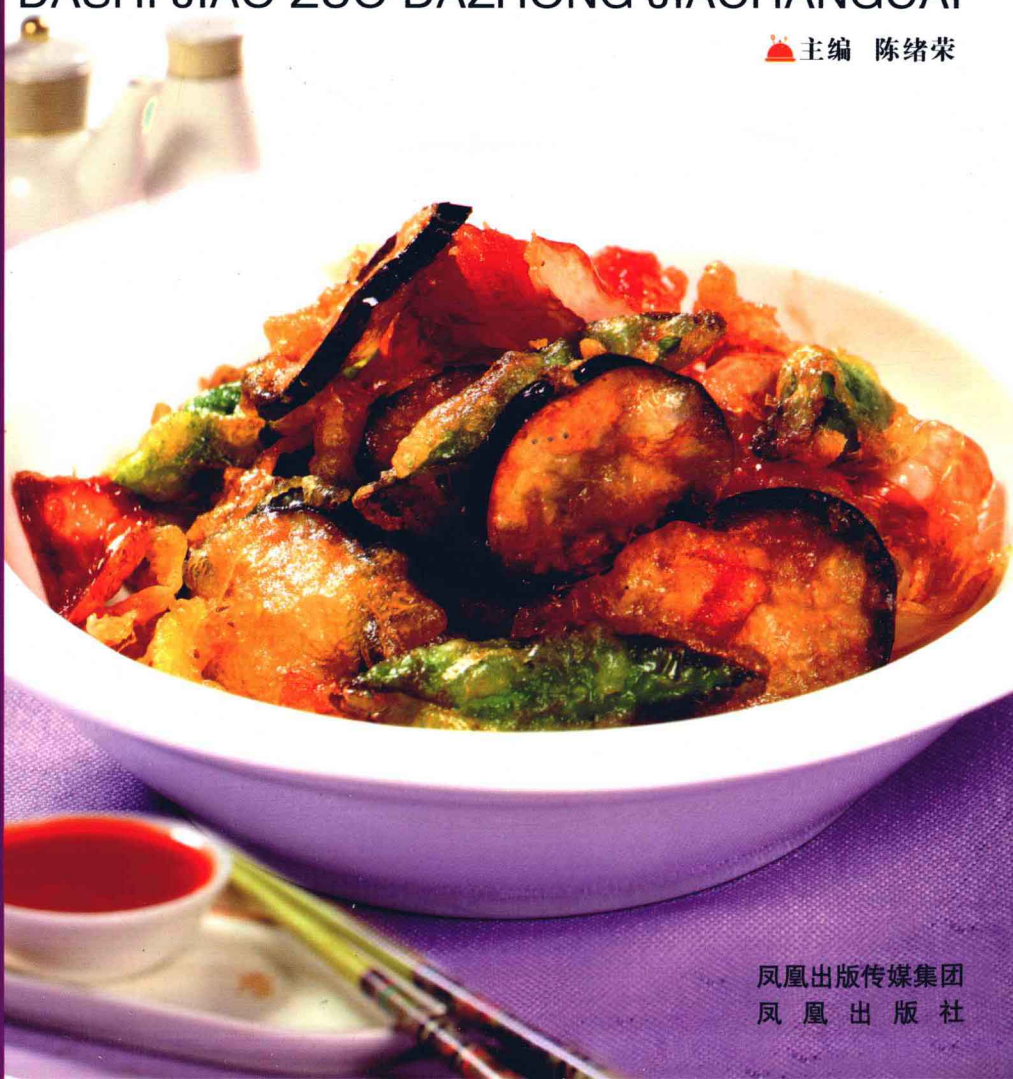


营养
美味
健康

大众 大师教做 家常菜

DASHI JIAO ZUO DAZHONG JIACHANGCAI

主编 陈绪荣



凤凰出版传媒集团
凤凰出版社

图书在版编目(CIP)数据

大师教做大众家常菜 / 陈绪荣主编. -- 南京: 凤凰出版社, 2011.8

(大师教做招牌菜系列. 第2辑)

