

★ 300款健康家常菜 600幅分解示意图 ★

+ 蔬菜/富含维生素和矿物质
+ 肉类/提供蛋白质及脂肪 = 健康100%

时蔬·肉类

Vegetables & Meat

张奔腾◎主编 **最家常**

巧搭配



营养全面升级
超值¥19.90
回馈

图书在版编目 (C I P) 数据

时蔬·肉类巧搭配 / 张奔腾主编. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2012. 7
ISBN 978-7-5384-6014-8

I. ①时… II. ①张… III. ①菜谱 IV.
①TS972. 12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第154698号

时蔬·肉类 巧搭配



主 编 张奔腾
出 版 人 张瑛琳
选题策划 车 强
责任编辑 王运哲
封面设计 长春创意广告图文制作有限责任公司
制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 230千字
印 张 12
印 数 1—10 000册
版 次 2012年8月第1版
印 次 2012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 0431-86037570

网 址 www.jlstp.net

印 刷 延边新华印刷有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-6014-8

定 价 19.90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: 0431-85635186

时蔬·肉类

最常

巧搭配

张奔腾◎主编





Author 作者简介



张奔腾 中国烹饪大师，饭店与餐饮业国家一级评委，中国管理科学研究院特约高级研究员，辽宁创新菜联盟主席。曾参与和主编饮食类图书近200部，被誉为“中华儒厨”。2001年赴台北中华美食展，获“厨艺超群”金鼎奖杯；2002年被国际饭店与餐馆协会和中国饭店协会授予“国际烹饪艺术大师”“国际美食评委”；2003年成为“国际认证行政总厨”；2004年获“中国百名行业创新杰出人物金像奖”；2005年被授予“博士学位”；2006年被评选为中国餐饮业专家委员会委员；2007年获中国饭店经理人网颁发的“特别荣誉奖”；2008年被法国国际美食会、世界奥古斯名厨美食会聘为大中华区荣誉主席，并授予“美食博士”“优质蓝带三星勋章”“杰出酒店管理专家骑士勋章”；2009年获中国管理科学研究院专家委员会颁发的“共和国杰出专家”荣誉勋章，并授予“专家终身成就奖”；2010年获世界御厨协会授予“远东区御厨最高骑士荣誉勋章”，中国饭店协会授予“中国名厨状元”荣誉称号，并获“中国餐饮业十大职业经理人”；2011年被聘为法国蓝带烹饪艺术学院亚太区分院名誉教授，并获“法国蓝带最高骑士荣誉勋章”。

主 编	张奔腾							
编 委	石纪友	许仲友	高 玮	申同斌	董一增	吴青均	李建新	
	王永强	龚云桃	徐晓辉	王 震	韩继成	万志杰	王明刚	
	孙长鹏	张 鹏	刘克东	敖清华	齐玉水	于学仁	宋长江	
	朱保国	咸树勇	殷海鹰	王文娟	赵国宁	王秋亮	储之光	
	张明亮	蒋志进	崔晓东					

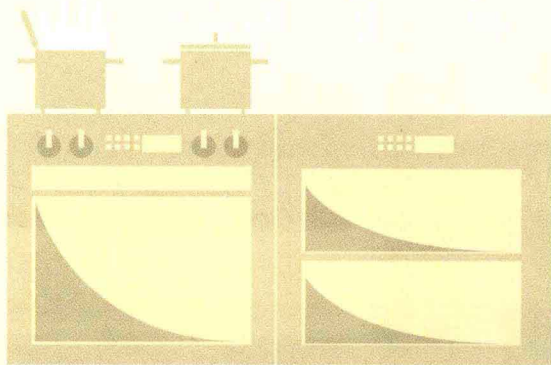


家常菜所涉及的范围非常广泛，其定义是指我们家庭日常生活以及逢年过节或家庭聚会时常见、常做而且常吃的一类菜肴。俗语说：“山珍海味千般好，不及家常日日鲜。”家常菜是随家而生，随食而存，随吃而在，它所透射出的是家庭厨房的浓郁芬芳，所反映的正是家庭生活的情深意长！

