



COOKING

巧厨娘

人气食单

爆款

家常菜

美食生活 工作室 组织编写

146道美食记录家的味道

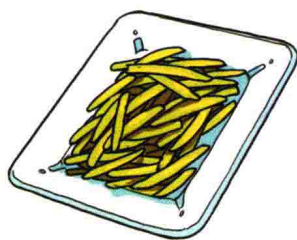
融贯东西风味
汇聚南北特色

青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

巧厨娘·人气食单

爆款家常菜

美食生活 工作室 组织编写



图书在版编目(CIP)数据

爆款家常菜 / 美食生活工作室组编. — 青岛 : 青岛出版社, 2016.10

(巧厨娘·人气食单系列)

ISBN 978-7-5552-4557-5

I. ①巧… II. ①美… 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208626号

书 名 爆款家常菜

系 列 名 巧厨娘·人气食单

组织编写  工作室

撰 文 大 菜

摄 影 高玉德 刘志刚

插 画 宋晓岩

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号(266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-68068026

策划编辑 周鸿媛 杨子涵

责任编辑 杨子涵 逢 丹

特约编辑 李靖慧

装帧设计 任珊珊 宋修仪

印 刷 青岛嘉宝印刷包装有限公司

出版日期 2017年1月第1版 2017年1月第1次印刷

开 本 16开(710mm×1010mm)

印 张 15

字 数 200千

图 数 1227幅

印 数 1-10000

书 号 ISBN 978-7-5552-4557-5

定 价 32.80元

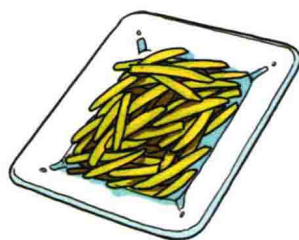
编校印装质量、盗版监督服务电话: 4006532017 0532-68068638

建议陈列类别: 美食类 生活类

巧厨娘·人气食单

爆款家常菜

 工作室 组织编写



前言

美食与爱 不可辜负

时光流逝，曾经吃过的美食的味道却在渐行渐远的岁月里，逐渐沉淀而历久弥新。

每一次的美食体验都与那些不同的人物主角、时间、地点的记忆交织在一起，愈发记忆深刻。回味起的都是伴着亲情、友情、爱情的属于自己的味蕾记忆。

饥饿时的一碗面，寒冷时的一碗热汤，早餐时的一碗鸡蛋羹，节日聚餐时的烤肉串，开心时的一块抹茶蛋糕，悲伤时的一碗沁人心脾的香草冰淇淋，这就是人生的真谛，不是吗？

在每一个不繁忙、不拥挤、不喧嚣、没有争吵的周末，上街买菜，回家淘米，踩着拖鞋，系着围裙下厨房，是世上最美丽而浪漫的一件事情。对待食物像对待一份感情一样，唯有用心烹制，才有齿间留香的余味萦绕。

这世上的好女子和好男儿，皆应在炒锅前炊烟袅袅中浸染过，才知道生活是一件严肃且慵懒的事。曾经吃过的美食带着爱，滋养着我们的肝脾肺，并继续滋养着我们的子孙后代。因着此意，有了这套主打“人气食单”的美食图书。不管是喜食传统中餐的年长父母，还是开放成长中造就的中西餐结合的馋猫孩子；不管是阅遍酒店宠辱不惊的吃货爸爸，还是讲究精致生活的小资辣妈……一套书教你开启通往幸福的阿里巴巴之芝麻开门术。

“巧厨娘·人气食单”系列首批与您见面的包括《爆款家常菜》《爆款多国籍料理》《爆款西点》《爆款烧烤》4本。本书为《爆款家常菜》，主要包括凉菜、热菜、汤煲和主食4个部分。每一道菜都是经过精心烹调并且图文并茂、步骤齐全。每一道菜品的呈现都包括推荐指数、推荐理由、原料、调料、制作过程、制作图片等，能让读者全方位、多角度地学习和操作各式菜品。家常菜是本书的主题，因此书中所选食材都是简单易得的，制作方法也是方便操作的，以便读者轻轻松松尝到家的味道。

