

精品



家常菜

韩密和◎主编

营养♥美味

餐餐滋味好，顿顿营养全，
教您轻松烹调出餐桌上的
美味盛宴。



菜肴步骤图★二维码视频

轻松制作美味家常菜，尽情享受幸福生活
精彩视频版，真正一看就会的家常菜圣经

吉林科学技术出版社

JINGPIN JIACHANGCAI

精品

家常菜

韩密和◎主编



吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

精品家常菜 / 韩密和主编. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2016.2

ISBN 978-7-5578-0225-7

I. ①精… II. ①韩… 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007335号

精品 家常菜



主 编 韩密和

副 主 编 杜金平

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 雅硕图文工作室

制 版 雅硕图文工作室

开 本 720mm×1000mm 1/16

字 数 300千字

印 张 18

印 数 1-7000册

版 次 2016年5月第1版

印 次 2016年5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 长春吉广控股有限公司

书 号 ISBN 978-7-5578-0225-7

定 价 35.00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

作者简介 Author

韩密和 国家级评委，特级厨师，中国烹饪大师，吉菜烹饪大师，中国饭店名厨委副主席，吉林省饭店餐饮烹饪协会副会长，吉林省厨师厨艺联谊专业委员会执行主席，华人健康餐饮协会副主席，法国国际美食会大中华区形象大使、名誉主席，世界御厨协会远东区御厨骑士荣誉勋章，吉林省尚世经久品牌策划有限公司董事长，长春市二十九街民国文化主题餐厅创始人。





前言

FOREWORD

回家吃饭、做饭是一种心情，更是一种情感。每天清晨做一道清淡可口的早餐，为一天的学习和工作充足电；中午时间仓促，凉菜、小炒更为便捷，加上一杯淡淡的饮品，营养更为均衡；晚上做几道美味的家常菜肴，不仅为自己和家人储备能量，而且还可以与家人、朋友一起分享烹饪的乐趣，让生活变得更丰富多彩。

饮食对不同的人有着不同的意义和感受。对厨师而言，饮食是对厨艺的探索；对食客而言，饮食是一种品位和生活享受；对家庭主妇（夫）来说，饮食有时候会是一种责任与负担。

在我们日益精致的生活中，饮食所要承载的内容越来越丰富，人们对饮食的要求也越来越高。于是，更多的人热衷于到餐馆中品尝各种美味，有时候这样的确能够满足人们对饮食以及美味的追求，但无论是从健康，还是从经济的角度出发，餐馆都不是人们的最佳选择。那么，能不能在家里做出既经济又美味的佳肴呢？为此，我们特地编写了《精品家常菜》《地道大众菜》，希望能帮助喜爱饮食的您提高烹饪水平，并且在美味中享受无穷的乐趣。

自然、健康是我们下厨最大的目的。虽然在繁忙的生活中，工作占据了太多时间，但在紧张的工作之余，我们也不妨抛下俗务，走进厨房小天地，用适宜的食材、简单的调料、快捷的烹调方法，制作出一道道美味、健康的家常菜，既可以让家人“餐餐滋味好，顿顿营养全”，还可以使您从中享受到家的温馨、醇美和幸福。



目录

第1章 蔬菜食用菌



菠菜拌干豆腐	12
简单的酿皮	13
白菜豆腐汤	14
绿豆芽炒芹菜	15
浪漫藕片	16
栗子扒油菜	17
上汤浸菠菜	18
干煸四季豆	19
梅干菜番茄猪肉汤	20
萝卜干腊肉炆芹菜	21
里脊丝拌四季豆	22
明珠扒菜心	23
朝鲜辣酱黄瓜卷	24
番茄炒蛋	25
青椒肉汤	26
冬瓜八宝汤	27
虾仁青瓜烙	28
鸡汁土豆泥	29
素酿苦瓜	30

苦瓜炒鸡蛋	31
粉蒸南瓜	32
肉片炒苦瓜	33
三丁拌茄泥	34
蛋黄焗南瓜	35
黄豆芽炒雪菜	36
沙茶茄子	37
米汤炒南瓜	38
百年好合贺新年	39
热拌粉皮茄子	40
葱椒炆茭白	41
酸辣萝卜	42
山药炒香菇	43
珊瑚西兰花	44
自制朝鲜泡菜	45
胡萝卜无花果汤	46
草菇小炒	47
油焖春笋	48
清汤竹荪炖鸽蛋	49
茭白炒猪肝	50
猴头蘑午餐肉	51
红烧香菇	52
素鳝鱼炒青笋	53



百合芦笋炒北极贝	54
银耳大枣莲子羹	55
甜木耳炒山药	56
胡萝卜炆冬菇	57
山药炒蚬仁	58
什锦香菇丝	59
平菇煨鸡汤	60
油吃鲜蘑	61
奶油烧菜花	62
平菇炒肉	63
银杏炒五彩时蔬	64
金菇蚝油三素	65
蓝花拌金菇	66
五彩金针菇	67

