

新编



秘制南北

家常菜

我家厨房栏目组◎主编

一菜一视频
学菜更直观



新编秘制南北 家常菜

我家厨房栏目组◎主编



图书在版编目(CIP)数据

新编秘制南北家常菜 / 我家厨房栏目组主编. -- 长春 : 吉林科学技术出版社, 2016. 6
ISBN 978-7-5578-0962-1

I. ①新… II. ①我… 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152326号

新编秘制南北家常菜

XINBIAN MIZHI NANBEI JIACHANGCAI

主 编 我家厨房栏目组

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 雅硕图文工作室

开 本 720mm×1000mm 1/16

字 数 250千字

印 张 15

印 数 6000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 978-7-5578-0962-1

定 价 39.90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





目录

▷ 常用基础知识 [p11]

▽ 食材分类检索 [p25]

◆ 蔬菜食用菌 [p25]

◆ 畜肉 [p67]

◆ 禽蛋豆制品 [p103]

◆ 水产品 [p147]

◆ 主食 [p185]

▷ 索引1 四季 [p216]

春季

夏季

秋季

冬季

▷ 索引2 人群 [p218]

少年

女性

男性

老年

▷ 索引3 技法 [p220]

拌 炒

炸 蒸

煮 烧

▷ 二维码视频快速进入

[p222]

秘制南北家常菜原料篇

◆ 原料介绍 10

竹笋/萝卜/香菇/竹荪/

排骨/猪腰/禽蛋/鹌鹑/

油豆腐/鱼肉/虾肉/

干贝/薏米

◆ 蔬菜的加工窍门 12

番茄巧去皮/

巧切洋葱不辣眼/

山药巧加工/

苦瓜巧去苦味

◆ 畜肉的处理 13

猪腰的处理/

大肠的处理

◆ 畜肉的切制 13

里脊肉切片/

里脊肉切丁

◆ 禽肉的处理 14

鸡腿去骨/



鸭肠的清洗

◆ 水产品的处理 15

鲤鱼取净肉

◆ 馅料的调制 15

三鲜馅的调制

秘制南北家常菜营养篇

◆ 营养素的黄金搭配 16

◆ 不同人群的饮食健康 17

幼儿前期的饮食营养/

幼儿期的饮食营养/

学龄儿童期的饮食营养/

青春期的饮食营养/

青年期的饮食营养/

妊娠妇女的饮食营养/

中年期的饮食营养/

老年期的饮食营养

◆ 一日三餐保健康 19

早餐/午餐/晚餐

秘制南北家常菜常识篇

◆ 家庭常用厨具 20

铁锅/汤锅/菜板

◆ 焯水 21

方法一: 冷水锅焯水/

方法二: 沸水锅焯水/

焯水一点通

◆ 家常菜汤汁 22

荤白汤的制作/

鱼骨清汤的制作

◆ 主食的成形手法 23

馄饨的成形/

烧卖的成形/

春卷的成形/

馅饼的成形/

花卷的成形



第一章 蔬菜食用菌

多味沙拉	26
生煎洋葱豆腐饼	28
沙茶茄子煲	29
双瓜熘肉片	30
香辣藕丝	31
秘制拉皮	33
热拌粉皮茄子	34
八宝山药	35
自制朝鲜泡菜	36
咸酥莲藕	37
紫菜蔬菜卷	38
银杏炒五彩时蔬	40
素海参烧茄子	41
酱香蓑衣长茄子	42
油吃鲜蘑	43
土豆丸子地三鲜	45
油焖春笋	46
金针菇小肥羊	47
素鳝鱼炒青笋	48
银耳雪梨羹	49



鸡蓉南瓜扒菜心	50
风琴土豆片	52
酸辣蓑衣黄瓜	53
糖醋藕丁	54
素脆鳝	55
虾子冬瓜盅	57
糟香五彩	58
鲜蔬排叉	59
梅汁咕咾菜花	60
素鱼香肉丝	61
苦瓜蘑菇松	62
甜木耳炒山药	64
双色如意鸳鸯羹	65
朝鲜辣酱黄瓜卷	66



第二章 畜肉

蟹粉狮子头	68
西式牛肉薯饼	70
香干炒肉皮	71
双莲焖排骨	72
青椒熘肉段	73
土豆泡菜五花肉	75
菠萝生炒排骨	76
四喜元宝狮子头	77
西红柿汁拌肥牛	78
肉皮冻	79
茶树菇炒猪肝	80
腊八蒜烧猪蹄	82
焦熘丸子	83

