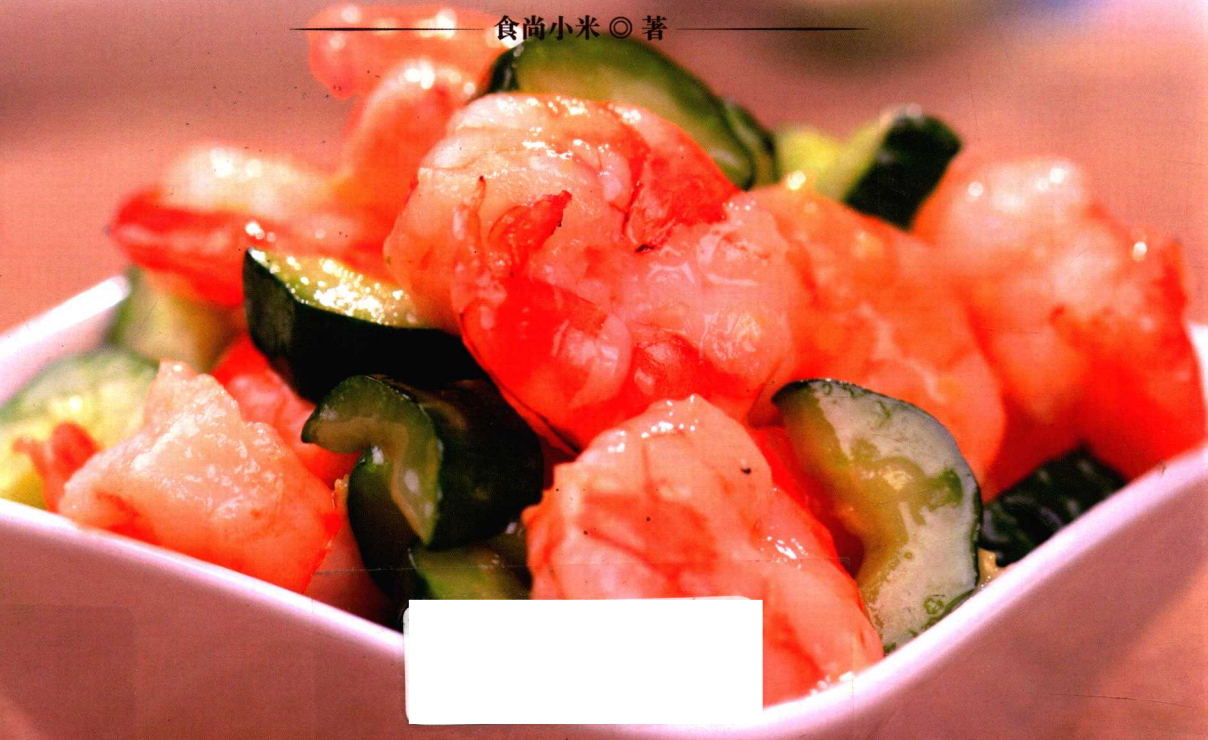


每个步骤都有大图 | 这次一定能做好

一步一图

做家常菜

食尚小米◎著



· 每种**食材处理**，每个**操作手法**，每次**状态变化**都有**大图展示** ·



北京科学技术出版社

一步一图 做家常菜

—— 食尚小米 © 著 ——

图书在版编目 (CIP) 数据

一步一图做家常菜 : 每个步骤都有大图, 这次一定能做好 / 食尚小米著. —北京: 北京科学技术出版社, 2016.9

ISBN 978-7-5304-8397-8

I . ①—… II . ①食… III . ①家常菜肴—菜谱 IV . ① TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 117800 号

一步一图做家常菜 : 每个步骤都有大图, 这次一定能做好

作 者: 食尚小米

责任编辑: 邵 勇

责任印制: 张 良

出 版 人: 曾庆宇

出版发行: 北京科学技术出版社

社 址: 北京西直门南大街16号

邮政编码: 100035

电话传真: 0086-10-66135495 (总编室)

0086-10-66113227 (发行部)

0086-10-66161952 (发行部传真)

