

联合推荐

王者悦 世界养生保健联合会主席
王圣奎 中国人民大会堂国宴大师
唐 文 中国烹饪大师

一材多做，一料多味

1菜1窍门



家常菜谱

中国烹饪大师 夏金龙◎主编
吉林科学技术出版社

最新
超值版

图书在版编目(CIP)数据

家常菜谱 / 夏金龙主编. — 长春: 吉林科学技术出版社,
2009. 10

ISBN 978-7-5384-4458-2

I. 家… II. 夏… III. 菜谱 IV. TS972. 12

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第169273号



家常菜谱

主编: 夏金龙 图片摄影: 杨跃祥

责任编辑: 张伟泽 封面设计: 张 跃

版式设计: 张 丛 董芳芳 任 莉 曹 雁 齐海红

张 跃 李爱忠 周鸿雁 牛晓英 史红斌

王 静 赵红梅 曲 艺 郭久隆

吉林科学技术出版社出版、发行

版权所有 翻印必究

发行部电话: 0431-85677817 85651628 85635177 85651759

编辑部电话: 0431-85629318 85635176

Email: jlkjbqs@163.com

网址: www.jlstp.com

社址: 长春市人民大街4646号 邮编: 130021

长春新华印刷有限公司印刷

如有印装质量问题, 可寄出版社调换

710mm × 1000mm 16开本 28印张

2009年11月第1版 2009年11月第1次印刷

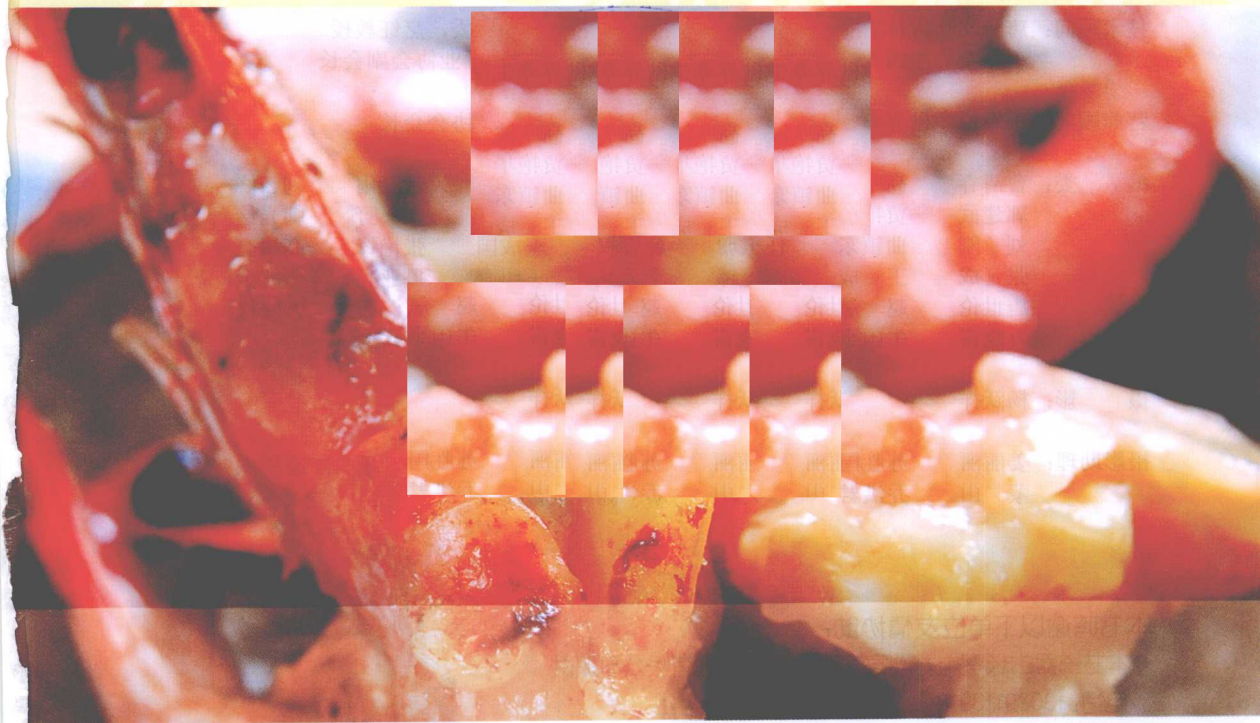
ISBN 978-7-5384-4458-2

定 价: 29.90元

首省特告, 身大善慈心爱种福吉林吉, 寒升大入西关南市青汁 益金皇
国, 利谷引文对绿国中, 职大到京国中, 职大朱吉到京国中, 毛强米赴国
、职野替能衣代入除二业金瑞国, 职雅善共公婚高瑞国, 职姓致京健高京
国业对绿国全, 职福平青衣新强求育最大十国中, 职总粮金业百对国中
华中大会食美利国国长, 何顺吉福因李中大, 农林业强集金, 委野强家
家吉林吉, 升主行社会员委业于福商会对职强主养吉林吉, 强主强求对

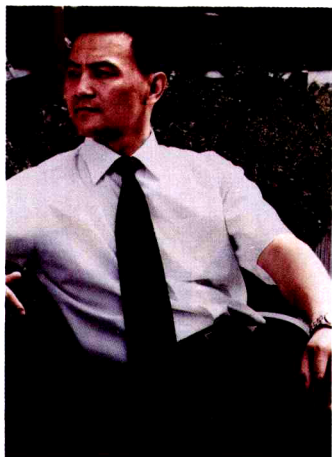
家常菜谱

夏金龙◎主编



吉林科学技术出版社

作者简介



夏金龙 长春市南关区人大代表, 吉林省厨师爱心慈善大使, 吉林省首届技术能手, 国际烹饪艺术大师、中国烹饪大师, 中国餐饮文化名师, 国家高级烹饪技师, 国家高级公共营养师, 国家企业二级人力资源管理师。中国饭店业金牌总厨, 中国十大最有发展潜力青年厨师, 全国餐饮业国家级评委, 雀巢专业餐饮·大中华区厨艺顾问, 法国国际美食会大中华区荣誉主席, 吉林省养生保健协会药膳专业委员会执行主任, 吉林省烹饪协会副秘书长, 吉林省名厨专业委员会副主任; 2007年被法国国际美食会授予国际美食博士勋章, 国际餐饮管理大师骑士勋章称号; 2008年7月获得世界御厨阿一鲍鱼始创人杨贯一先生之阿一鲍鱼高级研修班结业证书, 同年8月被中国北京奥运会生活服务处对外交流中心聘为“名厨专家顾问团成员”同时授予“中国奥运美食形象大使”和“杰出贡献人士奖”称号; 2009年被中国国际交流促进会授予“中国烹坛领军人物奖”和“餐饮业卓越管理奖”称号。曾编著出版书籍有《中国新吉菜》《CCTV

