



随书赠送大容量视频光盘

生活食尚编委会 编

全分解视频立体版

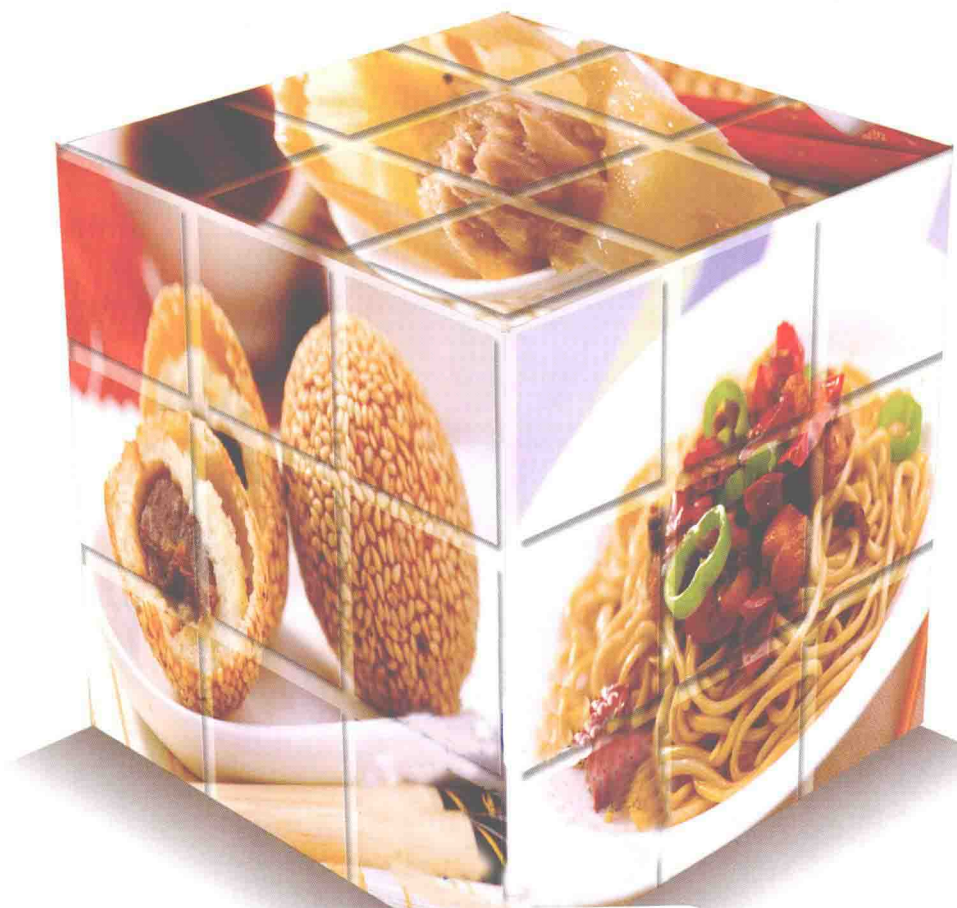
一看就会

家常食王

顶级营养大师、烹饪大师联袂奉献
轻松学会做菜，享受快乐下厨



吉林科学技术出版社



一看就会

生活食尚编委会◎编

家常主食

IC 吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

一看就会家常主食 / 生活食尚编委会编. — 长春 :
吉林科学技术出版社, 2014. 8
ISBN 978-7-5384-8078-8

I. ①一… II. ①生… III. ①主食—食谱 IV.
①TS972.13

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第195115号

一看就会家常主食

YIKANJIUHUI JIACHANG ZHUSHI

编 生活食尚编委会

出版人 李 梁

策划责任编辑 张恩来

执行责任编辑 赵 渤

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 720mm×1000mm 1/16

字 数 250千字

印 张 12

印 数 1-12 000册

版 次 2014年9月第1版

印 次 2014年9月第1次印刷

出 版 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 0431-86059116

编辑部电话 0431-85635186

网 址 www.jlstp.net

印 刷 沈阳天择彩色广告印刷股份有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-8078-8

定 价 26.80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

吃是一种本能，也是一种修为。

本能表现在摄取的营养物质维持正常的生理指标，使生命正常运转；修为是指在维系生命运转的前提下，吃的是否健康、是否合理、是否养生，是否能够通过吃使人体机能、精神面貌、修养理念等达到另一个高度，谓之为爱吃、会吃、讲吃、辩吃的真正美食家。

