



美食达人的

十八般



新版



家常菜

韩密和 马长海◎主编



吉林科学技术出版社

美食达人的
十八般武艺

新版精编家常菜

韩密和 马长海◎主编



吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

新版精编家常菜 / 韩密和, 马长海主编. — 长春 :
吉林科学技术出版社, 2016.6
ISBN 978-7-5578-0963-8

I. ①新… II. ①韩… ②马… III. ①家常菜肴—菜
谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第152301号



新版精编家常菜

——美食达人的十八般武艺

主 编 韩密和 马长海

出 版 人 李 梁

策划责任编辑 张恩来

执行责任编辑 赵 渤

封面设计 长春创意广告图文制作有限责任公司

制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司

开 本 720mm×1000mm 1/16

字 数 450千字

印 张 25

印 数 1-7 000册

版 次 2016年7月第1版

印 次 2016年7月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社

发 行 吉林科学技术出版社

地 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759

85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-86059116

编辑部电话 0431-85659498

网 址 www.jlstp.net

印 刷 吉广控股有限公司

书 号 ISBN 978-7-5578-0963-8

定 价 49.90元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186



前言

“只要有人的地方就有江湖。”

不仅仅武术界，饮食也一样。

在饮食的江湖中，虽没有刀枪剑戟的搏杀，但要想制作出各种美味，即使是各种家常菜谱，我们也需要掌握食材的处理（如清洗、切配、营养、保存等）、调料的特点和味型、烹饪的技法和操作关键等，只有了解和掌握了以上基本知识，才能使我们在烹调菜肴时做到心中有数。

《精编家常菜——美食达人的十八般武艺》首先用较多的篇幅介绍家庭烹饪的基础常识，为您制作家常菜肴打好基础；随后为您详细介绍家庭中最为常见的十八种烹调技法，由浅入深地讲解菜肴的制作，使您能够快速掌握；最后我们还介绍了多款美味的主食，如米饭、面条、包子、饺子、点心等，可以使您的家庭餐桌更为丰富。

饮食是一种艺术，也是一门学问。《精编家常菜——美食达人的十八般武艺》用简短、清晰的文字，精美的图片，为您解读健康和饮食方面的疑惑，让您茅塞顿开，轻轻松松地做出营养、美味的家常菜肴。

此外，在以营养、美味为出发点的前提下，《精编家常菜——美食达人的十八般武艺》在编写方面更加突出菜品的直观性。以清新亮丽的菜肴图片为主，辅以简要明了的文字说明，图文并茂，简单易学。不论您是烹饪高手，还是初涉厨事的朋友，都能一看就懂，一学就会，让您能够在家中烹调出色香味形俱佳且营养健康的家常美食。

美食是一种享受生活的方式，忙碌的现代人没有太多业余时间去享受生活，但吃饭是每天必不可少的事情。希望本书能够成为您家庭饮食方面的好助手、好参谋，不仅可以使您很方便地制作各种美食，而且可以在烹调的过程中享受到其中的乐趣。

韩密和

2014年6月



· 武林秘籍 ·

▼ 18种家庭常用食材

01白菜·····	14	03锅具·····	21
02番茄·····	14	04保鲜盒·····	22
03黄瓜·····	15	05手勺·····	22
04萝卜·····	15	06扁铲·····	22
05香菇·····	15	07油格·····	22
06猪里脊·····	16	08盆·····	22
07牛肉·····	16	09长筷子·····	22
08羊肉·····	16	10肉锤·····	22
09兔肉·····	16	11控水筐·····	23
10鸡·····	17	12果挖·····	23
11鸭子·····	17	13礞丝器·····	23
12鸽肉·····	17	14切蛋器·····	23
13草鱼·····	18	15煲汤袋·····	23
14虾·····	18	16擀面杖·····	23
15螃蟹·····	18	17秤·····	23
16海参·····	19	18刮板·····	23
17豆腐·····	19	▼ 18种调料、香料	
18鸡蛋·····	19	01盐·····	24