天天饮食系列》《家常面点》《快手套餐系列》《中国味道系列》《蘑菇主厨系列》《好学易做1000样系列》《57道有滋有味汤系列》《家常滋补汤粥系列》《跟我学做菜系列》《老公老婆私房菜》《老爸老妈养生家常菜》《炒饭盖饭》《健康饮品》《大厨拿手家常菜系列》等系列丛书80余本。现任吉林省人力资源和社会保障厅培训鉴定基地副总经理兼餐饮总监。

主 编: 夏金龙

技术顾问: 唐 文 吉林省烹饪协会会长, 全国餐饮业国家级评委, 烹饪教授
王圣奎 中国人民大会堂国宴大师, 亚洲·中国餐饮行业协会副会长

营养顾问: 王者悦 世界养生保健联合会主席, 吉林省养生保健协会会长

编 委:	曹青春	高 波	刘亚轩	范春雨	孙学富	吕春雨	刘云峰
	郭建武	贾艳华	贾美玲	任玉华	黄绍财	李 野	韩光绪
	刘 刚	曲镇东	任玉珊	韩忠权	李成国	张艳锋	高树亮
	张延成	王 成	李 越	李云龙	王明海	鲁亚亮	班兆金
	唐世伦	赵 斌	盛 强	陈 元	孙继伟	宋 鹏	万晓松
	万晓雷	牛国平	周 密				

摄 影: 杨跃祥

摄影助理: 姜丽丽 苏胜国 李加全 陶 波 蒲成群 杨 乐 凌松杰
蒙 山 乔洪君 修英政 康 健 韩继成

本书鸣谢以下单位友情协助:

◆本书瓷器由长春市九洲宾馆酒店瓷器用品有限公司提供

电话: 13039113918

◆感谢长春市金管家餐饮管理有限公司技术支持。



一/材/多/做/一/料/多/味

序言

FOREWORD



中华民族饮食文化博大精深，而在近几年来“家常菜”风靡全国。说到做菜，家常菜难于大菜，素菜难于荤菜。因为鱼翅、鲍鱼、燕窝食材都是难得之物，厨师们都会精心服侍，配之好汤肯定会好吃啊，而家常小菜乃日常所见，能做出精彩就更难了。

随着全球经济危机的影响，本书选料是具有区域性的平价食材，经济实在，控制成本，一材多做，一料多味，操作简单，省时省力。我虽然不是厨师，但也算是一名美食爱好者，也能感受到做家常菜的乐趣，自从与金龙接触后，并翻阅了他以往写的美食图书，我在节假日和闲暇的时候也会亲自下厨做一桌丰盛的美味佳肴，让家人和朋友品尝一下我的厨艺，餐后之余也能让我感受到对烹饪有种成功的喜悦。

本书作者是负责吉林省厨师培训鉴定工作的一员，培训鉴定基地厨师培训和菜肴更新都是由他亲自来完成，他对菜肴的改革和创新有着独到之处。这本书的面世也是积累了 he 多年的从厨经验，奉献给每个家庭，希望购买这本书的烹饪爱好者能够与夏金龙大师学会做地道的家常菜。

吉林省人力资源和社会保障厅
厅长 骆德春
2009年9月20日于长春



家庭必会的九种烹调方法

- 14 鲜香爽滑之炒 16 清香脆嫩之拌 17 软嫩浓厚之烧 18 清香鲜嫩之蒸 19 原汁原味之煮
20 味香醇厚之酱 21 淡雅清香之卤 22 外酥里嫩之炸 23 浓香适口之烤

