

我爱家常菜

Wo Ai Jiachangcai

蒸 煮 熘 炒

煎 炸

腌 拌

熏 卤



巧手 家庭菜谱

张明亮◎主编



最适宜的大众口味

最合理的营养搭配

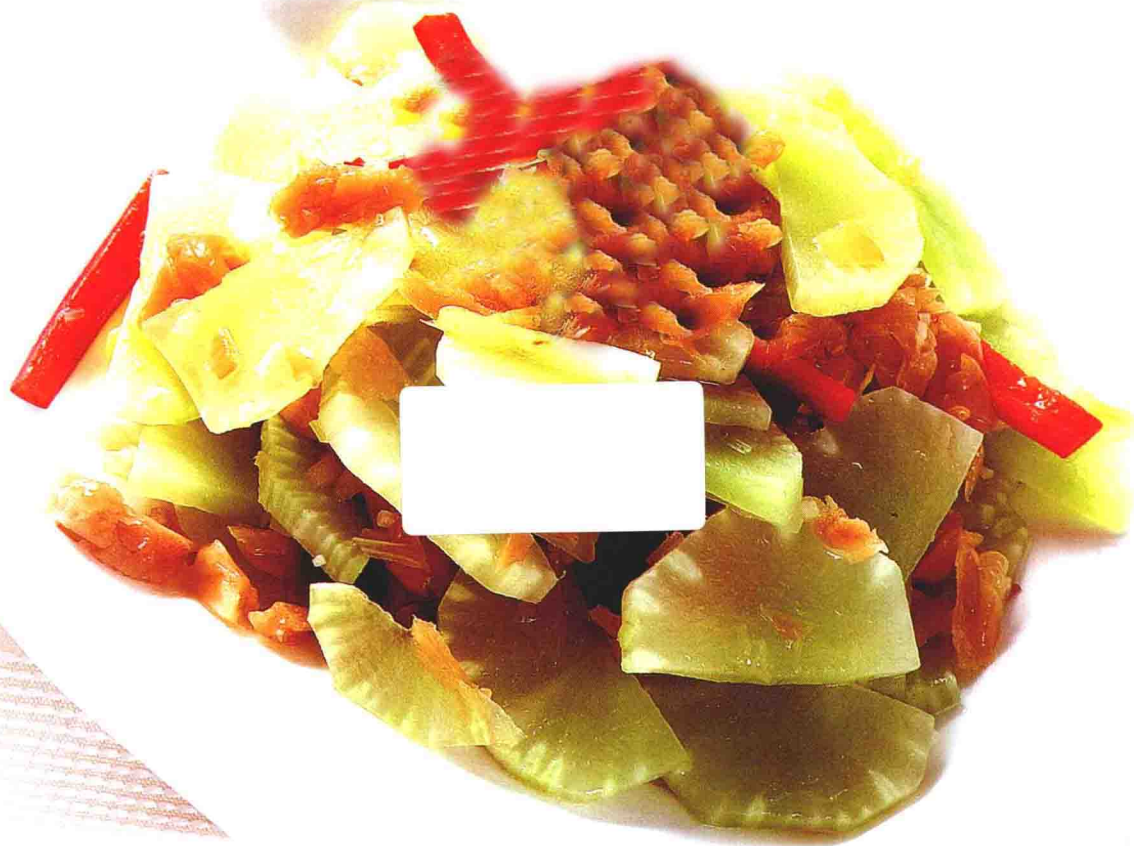
最经典的家常菜例



巧手 家庭菜谱

张明亮◎主编

吉林出版集团 吉林科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

巧手家庭菜谱 / 张明亮主编. -- 长春: 吉林科学技术出版社, 2011.7

ISBN 978-7-5384-5396-6

I. ①巧… II. ①张… III. ①家常菜肴—菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第142143号



主 编	张明亮
编 委	崔晓冬 蒋志进 郎树义 刘凤义 刘志刚
出 版 人	张瑛琳
选题策划	车 强
责任编辑	郝沛龙 张恩来
技术编辑	黄 达 王运哲
摄 影	杨跃祥
封面设计	精彩图文工作室
制 版	远景图文工作室
开 本	710mm×1000mm 1/16
字 数	300千字
印 张	20
印 数	1—15000册
版 次	2011年8月第1版
印 次	2011年8月第1次印刷

出 版	吉林出版集团
	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	0431-84612872
编辑部电话	0431-85635176
网 址	www.jlstp.net
印 刷	长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5396-6

定 价 29.90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: 0431-85635185



前言

Foreword

家常菜是中国饮食文化中不可或缺的组成部分，其烹饪过程更是丰富家庭生活、改善生活节奏的一种良好方式。美味可口的家常菜不仅可以提供人们日常所需的能量和营养，而且对人们的身体健康起着至关重要的作用。

人类饮食的首要目的是从食物中摄取足够的营养，来维持身体的正常运转和保持健康。几千年前，我们的祖先就已经认识到合理的饮食对于身体健康的重要性，并提出了“安生之本，必资于食，不知食宜者，不足以生存也。”也就是说，日常生活的基础是来自于饮食，而不知道科学、合理的饮食搭配就无法正常地生活。但是究竟该吃什么？怎么吃？如何搭配？仍然是困扰绝大多数现代人的一个问题。

家常菜的种类非常繁多，但其核心是实用、方便和普及。随着人们生活水平的不断提高，家庭对一日三餐的饮食要求也在不断提升。但是由于生活节奏的加快，工作压力的增大，使我们用于饮食的时间越来越少，致使身体所摄取的营养素越来越不均衡。为了追求快速、简捷，我们不得不去吃快餐，长此以往就会出现营养不均衡所引起的身体不适。于是我们盲目地选择补品，而效果却又不明显有时甚至适得其反。科学地摄取营养是需要从合理的饮食中获得，卫生、营养、健康的菜品源于每个家庭的厨房和细心的烹调，让我们学会用自己精心烹制的家常菜来保证全家人的健康。

