

百姓厨房

彩色分步详解 营养美味一本全



巧做家常菜

董国成◎等编著



贴心赠送
安全饮食
400招



化学工业出版社



辣椒
烧肉

鱼香
肉丝

小炒
肉丝

果汁
里脊

酱爆
猪肝

青椒
牛柳

百姓厨房



巧做家常菜

董国成◎等编著



化学工业出版社

·北京·

生活中大家都离不开家常菜，但是越家常的菜越难做。本书为您展示了如何能够巧做家常菜。本书为了读者的需要，将家常菜分为家常蔬菜类、美味肉食类和鲜味十足水产类。每种食材都进行了归类，读者可以根据自己所准备的食材进行查找，既方便又快捷。并且在每种食材的首页都告诉了读者如何挑选此类食材、其内含有的营养价值和烹饪时的小窍门。不仅如此，还介绍了每道菜的保健功效，让您对于每道菜的营养都了如指掌。

本书还用分步骤图详解的方法对每一道菜都进行了详细的操作指导，既便于简单操作，又能展示美味菜肴。

图书在版编目(CIP)数据

巧做家常菜 / 董国成等编著. —北京: 化学工业出版社, 2011.8
(百姓厨房)
ISBN 978-7-122-11502-7

I.巧… II.董… III.家常菜肴—菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第107575号

责任编辑: 李娜

装帧设计: 水长流文化发展有限公司

责任校对: 战河红

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11 字数208千字 2011年9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



编者的话

P R E F A C E

巧做家常菜，让您不再为下厨烦恼！

蔬菜水果豆制品，米面肉禽河海鲜，百姓餐桌上的家常食材，每天都要买，怎样选购才正确？

煎炒烹炸熘煮炖，百姓家常菜，每天都要做，怎样做最好吃？

不仅会选菜 还要会做菜，讲起每道菜的营养保健功效来，还能头头是道，这样您的餐桌及您的家人才能更安全更健康！

本丛书突出“巧”字，从食材巧选购、营养巧搭配、巧学厨艺三大方面入手，由专业厨师及营养师为中国普通家庭量身打造，根据实际需要不同，分为《巧做家常菜》、《巧做家常肉小炒》、《巧做家常素小炒》、《巧做家常鱼虾》、《巧做家常汤煲》、《巧做家常凉拌菜》六种，每本书贴心赠送安全饮食400招。全书精美彩图，每道菜品均配有详细步骤小图，操作更简单。