Part 01 蔬菜食用篇

白萝卜

- 26 五味萝卜丝 松仁萝卜汤
27 鲍汁萝卜丝 冰糖萝卜丝 干炸萝卜丸
28 蛭干烧橄榄萝卜 白萝卜炖牛腩
29 蟹味萝卜丝 蒸拌萝卜丝 干锅萝卜肉

荸荠

- 30 锅烧荸荠 梅花荸荠
31 翡翠荸荠 橙汁红花荸荠
荸荠炒素鱼片

菠菜

- 32 芝麻菠菜 粉条烧菠菜
33 肉末焖菠菜 生煎菠菜 雪花菠菜
34 泡椒酱香菠菜 千张烧菠菜
35 豆瓣酱炒菠菜 猪肝拌菠菜
紫菜蛋皮菠菜卷

大白菜

- 36 蜈蚣白菜 五味白菜
37 XO酱蒸菜心 蜜豆红枣炖白菜
香乳松花白菜
38 麻香白菜 老厨白菜
39 爆炒白菜帮 扒肥肠白菜 大虾炖白菜

冬瓜

- 40 蜜汁果脯冬瓜 话梅冬瓜
41 鲍汁冬瓜丝 果香冬瓜羹 鲜贝冬瓜球
42 番茄冬瓜球 雪梨冬瓜夹
43 炸冬瓜排 蛋黄冬瓜 鸭粒烩冬蓉

番茄

- 44 香炸番茄 糯米番茄
45 OK番茄 水晶番茄 锅煽西红柿
46 酿番茄 拨丝番茄

- 47 什锦番茄羹 西红柿炖牛腩
西红柿双参炖牛尾

红薯

- 48 果味薯泥 柠檬红薯丁
49 酸梅薯泥冻 橙香薯片 冰糖红薯圆
50 西米薯圆羹 糖熘薯枣
51 芝麻薯条 奶香薯饼 莲蓉红薯丸

黄豆芽

- 52 臭干炒金钩 香辣黄豆芽
53 风味黄豆芽 酸菜豆芽 三色黄豆芽

黄瓜

- 54 酱汁小黄瓜 翡翠黄瓜冻
55 素鱼香黄瓜 熘黄瓜 鲍汁酱香黄瓜
56 椒香小黄瓜 香辣黄瓜卷
57 黄瓜皮蛋汤 黄瓜炒鸡蛋 肉丁炒黄瓜

花生米

- 58 苔香花生米 虾酱花生米
59 杏味珍珠花生 绿茶花生米 醋爆花生米

花椰菜

- 60 蘸水菜花 奶油烧菜花
61 豆香拌花菜 软炸菜花 酸辣菜花
62 番茄菜花 香菇烧菜花
63 奶汤干贝烧菜花 海米烧菜花
猪肝炒菜花

胡萝卜

- 64 蜜汁胡萝卜 鸳鸯萝卜球
65 红参玉米饼 黑麻胡萝卜 胡萝卜拌素翅
66 奶汤素烩 胡萝卜无花果汤
67 柠檬胡萝卜 水晶胡萝卜冻 胡萝卜煮蘑菇

豇豆

- 68 姜汁豇豆 番茄银耳拌豇豆
69 老醋豇豆 油焖辣子豇豆 粉蒸豇豆



尖椒

- 70 煎酿尖椒 豆豉辣椒
71 腌辣椒 三仁双椒 醋烹辣椒

茭白

- 72 茄汁茭白 金沙美人腿
73 腐乳汁茭白 炆拌茭白 冬菜茭白
74 鱼香茭白 麻香辣茭白
75 蟹黄炒茭白 咖喱茭白 虾子茭白

芥蓝

- 76 翠绿芥蓝 香啡芥蓝
77 白灼芥蓝 豉香芥蓝 生椒芥蓝

韭菜

- 78 韭菜炒油条 酸辣炒韭菜
79 酒豆蒸韭菜 凉拌韭菜 柴把韭菜
80 迷你春卷 莲藕炒韭菜
81 韭黄肉丝 韭菜丝墨鱼汤 韭菜炒鳝丝

卷心菜

- 82 珊瑚包菜 三丝菜卷
83 蒜苗炒卷心菜 干贝卷心菜 风味包菜丝
84 菇酱卷心菜 辣油醋汁卷
85 粉丝炒包菜 火腿炒卷心菜 酸鲜辣甘蓝

空心菜

- 86 空心菜番茄汤 鱼香空心菜
87 芥末空心菜 豉香空心菜 焗酿空心菜
88 蚝油空心菜 干烧空心菜
89 干煎空心菜 肉丝炒空心菜 香辣空心菜

苦瓜

- 90 五味苦瓜 蛋黄炒苦瓜
91 蛋黄苦瓜羹 柠汁冰镇苦瓜 豆豉鲛鱼苦瓜
92 凉瓜炒牛肉 豉辣苦瓜
93 醒目冰苦瓜 苦尽甜来 虾球炆苦瓜

莲藕

- 94 葡萄藕片 香煎莲藕饼
95 合家团圆 豆沙藕盒 话梅脆藕
96 水晶鸭梨藕卷 炸藕盒
97 蜜豆藕尖 果味藕块 莲藕黄豆排骨汤

芦荟

- 98 芦荟绿豆汤 薄荷芦荟卷
99 鲜奶香瓜芦荟 橙汁芦荟 木瓜芦荟露

芦笋

- 100 金丝芦笋 椿芽芦笋
101 腐乳拌芦笋 鸭蛋黄炒白笋 芦笋虾球
102 咖喱脆皮芦笋 三仁芦笋
103 芦笋百合北极贝 蒜油双笋
橄榄酱炒小笋

绿豆芽

- 104 绿豆芽黄瓜汤 三色银芽
105 枸杞银芽 脆炸银芽 香辣银芽

魔芋

- 106 魔芋鲍鱼 玫瑰魔芋
107 魔芋笋苳汤 魔芋凤爪 松菌魔芋
108 兰花素鱿鱼 芽菜魔芋丝
109 葱油魔芋百叶 魔芋海参 魔芋鳝片

木耳菜

- 110 蒜香木耳菜 上汤木耳菜
111 芙蓉木耳菜 木耳豆腐汤 三色木耳菜

木瓜

- 112 木瓜炖银耳 橙汁木瓜
113 木瓜粉丝 百合木瓜 西米红豆木瓜





南瓜

- 114 扣双瓜 夹沙南瓜
115 咸蛋黄煮南瓜 麒麟南瓜 粉蒸南瓜
116 拔丝南瓜 蜜汁南瓜饼
117 南瓜田鸡汤 果酱南瓜 南瓜扣肉

牛蒡

- 118 牛蒡山楂瘦身汤 干煸牛蒡条
119 炆三色牛蒡 拔丝牛蒡 糖熘牛蒡

茄子

- 120 手撕茄子 焦熘茄子
121 辣酱扒茄子 红柿炒茄子 酥炸茄盒
122 蛋黄茄丝 古香茄子
123 老虎酱茄泥 徐嫂船茄 咸鱼鸡粒烧茄子

芹菜

- 124 爽脆西芹 西芹腰果
125 香干炒水芹 生炒芹丝 雪耳剁椒炒芹菜
126 夏果拌西芹 年糕炒西芹
127 泰酱拌土芹 西芹炒鲜鱿 西芹鸡脆

青椒

- 128 年糕彩椒 酸辣翡翠丝
129 豆瓣柿椒盖 豆瓣地三鲜 芙蓉青椒盒
130 鱼香剥皮翡翠 青椒鳝鱼丝
131 虾皮青椒 腌酱甜椒 干煸苦瓜青椒

山药

- 132 果茶山药 鲜奶山药
133 芝麻山药球 椿香山药 黑麻首乌山药条
134 剁椒山药 香甜山药饼
135 山药炒蚬仁 醋熘山药 三鲜炖山药

生菜

- 136 泰酱生菜 乳香生菜
137 白灼生菜 蚝油生菜 生菜扒牛百叶

丝瓜

- 138 草莓丝瓜 辣酱烧丝瓜
139 尖椒炒丝瓜 白灼丝瓜 蒜蓉蒸丝瓜
140 辣味脆果翡翠 冰茶丝瓜
141 丝瓜焖腊肉 雪碧丝瓜 煎酿丝瓜

