

HELLO FOOD 

吃货食堂

 工作室 编著

零失败学做家常菜

- ✓ 操作简便
- ✓ 步骤详细
- ✓ 超级好吃

Hello, 好吃
家常菜

Hello, 好吃 家常菜

美食生活工作室 编著

 青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (C I P) 数据

Hello, 好吃家常菜 / 美食生活工作室编. — 青岛 : 青岛出版社, 2016.5

ISBN 978-7-5552-4024-2

I . ① H… II . ①美… III . ①家常菜肴 - 菜谱 IV . ① TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 115120 号

- 书 名 Hello, 好吃家常菜
编 著  工作室
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市海尔路182号 (266061)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
邮购电话 13335059110 0532-68068026
责任编辑 贺 林
封面设计 任珊珊
设计制作 张 骏
制 版 青岛帝骄印刷有限公司
印 刷 潍坊文圣教育印刷有限公司
出版日期 2016年7月第1版 2016年7月第1次印刷
开 本 16开 (710毫米×1010毫米)
印 张 12
书 号 ISBN 978-7-5552-4024-2
定 价 22.80元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068638

印刷厂服务电话 0536-8062880

建议陈列类别: 生活类 美食类

CONTENTS 目录

第一章

快乐下厨一点通

8 · · · · · 你要掌握的烹调技法

你能学会的烹饪妙招 · · · · 11

第二章

清清爽爽凉拌菜

16 · · · · · 清拌黄瓜
17 · · · · · 海米黄瓜
18 · · · · · 凉拌什锦
19 · · · · · 炅炒油菜
20 · · · · · 炅炒茭白
21 · · · · · 生拌菜篮子
23 · · · · · 椒油芹菜
25 · · · · · 糖醋彩椒
26 · · · · · 清拌莲藕
27 · · · · · 拌洋葱圈
28 · · · · · 糖醋萝卜丝
29 · · · · · 老醋木耳
31 · · · · · 海米拌菠菜
32 · · · · · 虾皮拌香菜
33 · · · · · 尖椒虾皮
34 · · · · · 葱拌牛肉
35 · · · · · 姜汁松花蛋
36 · · · · · 西芹拌百合
37 · · · · · 芥末金针菇



椒香土豆丝 · · · · · 38
一清二白 · · · · · 39
猪耳拌黄瓜 · · · · · 40
红油腰片 · · · · · 41
红油肚丝 · · · · · 43
口水鸡 · · · · · 45
鱿鱼拌豆腐皮 · · · · · 47
怪味鸡 · · · · · 48
家常拌鲍鱼 · · · · · 49
川式墨斗鱼 · · · · · 51
椒蓉螺片 · · · · · 52
香菜毛蛤蜊 · · · · · 53
难易度 · · · · · 53
四川泡菜 · · · · · 55
卤水牛展 · · · · · 56
怪味牛肉 · · · · · 57
酱凤爪 · · · · · 59
卤水鸡胗 · · · · · 61
糟香小黄花鱼 · · · · · 62

第三章

煎炒烹炸我都爱

64	醋熘海米白菜
65	酸辣白菜
67	木耳白菜
68	麻辣娃娃菜
69	炒卷心菜
70	韭菜炒豆腐
71	清炒山药
72	红烧茄子
73	蒜蓉凉瓜
74	蒜蓉西葫芦
75	番茄炒蛋
76	菠菜炒鸡蛋
77	油焖大虾
78	海米冬瓜
79	椒盐排骨
80	软炸虾仁
81	清蒸芦笋
82	农家蒸带鱼
83	松仁玉米
85	山药炒番茄
86	皮蛋炒山药
87	豆腐干炒蒜薹
89	拔丝苹果
91	蜜汁莲藕
92	海带豆腐
93	雪菜炒千张
94	风味五花肉
95	湖南小炒肉



红焖干豆角	97
木须肉	99
回锅肉	101
鱼香肉丝	102
冬笋肉丝	103
香菠咕咾肉	105
红烧肉	107
四喜丸子	109
粉蒸排骨	111
福禄肘子	112
豌豆炒肉末	113
糖醋排骨	114
红烧猪蹄	115
麻辣猪手	116
胡萝卜炒猪肝	117
香辣大肠	118
野山椒炒腰花	119
香葱牛柳	120
家常炒羊肉	121
葱爆羊肉	123
酱爆鸡丁	124
菠萝鸡丁	125
宫保鸡丁	126
贵妃鸡翅	127
滑炒鸡丝	128
歌乐山辣子鸡	129
炸炒刀鱼	131
芥末鱼尾	132