目录



PART

1

家常蔬菜类



• 油菜

- 01 香菇烧油菜 3
- 02 肉片爆油菜 4
- 03 小油菜炒蛋 5

• 芹菜

- 01 芹菜肉丝 7
- 02 芹菜炒腐竹 8
- 03 竹笋爆芹菜 9

• 圆白菜

- 01 干煸圆白菜 11
- 02 圆白菜炒肉丝 12
- 03 圆白菜炒腐皮 13

• 小白菜

- 01 小白菜炒鸡片 15
- 02 醋熘小白菜 16

• 大白菜

- 01 醋熘菜帮 18
- 02 辣炒白菜片 19

• 莲藕

- 01 葱油炒藕片 21
- 02 辣炒藕片 22

• 菠菜

- 01 鱼香菠菜 24
- 02 皮蛋浸菠菜 25

• 洋葱

- 01 洋葱烧肉 27
- 02 素炒洋葱 28

- 03 海米粉皮烧洋葱 29

• 香菇

- 01 凤片番茄炒香菇 31
- 02 香菇炒冬笋 32

• 鲜蘑

- 01 鲜蘑韭菜头炒肉 34
- 02 辣炒鲜蘑 35

• 茶树菇

- 01 茶树菇炒肉 37
- 02 木耳茶树菇炒腐皮 38

• 黑木耳

- 01 黑木耳炒胡萝卜 40
- 02 肉片青椒炒木耳 41

• 蒜薹

- 01 肉末炒蒜薹 43

• 青椒

- 01 青椒炒豆干 45
- 02 粉皮肉末炒青椒 46
- 03 青椒红肠炒鸡蛋 47

• 辣椒

- 01 辣椒烧肉 49
- 02 酱豆炒辣椒 50
- 03 辣椒炒虾仁 51

• 胡萝卜

- 01 葱香胡萝卜片 53
- 02 海味胡萝卜丝 54

• 土豆

- 01 香辣土豆条56
- 02 土豆炒芹菜57
- 03 家常土豆丝58

• 西葫芦

- 01 酸辣西葫芦60
- 02 西葫芦炒三丁61

• 冬瓜

- 01 烧双冬63
- 02 蒜香冬瓜64

• 黄瓜

- 01 葱油黄瓜66
- 02 烹炒瓜片67

• 茄子

- 01 红烧茄块69
- 02 鱼香茄条70

• 榨菜

- 01 榨菜炒肉丝72
- 02 香肠炒榨菜73

• 黄花菜

- 01 黄花菜炒三样75
- 02 木耳黄花菜炒胡萝卜76



PART

2

美味肉食类



• 猪肉

- 01 葱香木耳肉片79
- 02 小炒肉丝80
- 03 鱼香肉丝81
- 04 京酱肉丝82
- 05 醋熘肉片83
- 06 果汁里脊84

• 腊肉

- 01 西芹腊肉炒枸杞86
- 02 腊肉木耳炒茭瓜87
- 03 雪菜烧腊肉88

• 猪肝

- 01 小溜猪肝90
- 02 妙炒肝尖91
- 03 酱爆猪肝92

• 猪排

- 01 红烧排骨94
- 02 糖醋猪肋排95

- 03 土豆烧排骨96

• 牛肉

- 01 小炒牛柳98
- 02 葱爆牛肉99
- 03 青椒牛柳100
- 04 滑炒牛肉丝101
- 05 红烧牛肉102

• 羊肉

- 01 青笋葱爆羊肉104
- 02 红焖羊肉105
- 03 羊肉煨酸菜106

• 鸡

- 01 红烧鸡块108
- 02 辣炒鸡块109
- 03 土豆烧鸡块110
- 04 麻辣干煸鸡111
- 05 脆炸鸡块112
- 06 酱爆鸡块113

• 鸡翅

- 01 果味鸡翅 115
- 02 酱焖鸡翅 116
- 03 干炸鸡翅 117

• 鸡心

- 01 小炒鸡心 119
- 02 爆炒心花 120
- 03 芹菜炒鸡心 121

• 兔肉

- 01 红烧兔肉 123
- 02 辣煨兔腿 124
- 03 腌炸兔腿 125

• 鸭肉

- 01 焖炒鸭子块 127
- 02 冬瓜焖烧鸭 128
- 03 干煸鸭块 129



PART

3

鲜味十足水产类



• 蛤蜊

- 01 辣炒蛤蜊 132
- 02 干嘴蛤蜊 133
- 03 双椒炒蛤蜊 134

• 扇贝

- 01 扇贝肉炒瓜片 136
- 02 海带炒扇贝 137
- 03 菠菜扇贝炒蛋 138

• 鱿鱼

- 01 鱿鱼花炒蒜香花 140
- 02 芹菜炒鱿鱼片 141
- 03 鱿鱼丝炒银牙 142

• 虾皮

- 01 虾皮爆香菇 144
- 02 虾皮油菜炒胡萝卜 145
- 03 茭瓜炒虾皮 146

• 海米

- 01 海米炒木耳肉 148

- 02 菠菜海米炒鸡蛋 149
- 03 鸡蛋番茄炒海米 150

• 鲜虾

- 01 小白菜炒鲜虾 152
- 02 老姜焖鲜虾 153
- 03 脆炸鲜虾 154

• 虾仁

- 01 小白菜腰炒虾仁 156
- 02 番茄虾仁炒鸽蛋 157
- 03 干炸虾仁 158

• 牛蛙

- 01 辣烧牛蛙 160
- 02 芹菜枸杞炒牛蛙 161
- 03 干煸牛蛙 162

• 海螺

- 01 青瓜海螺炒肉片 164
- 02 小米辣炒螺片 165
- 03 腐乳汁烹炒螺片 166

• 干银鱼

- 01 锅巴炒银鱼 168
- 02 干煸银鱼 169
- 03 腐香葱丝拌银鱼 170
- 04 银鱼拌油菜丝 170



PART 1

家常蔬菜类





家常蔬菜类

油菜



选 巧选油菜

- 1 油菜在选购时，要观察其表面是否发亮、色泽较绿，形状矮而小，这样的味道才清脆。
- 2 大的油菜水分较大，成菜后淡而无味，所以要选用大小均匀的食用。

购物车 巧当营养师

- 1 油菜含有胡萝卜素、维生素C、钙、铁等营养成分。
- 2 油菜具有促进血液循环、消炎、消肿、止痛、明目的功效。
- 3 研究发现经常食用油菜对于广大女性朋友具有明显的美容、润肤的特殊作用。

