

时尚新厨房

3天学会拿手家常菜让您轻松关爱家人、款待朋友

新浪博客上千万
人次点击率

元老级博主倾情奉献
超高人气拿手家常菜

3天学会拿手家常菜

2000张
精美详解步骤图
200个选料提示
200个制作要点

►超详细10步图解版

- 精确的料汁用量
- 超实用厨房妙招大公开
- 贴心的步骤指导让您轻松学会拿手家常菜

丁尧◎著



全国百佳图书出版单位

社

时尚新厨房

3天学会拿手家常菜

丁尧 ◎ 著



化学工业出版社

· 北京 ·

本书共收录百姓最喜爱、最受欢迎的菜肴110道。每道菜都有超详细的分步骤图以及操作文字，为了帮助读者一扫厨房的所有烦恼，随书还收录了实用厨房妙招。而且每道菜的菜名都说明了这个菜的养生功效或者操作特色，并且还特别加入了如何挑选食材以及制作要领这两个特色版块。竭力帮助读者做好每一道菜。

本书作者为美食博客资深博主，每道菜都是作者精心进行烹饪和食材搭配的结果，既营养、健康，又吸引人的眼球，可谓色、香、味俱全。不管你是刚刚踏进厨房的新朋友，还是已经有了一定烹饪经验的朋友，都能带给您想要的收获！为您的家人、爱人、朋友端上一盘盘诱人的幸福菜肴吧！

图书在版编目（CIP）数据

3天学会拿手家常菜 / 丁尧著. —北京：化学工业出版社，2012.9
（时尚新厨房）
ISBN 978-7-122-15155-1

I.①3… II.①丁… III.①家常菜肴-菜谱 IV.TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字（2012）第202412号

责任编辑：马冰初 李 娜
责任校对：宋 夏

装帧设计：水长流文化

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）
印 装：北京画中画印刷有限公司
710mm×1000mm 1/16 印张14.5 字数401千字 2013年1月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899
网 址：<http://www.cip.com.cn>
凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：29.80元

版权所有 违者必究

Part 1 凉菜类

给我们的肠道洗个澡

碧叶木耳





Part1 凉菜类



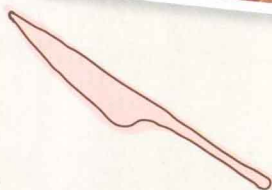
- 给我们的肠道洗个澡：碧叶木耳 / 1
- 去火排毒的清凉小菜：枸杞拌苦瓜 / 2
- 美容界三巨头的强强联手美容菜：胡萝卜猪皮拌海带 / 4
- 下酒配粥的开胃小菜：花生米芹菜拌豆干 / 6
- 轻松选出好腐竹：黄瓜拌腐竹 / 8
- 比吃肉还解馋的蘑菇小菜：椒油茶花菇 / 10
- 减肥族首选的营养低卡菜：金针菇黄瓜拌鸡腿 / 12
- 处理海蜇有诀窍：老醋蜇头 / 14
- 多放一块神秘肉让酱牛肉更美味：酱牛肉 / 16
- 两种酱料的强强联手：麻酱油麦菜 / 18
- 啤酒的绝佳搭档：猪耳朵拌黄瓜 / 19
- 给白菜一个爽口开胃的吃法：炆拌白菜心 / 20
- 抗击春困的清新小拌菜：生菜苦菊拌鸡蛋 / 22
- 被“虐待”出的美味：四川棒棒鸡 / 24
- 最香辣过瘾的鸭肉吃法：蒜香红油鸭胸肉 / 26
- 光滑皮肤的营养补充剂：猪皮冻 / 28