▼ 18种厨房必备工具

01厨刀·····	20	02泡红辣椒·····	24
02菜板·····	20	03醪糟·····	24
		04香糟·····	25

05胡椒	25
06花椒油	25
07花椒	25
08甜红酱油	25
09豆瓣酱	26
10豆蔻	26
11八角	26
12干辣椒	26
13豆豉	26
14陈皮	27
15苹果	27
16料酒	27
17桂皮	27
18小茴香	27

▼ 18种食材刀工处理

01菱形块	28
02萝卜切丝	28
03冬瓜制球	29
04鱼鳃形茄片	29
05黄瓜蓑衣花刀	29
06扁豆切块	30
07猴头菇切制	30
08里脊肉切块	30
09里脊肉切丝	30
10猪肉剁馅	31
11麦穗形猪腰花	31
12鸡胸肉切丝	32
13鸡胸肉切丁	32
14鱼肉切条	32
15鱼肉切丝	32
16菊花形鱼肉	33

17鲜虾切粒	33
18凤尾大虾	33

▼ 18个烹饪小窍门

01切葱不辣眼睛窍门	34
02花椒巧保存	34
03蒜汁巧调制	34
04番茄巧去皮	35
05巧切洋葱	35
06菠菜翠绿的窍门	35
07巧切松花蛋	36
08橙子巧剥皮	36
09苦瓜巧去苦味	36
10山药巧加工	37
11羊肉巧去腥膻	37
12生取蟹肉窍门	37
13核桃巧去皮	38
14猪腰去腥窍门	38
15蛋黄、蛋清巧分离	39
16白果加工窍门	39
17羊肾加工窍门	40
18白汤巧制作	40



第一章



42 拌的分类 拌的窍门

- 43 椿芽蚕豆
- 44 西芹拌香干
- 45 贝尖拌双瓜
- 46 拌菠萝土豆丁
- 47 红油扁豆
- 47 生拌茄子
- 48 椒油拌腰片
- 50 菠菜桃仁拌羊肝
- 50 翡翠拌腰花
- 51 麻辣牛筋
- 52 兔肉拌芦笋
- 53 葱油羊腰片
- 54 脆芹拌腐竹
- 55 红油拌鸭掌
- 55 泡菜三文鱼
- 56 温拌海螺
- 57 芥末北极贝
- 58 菠萝沙拉船

60 拌炆有区别 炆的窍门



- 61 胡萝卜炆冬菇
- 62 炆西芹百合
- 63 炆拌芥蓝
- 64 鲜辣黄瓜条
- 65 椒条荷兰豆
- 65 川椒炆黄瓜
- 66 碎椒炆雪菜
- 68 口蘑菜心
- 68 香菇炆春笋
- 69 椒油瓜皮
- 70 青椒炆肉丝
- 71 鲜笋炆肚片
- 72 白果炆腰花
- 73 银芽炆腰丝
- 73 麻辣蜇皮
- 74 菜薹炆皮蛋
- 75 炆羊腰苦瓜
- 76 虾仁炆韭菜

第二章 家庭必会之炆



第三章



78 腌的分类 腌的窍门



- 79 姜汁豇豆
- 80 腌拌蒜薹
- 81 麻酱莴笋尖
- 82 醋泡白菜胡萝卜
- 83 怪味白菜
- 83 酱腌花菜
- 84 酱油泡萝卜皮
- 86 果味藕片
- 86 多味黄瓜
- 87 多味小番茄
- 88 糖醋蒜薹
- 89 爽口冬瓜条
- 90 醉腌三黄鸡
- 91 糖醋水晶萝卜
- 91 腌泡八仙菜
- 92 爽口鸡片
- 93 青红椒泡凤爪
- 94 醉基围虾





96 熏的历史
熏的窍门

- 97 香熏鸳鸯肠
- 98 烟熏脆耳
- 99 风味小肚
- 100 香熏猪手
- 101 美味熏排骨
- 101 熏三黄鸡
- 102 松花熏鸡腿
- 104 熏鸡肚串
- 104 蛋黄鸡腿卷
- 105 香熏鸡腿
- 106 家常熏鸭
- 107 香熏鸽蛋
- 108 香熏大海虾
- 109 茶熏八爪鱼
- 109 五香熏黄鱼
- 110 苏式熏鱼
- 111 生熏带鱼
- 112 茶香墨鱼丸

