

家常菜 餐桌上的 幸福味

◆甘智荣◆◆主编



有家的人，才能做出带有“家”味的菜肴。
有爱的人，才能做出餐桌上满满的幸福味。



扫一扫，看看
干焖大虾怎么做



“码”上好食光

家常菜

餐桌上的

幸福味

◆甘智荣◆◆ 主编

辽宁科学技术出版社
· 沈阳 ·

图书在版编目(CIP)数据

家常菜: 餐桌上的幸福味 / 甘智荣主编. —沈阳:
辽宁科学技术出版社, 2016. 7
(“码”上好食光)
ISBN 978-7-5381-9475-3

I. ①家… II. ①甘… III. ①家常菜肴-菜谱 IV.
①TS972. 12

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第243190号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印刷者: 深圳市雅佳图印刷有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 173mm×243mm

印 张: 15

字 数: 384千字

出版时间: 2016年7月第1版

印刷时间: 2016年7月第1次印刷

摄影摄像: 深圳市金版文化发展股份有限公司

策 划: 深圳市金版文化发展股份有限公司

责任编辑: 郭 莹

封面设计: 闵智玺

版式设计: 伍 丽

责任校对: 合 力

书 号: ISBN 978-7-5381-9475-3

定 价: 29.80元

联系电话: 024—23284360

邮购热线: 024—23284502

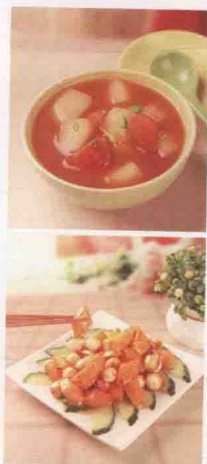
目录

CONTENTS

第1章 贴心指导 家常菜



- 002 留住食物营养的小秘诀
- 003 不可不知的家常菜烹饪禁忌
- 004 食材处理的刀工基础
- 006 食材处理的刀工晋级
- 008 食材保存的技巧



第2章 清新蔬果， 不油不腻， 你的开胃首选



- 013 时蔬白菜卷
- 014 醋熘白菜
- 014 金钩白菜
- 015 炆拌生菜
- 016 油泼生菜
- 017 手撕包菜
- 019 捞汁手撕拌菜
- 020 豉油蒸菜心
- 021 胡萝卜炒菠菜
- 022 凉拌嫩芹菜
- 023 西芹炒百合
- 024 香辣莴笋丝
- 025 果味冬瓜
- 025 冬瓜西红柿汤
- 027 蚝油丝瓜
- 028 蒜蓉豉油蒸丝瓜
- 029 土豆炖南瓜
- 030 苦瓜玉米粒
- 031 豆豉炒苦瓜
- 033 凉拌黄瓜条
- 034 老虎菜
- 035 彩椒炒黄瓜
- 036 西葫芦双丝
- 036 手撕蒜薹



- | | |
|-------------|-----------|
| 037 家常蒸淋茄子 | 047 拔丝红薯 |
| 038 蒜香手撕蒸茄子 | 048 红烧萝卜 |
| 039 干炸茄盒 | 049 麻油萝卜丝 |
| 040 红烧茄子 | 050 素炒藕片 |
| 040 洋葱西红柿 | 051 糖醋藕片 |
| 041 什锦小菜 | 053 松仁玉米 |
| 042 彩椒炒土豆片 | 054 老醋花生 |
| 043 鱼香土豆丝 | 054 油炸花生 |
| 043 醋熘土豆丝 | 055 糖醋花菜 |
| 044 清炒地三鲜 | 056 拔丝苹果 |
| 045 酸辣土豆丝 | |
| 059 湘味金针菇 | 067 彩蔬烩草菇 |
| 060 金针菇拌黄瓜 | 068 五宝蔬菜 |
| 061 酱爆茶树菇 | 069 干煸四季豆 |
| 062 酱焖杏鲍菇 | |
| 062 手撕杏鲍菇 | |
| 063 黄瓜炒木耳 | |
| 064 荷兰豆炒香菇 | |
| 065 栗焖香菇 | |
| 065 草菇扒茼蒿 | |



