

SABA'S KITCHEN

萨巴厨房

萨巴蒂娜 主编

零失败 家常菜

“ 每道菜都有
超级详细的步骤图

做好菜，零失败！

烹饪美食一战功成

除了详尽的步骤图，还
有贴心的零失败秘笈

你与美食之间，只有这一
本书的距离 ”

15年畅销美食图书经验的积累

1500张馋嘴肉食好吃到流泪

零失败秘笈 让你与美味不再失之交臂



中国轻工业出版社

全国百佳图书出版单位

SABA's KITCHEN
萨巴厨房

萨巴蒂娜 主编

零失败

家常菜

 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

萨巴厨房: 零失败家常菜 / 萨巴蒂娜主编. -- 北京: 中国轻工业出版社, 2016.1

ISBN 978-7-5184-0716-3

I. ①萨… II. ①萨… 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 269219 号

责任编辑: 高惠京

责任终审: 劳国强

封面设计: 施建均

策划编辑: 龙志丹

责任监印: 马金路

版式设计: Jaye

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 北京博海升彩色印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2016年1月第1版第1次印刷

开本: 720×1000 1/16 印张: 14

字数: 200千字

书号: ISBN 978-7-5184-0716-3 定价: 39.80元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

150634S1X101ZBW

目录 CONTENTS



容量对照表

1茶匙固体调料=5克
1/2茶匙固体调料=2.5克
1汤匙固体调料=15克
1茶匙液体调料=5毫升
1/2茶匙液体调料=2.5毫升
1汤匙液体调料=15毫升

卷首语：多么爱人间烟火 008



炒制大法 010



芹菜竹笋小鲜肉 012



酱爆肉丁 014



农家小炒肉 015



美味木樨肉 016



时蔬炒肉片 017



蒜薹木耳猪肉丁 018



莲藕炒肉 020



培根手撕圆白菜 021



爆炒尖椒鸡杂 022



小炒鸡爪 024



豌豆鸡丁 025



芹菜牛肉末 026



豆豉松仁牛肉酱 028



牛肉萝卜丝 029



洋葱炒肥牛 030



羊肉土豆丝 032



蒜薹羊肉片 033



腰果虾仁 034



虾仁炒牛奶 036



劲爆牛蛙 038



鱿鱼炒咸菜 039



葱油花蛤 040



辣炒花蛤 042



韭菜鱿鱼须 043



蒜蓉空心菜 044



芝麻黄豆芽 046



绿豆芽炒韭菜 047



清炒小白菜 048



清炒丝瓜 049



雪菜土豆丝 050



秋葵鸡蛋 052



美式炒蛋 053



老干妈炒香干 054



豆芽炒腐皮 056



鸡刨豆腐 057



水芹菜炒香干 058



榨菜香干炒肉末 060



火爆圆白菜 061



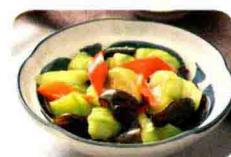
素炒什锦 062



鱼香杏鲍菇 064



醋熘甘蓝 065



红椒木耳炒丝瓜 066



烧与炖的功夫 068



萝卜烧肉 070



红烧丸子 072



烂肉烧豇豆 073



肉末烩青豆 074



腊汁肉 075



土豆烧大鹅 076



榛蘑炖鸭肉 077



可乐鸡腿 078



海带炖牛尾 080



咖喱牛腩土豆 081



日式土豆炖牛肉 082



冰糖小羊排 084



羊肉炖锅 086



清炖羊蝎子 087



泡椒烧头尾 088



蒜子焖黄鲈 089



八珍豆腐 090



五彩蟹黄豆腐 092



辣白菜炖豆腐 094



香菇烧豆腐 096



红薯粉条豆腐煲 098



蒸煮江湖 100



南瓜蒸排骨 102



剁椒蒸鸡腿 104



家扇扇贝 106



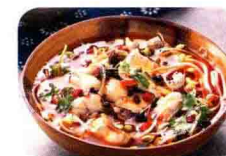
白灼虾 107



清蒸鳗鱼 108



香菇蒸鳕鱼 109



水煮黑鱼 110



浓汤裙带菜鲈鱼 112



酱油蒸全蛋 113



牛奶蛋羹 114



