



用身边的食材，做可口的美食
用餐不仅是果腹，更是口腔的满足感
精挑细选，慢工细做
总有一道菜，让你怦然心动

Taste of food
食在味道

金牌零基础 家常菜

闫燕◎主编



赠送

50元

餐具优惠券

Taste of food
食在味道



金牌零基础家常菜

闫 燕◎主编



 吉林科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

金牌零基础家常菜 / 闫燕主编. -- 长春: 吉林科学技术出版社, 2017. 5

(食在味道)

ISBN 978-7-5578-1952-1



I. ①金… II. ①闫… III. ①家常菜肴—菜谱 IV. ①TS972. 127

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第067781号

SHI ZAI WEIDAO JINPAI LINGJICHU JIACHANGCAI

食在味道 金牌零基础家常菜

主 编 闫 燕
出 版 人 李 梁
责任编辑 朱 萌
封面设计 张 虎
制 版 长春美印图文设计有限公司
开 本 710 mm×1000 mm 1/16
字 数 200千字
印 张 12.5
印 数 7 000册
版 次 2017年5月第1版
印 次 2017年5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 0431-85652585 85635177 85651759
85651628 85635176

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 978-7-5578-1952-1

定 价 39.80元

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186

广告经营许可证号: 2200004000048





本书使用说明

精美菜肴图片

所需食材

菜肴名称

步骤详解





豆豉蒸凤爪

使用食材

鸡爪 500 克
豆豉 15 克
红椒粒少许
蒜末适量
葱花少许
蚝油 2 汤勺
生抽 2 汤勺
盐适量
植物油适量

烹饪步骤

- 鸡爪洗净剥去指甲；
- 剥去趾骨；
- 将鸡爪放入大锅中加入料酒；
- 加入盐搅拌均匀，腌制 30 分钟；
- 将腌制好的鸡爪放入蒸锅中蒸 30 分钟；
- 炒锅置于火上，倒入植物油，放入蒜末、豆豉煸香后放入蒸好的鸡爪，加入生抽；
- 待汤汁粘稠即可出锅，摆盘后撒葱花、红椒粒。

选购鸡爪时，要选鸡爪的肉质饱满并且表面有光泽，无腥臭味。鸡爪在油炸前，要剪指甲，剪指甲时最好用剪刀剪，如果鸡爪色泽暗淡无光，说明鸡爪存放时间太久，不宜选购。



小贴士

步骤分解图

如何鉴别油温



油锅	温油锅	热油锅	旺油锅	旺热油锅
热度	三四成热	五六成热	七八成热	九十成热
温度	85~130℃	140~180℃	190~240℃	250℃以上
油面	油面平静	油面波动	油面平静	油面平静
油烟和声响	无烟和声响	有青烟	有青烟，手勺搅动时有声响	油烟密而急有灼人的热气
原料入锅现象	原料入锅后有少量气泡伴有沙沙声	原料入锅后气泡较多伴有哗哗声	原料入锅后有大量气泡并伴有噼啪的爆炸声	原料入锅后大泡翻腾伴爆炸声

※1 汤勺 ≈ 5 克

Contents 目录



至爱小炒

第一章

杭椒牛柳	11
辣炒牛柳	12
小炒黄牛肉	14
黑椒牛粒	16
孜然羊肉	17
葱炮羊肉	18
蜜汁鸡翅	19
菠萝鸡	20
溜鸡片	22
酸笋酱烧鸭	24
葱爆鸭胸	25
干锅鸭	26
魔芋烧鸭	28
西葫芦炒虾仁	29
芥蓝炒虾仁	30
腰果虾仁	32
秋葵炒虾仁	34
咖喱大虾	35



蒜蓉开背虾	36
秘制番茄虾	38
西湖醋鱼	39
黄豆酸笋小黄鱼	40
芙蓉海肠	42
葱烧海参	44
脆炒花蛤	46
炒蛭子	48
辣炒田螺	50
木耳炒肉片	52
香芹炒腊肉	53
炆炒豇豆肉片	54
青椒炒肉	55
豇豆烧肉	56
菜花炒肉	58
藕丁炒肉末	59
炒藕根	60
苦瓜摊蛋饼	62
豉汁苦瓜	64
炆炒娃娃菜	65
白灼娃娃菜	66
地三鲜	68
干锅土豆片	70
红烧茄子	72
椒盐藕夹	74
芦笋炒百合	76
胡萝卜炒莴笋丝	77
蒜蓉荷兰豆	78
素炒随便	79



醇香煎炸

第二章

蒜香煎羊排	82
油爆虾	83
松鼠鳊鱼	84
干煎小黄鱼	86
干炸带鱼	87
糖醋鲤鱼	88
豆豉烧带鱼	89
香煎猪肉丸子	90
酥炸素菜丸子	91
盐煎肉	92
农家煎豆腐	94
炸薯片	96
酥炸玉米	97



文火炖菜

第三章

酸汤牛肉	100
青笋炖牛腩	102
土豆牛腩	103
清炖羊蝎子	104
羊蝎子炖萝卜	105
虫草花炖老鸡	106
小鸡炖蘑菇	107
鱼头豆腐	108
土豆豆角烧排骨	109
砂锅排骨	110
豆角炖肉	111
小白菜炖豆腐	112
丝瓜芽炖豆腐	113





营养蒸菜

第四章

豆豉蒸凤爪	116
南瓜蒸鸡肉	118
清蒸鲈鱼	120
清蒸武昌鱼	122
豆豉蒸排骨	124
粉蒸排骨	126
清蒸丸子	128
肉末蒸冬瓜	129
肉末蒸茄子	130
剁椒蒸豆腐	131
剁椒蒸金针菇	132
南瓜蒸百合	133
蒸蓝莓山药	134
蒜香粉丝娃娃菜	135