四季豆

- 142 葱油芸豆 干煸四季豆

- 143 虾酱四季豆 蒸四季豆丸子

XO酱鸳鸯豆角

- 144 酥炸豆角 蚝油炒豆角

- 145 素菇烧豆角 四季红火 芸豆焖肉片

四棱豆

- 146 烤四棱豆 蒜蓉四棱豆

- 147 腐乳四棱豆 蛋酥四棱豆 腰豆酱四棱豆

蒜薹

- 148 蛋黄蒜薹 鱼香蒜薹

- 149 美人椒炒蒜薹 酱香蒜薹 翡翠金条

茼蒿

- 150 酥炸茼蒿 茼蒿糯米饼

- 151 枸杞炒茼蒿 臭干茼蒿 鸡丝蒿子秆

- 152 吉列茼蒿丸 米豆炆茼蒿

- 153 老醋茼蒿 豉香茼蒿 茼蒿炒肉丝

土豆

- 154 尖椒土豆丝 酱烧土豆

- 155 炼乳土豆饼 蛋煎土豆 地三鲜

- 156 素炒土豆块 果味土豆泥

- 157 鸡蛋土豆丁 回锅土豆 干煸土豆条

莴笋

- 158 鲜奶莴笋 干炸莴笋叶

- 159 凉拌莴笋丝 果汁莴笋 蒜香豉椒凤尾

- 160 蒜蓉麻酱莴笋 香辣莴笋翅

- 161 煸辣莴笋叶 糟汁莴笋 莴笋炒腊肉

香椿

- 162 香椿响铃 香椿沙拉

- 163 蒸香椿蛋卷 白玉香椿 葡萄香椿

仙人掌

- 164 蚕豆仙人掌 五仁掌丁

- 165 麻辣仙人掌 掌声满堂 雪地仙踪

西葫芦

- 166 珊瑚葫芦 蒜香西葫芦

- 167 韩式葫芦饼 鲜豆浆浸葫芦 酱炖西葫芦

西兰花

- 168 辣炒西兰花 茶菇西兰花

- 169 蒜蓉西兰花 白玉西兰花

西兰花炒素肠



洋葱

- 170 芥油洋葱 尖椒洋葱丝
- 171 脆炸洋葱圈 腌洋葱 冰镇洋葱
- 172 洋葱牛肉丝 黑菜炆洋葱
- 173 奇妙洋葱 蛋黄洋葱 洋葱煎猪肝

油菜

- 174 上汤菜心 鱼香油菜茎
- 175 鲜豆浆浸菜心 皮蛋菜心 香菇扒菜心
- 176 火腿鸡油菜心 氽汤心丸子
- 177 青芥沙律菜心 水煮油菜 脯酥油菜心

芋头

- 178 香辣芋头 腐乳香芋饼
- 179 冰糖芋头羹 金珠芋头羹 吉列芋蓉饼
- 180 芋片蛋黄卷 黑麻芋头
- 181 芋头排骨汤 剁椒肉泥蒸芋头 养生芋泥卷

竹笋

- 182 蜂窝冬笋 酸菜炒鲜笋
- 183 双椒炆竹笋 油焖竹笋 干烧笋尖
- 184 果味素排骨 茄汁笋丝
- 185 蟹粉扒笋尖 糟香笋尖 腰花拌双笋

白灵菇

- 186 鸡汁白灵菇 灵菇素肠串
- 187 葱香白灵菇 鲜辣白灵菇 酱椒蒸白灵菇

草菇

- 188 素炒菇片 脆炸草菇
- 189 芥菜烩草菇 草菇蛋白羹 草菇熘面筋

猴头菇

- 190 白扒猴头菇 冰梅猴头菇
- 191 奶油猴头菇 翡翠芙蓉汤 尖椒熘猴蘑

金针菇

- 192 葱油金针菇 金菇煲肥牛
- 193 酥炸金针菇 金菇菜叶包 爽口金针菇

蘑菇

- 194 鲜奶蘑菇 口蘑锅巴
- 195 蒜香炒蘑菇 软炸蘑菇 胡萝卜煮蘑菇

木耳

- 196 杏仁木耳 大葱爆木耳
- 197 山椒黑耳 双耳听琴 桂花木耳

平菇

- 198 松炸平菇 干煸平菇丝
- 199 荷香粉蒸平菇 鲜菇肉片汤 炸烹平菇

松乳菇

- 200 烧双菇 素烧松乳菇
- 201 蒜烧松乳菇 酒香炸松乳菇 松乳菇烧面筋

香菇

- 202 酥炸香菇 蛋煎香菇
- 203 酿蒸香菇 蒜蓉香菇 松子仁烧香菇

银耳

- 204 枇杷银耳 酸辣银耳羹
- 205 椒油银耳 蜜汁银耳 鱼香银耳

竹荪

- 206 瓜汁竹荪 白扒竹荪卷
- 207 竹荪奶油羹 芙蓉竹荪 竹荪余鸡片

Part 02 猪牛羊肉

猪肉类

- 210 花肉香干 香酥花肉片
- 211 玉米炖小肉 啤酒煎肉 剁椒拌白肉
- 212 三色腊味 黑米粽香骨





- 213 甜椒粉蒸肉 冰镇糟肉 干豆角小炒肉
- 214 咸鱼蒸肉饼 卤蒸酱肉 黄辣酱滑肉
- 215 雪菜南瓜炒肉丁 风味卤肥肠
- 216 香麻耳丝 果汁煎脊肉 芽菜炒肥肠
- 217 酸辣耳片 香椿白肉卷 节节香锅巴
- 218 豆豉小排 韭香肉饼 椒香粉丝肚
- 219 蜀香酱排骨 葱香猪肝
- 220 热拌蹄花 花菇煎猪脑
- 221 猪尾煲黄豆 苦瓜蹄花 炸小黄瓜肉卷
- 222 剁椒肺片 蒜香肝片 千张结烧肉
- 223 大碗酥肉 滑炒辣味肉丝
- 224 泡菜炒花肉 菜心拌头肉 石耳沙茶猪心
- 225 香辣腰花 微波烤花肉 清汤肉丸

牛肉类

- 226 香坛牛腱 香辣牛肉
- 227 青椒牛肉 盐水牛腱 榨菜丝拌牛腱
- 228 豉香牛腱 沙司牛肉饼
- 229 包菜牛肉汤 雪梨牛腱 皮蛋烧牛肉
- 230 芹香牛柳 可乐牛肉 酱爆牛舌
- 231 黑椒牛子骨 陈皮海鲜卤牛腩
- 232 凤梨牛柳 山药牛肉卷
- 233 干香牛肉片 干拌牛筋 锅巴肥牛串
- 234 辣酱牛尾 蛋白牛肉羹 臊子烧蹄筋
- 235 窝头牛肉丁 蘸水小牛肉
- 236 酸辣牛腱 青笋金钱肚
- 237 洋葱拌牛肉 蒜香牛肉 芝麻牛肉串
- 238 剁椒毛肚 豆干牛板肚 茶菇牛柳
- 239 红汤肥牛卷 杂菌氽丸子

羊肉类

- 240 裹炸羊肉 脆皮羊肉卷
- 241 烤辣羊肉 时蔬羊肉 豉辣松仁羊肉
- 242 红汤锅仔羊肉 干煸羊肉丝
- 243 孜然羊宝串 串烤羊柳 粉蒸麻辣羊肉
- 244 香酥羊腿 干妈羊肉凉粉 咖喱烤羊排
- 245 鱼香羊肉卷 辣卤羊腿
- 246 松炸羊肉鱼卷 酸菜爆羊肚
- 247 蛋黄萝卜羊排 韭香羊肝 酸汤羊排
- 248 酱焖羊肉 薄饼羊肉 风沙羊排

