

让

家常菜

更好吃的秘诀

128例

秘诀
让您知

108种家常菜 + 20个秘诀

凤凰金版饮食图书创意中心 主编

凤凰出版传媒集团 凤凰金版
江苏凤凰科学技术出版社有限公司 PHOENIX GOLD



更好吃的 秘诀

虾米

能让此道菜更加美味。

更好吃的 秘诀

起司粉

能让此道菜更有味道。



同样的家常菜加了“秘诀”，
便让您的手艺与众不同

图书在版编目(CIP)数据

让家常菜更好吃的秘诀128例/凤凰金版饮食图书创意中心主编. —南京: 江苏凤凰科学技术出版社有限公司, 2010. 5

ISBN 978-7-5345-7301-9

I. ①让… II. ①凤… III. ①菜谱 IV. ①TS972. 12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第082815号

RANG JIACHANGCAI GENG HAOCHI DE MIJUE 128 LI

让家常菜更好吃的秘诀128例

主 编 凤凰金版饮食图书创意中心

责任编辑 徐晨岷

责任校对 郝慧华

责任监制 刘 钧

出版发行 江苏凤凰科学技术出版社有限公司(南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009)

网 址 <http://www.pspress.cn>

集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009)

集团网址 凤凰出版传媒网<http://www.ppm.cn>

经 销 江苏省新华发行集团有限公司

印 刷 深圳市彩美印刷有限公司

开 本 787mm×1092mm 1/16

印 张 4

版 次 2010年5月第1版

印 次 2010年5月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5345-7301-9

定 价 14.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

让家常菜 更好吃的秘诀 128例

凤凰金版饮食图书创意中心 主编





编辑室的话

美味家常菜 做出好滋味

近来，饮食交际已成为现代人最常见的社交活动，随着生活水平的提高，美食不再局限在口感、味道以及外形的变化，而上升到令人惊艳、惊喜的境界。

本书内容分为材料、调味料、做法三个部分，让您清楚了解需要准备的食材，不会手忙脚乱。精心拍摄每一道菜肴的成品，给您烹饪时作为参考，还附上“更好吃的秘诀”，给您最贴心的提醒、最实用的烹调秘诀，让您的手艺轻松升级！

每逢佳节、招待亲友、团聚、聚餐，却烦恼不知怎么搭配菜肴吗？就算您是新手，对煮菜不是那么有把握或是不熟悉，只要按照本书步骤，循序渐进，一步一步来，也能很快就驾轻就熟，做出许多令人赞不绝口的精致佳肴来！



Contents 目录

Part 1

小炒类

- | | | | | | |
|----------------|----|--------------|----|---------------|----|
| 干煸四季豆 | 6 | 清炒芦笋 | 12 | 蒸芋头 | 18 |
| 爽脆佛手瓜 | 7 | 清炒西兰花 | 13 | 风味茄丁 | 19 |
| 百合菠萝炒苦瓜 | 7 | 凉拌菠菜 | 13 | 金针菇日本豆腐 | 19 |
| 手撕包菜 | 8 | 蜜汁藕片 | 14 | 炒丝瓜 | 20 |
| 炒土豆丝 | 9 | 凉拌豆芽 | 15 | 清炒苦瓜 | 20 |
| 田园小炒 | 9 | 豆角炒茄子 | 15 | 小黄瓜炒山药 | 20 |
| 香炒豆干 | 10 | 爽口海带 | 16 | 西芹百合 | 21 |
| 芦笋百合炒瓜果 | 11 | 凉拌包菜丝 | 16 | 嫩春三笋 | 21 |
| 小黄瓜木耳炒百合 | 11 | 松仁炒玉米 | 16 | 香葱炒豆芽 | 21 |
| 韭菜锅巴 | 12 | 四宝炒西兰花 | 17 | | |
| 雪里红炒蚕豆 | 12 | 西红柿西兰花 | 17 | | |

Part 2

鲜味类

- | | | | | | |
|---------------|----|--------------|----|---------------|----|
| 辣椒鱼头 | 22 | 糖醋带鱼 | 30 | 清炖南瓜汤 | 37 |
| 酸菜鱼 | 22 | 清蒸鲈鱼 | 30 | 翠玉蔬菜汤 | 38 |
| 香辣蟹 | 23 | 韭菜炒鱿鱼 | 31 | 冬瓜薏仁煲老鸭 | 38 |
| 烤生蚝 | 24 | 豆瓣鱼 | 31 | 枸杞煮白菜心 | 38 |
| 糖醋鲤鱼 | 25 | 回锅肉 | 32 | 玉米排骨汤 | 39 |
| 葱爆海瓜子 | 25 | 青椒炒五花肉 | 33 | 双仁菠菜猪肝汤 | 39 |
| 椒盐虾 | 26 | 豉汁蒸排骨 | 33 | 腊肉炒蒜薹 | 40 |
| 干烧明虾 | 26 | 咖喱鸡 | 34 | 莲藕排骨汤 | 41 |
| 大葱爆双花 | 26 | 金牌蒜香鸡翅 | 34 | 酸辣汤 | 41 |
| 红烧海参 | 27 | 芝麻鸡柳 | 34 | 胡萝卜炒猪肝 | 42 |
| 干贝烩白菜 | 27 | 梅干菜扣鸭肉 | 35 | 青椒炒鸡肝 | 42 |
| 龙井虾仁 | 28 | 风味鸭血 | 35 | 金针菇牛肉卷 | 42 |
| 蒜蓉粉丝蒸扇贝 | 28 | 银杏炒干贝 | 35 | 蟹脚蒸蛋 | 43 |
| 宫保鸡丁 | 29 | 鸡肉炖蘑菇 | 36 | 糖醋鱼片 | 43 |
| 芦笋炒虾球 | 30 | 药膳鸡腿 | 37 | 山药炒腰仔 | 43 |



