



21天学会 家常菜

Jiachangcai

夏金龙◎主编



吉林出版集团 吉林科学技术出版社

21天学会 家常菜



夏金龙◎主编



吉林出版集团 吉林科学技术出版社



☆ 作者简介



夏金龙 中国烹饪大师, 中国餐饮文化名师, 国家高级烹饪技师, 中国十大最有发展潜力青年厨师, 全国餐饮业国家级评委, 法国国际美食会大中华区荣誉主席, 吉林省吉菜研究专业委员会会长, 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。2010年8月22日由中国烹饪协会名厨专业委员会派遣并代表中国名厨参加世界各国现任“总统御厨第33届年会”。曾编著烹饪书籍《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》《炒饭盖饭》《健康饮品》《大厨拿手家常菜系列》等图书80余种。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	编 委	夏金龙							
		高树亮	刘启镇	刘 伟	韩光绪	曲晓明	曹清春	郭建武	
		贾艳华	李 野	李国安	刘 刚	刘云峰	张艳峰	于艳庆	
		姜喜丰	班兆金	李成国	孙学富	金凤菊	刘占龙	李 娜	
摄 影		张明亮	蒋志进	张 杰	刘凤义	刘志刚	郎树义		
		杨跃祥	王大龙	万晓杰	王雨香	王珂昭	谭 静	任 弘	
		刘书岑							

◆ 感谢长春市金管家餐饮管理有限公司和大成策划(0431-88666626)对本书给予的大力支持。

前言

Foreword



随着生活水平的提高和生活节奏的加快,越来越多的人开始远离厨房,选择外出就餐或购买外卖食品。这样做固然可以暂时满足口腹之欲,并能节省买、洗、烧的时间,但也会带来诸多饮食安全隐患。同时,过多地摄入高热量、高油脂、高盐分的食品,会给我们的身体埋下疾病的种子。因此,为了您和家人的健康,请尽快回归厨房,这是您明智的选择!

看似简单的家常菜,其中包含了很多重要内容,如何在较短的时间内,全面地掌握家常菜的制作要领和窍门,这正是《21天学会家常菜》为您所想到的。

《21天学会家常菜》的内容分为两大部分,首先我们用了很大的篇幅,使用全分解图片的形式为您讲解了制作家常菜需要知道的基本内容,如家常菜的原料、家常菜的营养、家常菜的常识、家常菜的技法等,可以使您在制作家常菜肴前,就对基本常识有了初步了解和认识。

图书的第二部分,我们选取了制作家常菜必知的21种技法(含主食),如冷菜中的拌、炆、卤;热菜中的炒、熘、煎;汤羹中的煮、烩、汆;主食中的粥饭、面条、小吃等。每天安排一种技法,遵循家常菜简单、实用、经典和营养的原则,为您介绍多款适合家庭制作的菜肴,可使您快速掌握,烹调出色、香、味、形俱佳,且营养健康的家常菜肴。

美食也是一种享受生活的方式,忙碌的我们也许没有太多时间来享受生活,但吃饭是每天必做的事情。希望《21天学会家常菜》能成为你家庭饮食方面的好参谋,不仅可以使您在烹调的过程中享受到其中的乐趣,更能体受到美食中那一份醇美,那一缕温暖,那一种幸福。



2012年6月

21天 让我们美味共享

Learn cooking in 21 days

家常美食

21天学会家常菜之原料篇

蔬菜食用菌

17~23

蔬菜的种类	17
叶菜/瓜果菜/根茎菜/孢子(菌类)/其他	
蔬菜的清洗	18~19
油菜的处理/西蓝花的处理/金针蘑的处理/	
苦瓜的处理/竹笋的处理/土豆的处理/扁豆的处理	
蔬菜的切制	20~21
黄瓜菱形片/猴头蘑的切制/莴笋切片/菠菜切段/	
莲藕切块/萝卜切丝/平菇撕条	
干菜的涨发	22
香菇的涨发/木耳的涨发/莲子的涨发	
蔬菜的加工窍门	23
番茄巧去皮/巧切洋葱不辣眼/山药巧加工/	
苦瓜巧去苦味	

禽蛋豆制品

24~29

家禽巧鉴别	24
禽类的主要部位及烹调特点	24
土鸡蛋和鸡场蛋的不同	25
豆制品的选购	25
禽类的宰杀和整理	26
鸡的宰杀/鹌鹑的宰杀	
禽肉的初加工	27
鸭肠的清洗/鸡腿去骨	
禽蛋豆制品的切制	28
鸡胸肉切丝/鸡胗切花刀/鸡胸肉切片/鸡胸肉剁蓉	
禽蛋豆制品的加工窍门	29
巧分蛋黄和蛋清/油豆皮巧切制/鸡爪巧去骨	