第五章 家庭必会之卤



114 白卤与红卤
卤的窍门

- 115 香卤猪蹄
- 116 卤水金钱肚
- 117 卤味千层耳
- 118 茶香猪心
- 119 白卤猪手
- 119 特色香卤鸡
- 120 麻辣牛肉
- 122 冰糖鸡腿
- 122 琥珀凤爪
- 123 卤鸡心花
- 124 虎皮豆腐
- 125 椒麻卤鹅
- 126 卤味鲜鱿
- 127 老汤卤豆腐
- 127 姜汁海蜇卷
- 128 卤味螃蟹
- 129 卤水手抓虾
- 130 官保鱿鱼卷



132 酱的分类
酱的窍门

- 133 东北酱茄子
- 134 椒香萝卜条
- 135 麻辣四季豆
- 136 甜酱苦瓜
- 137 香辣红干
- 137 酸香萝卜条
- 138 酱虎皮尖椒
- 140 酱芥菜头
- 140 沪香罗汉肚
- 141 酱香猪肚
- 142 秘制咖喱骨
- 143 手抓酱骨头
- 144 五香牛肉
- 145 五香酱驴肉
- 145 五香酱羊蹄
- 146 五香凤爪
- 147 酱香鳊鱼
- 148 醋酥鲫鱼

第四章 家庭必会之熏



第六章 家庭必会之酱



第七章



150

炒的分类
炒的窍门

- 151 米汤炒南瓜
- 152 百合银杏炒蜜豆
- 153 草菇炒鸡心
- 154 脆肠炒鸡腿菇
- 155 芥菜炒里脊丝
- 155 牛肉炒茼菜
- 156 豇豆炒牛肉
- 158 泡椒炒羊肝
- 158 辣炒肚丝
- 159 青椒炒肉丝
- 160 蚝油牛肉丝
- 161 炒鸡丝蕨菜
- 162 辣子鸡翅
- 163 木耳炒鸡块
- 163 家味鸡里蹦
- 164 回锅鸭肉
- 165 丝瓜虾仁炒蹄筋
- 166 韭菜薹炒扇贝

168

溜的分类
溜的窍门

- 169 鱼香牛肉丝
- 170 滑溜肉片
- 171 鸡丝蒿子秆
- 172 滑溜里脊丝
- 173 溜肝尖
- 173 醋溜丸子
- 174 传统溜肉段
- 176 芥菜牛肉滑豆腐
- 176 溜炒羊肝
- 177 滑溜鸭肝
- 178 木瓜鲈鱼球
- 179 滑溜鱼片
- 180 葱辣鱼脯
- 181 糖醋瓦块鱼
- 181 溜虾段
- 182 滑蛋虾仁
- 183 沙茶酱炒双鱿
- 184 捶溜凤尾虾

第八章
家庭必会之溜

第九章



186

炸的分类
炸的窍门

- 187 一品香酥藕
- 188 土豆赛鸽蛋
- 189 香酥猴头菇
- 190 香酥萝卜丸子
- 191 金丝裹脆丸
- 191 橙汁猪柳卷
- 192 香辣小排骨
- 194 火腿奶酪猪排
- 194 金牌蒜香骨
- 195 芒果脆皮鸡
- 196 炸鸡椒
- 197 脆香鸭舌
- 198 酥炸海蟹
- 199 凤尾大虾
- 199 枇杷虾
- 200 杏仁酥虾卷
- 201 椒盐墨鱼卷
- 202 塔塔酥香鱼排



204

煎的分类
煎的窍门

- 205 苦瓜煎蛋
- 206 香菇豆腐饼
- 207 香煎茄片
- 208 椿芽煎蛋饼
- 209 蛋角菠菜
- 209 南煎豆腐丸子
- 210 香煎羊扒
- 212 豉香鸡翅
- 212 风味煎泡蛋
- 213 燕麦煎鸡排
- 214 风味煎鲫鱼
- 215 锅煎鳊鱼
- 216 煎封大虾
- 217 香煎带鱼
- 217 锅煎虾饼
- 218 香煎大虾
- 219 蛎黄煎蛋角
- 220 煎连壳蟹