电子信箱: bjkj@bjkjpress.com

网 址: www.bkydw.cn

经 销: 新华书店

印 刷: 北京宝隆世纪印刷有限公司

开 本: 720mm×1000mm 1/16

印 张: 9

版 印 次: 2016年9月第1版第1次印刷

ISBN 978-7-5304-8397-8/T · 889

定价: 29.80元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究

京科版图书, 印装差错, 负责退换

目录 Contents

PART 1 健康素食

- | | |
|-----------|-----------|
| 5 清炒红菜苔 | 14 拔丝红薯 |
| 6 蚝油香菇菜心 | 16 锅塌豆腐 |
| 8 西红柿烧茄子 | 17 炒麻豆腐 |
| 9 宫保杏鲍菇 | 18 紫薯桂花红枣 |
| 10 菠菜沙拉 | 20 奶酪焗茄子 |
| 11 苦菊百合沙拉 | 21 酸奶龟苓膏 |
| 12 酸辣土豆丝 | 22 山楂糕 |



PART 2 荤素混烧

- | | |
|------------|------------|
| 24 芦蒿炒腊肉 | 46 土豆烧牛肉 |
| 25 爆炒鸡胗 | 47 桂圆红枣烧排骨 |
| 26 盐煎肉 | 48 土豆烧鸡块 |
| 27 京酱肉丝 | 50 海带红烧肉 |
| 28 杏鲍鱼香肉丝 | 52 熘肝尖 |
| 30 鱼香茄子 | 54 熘肥肠 |
| 32 雪里红炒黄豆 | 55 酸菜白肉 |
| 34 红果炒肉片 | 56 酸菜羊肉 |
| 36 肉末酸豆角 | 57 五彩鱿鱼丝 |
| 37 鲜姜炒里脊 | 58 清炒虾仁 |
| 38 京味炸灌肠 | 60 番茄虾球 |
| 39 排骨炖榛蘑 | 62 玉带蟹子豆腐 |
| 40 西红柿炖牛腩 | 63 韭菜炒小虾 |
| 42 小鸡炖蘑菇 | 64 梭子蟹炒年糕 |
| 44 猪肉白菜炖粉条 | 66 剁椒蒸鸭血 |



PART 3

鲜香肉食



- | | | | |
|----|-------|----|-------|
| 68 | 红烧肉 | 86 | 烧羊肉 |
| 70 | 腐乳烧肉 | 87 | 家庭版烤鸭 |
| 72 | 水煮牛肉 | 88 | 烤鸡腿 |
| 74 | 糖醋里脊 | 89 | 香酥烤羊排 |
| 76 | 宫保鸡丁 | 90 | 红油肚丝 |
| 78 | 可乐鸡 | 92 | 红烧鲈鱼 |
| 80 | 辣炒田鸡腿 | 93 | 咖喱鱼头 |
| 81 | 潇湘猪手 | 94 | 油焖大虾 |
| 82 | 酱肘子 | 96 | 辣烤鱿鱼 |
| 84 | 酱猪蹄 | 97 | 辣酱鱿鱼丝 |
| 85 | 炖羊蝎子 | 98 | 红烧鱼子 |

PART 4

美味主食



- | | | | |
|-----|---------|-----|---------|
| 101 | 糊塌子 | 116 | 肉丝茄汆面 |
| 102 | 芝麻酱糖饼 | 118 | 羊肉汆面 |
| 103 | 韭菜鸡蛋糊饼 | 119 | 家常卤肉饭 |
| 104 | 褡裢火烧 | 120 | 健康版肥牛饭 |
| 106 | 韭菜鸡蛋馅饼 | 122 | 美味煎鸡饭 |
| 108 | 马齿苋摊蛋饼 | 124 | 腊肠煲仔饭 |
| 109 | 烧饼三明治 | 126 | 番茄奶酪比萨 |
| 110 | 肉丝炒饼 | 128 | 紫薯奶酪球 |
| 112 | 家常葱花油渣饼 | 130 | 竹炭奶酪吉列虾 |
| 114 | 千层肉饼 | | |

PART 5

滋养汤羹



- | | | | |
|-----|-----------|-----|---------|
| 132 | 白蘑菇排骨汤 | 137 | 白果杏仁猪皮汤 |
| 133 | 乌鸡山药汤 | 138 | 当归牛尾番茄汤 |
| 134 | 俄式红菜汤 | 140 | 山药红枣粥 |
| 135 | 石锅牡蛎鱿鱼豆腐汤 | 142 | 山药薏米羹 |
| 136 | 酸菜大骨头汤 | | |