畜肉

30~35

新鲜畜肉的选购	30
畜肉保存方法大全	30
去除家畜内脏异味的方法	30
畜肉食用禁忌	31
炭烤肉串不宜多吃	31
畜肉切制小诀窍	31

畜肉的清洗	32
猪肝的处理/猪肚的处理/猪腰的处理/大肠的处理	
畜肉的切制	33~34
里脊肉切片/里脊肉切丁/里脊肉切块/里脊肉切丝/	
麦穗形猪腰花/蓑衣形猪腰花/双直刀猪腰花/	
斜直刀猪腰花	
畜肉的加工窍门	35
猪腰去腥窍门/羊肉巧去腥膻/羊肾巧加工	

水产品

36~41

水产品的种类	36
鲜鱼巧选购	36
保存活鱼的窍门	36
烹鱼方法巧选择	37
海味干品的选购	37
水产品食用禁忌	37
水产品的初加工	38~39
黄鱼的处理/乌鱼蛋的处理/蛤蜊的处理/	
甲鱼的处理/生取蟹肉/扇贝的处理	
鱼类的刀工处理	40~41
交叉十字形花刀/翻刀形花刀/荔枝形花刀/	
鱼鳞形花刀/白鳝的处理和刀工/鲤鱼取净肉	

米面杂粮

42~47

大米的安全选购	42
特色大米的常识	42
夏季大米巧防虫	42
大米保存禁忌	42
常用面粉的种类	43
米面杂粮巧搭配	43
主食的常用面团	44~45
热水面团/冷水面团/纯蛋面团/干酵母发酵面团/	
面肥发酵面团/果类面团/薯类面团	
主食的常用馅料	46~47
素馅的调制/三鲜馅的调制/莲蓉馅的调制/	
五香羊肉馅的调制	

21天学会家常菜之营养篇

蛋白质 48★

蛋白质的种类·····	48
食物来源·····	48

脂肪 49★

好脂肪和坏脂肪·····	49
食物来源·····	49

碳水化合物 49★

食物来源·····	49
碳水化合物与糖·····	49

矿物质 50~51★

钙/磷/钠/钾/镁/铜/铁/硒/碘/锌

维生素 52~53★

维生素的种类·····	52~53
维生素A/维生素B ₁ /维生素B ₂ /维生素B ₆ /维生素B ₁₂ /维生素C/维生素D/维生素E/维生素K/维生素H/叶酸/烟酸	

水 54★

水的来源和种类·····	54
自来水/纯净水/矿泉水/生态水	

膳食纤维 54★

食物来源·····	54
-----------	----

营养素的黄金搭配 55~56★

植物蛋白+动物蛋白/蛋白质+镁/蛋白质+铁/蛋

白质+铜/蛋白质+锌/脂肪+蛋白质/脂肪+维生素A/碳水化合物+碘/维生素A+维生素C/维生素A+维生素D/维生素B₁+维生素B₂/维生素B₆+铁/维生素B₆+蛋白质/维生素C+铁/维生素D+钙/铁+维生素A

不同人群的饮食健康 57~58★

幼儿前期的饮食营养·····	57
幼儿期的饮食营养·····	57
学龄儿童期的饮食营养·····	57
青春期饮食健康·····	57
青年期的饮食营养·····	57
妊娠妇女的饮食营养·····	57
中年期的饮食营养·····	58
老年期的饮食营养·····	58