- 249 水煮韭花羊肉 香菇扣羊蹄
- 250 葱扒羊肉 炆羊杂 鱼香羊肉丝
- 251 豉香茶菇羊筋 米椒羊筋
哈密瓜烧羊肉

Part 03

鸡鸭兔狗

鸡肉类

- 254 香坛醉鸡 海带丝拌鸡
- 255 卤汁红油鸡 鸡皮凉粉 酸辣鸡肾汤
- 256 双椒爆凤冠 粉条炖土鸡
- 257 麻辣鸡头 青笋鸡杂 香辣酥炒鸡杂
- 258 XO糯米鸡 鸡血香菜羹 韭干炒鸡片
- 259 葱味酱香鸡 烤沙茶鸡翅
- 260 啤酒鸡煲翅 溜香菜鸡蓉
- 261 尖椒鸡脆骨 孜辣鸡排 粉蒸榆钱鸡
- 262 OK铁板鸡 咖喱香叶鸡 芝麻花生鸡
- 263 蘸水手撕鸡 香煎鸡肉沙拉
- 264 金菇椒香鸡 香辣小鸡腿
- 265 香辣鸡翅中 土鸡烧豆干
挂面丸子鸡块
- 266 焖凤梨鸡翅 剁椒小滑鸡 麻花辣子鸡
- 267 酱香脱骨翅 玉米炖鸡腿
- 268 菇香虎头鸡 麻香豆花鸡
- 269 三珍鸡丸汤 子姜嫩鸡 草菇鸡球

鸭肉类

- 270 辣酱鸭丁 苦瓜爆鸭肉
- 271 沙茶焖鸭块 香辣子鸭 鱼香煎鸭脯
- 272 银杏蒸樟茶鸭 酸菜鸭丁
- 273 木瓜焖鸭脯 银芽茶鸭 OK鸭肉煲
- 274 沙姜嫩鸭翅 苹果烩鸭脯 酱爆鸭丝卷
- 275 香炸鸭肉卷 奶油鸭丸汤
- 276 葱油花椒鸭 糯米煎鸭脯
- 277 豌豆鸭蓉汤 蛋黄鸭卷 红袍鸭掌
- 278 盐水鸭舌 双椒板鸭块 糟煎鸭肝糕
- 279 官保鸭丁 葱香鸭肫

兔肉类

- 280 烤兔腿 烧椒手撕兔
- 281 荷包米粉兔 凤梨兔柳 飘香小炒兔



- 282 咖喱兔块 双菇兔圆汤
283 竹包兔 香辣兔串 豉椒拌子兔
284 腰果兔排 泡姜烧兔 果味兔卷
285 水煮花肉兔 锦绣兔丝

狗肉类

- 286 狗肉大拉皮 枸杞炖狗肉
287 麻辣卤狗肉 白切狗肉 手撕芝麻狗肉
288 桂花狗肉冻 酥炸狗肉
289 时蔬狗肉 双味狗排 香菇焖狗肉
290 沙锅狗肉 豉蚝焖狗排 干锅狗肉
291 锅仔泡椒啤酒狗肉 米粉三酱狗肉
292 锅仔红汤狗肉 海鲜芽菜狗肉
293 香辣腐乳狗肉 蒜扒狗肉 红焖香辣狗肉