购物车 巧学厨艺

- 1 油菜焯水不要过大，以免火候过大口感不好。
- 2 在炒油菜时蒜米等要先烹炒出香味，不然油菜口味不佳。
- 3 在炒制油菜时要用大火快炒，否则出水较多，成菜后淡而无味。

01

香菇烧油菜

保健功效

经常食用此菜具有消炎、健胃等效果。



■ 所需食材

油菜350克、香菇75克。

■ 调味料

盐、植物油、鸡精、蒜米、花椒油、鲜味酱油各适量。



我们一起做



1. 将油菜洗净切段，香菇洗净去根，切成丝备用。
2. 锅上火加水烧开，下入油菜焯烫，捞起控净水待用。
3. 热锅上火倒入油、蒜米、香菇爆香，烹入鲜味酱油，下入油菜翻炒，调入盐、鸡精炒匀，淋入花椒油即可。



02

肉片爆油菜

保健功效

经常食用此菜具有补虚、养阴、补血等效果。



所需食材

油菜300克、猪肉100克。

调味料

盐、植物油、味精、酱油、蒜片、干辣椒、花椒粒各适量。



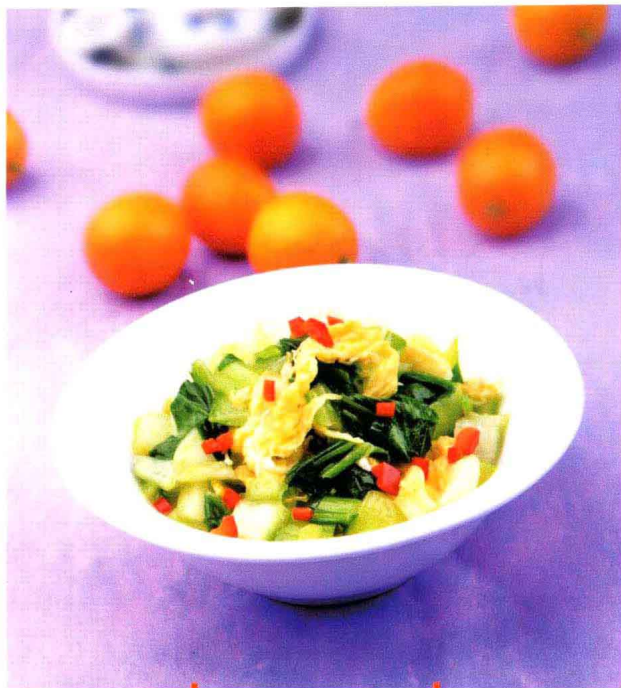
我们一起做



1. 将油菜洗净切成十字花刀，焯烫后控净水。
2. 将猪肉洗净切成片待用。
3. 热锅上火倒入油烧热，蒜片、干辣椒、花椒粒爆锅，下入猪肉煸炒几下，调入酱油，下入油菜，调入盐、味精炒匀，摆盘即可。

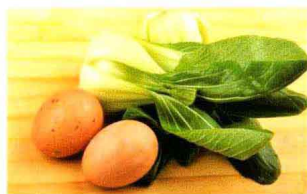
03

小油菜炒蛋



保健功效

经常食用此菜具有健体、美容、明目等效果。



■ 所需食材

小油菜200克、鸡蛋2个。

■ 调味料

盐、植物油、姜末、香油各适量。



我们一起做



1. 将小油菜洗净切成丁焯水控干。



2. 鸡蛋打入碗内，调入少许盐、姜末搅匀。热锅上火倒入油烧热，下入鸡蛋炒熟，盛出待用。



3. 锅里倒入油烧热，下入小油菜，调入盐，下入鸡蛋炒匀即可。



家常蔬菜类

芹菜



巧选芹菜

- 1 芹菜要选叶子较绿、茎嫩、没有老筋、新鲜的食用。
- 2 冬季选购芹菜要选没有冻过的，不然口味及色泽都非常差。



巧当营养师

- 1 芹菜含有钙、铁、磷、蛋白质、纤维素、维生素及微量元素等成分。
- 2 芹菜具有健胃、利便、平衡血压、降血脂等功效。
- 3 现代医学证明芹菜对于患有高血压、糖尿病、胃寒等人群具有很好的辅助调养作用。