133	· · · · ·	银鱼煎蛋
135	· · · · ·	糖醋鲤鱼
136	· · · · ·	红烧鲤鱼
137	· · · · ·	剁椒鱼头
138	· · · · ·	炸黄花鱼
139	· · · · ·	清蒸加吉鱼
141	· · · · ·	干烧鲳鱼
142	· · · · ·	油泼鲈鱼
143	· · · · ·	蒜子烧鳝鱼

家常烧鲈鱼	· · · · ·	144
炒虾仁	· · · · ·	145
葱姜焗蟹	· · · · ·	147
翡翠虾仁	· · · · ·	148
蛤蜊炒豆腐	· · · · ·	149
五花肉炒花蛤	· · · · ·	150
鸡蛋炒蛎子	· · · · ·	151
油爆海螺	· · · · ·	152

第四章

煲养全家元气汤

154	· · · · ·	蘑菇炖豆腐
155	· · · · ·	雪梨银耳百合汤
156	· · · · ·	番茄蛋汤
157	· · · · ·	冰糖炖木瓜
158	· · · · ·	瓜丝金针汤
159	· · · · ·	红白豆腐汤
160	· · · · ·	五彩紫菜汤
161	· · · · ·	山药素汤
162	· · · · ·	百合煮香芋
163	· · · · ·	酸辣粉
164	· · · · ·	清汤萝卜煲牛腩
165	· · · · ·	茄汁黄豆牛腩
166	· · · · ·	羊肉丸子萝卜汤
167	· · · · ·	番茄牛腩煲
169	· · · · ·	水煮牛肉
171	· · · · ·	毛血旺
172	· · · · ·	莲藕排骨汤
173	· · · · ·	水氽肉丸

酸辣丸子汤	· · · · ·	174
白菜红枣烧肉煲	· · · · ·	175
丸子黄瓜汤	· · · · ·	176
鸡肝汤	· · · · ·	177
笋干鸭	· · · · ·	178
马蹄玉米煲老鸭	· · · · ·	179
翠玉鸡丝汤	· · · · ·	180
瓦罐鸡汤	· · · · ·	181
酸菜鱼	· · · · ·	182
清汤鱼丸	· · · · ·	183
氽鱼丸	· · · · ·	184
砂锅鱼头豆腐	· · · · ·	185
海米紫菜蛋汤	· · · · ·	186
鱼片香汤	· · · · ·	187
老板鱼炖豆腐	· · · · ·	188
白菜大虾煲	· · · · ·	189
海鳗汤	· · · · ·	191
香菇干贝汤	· · · · ·	192



Hello, 好吃 家常菜

美食生活工作室 编著

 青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (C I P) 数据

Hello, 好吃家常菜 / 美食生活工作室编. -- 青岛 : 青岛出版社, 2016.5

ISBN 978-7-5552-4024-2

I. ① H… II. ①美… III. ①家常菜肴 - 菜谱 IV. ① TS972.12

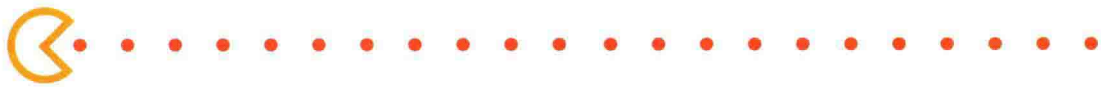
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 115120 号

- 书 名 Hello, 好吃家常菜
编 著  工作室
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市海尔路182号 (266061)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
邮购电话 13335059110 0532-68068026
责任编辑 贺 林
封面设计 任珊珊
设计制作 张 骏
制 版 青岛帝骄印刷有限公司
印 刷 潍坊文圣教育印刷有限公司
出版日期 2016年7月第1版 2016年7月第1次印刷
开 本 16开 (710毫米 × 1010毫米)
印 张 12
书 号 ISBN 978-7-5552-4024-2
定 价 22.80元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068638

印刷厂服务电话 0536-8062880

建议陈列类别: 生活类 美食类



好吃不过家常菜

最好吃的菜是什么？

想必会有数以亿计的不同回答。

——无须统计，也根本无法统计。

莎翁说的没错，一千个人眼中有一千个哈姆雷特。

一道好吃的菜，是大自然慷慨的馈赠。

一道好吃的菜，是巧厨手中完美作品。

一道好吃的菜，是舌尖味蕾忘情的舞蹈。

一道好吃的菜，是深埋心底的长久眷恋。

一道好吃的菜，是情到深处的你依我依。

要我说，好吃的菜，其实是一件挺私人的事情。

在我眼里，最好吃的菜，不是什么大鱼大肉，更不是用名贵食材做成珍馐佳肴，而是一盘饱含关切、怜爱、温暖的西红柿炒鸡蛋，是一盘饥肠辘辘时神奇送到眼前的红烧肉，是记忆深处妈妈的拿手菜，是最家常的家常菜。