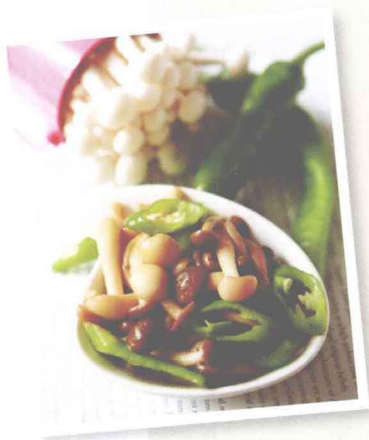


Part2 蔬菜类



- 米饭的头号强敌：鱼香茄子煲 / 30
- 10分钟搞定的爽口补钙小炒：虾皮腐竹炒西芹 / 32
- 色泽诱人的酸甜开胃菜：西红柿炒西葫芦 / 34
- 超级经典的女士菜：松仁玉米 / 36
- 大火爆炒出的麻辣味：手撕包菜 / 38
- 适合多种蔬菜的鲜美做法：上汤菠菜 / 40





- 荤素搭配营养多：培根芦笋炒虾球 / 42
- 多吃纤维更健康：牛蒡肉丝焖蛋 / 44
- 川菜馆最经典的豆腐做法：麻婆豆腐 / 46
- 1+1>2的去火小菜：苦瓜炒荸荠 / 48
- 爽脆可口又下饭的经典家常菜：尖椒土豆丝 / 50
- 简单到让人惊讶的经典韩餐：韩式粉条大杂拌 / 52
- 最“欠扁”的经典川菜：干煸四季豆 / 54
- 豆腐也可以很小资：脆皮菌香酿豆腐 / 56
- 最简单也最美味的西兰花做法：川香西兰花 / 58
- 用一种调料打造5分钟营养快手菜：豉油双菇 / 60

Part3 猪肉类

- 水果入菜的经典代表菜：菠萝咕嚕肉 / 62
- 加点辣惹味又下饭：剁椒红烧肉 / 64
- 嗜肉族的过瘾福利菜：蜂蜜香辣肘子 / 66
- 东北人气最高的酸甜女士菜：锅包肉 / 68
- 用可乐打造一道美容美体的大菜：花生可乐猪蹄 / 70
- 在四川人心中排在头一号的经典菜：回锅肉 / 72
- 三个步骤轻松去掉腰子的脏器味：火爆腰花 / 74
- 一道排骨两种给力：鸡蛋烧排骨 / 76
- 零厨艺的唬人宴客菜：京酱脊骨 / 78
- 从小最爱的经典东北小吃：棒肉 / 80
- 猪肝好吃滑嫩的小窍门：熘肝尖儿 / 82
- 最有层次感的排骨做法：秘制黄金香辣猪肋排 / 84
- 美食中1+1>2的绝妙搭配：红烧尖椒豆腐盒 / 86
- 最解馋的茄子吃法：蒜香肉段烧茄子 / 88





- 12345下料有诀窍：糖醋小排骨 / 90
- 养眼简单的经典宴客菜：珍珠丸子 / 92

Part4 海鲜类

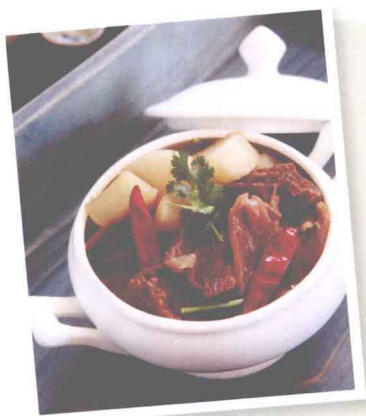
- 葱香惹味的海鲜小炒：葱爆鱿鱼 / 94
- 在家轻松搞定的川菜经典：大蒜烧鲶鱼 / 96
- 3个步骤轻松搞定外酥里嫩的：干煎带鱼 / 98
- 一菜两鲜的绝美海鲜吃法：蚝油米粉蒸海蟹 / 100
- 下料的顺序有诀窍：红烧鲳鱼 / 102
- 给大脑的营养补充剂：尖椒炒鱼子 / 104
- 酱香浓郁的吮指海鲜小炒：酱爆蚬子 / 106
- 焦香浓郁的鲜虾吃法：焦糖大虾 / 108
- 香辣过瘾的下酒海鲜小炒：辣炒蛸螺 / 110
- 入口即化、汤汁鲜美的苏州名菜：清炖蟹粉狮子头 / 112
- 清蒸鱼好吃有诀窍：清蒸罗非鱼 / 114
- 不放一滴水做出浓香四溢的：沙锅蒜香鱼头煲 / 116
- 这个麻小不简单：十三香麻辣小龙虾 / 118
- 组合搭配更过瘾：水煮酸菜鱼 / 120
- 煎鱼不破有诀窍：五香豆瓣黄花鱼 / 122
- 夏天把做饭的事情交给烤箱：香酥烤鱼柳 / 126
- 自制黑胡椒酱 / 128