为了满足众多家庭对家常饮食方面不断增长的需求，我们精心编写了这套《我爱家常菜》系列丛书。本套丛书共分四册：《简易家庭菜谱》《巧手家庭菜谱》《特色家庭菜谱》《金典家庭菜谱》，是献给广大家庭的一份厚礼。本套丛书在汇集众多饮食搭配、烹调技法的前提下，还有容量大、内容全等特点，相信书中详尽的讲解和精美的图片会带给读者最大程度的帮助。

本套丛书根据家常菜的特点，在每本书的菜品选取上依据原料易购、操作简便、营养合理的三大原则，每道菜肴不仅配以精美的成品图片，还对一些操作相对繁琐的菜肴配以制作分解图，用以分步详解，使读者能够更好地抓住重点，快速掌握精髓，在家中烹调出色、香、味、形俱佳且营养健康的家常菜，达到一学就会的实用目的。

愿《我爱家常菜》系列丛书能够成为读者饮食方面的好助手、好参谋，使读者在掌握制作各种美味菜肴的同时，还能轻松享受到烹饪带来的乐趣。

张明亮

2011年7月



目录

Contents

★巧手家庭菜谱★

P12 好学易做的巧手菜

巧手腌拌菜	12	巧手蒸煮菜	16
巧手熏酱菜	13	巧手焖炖菜	17
巧手熘炒菜	14	巧手烧烩菜	18
巧手煎炸菜	15	巧手汤羹羹	19

PART 01 开胃爽口腌拌菜

双椒拌螺丁	22	香干拌凤衣	35
红油牛耳	23	玉兰冻拌肚舌	36
红油金钱肚	23	红油嫩鸡	36
拌兔丝	23	香椿拌蚕豆	36
酒醉基围虾	24	拌双笋	36
炆拌黄喉	24	芥末猪肚丝	37
酸辣黄瓜	25	京葱拌耳丝	38
白菜心拌蜆皮	25	四川泡菜	39
拌辣菜丝	25	火龙果拌山药	39
腌拌桔梗	25	相思苦苣	39
冻粉拌羊里脊	26	拌墨斗鱼	40
茭白拌海蜆	26	红油猪蹄筋	40
芥末拌合菜	26	口水鸡	41
酸梅小番茄	27	老醋三脆	41
糖蒜	27	虾干双色莲白	41
香芒鸡柳	28	姜片鸡块	41
辣椒萝卜皮	28	炆拌鲜笋	42
蜆皮丝拌糟鸡	28	冰镇苦瓜	42
拌荤素丝	28	蔬菜沙律	42
粉皮拌鸡丝	29	拌蛎黄	43
猪肝拌菠菜	30	蕨香嫩腰丝	43
银针拌鸡丝	31	蒜泥白切肉	44
冬菇菱角	31	白拌黄螺	44
麻辣牛筋	31	椒油拌腰片	44
菊花鱿鱼	32	芥末猪肚丝	44
麻辣手撕鸡	32	麻辣拌肘花	45
三皮丝	33	葱油拌双耳	46
什锦茄丁	33	麻辣鸳鸯百叶	47
油香椿	33	蒜香鱿鱼环	47
酸辣四季豆	33	醉蚶	47
水晶蟹粉卷	34	蒜泥蘑菇	48
蒜泥花生仁	34	凉拌马齿苋	48
银杏苦瓜	34	羊肝菠菜	49
凉瓜拌海蜆	35	红油猪肚片	49
		芥菜拌香干	49
		姜汁豇豆	49
		芥末牛百叶	50

红油羊肚	50
糖醋萝卜卷	50
灯影牛肉丝	51
橙汁白菜	51

PART 02 味浓醇厚熏酱菜

盐卤虾爬子	54
葱香鲫鱼	55
生卤海螺	55
卤牛鞭	55
五香花生	56
卤羊蹄	56
茴香豆	57
茄汁鹌蛋	57
麻辣鸭脖	57
五香黄豆	57
熏鸽蛋	58
松子肚卷	58
卤烧小龙虾	58
茶香狗肉	59
苏州卤鸭	59
豉椒酱甲鱼	60
茶香鹌鹑蛋	60
酸辣银丝	60
胭脂鹅脯	60
生熏带鱼	61
糖熏兔肉	62
盐水鸭肝	63
卤水大肠	63
卤水墨鱼	63
盐水鸡翅	64
杭州卤鸭	64
千层脆耳	65
黄豆酥海带	65
生卤河蟹	65
酱猪尾	65
兰花豆腐干	66
卤香菇	66
酱卤香菇	66
腊八蒜泡脆耳	67



香熏鸽蛋	67
香卤鸭舌	68
五香酱羊蹄	68
五香熏驴肉	68
酱卤鸭	68
香熏鹌鹑蛋	69
熏拌鸭肠	70
卤水牛腩	71
XO酱鲜贝	71
手撕泥鳅	71
香熏大海虾	72
酱牛肉条	72
玫瑰手撕鸡	73
五香牛腱子	73
熏子鸡	73
酱香鸭肠	73
红酒螺片	74
生熏大黄鱼	74
樟茶鸭	74
酸辣卤菜卷	75
脆梅熏河鳗	75
辣酱冬瓜	76
酱虎皮尖椒	76
酱香黄蘑	76
酱黄瓜	76
五香凤爪	77
酱鸡腿	78
甜辣萝卜干	79
酱香春鱼	79
酱汁黄豆	79
酱味鳗鱼	80
六味萝卜丝	80
酱香竹笋尖	81
五香冬瓜	81
豉油酱象拔	81
爽口酱萝卜	81
香薰寸骨	82
酱卤猪蹄	82
农家酱南瓜	82
五香酱肉	83
老卤鸭脯	83