第十一章

家庭必会之蒸



222

蒸的分类
蒸的窍门

- 223 彩椒山药
- 224 苦瓜酿肉
- 225 剁椒蒸大白菜
- 226 粉蒸莲藕
- 227 金蒜肉碎蒸茄子
- 227 烧蒸扣肉
- 228 豆豉千层肉
- 230 腊味合蒸
- 230 梅菜蒸肉饼
- 231 百叶蒸肉
- 232 豆腐蒸小排
- 233 粉蒸牛肉
- 234 锦绣蒸蛋
- 235 苦瓜蒸鲈鱼
- 235 蒜蓉开片虾
- 236 豉汁蒸盘龙鳝
- 237 豉椒粉丝蒸扇贝
- 238 银鱼双菇蒸蛋

240

煮的分类
煮的窍门

- 241 冬瓜八宝汤
- 242 白蘑田园汤
- 243 板栗花生汤
- 244 地瓜荷兰豆汤
- 245 豆泡白菜汤
- 245 白菜香菇蹄花汤
- 246 番茄排骨汤
- 248 酸菜五花肉汤
- 248 牛肉萝卜汤
- 249 栗子羊肉汤
- 250 菠萝苦瓜鸡汤
- 251 干贝豆腐煲
- 252 河虾时蔬汤
- 253 浓汤煮鲈鱼
- 253 酸菜敲虾汤
- 254 萝卜煮河虾
- 255 鲜虾莼菜汤
- 256 茄子煮花甲

家庭必会之煎

第十章



家庭必会之煮

第十二章



258

烧的分类
烧的窍门



- 259 烧汁茄夹
- 260 香菇烧螺肉
- 261 冬笋烧海参
- 262 板栗红烧肉
- 263 醋烧肉排
- 263 辣子肥肠
- 264 叉烧排骨
- 266 雪豆烧猪蹄
- 266 肚片烧双脆
- 267 红烧猪尾
- 268 葱烧大肠
- 269 青笋烧牛肉
- 270 腐竹烧羊肉
- 271 红烧狼山鸡
- 271 干烧鲈鱼镶面
- 272 豆瓣鳊鱼
- 273 红烧鱼尾
- 274 茄汁大虾

第十三章

家庭必会之烧



家庭必会之焖

第十四章



276

焖的分类
焖的窍门



- 277 茶树菇焖排骨
- 278 酱焖茄子
- 279 节瓜焖凤爪
- 280 红焖小土豆
- 281 百花酒焖肉
- 281 干菜焖腩肉
- 282 当归焖羊肉
- 284 慈姑焖牛肉
- 284 蒜香牛肋排
- 285 红桥羊肉
- 286 海参焖笋鸡
- 287 苦瓜焖鸡腿
- 288 香辣带鱼煲
- 289 家常焖带鱼
- 289 醋焖鲤鱼
- 290 红焖花蟹
- 291 红焖海参
- 292 油焖大虾

294

扒焖有区别
扒的窍门



- 295 芥菜心炒素鸡
- 296 明珠扒菜心
- 297 香菇扒菜胆
- 298 栗子扒白菜
- 299 双菇扒豆苗
- 299 空心扒什锦
- 300 栗子扒油菜
- 302 肥肠扒白菜
- 302 蚝油牛肉
- 303 扒烧牛柳
- 304 红扒牛蹄筋
- 305 千层羊肉
- 306 红扒羊蹄
- 307 牛肉扒白菜心
- 307 虾丸扒菜心
- 308 芦笋扒鲍片
- 309 海鲜扒豆腐
- 310 扒三鲜

