

李心贤 主编

最亲切的

家常饭菜

ZUIQINQIE DE JIACHANG FANCAI



河南科学技术出版社

最亲切的

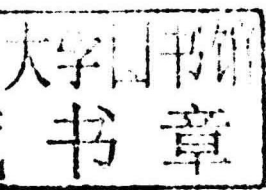
家

常

饭

菜

李心贤 主编



河南科学技术出版社

· 郑州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

最亲切的家常饭菜/李心贤主编. —郑州: 河南科学技术出版社, 2014.5

ISBN 978-7-5349-6641-5

I. 最... II. ①李... III. ①家常菜肴—菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第253305号

出版发行: 河南科学技术出版社

地址: 郑州市经五路66号 邮编: 450002

电话: (0371)65737028

网址: www.hnstp.cn

责任编辑: 冯 英

责任校对: 张 敏

整体设计: 张 伟

印 刷: 郑州龙洋印务有限公司

经 销: 全国新华书店

幅面尺寸: 170mm×202mm

印 张: 10

字 数: 200千字

版 次: 2014年5月第1版 2014年5月第1次印刷

定 价: 19.80元

目录

最亲切的味道

主食

手擀面·····	3	鲜肉馄饨·····	22
拉面·····	4	包饺子·····	23
烩面·····	5	萝卜大肉饺子·····	24
炒疙瘩·····	7	小茴香大肉饺子·····	25
糊涂面·····	8	韭菜大肉饺子·····	25
酸汤面叶·····	8	芹菜大肉饺子·····	26
肉丝炒面·····	9	白菜大肉饺子·····	26
瘦肉炒米粉·····	10	大葱羊肉饺子·····	27
炒河粉·····	10	三鲜饺子·····	27
炸酱面·····	11	酸汤饺子·····	28
意大利肉酱面·····	12	锅贴·····	28
臊子面·····	13	鲜肉小笼包·····	29
担担面·····	14	酱肉包·····	30
打卤面·····	14	三鲜包·····	31
阳春面·····	15	香菇青菜包·····	31
葱油面·····	16	什锦素包·····	32
热干面·····	16	糖包·····	33
捞面条·····	17	水煎包·····	34
朝鲜冷面·····	18	馒头·····	35
家常凉面·····	19	花卷·····	35
鸡丝凉面·····	19	葱油卷·····	36
油泼辣子面·····	20	千层肉卷·····	37
扁豆焖面·····	21	荷叶夹·····	37
蒸卤面·····	21	开花馒头·····	38
		玉米面发糕·····	39
		菜蟒·····	39
		葱油饼·····	40

烙馍卷菜·····	41
煎饼果子·····	42
葱花煎饼·····	42
胡萝卜薄煎饼·····	43
匹萨·····	43
泰皇炒饭·····	44
萝卜炒饭·····	45
葱花蛋炒饭·····	46
酱油炒饭·····	47
扬州炒饭·····	47
手抓羊肉饭·····	48
香菇焖饭·····	48
土豆鸡块焖饭·····	49
电饭锅版腊味煲仔饭·····	50
石锅拌饭·····	50
吉野家牛肉饭·····	51
紫菜寿司卷·····	52
鲜肉粽·····	53
蜜枣粽·····	54
炒年糕·····	54
韩式辣炒年糕·····	55

炒菜

白萝卜炒肉丝·····	56
炒胡萝卜丝·····	56
胡萝卜炒肉·····	57
鱼香茄子·····	57
茄肉酱·····	58
地三鲜·····	59
醋熘西葫芦·····	59
番茄西葫芦·····	60
西葫芦炒肉末·····	60

清炒瓠子·····	60
清炒佛手瓜·····	61
苦瓜炒肉片·····	61
清炒丝瓜·····	62
虾皮丝瓜·····	62
丝瓜草菇·····	63
黄瓜炒鸡蛋·····	63
炒南瓜丝·····	64
鸭蛋黄炒南瓜·····	64
茭白炒肉片·····	64
清炒芦笋·····	65
西芹炒百合·····	65
芹菜炒肉丝·····	66
芹菜炒鸡蛋·····	66
芹菜炒豆腐干·····	66
炒辣白菜·····	67
酸熘白菜·····	68
蒜蓉小白菜·····	68
手撕包菜·····	68
蚝油生菜·····	69
菠菜炒鸡蛋·····	69
香椿炒鸡蛋·····	70
蒜蓉市耳菜·····	70
清炒茼蒿·····	70
炒菜薹·····	71
炒蒜薹·····	71
蒜薹炒香肠·····	72
韭菜炒鸡蛋·····	72
美味炒洋葱·····	73
洋葱炒肉丝·····	73
虎皮尖椒·····	74
辣椒炒鸡蛋·····	74