PART 03 爽滑鲜香熘炒菜

蟹肉炒鱼肚	86
香辣青虾	87
麻辣脆皮肠	87
泡椒猪脆骨	87
丰收鱼米	88
泡菜炒牛蛙	88
醋熘子鸡	89
泡椒鸡冠	89

腊肉鲜芦笋	89
木耳炒蛋	89
五彩玉米汤圆	90
回锅鲍鱼片	90
百合甜蜜豆	90
咸鱼炒饼子	91
橄榄乌鱼球	91
爆炒三果	92
炒墨鱼丝	92
炒桂花干贝	92
咸蛋黄炒山药	92
咸鱼炒黄豆芽	93
辣炒田螺	94
诗礼银杏	95
什锦肉丝	95
五丁虾仁	95
醋熘鱼	96
宫灯鱼米	96
炒素什锦	97
七彩鳊鱼丝	97
软熘草鱼	97
韭黄炒螺蛳肉	97
豌豆虾仁	98
紫苏炒田螺	98
龙虾回锅肉	98
泡椒炒鸡冠	99
西蓝花炒虾球	99
永丰合菜	100
口蘑胗丁	100
糖醋藕片	100
泡菜肉末	100
芦笋炒海红	101
蛤蜊炒韭香	102
清炒凉瓜	103
夏果露笋鲜贝	103
杞子炒时蔬	103
百年好合	104
虾干炒油菜	104
炒合菜	105
糖熘山药	105
狗肉河虾炒韭菜	105
红菱子鸡	105
咸鱼炒黄豆芽	106
银芽烹蜇头	106
蛋黄炒河蟹	106
芥蓝鸡腿菇	107
腊肉蒜薹	107
盐爆花生	108
土豆片炒猪肝	108
河蟹炒乌冬面	108
麻辣虾串	108
捶熘凤尾虾	109



清炒鱼丁	110
酱爆墨鱼	111
香辣鸡爪	111
腐皮腰花	111
鸡头米炒虾仁	112
双笋肉片	112
什锦柿子丁	113
山楂炒羊肉	113
豌豆辣牛肉	113
香菠载牛柳	113
花仁枸杞炒蛋丁	114
时蔬炒鹅肠	114
雪豆炒鸡丁	114
蛋黄花蟹	115
咸蛋黄炒冬瓜	115
炒虾仁	116
药芹鱼丝	116
清炒三虾	116
锦绣生鱼丝	116
芦笋百合北极贝	117
沙茶炒鸡丝	118
宫保虾仁	119
芙蓉干贝	119
蓝花泡椒贝	119
油爆鱼仁	120
葱姜海瓜子	120
竹香鳊鱼粒	121
金沙冬瓜	121
豉椒炒牛蛙	121
肉炒黄花菜	121
肉丝炒蛋	122
米椒鸡脆骨	122
银芽兔丝	122
豆干炒豇豆	123
米汤炒南瓜	123

PART 04 外酥里嫩煎炸菜

蛋煎蛎黄	126
脆炸里脊卷	127
葱香大排	127

蒜粉香带鱼	127	松香肉	148
锅烧肘子	128	炸蛋蓉兔片	148
炸金钩棒	128	五香焦肉	148
炸鸡椒	129	椒盐香排骨	148
脯酥鱼片	129	焦炸鸡腿	149
金缸肥肠	129	香脆炸鸡	150
锅烧鸡	129	干炸鲫鱼	151
炸茄盒	130	桃仁牛排	151
炸虾酱腐皮卷	130	菇苗鱿鱼卷	151
家常炸蛋卷	130	香炸龙凤腿	152
桃仁肥鸭	131	脆皮虾卷	152
面包桃鸽蛋	131	金钱虾仁	153
焦炸象眼	132	焦炸虾球	153
脆皮豆沙	132	香炸鸡腿扇	153
枣核肉	132	酥香虾饼	153
鱼子酱牛排	132	酥炸香肉片	154
酥炸鲜鱿球	133	椒盐菠菜心	154
香煎大虾	134	煎香干块	154
鸡腿排骨	135	香酥芋丸	155
蒜香大排	135	干炸凤尾虾	155
酥糊里脊	135	脆浆炸直虾	156
纸包鸡	136	脆皮炸肠头	156
香蕉鸡	136	吉列牛肉	156
金丝鸡球	137	炸芝麻大虾	156
酥炸牛柳	137	煎串肉	157
八公山豆腐排	137	脆皮大肠	158
土豆炸饺	137	威化纸包鸡	159
香酥素鸭块	138	南乳脆樱桃	159
卷筒四丝	138	凤眼鹌鹑蛋	159
脆皮西红柿	138	香煎水瓜脯	160
炸五香	139	叉烧吐司卷	160
紫盖肉	139	核桃鱼卷	161
油炸冰砖	140	炸香脆肉	161
地瓜排骨	140	牛蒡脆肠	161
干炸蟹枣	140	煎慈姑饼	161
椒盐排骨	140	蕉香爆竹	162
炸土豆肉饼	141	香煎豆腐卷	162
酥香鸭块	142	香酥鹅翅	162
杏片香虾筒	143	干炸香藕	163
脱胎糯米枣	143	凤尾笋	163
软炸蒜薹	143		
香炸猪排	144		
脱壳鳊鱼	144		
香酥鸡	145		
三鲜纸包鸡	145		
炸芝麻野鸭	145		
炸糯米枣	145		
琉璃苹果	146		
香麻腰果	146		
竹篱飘香肉	146		
香炸赛梨	147		
金钱酥柑	147		