家常菜，平平无奇，往往最合你的口味。

大学时夜读汪曾祺，被他的文字感动轻易打动。“家常酒菜，一要有点新意，二要省钱，三要省事。偶有客来，酒渴思饮。主人卷袖下厨，一面切葱姜，调作料，一面仍可陪客人聊天，显得从容不怕、若无其事，方有意思。”

这情景再现勾起儿时的回忆。放学回家，每每把书包一放，就跑到厨房门口，或倚门而立，或搬凳对坐，看着妈妈择菜、切菜、炒菜，自顾自地把一天的新鲜事絮叨给妈妈听。妈妈在厨房里行云流水，有条不紊，边听边问边做菜，等我差不多报完一天的流水账，妈妈的一桌好菜便也完成了。坐到餐桌前，吃起来可香了。



CONTENTS 目录

第一章

快乐下厨一点通

8 · · · · 你要掌握的烹调技法

你能学会的烹饪妙招 · · · · 11

第二章

清清爽爽凉拌菜

16 · · · · · 清拌黄瓜
17 · · · · · 海米黄瓜
18 · · · · · 凉拌什锦
19 · · · · · 炆炒油菜
20 · · · · · 炆炒茭白
21 · · · · · 生拌菜篮子
23 · · · · · 椒油芹菜
25 · · · · · 糖醋彩椒
26 · · · · · 清拌莲藕
27 · · · · · 拌洋葱圈
28 · · · · · 糖醋萝卜丝
29 · · · · · 老醋木耳
31 · · · · · 海米拌菠菜
32 · · · · · 虾皮拌香菜
33 · · · · · 尖椒虾皮
34 · · · · · 葱拌牛肉
35 · · · · · 姜汁松花蛋
36 · · · · · 西芹拌百合
37 · · · · · 芥末金针菇



椒香土豆丝 · · · · · 38
一清二白 · · · · · 39
猪耳拌黄瓜 · · · · · 40
红油腰片 · · · · · 41
红油肚丝 · · · · · 43
口水鸡 · · · · · 45
鱿鱼拌豆腐皮 · · · · · 47
怪味鸡 · · · · · 48
家常拌鲍鱼 · · · · · 49
川式墨斗鱼 · · · · · 51
椒蓉螺片 · · · · · 52
香菜毛蛤蜊 · · · · · 53
难易度 · · · · · 53
四川泡菜 · · · · · 55
卤水牛展 · · · · · 56
怪味牛肉 · · · · · 57
酱凤爪 · · · · · 59
卤水鸡胗 · · · · · 61
糟香小黄花鱼 · · · · · 62

第三章

煎炒烹炸我都爱

64	醋熘海米白菜
65	酸辣白菜
67	木耳白菜
68	麻辣娃娃菜
69	炒卷心菜
70	韭菜炒豆腐
71	清炒山药
72	红烧茄子
73	蒜蓉凉瓜
74	蒜蓉西葫芦
75	番茄炒蛋
76	菠菜炒鸡蛋
77	油焖大虾
78	海米冬瓜
79	椒盐排骨
80	软炸虾仁
81	清蒸芦笋
82	农家蒸带鱼
83	松仁玉米
85	山药炒番茄
86	皮蛋炒山药
87	豆腐干炒蒜薹
89	拔丝苹果
91	蜜汁莲藕
92	海带豆腐
93	雪菜炒千张
94	风味五花肉
95	湖南小炒肉



红焖干豆角	97
木须肉	99
回锅肉	101
鱼香肉丝	102
冬笋肉丝	103
香菠咕咾肉	105
红烧肉	107
四喜丸子	109
粉蒸排骨	111
福禄肘子	112
豌豆炒肉末	113
糖醋排骨	114
红烧猪蹄	115
麻辣猪手	116
胡萝卜炒猪肝	117
香辣大肠	118
野山椒炒腰花	119
香葱牛柳	120
家常炒羊肉	121
葱爆羊肉	123
酱爆鸡丁	124
菠萝鸡丁	125
宫保鸡丁	126
贵妃鸡翅	127
滑炒鸡丝	128
歌乐山辣子鸡	129
炸炒刀鱼	131
芥末鱼尾	132

133	银鱼煎蛋
135	糖醋鲤鱼
136	红烧鲤鱼
137	剁椒鱼头
138	炸黄花鱼
139	清蒸加吉鱼
141	干烧鲳鱼
142	油泼鲈鱼
143	蒜子烧鳝鱼