ISBN 978-7-5506-0658-6

I. ①大… II. ①陈… III. ①家常菜肴 - 菜谱 - 中国
IV. ①TS972.182

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 134238 号

书 名: 大师教做大众家常菜

主 编: 陈绪荣

策 划: 钟 雷

副 主 编: 王丽萍 程晓波 谷胜男

责任编辑: 王如月

装帧设计: 稻草人工作室 

出版发行: 凤凰出版传媒集团 凤凰出版社

出 品: 凤凰出版传媒集团 北京凤凰天下文化发展有限公司

公司网址: 北京凤凰天下网 <http://www.bookfh.cn>

印 刷: 桓台县方正印务有限公司

开 本: 787 毫米 × 1092 毫米 1/24

印 张: 7.5

字 数: 250 千字

版 次: 2011 年 8 月第 1 版 2011 年 8 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5506-0658-6

定 价: 19.80 元

(本图书凡印装错误可向发行部调换, 联系电话: 010-58572106)



◎主编 陈绪荣

精心挑选色、香、味俱全的美味家常菜
普通家庭联袂推荐最受欢迎的家常菜

给予您和家人最贴心的营养关怀
好学易做的家常美食，让您百吃不厌

凤凰出版传媒集团
凤凰出版社

前言

家常菜,顾名思义是家里常吃的菜。它操作简单随意,原料搭配灵活,干净卫生,并且具有自家特色口味儿。也许很多人都会做一些家常菜,但你不一定精通它,知道的种类和制作方法也往往就那么几种。有时想要换换样式和味道,或是吃多了饭店菜想吃些亲切可口的家常小菜,却不知道如何创新,从何下手。种类繁多的菜谱,条理分明的制作步骤,常见的原材料、配料等等,这是《大众家常菜》独有的丰富内容,它就是您身边的做菜宝典。全书分为大众蔬菜、喷香畜肉、浓香禽蛋、鲜美水产、营养菌豆、美味浓汤六大类,囊括了众多常见类饮食,每种原材料都至少有三种做法。荤素合理搭配,吃出营养。

书中的每道菜谱都有详细的原、配料准备和明确的烹饪手法。需要多少材料,时间、火候怎样掌握,复杂的煎、炒、烹、炸,这些都不成问题,完全可以按照书中指示按步操作,让你手到擒来。并且,用料取材广泛,操作简易,做出的菜味美香浓。书中还配置了精美的成菜图片,如果你不知道选择哪种菜式,可以参考着图片选择自己的所爱。一种菜可以做出多种味道,酸、甜、辣、咸,随心做。除此之外,教你做菜的同时,还会告诉你各种食材的营养价值,以及如何搭配才能做出健康又美味的菜肴,让科学、健康的理念融入到日常膳食中去。

有《大众家常菜》在手,经验老道的煮饭老手们可以学到更多具有新意的菜式,而不谙厨艺的新手们则可以从容应对复杂的厨房战场,轻松做出美味营养的家常菜。

第一章 大众蔬菜

- 科学选购蔬菜 12

油菜

- 白灵菇扒油菜 14
- 海米油菜 14
- 奶油扒油菜心 15
- 白肉油菜 15
- 口蘑烧油菜心 15
- 明珠油菜心 16
- 香菇油菜 16
- 口蘑椒油小油菜 17

菠菜

- 腐竹拌菠菜 18
- 海米拌菠菜 18
- 鱼香菠菜 18
- 菠菜拌肉丝 19
- 香肠拌菠菜 19
- 素炒菠菜 19

白菜

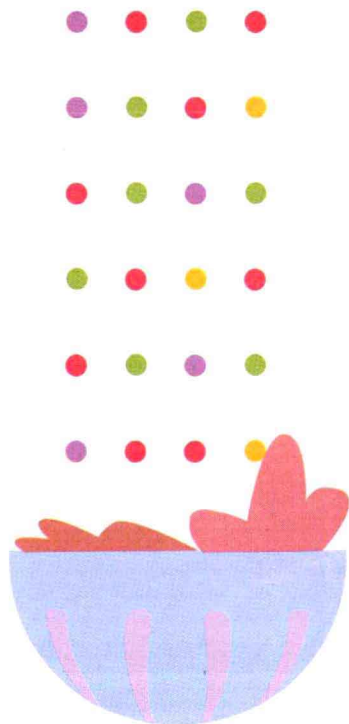
- 糖醋三丝 20
- 黄豆炖白菜 20
- 三丝白菜 21
- 熘白菜 21
- 白菜拌海蜇皮 22
- 白菜心拌干丝 22
- 冬笋炒白菜 22
- 素扒白菜 23
- 火腿白菜 23
- 炆拌辣白菜 23