因时间仓促及水平有限，疏漏之处在所难免，恳请各位读者不吝批评指正。

 工作室

2016年10月

第一篇

常用食材的营养功效、选购及预处理指南

素菜类食材

10	白菜
10	油菜
11	大头菜
11	菠菜
12	韭菜
12	西蓝花
13	芹菜
13	茄子
14	西红柿

14	芸豆
15	豆角
15	黄瓜
16	南瓜
16	丝瓜
17	冬瓜
17	苦瓜
18	白萝卜
18	胡萝卜

18	土豆
19	山药
19	芋头
20	豆腐
20	腐竹
21	香菇
21	金针菇
22	木耳
22	银耳

肉类食材

23	猪肉
23	猪蹄
24	猪肝
24	猪腰

25	牛肉
25	羊肉
26	鸡肉
26	鸭肉

水产类食材

27	鲤鱼
27	草鱼
28	鲫鱼
28	鲢鱼
29	带鱼
29	鱿鱼

30	蛤蜊
31	扇贝
31	海虾
32	海蟹
32	海蜇



巧手烹调技法

33	1. 烹调时如何保护蔬菜中的维生素?
33	2. 怎样炒出一盘碧绿的青菜?
33	3. 豆腐怎么煎才不破?

34	4. 炒肉丝如何避免粘连和粘锅?
34	5. 如何炒出鲜嫩的牛肉?
34	6. 煎鱼如何不溅油?

第二篇 五味俱全·凉菜

素拌菜

- 36 香汁茄子墩
- 39 农家拌三鲜
- 40 爽口五彩芹丝
- 41 橄榄油拌双脆
- 43 木耳炆拌芦笋
- 44 泡椒什锦菜
- 47 红油藕片
- 48 冰糖糯米莲藕

- 49 麻汁豆角
- 50 橙汁苦菊
- 51 香菇木耳菜心
- 52 鲜果沙拉菠菜
- 53 甜柚蔬菜沙拉
- 54 红果拌梨丝
- 55 甜杏仁拌海带丝

- 56 芹菜拌香干
- 57 辣油腐竹脆瓜
- 59 香辣豆腐干
- 60 菠菜炆豆腐干
- 61 炆拌金针腐竹丝
- 63 皮蛋豆腐
- 64 紫甘蓝拌腐竹

荤拌菜

- 65 芹香猪肝
- 67 大头菜拌牛肚
- 68 圆葱炆拌蹄筋
- 69 芝麻酱拌腰片
- 71 鸡腿肉拌苦菊

- 72 木耳腐竹拌鸡丝
- 73 炆拌鸡心
- 75 双耳拌虾仁
- 76 豆豉鱼冻
- 77 捞汁炆三鲜

- 78 捞汁虾仁土豆丝
- 79 捞汁菠菜扇贝
- 80 白菜拌海蜇皮

第三篇 家常花样·热菜

简易家常小炒菜

- 83 降压小炒
- 84 核桃三鲜
- 85 椒盐小土豆
- 86 干煸土豆条
- 87 清炒山药
- 88 韭香豆干
- 89 钵子香菇
- 91 彩椒炒海鲜菇
- 93 香菇炒油菜
- 94 清炒芦笋
- 95 荷塘素炒
- 96 松仁玉米
- 97 菜心炒培根

- 99 山芹五花肉土豆条
- 100 湖南辣椒小炒肉
- 101 肉末南瓜
- 103 三色炒藕丁
- 105 腊味韭香素鸡
- 106 小炒美容蹄
- 107 兰度牛柳
- 109 青椒炒蹄筋
- 111 香芋炒鸡柳
- 113 蒜子薯条煸鸡翅
- 115 三色雪芽虾球
- 116 天姿百合
- 117 金榜题名虾