Part5 牛羊肉类

- 轻松自制黑胡椒酱：黑椒牛柳 / 130
- 家常红烧牛肉好吃三步走：红烧牛肉 / 132
- 荤素搭配营养好：芦笋牛肉棒 / 134
- 增强免疫力抵抗流感：鱼羊鲜汤 / 136





- 清香可口的冬季暖身菜：萝卜炖牛腩 / 138
- 食材挑选对吃辣不上火：麻辣莲藕牛肉片 / 140
- 汤浓肉嫩酱香十足：秘制酱焖小羊肉 / 142
- 原汁原味的过瘾羊肉吃法：清汤羊肉 / 144
- 家庭版的经典潮汕菜：沙茶牛肉炒小油菜 / 146
- 炒牛肉滑嫩的小诀窍：双椒牛肉 / 148
- 东北烤肉店最受欢迎的羊肉吃法：酸菜羊肉 / 150
- 吃火锅剩下的羊肉片有救啦：孜然羊肉 / 152

Part6 鸡鸭类

- 4个步骤轻松做出皮脆肉嫩的“赛烤鸭”：脆皮腐乳鸭腿 / 154
- 轻松搞定外国人眼中的中国国菜：宫保鸡丁 / 156
- 用制作辣白菜的方法制作一盘鸡翅：韩式泡菜鸡翅 / 158
- 新手也能搞定的经典川菜：辣子鸡 / 160
- 简单易学酱香浓郁的快手下饭菜：老干妈酱爆鸡心 / 162
- 街头小吃轻松做：香辣鸭翅卤莲藕 / 164
- 啤酒入菜更诱惑：啤酒鸭 / 166
- 在家轻松搞定的餐馆人气菜：琥珀凤爪 / 168
- 10分钟搞定的增加免疫力的快手菜：香菇油菜滑鸡片 / 170
- 能够去秋燥的美味小炒：榨菜鸡丁炒豆嘴 / 172



Part7 汤粥类



- 不放一滴油做出一碗美味汤：菠菜猪肉虾丸汤 / 174
- 冬季补肾多吃黑豆：黑豆杂粮芝麻粥 / 176
- 能够满足所有爱美需求的一碗粥：胡萝卜松子核桃粥 / 178
- 煮一锅蘑菇开会的心灵鸡汤：鸡腿杂菌汤 / 180



Contents 目录

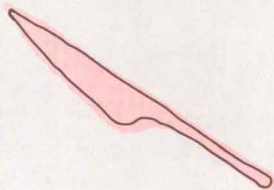
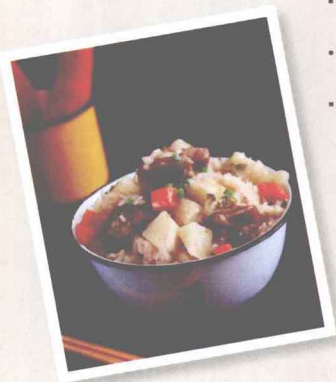
- 红亮诱人的西式开胃汤：罗宋汤 / 182
- 夏天最爱的那碗解暑粥：绿豆百合薏米粥 / 184
- 在家轻松熬出一碗经典广东粥：皮蛋瘦肉粥 / 186
- 亦粥亦汤两种过瘾：山药小排粥 / 188
- 从小到大最爱的那种味道：鲜蔬疙瘩汤 / 190
- 熬一碗超级补钙的海鲜汤：鲜蟹海带豆腐汤 / 192