讲究营养和健康是现今的饮食潮流，享受佳肴美食是人们的减压方式。虽然在繁忙的生活中，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，走进厨房小天地，用适当的食材、简易的调料、快捷的技法等，烹调出一道道简易、美味、健康并且快捷的家常菜肴，与家人、朋友一齐来分享烹调的乐趣，让生活变得更富姿彩。

家常菜来自民间广大的人民群众中，有着深厚的底蕴，也深受大众的喜爱。家常菜的范围很广，即使是著名的八大菜系、宫廷珍馐，其根本元素还是家常菜，只不过氛围不同而已。我们通过一看就会系列图书介绍给您的家常菜，是集八方美食精选，去繁化简、去糟求精。我们也想通过努力，使您的餐桌上增添一道亮丽的风景线，为您的健康尽一点绵薄之力。

一看就会系列图书图文并茂，讲解翔实，书中的美味菜式不仅配有精美的成品彩图，还针对制作中的关键步骤，加以分解图片说明，让读者能更直观地理解掌握。另外，我们还对其中的重点菜肴配以二维码，您可以用手机或平板电脑扫描二维码，在线观看整个菜品制作过程的视频，真正做到图书和视频的完美融合。

衷心祝愿一看就会系列图书能够成为您家庭生活的好帮手，让您在掌握制作各种家庭健康美味菜肴的同时，还能够轻轻松松地享受烹饪带来的乐趣。

生活食尚编委会





Part 1

软糯粥饭喷喷香

茶香炒饭	12
香菇粒虾球粥	14
羊排手抓饭	15
风味羊腩粥	16
鱼蓉肝粥	17
咖喱牛肉饭	19
双酱肉粥	20
山药肉粥	21
台式卤肉饭	22
大枣银耳粥	23
北菇滑鸡煲仔饭	24
小米红枣粥	26
杂粮羊肉抓饭	27
香芋黑米粥	28
香甜南瓜粥	29
咸肉焖饭	31
桂花糖藕粥	32
彩椒牛肉炒饭	33
蛋羹泡饭	34
辣白菜炒饭	35

鱿鱼饭筒	36
三椒牛肉饭	38
时蔬饭团	39
飘香八珍饭	40
原盅滑鸡饭	41
四喜饭卷	43
叉烧什锦炒饭	44
香菇蛋炒饭	45
萝卜干黄金饭	46
时蔬鸡蛋炒饭	47
蘑菇香焖饭	48



Part 2

爽滑面条我最爱

海鲜伊府面 ■●	50	翡翠拨鱼 ■●	74
红焖排骨面	52	青椒生炒面	76
两面黄盖浇面 ■	53	韩式拌意面 ■	77
白蘑肉丝面	54	豆腐炸酱面	78
爆炒面	55	鳝鱼丝汤面	79
文蛤海鲜面	57	翡翠凉面拌菜心 ■●	81
牛肉炒面	58	三鲜炒面	82
咖喱牛肉面	59	什锦炒面	83
蘑菇牛肉意大利面 ■	60	麻香什锦拌面	84
羊肉卤黑米面条	61	酸辣凉捞面	85
意式肉酱面 ■●	62	朝鲜冷面	86
羊肉烩面	64		
小炖肉茄子卤面 ■●	65		
辣子鸡块面	66		
鹿茸鸡丝汤面	67		
番茄蛋煎面	69		
孜然洋葱炒面	70		
玉米汤面	71		
番茄麻辣凉面 ■	72		
三丝汤面	73		