荤素搭配焖煮烧

- 118 栗子烧白菜
- 119 油焖春笋
- 120 金沙煮蚕豆
- 121 大煮干丝
- 122 大葱烧煎豆腐
- 124 鸡汤老豆腐

- 125 野菌酱豆腐
- 127 土豆烧排骨
- 128 油豆角烧排骨
- 129 慈姑烧肉
- 131 板栗红烧肉

- 133 萝卜烧蹄筋
- 135 红烧鸡块
- 137 土豆芸豆烧鸡块
- 139 古法栗子烧鸡
- 140 渔家白菜烧豆腐

原汁原味清蒸菜

- 141 马蹄鲜菇蒸肉饼
- 142 清蒸带鱼
- 143 特色蒸扁鱼
- 144 清蒸鲢鱼

- 145 毛豆仁蒸咸黄鱼
- 146 荷叶软蒸鱼
- 147 海鲜蒸豆腐
- 149 蒜蓉粉丝蒸扇贝

- 151 蛤蜊肉蒸水蛋
- 152 蒜蓉蛤肉蒸丝瓜
- 153 红汤蒸蟹

唇齿留香煎炸菜

- 155 煎芹菜叶饼
- 156 石板煎豆卷
- 157 香煎豆腐
- 158 香椿煎蛋
- 159 培根煎蛋饼

- 160 煎酿苦瓜
- 161 煎酿杏鲍菇
- 162 烧汁双菇
- 165 鱼香茄夹
- 167 酥炸里脊排

- 169 黄金豆腐丸
- 170 炸藕盒
- 171 香煎三文鱼
- 172 香煎鲈鱼

第四篇 健康养生·汤煲

纯素汤

- 174 青菜钵钵汤
- 175 番茄煮鲜菇

- 177 菌菇汤
- 178 西红柿鸡蛋汤

肉类汤

- 179 凉瓜黄豆排骨煲
- 181 白萝卜排骨汤
- 182 冬瓜炖排骨
- 183 养生萝卜大骨煲
- 185 山药炖排骨
- 187 花生排骨煲
- 189 农家炖龙骨
- 191 黑色补肾汤
- 193 萝卜牛腩煲

- 194 土豆炖牛腩
- 195 芥菜咸鸡煲
- 197 太极豌豆苗
- 199 蘑菇炖鸡
- 201 玉米炖鸡
- 203 椰香藕炖鸡
- 205 鸭血粉丝汤
- 206 荸荠雪梨鸭汤

海鲜汤



- 207 黑豆鲤鱼汤
- 208 萝卜丝鲫鱼汤
- 209 奶汤鱼头

- 210 蛎黄炖豆腐
- 213 菌味海鲜汤
- 214 虫草养生菌汤

第五篇 营养美味·主食

面类



- 217 爆锅面
- 219 西红柿虾仁面
- 220 西红柿鸡蛋面

- 221 共和春饺面
- 223 香菇肉丝面
- 224 阳春面

饼类



- 226 咸鱼饼子
- 227 葱花饼
- 228 排骨饼子
- 229 香葱小肉饼
- 231 萝卜丝饼

包馅类



- 232 黄鱼饺
- 233 牛肉锅贴
- 235 梅干菜包

粥饭类



- 237 扬州炒饭
- 238 虾仁蛋包饭
- 239 美味鱼生粥

附录 巧厨心语

- 8 一个菜市场爱好者的自白
- 37 茄子、苦瓜、人性
- 46 众口难调之莲藕篇
- 92 论油菜的“气节”
- 104 年味儿
- 130 绝世美味只在记忆中

- 150 蛤蜊里的海洋滋味
- 164 超现实感的鱼香菜式
- 210 从火腿炖豆腐说开去
- 225 关于那碗面的思念
- 236 一碗炒饭

第一篇

常用食材的



营养功效、选购及预处理指南

想做出一桌好菜，先从逛菜市场开始吧。精心挑选的食材，是成就一桌美味的物质基础，掌勺人的厨艺也是靠着菜市场中的知识来打底的。白菜、土豆、西红柿、黄瓜……这些菜市场上人气最高的食材，看着都差不多，但是要想选出新鲜、味道好的，还需要细心鉴别才行。所以说，买菜绝对是个技术活儿。