五香茶叶蛋 116



水煮干张 118



鸡汤干豆腐 119



咸肉冬瓜蒸干丝 120



蒸椒盒 122



西红柿烩蘑菇 124



杂菌汤 125



飘雪西兰花 126



白灼芦笋 127



鲜虾粥 128



生滚牛肉滑蛋粥 130



海苔肉松粥 132



魅力煎炸烤 134



椒盐孜然猪蹄 136



香辣里脊条 137



青椒豆豉盐煎肉 138



酸梅酱烤鸭肉 139



蒜香煎羊排 140



糖醋大黄鱼 142



茄汁开背虾 144



泰式甜辣虾 146



豆腐夹 148



迷迭香烤土豆 150



鸡蛋灌饼 152



油炸虾饼 153



煎口蘑 154



干煸四季豆 156



小菜不止一碟哦! 158



香菜拌牛百叶 160



红油肚丝 161



毛豆炸酱 162



开洋野马兰 163



青蒜拌花生 164



金针菇拌菠菜 165



馓子拌皮蛋 166



酸甜黄瓜 168



葱油藕条 169



蔬果沙拉 170



韩式拌金针菇 172



枸杞葱油秋葵 174



主食不能少 176



麻酱凉面 178



豆角焖面 179



葱油拌面 180



阳春面 181



肉丝炒面 182



虾仁饭团 183



黄金馒头片 184



鸡蛋香肠吐司 185



吐司比萨 186



西葫芦鸡蛋饼 188



家常手撕饼 189



香酥肉饼 190



蒸饺 192



糖油粑粑 193



腊肠焖米饭 194



菜泡饭 196



香肠炒饭 197



虾仁通心粉 198



汤汤水水 200



干贝萝卜汤 202



芥菜咸蛋汤 204



小白菜年糕汤 205



山药银杏百合汤 206



竹笋鸡汤 207



莲藕排骨汤 208



胡椒猪骨汤 209



小白菜丸子汤 210



冬瓜羊肉汤 211



当归牛尾汤 212



猪骨粉丝汤 214



双米银耳羹 216



奶油蘑菇汤 218



冬瓜花蛤汤 220



关于我们 222

菜谱图例说明

烹饪时间 20分钟

烹饪这道菜总共所需要花费的时间。

难度 简单

菜品制作的难易程度。

SABA's KITCHEN
萨巴厨房

萨巴蒂娜 主编

零失败

家常菜

 中国轻工业出版社

目录 CONTENTS



容量对照表

1茶匙固体调料=5克
1/2茶匙固体调料=2.5克
1汤匙固体调料=15克
1茶匙液体调料=5毫升
1/2茶匙液体调料=2.5毫升
1汤匙液体调料=15毫升

卷首语：多么爱人间烟火 008



炒制大法 010



芹菜竹笋小鲜肉 012



酱爆肉丁 014



农家小炒肉 015



美味木樨肉 016



时蔬炒肉片 017



蒜薹木耳猪肉丁 018



莲藕炒肉 020



培根手撕圆白菜 021



爆炒尖椒鸡杂 022



小炒鸡爪 024



豌豆鸡丁 025



芹菜牛肉末 026



豆豉松仁牛肉酱 028



牛肉萝卜丝 029



洋葱炒肥牛 030



羊肉土豆丝 032



蒜薹羊肉片 033



腰果虾仁 034



虾仁炒牛奶 036



劲爆牛蛙 038



鱿鱼炒咸菜 039



葱油花蛤 040



辣炒花蛤 042



韭菜鱿鱼须 043



蒜蓉空心菜 044



芝麻黄豆芽 046



绿豆芽炒韭菜 047



清炒小白菜 048



清炒丝瓜 049



雪菜土豆丝 050



秋葵鸡蛋 052



美式炒蛋 053



老干妈炒香干 054



豆芽炒腐皮 056



鸡刨豆腐 057



水芹菜炒香干 058



榨菜香干炒肉末 060



火爆圆白菜 061



素炒什锦 062



鱼香杏鲍菇 064



醋熘甘蓝 065



红椒木耳炒丝瓜 066



烧与炖的功夫 068



萝卜烧肉 070



红烧丸子 072



烂肉烧豇豆 073



肉末烩青豆 074



腊汁肉 075



土豆烧大鹅 076



榛蘑炖鸭肉 077



可乐鸡腿 078



海带炖牛尾 080



咖喱牛腩土豆 081



日式土豆炖牛肉 082



冰糖小羊排 084



羊肉炖锅 086



清炖羊蝎子 087



泡椒烧头尾 088



蒜子焖黄鲈 089



八珍豆腐 090