科学健康的饮食观 58★

食物多样性和谷类为主·····	58
多吃蔬菜和水果·····	58
常吃奶类和豆类·····	58
吃清淡少盐膳食·····	58

一日三餐保健康 59★

早餐·····	59
午餐·····	59
晚餐·····	59

21天学会家常菜之常识篇

家庭常用厨具 60★

铁锅/汤锅/砂锅/高压锅/蒸锅

家庭常用菜板 61★

家庭常用厨刀 61★

其他工具 61★

焯水 62★

冷水锅焯水/沸水锅焯水

焯水一点通·····	62
------------	----

挂糊 63★

蛋黄糊的调制/全蛋糊的调制/发粉糊的调制/蛋泡糊的调制

上浆 64★

鸡蛋清粉浆的处理/水粉浆的处理/全蛋粉浆的处理

油温 65★

低油温/中油温/高油温

过油 65★

滑油处理/炸油处理

走红 66★

水走红/油走红/糖走红

家常菜汤汁 67★

荤白汤的制作/鱼骨清汤的制作

主食的成形手法 68~71★

馄饨的成形/粽子的成形/切面的成形/馒头包的成形/烧卖的成形/花卷的成形/春卷的成形/馅饼的成形/塑料模具的成形/木制模具的成形/四喜饺子的成形

21天学会家常菜之技法篇

拌菜/西芹拌香干	72	扒菜/家常扒五花	85
腌菜/老坛香	73	煮菜/盐水排骨	86
炆菜/椒油炆双丝	74	烩菜/莼菜黄鱼羹	87
卤菜/生卤青虾	75	氽菜/氽丸子白菜	88
熏菜/五香熏马哈鱼	76	炖菜/杞子炖牛鞭	89
酱菜/家常酱牛腱	77	米粥/砂锅鸡粥	90
炒菜/青椒炒蛋	78	米饭/彩椒牛肉炒饭	91
炸菜/芝麻牛排	79	面条/四川担担面	92
熘菜/熘三样	80	包子/水煎包	93
煎菜/蛋煎蛎黄	81	饺子/蟹黄饺	94
烧菜/红烧狮子头	82	面饼/萝卜丝饼	95
蒸菜/什锦酿南瓜	83	糕团/椰味小汤圆	96
焖菜/豆酱焖牛腩	84		

第一天

拌 一盘清爽凉菜



凉拌青木瓜	109	凉拌青木瓜	109
翡翠拌腰花	109	翡翠拌腰花	109
火腿肠拌丝瓜	110	火腿肠拌丝瓜	110
爽口老虎菜	110	爽口老虎菜	110
灯影牛肉	110	灯影牛肉	110
麻酱腰花	111	麻酱腰花	111
脆芹拌腐竹	111	脆芹拌腐竹	111
红椒拌金菇	111	红椒拌金菇	111
红油扁豆	112	红油扁豆	112
凉拌辣白菜	112	凉拌辣白菜	112
麻辣牛筋	113	麻辣牛筋	113
椒麻鸡丁	113	椒麻鸡丁	113
烧拌甜椒	113	烧拌甜椒	113
翠笋拌玉蘑	114	翠笋拌玉蘑	114
黄瓜拌梨丝	114	黄瓜拌梨丝	114
生拌茄子	114	生拌茄子	114
酱萝卜拌肉丝	115	酱萝卜拌肉丝	115
兔肉拌芦笋	115	兔肉拌芦笋	115
芥菜毛豆仁	116	芥菜毛豆仁	116
五彩鱼皮	116	五彩鱼皮	116
麻辣四季豆	116	麻辣四季豆	116
红油土豆丝	117	红油土豆丝	117
芥末拌牛肉	117	芥末拌牛肉	117
蜇头拌苋菜	117	蜇头拌苋菜	117
明虾沙拉	118	明虾沙拉	118
酸辣瓜条	118	酸辣瓜条	118
红油鸭掌	118	红油鸭掌	118
椒油拌腰片	98		
香葱拌鸡胗	99		
粉皮拌鸡丝	100		
双椒拌螺丁	101		
泡菜三文鱼	102		
拌菠萝土豆丁	102		
拌芥末菜花	102		
拌墨鱼	103		
海鲜沙拉	103		
贝尖拌双瓜	104		
温拌海螺	104		
菠菜桃仁拌羊肝	104		
芥末北极贝	105		
冰爽凉皮	105		
干贝西兰花	105		
菠萝沙拉船	106		
椿芽蚕豆	106		
陈皮鸡丝	107		
豆腐干拌贡菜	107		
蹄筋拌青笋	107		
京糕莴笋丝	108		
麻酱拌茼蒿	108		
葱油羊腰片	108		

第2天

美味腌菜软嫩香



红油猪肚片	120
姜汁豇豆	121
芥味鸭掌	122
白云凤爪	123
腌拌蒜薹	124
冰糖冬瓜爽	124
红油莴笋尖	124
冲菜豆瓣酥	125
辣椒腌凤爪	125
江南醉鸡	126
酱油萝卜皮	126
腌白菜胡萝卜	126
果味藕片	127
酱腌花菜	127
多味黄瓜	127
怪味白菜	128
多味小番茄	128
腌泡八仙菜	129
腌泡苦瓜蜇丝	129
醉腌三黄鸡	129
果汁番茄山药	130
红豆西兰花	130
萝卜水晶卷	130
糖醋蒜薹	131
爽口鸡片	131
风味鸭舌掌	132
爽口冬瓜条	132
糖醋水晶萝卜	132
多味什锦菜	133
醉基围虾	133
五味花生	133
川味腌蒜瓣	134
黑椒毛豆	134
酸腌蛤蜊	134