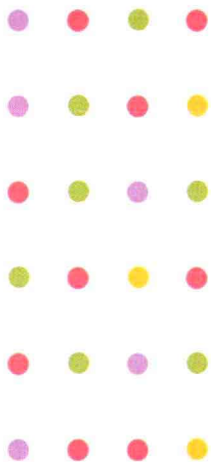
茄子

- 油焖茄子 24
- 海米烧茄子 24
- 红烧茄子 25
- 酿茄子 25
- 锅塌茄合 26
- 麻辣茄子 27
- 蒜泥茄子 27
- 酱烧茄子 27

黄瓜

- 炆辣椒黄瓜 28
- 三丝黄瓜卷 28
- 黄瓜虾仁 29
- 黄瓜肉丝 29
- 八宝黄瓜 30
- 香辣黄瓜 30
- 黄瓜炆鸡片 30
- 瓢黄瓜 31
- 炒黄瓜条 31





菜花

- 红烧菜花 32
- 豌豆菜花 32
- 海米烧菜花 32
- 咖喱菜花 33
- 珊瑚菜花 33

土豆

- 红蘑土豆片 34
- 红煨土豆 35
- 炸土豆丸子 35
- 葱油土豆 35

韭菜

- 虾皮炒韭菜 36
- 蛋丝拌韭菜 36
- 韭菜银芽 37
- 韭菜拌腰丝 37
- 韭菜炒鸡蛋 37

冬瓜

- 金钱冬瓜 38
- 面花蒸酿冬瓜 39
- 四方冬瓜肉 39
- 虾米烧冬瓜 40
- 肉末冬瓜 40
- 咸蛋酿冬瓜 40
- 茄汁冬瓜排 41
- 扒冬瓜球 41
- 酿馅冬瓜 41

番茄

- 番茄炒卷心菜 42
- 番茄马蹄 42
- 奶汁番茄 43
- 番茄炒鸡蛋 43
- 凉拌番茄 43
- 番茄鸡片 44
- 山楂拌番茄 45
- 番茄拌白菜心 45

苦瓜

- 扒苦瓜 46
- 鲜香菇苦瓜 46
- 煸苦瓜青椒 47
- 凉拌苦瓜丝 47
- 豆豉苦瓜 47

芹菜

- 三丝芹菜 48 ● 芹菜炆虾仁 49
- 柴把芹菜 48 ● 花生仁拌芹菜 49
- 海米烧芹菜 49

茭白

- 油辣茭白 50 ● 红油茭白 51
- 虾皮炒茭白 50 ● 茭白炒毛豆 51
- 麻辣茭白 51

扁豆

- 二冬烧扁豆 52 ● 素炒扁豆 52

第二章 喷香畜肉

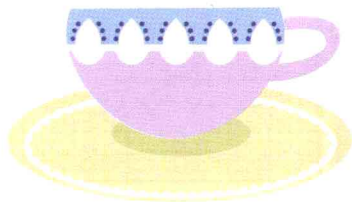
- 畜肉食用宜忌 54

猪肉

- 红烧排骨 56 ● 板栗红烧肉 60
- 香草排骨 56 ● 炸芝麻里脊 60
- 炸烹肉段 57 ● 梅菜扣肉 61
- 辣炒猪肉丝 57 ● 筒子肉 61
- 滑熘里脊 58 ● 麻辣肉丁 62
- 焦熘里脊条 58 ● 京酱肉丝 62
- 回锅肉 59 ● 火爆腰花 63
- 鱼香肉丝 59 ● 麻辣猪肝 63
- 鲍汁卤水猪手 60