青椒炒肉丝·····	75
蒜蓉西兰花·····	75
花菜炒肉·····	76
番茄炒鸡蛋·····	76
酸辣土豆丝·····	77
蚂蚁上树·····	77
炒凉粉·····	78
炒酸豆角·····	78
腊肉炒荷兰豆·····	79
干煸黄豆芽·····	79
豌豆炒鸡丁·····	80
海带炒肉丝·····	80
香菇肉酱·····	81
葱爆香菇·····	82
干锅茶树菇·····	82
肉丝带底·····	82
酸辣莲丁·····	83
醋熘山药片·····	84
炒田螺·····	84
香辣皮皮虾·····	85
油爆河虾·····	86
龙井虾仁·····	86
腰果虾仁·····	87
回锅肉·····	87
京酱肉丝·····	88
鱼香肉丝·····	89
炒孜然羊肉·····	89
葱爆羊肉·····	90
辣子鸡丁·····	90
宫保鸡丁·····	91
麻婆豆腐·····	91
家常豆腐·····	92

烧炖

红烧茄子·····	93
海米炖冬瓜·····	94
油焖茭白·····	94
口蘑烧茭白·····	95
油焖笋·····	95
水煮白菜·····	96
白菜烧豆腐·····	96
香菇烧菜心·····	97
酿辣椒·····	97
糯米藕·····	98
焖三丁·····	98
山药烧肉·····	99
干豆角烧肉·····	99
红烧猴头菇·····	100
烧扒皮鱼·····	100
糖醋带鱼·····	101
大蒜烧鲶鱼·····	101
红烧鱼块·····	102
酸菜鱼·····	102
水煮鱼·····	103
红烧肉·····	104
猪肉炖粉条·····	105
红烧狮子头·····	105
红烧排骨·····	106
高升排骨·····	106
排骨炖藕·····	107
红烧肘子·····	107
红烧猪蹄·····	108
酸汤肥牛·····	108
番茄炖牛腩·····	109
电压力锅炖牛肉·····	110

红焖羊肉·····	110
藤椒鸡·····	111
小鸡炖蘑菇·····	112
电压力锅焖鸡·····	112
可乐鸡翅·····	112
毛血旺·····	113

煎炸

炸萝卜丸子·····	114
炸茄夹·····	114
炸洋葱圈·····	115
炸土豆片·····	116
炸薯条·····	116
土豆饼·····	117
红薯丸子·····	117
炸藕夹·····	118
干煸豆角·····	119
炸豆角·····	119
油炸花生米·····	120
麻辣花生·····	120
香煎杏鲍菇·····	121
软炸平菇·····	121
椒盐平菇·····	121
软炸虾仁·····	122
香煎鳕鱼·····	122
煎牛排·····	123

蒸菜

蒸胡萝卜丝·····	124
手撕茄子·····	124
蒸蒜蓉丝瓜·····	125
蒸芹菜叶·····	126

蒸茼蒿·····	126
蒸豆角·····	127
蒸大闸蟹·····	127
蒜蓉蒸扇贝·····	128
清蒸鱼·····	128
剁椒鱼头·····	129
粉蒸肉·····	130
梅菜扣肉·····	130
蒸小酥肉·····	131
珍珠丸子·····	132
蒸鸡蛋·····	133

凉拌

凉拌白萝卜·····	134
生拌西葫芦丝·····	134
生拌佛手瓜·····	135
生拌苦瓜·····	135
拍黄瓜·····	136
黄瓜段蘸酱·····	136
凉拌茭白·····	137
生拌莴笋丝·····	138
生拌白菜丝·····	138
凉拌小白菜·····	139
生拌包菜丝·····	139
姜汁菠菜·····	139
老虎菜·····	140
生拌辣椒·····	140
虎皮腌辣椒·····	141
蒜泥莲菜·····	141
凉拌豆角·····	142
凉拌毛豆·····	142
五香花生米·····	143