讲究营养和健康是现今的饮食潮流，享受佳肴美食是城市人的减压方式。虽然我们在繁忙的生活中，工作占据了太多时间，但在紧张工作之余，我们也不妨暂且抛下俗务，走进家庭厨房的小天地，用适当的原料，简易的调料，快捷的技法，烹调出一道道简易、美味、健康的家常菜肴，与家人、朋友一起分享烹调的乐趣，让生活变得更富姿彩。

《最家常》系列图书面世后，受到了广大读者的喜爱，根据读者的反馈信息，我们又请专家编写了《时蔬·肉类巧搭配》。这本书推崇肉类与时蔬的合理搭配原则，既兼顾了色、香、味，又讲究膳食中营养的均衡，并且根据家常菜的特点，在菜品的选取上沿用原料取材容易、操作简便易行的原则，每道菜肴不仅配以精美的成品图片，还把一些重点菜肴的制作过程以多幅彩图加以步步详解，可以使读者能够抓住重点，快速掌握，烹调美味且营养健康的家常美食，取得一学就会的效果。

愿《最家常》系列图书能够成为您家庭生活饮食方面的好助手和好参谋，让您在掌握制作各种家庭健康美味菜肴的同时，能够轻松地享受烹饪带来的快乐。



张华腾



Contents 目录

食材的清洗窍门

青笋的处理·····	9	鸭肠清洗·····	11
茭白的处理·····	9	猪腰的处理·····	11
荸荠去皮·····	10	鸡胸肉的处理·····	11
西蓝花择洗·····	10	黄鱼清洗·····	12
西红柿去皮·····	10	河虾的处理·····	12
苦瓜的处理·····	10	海蜇的处理·····	12

食材的刀工处理

白萝卜切菱形块·····	13	鸡腿去骨切制·····	15
茄子切条·····	13	鸡胸肉切片·····	15
双直刀猪腰花·····	14	鸡胸肉剁蓉·····	15
里脊肉切丁·····	14	翻刀形花刀·····	16
里脊肉切片·····	14	交叉十字形花刀·····	16
猪肉剁馅·····	14		

Part 1 时蔬·猪肉

清炒里脊·····	18	回锅肉·····	22
双瓜熘肉片·····	19	梅干菜番茄猪肉汤·····	23
尖椒炒猪心·····	19	芫爆里脊丝·····	23
冬瓜薏米猪腰汤·····	20	黄花菜炒肉·····	23
青椒熘肉段·····	20	山药猪肚汤·····	24
南瓜猪腱肉汤·····	20	黄豆笋衣炖排骨·····	24
汆丸子白菜·····	21	鱼香肉丝·····	25
		生炒酥肚·····	26
		小土豆炖排骨·····	27
		泡萝卜炖猪蹄·····	27
		洋葱炒猪肝·····	28
		双冬烧排骨·····	28
		猪肉胡萝卜汤·····	28
		猪蹄瓜菇汤·····	29
		奶汤蹄筋·····	30
		猪肉酱焖豆角·····	31
		新派蒜泥白肉·····	31
		辣炒肚丝·····	31



甜椒炒肉丝	32
猪肝土豆片	32
青椒炒猪耳	33
青椒炒猪心	34
烂蒜麻辣肚	35
猪肉青笋炒木耳	35
猪肝拌丝瓜	36
萝卜干腊肉炆芹菜	36
猪肝炒菜花	36
莴笋炒肝片	37
熘腰花	38
猪蹄冬瓜汤	39
辣子肉丁	39
麻辣肉片	39
猪肝炒菠菜	40
藜蒿炒腊肉	40
冬笋炒腊肉	41
莴笋炒腊肉	42
杭椒爆肥肠	43
猪蹄筋拌青笋	43
生菜猪肉卷	44
萝卜排骨汤	44
菠菜炆猪肝	44
金针菇炒肉丝	45
雪耳肉片汤	46
花生猪尾煲菜干	47
绣球肉丸子	47
萝卜猪肉连锅汤	47
双椒爆炒腰花	48
红油猪肚片	48
茶树菇肉丸汤	49
芦笋炒酱猪耳	50
莴笋猪肝汤	50