Part 04 鱼虾蟹贝

白鱼

- 296 金瓜鱼丝 松茸炖白鱼
297 蒸风干白鱼 剁椒豆豉蒸白鱼 芙蓉鱼片

比目鱼

- 298 西芹目鱼丝 口蘑扒鱼脯
299 双味目鱼 烤比目鱼 香熏偏口鱼

草鱼

- 300 卤水鲜鱼 油浸鲜鱼
301 豉椒蒸草鱼 蒜香鱼条 涮三珍鱼片串

鲳鱼

- 302 红烧鲳鱼 干烧鲳鱼
303 母油煮鲳鱼 剁椒蒸鲳鱼 糖醋瓦块鱼

带鱼

- 304 酒煎带鱼 蒜香带鱼
305 苦瓜带鱼汤 清炸带鱼 香辣带鱼煲

鳊鱼

- 306 白灼鳊鱼 碧波麻香鱼
307 人参鳊鱼 五彩鳊鱼 酒香辣鳊鱼

耗儿鱼

- 308 烤耗儿鱼 菇香饺子鱼
309 辣鲜耗儿鱼 三色鱼丸 红汤麻辣耗儿鱼

黑鱼

- 310 酸甜鱼片 蒸三丝鱼卷

- 311 青椒熘鱼丝 酸辣口蘑鱼丁汤 油爆鱼仁

黄鱼

- 312 油浸小黄鱼 腐皮黄鱼卷
313 香茅草烤黄鱼 包蒸小黄鱼 松子黄鱼

鲫鱼

- 314 奶汤鲫鱼 莜麦菜鲫鱼
315 木瓜莲子煲鲫鱼 葱香鲫鱼 软酥鲫鱼

鲢鱼

- 316 双椒鲢鱼 烤奶油鲢鱼头
317 清蒸清汁鱼 辣味酥鱼 泡菜番茄鲢头汤

鲤鱼

- 318 醋椒鲤鱼 锅煽鱼扇
319 果味熘鱼片 翡翠米椒鲤鱼 粉皮辣鱼

罗非鱼

- 320 大汤罗非鱼 咖喱椰汁鱼
321 油泼罗非鱼 泰酱烤罗非鱼 五香炸鱼条

鲈鱼

- 322 肉粽鲈鱼 梅菜鲈鱼片
323 辣酱鲈鱼 腊八豆蒸鲈鱼 香滑鲈鱼球

鳗鱼

- 324 酒煎鳗鱼 碧波蛟龙
325 三杯鳗鱼 人参枸杞炖鳗鱼 串烧鳗鱼

鲑鱼

- 326 茶香鲑鱼 鲑鱼烧茄子
327 羊骨汤焗烫鱼片 香煎鲑鱼 豆腐烧鲑鱼





泥鳅

- 328 酥炸鳅鱼 粉蒸泥鳅
329 红油泥鳅 锅仔鱼片 泥鳅钻豆腐

青鱼

- 330 鸡蛋蒸鱼 酥炸西湖鱼
331 香糟鱼脯 烧青鱼块 豆豉划水

三文鱼

- 332 菠萝三文鱼 烤三文鱼卷
333 银芽三文鱼 乳酸鱼皮泡菜
白玉蒸三文鱼

鳊鱼

- 334 腊肉炖鳊鱼 藤椒炆鳊丝
335 香辣酥鳊丝 珍珠鳊段 鳊背牛肉煲

武昌鱼

- 336 烤武昌鱼 豆酱烧武昌鱼
337 开屏武昌鱼 滑武昌鱼 豉汁蒸武昌鱼

鳙鱼

- 338 银鳙鱼炒蛋 麒麟银鳙鱼
339 椒香芙蓉鳙鱼 香橙酿鳙鱼 糟香银鳙鱼

银鱼

- 340 芙蓉银鱼 锅贴银鱼
341 贡菜扒银鱼 炸烹银鱼 炆小银鱼

鳊鱼

- 342 丝瓜鱼头汤 红烧大鱼头
343 醋椒鱼头尾 酒焖全鱼 冷锅青椒鳊鱼头

虾肉类

- 344 话梅醉虾 鱼香基围虾
345 香辣北极虾 生椒大虾 什锦北极虾串
346 北极虾肘卷 青瓜蒸鲜虾
347 干丝北极虾 葡萄酒煎虾仁 辣子基围虾
348 什锦果虾 陈皮河虾 熘虾仁
349 家常开边虾 果酱虾仁
350 奶香麦片大虾 葱辣大虾 水煮基围虾
351 美果玉兰虾 月亮虾饼
352 双瓜虾仁 火焰明虾
353 辣味红酒虾 山药脆香虾 丝瓜鲜虾汤

螃蟹类

- 354 清蒸水蟹 土豆蛋黄蟹

- 355 蟹黄银丝 酱爆蟹腿 老南瓜烧肉蟹
356 熘黄青蟹 蟹肉丸子
357 糯米蒸花蟹 黑椒蟹肉 米豆腐烧青蟹
358 印度咖喱酱炒蟹 黑椒粉丝干炒蟹
金沙花蟹
359 红粉肉蟹 香米肉蟹
360 锅巴香辣蟹 米糊浓香蟹
361 菜心蟹粉 纸包肉蟹 年糕毛蟹
362 蟹肉蹄筋 蟹肉炒笋蛋 陈皮酱烧蟹
363 回锅豆渣蟹 鱼露双椒蟹
364 芙蓉花蟹 蟹黄豆腐煲
365 冰花姜汁蟹 蛋黄焗飞蟹 醉泡海蟹