爽口凉菜

第五章

口水鸡	138
鲜汁拌海鲜	140
凉拌海蜇	141
皮蛋豆腐	142
大拌菜	143
凉拌西芹丝	144
辣拌蕨根粉	146
果蔬沙拉	148
麻酱油麦菜	149
醋腌萝卜	150
四川泡菜	151
蓑衣黄瓜	152
拌豆腐丝	153
芥末粉丝菠菜	154
桂花糯米藕	156
擂椒皮蛋	158
彩椒拌菜	160
爽口丝瓜尖	161



滋补汤煲

第六章

南瓜鸡汤	164
大枣山药老鸭汤	166
酸萝卜老鸭汤	168
鲜虾汤	169
海带玉米排骨汤	170
田园玉米排骨汤	172
排骨莲藕汤	174
木耳瘦肉汤	175
花菇猪蹄汤	176
芸豆蹄花汤	178



花样主食

第七章

羊肉手抓饭	182
黄焖鸡米饭	184
咖喱牛肉饭	186
培根玉米炒饭	187
麻酱鸡丝拌面	188
豆角焖面	190
南瓜饼	192
土豆饼	194
南瓜燕麦粥	196
胡萝卜蛤蜊粥	197
火腿鲜虾粥	198
皮蛋瘦肉粥	199



至爱，乃是生命中的偶然，
用心做一盘好菜，
去让偶然变成唯一的必然！

第一章

至爱小炒



杭椒牛柳

使用食材

牛里脊肉 350 克
杭椒 70 克
红椒 20 克
鸡蛋 1 枚
淀粉 2 汤勺
姜片 适量
蒜片 适量
盐 适量
料酒 2 汤勺
蚝油 2 汤勺
老抽 2 汤勺
白糖 2 汤勺
植物油 适量

烹饪步骤

1. 牛肉洗净切成 5 厘米长的条，将杭椒、红椒洗净去蒂切成长条。
2. 把牛肉放在大碗中，放入料酒、清水、盐。
3. 磕入鸡蛋，搅拌均匀腌制 15 分钟后放入淀粉将肉上浆。
4. 炒锅置于火上倒入植物油，烧至五成热。
5. 放入牛肉，迅速将牛肉拨散。
6. 炸至变色后捞出沥油。
7. 另起锅，放入植物油，放入姜片、蒜片煸香。
8. 放入牛肉翻炒均匀后先加入杭椒，再加入红椒、蚝油、白糖、盐、老抽迅速翻炒即可出锅。





辣炒牛柳

使用食材

牛里脊 500 克
鸡蛋 1 枚
杭椒 5 个
干辣椒 15 克
芝麻 10 克
香葱适量
蒜 5 瓣
淀粉适量
生抽 1 汤勺
盐适量
植物油适量

烹饪步骤

1. 牛肉洗净切成片，杭椒洗净切粒，干辣椒剪成段，蒜瓣切成片，香葱切段。
2. 将切好的肉片放入大碗中，加入适量的盐腌制 15 分钟。
3. 加入适量的清水、蛋液，搅拌均匀后加入生抽、盐、淀粉搅拌均匀。
4. 将搅拌好的肉片放入滚油中炸至变色。
5. 将肉片捞出沥油备用。
6. 炒锅置于火上放入少量植物油，加入干辣椒，将其煸香。
7. 放入杭椒粒、肉片翻炒均匀。
8. 放入适量的盐、芝麻、香葱段翻炒即可出锅食用了。





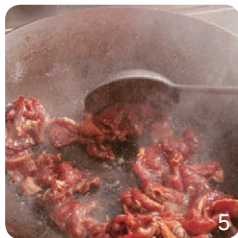
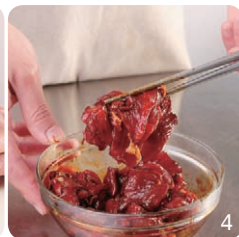
小炒黄牛肉

使用食材

黄牛肉 300 克
香芹 100 克
小米椒 20 克
杭椒 50 克
蒜末 适量
老抽 适量
蚝油 适量
生抽 适量
盐 适量
植物油 适量

烹饪步骤

1. 香芹去叶子，去根，切 2 厘米小段备用。
2. 杭椒、小米椒去蒂，切小丁备用。
3. 黄牛肉洗净，切成片。
4. 将肉片倒入碗内腌制，加入蚝油、老抽，搅拌均匀。
5. 炒锅置于火上，倒入少量植物油，加入腌好的牛肉煸炒，断生后倒出备用。
6. 另起锅，倒入植物油，加入蒜末煸香，加入小米椒煸炒，加入黄牛肉翻炒。
7. 加入香芹、杭椒、生抽、盐快速翻炒出锅即可。





黑椒牛粒

使用食材

牛肉 300 克
黑胡椒适量
蒜片 5 片
鸡蛋 1 枚
胡萝卜少许
玉米淀粉适量
水淀粉适量
白糖适量
盐适量
生抽适量
植物油适量

烹饪步骤

1. 牛肉洗净后切丁备用，胡萝卜切片备用。
2. 将牛肉丁放入容器内，加入盐、蛋液搅拌均匀后加入玉米淀粉搅拌均匀。
3. 炒锅置于火上，倒入植物油，待油温烧至六成热，加入牛肉粒过油，捞出沥油。
4. 锅内留有植物油，加入蒜片煸香，加入牛肉粒、生抽、清水、白糖、黑胡椒炒至均匀。
5. 临出锅水淀粉勾芡，盛入盘中放胡萝卜片点缀即可。