Part 2

时蔬·牛肉

青笋炒牛肉	52
京味洋葱烤肉	53
番茄牛舌	53
干煸牛肉丝	54
青椒玉米爆牛肉	54
牛肉丝拌芹菜	54



啤酒炖牛肉	55
黄焖牛肉	56
南瓜牛肉汤	57
牛肉丝炒蒜苗	57
炆拌黄喉	57
咖喱焖牛肉	58
芥末牛百叶	58
蚝油牛肉	59
熘肉片	60
牛肉炖干豆角	61
丝瓜牛筋煲	61
酸辣肚丝汤	62
酱爆牛肉	62
土豆牛肉煲	62
清炖牛尾	63
茄汁牛尾汤	64
杭椒牛柳	65
青椒炒牛肉	65
小炒牛肉	65
水煮牛肉	66
青笋烧牛肉	66
红焖牛蹄筋	67
红烧牛肉	68
辣味牛肉土豆汤	69
牛仔盖炒酸黄瓜	69
牛尾烧双冬	70
胡萝卜烧牛肉	70
牛尾煲莲藕	70
一品烧肚仁	71
爆牛肚领	72



牛尾萝卜汤	73
大蒜烧牛腩	73
串烧牛肉丸	73
凉拌牛板筋	74
番茄胡萝卜炖牛尾	74
油爆百叶	75
香辣牛肉汤	76
牛肉扒白菜心	76

Part 3

时蔬·羊肉

红焖羊肉	78
羊肉炖茄子	79
糊辣羊肉煲	79
家常爆羊肉	80
酸菜羊肉丸子	80
枸杞山药炖羊肉	80
萝卜烧羊肉	81
洋葱爆羊肉	82
滑炒羊肉	83
辣子羊里脊	83
纸锅羊肉	83
羊腰苦瓜	84
黄焖羊肉	84
青韭爆羊肝	85
麻辣羊肝	86
西红柿炖羊排	86

Part 4

时蔬·禽肉

雉羹	88
鸡丝蒿子杆	89
酱拌鸭舌	89
冬瓜炖鸡丸	90

泡菜生炒鸡	90
冬笋三黄鸡	90
芋头烧鸡	91
炒鸡米	92
冬笋辣鸡球	93
回锅鸡	93
韭菜鸭红凤尾汤	93
凉拌鸡丝蕨菜	94
奶油鲜蔬鸡块	94
绣球燕菜汤	95
油爆鸡丁	96
椰香咖喱鸡	97
木耳拌鸡	97
香辣陈皮鸭	98
火爆鸡心	98
土豆炖乌鸡	98
芫爆鸡丝	99
柠檬鸡球	100
干笋煲土鸡	101
芙蓉菜胆鸡	101
巧拌鸭胗	101
时蔬松菌煲鸡肾	102
鸽粒双脆	102
香辣莴笋翅	103
炒鸡件	104
沙茶炒鸡丝	105
春笋炒鸡胗	105
柳叶黄瓜鸡	106
酒香贵妃鸡翅	106
梅菜卤鸡	106
大蒜烧鸡胗	107
香葱拌鸡胗	108
椒麻蕨菜鸡	109
清蒸鸭舌掌	109
鱼香鸡茄煲	109
炒辣子鸡块	110
松茸鹅肉块	110
莴笋炒鸡胗	111
竹笋烧鸭	112
酸菜炖烤鸭	113

鸡丝炒蕨菜·····	113
火爆鹌鹑·····	114
鸡肝扒油菜·····	114
竹笋剁椒鸡·····	114
柴把鸭·····	115
火爆鸭心·····	116
香辣乡村小炒鸡·····	117
西芹鸡胗·····	117
干锅仔鸡·····	117
香辣爆鸭胗·····	118
肥鸭烧茄花·····	118
养心鸭血羹·····	119
青椒炒鸭肠·····	120
酸辣球盖胗花汤·····	121
草菇蒸鸡·····	121
草菇鸡心·····	122



烩鸭掌·····	122
双耳椒麻鸡·····	122
炒鸭肝·····	123
大鹅焖土豆·····	124
蘑菇炖鸡·····	125
鸭掌炒空心菜·····	125
翡翠鸭心·····	125
西洋菜煲鸡肾·····	126
鸭心炖土豆·····	126
砂锅酸菜鹅·····	127
笋干香鹌煲·····	128
砂锅鸭血臭豆腐·····	129
西芹鸡肾·····	129