菠萝沙拉拌鲜贝	151
鲜虾炆豇豆	152
韩式辣炒鱿鱼	153
海带焖肉松	155
茄汁蓑衣鱼肠	156
面氽鱼	157
木耳熘黑鱼片	158
油渣蒜黄蒸鲈鱼	159
鱼子炖粉条	160
滑蛋牡蛎赛螃蟹	162
香芹虾饼	163
江南盆盆虾	164
芙蓉虾仁	165
美味炒蛰子	167
酒醉咸鱼	168
酥醉小平鱼	169



柠香脆皮鱼	170
柠香杏仁酥虾球	171
五柳糖醋鱼	172
炸煎虾	174
大展宏图油焖虾	175
家炖年糕鱼头	176
酥炸蚝肉	177
辉煌珊瑚鱼	179
鲑鱼炖茄子	180
家常水煮鱼	181
焦熘口袋虾	182

菊花口水鱼	183
醋酥鲤鱼	184



第五章 主食



翡翠凉面拌菜心	186
咸肉焖饭	188
小炖肉茄子卤面	189
椒盐紫菜家常饼	190
香河肉饼	191
奶香松饼	193
焖炒蛋饼	194
蛋羹泡饭	195
羊排手抓饭	196
时蔬饭团	197
沙琪玛	198
两面黄盖浇面	200
茴香肉蒸饺	201
鲛鱼饺子	202
五谷春韭糊饼	203
比萨米饼	205
翡翠巧克力包	206
番茄蛋煎面	207
四喜饭卷	208
栗蓉艾窝窝	209
蘑菇牛肉意大利面	210
果仁酥	212
老北京门钉肉饼	213
创新懒龙	214
芝麻锅炸	215

新编秘制南北 家常菜

我家厨房栏目组◎主编





我家厨房栏目组

主 编 朱 琳
编 委 宋 杰 张明亮 蒋志进 刘志刚 杜婷婷 范振峰 王 鹤
顾 问 李铁钢 侯 军

扫一扫 全部二维码视频库



前言 Foreword



我家厨房栏目是由中央电视台《天天饮食》栏目组原班人马全新打造的，并且在多家卫视平台播出的一档情景剧类美食节目。我家厨房由全能料理王李铁钢、健康营养控李然、时尚星达人杜沁怡组成温馨快乐家庭，在情景剧的环境中轻松教您学做家常菜。

我家厨房栏目为读者带来了全新的美食烹饪方法。在菜品选择上区别于以往的家常菜品，符合当代人的审美情趣和时尚格调。即使是家常菜肴，也做出了不一样的品相，在原料搭配上下足了功夫，在美食烹饪过程中尽显趣味生活。

我家厨房系列图书共两本，分别为《我家厨房：精选美味家常菜》和《我家厨房：秘制南北家常菜》。书中菜品按照家庭中比较常见的原料加以分类，由全国知名营养专家、烹饪大师从我家厨房栏目的资源中，精选了近500多款经典菜例，经过重新编辑整理，呈现给广大喜欢美食的朋友们。

我家厨房系列图书图文并茂，讲解翔实，书中的美味菜式不仅配有精美的成品彩图，还针对制作中的关键步骤，加以分解图片说明，让读者能更直观地理解掌握。另外，我们还对每款菜式配以美观的二维码，您可以用手机或平板电脑扫描二维码，在线观看整个菜品制作过程的视频，真正做到图书和视频的完美融合。