Part8 主食类



- 菜饭合一的美味米饭：叉烧排骨土豆饭 / 194
- 煎一盘葱油烙大饼：黄金葱香发面饼 / 198
- 被评为全球十大美食的广东小吃：干炒牛河 / 200
- 3个窍门蒸一碗滑嫩细腻的蛋羹：海参蒸蛋 / 202
- 软嫩弹牙的夹心小甜点：红薯芝麻糯米饼 / 204
- 吃不够的那一碗炒饭：酱油炒饭 / 206
- 家常的才是经典的：家常炒面 / 208
- 用14张图详解如何做出既漂亮又美味的：韭菜盒子 / 210
- 夏天不能缺少的一碗面：老北京炸酱面 / 212
- 菜鸟入厨必学的简单大排饭：秘制脆皮猪排饭 / 214
- 好吃不如饺子：猪肉三鲜馅水饺 / 216
- 好吃的春饼蒸出来：土豆丝卷饼 / 218
- 郊游野餐的必带韩国小吃：紫菜包饭 / 220
- 夏天里最清凉过瘾的一碗面：自制韩国冷面 / 222





材 料

- ◆ 菠菜 500克
- ◆ 水发木耳 100克
- ◆ 大蒜 3瓣
- ◆ 酱油 半茶勺
- ◆ 陈醋 1茶勺半
- ◆ 盐 2克
- ◆ 糖 2克
- ◆ 香油 少许