酸菜炖鸡块·····	130
黄焖鸭肝·····	130
金针鸡肉汤·····	130
金针菇炒肉丝·····	131
平菇凤翅汤·····	132
椒辣太白鸡·····	133
笋干炖老鹅·····	133
红掌清波·····	133
青椒炆拌鸡·····	134
爆捶桃仁鸡片·····	134
红烧凤翅·····	135
辣椒炒鸡丁·····	136
香菇栗子焖鸡块·····	136

Part 5 时蔬·蛋类

什锦蛋丁汤·····	138
葱烧皮蛋木耳·····	139
韭菜炒鸡蛋·····	139
韭黄炒鸡蛋·····	140
焖炒蛋饼·····	140
三色花蛋·····	140
木樨蒜薹·····	141
西红柿炒鸡蛋·····	142
冬菜鸡蛋汤·····	143
蛋黄焗山药·····	143
鸡蛋炒尖椒·····	143
土豆焖蛋·····	144
蛋黄烧黄瓜·····	144
香辣皮蛋·····	145
椿芽焖蛋·····	146
西红柿蛋花汤·····	146

Part 6 时蔬·水产

清炒鱼丁·····	148
蒜烧鳝鱼·····	149
宫保鱼丁·····	149
莼菜鱼片汤·····	150
韩式辣炒鱿鱼·····	150
韭黄炒鳝鱼·····	150
鲤鱼炖冬瓜·····	151
银鱼木樨汤·····	152
香菜鱼片汤·····	153

巧拌鱼片·····	153	丰收鱼米·····	169
泡菜炒墨鱼花·····	153	酸辣虾尾汤·····	169
芦笋鳕鱼柳·····	154	鲮鱼拌莴苣叶·····	170
菠萝荸荠芋球·····	154	酸辣墨鱼豆腐羹·····	170
鲮鱼炖茄子·····	155	酸辣海参汤·····	171
莼菜氽鱼片·····	156	焦炒鱼片·····	172
酱瓜虾仁·····	157	鲜虾卷心菜辣汤·····	173
芫爆鱿鱼卷·····	157	竹笋鳕鱼·····	173
酸菜炖鲫鱼·····	158	什锦藕丁炒虾·····	174
麻辣鳝段·····	158	拌菜生鱼·····	174
豆豉银鱼浸空心菜·····	158	地瓜煲鲶鱼·····	174
莼菜黄鱼羹·····	159	辣炒蛤蜊·····	175
卷心菜炒虾姑·····	160	奶汤鲫鱼·····	176
鱿鱼丝拌黄瓜·····	161	五福虾仁·····	177
萝卜丝头尾汤·····	161	翡翠鱼米羹·····	177
炆锅鱼·····	161	酸辣青蔬虾仁·····	177
萝卜枸杞鱼头煲·····	162	豆豉鲮鱼油麦菜·····	178
芦蒿豆干鱿鱼丝·····	162	蓝花泡椒贝·····	178
鱼丸菠菜汤·····	163	辣炒蛭子·····	179
双椒拌螺丁·····	164	捶熘凤尾虾·····	180
香芹虾饼·····	165	鲜带子红辣汤·····	181
鲢鱼丝瓜汤·····	165	咸鱼茄子煲·····	181
芹菜拌蜆皮·····	166	温拌海螺·····	182
香辣鱿鱼汤·····	166	香辣花海螺·····	182
黄鱼雪菜汤·····	166	双椒墨鱼仔·····	182
蛤蜊豆苗汤·····	167	蟹肉炒鱼肚·····	183
茄丁炒咸鱼·····	168	刀鱼烧豆腐·····	184
大虾炖白菜·····	169	冬菜蒸鳕鱼·····	185
		泡菜跳水虾·····	185
		酸辣八爪鱼汤·····	185
		冬菜煲银鳕鱼·····	186
		油爆鱼仁·····	186
		三丝炒蜆皮·····	187
		三丝烩鱼肚·····	188
		银鱼蒸丝瓜·····	189
		什锦鳕鱼丁·····	189
		五彩鱼丝·····	190
		三鲜鳝汤·····	190
		鲶鱼炖酸菜·····	190
		八爪鱼炒菜心·····	191



■ 食材的 清洗窍门



食材的清洗是制作菜肴首先遇到的问题,食材清洗的好坏,对菜肴的切配、炒制等有着重要的作用,而且清洗好的食材也可以在卫生、安全方面有保证,可以避免因为清洗不净影响身体的健康。