鲍鱼

- 366 盐水鲍鱼 葱油鲍鱼
367 清蒸原壳鲍鱼 山珍鲍鱼仔 清酒炖鲍鱼

蛭子

- 368 香辣竹蛭 鸡蓉蛭子
369 芙蓉鲜蛭 怪味鲜蛭 铁板泡椒蛭子

蛤蜊

- 370 蛤蜊蒸蛋 太阳蚶子仁
371 米汤煮花蚶 大蒜菠菜拌蛤仁
生蚶豆腐汤
372 蛤蜊疙瘩汤 软炸蛤仁
373 蛤蜊炖土豆 辣汁煮花蚶 山药炒花蛤

海螺

- 374 香辣香螺 潮海螺
375 白灼海螺片 白卤海螺 灵菇响螺片

蚬子

- 376 辣酱毛蚶 蒜蓉泥蚶
377 煎焗烫蚶子 白灼毛蚶 酱爆魁蚶

墨鱼

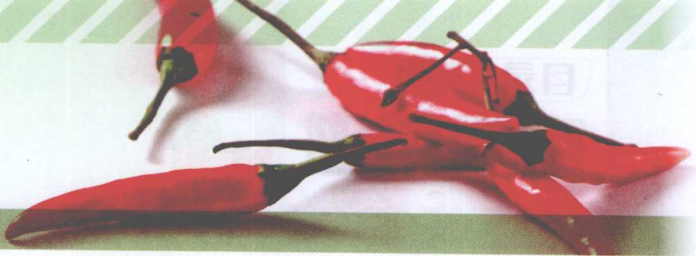
- 378 腐乳墨鱼 XO酱爆花枝
379 豉香墨鱼仔 陈皮卤墨鱼 酒香墨鱼饼

牡蛎

- 380 嫩韭菜炒蛎黄 鱼香牡蛎
381 蛋黄焗生蚝 脆炸生蚝 萝卜丝煮蛎黄

扇贝

- 382 豉汁蒸扇贝 锅巴鲜贝煲



383 翡翠鲜贝串 香炸鲜贝 沙律带子豆腐

田螺

384 煨辣螺肉 椒盐螺肉

385 串烧田螺 香糟泥螺 酿田螺

象拔蚌

386 锅巴蚌肉 蘸水象拔蚌

387 鲜椒油蚌肉 蚌肉豆腐汤
荷兰咸肉炒蚌片

Part 05 蛋类豆制品

松花蛋

390 尖椒皮蛋 焦熘松花蛋

391 皮蛋番茄汤 香菜皮蛋 松花豆腐卷

鸡蛋

392 香醋烹蛋 五柳雀巢蛋

393 黄金蛋 番茄蛋羹 五香盐茶鸡蛋

394 三仁情果甜黄 肉末蒸蛋

395 烧鸡蛋 余芙蓉蛋 龙莲鸡蛋汤

咸鸭蛋

396 玉脂咸蛋 金沙蛋黄卷

397 石耳三色蛋 蛋黄炖肉 五彩水晶蛋黄

豆腐

398 凤梨豆腐 酱椒蒸豆腐

399 榨菜拌豆腐 松子豆腐 锅仔红柿豆腐

400 海鲜松花豆腐饼 苔香豆腐

401 干煸豆腐渣 杏仁豆腐 新吃豆腐圆子

腐竹

402 红烧腐竹 炆辣味腐竹

403 麻辣卤腐竹 软炸腐竹 酸辣腐竹汤

404 白果烧腐竹 三色腐竹

405 腐竹蛤蜊汤 蛋煎腐竹 腐竹烧肚尖

Part 06 其他

海带

408 泡椒海带根 柴鱼海带芽

409 翡翠海带丝 香辣酥海带 韩式炒海带

410 萝卜干烧海带根 橘香海带丝

411 海带炖鹌鹑 海带炒肉丝 海带炖牛肉

鱿鱼

412 卤味全鱿 臊子爆鱿鱼卷

413 酸辣三丝鱿鱼 白灼鲜鱿鱼 山椒鱿须串

章鱼

414 海鲜章鱼 豉辣章鱼

415 甜酱爆章鱼 椒油章鱼 烤章鱼

海参

416 脆皮海参 乌龙戏珠

417 酸辣海参汤 臊子海参 鲜椒爆刺参

海蜇

418 糖醋蜇头 苦瓜拌海蜇

419 珊瑚蜇头 蜇头皮蛋 桂花海蜇

甲鱼

420 干锅甲鱼 爆炒甲鱼

421 虫草红枣炖甲鱼 土豆烧甲鱼 卤味甲鱼

大米

422 大枣山药粥 天下第一粥

423 花生杏仁粥 萝卜火腿粥 皮蛋瘦肉粥

424 三鲜蛋炒饭 什锦炒饭

425 辣白菜炒饭 什锦肉丝盖饭 粉蒸排骨饭

面粉

426 肉丝汤面 家常炸酱面

427 四川豆花面 三鲜家常面 蛋酥炒面

428 家常小笼包 中式比萨

429 盘丝饼 香葱花卷 韭菜盒子





附录

厨房烹饪小窍门

一、厨房卫生

1. 厨房白瓷砖去黄渍的窍门	432
2. 巧除墙壁上的油污	432
3. 巧除炊具油污三法	432
4. 厨房水槽油渍可用盐清理	432
5. 巧除砧板异味二法	432
6. 除菜刀异味的窍门	432
7. 食醋去手上辣味	432
8. 木砧板消毒的窍门	432
9. 巧除电饭锅焦底	432
10. 铁锅除味三法	432
11. 巧除碗碟积垢	432
12. 去除手上腥味法	432
13. 巧除餐具上的鱼腥味	432
14. 餐具消毒的窍门	433
15. 厨房抹布使用的窍门	433
16. 去除锅底黑渍的窍门	433

二、食品的加工处理

1. 洗蔬菜的窍门	433
2. 洗蘑菇的窍门	433
3. 洗木耳的窍门	433
4. 洗鲜肉的窍门	433
5. 洗猪肝的窍门	433
6. 洗肠、肚的窍门	433
7. 洗鱼类的窍门	434
8. 洗螃蟹的窍门	434
9. 洗贝蛤的窍门	434
10. 洗蛤蜊肉的窍门	434
11. 洗鲜虾的窍门	434
12. 切蔬菜的窍门	434
13. 切猪肉的窍门	434
14. 切羊肉的窍门	434
15. 切牛肉的窍门	434
16. 切鸡肉的窍门	434

17. 切生鱼的窍门	434
18. 切鱼片的窍门	434
19. 挤虾仁的窍门	434
20. 剁肉不粘刀的窍门	434
21. 去豆芽豆腥味的技巧	434
22. 除豆腐豆腥气的窍门	435
23. 去肉的血腥味的技巧	435
24. 去猪肚异味的技巧	435
25. 除猪肝异味的技巧	435
26. 去猪大肠臭味的技巧	435
27. 去腰子臊腥的技巧	435
28. 禽肉除血防腥的技巧	435
29. 去鸭腥味的技巧	435
30. 去鸡肉腥味的技巧	435
31. 羊肉除膻二技巧	436
32. 去狗肉膻味的技巧	436
33. 去鱼腥味的技巧	436
34. 除虾腥味的技巧	436
35. 分离蛋黄蛋清的窍门	436
36. 蛋清变稠的技巧	436
37. 浸泡鱼片的窍门	436
38. 巧发香菇三法	436
39. 巧发猴头蘑二法	436
40. 发腐竹的窍门	437
41. 发银耳的窍门	437
42. 巧发木耳三法	437
43. 发鱿鱼的窍门	437
44. 发鲍鱼的窍门	437
45. 发鱼翅的窍门	437
46. 发海参的窍门	437
47. 切辣椒、洋葱防辣眼睛的窍门	437
48. 菠菜去涩的窍门	437
49. 番茄去皮的窍门	438
50. 洗芋头止手痒的窍门	438
51. 巧除米中沙粒	438
52. 快速发面	438
53. 巧和发面	438



三、烹饪技巧

1. 肉片嫩炒的技巧	438	37. 煮粥不溢的技巧	442
2. 炸猪排的技巧	438	38. 巧擀面条	442
3. 去肥肉腻味的技巧	438	39. 巧煮挂面	442
4. 烹制猪爪的技巧	438	40. 巧解面条粘连	442
5. 将牛肉炒得鲜嫩的技巧	439	41. 做打卤面的技巧	442
6. 煮牛肉易熟烂的技巧	439	42. 怎样做家常饼	442
7. 使老鸡鸭肉变嫩的技巧	439	43. 做锅贴的技巧	443
8. 使炖鸭味更鲜的技巧	439	44. 巧和烙饼面	443
9. 鉴别鸡肉生熟的技巧	439	45. 巧和饺子面	443
10. 老母鸡吊汤的技巧	439	46. 拌馅不出水三窍门	443
11. 炒鸡蛋的技巧	439	47. 剁肉馅的窍门	443
12. 煮鸡蛋不破裂的技巧	439	48. 炸肉酱的技巧	443
13. 煮茶蛋的技巧	439	49. 使煮出的水饺不粘连四窍门	443
14. 煎荷包蛋的技巧	440	50. 煮饺子不破皮的技巧	444
15. 炖鲜鱼的技巧	440	51. 发面掌握用碱量的技巧	444
16. 炒鱼片的技巧	440	52. 掌握烹饪油温的技巧	444
17. 烧鱼入味的窍门	440	53. 掌握火候的技巧	444
18. 防鱼肉碎的技巧	440	54. 家庭常用作料的使用技巧	445
19. 蒸鱼味美的技巧	440	55. 烹制菜肴用水的技巧	445
20. 烧鱼不粘锅的技巧	440	56. 烹调菜肴使用明油的技巧	446
21. 炒虾的技巧	440	57. 掌握调味步骤的技巧	446
22. 炒虾仁的技巧	440	58. 放盐看火候的技巧	446
23. 虾仁上浆的技巧	441	59. 酱油在烹调中的使用技巧	446
24. 蒸蟹不掉脚的技巧	441	60. 醋在烹调中的使用技巧	447
25. 炒菜巧调味的技巧	441	61. 味精在烹调中的使用技巧	447
26. 如何使菜脆嫩可口的技巧	441	62. 酒在烹调中的使用技巧	447
27. 炒绿叶菜的技巧	441	63. 做汤的技巧	447
28. 炒菜花的技巧	441	64. 煲汤巧用水的技巧	447
29. 炒豆芽的技巧	441		
30. 巧煮绿豆易熟	441		
31. 炒土豆丝的技巧	441		
32. 炸花生米又酥又脆的技巧	441		
33. 煮豆腐的技巧	442		
34. 焖米饭的妙方	442		
35. 炒饭三窍门	442		
36. 煮米粥清香的技巧	442		