Preface 前言

做饭吃饭原本是生活中最平常的事，总以为热爱生活的人必定热爱美食，热爱美食的人必定会迷恋做饭。在厨房里的时间或长或短，就可以将一大堆食材变得焕然一新，这是一个创作的过程，那种化腐朽为神奇的成就感会油然而生。我就是个喜欢做饭甚于吃饭的人，眼看着这些食材变成美食让别人大快朵颐，我总感觉无比幸福。

当年一个马上就要结婚的零厨艺朋友说，做饭太难了，不像其他工作，做饭这事总带着随机性。我跟她说，只要你全心全意地为你爱的人做一顿饭，我保证你立刻就会喜欢上做饭。我让她把想做的菜写出来，然后利用相机把那些菜的制作步骤一步步地记录下来，这也算是我们今天这本书的雏形了。至于我那个朋友，如今已经是个漂亮妈妈了，她能转瞬间成就一大桌子美食，经常带给我们意想不到的惊喜。

这些年总有不少朋友跟我抱怨同样的事情，觉得做饭太难了，我也都照着同样的方法改变他们的想法，渐渐地也就有了现在的这本书。这本书里的每道菜，我都尽量把所有的步骤拍得清晰完整，我想让所有零起点的人拿到这本书的时候都能真正地享受做饭，甚至希望这本书能开启大家对美食制作的热爱，能有越来越多的人愿意走进厨房为所爱的人亲手烹制美食。

小 米

Email: cctvxiaomi@126.com
Blog: <http://blog.sina.com.cn/jimmy628>

目录 Contents

PART 1 健康素食

- | | |
|-----------|-----------|
| 5 清炒红菜苔 | 14 拔丝红薯 |
| 6 蚝油香菇菜心 | 16 锅塌豆腐 |
| 8 西红柿烧茄子 | 17 炒麻豆腐 |
| 9 宫保杏鲍菇 | 18 紫薯桂花红枣 |
| 10 菠菜沙拉 | 20 奶酪焗茄子 |
| 11 苦菊百合沙拉 | 21 酸奶龟苓膏 |
| 12 酸辣土豆丝 | 22 山楂糕 |



PART 2 荤素混烧

- | | |
|------------|------------|
| 24 芦蒿炒腊肉 | 46 土豆烧牛肉 |
| 25 爆炒鸡胗 | 47 桂圆红枣烧排骨 |
| 26 盐煎肉 | 48 土豆烧鸡块 |
| 27 京酱肉丝 | 50 海带红烧肉 |
| 28 杏鲍鱼香肉丝 | 52 熘肝尖 |
| 30 鱼香茄子 | 54 熘肥肠 |
| 32 雪里红炒黄豆 | 55 酸菜白肉 |
| 34 红果炒肉片 | 56 酸菜羊肉 |
| 36 肉末酸豆角 | 57 五彩鱿鱼丝 |
| 37 鲜姜炒里脊 | 58 清炒虾仁 |
| 38 京味炸灌肠 | 60 番茄虾球 |
| 39 排骨炖榛蘑 | 62 玉带蟹子豆腐 |
| 40 西红柿炖牛腩 | 63 韭菜炒小虾 |
| 42 小鸡炖蘑菇 | 64 梭子蟹炒年糕 |
| 44 猪肉白菜炖粉条 | 66 剁椒蒸鸭血 |



PART 3

鲜香肉食



- | | |
|----------|----------|
| 68 红烧肉 | 86 烧羊肉 |
| 70 腐乳烧肉 | 87 家庭版烤鸭 |
| 72 水煮牛肉 | 88 烤鸡腿 |
| 74 糖醋里脊 | 89 香酥烤羊排 |
| 76 宫保鸡丁 | 90 红油肚丝 |
| 78 可乐鸡 | 92 红烧鲈鱼 |
| 80 辣炒田鸡腿 | 93 咖喱鱼头 |
| 81 潇湘猪手 | 94 油焖大虾 |
| 82 酱肘子 | 96 辣烤鱿鱼 |
| 84 酱猪蹄 | 97 辣酱鱿鱼丝 |
| 85 炖羊蝎子 | 98 红烧鱼子 |

PART 4

美味主食



- | | |
|-------------|-------------|
| 101 糊塌子 | 116 肉丝茄余面 |
| 102 芝麻酱糖饼 | 118 羊肉余面 |
| 103 韭菜鸡蛋糊饼 | 119 家常卤肉饭 |
| 104 褡裢火烧 | 120 健康版肥牛饭 |
| 106 韭菜鸡蛋馅饼 | 122 美味煎鸡饭 |
| 108 马齿苋摊蛋饼 | 124 腊肠煲仔饭 |
| 109 烧饼三明治 | 126 番茄奶酪比萨 |
| 110 肉丝炒饼 | 128 紫薯奶酪球 |
| 112 家常葱花油渣饼 | 130 竹炭奶酪吉列虾 |
| 114 千层肉饼 | |