在清洗食材之前,一般需要先对食材进行处理,这样的处理包括对异物的处理,如容易虫蛀的蔬菜要做到除虫,还有对一些坏死或者枯黄的菜叶予以清除。对一些需要去皮的蔬菜等要先去皮,对有辛辣气味的食材剥皮时需要添加适当的水或带手套,如洋葱、尖椒等,而像土豆等易变色的食材,在削皮之后还要用清水浸泡,以防止变色。

下面将介绍几种常见食材的清洗窍门和简单处理。



将青笋去老叶,切去根部。



用刮皮刀削去外皮。



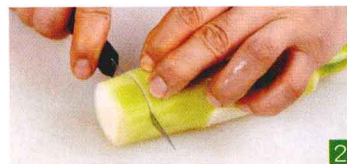
去除白色筋络。

放入清水中浸泡并洗净。

■ 青笋的处理 ■



将茭白剥去外层硬壳。



用小刀切去根蒂。



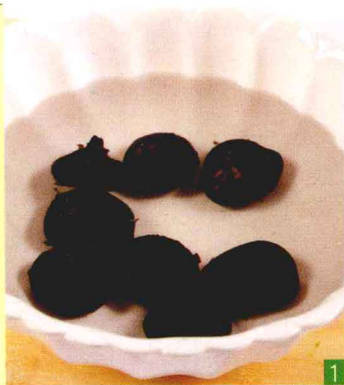
再削去外层老皮。



用清水洗净即可。

■ 茭白的处理 ■

■ 荸荠去皮 ■



荸荠放入清水中浸泡并洗净。捞出沥水，切去蒂梗。



再削去外皮，取净荸荠果肉。



放入清水中浸泡即成。

■ 西蓝花择洗 ■



西蓝花去蒂及花柄(茎)。

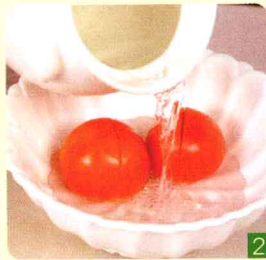
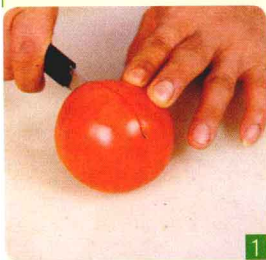


掰成大小均匀的花瓣。

在花柄上刮上浅十字花刀。

放入清水中浸泡并洗净即可。

■ 西红柿去皮 ■



①西红柿去蒂，用小刀在表面刮上浅十字花刀。

②放入大碗中，倒入适量沸水。

③浸烫片刻至西红柿外皮裂开。

④取出西红柿，撕去外皮即可。

■ 苦瓜的处理 ■

①将苦瓜洗净，沥干水分，切去头尾。

②再顺长将苦瓜一切两半。

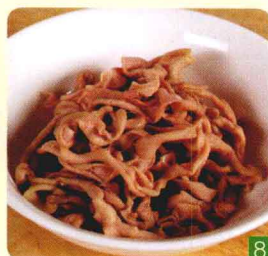
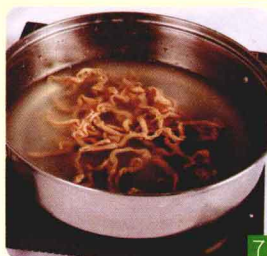
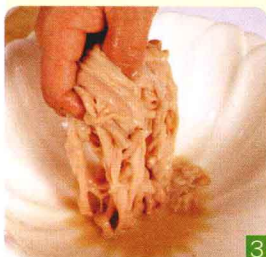
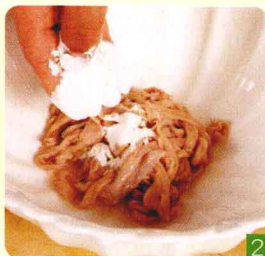
③然后用小勺挖去籽瓤。