醋泡花生·····	144
凉拌海带·····	144
黑白双雄·····	145
蒜泥白肉·····	145
麻辣兔肉·····	146
白斩鸡·····	147
泡椒凤爪·····	147
小葱拌豆腐·····	148
凉拌干张丝·····	148

泡菜

泡豆角·····	156
泡辣椒·····	158
泡洋葱·····	161
泡姜·····	161
泡萝卜·····	162
泡藕丁·····	164
泡花菜·····	164
泡西瓜皮·····	165
泡包菜·····	165
泡青菜·····	167
韩国泡菜·····	167

腌渍菜

渍大头菜·····	169
冬菜·····	170
腌芹菜叶·····	170
腌辣洋葱·····	171
酸甜佛手瓜·····	171
酸黄瓜·····	171
腌麻味黄瓜块·····	172
腌蒜茄子·····	172

椒油萝卜丝·····	173
腌多味萝卜·····	174
脆萝卜干·····	174
腌豆豉萝卜干·····	174
腌香椿·····	175
速腌雪里蕻·····	176
传统方法腌雪里蕻·····	176
腌韭菜花·····	178
剁椒·····	179
蒜蓉剁椒·····	180
红椒花生酱·····	183
酸甜酱香剁椒·····	184
腌蒜薹·····	185
腌糖蒜·····	186
腊八蒜·····	186

酱菜

酱姜·····	188
酱青椒·····	188
酱黄瓜条·····	189
酱黄瓜片·····	189
酱黄瓜·····	190
西瓜豆瓣酱·····	190

干菜

花菜干·····	193
干豆角·····	194
茄子干·····	195
胡萝卜干·····	195
萝卜干·····	196
咸干萝卜丝·····	197
茼蒿干·····	198

西瓜皮干·····	199
红薯干·····	199

果酱及饮品

草莓酱·····	200
苹果酱·····	200
菠萝酱·····	201
山楂酱·····	202
桂花酱·····	202
玫瑰酱·····	203
草莓汁·····	203
苹果汁·····	204
雪碧青苹果汁·····	204
苹果酸奶汁·····	204
苹果哈密瓜奶汁·····	205
梨汁·····	205
西瓜汁·····	205
芒果酸奶汁·····	206
橙汁·····	206
热橙汁·····	207
雪碧橙汁·····	207
香蕉酸奶汁·····	207
香蕉咖啡奶汁·····	208
香蕉豆浆汁·····	208
荔枝汁·····	208
市瓜牛奶汁·····	209
热带风情·····	209
猕猴桃汁·····	210
番茄汁·····	210
南瓜奶汁·····	210
南瓜花生奶汁·····	211
酸奶·····	211
豆浆·····	213

毛豆牛奶汁·····	214
毛豆香蕉汁·····	215
豌豆汁·····	215
豌豆奶汁·····	215
胡萝卜汁·····	216
黄瓜汁·····	216

调味汁

辣椒油·····	217
花椒油·····	217
葱油·····	218
蒜油·····	218
芝麻酱汁·····	218
蒜汁·····	219
姜汁·····	219
芥末汁·····	219
韭味汁·····	220
腐乳汁·····	220
番茄酱·····	220

其他

山楂罐头·····	222
果丹皮·····	222
山楂糕·····	223
糖葫芦·····	224
糖玫瑰·····	224
糖桂花·····	225
柚子蜜茶·····	226
凉粉·····	226
绿豆芽·····	227
话梅花生·····	228
腌蛋·····	228
香肠·····	229

最亲切的味道

炊烟，一个缥缈的、离现在越来越远的场景和词汇，在过去却是人们最深切的思念和最亲切的味道。

前些年，随着工业化程度的提高，生活节奏的加快，能买到的成品、半成品的食物越来越多，大家慢慢习惯了去商店购买，进饭店、食堂吃饭，再也见不到席子上晒着的萝卜干，看不到满院子挂着的雪里蕻，听不到乒乒乓乓做剁椒的热闹声，闻不到揭开锅盖时满屋的馒头香了。