第2章

畜 肉



蜆头爆里脊肉	70
西式牛肉薯饼	71
家常锅包肉	72
板栗红烧肉	73
双莲焖排骨	74
香辣肉丝	75
山药焖猪肘	76



奇味猪肘	77
沪香罗汉肚	78
四喜元宝狮子头	79
猪肚莲藕汤	80
卤猪蹄	81
西红柿汁拌肥牛	82
排骨茼蒿梗	83
水晶猪蹄	84
麻辣猪肝	85
川味猪肝	86
肉皮冻	87
红焖排骨	88
鱼香腰花	89
腊八蒜烧猪蹄	90
血旺肥肠煲	91
酱卤猪肝	92
双椒拌肥肠	93
萝卜干炒腊肉	94
干煸牛肉丝	95
腊肉炒荷兰豆	96
蒜薹炒腊肉	97
香辣陈皮兔	98
杭椒牛柳	99



烧汁鸽蛋牛肉汤	100
大蒜烧牛腩	101
牛尾烧双冬	102
菠萝牛肉松	103
红烧牛尾	104
淮杞煲牛尾	105
海带结红烧肉	106
熟炒牛肚丝	107
沙茶羊肉煲	108
香菜拌牛肚丝	109
胡萝卜烧羊腩	110
果酱猪排	111
三鲜羊排锅	112
酱爆羊肉丁	113
日式照烧丸子	114
椒盐羊排	115
滋补羊排	116
番茄炖羊排	117
山椒兔肉煲	118
榨菜狮子头	119
羊排炖芋头	120
豆豉兔丁	121
虫草花龙骨汤	122

蕨菜炆狗肉丝	123
陈皮狗肉	124
茶香狗肉	125

第3章 禽蛋豆制品

胡萝卜烧鸡	128
香辣蒜味鸡	129
辣子鸡块	130
红葱头沙姜炒鸡	131
纸包盐酥鸡翅	132
腰果爆鸡丁	133
鸡丝炒蕨菜	134
鸡翅炖白菜	135
蜜汁鸡翅	136
葱油鸡	137
术苓鸡翅汤	138
青红椒泡凤爪	139
蒜香鸡米花	140
春笋炒鸡胗	141
茄汁烹鸡腿	142
麻辣鸡腿	143
银鱼焖蛋	144





爆锤桃仁鸡片	145
蛋黄鸡腿卷	146
鸡蛋炒虾仁	147
橙香鸡卷	148
香菇鸭脯煲	149
什锦烤蛋	150
如意鸭卷	151
风味松花蛋	152
大酱花蛤豆腐汤	153
回锅鸭肉	154
咸蛋黄炒大虾	155
红枣花雕鸭	156
蛋黄炒蟹	157
韭菜花炆松花蛋	158
香辣鹅肉串	159
枸杞桂圆炖鹅肉	160
杭州酱鸭腿	161
椒麻卤鹅	162
麻辣鹌鹑	163
巧拌鸭胗	164
火爆乳鸽	165
南瓜乌鸡汤	166

虫草炖乳鸽	167
香菇木耳豆腐	168
五香酥鸭腿	169
麻婆豆腐	170
香菇烧冻豆腐	171
虾干时蔬腐竹煲	172
炆拌三彩腐竹	173
烩冻豆腐	174
韭黄炒干丝	175
豇豆炒豆干	176
海米锅煽豆腐	177
鱼香豆腐干	178
豆干炒蕨菜	179
辣豆豉炒荷包蛋	180
粉丝鸡蛋汤	181
虾米烧腐竹	182
小白菜粉丝汤	183

第4章

水产品



板鸭草鱼煲	186
巧拌鱼丝	187
冬瓜烧鱼尾	188
冬瓜草鱼汤	189





菠萝沙拉拌鲜贝	190
红糟鳊鱼	191
软炸鱼条	192
酱香鳊鱼	193
菊花鳊鱼	194
酒酿鲈鱼	195
木瓜浸鳊鱼	196
鲫鱼烩鱼肚	197
酥醉小平鱼	198
糖醋酥鱼片	199
酥卤鲫鱼	200
葱油鲤鱼	201
养生甲鱼汤	202
避风塘带鱼	203
鲤鱼红枣汤	204
什锦鳝丝	205
鲜虾炆豇豆	206
大蒜烧鲑鱼	207
天麻黄芪鲈鱼汤	208
炸烹银鱼	209
银鱼煎蛋角	210
蛋黄文蛤水晶粉	211

剁椒鱼头	212
家常带鱼煲	213
江南盆盆虾	214
煎焖鲳鱼	215
鸡蛋银鱼饼	216
花果黄鱼	217
干煎黄花鱼	218
韭香油爆虾	219
五香烧带鱼	220
香脆大虾	221
大展宏图油焖虾	222
盐卤虾蛄	223
椒盐小黄鱼	224
鲜香炒全蟹	225
葱姜炒蟹	226
麻辣虾	227
芦笋虾球	228
蒜香蒸海蛭	229
酱瓜虾仁	230
香菇烧螺肉	231
香辣蟹	232
蛤蜊瘦肉海带汤	233