简单菌豆

第

3

章

要口感丰厚也要营养健康

002

家常菜

餐桌上的幸福味

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com



第4章 美味畜肉， 醇香口感让你回味无穷



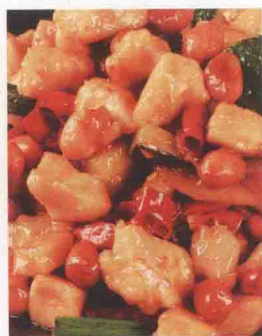
- | | |
|--------------|-------------|
| 070 豆角烧茄子 | 074 香煎豆腐 |
| 071 凉拌黄豆芽 | 075 麻婆豆腐 |
| 071 醋香黄豆芽 | 077 可乐豆腐 |
| 072 红烧家常豆腐 | 078 豆腐干炒苦瓜 |
| 073 酸甜脆皮豆腐 | 079 芹菜拌腐竹 |
| 074 锅塌豆腐 | 080 黄瓜拌豆皮 |
| 083 豆腐皮卷京酱肉丝 | 098 咕噜肉 |
| 084 川味鱼香肉丝 | 099 梅菜扣肉 |
| 085 五花肉酿尖椒 | 100 红烧肉卤蛋 |
| 087 蚂蚁上树 | 101 萝卜干腊肠 |
| 088 肉末茄子 | 101 蒜香蒸排骨 |
| 089 蘑菇炒肉 | 102 酸甜排骨 |
| 089 酸辣肉片 | 103 干煸麻辣排骨 |
| 090 木樨肉 | 104 干锅排骨 |
| 091 水煮肉片 | 105 土豆炖排骨 |
| 092 小炒肉 | 105 瓦罐排骨汤 |
| 092 辣椒炒肉 | 107 五香肘子 |
| 093 尖椒回锅肉 | 108 葱香猪耳朵 |
| 095 红烧肉炖粉条 | 109 大枣花生焖猪蹄 |
| 096 红烧狮子头 | 110 青椒炒肝丝 |
| 097 东北锅包肉 | 111 凉拌猪肚丝 |



营养禽蛋,

第5章

唇齿留香又营养的佳肴



- | | | | |
|-----|--------|-----|--------|
| 113 | 爆炒卤肥肠 | 118 | 西红柿炖牛腩 |
| 114 | 粉蒸牛肉 | 119 | 土豆炖牛腩 |
| 114 | 萝卜炖牛肉 | 120 | 凉拌牛百叶 |
| 115 | 小炒牛肉丝 | 120 | 葱爆羊肉片 |
| 116 | 五香酱牛肉 | 121 | 花生炖羊肉 |
| 117 | 红烧牛肉 | 122 | 葱油拌羊肚 |
| 124 | 干煸麻辣鸡丝 | 139 | 麻辣鸡爪 |
| 125 | 凉拌手撕鸡 | 140 | 双椒炒鸡脆骨 |
| 125 | 怪味鸡丝 | 141 | 啤酒烧鸭 |
| 127 | 红烧鸡块 | 142 | 干锅土匪鸭 |
| 128 | 香辣宫保鸡丁 | 143 | 酸萝卜鸭汤 |
| 129 | 重庆口水鸡 | 143 | 麻辣鸭血 |
| 130 | 小鸡炖蘑菇 | 144 | 辣炒鸭舌 |
| 131 | 土豆烧鸡块 | 145 | 香卤茶叶蛋 |
| 133 | 歌乐山辣子鸡 | 147 | 火腿炒鸡蛋 |
| 134 | 魔法可乐鸡翅 | | |
| 135 | 重庆芋儿鸡 | | |
| 136 | 葱香蒸鸡翅 | | |
| 137 | 红烧鸡翅 | | |
| 138 | 西芹拌鸡胗 | | |
| 139 | 泡椒凤爪 | | |