最后，衷心祝愿我家厨房系列图书能够成为您家庭生活的好帮手，让您轻轻松松地享受烹饪带来的乐趣。

我家厨房栏目组



菜名

菜品特色

第1章
牛肉

西红柿汁拌肥牛

• 肥牛清香, 茄汁酸香 •

原料・调料

制作方法

原料

肥牛片150克, 西红柿、洋葱各50克, 花生碎、薄荷、红椒各适量。

调料

大蒜、柠檬皮、精盐、味精、白糖、酱油、香油各适量。

壹

西红柿洗净, 切成小块, 去瓤后切成小丁; 洋葱洗净, 切成细末; 大蒜去皮, 洗净, 切成蒜片; 红椒去蒂及籽, 洗净, 切成小丁。

贰

锅中加入适量清水烧沸, 放入精盐、柠檬皮、肥牛焯烫一下, 捞出沥干。

叁

将西红柿丁、洋葱末、蒜片、红椒丁一同放入碗中①, 加入精盐、白糖、酱油、香油、柠檬皮、味精拌匀。

肆

再放入焯好的肥牛片拌匀, 撒上薄荷叶、花生碎, 即可装盘上桌。



制作步骤图



78

成品图

本书二维码使用说明

壹

打开手机与平板电脑上的二维码扫描软件



贰

将扫描区域对准本书中菜例所附二维码



叁

扫描完毕后高清晰同步视频即可播放



东 • 皮冻软嫩, 清香味美 •

制作方法

壹

将猪肉皮去掉白膘, 刮净绒毛, 用清水浸泡并洗净, 捞出沥水, 切成丝; 胡萝卜去皮, 洗净, 改刀切成小丁; 香干也切成小丁。

贰

净锅置火上, 放入清水、葱段、姜片、桂皮、八角、香叶烧沸, 再加入精盐、白糖、料酒、酱油、胡椒粉煮约10分钟。

叁

捞出锅内配料, 去除杂质, 放入猪皮丝, 倒入高压锅内压30分钟, 再放入胡萝卜丁、香干丁、青豆调匀, 出锅倒在容器内。

肆

晾凉后放入冰箱内冷藏, 食用时取出, 改刀切成条块, 装盘上桌即可。



秘制东北家常菜

关键步骤图

关键步骤



▼目录

▷ 常用基础知识 [p11]

▼ 食材分类检索 [p25]

◆ 蔬菜食用菌 [p25]

◆ 畜肉 [p67]

◆ 禽蛋豆制品 [p103]

◆ 水产品 [p147]

◆ 主食 [p185]

▷ 索引1 四季 [p216]

春季

夏季

秋季

冬季

▷ 索引2 人群 [p218]

少年

女性

男性

老年

▷ 索引3 技法 [p220]

拌 炒

炸 蒸

煮 烧

▷ 二维码视频快速进入

[p222]

秘制南北家常菜原料篇

◆ 原料介绍 10

竹笋/萝卜/香菇/竹荪/

排骨/猪腰/禽蛋/鹌鹑/

油豆腐/鱼肉/虾肉/

干贝/薏米

◆ 蔬菜的加工窍门 12

番茄巧去皮/

巧切洋葱不辣眼/

山药巧加工/

苦瓜巧去苦味

◆ 畜肉的处理 13

猪腰的处理/

大肠的处理

◆ 畜肉的切制 13

里脊肉切片/

里脊肉切丁

◆ 禽肉的处理 14

鸡腿去骨/



鸭肠的清洗

◆ 水产品的处理 15

鲤鱼取净肉

◆ 馅料的调制 15

三鲜馅的调制

秘制南北家常菜营养篇

◆ 营养素的黄金搭配 16

◆ 不同人群的饮食健康 17

幼儿前期的饮食营养/

幼儿期的饮食营养/

学龄儿童期的饮食营养/

青春期的饮食营养/

青年期的饮食营养/

妊娠妇女的饮食营养/

中年期的饮食营养/

老年期的饮食营养

◆ 一日三餐保健康 19

早餐/午餐/晚餐

秘制南北家常菜常识篇

◆ 家庭常用厨具 20

铁锅/汤锅/菜板

◆ 焯水 21

方法一：冷水锅焯水/

方法二：沸水锅焯水/

焯水一点通

◆ 家常菜汤汁 22

荤白汤的制作/

鱼骨清汤的制作

◆ 主食的成形手法 23

馄饨的成形/

烧卖的成形/

春卷的成形/

馅饼的成形/

花卷的成形



第一章 蔬菜食用菌

多味沙拉	26
生煎洋葱豆腐饼	28
沙茶茄子煲	29
双瓜熘肉片	30
香辣藕丝	31
秘制拉皮	33
热拌粉皮茄子	34
八宝山药	35
自制朝鲜泡菜	36
咸酥莲藕	37
紫菜蔬菜卷	38
银杏炒五彩时蔬	40
素海参烧茄子	41
酱香蓑衣长茄子	42
油吃鲜蘑	43
土豆丸子地三鲜	45
油焖春笋	46
金针菇小肥羊	47
素鳝鱼炒青笋	48
银耳雪梨羹	49



鸡蓉南瓜扒菜心	50
风琴土豆片	52
酸辣蓑衣黄瓜	53
糖醋藕丁	54
素脆鳝	55
虾子冬瓜盅	57
糟香五彩	58
鲜蔬排叉	59
梅汁咕咾菜花	60
素鱼香肉丝	61
苦瓜蘑菇松	62
甜木耳炒山药	64
双色如意鸳鸯羹	65
朝鲜辣酱黄瓜卷	66