牛肉

- 怪味牛肉 64 ● 蚝油牛肉 66
- 原笼牛肉 65 ● 川味牛肉 67
- 麻香牛柳 65 ● 红焖牛腩 67
- 干煸牛肉丝 66 ● 茶香牛肉 67





● 雪耳洋葱炒牛肉	68	● 豆豉牛肉	73
● 家常卤水咸牛肉	68	● 沙茶牛肉片	74
● 榨菜蒸牛肉片	68	● 清炖牛肉	74
● 陈皮牛肉	69	● 五香牛肉	74
● 黄瓜炒牛肉	69	● 泡菜炒牛肉	75
● 红烧牛蹄筋	70	● 凉瓜牛肉丝	75
● 咖喱牛肉片	70	● 麻辣牛肉丝	76
● 水煮牛肉	71	● 牛肉炖萝卜	76
● 清炖香牛肉	72	● 啤酒焖牛肉	77
● 葱爆牛肉	72		

羊肉

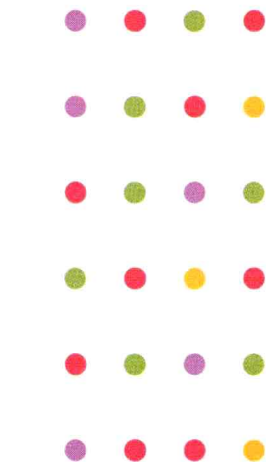
● 锅烧羊里脊	78	● 孜然羊肉	83
● 手抓羊排	78	● 白切羊肉	83
● 葱爆羊肉丁	79	● 山药炖羊肉	84
● 红烧羊肉	79	● 牙签羊肉	84
● 扒羊肉条	79	● 凉拌羊肉丝	85
● 胡萝卜烧羊肉	80	● 沸腾羊肉	85
● 焖烧羊肉	80	● 炒羊肉丝	85
● 桂花羊肉	81	● 红焖羊肉	86
● 红松羊肉	81	● 清汤羊肉	86
● 蜜汁烤羊腰	82	● 清蒸羊肉	86
● 软炸羊肉	82		

第三章 浓香禽蛋

● 禽蛋食用宜忌	88
----------------	----

鸡肉

● 可乐鸡翅	90	● 棒棒鸡	91
● 栗子炒鸡	90	● 腰果鸡丁	92
● 椒麻鸡	91	● 姜汁热味鸡	92
● 红烧鸡翅	91	● 红烧卷筒鸡	92



● 糊涂鸡	93	● 香椿拌鸡丝	97
● 辣子鸡丁	93	● 蚝油鸡条	97
● 青木瓜炒鸡丁	94	● 苹果炒鸡柳	97
● 黑椒炒鸡柳	94	● 青蒜炒鸡丝	98
● 花雕鸡	95	● 鸡骨酱	98
● 苦瓜焖鸡翅	96	● 玻璃凤凰片	98
● 炖啤酒鸡	96	● 米汤南瓜鸡	99

鸭肉

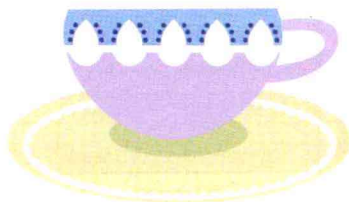
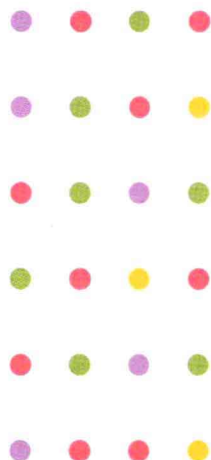
● 香芋蒸烤鸭	100	● 荷香一品鸭	106
● 冬瓜煲老鸭	101	● 风干鸭脖	106
● 冬菜炖鸭	101	● 卤鸭肠	106
● 卤鸭胗	102	● 回锅鸭肉	107
● 酱爆鸭块	102	● 麻香鸭	107
● 鸭腰烧口蘑	102	● 三宝烧鸭块	108
● 辣炒鸭块	103	● 姜爆鸭丝	108
● 姜芽炒鸭片	103	● 烩鸭四宝	109
● 陈皮炖全鸭	104	● 韭菜炒鸭肝	109
● 沙锅鸭块	104	● 魔芋烧鸭	110
● 白果鸭煲	104	● 烧块鸭	110
● 涪州风味鸭	105	● 洞庭香辣鸭块	111