④用清水漂洗干净，根据菜肴要求切制即可。

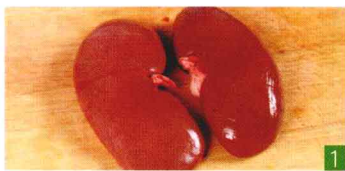


■ 鸭肠清洗 ■

- ①将鸭肠顺长剪开，刮去油脂。
- ②放入容器中，加入适量的面粉。
- ③反复抓洗均匀以去除腥味。
- ④再加入少许白醋继续揉搓。



- ⑤然后放入清水中漂洗干净。
- ⑥将清洗好的鸭肠放入冷水锅中。
- ⑦置旺火上烧沸，转小火煮几分钟。
- ⑧捞出用冷水过凉，沥去水分，即可制作菜肴。

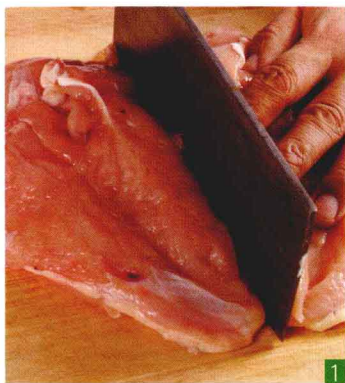


将新鲜的猪腰剥去外膜。



■ 猪腰的处理 ■

放在案板上，用刀片成两半。再片去中间腰臊，冲洗干净。根据菜肴要求加工成形即可。



■ 鸡胸肉的处理 ■

将鸡胸肉洗净，顺长切成两半。再去除杂质和白色筋膜。

鸡胸肉分成大胸肉和小胸肉。

■ 黄鱼清洗 ■



1



2



3



4



5



6

- ①将黄鱼表面(特别注意鱼头及腹部)的鳞片刮净。
- ②为了保持鱼体的完整,先在肛门处切一刀,把鱼肠切断。
- ③再用两根筷子从鱼嘴中通过鱼鳃伸进鱼腹部。
- ④然后把两根筷子并拢,朝一个方向转3~4圈。
- ⑤鱼内脏就会缠绕在筷子上,将筷子拔出来取出鱼鳃和脏器。
- ⑥再剪去鱼鳍,用清水洗净,擦净水分即可。

■ 河虾的处理 ■



1

将河虾去壳,剪去虾须、步足。



2



3



4

放在案板上,从脊背处片一刀。挑去虾线(泥肠)。

根据菜肴要求加工成形即可。

■ 海蜇的处理 ■



1



2



3

然后切丝,换清水漂洗干净。



4

海蜇放入清水泡发,洗净,沥干。再放在案板上,卷成长卷。

蜇头片成薄片,用清水浸泡。

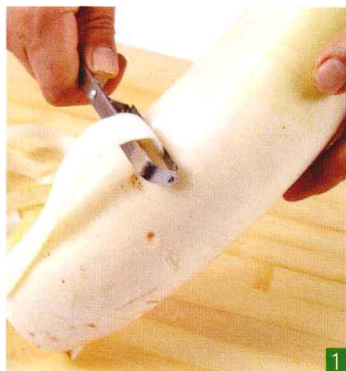
■ 食材的 刀工处理



前面我们对食材的清洗窍门有了初步的了解,现在我们会为您安排一些食材的刀工处理的内容。

所谓刀工,就是运用刀具及相关用具,采用各种刀法和指法,把不同质地的烹饪食材加工成适应烹调需要的各种形状的技术。

食材的刀工处理,有其基本的要求。如无论是丁、丝、条、片、块、粒或其他任何形状,都应做到粗细一致,长短一样,厚薄均匀,整齐美观,协调划一,以利于食材在烹调时受热均匀,并使各种味道恰当地渗入菜肴内部,否则就会严重影响菜肴的质量,做不出美味佳肴。