Part 3

包子饺子最好吃

特色大包子 ■	88
精肉包子	90
梅干菜包子 ■	91
鲜汁包子	92
韭菜肉馅包子	93
小白菜馅水煎包 ■	95
驴肉汤包	96





鲜汤羊肉包·····	97
韭香锅贴■·····	98
羊肉小煎包·····	99
羊肉胡萝卜锅贴■·····	100
水煎包·····	102
糯米烧卖■●·····	103
混汤包子·····	104
海鲜包子·····	105
芹菜鸡肉饺■·····	107
鲜汤香菇包·····	108
猪肉蒸饺·····	109
香酥咖喱饺■●·····	110
青椒猪肉蒸饺·····	111
茴香肉蒸饺■●·····	112
满口鲜蒸饺·····	114
鲮鱼饺子■·····	115
蘑菇鸡肉饺·····	116
虾肉煎饺·····	117
虾肉大云吞■●·····	119
碧绿蒸饺·····	120
四喜鱼蓉蒸饺·····	121
韭菜鲜鱿水饺·····	122

发面蒸饺·····	123
清真玉面蒸饺·····	124

Part 4

家常饼食最贴心

牛肉酥饼■●·····	126
麻香馅饼·····	128
牛肉茄子馅饼■●·····	129
煎豆沙饼·····	130
猪肉炒饼·····	131
茶香芝麻小火烧■·····	133
荷叶饼·····	134
白筋饼·····	135
鸡蛋灌饼■●·····	136
烙银丝饼·····	137
香肉河饼■●·····	138
三鲜烩饼·····	140
奶香松饼■·····	141
枣泥山药饼·····	142
菠菜饼·····	143
五谷春韭糊饼■·····	145
椒盐酥饼·····	146
韭香软饼·····	147



老北京门钉肉饼 ■	148
蛋肉麦饼	149
银丝蒸饼	150

Part 5

特色小吃这样做

双色菊花酥 ■	152
牛肉花卷	154
奶油发糕 ■	155
蹄花卷	156
甜花卷	157
萨其马 ■	159
椒香花卷	160
蝴蝶花卷	161
翡翠巧克力包 ■○	162
金银花卷	163
果仁酥 ■	164
米面牛蹄卷	166
栗蓉艾窝窝 ■`	167
葡萄干蒸糕	168
红豆凉糕	169
创新懒龙 ■	171
三色糕	172

马拉糕	173
芝麻锅炸 ■	174
豆面糕	175
米香牛奶水果布丁 ■	176
糯米煎圆	178
珍珠玫瑰粽	179
枣泥麻圆	180
风味麻团	181
荞面蒸糕	183
传统打糕	184
象生葫芦	185