PART 5

滋养汤羹



- | | |
|---------------|-------------|
| 132 白蘑菇排骨汤 | 137 白果杏仁猪皮汤 |
| 133 乌鸡山药汤 | 138 当归牛尾番茄汤 |
| 134 俄式红菜汤 | 140 山药红枣粥 |
| 135 石锅牡蛎鱿鱼豆腐汤 | 142 山药薏米羹 |
| 136 酸菜大骨头汤 | |

PART 1
Jiankang Sushi

健康素食



清炒红菜苔

一道不容错过的春季去火菜

红菜苔是一种长在湖北的蔬菜，它营养丰富，含有钙、铁、磷、维生素等成分，其中维生素C的含量比大白菜、小白菜都高。另外，红菜苔色泽艳丽，口感甜脆，深受人们喜爱。据史料记载，红菜苔早在唐代时就已经非常出名了，一直是湖北地方面向皇帝进贡的贡品，曾被封为“金殿御菜”。



原料

红菜苔 300 克，红彩椒 1 个

调料

蒜、盐、鸡精适量



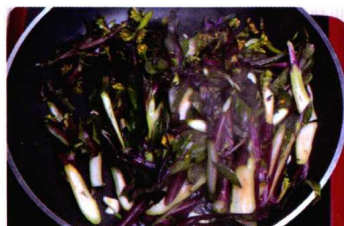
步骤



1 红菜苔切斜段，蒜切片，红彩椒切丝后泡入水中。



2 锅烧热后放少许油，油温热后放入蒜片，煸出香味。



3 放入红菜苔，快速煸炒，尽量不要加水，否则菜的营养都跑进水里了。



4 放入盐、鸡精调味。继续快速煸炒均匀，不要把菜炒得太老。



5 可以用少许水淀粉勾个薄芡，装盘以后撒上红彩椒丝点缀。



小米提醒你

1. 要急火快炒，避免长时间炖煮。
2. 炒制过程中尽量不要加水或少加水，否则菜的营养和品质都会受影响。若菜需要事先焯一下，应先将水烧开，再放入菜。
3. 烹调时可适当加点儿醋，这样不但能使菜脆嫩好吃，而且可以防止维生素遭到破坏。