家庭必会的九种烹调方法

▲JIATINGBIHUIDEJIUDAPENG TIAOFANGFA▲

COOKBOOK

烹饪

家常菜肴品种繁多，花色似锦，风味迥异，都是通过灵活多变、巧妙不同的烹调方法创造和体现的。

我们从众多的烹调方法中选出家庭中最为常用的、读者容易接受的、带有普遍性的9种烹调方法，分别简要地加以介绍。

只要您学会了基本的烹调方法，掌握了一般规律，就可以达到举一反三的效果。

Canshiangshanghuashuohao

鲜香爽滑之炒

炒是将原料在放入少许油的热锅里，以旺火迅速翻拌、调味、勾芡，使原料快速成熟的一种烹调方法。有些特殊的炒法，如抓炒、软炒等并不是严格按照这样的原则来操作的。炒的分类方法很多，不同的类型有不同的标准。其主要技术特点要求旺火速成，紧油包芡，光润饱满，清鲜软嫩。

炒菜
CHAO

一步一步学炒菜

选料 STEP

选料可分为主料选择和配料选择。主料宜选新鲜、细嫩、无骨、无筋络、去皮去壳的动物性原

料，如鸡肉、鱼肉、虾肉、里脊肉等。对于植物性原料，应选择新鲜、脆嫩、无虫蛀的一些蔬菜和菌类等。配料应对整道炒菜的色泽和口味有良好的辅助作用，因此选料时应选那些新鲜、脆嫩、色泽鲜艳的原料，如玉兰片、青椒、黄瓜、莴笋等。

刀工 STEP

刀工技术的优劣也直接关系到炒菜的成败，炒菜的刀工处理要求以小、薄、细为主。丝要求切成0.4~0.5厘米的粗丝，长度为7~10厘米；片一般切成3.5厘米长、2.5厘米宽、0.3厘米厚的片；丁则要根据原料的质地来确定，如含水量高的鱼肉、虾肉和鸡胸肉可稍大一些，而质地相对较老的畜肉则要求切得稍小一些，以黄豆大小为宜。

上浆 STEP

并不是所有的小炒菜肴都需要上浆，但上浆是制作大部分炒菜过程中比较重要的一环。上浆可



分为3个步骤：首先将切好的原料放碗里，加入姜葱水、精盐、料酒等稍腌片刻，再沥干水分；随后加入鸡蛋或鸡蛋清调和均匀；最后加入淀粉或水淀粉抓捏均匀，使浆上劲，并使菜肴原料全部包裹起来。上浆时需要注意，由于炒菜的原料一般比较细嫩，因此上浆时出手要轻，用力要小，但必须抓匀抓透；既要防止断丝、破碎，又要使原料上劲。

滑制 STEP

滑制也是炒菜的关键。根据介质的不同，滑制可以分为水滑和油滑两大类。水滑是将切成片、丝等小型形状的原料经码味上浆处理后，投入微沸的水中焯烫一下取出。用水滑制作出来的菜肴口感特

别细嫩，口感清爽不油腻。油滑是将原料加工成丁、条、丝、片、粒等很小的形状，上浆后用中温油滑熟的一种加热技法。因为用油多，加上火候比较大，所以速度快，受热也均匀，效果比较好。

炒制 STEP

炒制成菜为小炒菜肴中最后的一个步骤，也是最为重要的一环。操作时要先将锅烧热，放入少许食用油，一般用旺火热油，但火力的大小和油温的高低要根据原料而定。根据原料的特点而依次放入锅内，用手勺和铲快速翻拌均匀并加入调味料，待原料断生，勾芡或不勾芡后出锅即可。

炒菜
CHAO

炒菜小秘籍

秘籍

◆炒菜时要记住先放糖后加盐，否则食盐的“脱水”作用会妨碍糖渗透到菜里，从而影响菜的口味，让它变得外甜里淡。另外一般炒菜中放糖不宜过量，以免过多地摄入糖类，对健康不利。

◆蔬菜在烹制时往往变成黄色，怎样让它保持鲜绿色呢？在炒蔬菜时注意要用旺火热油快炒，并且不要盖锅盖。这是因为蔬菜的叶绿素中含有镁，是一种不稳定的植物色素，若加热时间过长，叶绿素变成脱镁叶绿素，呈黄褐色，吃起来既不脆嫩可口，维生素也会损失很多。

◆炒菜用油多，不仅会影响菜的滋味，而且有损健康。前者因为炒菜油过多，其他调味品不易渗入原料内部，影响菜的滋味；后者因为食物外部包了一层油脂，食后在胃肠里的消化液不能充分同食物接触，影响消化吸收，容易引起腹泻。常吃油多的炒菜，还会促使胆汁和胰液大量分泌，容易诱发胆囊炎、胰腺炎。所以，炒菜用油不宜多。

◆入锅炒制的材料，不论是切丝、切丁或切块，都要切得大小一样，才能使材料在短时间内均匀炒熟；炒制时需要把不易熟的材料先入锅中，炒至略热后，再把容易炒熟的材料下锅一起均匀

炒熟后，起锅即可，可以保证材料成熟一致。

◆维生素C、维生素B₁等都怕热，怕煮。据测定，大火快炒的菜，维生素C损失仅17%，若用小火炒，菜里的维生素C将损失50%。所以炒菜要用旺火，这样炒出来的菜，不仅色美味好，而且菜里的营养损失也少。

◆炒菜时，锅内的油常常容易溅出来，只要在热油中撒少许食盐即可防止油溅出锅外。另外还要注意的原则为热锅凉油。就是说在锅烧得很热的时候，把油倒进去，然后不等油热了，就把菜放进去，这样也不会被溅到。

◆生炒类菜肴，多要求味道突出，因此烹调中用醋颇为关键。醋可以去异味，增清香，而且能促进蛋白质变性，使成菜更加鲜嫩。但用醋不能过多，以尝不到醋酸味为宜。

◆颠锅可使锅内菜肴全部翻身或连续翻动移位，以受热和裹汁均匀。颠锅时以腕力为关键，先用拇指发力将锅略往怀里拉动，然后用其余四指将锅略向前送，边送边顺手向上一扬，锅内的菜肴便离锅翻身，以锅寻菜肴将锅向上一接，便完成全套动作。