制作过程



1 将菠菜洗净焯水，把焯好水的菠菜用凉水冲一下，挤干水分备用；木耳去掉老根焯水备用。



2 将大蒜切成蒜蓉备用。



3 将蒜蓉、酱油、陈醋、盐、糖和少许香油调成料汁备用。



4 将调好的料汁淋到处理好的菠菜和黑木耳上，拌匀即可。

选 料

凉拌的菠菜最好选择短茎比较嫩的。

挑选菠菜一定要选择带根的，因为带根菠菜储存的营养不会流失，储存的时间也会更长。



制作要点

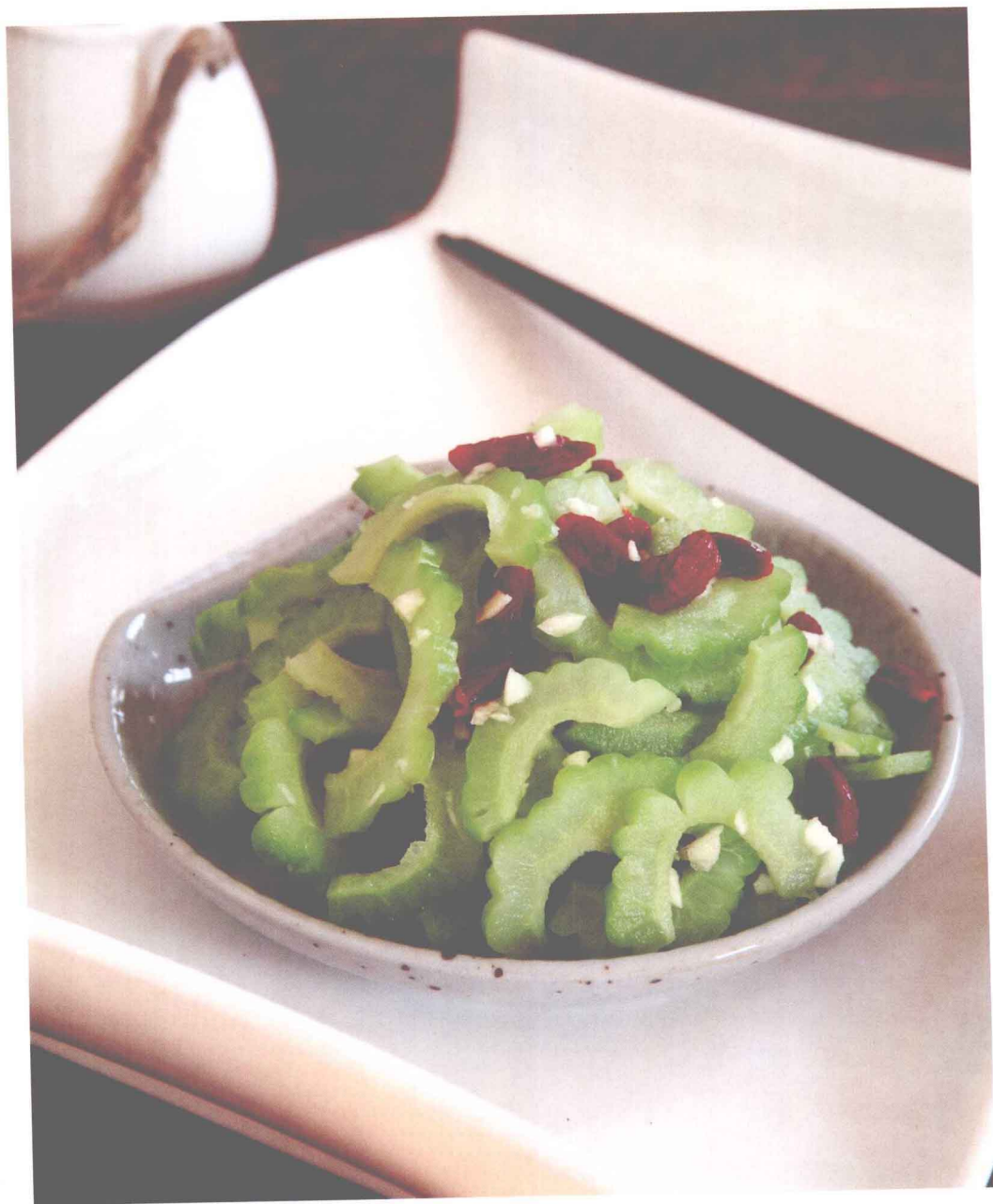
菠菜焯水时放入几滴植物油可以让菠菜保持鲜绿的颜色。

焯好水的菠菜要过凉水，这样处理的菠菜颜色更好看，口感也更好。



去火排毒的清凉小菜

枸杞拌苦瓜





材 料

- ◆ 苦瓜 1根
- ◆ 枸杞 25粒左右
- ◆ 大蒜 2瓣
- ◆ 白醋 半茶勺
- ◆ 白糖 3克
- ◆ 盐 2克
- ◆ 香油 少许
- ◆ 花椒油 少许



制作过程



1 将苦瓜剖成两半，去掉中间的内芯，切成4毫米的片备用；大蒜切碎片备用。



2 将枸杞洗净，泡到温水中浸泡到枸杞变软备用。



3 烧一锅水，水开后放入处理好的苦瓜焯水备用。



4 将焯好水的苦瓜，捞起放入凉水中浸泡一下，这样处理后的苦瓜口感更脆，颜色更绿。



5 将处理好的苦瓜片、枸杞、大蒜片放到一起，调入白醋，白糖，盐，香油，花椒油拌匀即可。

Part

1

凉菜类



选 料

首先挑选好苦瓜很重要。苦瓜表面有凹凸的颗粒，颗粒大的肉厚、纹路深、味道更苦，颗粒小的肉薄、纹路浅、苦味会淡一些。但是比较苦的苦瓜营养价值会更好，因为苦瓜素含量会更高。