第3天

爽滑炆菜出好味



芥末粉丝菜	136
-------	-----

螺头炆菠菜	137
炆拌牛百叶	138
葱油炆双耳	139
香菇炆翠笋	140
炆拌海带丝	140
椒油瓜皮	140
炆拌金针菇	141
碎椒炆雪菜	141
炆青椒肉丝	142
口蘑炆菜心	142
炆油菜	142
鲜笋炆肚片	143
炆拌猪腰	143
炆羊腰苦瓜	143
炆虾仁丝瓜	144
菜薹炆皮蛋	144
麻辣蜇皮	145
炆蕨菜狗肉丝	145
白果炆腰花	145
虾仁炆韭菜	146
炆拌紫甘蓝	146
川椒炆黄瓜	146
胡萝卜炆冬菇	147
炆西芹百合	147
炆拌芥蓝	148
鲜辣黄瓜条	148
滑炆里脊丝	148
椒油笋丝掐菜	149
银芽炆腰丝	149
椒麻猪肝	149
剁椒炆三丝	150
炆拌双花	150
椒油荷兰豆	150

第4天

别具一格鲜卤菜



卤味牛腱	152
红油猪舌	153
卤水金钱肚	154
盐卤虾爬子	155
卤味鲜鱿	156
卤水大肠	156
姜汁海蜇卷	156

虎皮豆腐	157
卤味螃蟹	157
红参白切鸡	158
香卤猪蹄	158
琥珀凤爪	158
什锦卷心菜	159
卤鸡心花	159
卤水手抓虾	159
麻辣牛肉	160
鲜卤蹄筋	160
白卤猪手	161
卤味千层耳	161
五香鱿鱼条	161
卷筒脆舌	162
茶香猪心	162
辣汁卤排骨	162
川卤牛肚	163
椒麻卤鹅	163
老汤卤豆腐	164
梅菜卤鸡腿	164
怪味猪肘	164
冰糖鸡腿	165
卤味猴头菇	165
卤味文昌鸡	165
特色香卤鸡	166
虾卤凤爪	166
五香毛豆	166

第5天

风味重菜最适口



生熏带鱼	168
香熏大海虾	169
香熏猪手	170
松花熏鸡腿	171
茶熏八爪鱼	172
松仁腐皮卷	172
香熏鸽蛋	172
串熏鸭舌	173
五香熏黄鱼	173
熏鸡肚串	174
蛋黄鸡腿卷	174
熏香鸡肘	174
五香熏鸡腿	175

熏酿墨鱼	175
茶熏牛腱肉	175
烟熏脆耳	176
熏三黄鸡	176
茶香凤爪	177
香熏凤翅	177
腊味排骨	177
香熏鸳鸯肠	178
熏香猪肚	178
美味熏排骨	178
风味小肚	179
糖熏兔肉	179
椒香墨鱼条	180
香熏鹌鹑蛋	180
家常熏鸭	180
熏豆腐卷	181
香熏猪尾	181
苏式熏鱼	181
熏拌鸭肠	182
香酥板鸭	182
烟熏茶香鸡	182

第6天

浓香酱菜最解馋



酱香大肠	184
五香鸡腿	185
浓香凤爪	186
豉椒甲鱼	187
千层脆耳	188
沪香罗汉肚	188
醋酥鲫鱼	188
辣酱四季角	189
五香酱羊蹄	189
香辣红干	190
手抓酱骨头	190
酱汁鸡脖	190
椒香萝卜条	191
酱虎皮尖椒	191
巴蜀酱鸭	191
酱香猪心	192
特色酱猪肚	192
椒油朝天椒	193
酱芥菜头	193

秘制咖喱骨	193	腊味萝卜干	212
酱香牛腱	194	辣炒皮丝	212
酱香苦瓜	194	鸡丝蕨菜	212
五香牛肉	194	茭笋炒猪肝	213
五香酱卤鸭	195	肉末炒芹菜	213
酱香鳊鱼	195	木耳炒鸡块	213
酸黄瓜肥肠	196	番茄土豆片	214
甜酱肉丝	196	家味鸡里蹦	214
酱香牛蹄筋	196	豆干炒蕨菜	215
五香酱驴肉	197	宫保鱿鱼	215
酱香鸡腿	197	芦笋炒香干	215
酱油螃蟹	197	丝瓜虾仁炒蹄筋	216
酥香酱排骨	198	尖椒炒猪心	216
酱茄子干	198	炒青椒肉丝	216
酱小土豆	198	辣炒蛤蜊	217

第7天

炒出清脆的口感



炒鸡米	200	草菇鸡心	217
泡椒炒羊肝	201	菜薹炒扇贝	218
爆炒鸡杂	202	生炒小排骨	218
青笋炒肝片	203	西芹芒果炒鲜贝	218
蜜豆百合银杏	204	银芽炒鸡丝	219
芦笋炒肉片	204	豆苗炒虾片	219
苦瓜炒虾仁	204	辣炒虾爬子	219
虾干炒油菜	205	蚝油牛肉丝	220
芥菜里脊丝	205	番茄蛋花	220
米汤炒南瓜	206	脆肠鸡腿菇	220
牛肉炒苋菜	206		
南瓜炒百合	206		
豌豆炒腊肉	207		
白菜炒鲜虾	207		
豇豆炒牛肉	207		
辣子鸡翅	208		
姜丝炒肉	208		
回锅鸭肉	209		
芥蓝炒牛肉	209		
泡椒炒魔芋	209		
肉片炒莲藕	210		
山药炒蚬仁	210		
清香荷兰豆	210		
猕猴桃炒肉丝	211		
豆豉炒生蚝	211		