第十五章

家庭必会之扒



第十六章



312

烩的分类
烩的窍门



- 313 土豆萝卜汤
- 314 什锦烩山药
- 315 芥菜咸蛋汤
- 316 菠菜鲜鱼羹
- 317 海鲜冬瓜羹
- 317 鸡汤玉米笋
- 318 鸡汤烩菜青
- 320 牛奶木瓜养颜汤
- 320 肉末小土豆
- 321 清烩苦瓜排骨
- 322 什锦烩蹄筋
- 323 牛肉鸭蛋汤
- 324 萝卜羊肉汤
- 325 鹿肉烩土豆
- 325 风味鸡片汤
- 326 豆腐什锦煲
- 327 香菇时蔬烩豆腐
- 328 山东海参

330

余的分类
余的窍门



- 331 小白菜余丸子
- 332 煎豆腐余菠菜
- 333 干贝余油菜
- 334 嫩玉米汤
- 335 草菇海鲜汤
- 335 酸菜余丸子
- 336 东北余白肉
- 338 羊肉余瓜片
- 338 酸辣鸡蛋汤
- 339 酸辣牛肉汤
- 340 莼菜鸽蛋汤
- 341 酸菜皮蛋汤
- 342 腐竹蛤蜊汤
- 343 玻璃鱿鱼
- 343 蛤蜊丝瓜汤
- 344 花椒鱼片
- 345 奶油蘑菇鲜蛤汤
- 346 莴笋海鲜汤

第十七章



第十八章



348

炖的分类
炖的窍门



- 349 粟米炖排骨
- 350 萝卜桂圆炖排骨
- 351 泡萝卜炖猪蹄
- 352 萝卜炖牛肉
- 353 清炖狮子头
- 353 灵芝炖猪蹄
- 354 海带炖肉
- 356 百合炖猪蹄
- 356 淮山药炖牛肉
- 357 枸杞山药炖羊肉
- 358 桂圆炖鸡肉
- 359 冬瓜炖鸡丸
- 360 虫草炖乳鸽
- 361 鲍鱼炖土鸡
- 361 高丽参炖鸡
- 362 番茄柠檬炖鲫鱼
- 363 白菜珧柱炖鲜虾
- 364 冬瓜炖鱼尾



友情附赠：营养主食

滋养粥饭



枸杞鸡粥·····	366
薏米红枣粥·····	367
鱼蓉肝粥·····	367
雪梨青瓜粥·····	368
蒲菜粥·····	368
桂花糖藕粥·····	369
薯瓜粉粥·····	369
鲜鱼片粥·····	370
花生鱿鱼粥·····	370
糯米蛋黄粥·····	371
北菇粒虾球粥·····	371
叉烧什锦炒饭·····	372
醋熘丸子盖饭·····	372
辣白菜炒饭·····	373
时蔬鸡蛋炒饭·····	373
海鲜蔬菜炒饭·····	374
风味炒饭·····	375
鱼子黄瓜饭·····	375

烂锅面·····	376
扬州脆炒面·····	377
麻香什锦拌面·····	377
孜然洋葱炒面·····	378
糖醋宽心面·····	378
酸辣凉捞面·····	379
风味什锦面·····	379
咖喱牛肉面·····	380
茭白炒面·····	380
牛肉炒面·····	381
牛肉炆锅面·····	381
玉米汤面·····	382
四川豆花面·····	382
蒸面条·····	383
羊肉烩面·····	383
八鲜面·····	384
奶汤海参面·····	385
口蘑豆腐汤面·····	385

爽滑面条



特色面点



麻香馅饼·····	386
冬菜包子·····	387
四喜鱼蓉蒸饺·····	387
什锦包子·····	388
椒香花卷·····	388
猪肉白菜蒸饺·····	389
韭菜盒子·····	389
菠菜饼·····	390
牡蛎煎饼·····	390
葡萄干蒸糕·····	391
枣泥山药饼·····	391
果仁豆沙甜饼·····	392
象生金橘·····	392
甜花卷·····	393
蛋肉麦饼·····	393
混汤包子·····	394
发面蒸饺·····	395
荷叶饼·····	395



美食达人的
十八般武艺

新版精编家常菜

韩密和 马长海◎主编



吉林科学技术出版社

作者简介

Author



韩密和 中国餐饮国家级评委、中国烹饪大师、吉菜烹饪大师、亚洲蓝带餐饮管理专家、法国国际美食会远东大中华区荣誉主席，现任吉林省饭店餐饮烹饪协会副会长、吉林省厨师厨艺联谊专业委员会会长。先后多次在《东方美食》《四川烹饪》等刊物发表论文。还曾组织编写《中国吉菜》《中国美味菌》《现代吉林菜谱》等多部饮食图书。