PART 05 清香原味蒸煮菜

豉椒蒸扇贝	166
清蒸蹄髈	167
麒麟蒸鳊鱼	167
夹沙肉	167
南瓜蒸排骨	168
蛋黄鸡腿卷	168
爽珠蒸鳗鱼	169
龙眼烧白	169
咸烧白	169
竹筒排骨	169
木瓜冰糖官燕	170
竹筒香菇鸡	170
螺丝肉	170
大酿一品鸭	171
糯米酥虾	171
龙眼大肠	172
砂锅散丹	172
柴把鸡	172
米粉肉	172
盐水蒸虾	173
煎蒸黄花鱼	174
虾仁蒸豆腐	175
酿青铃	175
三鲜豆腐卷	175
冰糖红薯圆	176
蜜汁肥桃	176
奶汤活鲍	177
水晶肘	177
咸菜牛肉	177
狮林狮子头	177
夹心虾糕	178
凤吐牡丹	178
白酥鸡	178
黄山三美	179
石榴包	179
枸杞鳖裙	180
五丝草鱼	180
粉汤肉丸	180
捆子肉	180
人参鳊鱼	181
什锦酿南瓜	182
百花酿冬菇	183
原蒸肚片	183
红橘蒸鸡	183
月宫鲍鱼	184
银耳椰子盅	184
花鼓干贝	185
千张肉	185
香菇蒸滑鸡	185
羊肉锅	185

蒸芸豆丸子	186
五柳鳊鱼	186
五圆蒸羊肉	186
水煮黄鸭叫	187
菇耳蒸虾	187
清蒸童子鸡	188
五圆神仙鸡	188
香菇素鸭	188
国藩药鸡	188
锦绣蒸蛋	189
干蒸芦笋鸡	190
紫菜虾蛋卷	191
白菜肉片	191
扣素肉	191
麒麟鱼	192
雪花荸荠珠	192
苦瓜酿肉	193
梅子蒸排骨	193
番茄煮鲤鱼	193
发财猪手	193
咸蛋蒸丝瓜	194
鸡肚鳖	194
翠笼藏双宝	194
八宝全鸡	195
蒸大红羔蟹	195
火腿冬瓜	196
醉茄子	196
腐乳蒸笋鸡	196
番薯煮芥菜	196
千层羊肉	197
南瓜扣肉	198
蜜柑银耳	199
怡红腰豆	199
老蚌怀珠	199
豆腐煮牛肉	200
水煮牛蛙	200
粉蒸排骨	201
银鱼绣球	201
三椒多宝鱼	201
白果蒸鸡	201
鲜菇蒸鳊鱼	202
蒸浸鸡腿	202



梅干菜蒸豆腐	202
五香鸡腿	203
剁椒蒸鲮鱼头	203

PART 06 软嫩浓厚焖炖菜

花蟹炖豆腐	206
樱桃肉酥	207
酸菜炖牛筋	207
罐罐牛肉	207
酸萝卜炖烤鸭	208
把子肉	208
辣酱珍珠鲍	209
雀舌方丁	209
干豆角焖肉	209
砂锅散丹	209
浓香豆腐	210
石鸡炖竹荪	210
羊肉焖栗子	210
花生炖牛肺	211
黄焖鸭条海参	211
银杏炖猪肺	212
清炖兔肉块	212
老家炖羊肉	212
双参炖圆鱼	212
排骨焖带鱼	213
鱼子焖豆腐	214
花生牛肉	215
野菌炖鳝鱼	215
糟油青鱼划水	215
虾子黄焖鸡	216
秘制私房鸡	216
鹅肉扁	217
红焖鸡块	217
当归牛腩	217
鲜牛蹄筋煲	217
客家鸭	218
清炖蛇龟鸡	218
冰糖扒蹄	218
沛公狗肉	219
蛤蜊炖鲫鱼	219
羊肉炖黄瓜	220
贡淡炖海参	220
香辣酒渍狗肉	220
元鱼炖乳鸽	220
杞子炖牛鞭	221
大鹅焖土豆	222
红焖溆浦鹅	223
清炖黑山羊	223
带汤家常鳝鱼	223
青龙鸡珠	224
黄焖子铜鹅	224



水饺炖土鸡	225
吉品香窝	225
腐竹萝卜焖羊腩	225
蒜子焖白鳝	225
冬笋焖兔	226
豉汁焖盘龙	226
白果腐竹焖猪肚	226
双鲜会	227
焖瓢黄瓜	227
老酒焖肉	228
虫草炖蜆鸭	228
鹿茸炖瘦肉	228
雪豆炖猪手	228
黄焖鸡翅	229
黄焖羊肉	230
清炖鸡	231
鳖裙炖鹅掌	231
栗子板鸭煲	231
笋干炖老鹅	232
荷包蛋焖蟹	232
青椒焖鲑鱼	233
鱼肚扣鹅掌	233
砂锅炖鲤鱼	233
麒麟青边鲍	233
黄花草炖瘦肉	234
牛肉焖土豆	234
大枣焖肘子	234
百合炖田鸡	235
白萝卜炖排骨	235
银耳炖雪蛤	236
鱼羊一锅鲜	236
枸杞炖鹌鹑	236
小鸡炖蘑菇	236
三鲜炖山药	237
香酥焖肉	238
榨菜炖豆腐	239
白蘑炖野鸡	239
坛子肉	239
黄酒焖猪蹄	240
招财进宝	240
黄焖鸡孚	241
三宝羊蹄	241