第8天

酥香脆爽吃炸菜



香脆炸鸡	222
炸蛋皮肉卷	223
酥炸藕盒	224
软炸里脊条	225
椒酥河虾	226
香炸鱿鱼圈	226
酥炸海蟹	226
香酥猴头菇	227
凤尾大虾	227
杏仁酥虾卷	228
土豆赛鸽蛋	228
一品香酥藕	228
腐衣银菜卷	229
炸鸡椒	229
椒盐墨鱼卷	229

炸葱卷·····	230
蒜香肉排骨·····	230
塔塔酥香鱼排·····	231
金丝裹脆丸·····	231
椒雪肉片·····	231
香辣小排骨·····	232
枇杷虾·····	232
金牌沙茶骨·····	232
如意金条·····	233
香酥萝卜丸子·····	233
蛋黄鱼片·····	234
牙签羊肉·····	234
橙汁猪柳卷·····	234
椒盐茭白盒·····	235
脆香鸭舌·····	235
芒果脆皮鸡·····	235
蛋酥花生仁·····	236
火腿奶酪猪排·····	236
椒盐鲫鱼串·····	236

第9天

软嫩清香滑溜菜



溜炒豆腐·····	238
捶溜凤尾虾·····	239
滑溜鱼片·····	240
焦溜里脊条·····	241
溜木耳白菜·····	242
滑溜豆腐·····	242
溜肝尖·····	242
芹香牛肉丝·····	243
溜虾段·····	243
溜酥鱼脯·····	244
醋溜丸子·····	244
溜炒仔鸡·····	244
特色溜腰花·····	245
沙茶溜双鱿·····	245
瓜片溜肥肠·····	245
糖醋瓦块鱼·····	246
姜葱溜虾段·····	246
木瓜鲈鱼球·····	247
韭黄溜鳝丝·····	247
滑溜鸭肝·····	247

糖醋溜茄盒·····	248
豌豆虾仁·····	248
传统溜肉段·····	248
芥菜牛肉溜豆腐·····	249
炸溜猪脑·····	249
滑蛋虾仁·····	250
滑溜肉片·····	250
滑溜里脊丝·····	250
肉末番茄溜豆腐·····	251
炸溜河蟹·····	251
豉椒鸭掌·····	251
溜炒羊肝·····	252
鸡丝蒿子杆·····	252
糟溜肉片·····	252

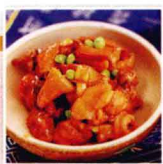


苦瓜煎蛋·····	254
香煎大虾·····	255
香煎藕饼·····	256
南煎豆腐·····	257
风味煎泡蛋·····	258
香菇豆腐饼·····	258
蛎黄煎蛋角·····	258
香煎茄片·····	259
煎连壳蟹·····	259
生煎虾饼·····	260
鲜虾煎蛋角·····	260
香煎带鱼·····	260
椿芽煎蛋饼·····	261
生煎萝卜饼·····	261
香煎南瓜片·····	261
锅煎虾饼·····	262
燕麦煎鸡排·····	262
辣汁银鳕鱼·····	263
煎豆腐丸子·····	263
蛋角菠菜·····	263
香煎牛仔骨·····	264
香煎蟹盒·····	264
培根芦笋卷·····	264
腊八豆煎鸡蛋·····	265
锅煎鳊鱼·····	265

干煎黄花鱼	266
风味煎鲫鱼	266
香煎羊扒	266
火腿煎蛋	267
香煎豆腐	267
煎酿冬菇	267
煎封大虾	268
果酱煎猪扒	268
豉香鸡翅	268

第12天

小火烧菜浓鲜香



板栗烧丝瓜	270
蚬子干烧肉	271
葱烧大肠	272
青笋烧牛肉	273
麻酱烧鱼肚	274
干烧鲈鱼镶面	274
叉烧排骨	274
辣子肥肠	275
豆瓣鳊鱼	275
醋烧肉排	276
胡萝卜烧羊腩	276
肚片草菇烧蜜豆	276
茄汁大虾	277
泡菜烧鲜鱼	277
肚片烧双脆	277
冬菜臊子鱼	278
红烧怀胎鱼	278
红烧鱼尾	279
红烧狼山鸡	279
雪豆烧猪蹄	279
烧汁茄夹	280
大蒜草菇烧排骨	280
凤球烧鱿鱼	280
豆酱烧牛肉	281
大蒜烧鲑鱼	281
板栗红烧肉	282
香菇烧螺肉	282
红烧猪尾	282
鸡肉烧花菇	283
干烧黄鱼	283