鹅肉

● 焖鹅脚翼	112	● 鹅掌扣海参	114
● 青椒炒鹅肠	112	● 松茸鹅肉块	114
● 苦瓜炒鹅片	113	● 柠汁可乐煎鹅脯	115
● 凉拌鹅肉	113	● 鹅肉核桃汤	115

蛋类

● 蛋皮拌荠菜	116	● 缙纱鸽蛋	118
● 虾仁烘蛋	116	● 菠菜炒鸡蛋	118
● 鸡蛋虾仁	117	● 银鱼煎蛋	119
● 虎皮鸽蛋	117	● 鸡蛋炒牡蛎	119
● 扒香菇鹌蛋	118	● 香椿鸡蛋羹	119





- 香菜拌皮蛋 120
- 白雪拌皮蛋 120
- 香蕉蛋羹 120

第四章 鲜美水产

- 水产食用宜忌 122

鲫鱼

- 醋烹鲫鱼 124
- 红花炖鲫鱼 124
- 清蒸鲫鱼 125
- 金腿鲫鱼 125
- 蛤蜊氽鲫鱼 125

鲤鱼

- 红烧鲤鱼 126
- 酸菜鱼 126
- 泡椒鲤鱼 127
- 豆瓣鲤鱼 127
- 糖醋鲤鱼 128
- 椰汁牛奶烧鲤鱼 129

鳕鱼

- 什锦鳕鱼丁 130
- 柠香鳕鱼 131
- 法式煎鳕鱼 131
- 氽鳕鱼 131

草鱼

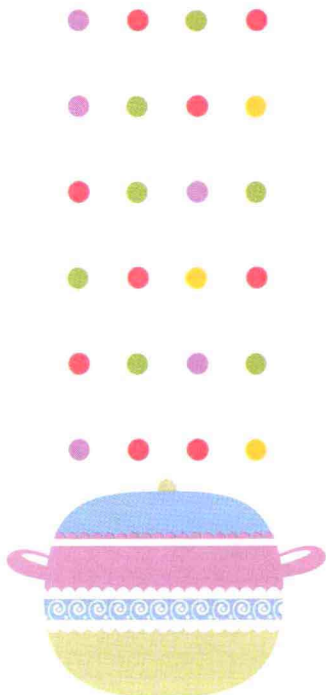
- 草鱼冬瓜煲 132
- 豉椒蒸草鱼 132
- 水煮草鱼 133

黄鱼

- 雪里红黄鱼 134
- 家焖黄鱼 134
- 黄鱼烧豆腐 135
- 清蒸黄鱼 135
- 锅塌黄鱼 136
- 粤香黄鱼 137

带鱼

- 辣子带鱼 138
- 泡红椒烧带鱼 138
- 纸包带鱼 138
- 糖醋带鱼 139
- 清蒸带鱼 139



鱿鱼

- 炒鱿鱼丝 140
- 蒜薹炒鱿鱼 140
- 麻辣鱿鱼圈 141
- 白灼鱿鱼花 141
- 鱿鱼肉丝 141

鳝鱼

- 柿椒鳝鱼丝 142
- 锅巴鳝鱼 142
- 干煸鳝鱼 143
- 香菜梗炒鳝鱼 143

虾

- 清汤牡丹虾 144
- 吉利虾 144
- 干烧虾仁 145
- 菜花炒虾球 145
- 洞庭虾合 146
- 香柠芝麻虾 146
- 豆辣基围虾 147
- 芦笋拌虾仁 147
- 腰果炒虾仁 147

螃蟹

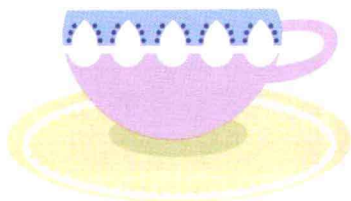
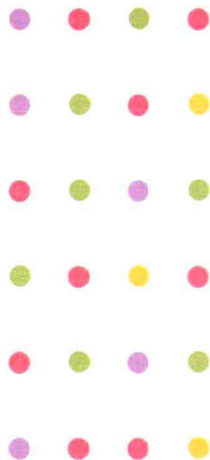
- 清蒸大闸蟹 148
- 香辣蟹 148
- 蛋黄炒梭蟹 149
- 香炒螃蟹 150