马长海 国务院国资委商业技能认证专家，国家职业技能竞赛裁判员，中国烹饪大师，餐饮业国家级评委，中国东北烹饪大师，吉菜烹饪大师，吉林省饭店餐饮烹饪协会副秘书长，国际酒店烹饪艺术协会秘书长，中国餐饮文化大师，国家高级营养师，全国职业教育杰出人物，2008年被世界中华满汉全席组织委员会特聘为世界中华满汉全席总决赛大赛主任，2011年4月在东北菜的研发创新和推广工作中，贡献突出，被授予“中国东北烹饪大师”称号。

主 编 韩密和 马长海
编 委 张明亮 蒋志进 张 杰 刘凤义 刘志刚
郎树义 高 峰 郭鸿飞 姚 新 刘 钢





前言

“只要有人的地方就有江湖。”

不仅仅武术界，饮食也一样。

在饮食的江湖中，虽没有刀枪剑戟的搏杀，但要想制作出各种美味，即使是各种家常菜式，我们也需要掌握食材的处理（如清洗、切配、营养、保存等）、调料的特点和味型、烹饪的技法和操作关键等，只有了解和掌握了以上基本知识，才能使我们在烹调菜肴时做到心中有数。

《精编家常菜——美食达人的十八般武艺》首先用较多的篇幅介绍家庭烹饪的基础常识，为您制作家常菜肴打好基础；随后为您详细介绍家庭中最为常见的十八种烹调技法，由浅入深地讲解菜肴的制作，使您能够快速掌握；最后我们还介绍了多款美味的主食，如米饭、面条、包子、饺子、点心等，可以使您的家庭餐桌更为丰富。

饮食是一种艺术，也是一门学问。《精编家常菜——美食达人的十八般武艺》用简短、清晰的文字，精美的图片，为您解读健康和饮食方面的疑惑，让您茅塞顿开，轻轻松松地做出营养、美味的家常菜肴。

此外，在以营养、美味为出发点的前提下，《精编家常菜——美食达人的十八般武艺》在编写方面更加突出菜品的直观性。以清新亮丽的菜肴图片为主，辅以简要明了的文字说明，图文并茂，简单易学。不论您是烹饪高手，还是初涉厨事的朋友，都能一看就懂，一学就会，让您能够在家中烹调出色香味形俱佳且营养健康的家常美食。

美食是一种享受生活的方式，忙碌的现代人没有太多业余时间去享受生活，但吃饭是每天必不可少的事情。希望本书能够成为您家庭饮食方面的好助手、好参谋，不仅可以使您很方便地制作各种美食，而且可以在烹调的过程中享受到其中的乐趣。

韩密和

2014年6月



· 武林秘籍 ·

▼ 18种家庭常用食材

01白菜·····	14	03锅具·····	21
02番茄·····	14	04保鲜盒·····	22
03黄瓜·····	15	05手勺·····	22
04萝卜·····	15	06扁铲·····	22
05香菇·····	15	07油格·····	22
06猪里脊·····	16	08盆·····	22
07牛肉·····	16	09长筷子·····	22
08羊肉·····	16	10肉锤·····	22
09兔肉·····	16	11控水筐·····	23
10鸡·····	17	12果挖·····	23
11鸭子·····	17	13礞丝器·····	23
12鸽肉·····	17	14切蛋器·····	23
13草鱼·····	18	15煲汤袋·····	23
14虾·····	18	16擀面杖·····	23
15螃蟹·····	18	17秤·····	23
16海参·····	19	18刮板·····	23
17豆腐·····	19	▼ 18种调料、香料	
18鸡蛋·····	19	01盐·····	24

▼ 18种厨房必备工具

01厨刀·····	20	02泡红辣椒·····	24
02菜板·····	20	03醪糟·····	24
		04香糟·····	25