归耆炖鸡	241
竹荪肥鱼	241

PART 07 浓香适口烧烩菜

葱烧海参	244
红烧牛鞭	245
怪味牛肉	245
红烧牛蹄	245
红烧猪尾	246
烧牛头方	246
泡菜跳水虾	247
干烧百花鱼	247
麻辣泥鳅	247
鱼香子排	247
芷姜鸭块	248
麻辣小龙虾	248
红烧鸽蛋	248
烩鸡腰	249
金钩烧肉	249
碳烧豆腐	250
双菇鹌蛋	250
大伯红烧肉	250
鸡蓉鱼骨	250
虾肉烩豆腐	251
红烧鳗鱼	252
烩乌鱼蛋	253
酸菜梅鱼	253
红烧狮子头	253
蒜香牛皮	254
菱角烩花菇	254
豆渣烧猪头	255
红烧牛蹄筋	255
烩鸭四宝	255
红烧狗肉	255
二冬烧鱼卷	256
碧玉裙边	256
银丝鲫鱼	256
蒜子烧鳅鱼	257
银杏烩三菌	257
蟹黄干烧翅	258
辣椒叶烧猪肝	258
板栗香菇烧丝瓜	258
红煨甲鱼裙爪	258
韭黄烩黄鳝	259
浓汁鳕鱼烩松茸	260
寸金白菜	261
鸡腰豆腐	261
烩兔丝	261
栗子烧白菜	262
冬虫夏草烩番茄	262
芦笋莲珠	263

干豇豆烧美蹄	263
碧绿萧山蹄	263
黄瓜烧鸡腿	263
木瓜银耳烩雪蛤	264
草菇烧丝瓜	264
酱烧茭白	264
三宝羊蹄	265
乌龙戏珠	265
肉皮烧海带	266
富贵金蹄花	266
芦笋扣牛舌	266
人参蜜枣煨鹿筋	266
青笋烧牛肉	267
肉片烧豆腐	268
魔芋烩豌豆苗	269
火腿烩油菜	269
蟹黄烧鱼唇	269
干烧白灵菇	270
鲤鱼跃龙门	270
松茸鹅肉块	271
洋烧排骨	271
干烧鱼头	271
咸肉烧肚片	271
酸辣鲛鱼丸子	272
骨汤烩豆腐	272
生烧肉圆	272
蛭干烧肉	273
福禄鱼珠	273
羔烧白果	274
肉片烧口蘑	274
麻辣臭豆腐	274
六珍豆花	274
鲜虾烩豆腐	275
竹笋烧鸭	276
陈皮狗肉	277
香菇烧狗肉	277
鲜笋烧排骨	277
南肉春笋	278
鸡汁牛筋	278
盆盆香牛肉	279
烧竹笋	279
红烧鸽蛋	279
裹烧茭白	279



PART 08 滋补营养汤煲羹

奶汤鲍鱼羹	282	凤尾笋汤	301
子母会	283	虾米豆腐羹	302
鸽蛋鲍片汤	283	清汤参鲍	302
参杞煲飞龙	283	木瓜双耳汤	302
黑木耳肉羹汤	284	太极蔬菜羹	303
枸杞鳝鱼骨汤	284	蹄筋猴头汤	303
天麻脑花汤	285	胡萝卜无花果汤	304
消暑红豆汤	285	氽乌鱼丸子	304
翡翠芙蓉汤	285	海带鸭舌汤	304
枸杞牛鞭汤	285	虾干紫菜蛋汤	304
砂锅豆腐汤	286	金鱼莲花汤	305
紫菜豆腐汤	286	银耳鳊鱼汤	306
绿豆南瓜羹	286	萝卜三鲜汤	307
枸杞猪尾煲	287	三羊汤	307
三鲜豆腐羹	287	海味牛腩锅	307
羊肉萝卜片汤	288	羊肉滋补汤	308
山药煲兔肉	288	益血花菇汤	308
汤灌肠	288	金菇螺片汤	309
福建鱼丸	288	敲虾莼菜汤	309
绣球燕菜汤	289	三鲜降压汤	309
三丝鱼肚羹	290	鲍鱼海参煲	309
三丝虾仁汤	291	半天笋排骨汤	310
橄榄螺头汤	291	花生煲猪脚	310
鲈鱼姜丝	291	竹笙干贝乌骨鸡	310
什锦浓汤	292	精力汤	311
黄花肉片汤	292	蛤蚧疙瘩汤	311
鸡汁嫩笋	293	菠菜牛肉汤	312
五色玉米羹	293	双莲排骨汤	312
排骨黄芽汤	293	蛤仔猪肚汤	312
竹笋香菇汤	293	氽丸汤	312
桂花豆腐	294	氽鲫鱼汤	313
龟羊汤	294	人参乌鸡汤	314
胖大海枸杞羹	294	猪蹄金针汤	315
草菇木耳汤	295	龙井鸡片汤	315
豆腐生鱼汤	295	黑豆乌鸡汤	315
鲜莲鸭羹	296	荷花汤	316
滋补龟汤	296	虾枣汤	316
桂圆肉炖鸡汤	296	百合虾仁汤	317
八卦汤	296	竹荪口蘑汤	317
蛤蚧瘦肉海带汤	297	银鱼莼菜羹	317
三鲜虾仁汤	298	白果莲子乌鸡汤	317
十全大补汤	299	鱼米羹	318
益母草鸡蛋汤	299	醋椒鸭架汤	318
龙皇杏汁仿燕	299	家居番茄汤	318
田园菜头汤	300	干贝玉米羹	319
蒜苗咸鱼汤	300	油条鳝鱼羹	319
盐菜虾干汤	301		
菠菜肝片汤	301		
蛤蜊蛋汤	301		

本书计量使用单位:

1大匙=15克 1小匙=5克

1杯=240毫升

好学易做的巧手菜

家庭制作巧手菜肴，需要掌握的方法较多，而其中烹调技法是必修课。烹调技法是指把经过初步加工和切制成形的烹饪原料，综合运用加热、调制等手段制成不同风味菜肴特色的方法。