家常鸡腿豆腐	283
蜜汁地瓜	284
冬笋烧海参	284
腐竹烧羊肉	284

第13天

鲜嫩蒸菜品原味



锦绣蒸蛋	286
酱香蒸羊排	287
清蒸大蟹	288
清蒸人参鸡	289
蒜蓉开片虾	290
豆酥鳕鱼	290
剁椒鱼头	290
百叶蒸肉	291
豉汁蒸盘龙鳝	291
蛋黄蒸肉	292
原壳鲍鱼	292
豆豉蒸小鱼	292
榄菜虾干蒸芥蓝	293
豆腐蒸小排	293
金蒜肉碎蒸茄子	293
烧蒸扣肉	294
粉丝蒸扇贝	294
粉蒸牛肉	295
银鱼双菇蒸蛋	295
彩椒山药	295
豆豉千层肉	296
蒜香蒸海蛭	296
清蒸武昌鱼	296
腌蒸扇贝	297
苦瓜酿肉	297
清蒸羊肉	298
腊味合蒸	298
梅菜蒸肉饼	298
肉丸蒸蛋	299
荷叶粉蒸鸡	299
苦瓜蒸鲈鱼	299
剁椒蒸娃娃菜	300
粉蒸莲藕	300
荷叶糯米鸡	300

第13天



经典焖菜最可口

黄焖牛肉	302
肉末焖菠菜	303
大鹅焖土豆	304
香酥焖肉	305
酱焖茄子	306
茶树菇焖排骨	306
家常焖带鱼	306
慈姑焖牛肉	307
豉香焖肋排	307
醋焖鲤鱼	308
百花酒焖肉	308
当归焖羊肉	308
五福焖鲈鱼	309
干菜焖腩肉	309
红焖海参	309
甲鱼焖羊肉	310
海参焖笋鸡	310
干豆角海带焖肉	311
红焖花蟹	311
油焖大虾	311
黄焖鸡块	312
红焖小土豆	312
口味小龙虾	312
双冬焖面筋	313
香辣焖带鱼	313
鸡油广肚	314
红焖仔兔	314
红桥羊肉	314
节瓜焖凤爪	315
银鱼焖蛋	315
黄鳝茄子煲	315
芥菜马蹄焖排骨	316
苦瓜焖鸡腿	316
栗子焖猪肉	316

第14天



别样扒菜别样情

扒烧牛蹄筋	318
-------	-----

咸鱼扒豆腐	319
鱼子扒豆腐	320
芥菜心扒素鸡	321
芦笋扒竹荪	322
香菇扒菜胆	322
明珠扒菜心	322
肥肠扒白菜	323
红扒牛蹄筋	323
蚝油牛爽肉	324
栗子扒白菜	324
蟹肉扒西兰花	324
三鲜扒白菜	325
双菇扒豆苗	325
虾丸扒菜心	325
扒烧千层羊肉	326
扒烧牛柳	326
松茸扒牛排	327
芦笋扒鲍片	327
扒三鲜	327
香菇扒肉块	328
鸡丝扒豆苗	328
红扒羊蹄	328
空心扒什锦	329
牛肉扒白菜心	329
扒牛肉条	330
栗子扒油菜	330
多宝菠菜	330
扒豆瓣肘子	331
海鲜扒豆腐	331
豆苗扒鹌鹑蛋	331
白扒豆腐	332
豆腐扒牛肉	332
扒素鱼翅	332

第15天



营养美味煮出来

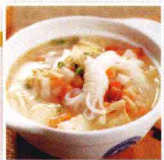
萝卜海蜇汤	334
水煮牛蛙	335
花生凤爪汤	336
三鲜排骨汤	337
冬瓜八宝汤	338
鹌鹑莲藕汤	338
牛肉萝卜汤	338

白菜香菇蹄花汤	339
白蘑田园汤	339
百合扇贝蘑菇汤	340
浓汤煮鲈鱼	340
板栗花生汤	340
萝卜煮河虾	341
菠萝苦瓜鸡	341
番茄排骨汤	341
茄子煮花甲	342
茶树菇猪心汤	342
瓜干煮荷兰豆	343
干贝豆皮汤	343
河虾煮时蔬	343
鱼头丝瓜汤	344
干贝冬瓜汤	344
煮酸菜五花肉	344
什锦鱼蔬汤	345
水煮活鱼	345
酸菜敲虾汤	346
鲜虾莼菜汤	346
火腿煮白菜	346
芥菜排骨汤	347
豆泡煮白菜	347
栗子羊肉汤	347
鲜汤煮鲤鱼	348
莲藕栗子汤	348
北芪党参煮鸡肾	348