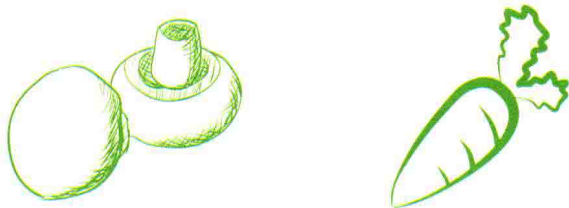


一个菜市场爱好者的自白

作为一个菜市场爱好者，菜市场对于我来说不仅是个买菜的地方，更是我的童年记忆和一种生活方式，它既让我成年远离故乡以后依然怀念，也让我对故乡以外的菜市场兴致勃勃。旅行时每当我到一个地方，总是会想去当地的菜市场看看，一是因为菜市场最能体现当地的民风民情，二是菜市场里一定能找到好吃不贵的地道当地美食。

我生长在天府之国成都，这个城市以闲适、会生活出名，因为物产丰富，所以此地人民爱吃、会吃、讲究吃，菜市场也特别繁荣热闹。我对菜市场最初的记忆是坐在爸爸的肩膀上去菜市场，记得喧闹的叫卖声和无数的头顶，然后我被鳝鱼摊吸引，从爸爸的肩膀上下来，站在路边看大盆里拥挤的鳝鱼和卖鳝鱼的人手法熟练地收拾鳝鱼不肯走。于是，我爸让我站在那里看鳝鱼，自己去买菜（不知是社会治安好还是我运气好，没碰到拐卖小孩的）。我目不转睛地盯着看欢蹦乱跳的鳝鱼被分解成食材，直到太阳晒得我头皮发麻，直到爸爸拎着一大筐菜回来找我。我至今记得爸爸在人群中叫我的名字，然后笑着朝我招手的画面。

上小学时，我住的地方有个巨大的菜市场，周末和寒暑假时和院子里的小伙伴相约去菜市场买菜是我们喜欢的一项娱乐活动。父母听说我要去买菜，一边感慨：“女儿没白养！”一边欣喜地拿出零钱给我。于是我拎着菜篮子就飞奔出门，那时候觉得自己能独立去市场买菜是很有成就感的事。在市场买菜可不像现在超市买东西，从货架上拿下来然后去结账，毫无技术含量，在市场买菜需要眼明手快、会看秤、能算账，还要嘴甜，力气大。市场中的菜大多是附近的农民自己种的，有好有坏，首先得会挑选，知道哪些是鲜的、嫩的、没泡水的；然后要会讲价，不能人家说多少钱就多少钱，总是得尽量压低价钱才好；还得在蹲着挑菜的大妈大婶的夹缝中扒拉出好菜；再盯着买菜人的秤





看有没有缺斤少两；同时还要瞬间心算出小数点后常有两位的菜价；最后还要嘴甜地叫爷爷、婆婆把零头抹掉。总之在市场买菜这件事是一件集社会学、心理学、植物学、数学等于一体的综合学科，需要勤学苦练和生活阅历。所以每次我和我的小伙伴买完了菜，总是会到路边小吃摊要一碗酸辣粉或者凉面犒劳自己。要知道这些路边摊是父母决不允许我们去吃的，因此吃完后尽量擦干净被辣椒染红的嘴唇，才能拎着沉甸甸的菜篮子回家。回到家里少不了被父母一顿夸奖，当然有时我妈会嫌弃我买的菜只注重色彩搭配完全不实用。

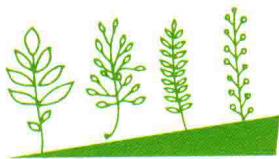
对于像我妈这样的菜市场熟客来说，让她在超市买菜简直是折磨。那些不知道放了几天的蔫菜让她毫无食欲，于是她总是不辞辛苦地坐车去郊区的场镇买菜，因为那里才有“农民自己种的菜”。所谓“农民自己种的菜”就是附近农民在自留地里种的菜，量不多但很新鲜，通常是清晨采摘后就挑到市场来卖，这种菜还意味着小面积种植的精耕细作和因时而食的原生态。