由于烹饪原料的性能、质地、形态各异，因此，菜肴在色、香、味、形、质诸要素等方面的要求也各不一样，因而菜肴制作过程中的加热途径、糊浆、芡汁和火候运用也不尽相同，这样也就衍生形成了多种多样的烹调技法。

家庭烹调的技法很多，一般可以按照冷热菜式把技法分为冷菜烹调技法和热菜烹调技法。冷菜烹调技法是指冷菜在食用时，成品菜肴的温度接近或低于人的体温的一类菜肴，我们家庭中比较常见的烹调方法有卤、酱、拌、炆、冻、腌、渍等。热菜烹调技法是指热菜在食用时具有明显高于人体温度的菜肴，这类烹调技法包括了除冷菜烹调技法之外所有的烹调方法，比较常见的为炒、熘、烧、焖、烩、煮、煎、炸等。

巧手腌拌菜

巧手菜

拌菜是冷菜的一种烹调方法，是将生料或熟料，经加工成为较小的丁、丝、片、块、条或特殊形状，用调味品拌制而成。拌菜具有用料广泛、制作精细、味型多样、品种丰富、开胃爽口、增进食欲等特点，为家庭中比较常见的烹调技法之一。

腌菜是将原料浸入调味的卤汁中，或用调味品涂抹、拌匀，以排除原料内部的水分，使其入味的方法。腌的方法同拌菜有些相似，但又不完全相同，腌制菜肴的制作时间较长，所用原料一般为不易入味或大块状的，而拌菜多是现吃现拌。腌菜一般适用于肉类和蔬菜类原料，其成品有风味独特、鲜嫩清脆、食之利口、口味浓郁等特点。

腌拌菜窍门

★ Qiao Shou Cai

- 拌菜在刀工处理上要整齐美观，如切条时长短大体要一致，切丝时粗细要相同，这样既能入味，又能令人望而生津，增进食欲。
- 生拌菜必须十分注意卫生。因为蔬菜在生长过程中，常常沾有农药等物质。所以应冲洗干净，必要时要用开水和高锰酸钾水溶液冲洗。
- 拌凉菜要避免菜色单一，缺乏香气。如在黄瓜丝拌海蜇中，加入一点海米，使绿、黄、红三色相间，甚好看。
- 制作拌菜所用的厨具要严格消毒，菜刀、菜板、擦布要生熟分开，不得混用。而且厨具要经常用热水烫或盐水刷洗，以消除细菌。



- 醋是凉拌菜肴中的主要调味品，由于醋酸的作用，过早加入醋会使鲜绿蔬菜变成黄色，所以，在凉拌蔬菜时最好在上桌时加入醋。

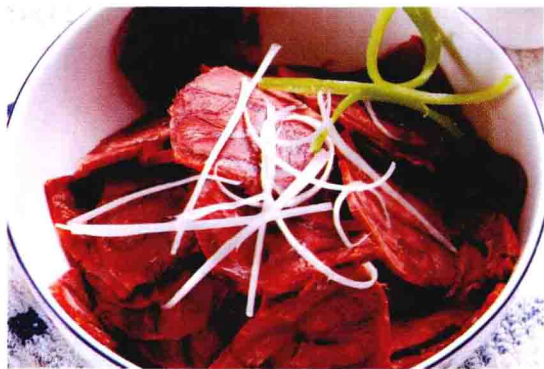
熏是冷菜制作中不可缺少的一种烹调方法,也是餐饮业冷菜制作最常用的三大烹调方法之一(即熏、卤、酱)。在饮食行业,熏可以因熏制设备的不同,分为缸熏(敞炉熏)、锅熏(封闭熏)、室熏(房熏);按原料生熟的不同,分为生熏和熟熏两种。生熏是以生原料熏制,熏后有少数直接食用,但主要制作为加工性原料,需要用其他方法再进一步加工熟制;熟熏是把经过初步熟处理的原料进行熏制,成品直接食用,为熏制的主要方法。

酱是冷菜制作中使用较为广泛的一种烹调方法,也是冷菜中不可缺少的制作方法之一。酱的方法最早是指用酱腌渍原料,为腌制方法的一种,如在宋元时期的酱蟹,是将活蟹加上酱油等调味品腌渍而成。至明清时期,酱法渐多,有的把原料用酒、甜酱、盐以及花椒等腌渍入味,待风干后或蒸、或煮、或煨熟食用,如酱蹄、酱鸡、酱鸭等;也有将原料蒸熟后,压干水分,放入酱油等调味料中浸泡而成,如酱熟茄、酱麻菇等;还有的把原料晾干,加入酱油、花椒等腌渍几天后再煮熟食用,如酱油鸭等。此后,酱的方法逐渐演变,而成为现行的酱法。

熏酱菜窍门

★ Qiao Shou Cai

- 熏菜必须先入味而后熏,其主要特点是改变原料的色泽和特有的香味,一般没有口味和鲜味的变化,所以,熏的原料应该在熏制前作到原料熟、有口味、无色或浅色。
- 熏菜原料必须是无色或本色的,因为熏的特点就是色美,如果原料带有比较重的颜色,再进行熏制,成品就会发黑;此外,熏制时色泽也不要过重,如果过重,存放后会发黑,熏时颜色稍浅一些,冷却后会变得正好。
- 熏制前一定要根据炉火来用锅,如果是明火,摆完被熏原料后端到火上;如果是煤气灶,锅可直接放在灶上,摆完被熏原料后开火。
- 熏的原料在放入锅内熏时,表面不能有水分,如有水分,色泽不好上,也上不均匀,锅更不好刷。应把原料上的水分擦掉,再摆放在铁笊子上熏。
- 熏料中糖是关键,糖的投放量一定要恰到好处,糖放多了色重,存放后发黑,口感有些发苦;糖放少了,色泽不好看,口味也没有烟熏的香味。
- 制作酱菜时要根据原料的多少,增添一些水、精盐、酱油和更换新的药料,餐饮业有一句俗语,为“缺什么补什么,缺多少补多少”,意思是说汁少加水,口淡加盐,色淡加酱油(或老抽、糖色等),香味差更换新的药料。
- 在酱制过程中,要注意血污及浮沫等,应及时撇净,酱完后锅底有沉渣、杂物,也要及时过滤,以保持酱液的清澈。