Part 3

主食类

玫瑰八宝饭	44	海鲜沙锅粥	56
什锦炒饭	44	鱼片白果粥	57
扬州炒饭	45	香酥润饼	57
石锅拌饭	46	牛奶麦片粥	57
彩色饭团	46	黄桥烧饼	58
十里长寿面	47	黄金大饼	59
九州牛肉面	48	玉米煎饼	59
猪蹄烩刀削面	48	叉烧肠粉	60
韩式凉面	48	蒸粉果	61
鸳鸯馒头	49	翡翠汤饺	61
蛋黄肉粽	49		
黄金火腿卷	50		
水晶叉烧包	50		
白云豆腐烧卖	51		
春天虾饺皇	52		
冬笋鲜肉煎饺	53		
墨鱼蒸饺	53		
铁板番薯饺	54		
虾仁馄饨	54		
羊肉泡馍	55		
黄金锅贴	56		
状元及第粥	56		



Part 1 小炒类

干煸四季豆

材料：

四季豆500克，瘦肉100克

调味料：

盐6克，味精5克，干辣椒、花椒各10克，葱一支，姜数片

做法：

1.将瘦肉剁成末，干辣椒斜切断，葱切花，姜切末。

2.将四季豆下油锅炸熟。

3.锅中下油，放入干辣椒、花椒、葱、姜爆香后，下四季豆、瘦肉炒至熟，放入盐、味精即可。

更好吃的秘决

花生

加花生炒，能让
此道菜更入味。





爽脆佛手瓜

材料：

佛手瓜500克

调味料：

香油20克，红辣椒30克，盐5克

做法：

1.佛手瓜切丝，烫熟沥干备用。

2.红辣椒切丝。

3.锅中加香油烧热，将佛手瓜丝和辣椒丝一起炒熟后，放入盐即可。

更好吃的秘诀

黑胡椒

能让此道菜更入味、更好吃。

百合菠萝炒苦瓜

材料：

百合200克，菠萝200克，苦瓜250克

调味料：

盐5克，味精5克

做法：

1.菠萝、苦瓜分别切成小片，百合削去外部黑色边缘。

2.锅烧热加油，放进百合、菠萝、苦瓜，炒至将熟时放入盐、味精即可。

更好吃的秘诀

花生

加花生炒，能让此道菜更入味。





手撕包菜

材料：

包菜300克，干辣椒10克

调味料：

盐3克，味精3克

做法：

1. 包菜切成三角片状，干辣椒剪成小段。
2. 锅中加油烧热，下干辣椒段炒出香味。
3. 下包菜片，炒熟后再加入盐和味精即可。

更好吃的**秘**诀

乌醋

能让此道菜更
加入味。





炒土豆丝

材料：

土豆、芹菜各100克

调味料：

小尖椒30克，盐5克，香油10克，味精5克

做法：

1. 土豆削皮切丝，芹菜切段。
2. 油锅烧热，下小尖椒爆香，再放土豆丝、芹菜拌炒。
3. 炒至将熟放入盐和味精，淋上香油即可。

更好吃的秘 诀

粉条

能让这道菜更有口感。

田园小炒

材料：

甜豆、黑木耳各100克，莲藕、胡萝卜各200克

调味料：

淡酱油20克，盐、味精各5克

做法：

1. 甜豆切长条待用，莲藕切成薄片，黑木耳泡发，胡萝卜切小块。
2. 锅中加油炒热，然后放进全部材料、淡酱油一起拌炒，炒至熟时，放入盐和味精即可。

更好吃的秘 诀

麻油

能让这道菜更美味。



香炒豆干

材料：

豆干4块，青、红辣椒各20克，芹菜20克

调味料：

姜末10克，蒜片10克，大蒜叶（切段）10克，盐20克，鸡精粉2克，淀粉10克

做法：

1.将豆干切成块，芹菜切段，辣椒切成圈。

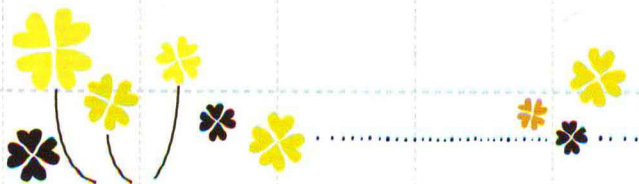
2.锅中放油烧热，放入姜、蒜片炒香，再加入豆干一起翻炒。

3.炒1~2分钟，放少许水，放入辣椒、盐、鸡精粉，放入芹菜，再炒1分钟，勾芡，倒出装盘即可。

更好吃的**秘**诀

蚝油

能让此道菜更加有味。





芦笋百合炒瓜果

材料：

无花果、百合各100克，芦笋、冬瓜各200克

调味料：

盐、味精各适量

做法：

- 1.芦笋切斜段，入锅烫熟，捞出沥干备用。
- 2.百合撕成片状，冬瓜切片，无花果洗净。
- 3.油锅烧热，放芦笋、冬瓜翻炒，再放百合、无花果炒片刻后，下盐、味精炒匀，装盘即可。