今年春节前，我陪我妈一起去了一趟郊区的中和镇菜市场，那里因为远离市区，还保留了很多自由市场的淳朴和不确定性。在那里能碰到农民大叔大婶自家种的为数不多的菜薹、豌豆尖，还能买到现杀的土鸡、土鸭，那些来自农村散养的鸡鸭有着快速生长的鸡鸭没有的紧致肉质和鲜美口感，而且还有鸡血、鸡杂等新鲜副产品。

伴随我成长的各种菜市场有新鲜热闹，也有脏乱拥挤，有生机勃勃，也有欺骗算计，但就像生活本身一样，正因为五味杂陈、色彩缤纷才鲜活。

时至今日，我去过无数的菜市场，每个市场都有难忘的记忆，有时候闭上眼睛回想当初，弥漫在空气中的气味和嘈杂沸腾的声音还能清晰呈现，新鲜如初。

（文/大菜）



素菜类食材

白菜

营养功效:

含维生素 C、膳食纤维及钙、磷、铁、锌等多种矿物质元素,有清热解毒、利尿通便、增强免疫力等功效。

食材选购:

青口白菜宜选青绿色、植株高大而粗壮、叶肉厚、组织紧密、韧性大、没有损伤的。



预处理:

- ①冲洗:白菜及小白菜、菠菜等青菜宜在水槽中反复冲洗几次,然后再放入盐水中洗一次,可有效地将农药残留冲洗掉。
- ②切白菜时宜顺丝切,这样烹调白菜时易熟。
- ③大白菜在沸水中焯烫的时间不宜过长,以 20~30 秒为宜。焯烫时间过长不仅影响口感,也会使营养成分大量流失。

油菜

食材选购:

油菜选购时,以茎短、肉质厚实坚挺、叶片翠绿、没有枯叶者为佳。

预处理:

- ①油菜宜用流水冲洗干净,然后再放入淡盐水中浸泡,可有效减少农药残留。
- ②油菜的焯烫时间不宜过长,以 20~30 秒为宜,以免造成营养成分大量流失。



营养功效:

含膳食纤维、植物激素、钙、铁、维生素 A、维生素 B₂ 和维生素 C 等营养物质,有利于改善便秘、保持血管弹性、保养皮肤与眼睛以及防癌等。

大头菜

营养功效:

学名结球甘蓝，又名卷心菜、莲花白、圆白菜，富含维生素C、维生素E、 β -胡萝卜素、叶酸、含硫化合物等，食用大头菜有提高人体免疫力、预防感冒、防癌抗癌、预防贫血、抗氧化、防衰老等功效。



食材选购:

大头菜有平头型、圆头型和尖头型三种类型。其中以平头型和圆头型为好，因这两种菜球大，紧实而肥嫩，出菜率高，吃起来味道好；而尖头型就要差些。同一品种中应选菜球紧实，用手摸着硬实的；同重量时，以体积小者为佳。



预处理:

- ①大头菜洗净，根部朝上放在案板上，左手按住，用长水果刀顺根部切入2厘米，刀尖朝菜心。
- ②将水果刀顺着菜根旋转切一圈。
- ③将刀尖向上一撬，菜根就撬下来了。
- ④从根部可以将菜叶完整地剥下来。
- ⑤菜叶放入加少许盐的清水中浸泡，再洗净即可。

菠菜

营养功效:

含胡萝卜素、维生素C、维生素K、矿物质及一种类似于胰岛素的营养素，具有利五脏、活血脉、通肠胃、开胸膈、滋阴补血、保持血糖稳定等功效。



食材选购:

菠菜宜选叶片深绿色，茎较短，根部呈鲜艳的深粉红色，切口新鲜，不着水，茎叶不老，无抽薹、开花，不带黄叶、烂叶者。

预处理:

菠菜中含有大量草酸，它会阻碍人体对钙的吸收，因此烹饪菠菜时，应先将菠菜用开水烫一下。

韭菜

营养功效:

含有挥发性精油、硫化物、维生素和粗纤维等营养成分,有补肾起阳、增进食欲、促进肠胃蠕动、预防肠癌等功效。



食材选购:

韭菜叶由叶片和叶鞘组成,叶鞘合抱而成“假茎”。购买韭菜时,如果“假茎”处切口平齐,表明新鲜;如果切口呈现倒宝塔状,意味着韭菜收割后仍继续生长,说明韭菜收割已有时日,不是新鲜的。

预处理:

- ①韭菜根部泥沙较多,最难清洗干净,宜将韭菜择好后剪掉一段根,再用清水洗。
- ②泥沙洗净后,需将韭菜放在淡盐水中浸泡,可清除农药残留。

西蓝花

营养功效:

含粗蛋白、纤维素、多种维生素和矿物质等,具有补肾填精、健脑壮骨、补脾和胃等功效,适用于久病体虚、肢体萎软、耳鸣健忘、脾胃虚弱、小儿发育迟缓等症。另外,西蓝花防癌抗癌功效较强。



食材选购:

新鲜西蓝花颜色浓绿鲜亮,花球表面无凹凸,整体有隆起感,切口湿润,花蕾紧密结实。

预处理:

- ①西蓝花冲洗一下。
- ②掰开成小块。
- ③放入加了少许盐的清水中浸泡片刻即可。



芹菜

食材选购：

优质芹菜新鲜、松脆、清洁，长短适中，肉厚、质密并且菜心结构完好，分枝脆嫩易折。如果芹菜小嫩枝和新叶出现黑色或棕色斑点，则可能是遭受过病虫害，不宜购买。

营养功效：

含有蛋白质、脂肪、胡萝卜素、挥发油、芹菜糖苷、佛手柑内酯、有机酸等营养成分，具有清热止咳、降压降脂、平肝凉血、健脾利尿、消炎调经等作用，常食可预防结核，除烦热，祛瘀血。

预处理：

- ①芹菜洗净，择下芹菜叶子。
- ②撕去芹菜梗表面的粗丝。
- ③处理好的样子。



①



②



③

茄子

食材选购：

在茄子萼片与果实相连的地方，有一圈浅色环带，这条带越宽、越明显，表明茄子越鲜嫩；如果环带不明显，说明茄子已经变老，口感不好。

营养功效：

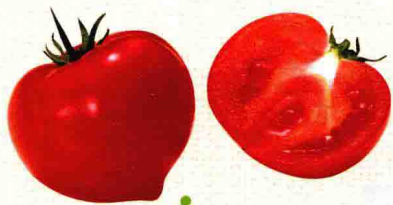
含有丰富的维生素P、龙葵碱、维生素E等，可增强毛细血管的弹性，防治坏血病，促进伤口愈合，防治胃癌、直肠癌，还有防止出血和抗衰老等功效。



西红柿

营养功效:

含碳水化合物、维生素、胆碱、番茄红素、钙、铁、磷等，能预防及改善前列腺增生等男性生殖系统疾病，保护心血管，提高免疫力，抗老化，对高血压、夜盲症、肾病患者有食疗作用。



食材选购:

西红柿应挑选新鲜色红、无硬斑、无蒂结、有小开口但不出水，每只重量在80克以上的。

预处理:

- ①冲洗一下。
- ②放入烧开的水中烫一下。
- ③取出番茄，即可轻松地剥皮。



芸豆

营养功效:

含碳水化合物、蛋白质、脂肪、钙、多种维生素等营养成分，具有调和脏腑、安养精神、益气健脾、消暑化湿和利水消肿等功效。



食材选购:

要选择豆荚表面细腻、翠绿，手感滑润，豆粒不凸起，豆荚易折断者。

预处理:

- ①芸豆择去两侧筋。
- ②清洗干净。
- ③用手将芸豆掰成段，烹饪时比用刀切的更易入味。