制作要点

1. 苦瓜在制作前必须要焯水，因为苦瓜富含草酸，不焯水会影响人体对钙的吸收。
2. 焯苦瓜的时候可在水中放入少许植物油，促使苦瓜颜色更绿。

美容界三巨头的强强联手美容菜

胡萝卜猪皮拌海带



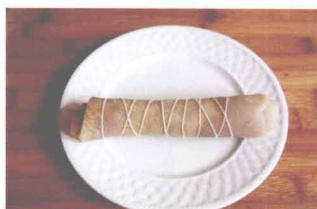
材 料

- ◆ 猪皮 100克
- ◆ 胡萝卜 30克
- ◆ 海带 200克
- ◆ 香菜 1棵
- ◆ 大蒜 2瓣
- ◆ 葱 1棵
- ◆ 姜 2片
- ◆ 桂皮 1小块
- ◆ 八角 1个
- ◆ 花椒 10粒左右
- ◆ 小茴香 少许
- ◆ 香叶 1片
- ◆ 老抽 1/4茶勺
- ◆ 生抽 半茶勺
- ◆ 辣椒油 半茶勺
- ◆ 花椒油 少许
- ◆ 香油 少许
- ◆ 盐 6克
- ◆ 白糖 1克
- ◆ 陈醋 半茶勺

制作过程



1 将猪皮洗净焯水。猪皮上面连着的肥肉剃净，剃净后用刀再刮一刮去多余的肥油。



2 将处理好的猪皮卷成卷，用绳子捆扎好，以便成型好看。



3 将猪皮放到锅中，添入没过猪皮1厘米水，接着放入葱、姜、桂皮、八角、小茴香、花椒、香叶，一小勺的老抽，4克的盐。水烧开后调小火炖煮1个小时，或者高压锅20分钟。



