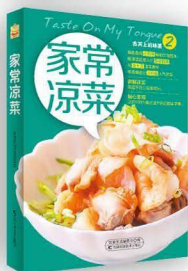
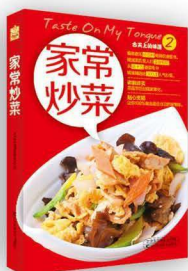
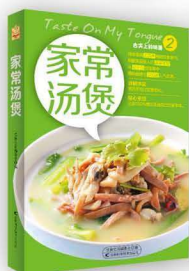
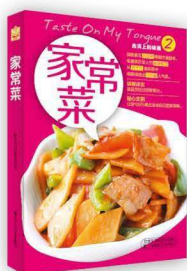


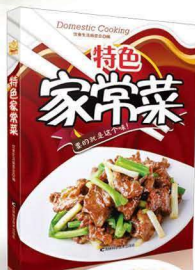
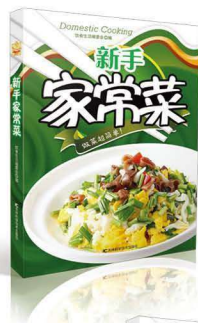
Taste On My Tongue

舌尖上的味道



定价：29.90元

NEW



定价：25.00元



我们用着相同锅铲，煲着一样的汤，焖着一样的肉，炸着一样的鱼，揉着一样的面，做出的家常菜却有着仅仅属于自己的那份温暖。



人因梦想而伟大，
因学习而改变，
因行动而成功！
阅读是一种修养，
分享是一种美德。

吉林科学技术出版社

微信公众平台订阅号：WFZ179

精选家常菜

饮食生活编委会◎编



吉林科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

精选家常菜 / 饮食生活编委会编. -- 长春 : 吉林科学技术出版社, 2015.7

ISBN 978-7-5384-9511-9

I. ①精… II. ①饮… 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155354号

精选家常菜

编 饮食生活编委会
出 版 人 李 梁
选题策划 张伟泽
责任编辑 王运哲
封面设计 长春创意广告图文制作有限责任公司
制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司
开 本 880mm×1230mm 1/32
字 数 200千字
印 张 7
印 数 1—8 000册
版 次 2015年8月第1版
印 次 2015年8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 0431-85635176 85651759
85651628 85635177

储运部电话 0431-86059116

编辑部电话 0431-85659498

网 址 www.jlstp.net

印 刷 吉林省创美堂印刷有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-9511-9

定 价 19.90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



尚品美味全收录!



前言

幸福是什么滋味？就好似品尝一道精致的菜品，每位品尝者的感受都不尽相同。一道菜的口味如何，不仅要从小色、香、味三方面来考量，更取决于这道菜所承载的心情和感受。家常菜，重要的不是其味道的平凡与朴实，而在于蕴含其中浓浓的温情与关怀。

吃一口精心烹制的菜品，舀一勺尽心煲出的鲜汤，闭上眼睛感受那股浓郁的鲜香在口中蔓延，幸福也在心中开了花。与其说一日三餐是人们补给身体的能量，不如将每餐的菜品看作一份心情的呈现。

每当我们为亲人、朋友烹制菜肴时，加一点爱心，再添一份精心，融合成散发着幸福味道的美味佳肴，盛装在精美的器皿中，对自己，对家人，无不是一种幸福的享受。

本系列图书分为《人气炒菜》、《精选家常菜》、《滋养汤羹》、《麻辣川湘菜》、《家常素食》、《美味西餐》、《简易家庭烘焙》、《秘制凉菜》和《绿色果蔬汁》九本，从生活中饮食的方方面面满足读者的需求，版式清新，图片精美，讲解细致，操作简易，相信会给读者的幸福生活添姿加彩！

目录 contents

食材的初加工	012	下厨基本功	018
食材的刀工处理	016		
第一章 蔬菜篇			
白菜		芹菜	
火腿白菜汤····· 26		红椒西芹····· 44	
肥肠扒白菜····· 27		芹菜拌海蜇皮····· 45	
白菜炒三丝····· 28		炆芹菜花生米····· 46	
白菜地瓜豆皮汤····· 29		炆西芹百合····· 47	
菠菜		青椒	
多宝菠菜····· 32		柿子椒炒肉粒胡萝卜····· 50	
猪肝炒菠菜····· 33		芥末肉丝拌青椒····· 51	
菠菜丸子汤····· 35		里脊肉炒青椒····· 52	
黄瓜		青椒牛肉丝····· 53	
黄瓜拌肘花····· 38		茄子	
多味黄瓜····· 39		糖醋熘茄盒····· 56	