鲜美水产，

第9章

风味独特的水中珍馐



- | | |
|-------------|-------------|
| 148 西红柿炒蛋 | 151 红油皮蛋拌豆腐 |
| 148 西红柿蛋汤 | 153 鹌鹑蛋烧板栗 |
| 149 肉松鸡蛋羹 | 154 香菇蒸鹌鹑蛋 |
| 150 咸蛋黄烧豆腐 | |
| 156 蒜泥海带丝 | 176 蒜蓉粉丝蒸虾 |
| 157 酱焖鲫鱼 | 177 腰果西芹炒虾仁 |
| 159 茄汁生鱼片 | 178 盐水虾 |
| 161 香辣水煮鱼 | 179 白灼鲜虾 |
| 162 酸菜鱼 | 181 酱爆虾仁 |
| 163 浇汁鲈鱼 | 182 酸甜虾 |
| 164 红烧带鱼 | 182 椒盐烤虾 |
| 165 糖醋鲤鱼 | 183 豉油皇炒濠尿虾 |
| 167 清蒸开屏武昌鱼 | 185 鲜虾豆腐煲 |
| 168 清蒸多宝鱼 | 186 香辣蟹 |
| 169 家常红烧福寿鱼 | 187 粉丝蒸扇贝 |
| 170 剁椒蒸鱼头 | 188 水蛋爆蛤仁 |
| 170 鱼头豆腐汤 | 189 蛤蜊豆腐炖海带 |
| 171 蒜烧黄鱼 | 190 姜葱炒蛭子 |
| 172 酱爆鱿鱼圈 | 190 清蒸鲍鱼 |
| 173 麻酱鸡丝海蜇 | 191 盐焗花螺 |
| 175 陈醋黄瓜蜇皮 | 192 红烧龟肉 |



花样主食

第7章

吃得饱，还要吃得『靓』



- | | | | |
|-----|---------|-----|--------|
| 195 | 老干妈炒饭 | 217 | 酸辣粉 |
| 196 | 西红柿炒蛋饭 | 218 | 桂林米粉 |
| 196 | 杂粮饭 | 219 | 牛肉炒河粉 |
| 197 | 虾仁滑蛋烩饭 | 221 | 双色卷 |
| 198 | 荷叶糯米鸡腿饭 | 222 | 腊肠卷 |
| 199 | 豆角焖饭 | 223 | 三丝炸春卷 |
| 200 | 打饭包 | 225 | 葱花肉卷 |
| 201 | 紫菜包饭 | 226 | 蒸肠粉 |
| 203 | 糯米包油条 | 227 | 韭菜鸡蛋饺子 |
| 204 | 广式腊味煲仔饭 | 228 | 红薯糙米饼 |
| 205 | 肉松饭团 | 229 | 金枪鱼三明治 |
| 205 | 韩式南瓜粥 | 231 | 黑米莲子糕 |
| 207 | 潮汕砂锅粥 | 232 | 红豆玉米发糕 |
| 208 | 云吞面 | | |
| 208 | 海苔凉面 | | |
| 209 | 西红柿意大利面 | | |
| 211 | 洋葱火腿炒面 | | |
| 212 | 燃面 | | |
| 213 | 传统炸酱面 | | |
| 214 | 麻辣臊子面 | | |
| 215 | 沙茶牛肉面 | | |



第1章

贴心指导家常菜

家常菜不仅鲜美诱人，而且快捷方便，饱饱地享受后总是意犹未尽。家常菜是餐桌上的幸福味，它给予人们每天所需的热量、营养，看似寻常的家常菜，能直接或间接影响人们的心情以及生活的质量。本章将给出贴心的指导，让你能游刃有余地处理大部分家常菜。



留住食物营养的小秘诀

因为我们的一些不良生活习惯，让很多食物的营养在不知不觉中流失了。要想吃得好、吃得营养，就要学会科学地处理食物，留住食物中的营养。

■ 食品别储存太久

很多人喜欢周末采购一周所需要的食品，存入冰箱中。实际上，食物储存的时间越久，营养流失得越多。食物储存的时间越长，一些有抗氧化作用的维生素（如维生素A、维生素C、维生素E等）的损失就越大。

■ 肉类冷冻分成块

一些人习惯将一大块肉解冻之后，将切剩的肉重新放回冰箱中冷冻。还有些人为了加快解冻速度，用热水浸泡冻肉，这些做法都是不可取的。因为鱼、肉反复解冻会导致营养物质流失并影响口感。肉类最好的储藏方法是将它们分块，并快速冷冻。

■ 米淘两遍就可以

很多人做饭时喜欢把米淘上三、五遍，其实，淘米的次数越多，营养损失的越多，很多水溶性的维生素就会溶解在水里，尤其是维生素B₁很容易流失。所以，米一般用清水淘洗两遍即可，不要使劲揉搓。