巧学厨艺

- 1 芹菜在烹制时尽量不要用开水焯烫，不然芹菜的香味就会变得很淡。
- 2 芹菜的根或嫩叶子可以用来腌制成小咸菜。
- 3 在烹制芹菜时，盐不宜放入过早，也不要加水，这样成菜后口味才会更好。



芹菜肉丝



保健功效

经常食用此菜具有养阴、健胃等效果。



所需食材

芹菜275克、猪肉50克。

调味料

盐、植物油、鸡粉、蚝油、葱、姜、花椒油各适量。



我们一起做



1. 将芹菜择洗净切成段焯水。
2. 将猪肉洗净切成丝待用。
3. 热锅上火倒入油烧热，葱、姜炆锅，下入猪肉煸炒，调入蚝油，下入芹菜翻炒，调入盐、鸡粉炒匀，淋入花椒油即可。



02

芹菜炒腐竹

保健功效

经常食用此菜具有平衡血压、健脾等效果。



所需食材

芹菜250克、水发腐竹100克。

调味料

盐、植物油、鸡精、蒜末、芝麻油各适量。



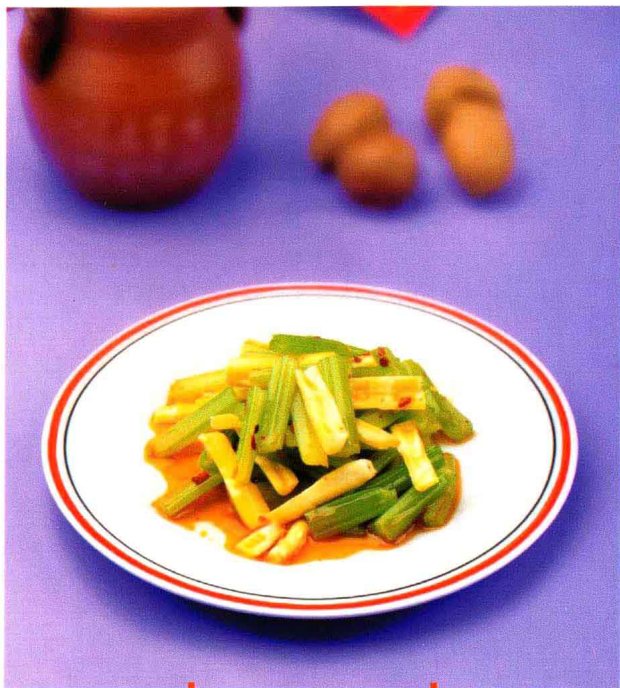
我们一起做



1. 将芹菜择洗净切成段，水发腐竹洗净切成段。
2. 锅里倒入水烧开，下入芹菜、水发腐竹氽水，捞起控净水待用。
3. 热锅上火倒入油烧热，蒜末爆香，下入芹菜、水发腐竹，调入盐、鸡精、芝麻油炒匀即可。

03

竹笋爆芹菜



我们一起做



1. 将芹菜择洗净切成段，竹笋洗净片开切成段。



2. 锅里倒入水，下入芹菜、竹笋焯水，捞起控净水待用。



3. 热锅上火倒入油烧热，姜丝爆锅，下入芹菜、竹笋，调入盐、味精、辣椒油炒匀即可。

保健功效

经常食用此菜具有降血压、利便、润肠等效果。

■ 所需食材

芹菜200克、竹笋175克。

■ 调味料

盐、植物油、味精、姜丝、辣椒油各适量。





家常蔬菜类

圆白菜



选 巧选圆白菜

- 1 在选择圆白菜时要看其色泽是否绿而发亮、卷心紧凑、水分充足、无腐烂外皮等。
- 2 如果炒食的话要选择叶子较厚的，成菜后口感才会更加清脆。

购物车 巧当营养师

- 1 圆白菜中含有维生素、维生素A原及微量元素等成分。
- 2 圆白菜具有止痛、消炎、生津止渴等功效。
- 3 经常食用圆白菜对于便秘、胃病、肿瘤等患者有很好的调养作用。

购物车 巧学厨艺

- 1 圆白菜在炒食时不宜加水，这样才能保持清脆的口感与色泽。
- 2 圆白菜里面的内核可以用酱油、白糖等作料腌制成小菜。