家常烧鲛鱼	144
炒虾仁	145
葱姜焗蟹	147
翡翠虾仁	148
蛤蜊炒豆腐	149
五花肉炒花蛤	150
鸡蛋炒蛎子	151
油爆海螺	152

第四章

煲养全家元气汤

154	蘑菇炖豆腐
155	雪梨银耳百合汤
156	番茄蛋汤
157	冰糖炖木瓜
158	瓜丝金针汤
159	红白豆腐汤
160	五彩紫菜汤
161	山药素汤
162	百合煮香芋
163	酸辣粉
164	清汤萝卜煲牛腩
165	茄汁黄豆牛腩
166	羊肉丸子萝卜汤
167	番茄牛腩煲
169	水煮牛肉
171	毛血旺
172	莲藕排骨汤
173	水氽肉丸

酸辣丸子汤	174
白菜红枣烧肉煲	175
丸子黄瓜汤	176
鸡肝汤	177
笋干鸭	178
马蹄玉米煲老鸭	179
翠玉鸡丝汤	180
瓦罐鸡汤	181
酸菜鱼	182
清汤鱼丸	183
氽鱼丸	184
砂锅鱼头豆腐	185
海米紫菜蛋汤	186
鱼片香汤	187
老板鱼炖豆腐	188
白菜大虾煲	189
海鳗汤	191
香菇干贝汤	192





第一章

快乐下厨一点通





你要掌握的烹调技法



火候

大家都知道，下厨烹调时，火候的掌握很重要。火候掌握得好，菜肴便很容易烹调成功，火候过头或不足，则成菜的质量会大打折扣。

怎么辨别火候？

> 文火和小火

用炖、焖、烩等方法烹制菜肴，应使用小火和文火。如炖鸡、炖鸭、炖蹄膀，都需要用小火长时间加热，才能肉酥汤浓。焖煮食物时用小火，小火会让食物慢慢入味，又不至于让水分快速流失。煎制食物时用小火，才会把食物内部煎熟、外部煎酥脆。炸果仁，如花生、腰果等，用小火冷油，只有小火才能将果仁内部炸熟而不至于炸焦。

> 中火

凡是用煎、煮、烧等方法烹制菜肴，以使用中火为好。油炸体积较大的食物时也要用中火，中火才能把食物内部炸熟。

> 大火

炒菜时要用大火，尤其是在炒青菜、海鲜类时，更应大火快炒，以免蔬菜、海鲜出水。蒸制菜肴时也要用大火，用大火才能使蒸汽充足，让食物快速成熟。



文火



小火



中火



大火

油温

所谓油温，是锅中的油经加热后达到的温度。我们常看到“将油烧至几成热”的说法，如何正确把握油温呢？我们可以通过一些现象去判断。这里就教大家辨别油温的小窍门。

如何辨别油温？

> 三四成熟

温油锅，油温在 $120 \sim 140^{\circ}\text{C}$ 之间。表现为无青烟、无响声、油面平静，手放在油面上方能感到微微的热气。将筷子放入油锅中，筷子周围基本上不起油泡。



五六成熟

热油锅，油温在 $150\sim 160^{\circ}\text{C}$ 之间。表现为微有青烟，油从四周往中间翻动，手放在油面上方能感到明显的热气。将筷子放入油锅中，筷子周围开始冒出少许油泡。



七八成熟

旺油锅，油温在 $160\sim 180^{\circ}\text{C}$ 之间。表现为有大量青烟上升，并伴有强烈的油烟味，油面较为平静。将筷子放入油锅中，筷子周围会快速冒出很多的油泡。



烹调预处理

有些原料经过选择、整理、洗涤、改刀等加工后，不能马上进行烹调，还须经过氽水、过油等初步热处理才能进一步烹制。

为什么预处理？

植物类原料，如芹菜、荠菜、花菜等蔬菜在进行正式烹调前，要先进行氽水。这是因为氽水可以去掉这些蔬菜中的苦涩味，且能保持其本来的色泽和质感。在氽水时，可以在水中放一点盐和色拉油，可保持蔬菜鲜嫩的色泽。

肉类原料，如鸡肉、鸭肉、鱼肉、猪肉、

牛肉等经过初步热处理可以解除腥臊气味。对那些要求迅速烹制成菜的原料，经过预处理后再用于正式烹调就能很快成菜。

需要注意的是，有些原料做预处理时时间不宜过久，否则原料的质感会起变化，营养成分也易流失。

常见的预处理的方式有哪些？

氽水

氽水，即把生的原料放入水锅内加热烫一下，使其达到烹调要求的成熟程度。氽水能去除动物类原料的血污和腥味，去除植物类原料的苦涩味，使其质地脆嫩，便于原料的去皮和切配，缩短烹调的时间。焯水的方法有冷水锅氽和沸水锅氽两种。（右图是猪腰的氽水过程）