第二章 畜肉

蟹粉狮子头	68
西式牛肉薯饼	70
香干炒肉皮	71
双莲焖排骨	72
青椒熘肉段	73
土豆泡菜五花肉	75
菠萝生炒排骨	76
四喜元宝狮子头	77
西红柿汁拌肥牛	78
肉皮冻	79
茶树菇炒猪肝	80
腊八蒜烧猪蹄	82
焦熘丸子	83

菠萝沙拉拌鲜贝	151
鲜虾炆豇豆	152
韩式辣炒鱿鱼	153
海带焖肉松	155
茄汁蓑衣鱼肠	156
面氽鱼	157
木耳熘黑鱼片	158
油渣蒜黄蒸鲈鱼	159
鱼子炖粉条	160
滑蛋牡蛎赛螃蟹	162
香芹虾饼	163
江南盆盆虾	164
芙蓉虾仁	165
美味炒蛰子	167
酒醉咸鱼	168
酥醉小平鱼	169



柠香脆皮鱼	170
柠香杏仁酥虾球	171
五柳糖醋鱼	172
炸煎虾	174
大展宏图油焖虾	175
家炖年糕鱼头	176
酥炸蚝肉	177
辉煌珊瑚鱼	179
鲑鱼炖茄子	180
家常水煮鱼	181
焦熘口袋虾	182

菊花口水鱼	183
醋酥鲤鱼	184



第五章 主食

翡翠凉面拌菜心	186
咸肉焖饭	188
小炖肉茄子卤面	189
椒盐紫菜家常饼	190
香河肉饼	191
奶香松饼	193
焖炒蛋饼	194
蛋羹泡饭	195
羊排手抓饭	196
时蔬饭团	197
沙琪玛	198
两面黄盖浇面	200
茴香肉蒸饺	201
鲑鱼饺子	202
五谷春韭糊饼	203
比萨米饼	205
翡翠巧克力包	206
番茄蛋煎面	207
四喜饭卷	208
栗蓉艾窝窝	209
蘑菇牛肉意大利面	210
果仁酥	212
老北京门钉肉饼	213
创新懒龙	214
芝麻锅炸	215



烹饪原料又称烹调食材、烹调原料等，是指供给人类通过烹饪手段制作出可以满足人们食品需要的物质材料，这些材料包括天然材料和经过加工的材料，是人们通过膳食为人体提供必需营养成分的主要物质来源。

我国烹饪原料品种繁多，烹饪原料的开发和运用有着悠久的历史。考古资料表明，距今50余万年前，北京猿人已经掌握了把生料烤制成熟食的技术，那些生料即为烹饪原料。在以后漫长的发展历程中，人们不断发现和引进新品种，培育出新良种，加工出新制品。经过不断的筛选，发展至今，烹饪原料已经积累了相当多的数量。据不完全统计，中国烹饪原料总数达到万种以上，常用的也有3000多种。

中国烹调素以择料严谨而著称。清代烹饪理论家袁枚对选料作过论述：“凡物各有先天……物性不良，虽易于烹之，亦无味也……大抵一席佳肴，司厨之功居其六，采办之功居其四。”换句话说，美味佳肴的制作取决于厨师烹调水平的高低，而烹调水平的发挥，则在一定程度上决定于菜肴原料的正确选用。由此可见，原料选用是制作菜肴的重要环节。

★ 原料介绍 ★



竹笋

竹笋 竹笋为多年生常绿木本竹科植物的可食用嫩芽。竹笋原产我国，主要分布在珠江和长江流域。竹笋中含有比较丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、铁、磷、胡萝卜素等，可以促进肠道蠕动，帮助消化，去除积食。

萝卜 萝卜的种类有很多，也是世界上古老的栽培作物之一，现世界各地均有种植。萝卜是营养价值较高的蔬菜之一，萝卜含有大量的碳水化合物和多种维生素及钙、磷、铁等矿物质，民间有“十月萝卜小人参”之说。



萝卜



竹荪

香菇 香菇是一种高蛋白、低脂肪的保健食品。含有30多种酶和18种氨基酸，人体所必需的8种氨基酸，香菇中就含有7种，因此香菇有“菌菜之王”的美称。

竹荪 竹荪为担子菌纲伞菌目鬼笔科竹荪属食用菌，主要分布于我国的云南、四川、贵州、广西等地。竹荪含有丰富的蛋白质、碳水化合物、粗纤维等，有活血健脾、助消化之功效。