风林茄子..... 57

土豆

鲜虾土豆汤..... 60

土豆赛鸽蛋..... 61

麻香土豆条..... 63

干煸土豆片..... 64

香辣土豆丁..... 65

西兰花

蒜香西兰花..... 68

辣炆西兰花..... 69

菜花

猪腰菜花汤..... 72

拌芥末菜花..... 73

山药

芥菜山药汤..... 76

鲜山药焖猪肘..... 77

橙汁山药..... 78

金沙山药..... 79

第二章 畜肉篇

猪里脊肉

橙汁猪柳卷..... 84

莲子百合炖猪肉..... 85

肉丝炒黄花菜..... 86

肉丝黄豆汤..... 87

香辣肉丝..... 88

肉丝炒酸菜粉条..... 89

猪蹄

百合炖猪蹄..... 92

酱汁猪蹄..... 93

锅焖黑椒猪蹄..... 94

玉米猪手煲..... 95

猪肚

芥菜猪肚胡椒汤..... 98

鲜豇豆拌猪肚条..... 99

排骨

排骨海带汤.....102

目录 contents

叉烧排骨·····103

牛脊肉

金针菇牛肉卷·····106

凉拌牛肉·····107

家常烤牛肉·····108

牛肉鸭蛋汤·····109

牛腩

西红柿炖牛腩·····113

扒牛肉条·····114

牛肉烧土豆·····115

牛肚

炒牛肚丝·····118

香菜拌牛肚丝·····119

牛蹄筋

酱香牛蹄筋·····122

麻辣牛蹄筋·····123

羊肉

葱爆胡瓜羊肉·····126

羊肉洋葱汤·····127

羊肉山药青豆汤·····128

金针菇小肥羊·····129

第三章 禽蛋篇

鸡肉

鸡肉蘑菇毛豆汤·····134

菠菜板栗鸡汤·····135

鸡丝青笋·····136

木耳拌鸡·····137

椒麻蕨菜鸡·····138

凉瓜鸡片·····139

芒果脆皮鸡·····140





豉香鸡翅·····141

鸭肉

烟笋烧鸭子·····144

酱爆鸭块·····145

板栗烧肥鸭·····146

香菇鸭脯煲·····147

酱拌鸭舌·····148

梅干菜烧鸭腿·····149

鹅肉

时蔬炖大鹅·····152

香辣鹅肉串·····153

鸡蛋 **松花蛋**

鹌鹑蛋 **咸鸭蛋**

土豆焖蛋·····156

滑蛋炒牛肉·····157

锦绣蒸蛋·····159

蛋黄焗山药·····160

糖醋韭菜煎蛋·····161

第四章 水产篇

鲤鱼 **鲫鱼**

鳊鱼 **鱿鱼**

什锦三文鱼·····166

豆豉鳊鱼·····167

醋椒带鱼·····168

香熏墨斗鱼·····169

冬瓜烧鱼尾·····170

豆酱蒸鱼·····171

冻豆腐炖鱼头·····172

鸡蓉鲍鱼·····173

家常焖带鱼·····174

泡椒鱼丁·····175

剁椒鱼头·····176

豆瓣鳊鱼·····177

鲜虾 **虾蛄**

辣炒虾爬子·····180

河虾时蔬汤·····181

目录 contents

油焖辣味虾·····	182	八宝豆腐·····	199
炸凤尾大虾·····	183	丸子烩豆腐·····	200
卤水手抓虾·····	184	发菜豆腐汤·····	201
醉基围虾·····	185	豆腐干	
河蟹		鱼香豆腐干·····	204
海蟹		八宝豆腐干·····	205
卤味螃蟹·····	188	香芹拌豆干·····	206
五谷蟹·····	189	兰花豆干·····	207
西红柿炒蟹·····	190	腐竹	
酱油蟹·····	191	腐竹蛤蜊汤·····	210
		芹菜拌腐竹·····	211
第五章 豆菌篇		金针菇	
豆腐		平菇	
虾仁蒸豆腐·····	196	香菇	
双色豆腐汤·····	197	菇椒拌干腐丝·····	214
泡菜拌豆腐·····	198	胡萝卜炆冬菇·····	215
		白蘑田园汤·····	216