1



2



3



4

➤ 上浆和挂糊

上浆，就是将调味品（盐、料酒、葱姜水）和淀粉、鸡蛋清等直接加入肉类原料中，拌合均匀成浆流物质，加热后使原料表面形成浆膜的一种烹调辅助手段。上浆是

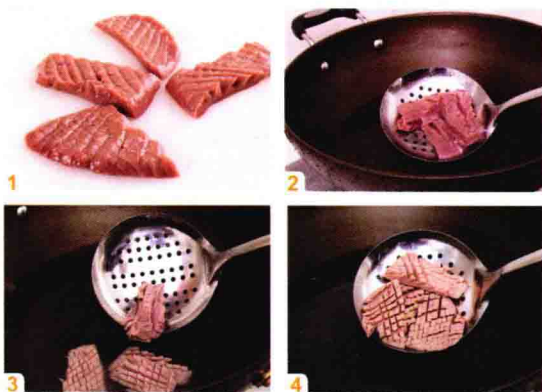
炒、滑、熘、炸等烹调方法常用的预处理技法，适合于质嫩、形小、易成熟的原料。其中，以苏打粉浆最为实用，主要用于动物性原料的上浆。

➤ 苏打粉上浆的办法

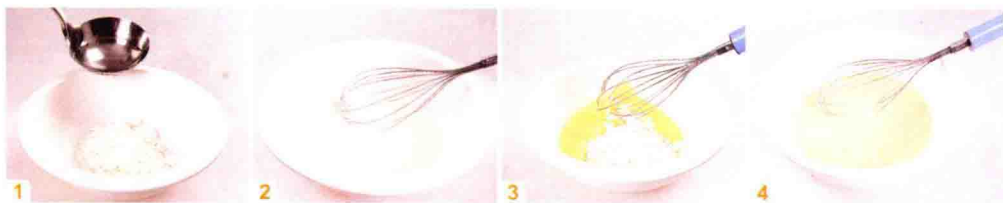
◎ **原料：**蛋清50克、淀粉50克、苏打粉10克、盐10克、白糖 7克、水150毫升。

◎ **做法：**将原料中的各种粉料搅拌均匀。加主料500克，拌匀即成。

◎ **提示：**上浆后的原料入油锅前，应先加少许油拌匀，下入热油锅后，要用勺迅速滑散开，使其均匀受热，成熟后将更为滑嫩爽口。



挂糊，就是把经过初步加工的烹调原料，在正式烹制前挂上一层薄糊。常用的有水粉糊和全蛋糊。



水粉糊 用水淀粉加水搅拌而成，投料比例为80克淀粉加60毫升水
(图1、图2)

炸、熘菜肴

全蛋糊 将全蛋搅打出泡，再加淀粉调制而成
(图3、图4)

炸、熘菜肴



你能学会的烹饪妙招

在原料处理过程中，掌握一些小窍门或小技巧往往能起到事半功倍的效果，还能使烹制出来的菜品更加安全、美味。

妙法巧除蔬菜残留农药

➤ **方法1：储存。**蔬菜中残留的农药会随着时间的推移，缓慢地分解掉。对一些易于保存的蔬菜，可以通过存放一定时间来减少农药的残留量（图1）。这种方法适用于南瓜、冬瓜等不易腐烂的蔬菜，一般存放10~15天效果较好。

➤ **方法2：碱水浸泡。**在500毫升清水中加入5~10克食用碱搅匀（图2），将初步冲洗过的蔬菜放入碱水中浸泡5~10分钟后用清水冲洗干净，重复洗涤3次左右效果较好。

➤ **方法3：清水浸泡。**这种方法主要适用于生菜、菠菜、小白菜等叶类蔬菜，一般先用水冲洗掉蔬菜表面的污物，然后用清水浸泡10分钟。也可在浸泡时加入果蔬清洗剂，以加速农药的溶出（图3）。这样清洗、浸泡2~3次，基本上可清除残留的农药。

➤ **方法4：去皮。**黄瓜、茄子、胡萝卜、西红柿等带皮的蔬菜，可以用刀削去外皮（图4），只食用肉质部分，既可口又安全。

➤ **方法5：加热。**常用于芹菜、圆白菜、青椒、豆角等蔬菜。先用清水将蔬菜表面的污物洗净，放入沸水中焯2~5分钟（图5），捞出，用清水冲洗1~2遍后即可烹调。