白萝卜去根,洗净,削去外皮。



先用刀切成大厚片。



再切成均匀的长条。



然后用直刀斜切成菱形块。

■ 白萝卜切菱形块 ■



将茄子去蒂,洗净后去皮。



先切成1厘米厚的片。



再直刀切成长5厘米的条。



茄条要用清水浸泡,以免变色。

■ 茄子切条 ■

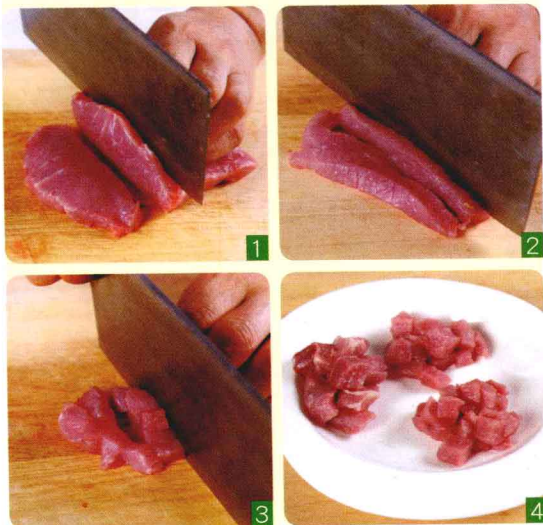
■ 双直刀猪腰花 ■



- ①将猪腰片成两半，去除白色腰臊，洗净沥干。
- ②先用直刀法在猪腰表面剞上一字刀。
- ③再转一个角度，继续用直刀剞上相交的刀纹。
- ④相交的刀纹以 45° 角交叉为宜。

■ 里脊肉切丁 ■

- ①先将里脊肉洗净，切成厚片。
- ②再将厚片切成长条状。
- ③然后改刀切成正方体的丁。
- ④大丁约2厘米，中丁1.2厘米。



切片时左手扶稳，右手持刀。



■ 里脊肉切片 ■

用刀的后部直刀切成大片。或将刀倾斜 45° 角，对准里脊肉。由上至下，将里脊肉片断。



取五花肉洗净，片去猪皮。



将五花肉的肥膘肉取下。



先切成小粒，再剁成蓉泥。

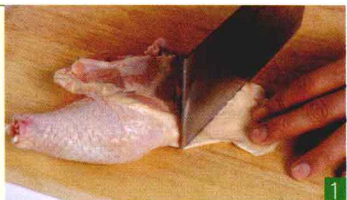


瘦肉部分先切成均匀的小粒。再剁成瘦肉蓉。



一起放入碗中调拌均匀即可。

■ 猪肉剁馅 ■



先用刀把鸡腿的筋膜切断。



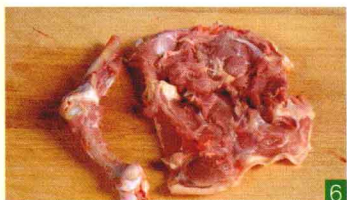
沿鸡腿顺长划一刀口深至骨头。用刀尖沿腿骨切开鸡腿肉。



一手握住腿骨，一手压住鸡肉。



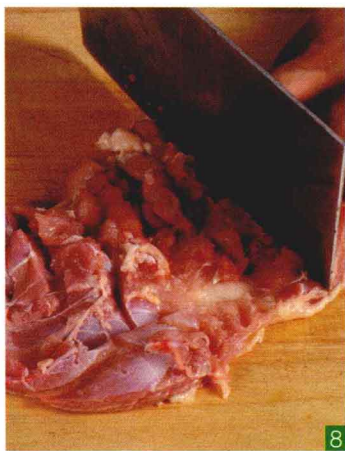
慢慢将鸡腿骨拽出来。



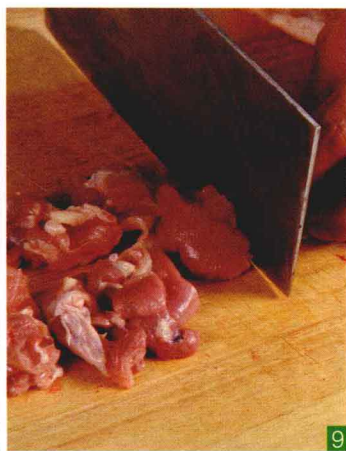
再去掉鸡小腿骨成鸡腿肉。



将鸡腿肉去净白色筋膜。



在内侧剞上浅十字花刀。



切成2~4厘米大小的块即可。

鸡胸肉切片



①将整块鸡胸肉切成两半。

②去除筋膜及杂质，洗净，沥干。

③再用平刀法对准鸡胸肉下刀。

④即可片成大小均匀的鸡肉片。

鸡胸肉剁蓉

①鸡胸肉去除筋膜，洗净，沥干。

②先切成较细的鸡肉丝。

③再切成绿豆大小的粒。

④然后用刀背剁成鸡肉蓉即可。