萝卜羊肉汤	357
海鲜烩菌	357
牛肉鸭蛋汤	357
山东海参	358
鸡汤烩玉笋	358
口蘑烩咖喱鸡	359
土豆烩鹿肉	359
清烩苦瓜排骨	359
鸡肉竹笋汤	360
奶香木瓜羹	360
鸡汤烩菜青	360
豆腐烩时蔬	361
风味鸡片汤	361
山药烩时果	362
什锦烩蹄筋	362
肉末小土豆	362
酸辣八爪鱼	363
银耳烩菜心	363
鹅肉烩时蔬	363
烩芙蓉三丝	364
肉片烩什锦	364
老鸭烩土豆	364



第10天 家常烩出好美味



三色豆腐羹	350
五丝酸辣汤	351
三丝鱼肚羹	352
虾肉烩豆腐	353
土豆萝卜汤	354
什锦烩山药	354
芥菜烩咸蛋	354
菠菜鲜鱼羹	355
鲫鱼烩鱼肚	355
豆腐什锦煲	356
海鲜冬瓜羹	356
海苔银耳羹	356

清汤羊肉丸	366
草菇木耳汤	367
龙井鸡片汤	368
七星鱼圆汤	369
草菇海鲜汤	370
白菜汆豆腐	370
腐竹蛤蜊汤	370
汆肉片榨菜丝	371
酸菜汆丸子	371
莼菜鸽蛋汤	372
东北汆白肉	372
汆牛肉丸	372
羊肉汆瓜片	373
大虾汆豆腐	373
酸菜皮蛋汤	373
玻璃鱿鱼	374
干贝汆油菜	374

蛤蜊丝瓜汤	375
鸡丝汆芦笋	375
花椒鱼片	375
豆腐汆菠菜	376
奶油蘑菇花蛤汤	376
白菜瘦肉汤	376
杞子汆南瓜	377
酸辣牛肉汤	377
莴笋海鲜汤	378
嫩玉米汤	378
家常汆冬瓜	378
鱼汤汆北极贝	379
酸辣鸡蛋汤	379
苦瓜小鱼排骨汤	379
四宝上汤	380
海参汆鹅蛋菌	380
蓝花蛭肉汤	380

第18天

软烂(炖)菜最下饭



火腿炖猪肘	382
啤酒炖牛肉	383
花蟹炖豆腐	384
蘑菇炖鸡	385
枸杞山药炖羊肉	386
高丽参炖鸡	386
虫草炖乳鸽	386
灵芝炖猪蹄	387
萝卜炖牛肉	387
枸杞淮山炖牛肉	388
萝卜桂圆炖排骨	388
桂圆炖鸡肉	388
牛蹄筋炖萝卜	389
草菇炖里脊	389
海带炖肉	389
清炖甲鱼	390
番茄柠檬炖鲫鱼	390
冬瓜炖鱼尾	391
排骨炖白菜	391
白菜珧柱炖鲜虾	391
冬瓜炖鸡丸	392
番茄炖羊排	392
泡萝卜炖猪蹄	392

薏米冬瓜炖土鸡	393
酸菜炖鲫鱼	393
清炖狮子头	394
白果腐竹炖乌鸡	394
百合炖猪蹄	394
香芋炖腊鸭	395
粟米炖排骨	395
雪菜黄豆炖鲈鱼	395
风味炖鸡腿	396
黄芪枸杞炖鸽	396
人参鲍鱼炖土鸡	396

第19天

别样(粥)饭宜养人



大枣银耳粥	398
香菇养生粥	399
素四宝烩饭	400
石锅拌饭	401
煲羊腩粥	402
糯米蛋黄粥	402
香菇粒虾球粥	402
鲜鱼片粥	403
雪梨青瓜粥	403
萝卜肉粥	404
桂花糖藕粥	404
花生鱿鱼粥	404
猪蹄香菇粥	405
薏米红枣粥	405
玉米蒲菜粥	405
鱼蓉肝粥	406
羊肉山药粥	406
枸杞鸡粥	407
薯瓜粉粥	407
小枣高粱米粥	407
火腿青菜炒饭	408
香葱豆干炒饭	408
什锦豆豉饭	408
口蘑菜心饭	409
木瓜火腿饭	409
辣白菜炒饭	409
时蔬鸡蛋炒饭	410
叉烧什锦饭	410
风味炒饭	411