4 将卤好的猪皮切成条备用。



5 将胡萝卜洗净切成丝，大蒜切成蒜末，香菜择洗干净切成小段。



6 将海带洗净焯水备用。



7 将半茶勺的辣椒油、少许花椒油、少许香油、盐2克、生抽半茶勺、白糖1克、陈醋半茶勺调匀成汁。



8 将处理好的猪皮、海带以及胡萝卜和蒜末、香菜段放到一起，加入刚刚调好的汁拌匀即可。

选 料

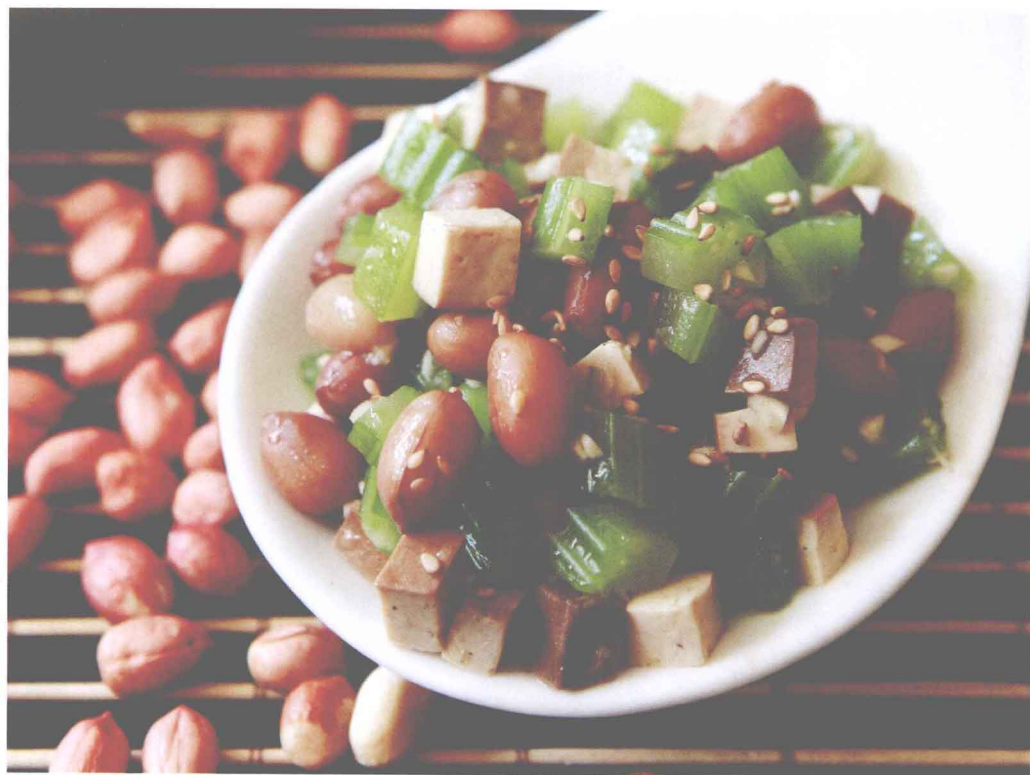
猪皮要挑选外皮干净没有猪毛的，而且猪皮下的脂肪不要太厚。



制作要点

1. 想要猪皮吃起来不腻口，就一定要将猪皮上的肥肉处理干净。将猪皮煮熟后再剃掉肥肉会更容易，剃掉肥肉后可用刀反复刮几下以便去掉更多的肥油。
2. 肉类的凉拌菜里放入少许花椒油能去掉肉类的腥味，味道也更香。

花生米芹菜拌豆干



制作要点

1. 卤花生米的时间很重要，卤得时间长了花生米就不脆了，时间短则不熟。下面给大家介绍一个卤花生米的窍门。卤花生米的时候要选一个保温性能比较好的锅，等到卤汤烧开后小火炖煮5分钟，然后关火焖到卤汤变凉，这时花生米也卤好了。这样卤出来的花生米口感适中，而且还非常省火。
2. 卤花生的时候放入花椒粉比放花椒更好，因为可以防止吃菜的时候吃到花椒粒。
3. 豆腐干和西芹丁焯水的时间不要过长，开水下锅后等水再开的时候就要立即捞出。
4. 制作此菜品大蒜的量要比其他凉拌菜的用量多一些，这样味道更好。
5. 炸花椒油的时候用中火将花椒和辣椒炸出香味就可以了。不能用大火，大火容易将花椒和辣椒炸糊，炸糊的油会有苦味，进而影响凉拌菜的味道。

材 料

- 西芹 2根
- 豆腐干 2块约100克
- 花生米 50克
- 大蒜 3瓣
- 姜 2片
- 八角 1个
- 花椒粉 1克
- 五香粉 1克
- 酱油 2茶勺
- 盐 6克
- 糖 4克
- 芝麻油 少量
- 干辣椒 4个
- 花椒 15粒左右
- 植物油 20毫升

制作过程



1 将干花生米用水冲洗一下放入锅中，在锅中添入大约花生米3倍的水。在水中放入八角、姜、花椒粉、五香粉、盐4克、酱油，将花生米卤熟。



2 将豆腐干和西芹洗净切成小丁，大蒜切成蒜末。



3 烧一锅水，水开后放入处理好的豆腐干丁和西芹丁焯水，等水再开时即可。



4 将焯好水的豆腐干和西芹丁用凉水冲一下，沥干水分备用。



5 将卤好的花生米和处理好的豆腐干丁和西芹丁放到一个大碗里，放入蒜末、2克盐、糖、芝麻油。



6 锅中放入植物油，油热后放入花椒和干辣椒炸出香味。



7 将炸好的油淋在菜上面，最好用漏网滤掉辣椒和花椒，防止吃菜时咬到花椒。



8 将所有调料拌匀即可。

选 料

制作此菜品时可以用普通芹菜代替西芹，味道一样好。

豆腐干用原味的或者五香、熏干都可以，但是用五香的味道会更好。

轻松选出好腐竹

黄瓜拌腐竹