- 酱制后如发现酱汁表面有浮油,应用手勺撇去。否则下次再用,开锅后酱汁会变得浑浊不清,酱汁也容易变臭。
- 酱锅要常烧沸,一般春秋季每隔1~2天烧沸1次;夏季1天烧沸1次(天气最热时,需要1天烧沸2次);冬季2~3天烧沸1次,以确保酱汁常用不坏,有条件的单位及家庭,烧沸冷却后,可放入冷库或冰箱内保存,可减少加热的次数。
- 发现酱汁发霉、变质、发臭、发酸等证明酱汁已坏,不能继续使用,应该把酱汁全部倒掉,重新制作酱汁。
- 熏锅不好刷洗,家庭中可以在熏锅底部铺上一张白纸,把熏料撒在白纸上,待熏制完成后,锅底废料由于糖的炭化作用都凝固在白纸上而非熏锅上,用铲子一铲,取出丢弃,熏锅仍然是干净的,用清水刷一刷,下次可方便地再次使用。

熘是将烹制好的熘汁浇淋在加工成熟的原料上,或把原料投入熘汁中,快速翻拌均匀成菜的烹调方法。制作熘菜的主料常用过油、蒸煮、焯水等方法作熟处理,烹调时多用旺火加热,以保持食物的焦脆和鲜嫩,一般熘汁比较宽,而炒菜不带或带有少量的汤汁,这也是熘与炒的主要区别。熘的种类与炒菜相同,也分为多种不同的熘法,其中比较常见的有焦熘、滑熘、糟熘、醋熘、软熘、糖熘等。

炒是我国传统烹调方法,是中国烹饪中最基本的技法之一,同时也是应用范围最大、分支较多的烹调技法。炒是将小型原料放入加有少量油的热锅中,用旺火迅速翻拌、调味、勾芡,使原料快速成熟的一种烹调方法。而有些特殊的炒法,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。

炒的分类有很多种,如按原料性质可分为生炒和熟炒;从技法上可分为煸炒、滑炒、软炒;从地方菜系可分为清炒、抓炒、爆炒、水炒等,此外,从色泽上炒还可分为红炒与白炒。而从应用角度来讲,生炒、熟炒、滑炒、清炒等为比较常见的分类方法。

熘炒菜窍门

★ Qiao Shou Cai

- 熘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,变得外甜里淡。另外,一般熘菜中糖不宜过量(糖熘除外),可以避免过多地摄入糖类,对健康不利。尤其是老年人和患有某些疾病,需要控制能量摄入的人,在这方面应尤其注意。
- 熘菜用油多,不仅会影响菜的滋味,而且有损健康。前者因为油过多,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。常吃油多的熘炒菜,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,熘炒菜用油不宜多。
- 入锅熘的材料,不论是切丝、切丁或切块,都要切得大小一致,这样才能使材料在短时间内均匀炒热;熘时需要把不易熟的材料先放入锅中炒至略熟后,再把容易熘熟的材料下锅一起均匀炒熟,可以保证材料成熟一致。
- 制作熘菜时,锅内的油常常容易溅出来,只要在热油中撒入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,然后不等油热就把菜放进去,这样也不会被油溅到。
- 蔬菜在烹制时往往会变成黄色,怎样使蔬菜



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,若加温时间过长,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。

- 维生素C、维生素B₁等都怕热、怕煮。据测定,用大火快炒的菜,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。
- 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,而且能促使蛋白质变性,使成菜更加鲜嫩。但用醋不能过多,以尝不到醋酸味为宜。

“煎炒烹炸”，第一个就是“煎”，可见其在所有烹饪技法中的重要性。煎是将原料先经过初步加工成形后，把扁平状原料平铺入锅，加入少量油用中小火加热，先煎一面，再把原料翻面煎，也可以两面反复交替煎，油量以不浸没原料为宜，待两面煎至金黄色且酥脆时，调味或不调味，出锅即可的一种烹调方法。煎菜具有色泽金黄、香脆酥松、软香嫩滑、原汁原味、诱人食欲等特点。

炸为常见的烹调方法之一，是以多量食油用旺火加热使原料成熟的烹调方法。炸的原料要求油量较多，油温高低视所炸的食物而定，一般采用温油、热油、烈油等多种油温。用这种方法加热的原料，大部分要间炸2次。另外，炸的原料加热前一般需要调味或加热后带调味品（如椒盐、番茄沙司、辣酱油等）一起上桌。