鱼籽黄瓜饭·····	411
海鲜蔬菜炒饭·····	411
野菜蘑菇炒饭·····	412
醋溜丸子盖饭·····	412
奶香糯米饭·····	412

第20天

人气面条最筋道



四川豆花面·····	414
红焖排骨面·····	415
茄汁牛肉面·····	416
全家福汤面·····	417
烂锅面·····	418
羊汤面·····	418
牛肉炒面·····	418
奶汤海参面·····	419
孜然洋葱炒面·····	419
如意炒面·····	420
玉米汤面·····	420
虾仁伊府面·····	420
酱汁豆腐面·····	421
鱼丸清汤面·····	421
牛肉炆锅面·····	421
八鲜面·····	422
风味什锦面·····	422
农家刀削面·····	423
猪肝菠菜面·····	423
酸辣凉捞面·····	423
特色蒸面条·····	424
辣味茄丝炒面·····	424
爆炒羊肉面·····	424
洛阳炒面·····	425
羊肉黑米面条·····	425
羊肉烩面·····	426
咖喱牛肉面·····	426
香菇斑球面·····	426
酥羊大面·····	427
糖醋手擀面·····	427
鳝鱼丝汤面·····	427
麻香什锦拌面·····	428
鸿图窝面·····	428
扬州脆炒面·····	428

第21天

特色小吃不可少



叉烧包·····	430
海城馅饼·····	431
牛肉馅饼·····	432
素馅包子·····	433
葱花饼·····	434
贺寿鲜桃饺·····	434
象生橘子·····	434
风味糊饼·····	435
香肉粽子·····	435
榴莲杏香枣·····	436
包糖饼·····	436
小笼馒头·····	436
双色菱粉卷·····	437
黄金饺·····	437
糯米条·····	437
南瓜莲蓉包·····	438
什锦包子·····	438
凉瓜汤圆·····	439
鸡蛋黏米糕·····	439
莲蓉甘露酥·····	439
蹄花卷·····	440
盘丝饼·····	440
鲜香锅贴·····	440
豆沙包·····	441
灌汤煎饺·····	441
煎饼春盒·····	442
椒香花卷·····	442
干菜鲜肉包·····	442
三鲜疙瘩汤·····	443
鸡肉烧卖·····	443
椒盐旋饼·····	443
六合面三鲜饺·····	444
自制比萨饼·····	444
腰果麻球·····	445
葡萄干蒸糕·····	445
奶香玉米饼·····	445
荷叶饼·····	446
白菜饼·····	446
黄米炸糕·····	446
黑米面馒头·····	447
翡翠虾仁蒸饺·····	447



原料篇

Yuan Liao Pian

21天学会家常菜之

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。

我国烹饪原料品种繁多，烹饪原料的开发和运用有着悠久的历史。考古资料表明，距今50余万年前，北京猿人已经掌握了把生料烤制成熟食的技术，那些生料即为烹饪原料。在以后漫长的发展历程中，人们不断发现和引进新品种，培育出新良种，加工出新制品。经过不断的筛选，发展至今，烹饪原料已经积累了相当多的数量。据不完全统计，中国烹饪原料总数达到万种以上，常用的也有3000多种。

中国烹调素以择料严谨而著称。清代烹饪理论家袁枚对选料作过论述：“凡物各有先天，……，物性不良，虽易于烹之，亦无味也。……大抵一席佳肴，司厨之功居其六，采办之功居其四。”换句话说，美味佳肴的制作取决于厨师烹调水平的高低，而烹调水平的发挥，则在一定程度上决定于菜肴原料的正确选用。由此可见，原料选用是制作菜肴的重要环节。

烹饪原料的分类是从一定的角度，按照一定的标准和依据，将各种各样的烹饪原料品种加以分门归类，这是一项细致、严密和具有科学性的工作。通过对烹饪原料的分类，能使各种烹饪原料得以归纳成类，也可全面地反映我国在烹饪中运用的所有原料全貌，使我们系统地认识烹饪原料有关知识，烹饪原料与烹饪技术内在的联系，以及烹饪原料的广泛使用对中国烹饪发展的影响，进一步促进对烹饪原料的开发和运用，促进烹饪技术水平的不断提高。

此外，通过对烹饪原料的分类，可以更好地促进中国烹饪理论不断完善和发展，可以使学习烹饪者比较系统而有条理地了解各种烹饪原料的性质和特点，指导烹饪人员对烹饪原料的选择、检验和保存，提高对烹饪原料的合理利用。

烹饪原料的分类方法有很多种，其中，按原料性质可分为动物性原料、植物性原料、人工合成原料三大类；按原料加工与否可分为鲜活原料、干货原料、复制品原料三大类；按原料在菜肴制作中的地位分可分为主料、配料、调料三大类；而我们最为常见的是按原料的商品种类进行分类，可分为五谷杂粮类、蔬菜食用菌类、家畜类、禽蛋豆制品类、水产品类等。