第五章 营养菌豆

- 菌豆食用宜忌 152

豆腐

- 青椒炒豆腐 154
- 软烧豆腐 154
- 剁椒蒸米豆腐 155
- 金沙豆腐 155
- 平锅豆腐 156
- 肉松拌豆腐 157
- 百花酿豆腐 157
- 小葱拌豆腐 157
- 煎蛋焖豆腐 158
- 客家酿豆腐 158
- 海米烧豆腐 159





豆腐干

- 豆腐干拌核桃丁 160
- 葱烧豆干 160
- 豆腐干炒榨菜 161
- 南乳豆腐干 161
- 豆腐干炒蒜薹 161

菌类

- 双蛋茶树菇 162
- 鲜香菇扒豆腐 162
- 小鸡炖蘑菇 162
- 菠萝腰果炒草菇 163
- 冬笋烩香菇 164

第六章 美味浓汤

- 喝汤要健康 166

滋补汤羹

- 榨菜鸡丝汤 168
- 菠萝鸡肉汤 168
- 芪归鸡汤 169
- 冬瓜干贝老鸭汤 169
- 绿茶山药豆腐丸汤 170
- 木瓜瘦肉汤 170
- 排骨核桃首乌汤 170
- 猪蹄筋黄豆汤 171
- 党参老鸽汤 171
- 当归水鱼汤 171
- 鸡蓉葵花汤 172
- 排骨芋头汤 173
- 玉米鲫鱼汤 173

配菜浓汤

- 三丝番茄汤 174
- 山药莲子汤 174
- 什锦瘦肉汤 174
- 花菜土豆汤 175
- 鲜菌炖家鸡 175
- 洋葱牛肉番茄汤 175
- 玉米腔骨汤 176
- 玉竹桂圆汤 176
- 木瓜汤 176
- 龙眼百合汤 177
- 南瓜百合汤 177
- 花生红豆凤爪汤 177
- 胡萝卜排骨汤 178
- 金橘蛋包汤 178
- 金针菇蛋花汤 178
- 胡萝卜猪骨汤 179
- 南瓜毛豆汤 179
- 墨鱼油菜汤 179

第一章



大众蔬菜



科学选购蔬菜



根茎类蔬菜

以肥大的变态根部作为烹调或食用的蔬菜为根类蔬菜,富含蛋白质和糖类是这种蔬菜的共同特点。

以肥大的变态茎或肥嫩的茎秆作为烹调或食用的植物性原料为茎类蔬菜,富含淀粉、蛋白质和糖类是这类蔬菜的共同特点。

常食用根茎类蔬菜,会为人体提供较多的热量,帮助改善体质,远离文明病。

选购根茎类蔬菜时,应选择色泽纯正、水分充足,且表面无虫



蛀的,此类蔬菜质量较好。

大多数根茎类蔬菜含水量较少,因此贮存的时候一定要注意防止水分挥发,以免导致组织结构疏松而影响蔬菜的质量。通常,在家庭贮存中,可以用塑料袋将根茎类蔬菜包严,放在不会上冻的地方,还要注意避免阳光的直射,以保存水分。

叶类蔬菜

叶类蔬菜在人们日常饮食中占有重要的地位,几乎是每餐必备的选择。叶类蔬菜是人体中核黄素、钙、胡萝卜素、铁等营养成分的主要来源。

通常来说,叶类蔬菜的叶子颜色越深,其所含有的核黄素、钙、胡萝卜素、铁等营养成分也就越多。

叶类蔬菜中含有大量的水分,且容易挥发,因此保持水分很重要。可以用湿布将蔬菜包起来,放入冰箱中冷藏,但也不要密封过严,否则容易导致腐烂或掉叶。

通常而言,绿叶类蔬菜的保存时间较大白菜、圆白菜等稍短一些,因此,如果出现蔬菜褐变、叶干等情况,应该尽快食用。



花菜类蔬菜

以花器官或鲜嫩的花瓣作为烹调或食用的蔬菜为花菜类蔬菜,其特点是细腻、鲜嫩、易于消化、营养丰富。通常来说,花菜类蔬菜中富含矿物质、维生素 A、B 族维生素、维生素 C 等多种营养成分,常食对身体健康有益。