香炆蘑菇·····	217
五彩金针菇·····	218
圆蘑炆拌菜心·····	219

木耳	
木耳肉丝汤·····	222
海米拌木耳·····	223
胡萝卜炒木耳·····	224



食材的初加工

◀ 食材 ▶

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。

❶ 平菇也可以用手顺长撕成条。

平菇的处理



1. 将平菇用刀切成 2. 再加入少许料酒、精盐拌匀。 3. 放入沸水中焯烫一下，捞出沥水。

❷ 可以用小勺挖去苦瓜的籽和瓤。

苦瓜的处理



1. 将苦瓜洗净，沥水，切去头尾。 2. 再顺长将苦瓜一切两半，去瓤。 3. 用清水漂洗干净，根据菜肴的要求切制即可。

猪腰的处理



1. 新鲜的猪腰剥去外膜。
2. 放在案板上，片成两半。
3. 再片去中间腰臊，洗净。
4. 根据菜肴的要求改刀即可。

大肠的处理



1. 将大肠翻转，放入盆中。
2. 加入精盐、米醋搓匀。
3. 反复抓洗并换清水洗净。
4. 再翻转过来，用清水浸泡。

❶ 感冒期间是不宜吃大肠的，因为它性寒，脾虚便溏者亦忌。

羊肾巧加工



1. 将羊肾剪去杂质，剥去外膜。
2. 放入清水中，加入白醋浸泡。
3. 取出羊肾，片成两半，刮上花刀。



4. 放入淘米水中浸泡并洗净。
5. 放入冷水锅中，加入葱段、姜片。
6. 焯烫至变色，捞出过凉，沥水。

❶ 羊肾能补肾气、益精髓。

鸡腿去骨



1. 先用刀将鸡腿的筋切断。



2. 在鸡腿表面划一刀深至骨头。



3. 再沿腿骨一点点将骨肉分离。



4. 然后一手握腿骨，一手抓腿肉。



5. 将鸡腿骨慢慢拽出来。



6. 再剔去鸡腿小骨，取净鸡腿肉。

鸭肠的清洗

❶ 质量好的鸭肠一般呈乳白色，黏液多，异味轻，具韧性。



1. 将鸭肠顺长剪开，刮去油脂。

2. 放入容器中，加入适量面粉。

3. 反复抓洗均匀以去除腥味。

4. 再加入少许白醋继续揉搓。



5. 然后放入清水中漂洗干净。

6. 将清洗好的鸭肠放入冷水锅中。

7. 置旺火上烧沸，转小火煮几分钟。

8. 捞出用冷水过凉，沥去水分，即可制作菜肴。



鲤鱼取净肉

① 鲤鱼营养丰富，可治咳嗽气喘，催乳汁和消肿等。



1. 将鲤鱼去鳞、去鳃，剖腹除去内脏。
2. 切下鱼头，剁去鱼尾。
3. 再用刀从背部将鱼片成两片。
4. 然后剔去中间的脊骨，去除肋上骨刺，即成净鱼肉。



5. 将鱼肉中间切一刀至鱼皮。
6. 一手拽鱼尾，另一手用平刀片入，片下一半鱼肉。
7. 在鱼皮上面切一个小口，拽住孔洞。
8. 将另一半鱼肉片下，然后用清水洗净，沥干水分即可。

黄鱼的处理

① 黄鱼含有丰富的蛋白质、微量元素和维生素等。



1. 将黄鱼表面的鳞片刮净。
2. 在肛门处切一刀，把鱼肠切断。
3. 用两根筷子从鱼嘴中伸进腹中。



4. 将筷子并拢，顺时针转3~4圈。
5. 将筷子拔出，取出鱼鳃和内脏。
6. 用清水洗净，擦净水分即可。



食材的刀工处理

刀工

食材的刀工处理对于整个烹饪过程起着至关重要的作用。原料经刀工处理后，便于烹饪，食用方便，且烹调时易于着色入味、受热均匀，原料切割后，形状更加整齐美观，诱人食欲，利于消化，增加营养。

①食用猪腰之前，一定要将肾上腺割除干净。

斜直刀猪腰花



1. 猪腰片成两半，去除腰臊，洗净。
2. 用斜刀法在猪腰表面刮上一字花刀。
3. 转一个角度，改用直刀刮上相交的刀。
4. 再切成块，入水略焯，捞出即可。

里脊肉切块



1. 将里脊肉剔去筋膜，洗净，放在案板上。
2. 先切成厚片
3. 再用直刀切成3厘米左右的块。