■ 做菜方法有讲究

炒菜时要急火快炒，避免长时间炖煮。炖菜时适当加点醋，既可调味，又可保护维生素C少受破坏，而且要盖好盖，防止溶于水的维生素随蒸气跑掉。做肉菜时适当加一点淀粉，既可减少营养的流失，又可改善口感。

不可不知的 家常菜烹饪禁忌



炒菜时油温应控制在多少？是不是真的“油多不坏菜”？“烟熏火燎”到底对人有什么影响？看似简单的家常厨房问题，其实关乎家人的饮食安全、健康和营养。

■ 不宜过早放食盐

烧肉时若过早放食盐，易使肉中的蛋白质发生凝固，从而使肉块缩小，肉质变硬，而不易烧烂。

■ 炖肉不宜中途加冷水

肉中含有大量的蛋白质和脂肪，烧煮中若突然加冷水，汤汁温度骤然下降，蛋白质与脂肪就会迅速凝固，肉、骨的空隙也会骤然收缩而不会变烂。而且肉、骨本身的鲜味也会受到影响。

■ 未煮透的豆类不宜吃

豆类含有蛋白酶抑制剂，能抑制多种蛋白酶对食物蛋白质的分解作用，使蛋白质不能被人体完全吸收。更重要的是，四季豆、扁豆等豆类生食会中毒，因为其中含有两种毒素——红细胞凝集素和皂素，它们会刺激人的肠胃。不过只要将食材彻底煮熟，这两种毒素就会被破坏。

■ 炒鸡蛋、菌菇、海鲜不宜放味精

炒鸡蛋、菌菇、海鲜等时，没有必

要再放味精。因为这些食材都有天然的鲜味，而味精会破坏这种天然鲜味。

■ 反复炸过的油不宜食用

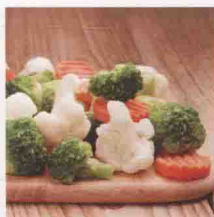
因食油中的不饱和脂肪酸经过加热会产生各种有害的聚合物，这些物质可使人体生长停滞，肝脏肿大。另外，此种油中的维生素及脂肪酸均遭到破坏，对人体有害。

■ 铝铁炊具不宜混合

如炒菜用的锅是铁制的，铲子是铝制的，较软的铝铲就会很快被磨损而进入炒菜中，摄入过多的铝对身体是很不好的。



食材处理的刀工基础



处理食材是制作美食的第一步。食材经过刀工处理后，才会便于烹饪，食用方便，而且更易入味，做出的菜肴味道也会更鲜美。常见的改刀法有切滚刀块、切菱形片、切片、切条、切丝、切丁、切末等，下面就图解一些常见食材的刀工处理方法。