腐竹蛤蜊汤	234	香菇酱肉面	265
香辣螺蛳	235	绿豆薏米炒饭	266
美味烤鲜蛭	236	黑米面切糕	267
香炒蛎黄	237	黑米面馒头	268
火爆鱿鱼	238	鲅鱼饺子	269
牡蛎煎蛋角	239	奶香玉米饼	270
豆莢炒墨鱼	240	三色玉米粥	271
油爆墨鱼丁	241	芝麻锅炸	272

第5章 主 食



砂锅猪手饭	244	玉米饼子	273
台式卤肉饭	245	花生蜜饯汤圆	274
大米黑豆粥	246	传统打糕	275
煲羊腩粥	247	红豆凉糕	276
咖喱牛肉饭	248	果仁酥	277
时蔬鸡蛋炒饭	249	马齿菜包子	278
蔬菜牛腩烩饭	250	八鲜面	279
羊肝粥	251	栗蓉艾窝窝	280
奶香糯米饭	252	蹄花卷	281
时蔬饭团	253	淮阴汤包	282
雪蛤杞子黑米粥	254	白菜水饺	283
八宝果饭	255	荷叶饼	284
韩式拌意面	256	鸡蛋灌饼	285
绿豆胡萝卜粥	257	马齿菜包子	286
消暑绿豆粥	258	五色炒玉米	287
香滑绿豆沙	259		
黑糯米红绿粥	260		
海鲜伊府面	261		
油菜绿豆粥	262		
陈皮绿豆粥	263		
虾肉大云吞	264		





蔬菜食用菌





第1章





菠菜拌干豆腐

原料·调料

菠菜	250克
干豆腐	125克
红干椒、葱丝	各15克
花椒	15粒
精盐	1大匙
白糖	2小匙
香醋	2小匙
植物油	1小匙

制作

- 1 菠菜择洗干净，下入沸水锅中，焯烫2分钟，捞出沥水，切成小段；干豆腐切成4厘米长、1厘米宽的条；红干椒洗净，切成段；花椒洗净。
- 2 将菠菜段放入盘中，加入干豆腐条、葱丝、香醋、白糖、精盐调拌均匀。
- 3 锅中加油烧热，下入花椒，用小火炸出椒香味，捞出花椒不用，离火后放入红干椒段煸炒至酥脆，浇在菠菜、干豆腐上即成。

简单的酿皮

原料·调料

面粉	200克
淀粉	150克
黄瓜丝	80克
烤麸	50克
黄豆芽	30克
干红辣椒碎	20克
蒜泥	15克
精盐	1/2小匙
白糖	1/3小匙
芝麻酱	3大匙
陈醋	4小匙
芥末油	少许
植物油	适量

制作

- 1 将淀粉、面粉放入盆中拌匀，加入适量清水调匀成糊状；烤麸用清水泡发，切成小条；黄豆芽洗净，放入沸水锅中焯熟，捞出过凉，沥干水分。
- 2 锅中加入适量清水烧沸，倒入淀粉糊搅炒均匀至熟，出锅倒入抹油的深盘中，入锅蒸10分钟至熟，取出晾凉，切成薄片。
- 3 将蒜泥、干红辣椒碎分别放入2个碗中，均浇入热油炸出香味；将炸好的蒜泥中加入芝麻酱、陈醋、白糖、精盐、芥末油调匀成味汁。
- 4 将酿皮片放入盘中，再放入黄瓜丝、烤麸条、黄豆芽，浇上味汁，淋入辣椒油即可。



白菜豆腐汤

原料·调料

白菜	300克
卤水豆腐	1块
猪肉馅	100克
蒜蓉	5克
精盐	1小匙
胡椒粉、米醋	各少许
料酒、水淀粉	各1大匙
猪骨汤	适量

制作

① 将白菜去根，洗净，切成块，放入沸水锅中焯烫一下，捞出沥水；卤水豆腐切成小块。

② 锅中加入适量猪骨汤烧沸，放入白菜块、豆腐块、猪肉馅，加入精盐、料酒、米醋煮至入味，用水淀粉勾薄芡，撒入胡椒粉、蒜蓉调匀即可。





绿豆芽炒芹菜

原料·调料

芹菜	250克
绿豆芽	300克
葱末、姜末	各少许
精盐	1小匙
味精、米醋	各1/2小匙
香油	少许
葱油	2大匙

制作

- 1 将绿豆芽择洗干净，沥干水分；芹菜去叶，洗净，切成小段。
- 2 坐锅点火，加入葱油烧热，先下入葱末、姜末炒香，再放入绿豆芽、芹菜段略炒一下。
- 3 烹入米醋，加入精盐、味精翻炒均匀，再淋入香油，即可出锅装盘。