炸不仅是一种烹调方法，也是其他多种烹调方法的基础，有些烹调方法，如烹、熘等都需要经过炸这一过程，而炸的质量优劣，对菜肴的形状、色泽、口味以及质地等影响很大。

煎炸菜窍门

★ Qiao Shou Cai

- 煎制菜肴腌渍入味这一环节很重要。原料成形后要用精盐、料酒、味精、葱姜水等将其腌渍约10分钟。但需要注意，腌渍时应将味调准。如果太咸，不利于最后调味；太淡又可能使成菜底味不足。
- 煎制菜肴的原料，不管是块、片还是何种形状，刀工处理时都必须形状统一，且大小一致，以便烹制时受热均匀，成菜形态美观。
- 煎制菜肴的上粉或挂浆也决定菜肴的成败。可先沾上淀粉或面粉，再挂匀鸡蛋液，也可直接挂匀蛋粉糊或面粉糊。但无论采用哪种方法，都要挂匀，以保证菜肴的色泽均匀，口感一致。
- 煎制菜肴的时间也是整个菜肴制作的关键之一，煎制的时间不能过短、不热，以免成品出现外焦里不熟的现象。
- 制好煎菜的关键是掌握火候。煎菜时要使用慢火，这是因为，原料表面水分较多或是稠黏，如果火旺锅热，菜肴会粘锅糊底，操作时不利于煎翻，破坏菜肴的形状，色泽也不美观，并产生焦糊味，质地失去软嫩，严重的会造成外糊里生等现象。慢火煎制锅内温度低微，能使菜肴外香内熟，清淡不腻，原味不变，色泽金黄，形状美观；同时还能保持菜肴中的营养素少受损失或不被破坏。因此，煎菜用慢火烹制为宜。
- 大多数炸菜都需要炸2次，原料第一次入锅时的油温在六七成热，第二次入锅的温度在九成热左右。第一次炸是为了固定原料的形状，并使热量逐步透入内部，不会出现外糊里生的现象；而第二次炸制，可使原料易于成熟，且能防止菜肴互相粘连，并能达到外焦脆、里软嫩的风味特色。
- 在调制各种粉糊时，要使淀粉、面粉、鸡蛋、植物油等充分溶解，糊中杜绝有干粉球，以防入油中炸飞伤人。
- 炸制时油的用量要多一些，一般要达到原料的3~4倍。油多热量大，能使原料受热均匀，色泽一致，并能平衡原料的温度，投料后油温不致于急剧下降，菜肴也可以达到最佳的效果。
- 炸制菜肴时需要注意，投料时一般需要逐块、逐片分散地放入油锅内，速度均衡，并要不断地推动，可有效地防止原料互相粘连的情况。



蒸是一种重要的烹调方法,我国素有“无菜不蒸”的说法。蒸又称屉蒸或锅蒸,为家庭中最常见的烹调方法之一,是把生料经过初步加工,加上各种佐料调味,再用蒸汽加热至成熟和酥烂,原汁原味,味鲜汤纯的一种烹调方法。

蒸菜的原料多是形体大、韧性强、不易熟烂或是腥膻气味较小的,蒸比煮的时间短,速度快,并能使菜肴的质地更为酥烂,而且可以避免可溶性营养素和鲜味的损失,保持菜肴的营养和口味,加上其操作简便,容易掌握,使用非常广泛。

煮是将生料或经过初步熟处理的半成品,放入多量的汤汁或清水中,先用旺火烧沸,再用中小火煮熟的一种烹调方法。常见的煮法主要有水煮和汤煮等,

煮的方法应用相当广泛,既可独立用于制作菜肴,又可与其他烹调法配合制作菜肴,还常用于制作和提取鲜汤,又用于面点制作等,因其加工、食用等方法的不同,其成品的特点各异。

蒸煮菜窍门

★ Qiao Shou Cai

- 蒸菜要根据烹调要求和原料老嫩来掌握火候。用旺火沸水速蒸,适用于质嫩的原料,如鱼类、蔬菜类等,要蒸熟不要蒸烂。对质地粗老,要求蒸得酥烂的原料,应采用旺火沸水长时间蒸,如香酥鸭、粉蒸肉等。原料鲜嫩的菜肴,如蛋类等应采用中火、小火慢慢蒸制。
- 在蒸制多种原料时需要注意,要把不易成熟的放在下面,易于成熟的放在上层,以使原料同时成熟;有色的原料放在下层,无色的原料放在上层,以防止串色;无汤汁的菜肴放在上面,有汤汁的放在下面,以防止汤汁溢出影响无汤汁菜肴。
- 对于整只或质地坚韧的原料,需要采用原气蒸。原气蒸即在蒸制的时候用中火、沸水、足气,上笼加盖必须盖严,盖不严的,要用抹布围边塞紧以防跑气,在整个蒸制过程中不能掀盖,直至蒸熟。
- 对于花色蒸的菜肴需要放气蒸。由于花色蒸菜大都是原料细碎,质地娇嫩,在烹调过程中极易损坏。放气蒸就是蒸制的时候加盖但不能盖严,留有一条缝隙,当笼屉内气量过足过猛、冲击菜形时,部分蒸气就会从缝隙中逸出散发,减少了对菜形的冲击,避免破坏菜形。
- 对质嫩易熟、脂肪少、蛋白质丰富的鱼虾等原料,蒸制时间要短,基本上按中火、足气、速成的规律办,以确保这类菜肴的鲜嫩度。
- 煮肉类时块宜大不宜小。肉块切得过小,肉

中的蛋白质、脂肪等鲜味物质会大量溶解在汤中,使肉的营养和鲜味大减。

- 煮骨头汤时,在水沸后加入少许醋,可使骨头里的磷、钙等营养素溶解在汤内,这样煮制而成的汤既味道鲜美,又便于肠胃吸收。
- 煮制菜肴时不宜用旺火煮,一般要先用旺火烧沸汤汁,再改用小火或微火慢慢煮制,这样煮出的菜肴味美软烂。
- 煮牛羊肉时,可在头天晚上将牛羊肉涂上一层芥末,第二天洗净后加入少许醋,或用纱布包一小撮茶叶与牛羊肉同煮,可使其易熟又烂。
- 热菜中的煮法以最大限度地抑制原料鲜味流失为目的,所以,加热时间不能太长,防止原料过度软散失味。
- 煮菜质感大多以鲜嫩为主,也有以软嫩为主的,都带有一定的汤汁,但大多不勾芡,少数品种勾芡要薄一些,只是增加汤汁黏性,与烧菜比较,煮菜的汤汁稍宽,属于半汤半菜。