蚝油香菇菜心

帮身体全面排毒的养颜菜



原料

● 鲜香菇 9 个，菜心 200 克

调料

● 香葱、蒜、盐、白糖、鸡精、
酱油、蚝油、水淀粉适量

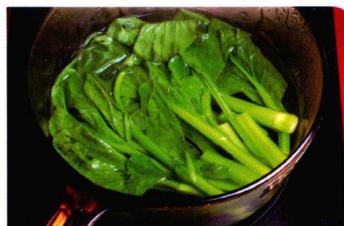
步骤



① 菜心洗净、去根、择好，香菇表面切花刀，蒜、香葱切末。



② 将菜心放入开水中焯一下。



③ 开水中放入少许油、盐，这样焯出的菜心会比较绿。



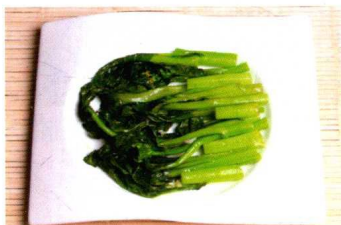
④ 捞出菜心，向开水锅中放入香菇，焯水后捞出待用。



⑤ 另取一锅烧热，放油，热锅温油，煸香蒜末。



⑥ 放入菜心翻炒，加少许盐、鸡精调味，加水淀粉勾薄芡。



⑦ 将炒好的菜心盛出，在盘中码放整齐。



⑧ 锅内再放少许油，放入香葱末、蒜末。



⑨ 放入适量蚝油煸炒，直至煸出香味。



⑩ 再放入少许酱油调味。



⑪ 然后倒入少许清水，做成浓汁，放入香菇。



⑫ 翻炒香菇，至香菇半熟。



⑬ 再盖盖焖烧5分钟，加少许糖调味。



⑭ 将焖好的香菇用水淀粉勾薄芡，出锅码放在菜心上即可。



西红柿烧茄子

一道补水抗衰老的家常菜

原料

大圆茄子 1 个，西红柿 2 个

调料

大葱、蒜、盐、白糖、花椒、水淀粉适量



步骤



1 茄子洗净，先切成大片，在上面轻轻划几下，注意不要划断，再将大片切成块，撒些盐。



2 西红柿切小丁，葱、蒜切末。



3 锅坐热后倒油，待油温热放入花椒煸香。



4 将茄子倒入锅中煸炒。



5 直至茄子变软，盛出待用。



6 另坐锅，热锅温油，煸香葱末，放入西红柿，煸炒出汤汁。



7 再放入煸好的茄子一起煸炒，加少许盐、糖调味。



8 炒至茄子出香味，西红柿的汁裹在茄子上时，用水淀粉勾薄芡，撒上蒜末即可出锅。



小米提醒你

1. 茄子最好别去皮，茄子皮中的营养可是相当丰富的，尤其是铁的含量。
2. 第 1 步中，把茄子划几刀的切法是很有必要的，这样可以使烧出的茄子更入味。
3. 第 3 步中，锅内可适当多放些油，因为茄子比较吃油。

宫保杏鲍菇

一道既营养又健康的川菜



原料

- 杏鲍菇 2 个，炸熟的花生米 50 克，干辣椒 1 小把

调料

- 香葱、姜、盐、白糖、醋、酱油、料酒、花椒、水淀粉 适量

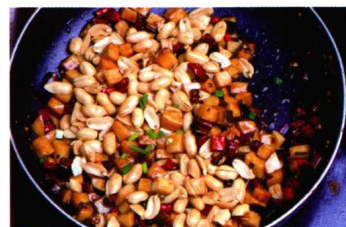
步骤



- 1 香葱、姜切末，干辣椒切段 2 用酱油、水淀粉、料酒、白糖、醋、盐提前调好碗芡，它们的用量比例约为 12 : 6 : 2 : 2 : 2 : 1。



- 3 将切成丁的杏鲍菇焯水后捞出待用（杏鲍菇丁要切得稍大些）。 4 锅烧热倒油，待油温热，放入花椒煸香。 5 放入葱末、姜末、干辣椒段煸炒出香味。



- 6 再放入焯好的杏鲍菇丁翻炒。 7 翻炒 2 分钟后倒入提前调好的芡汁，迅速翻炒均匀。 8 最后倒入炸好的花生米翻炒均匀，出锅装盘即可。

菠菜沙拉

一分钟成就诱人美肤沙拉



原料

橙子 1 个，菠菜 200 克，小番茄 4~5 个，芝麻、核桃仁、鲜奶酪 适量



调料

橄榄油、盐、果醋 适量

步骤



1 橙子切成两半，其中的一半切开，取出果肉并切成小块。



2 另一半橙子则挤出鲜橙汁待用。



3 芝麻用煎锅慢火烤熟，等芝麻在锅上“跳舞”并烤出香味即可出锅。



4 用开水焯烫一下菠菜，去掉草酸，捞出切小段，小番茄切开，鲜奶酪、熟核桃仁掰成小块。



5 在刚挤出的鲜橙汁里加入橄榄油、熟芝麻、少许盐、少许果醋，调成油醋汁。



6 然后将菠菜、橙子肉、核桃、奶酪、小番茄、熟芝麻和油醋汁搅拌均匀后装盘。

苦菊百合沙拉

一道最适合夏天吃的健康小凉菜

苦菊有抗菌、消炎、解热、明目等作用，是清热、去火的佳品。百合则具有良好的营养滋补之功效，而且还对多种季节性疾病有一定的防治作用。另外，中医学上讲，鲜百合能够养心安神、润肺止咳，对病愈后体虚之人非常有益。



原料

① 苦菊 1 小把，
百合适量

调料

② 蒜、盐、醋、
鸡精、香油、
酱油适量



步骤



① 将新鲜的苦菊洗净沥干，撕成小段。百合洗净掰成小瓣。

② 将蒜捣成蒜末，放入碗中待用。

③ 向蒜末中加入盐、鸡精、香油、醋、酱油，搅拌均匀。



④ 将拌好的调料撒在码好的苦菊、百合上即可。



酸辣土豆丝

一道南北通吃的超人气小菜



原料

● 中型土豆 1 个，红椒 1 个，
干辣椒 6 个

调料

● 大葱、姜、蒜、盐、醋、
花椒适量