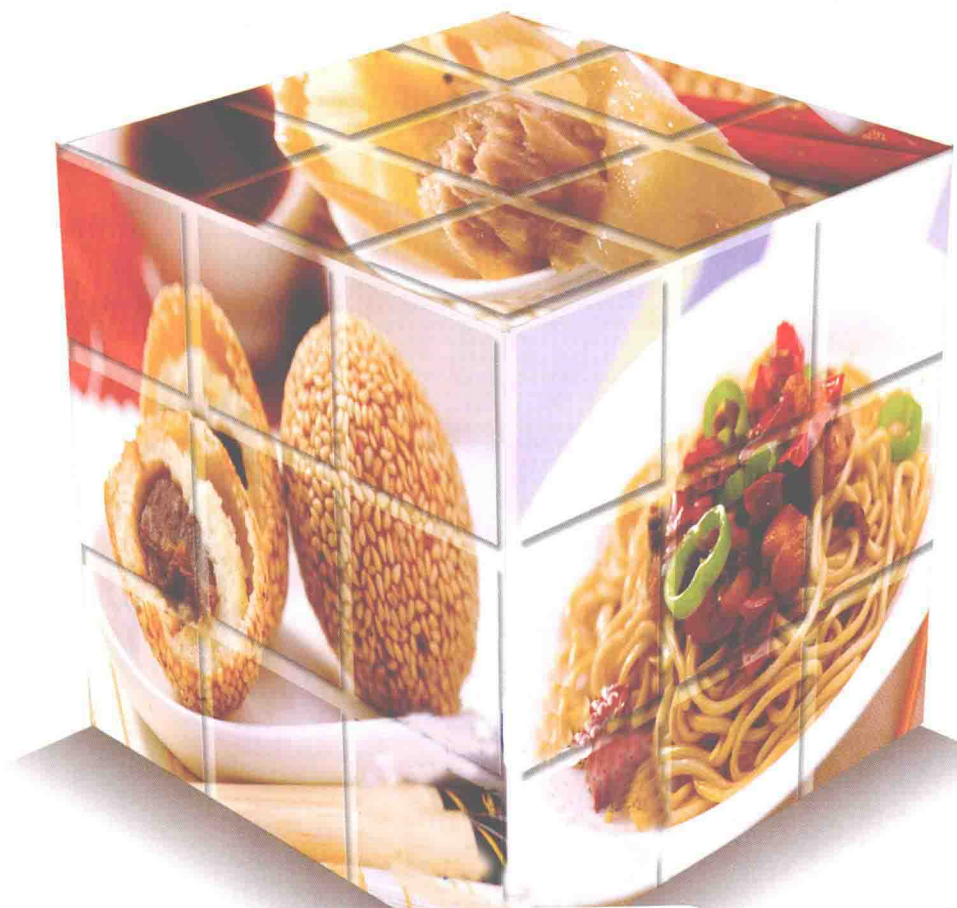
索引一

春季	186
夏季	186
秋季	187
冬季	187

索引二

少年	188
女性	188
男性	189
老年	189





一看就会

生活食尚编委会◎编

家常主食

IC 吉林科学技术出版社

A/ 国内顶级营养大师、烹饪大师，从上万道菜肴中精选出的美味菜品。

B/ 手机扫描菜品所属二维码，即可观赏到超详解视频。



茶香炒饭



TIME / 25分钟

D/ 全立体分解步骤图更直观地与您分享菜品制作过程之美。

E/ 每道菜都有准确的口味标注，让您第一时间寻找到自己所爱。

直观易懂的制作步骤，
图文并茂地阐述菜品的
详细制作过程。

Part 1 龙井虾仁炒饭

原料

大米饭400克/虾仁150克/黄瓜25克/青豆
15克/龙井茶10克/鸡蛋3个/葱花15克/精
盐2小匙/胡椒粉少许/植物油适量

制作

- 1 龙井茶放入茶杯内，倒入沸水浸泡成茶水，捞出茶叶；虾仁去沙线，洗净，擦干水分，从虾背部切开。
- 2 净锅置火上，加入植物油烧至五成热，放入葱花炒出香味，盛出。
- 3 原锅加入少许植物油烧至六成热，放入拌好的大米饭，用旺火翻炒片刻。
- 4 加入胡椒粉、精盐、青豆、黄瓜丁、味精、葱花、虾仁和茶叶炒匀，出锅装盘，四周浇上龙井茶水即可。



13

TIPS: 本套丛书部分视频刻录
在随书附赠光盘

1
打开智能手机（或者平板电脑）的微信扫一扫功能。



2
在良好的光线线下，对准本书中菜品的二维码，进行识别扫描。

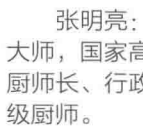


3
点击播放键，即可欣赏到高清全剧情版烹饪视频。





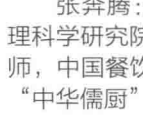
刘国栋：中国饮食文化国宝级大师，著名国际烹饪大师，商务部授予中华名厨（荣誉奖）称号，全国劳动模范，全国五一劳动奖章获得者，中国餐饮文化大师，世界烹饪大师，国家级餐饮业评委，中国烹饪协会理事。



张明亮：从事餐饮行业40多年，国家第一批特级厨师，中国烹饪大师，国家高级公共营养师，全国餐饮业国家级评委。原全聚德饭店厨师长、行政总厨，在全国首次烹饪技术考核评定中被评为第一批特级厨师。



李铁钢：《天天饮食》《食全食美》《我家厨房》《厨类拔萃》等电视栏目主持人、嘉宾及烹饪顾问，国际烹饪名师，中国烹饪大师，高级烹饪技师，法国厨皇蓝带勋章，法国美食协会美食博士勋章，远东区最高荣誉主席，世界御厨协会御厨骑士勋章。