► 切滚刀块



1 取洗净去皮的土豆，纵向切成几大块。



2 取其中一块，斜刀切出成滚刀块。

成品图展示



► 切菱形片



1 取一截洗净去皮的生姜，一分为二，斜切成小块。



2 姜块并排好，切成一样薄的菱形片即可。

成品图展示



► 切圆片



1 取洗净的西红柿，将蒂部切除。



2 从一侧开始切片，将整个西红柿都切成同样的薄片即可。

成品图展示



►切条



1 取半个洗净去皮的芋头，切去边角。



2 将芋头直刀切出厚片，平放，切成粗条即可。



成品图展示

►切丝



1 取一截洗净去皮的萝卜，顶刀纵向切成薄片，用刀压平，把薄片摆整齐。



2 将萝卜片切成细丝，依次将全部萝卜片切成细丝。



成品图展示

►切丁



1 西葫芦纵向依次切成均匀的厚片。



2 将西葫芦切成均匀的条状，堆放整齐，再切成同样大小的丁状即可。



成品图展示

►切末



1 取洗净的蒜瓣，用刀面将大蒜拍碎。



2 将拍碎的大蒜聚集在一起，再切成碎末即可。



成品图展示

食材处理的刀工 晋级



中华饮食文化博大精深，经过千年的发展，更是研究出各种花式刀法，这给本就璀璨的饮食文化增添了新的亮点。刀工越精细，带给食材的变化也就越精致、美观。

►切十字花刀



1 在香菇顶上斜切一个小口，在另一边再斜切一个小口，使其形成“V”字刀口。

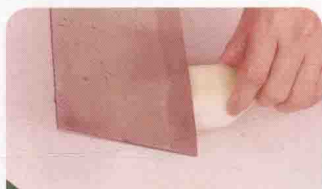


2 将香菇转90°，重复上一个步骤。

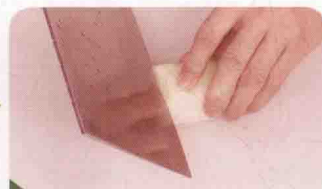
成品图展示



►切蝴蝶片



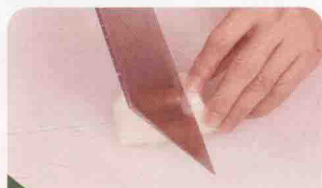
1 冬瓜竖立，斜刀在中间切约1厘米深，从另一边切入，切出三角块。



2 用同样的方法在同一面的两边各切两刀。



3 将切出的小三角块去除，将切面修理平整。



4 将冬瓜块翻转过来，在底部用上述方法切除两个三角块。



5 最后直刀将冬瓜块切成片状，就形成了蝴蝶片。

成品图展示



►切柳叶刀



1 取一条洗净的鲫鱼，纵向在中间切一条刀纹。



2 在刀纹一侧和另一侧均匀地剞上刀纹，成叶脉状。



成品图展示

►切凤尾虾



1 取洗净的虾，将虾头掐去，虾壳剥净，留虾尾。



2 把虾背切开，将虾背轻轻拍平呈凤尾状即成。



成品图展示

►切菊花刀



1 用平刀从一端将鱼肉切开会成两半。



2 取其中的一块鱼肉，将脊骨切除，用平刀将鱼骨刺片去。



3 斜刀推剞在鱼肉，深度是鱼肉厚度的4/5，进刀倾斜度为45°。



4 转一个角度用直刀切，深度是鱼肉厚度的4/5，依次切连刀。



5 将切好的鱼肉切成若干块，便于进一步改刀，用刀将鱼肉上的菊花修整好即可。



成品图展示

食材保存的技巧



在日常烹饪中，很难让购买的食材恰到好处地全部用完，因此巧妙地保存食材就显得尤为重要。那保存食材有何小妙招呢？下面为大家一一讲解。

■ 怎样防止萝卜糠心

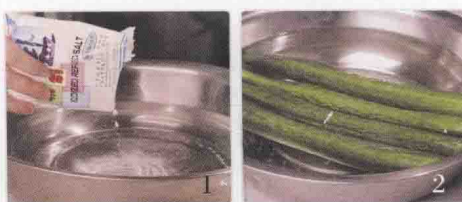
1. 将买来的表皮较完好的白萝卜晾至表皮阴干。
2. 装进不透气的塑料袋里。
3. 扎紧口袋密封，置于阴凉处储存，2个星期后食用也不会糠心。



实用小贴士 1. 如果白萝卜出现空心但不是很严重，可将白萝卜切成段，放在干净的水中浸泡，可改变白萝卜空心的状况。2. 如果白萝卜空心很严重，它的营养成分也所剩无几了，这样的白萝卜应丢掉不再食用。

■ 黄瓜巧保鲜

1. 水里加入食盐。
2. 把黄瓜浸泡在加食盐的水里，这时会从底部升起许多细小的气泡，从而增加水中或气泡周围水域的含氧量，就可保持黄瓜的新鲜。



实用小贴士 黄瓜在常温下会慢慢变干，冷藏保存前，必须先将黄瓜外表水分擦干，放入密封保鲜袋中，袋口封好后冷藏即可。

■ 半个冬瓜巧保存

1. 取出切开的半个冬瓜。
2. 取一张与剖切面差不多大小的干净白纸贴在上面，用手抹紧。
3. 将贴好纸的冬瓜放置好，能够保存4天左右。



实用小贴士 1. 瓜皮呈深绿色，瓜瓤空间较大，并有少许成形瓜子的冬瓜为老瓜。2. 冬瓜未切开时，表皮上有层白霜，它能延长存放时间，所以冬瓜未切开时不要擦去白霜。