在选购花菜类蔬菜时,应选择色泽纯正、花蕊肥大、表面无斑点的。

果类蔬菜

以肥硕的果实作为烹调或食用的蔬菜为果类蔬菜,含有丰富的维生素、矿物质、碳水化合物及少量蛋白质是这类蔬菜的共同特点。果类蔬菜的营养价值较高,如甜椒、辣椒中含有较多的维生素 C,番茄中含有较多有机酸等。

在选购果类蔬菜时,应选择色泽鲜艳、形态端正、个头肥大,且表面无斑点的。





海米油菜

材料 油菜心 350 克,水发海米 25 克。

调料 清汤、料酒、精盐、味精、水淀粉、猪油、鸡油、葱丝、姜丝各适量。

做法

- 1.将油菜心洗净,用开水煮熟,捞出凉凉,沥干水分,用刀削去菜蒂,切去根部,将菜叶切齐,排列整齐,呈正方形装入平盘内。
- 2.在锅中加入适量猪油烧热,用葱丝、姜丝爆锅,烹入清汤、料酒,调入精盐,烧沸后捞出葱、姜,放入海米,将盘中的油菜推入勺内,烧开后入味后用水淀粉勾芡,调入味精,淋上鸡油,翻炒片刻即成。

白灵菇扒油菜

材料 白灵菇 250 克,小油菜 100 克。

调料 精盐、料酒、叉烧酱、水淀粉、鸡精、蚝油、花生油、白糖、高汤各适量。

做法

- 1.将白灵菇洗净,切片;小油菜择洗干净。
- 2.将白灵菇片放入开水中略焯,捞出过凉;把小油菜放入加有精盐、花生油的开水中焯 2 分钟后捞出。
- 3.在锅中加入适量花生油烧热,下入白灵菇,加精盐、鸡精、蚝油、叉烧酱、料酒、高汤、白糖,开锅后转中火煮 15 分钟,待白灵菇入味时下入焯好的小油菜翻炒几下,用水淀粉勾薄芡,出锅装盘即可。



TIPS

贴心小提示

白灵菇肉质细嫩、味美可口,有食用价值,被誉为“草原上的牛肝菌”。





油菜中含钙,可改善女性常见的骨质疏松症;富含维生素C,如果搭配维生素E,可以发挥抗癌黄金组合的效果。



奶油扒油菜心

材料 油菜心 300 克,熟火腿 50 克。

调料 奶油、猪油、精盐、味精、料酒、水淀粉、鲜汤各适量。

做法

- 1.将油菜心洗净,切成 6 厘米长、1 厘米宽的段,放入沸水中略焯;火腿切成末。
- 2.在锅中加入适量猪油烧热,加入鲜汤、精盐、料酒、油菜段烧开,调入味精,用水淀粉勾芡,加入奶油搅匀,盛入盘内,将火腿末撒在菜上即成。



白肉油菜

材料 净油菜 250 克,带皮猪肉 100 克,木耳 30 克。

调料 猪油、精盐、料酒、味精、水淀粉、葱末、姜末、高汤各适量。

做法

- 1.将油菜切成片;木耳择洗干净;猪肉煮熟,切片待用。
- 2.在锅中加入适量猪油烧热,下入葱、姜末炆锅,放入肉片煸炒几下,放入油菜、木耳翻炒几下,加入料酒、高汤、精盐、味精,开锅后用水淀粉勾芡,淋入料酒即可。



口蘑烧油菜心

材料 油菜 250 克,口蘑 50 克。

调料 鸡油、精盐、味精、料酒、水淀粉各适量。

做法

- 1.油菜留心,用清水洗净;口蘑洗净,片为斜块备用。
- 2.将炒锅置旺火上,放入适量鸡油,将油菜心下入煸炒,放入口蘑,加入精盐、料酒、味精,用水淀粉勾芡,装盘即成。