五彩蟹黄豆腐 092



辣白菜炖豆腐 094



香菇烧豆腐 096



红薯粉条豆腐煲 098



蒸煮江湖 100



南瓜蒸排骨 102



剁椒蒸鸡腿 104



家扇扇贝 106



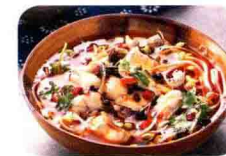
白灼虾 107



清蒸鳗鱼 108



香菇蒸鳕鱼 109



水煮黑鱼 110



浓汤裙带菜鲈鱼 112



酱油蒸全蛋 113



牛奶蛋羹 114



五香茶叶蛋 116



水煮干张 118



鸡汤干豆腐 119



咸肉冬瓜蒸干丝 120



蒸椒盒 122



西红柿烩蘑菇 124



杂菌汤 125



飘雪西兰花 126



白灼芦笋 127



鲜虾粥 128



生滚牛肉滑蛋粥 130



海苔肉松粥 132



魅力煎炸烤 134



椒盐孜然猪蹄 136



香辣里脊条 137



青椒豆豉盐煎肉 138



酸梅酱烤鸭肉 139



蒜香煎羊排 140



糖醋大黄鱼 142



茄汁开背虾 144



泰式甜辣虾 146



豆腐夹 148



迷迭香烤土豆 150



鸡蛋灌饼 152



油炸虾饼 153



煎口蘑 154



干煸四季豆 156



小菜不止一碟哦! 158



香菜拌牛百叶 160



红油肚丝 161



毛豆炸酱 162



开洋野马兰 163



青蒜拌花生 164



金针菇拌菠菜 165



馓子拌皮蛋 166



酸甜黄瓜 168



葱油藕条 169



蔬果沙拉 170



韩式拌金针菇 172



枸杞葱油秋葵 174



主食不能少 176



麻酱凉面 178



豆角焖面 179



葱油拌面 180



阳春面 181



肉丝炒面 182



虾仁饭团 183



黄金馒头片 184



鸡蛋香肠吐司 185



吐司比萨 186



西葫芦鸡蛋饼 188



家常手撕饼 189



香酥肉饼 190



蒸饺 192



糖油粑粑 193



腊肠焖米饭 194



菜泡饭 196



香肠炒饭 197



虾仁通心粉 198



汤汤水水 200



干贝萝卜汤 202



芥菜咸蛋汤 204



小白菜年糕汤 205



山药银杏百合汤 206



竹笋鸡汤 207



莲藕排骨汤 208



胡椒猪骨汤 209



小白菜丸子汤 210



冬瓜羊肉汤 211



当归牛尾汤 212



猪骨粉丝汤 214



双米银耳羹 216



奶油蘑菇汤 218



冬瓜花蛤汤 220



关于我们 222

菜谱图例说明

烹饪时间 20分钟

烹饪这道菜总共所需要花费的时间。

难度 简单

菜品制作的难易程度。

多么爱人间烟火

记得小时候学做菜，用的是一本《大众菜谱》，没有成品图，没有步骤图，没有温馨小贴士，没有难度的区分和烹饪工具的建议，用的是厨师的语言，很多模糊的量词，要靠自己在实践中摸索：到底鱼片好不好片，炸鸡如何保证香脆，炒饭如何才能不粘锅……

后来家里又添了一本《生活技巧大全 10000 问》，关于烹饪的那部分，大概有 2000 问，比如如何腌咸蛋出油，如何做泡菜不发霉，如何让家里的米不招虫子……可谓是《大众菜谱》的补充版本。我当时就想，如果两者能够结合该是多么的美妙啊。

十几年前，我主编的第一本菜谱图书诞生了，全部是家常菜，用自己觉得浅显的语言来撰写，尽管也有很多不足，但是销量却出奇的好。我才发现，原来国内读者对于菜谱图书的需求量竟然这么大。

再后来，就是一一直在这个领域摸爬滚打了。每年我都会出几本菜谱图书。最好吃的不过是家常菜，每年都有更多的初学者投入到学习家常菜的大军里。读者的口味越来越高，但是对家常菜的喜爱却跟我一样，永恒不变。我们也每年都修改图书的制作要求，尽量迎合读者的口味，这是一项艰难却有趣的事业，有挑战性，却又乐在其中。

这本图书，就是专门为初学者准备的。本书都是我们精选的入手比较简单的菜式，全部拍摄了步骤图，尽可能详细地写了一些烹饪中需要注意的事项，希望您能够在实践中省一些力气，提高成功的概率。

最重要的，是希望能为您的餐桌增添色彩，享受不平常的人间烟火之乐。



萨巴小传：本名高欣茹。萨巴蒂娜是当时出道写美食书时用的笔名。曾主编过 50 多本畅销美食图书，出版过小说《厨子的故事》，美食散文集《美味关系》。现任“萨巴厨房”主编。



敬请关注萨巴新浪微博

www.weibo.com/sabadina