生活，好像失去了一些味道。

近几年，由于对食品安全的担心，也因为对生活质量和品味的要求越来越高，人们渐渐又开始自己动手做东西吃了。

最

亲

切

的

家

常

饭

菜

家常饭菜不难做：电、燃气加热，火候比煤炉容易掌握多了；不粘锅、电压力锅、电饼铛，各种功能的炊具让做饭方便多了；商店里剁好的排骨、切好的肉丝让做饭简单多了。

而且，这本书也能助你一臂之力。

我们选择的品种大多是用简单的原料做出家常的味道。

亲切、简单、质朴、实用，这就是本书的特点。

参加本书编写的还有王花丽、陈云波、冯增胜、谢家平、高枫、王赫、赵瑞、陈钢、袁梅、李永和、陈学让、李小平、王帅。

主食

手擀面

用料

面粉，鸡蛋，葱，味精，盐，小磨香油，油。

做法

把面粉放盆中。盐用温水化开，略带咸味即可。

一手端盐水往盆里倒，一手在盆中搅拌面粉，拌至盆中基本没有干面粉时，两手一起揉面，揉成面团后分成拳头大小的面块，盖上湿布，放 20 分钟，叫饧面。

案板撒上干面粉，取一块面团揉圆，按扁，用擀面杖逐渐擀薄，随着面饼的不断增大，可从不同方向把面饼卷到擀面杖上，用力擀，擀时要经常撒上些面粉以免粘连，擀至厚薄合适时，撒上少许面粉，叠成四指宽的长条，用刀切丝，拿起抖开。

将鸡蛋磕在小碗中，加盐打散；葱择洗干净，切成葱花，放到碗中，加盐、味精、小磨香油拌匀，腌十分钟。

炒锅放火上，锅热添油，油热放入鸡蛋，炒熟后铲成小块，盛出。

炒锅中添水，烧开，下入面条，立即用筷子把面条挑散，以免面条相互粘连。面条煮熟后倒入炒好的鸡蛋，放入葱花油，搅匀即成。

最

亲

切

的

家

常

饭

菜

秘诀

和面要用温水。

加鸡蛋或蛋清能使面条很筋道。

面要硬一点面条才好吃。

经常吃面可以买台压面机，几十块钱就能买台小的，省了擀面的辛苦。

和面盆最好用陶瓷的或其他比较重的盆，这样和面时盆不易乱动。

用大案板和长一点的擀面杖擀起面来要容易些。

和面时分别加入菠菜汁、南瓜泥、番茄汁，可做出不同颜色的面条，营养丰富，色鲜诱人。

煮面时可以加青菜叶、番茄等，以增加色彩和营养。

可以根据自己的口味加醋、辣椒油、香菜等调味品。

可以把面条换成米粉。

拉面

用料

面粉，牛肉汤，熟牛肉，辣椒油，白胡椒粉，味精，醋，生抽酱油，香菜，蒜苗，盐，油。

做法

盐用温水化开，略带咸味即可。

把盐水倒入面粉中，边倒边搅拌，用手将面粉抓成穗状，揉成面团，面要和硬些。

盖上湿笼布，放 20 分钟。再揉几分钟，放几分钟。

把面揪成拳头大的面剂，抹油，面案和擀面杖上都抹上油，擀成厚 1

厘米的长圆形饼，再抹油，盖上湿笼布，放一个小时。

把面饼顺长切成两半，揉搓成拇指粗的条，盘在抹过油的盘子里，盖好再放 20 分钟。

把熟牛肉切成大薄片。

把香菜择洗干净，控水，切段；蒜苗择洗干净，切碎。

面碗中放入白胡椒粉、味精、生抽酱油、醋、蒜苗。

锅中添水放旺火上，开后把拉面坯拉至合适的宽度，放入锅中煮熟。

牛肉汤煮开，舀入面碗中，捞入煮好的面条，撒上香菜，倒上辣椒油，放上牛肉片即成。

烩面

用料

面粉，羊肉，羊骨（或鸡架），千张（豆腐皮），黄花菜，粉丝，木耳，枸杞，姜，葱，花椒，八角，桂皮，料酒，生抽酱油，盐，小磨香油，味精，油。

做法

将木耳泡几个小时，择洗干净，撕成小块；将千张洗净，切丝；将粉丝用温水泡软，切成十几厘米长的段；将黄花菜泡开，洗净，切去硬头，撕成丝。

将香菜择洗干净，控水，切碎；枸杞用水淘洗干净。

将羊肉切成大块，同羊骨一起洗净，用水泡一两个小时，捞出控水。

把姜洗净去皮，用刀拍裂；将葱择洗干净，切段；把花椒、八角、桂皮装在纱布小袋或不锈钢球中。

最

亲

切

的

家

常

饭

菜

将羊骨、羊肉放到砂锅中，加水煮开，撇净浮沫，放入姜、葱、枸杞、纱布包，倒入料酒，用中小火焖煮几个小时，羊肉煮烂后加盐调味，略煮后把羊肉捞出，把肉汤舀到另一个锅中。