更好吃的秘诀

麻油

能让此道菜更加有味。

小黄瓜木耳炒百合

材料：

小黄瓜100克，木耳45克，百合、白果各20克

调味料：

盐、醋、香油各适量

做法：

- 1.小黄瓜切段，与木耳、百合、白果一起放入开水中焯烫后，捞出沥干备用。
- 2.油锅烧热，下小黄瓜、木耳、百合、白果翻炒，放入盐、醋炒匀，起锅装盘，淋上香油即可。

更好吃的秘诀

熟红豆

能让此道菜更有味道。





韭菜锅巴

材料:

韭菜、锅巴各200克

调味料:

红椒丝50克, 干辣椒30克, 酱油10克, 盐5克

做法:

1. 锅巴撕成小片, 韭菜切段, 干辣椒切小段。

2. 油锅烧热, 放入锅巴炸至金黄色捞出备用。

3. 另起油锅烧热, 加入干辣椒、红椒丝翻炒出香味, 再加入韭菜、锅巴、酱油、盐翻炒, 加少许水, 等韭菜炒熟即可。

雪里红炒蚕豆

材料:

雪里红、蚕豆各250克, 猪肉50克

调味料:

泡椒段50克, 干辣椒段50克, 盐5克

做法:

1. 雪里红切碎, 蚕豆烫水后沥干, 猪肉剁成肉末。

2. 油锅烧热, 加干辣椒爆香, 然后放进肉末、雪里红、蚕豆、泡椒一起炒, 炒至将熟, 加盐即可。

更好吃的秘诀

麻油

能让此道菜更入味。



更好吃的秘诀

花生

加入花生油, 能让此道菜更入味。



清炒芦笋

材料:

芦笋300克

调味料:

盐5克, 香油10克, 味精5克, 淀粉适量

做法:

1. 将芦笋切成斜段备用; 锅中放油烧热, 加入芦笋, 并放入盐和味精继续翻炒。

2. 待芦笋熟后, 勾芡、淋香油即可装盘。

更好吃的秘诀

高粱酒

能让此道菜更加美味。



清炒西兰花

材料：
西兰花500克

调味料：
香油10克，盐5克，味精5克

做法：
1. 西兰花切成小块备用。
2. 锅中加入少量清水煮沸，下西兰花烫至变色后，捞出沥干水分。
3. 油锅烧热，放进西兰花拌炒，炒至将熟，加盐和味精，装盘淋上香油即可。



凉拌菠菜

材料：
菠菜、姜各适量

调味料：
鸡精粉、盐、香油各适量

做法：
1. 菠菜去根叶，姜去皮剁成碎末。
2. 热锅加水，再加入油、盐、鸡精粉，水开后下菠菜焯熟，捞出沥干备用；油锅烧热，下姜末爆香，淋在菠菜上，加调味料拌匀即可。

更好吃的秘诀

高粱酒

能让此道菜更加鲜美。

更好吃的秘诀

蒜蓉

能让此道菜更美味。

蜜汁藕片

材料：

莲藕500克，糯米100克，莲子200克

调味料：

白糖150克，淀粉10克

做法：

1.糯米浸泡2小时后，填满莲藕孔。

2.入蒸笼蒸熟后，切成厚度均匀的块，摆在盘内，撒上白糖，再入蒸笼蒸10分钟。

3.锅中放清水50克，加入莲子烧滚，用淀粉勾芡，起锅淋在藕片上。



更好吃的秘诀

桂花蜜

能让此道菜更加美味。





凉拌豆芽

材料：

绿豆芽、黄豆芽各150克

调味料：

红椒丝10克，醋、盐、香油各适量

做法：

- 1.绿豆芽、黄豆芽去老根。
- 2.锅中加水煮沸，下豆芽及红椒丝烫至熟软后捞出。
- 3.将醋、盐及香油调成酱汁，淋在豆芽上，再拌匀即可。

更好吃的秘诀

小黄瓜丝

能让此道菜更有口感。

豆角炒茄子

材料：

豆角250克，茄子250克

调味料：

盐5克，辣椒酱10克，味精5克

做法：

- 1.豆角切粒，茄子切丁。
- 2.炒锅下油烧热，放进豆角、茄子炒至半熟，下辣椒酱、盐、味精，用大火翻炒，待豆角、茄子炒熟即可。

更好吃的秘诀

淡酱油

能让此道菜更有味道。