凉后把羊肉切成薄片或小丁。

准备羊肉的同时开始和面。把面粉放到大盆中，加盐（按面粉 2% 的比例）、少量油，边加水边搅拌，没干面后开始用双手揉，揉成稍硬的面团，盖上湿布。

10 分钟后把面团再揉几分钟，然后再盖上湿布。

10 分钟后把面团再揉一下，把面团表面揉光，搓成手腕粗的长条，再揪成拳头大的块。

将面块逐个搓成直径 3 厘米粗的圆条，盖上湿布。

5 分钟后，把圆条擀成 5 厘米厚的长方形面片，在面片两面均匀地抹一层油，即成烩面面坯。

把面坯整齐地摆入托盘内，用保鲜膜盖严，20 分钟后就能用了。

面碗中放入生抽酱油、盐、味精。

把羊肉汤舀到另一锅中，开火加热。

取一块面坯，双手手掌向上托住面坯，用两个拇指按住面坯的两头，向左右两边拉。

拉至 1 米长后，双手边拉边上下晃动，面条也随之上下运动。

拉至喜欢的厚度，把两手中的面条端部合在一个手中，另一手从面条端部把面条撕成两半。

把面条扔进煮开的羊肉汤中，将面条拨开，以免粘连，再煮开后放入千张丝、黄花菜、木耳、粉丝，快煮熟时放入羊肉。

把羊肉汤舀入面碗中，捞进烩面、配菜，搅拌，再舀些汤，放入香菜，

倒入小磨香油即成。

秘诀

如果没有羊骨，可用鸡架代替。

可以买现成的煮肉料，里面的成分更全，煮出的味道更好。

最好用高筋面粉，更筋道。

可以配糖蒜、辣椒油。

做好尽快吃，放时间长面条就不筋道了，凉后汤味也受影响。

用高压锅煮羊肉能节省时间。

炒疙瘩

用料

面粉，肉末，蒜薹，香菇，青豆，葱，姜，料酒，酱油，淀粉，盐，油。

做法

将面粉加水成面团，软硬和饺子面差不多。和好盖上湿笼布，放15分钟，揉几分钟，再盖上湿笼布放15分钟。

案板上撒干面粉，放上面团，按压成一指厚的圆片，用刀切成拇指粗的条，撒干面粉，用手掌在案板上逐条搓成圆条。

在盛器中撒入一些干淀粉，用手把圆条揪成小块，放到盛器中，揪完后颠簸几下盛器，使干淀粉裹匀，这样面疙瘩就不会粘在一起了。

锅中加水烧开，放入面疙瘩，搅开，旺火煮3分钟，捞到凉水中过一下，再控水。

青豆煮熟，捞出控水；蒜薹洗净控水，切成小丁，放开水锅中焯一下，控水；香菇泡洗好后去柄，切成小丁；葱择洗干净，切成葱花；姜洗净去皮，剁碎。

最

亲

切

的

家

常

饭

菜

炒锅放火上，锅热添油，油热放入肉末，翻炒到肉变色，加入葱、姜、香菇、料酒、酱油、盐，炒匀，加面疙瘩、蒜薹，翻炒几分钟，加入青豆，炒匀即成。

糊涂面

用料

面条，玉米面，油炸花生米，煮黄豆，青菜，香菜，葱，味精，盐，油。

做法

把葱择洗干净，切成葱花；把青菜择洗干净，切段；把香菜择洗干净，切碎；把花生米弄成碎粒。

锅中添水放火上，把玉米面加水拌开。

水开后倒入玉米面，迅速搅开，以免玉米面粘在一起。

中小火煮，要边煮边贴着锅底搅，以免糊锅，煮至玉米面出香味，放入面条、黄豆，煮至面条快熟时放入青菜，加味精、盐，煮一下关火。

炒锅放火上，锅热添油，油热放入葱花，炸出香味，倒入面条锅中，放入香菜、碎花生，搅匀即成。

酸汤面叶

用料

面粉，香菜，葱，鸡蛋，醋，味精，盐，油。

做法

把香菜择洗干净，控水，切碎；葱择洗干净，切成葱花。

面粉中加入鸡蛋、盐，边加温水边搅拌，没干面时，揉成面团，放半个小时。