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，辽宁饭店协会副会长，国家高级营养师，中国餐饮文化大师，曾参与和主编饮食类图书近200部，被誉为“中华儒厨”。



韩密和：中国餐饮国家级评委，中国烹饪大师，亚洲蓝带餐饮管理专家，远东大中华区荣誉主席，被授予法国蓝带最高骑士荣誉勋章，现任吉林省饭店餐饮烹饪协会副会长，吉林省厨师厨艺联谊专业委员会会长。



高玉才：享受国务院特殊津贴，国家高级烹调技师，国家公共营养技师，中国烹饪大师，餐饮业国家级考评员，国家职业技能裁判员，吉林省名厨专业委员会会长，吉林省药膳专业委员会会长。



马长海：国务院国资委商业技能认证专家，国家职业技能竞赛裁判员，中国烹饪大师，餐饮业国家级评委，国际酒店烹饪艺术协会秘书长，国家高级营养师，全国职业教育杰出人物。



夏金龙：中国烹饪大师，中国餐饮文化名师，国家高级烹饪技师，中国十大最有发展潜力的青年厨师，全国餐饮业国家级评委，法国国际美食会大中华区荣誉主席。



齐向阳：国家职业技能鉴定高级考评员，中国烹饪名师，高级技师，北方少壮派名厨，首届世界华人美食节烹饪大赛双金得主，北方厨艺协会秘书长，辽宁省餐饮烹饪行业协会副秘书长。



本书摄影：王大龙 杨跃祥

封面题字：徐邦家

吃是一种本能，也是一种修为。

本能表现在摄取的营养物质维持正常的生理指标，使生命正常运转；修为是指在维系生命运转的前提下，吃的是否健康、是否合理、是否养生，是否能够通过吃使人体机能、精神面貌、修养理念等达到另一个高度，谓之为爱吃、会吃、讲吃、辩吃的真正美食家。

讲究营养和健康是现今的饮食潮流，享受佳肴美食是人们的减压方式。虽然在繁忙的生活中，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，走进厨房小天地，用适当的食材、简易的调料、快捷的技法等，烹调出一道道简易、美味、健康并且快捷的家常菜肴，与家人、朋友一齐来分享烹调的乐趣，让生活变得更富姿彩。

家常菜来自民间广大的人民群众中，有着深厚的底蕴，也深受大众的喜爱。家常菜的范围很广，即使是著名的八大菜系、宫廷珍馐，其根本元素还是家常菜，只不过氛围不同而已。我们通过一看就会系列图书介绍给您的家常菜，是集八方美食精选，去繁化简、去糟求精。我们也想通过努力，使您的餐桌上增添一道亮丽的风景线，为您的健康尽一点绵薄之力。

一看就会系列图书图文并茂，讲解翔实，书中的美味菜式不仅配有精美的成品彩图，还针对制作中的关键步骤，加以分解图片说明，让读者能更直观地理解掌握。另外，我们还对其中的重点菜肴配以二维码，您可以用手机或平板电脑扫描二维码，在线观看整个菜品制作过程的视频，真正做到图书和视频的完美融合。

衷心祝愿一看就会系列图书能够成为您家庭生活的好帮手，让您在掌握制作各种家庭健康美味菜肴的同时，还能够轻轻松松地享受烹饪带来的乐趣。

生活食尚编委会





Part 1

软糯粥饭喷喷香

茶香炒饭	12
香菇粒虾球粥	14
羊排手抓饭	15
风味羊腩粥	16
鱼蓉肝粥	17
咖喱牛肉饭	19
双酱肉粥	20
山药肉粥	21
台式卤肉饭	22
大枣银耳粥	23
北菇滑鸡煲仔饭	24
小米红枣粥	26
杂粮羊肉抓饭	27
香芋黑米粥	28
香甜南瓜粥	29
咸肉焖饭	31
桂花糖藕粥	32
彩椒牛肉炒饭	33
蛋羹泡饭	34
辣白菜炒饭	35

鱿鱼饭筒	36
三椒牛肉饭	38
时蔬饭团	39
飘香八珍饭	40
原盅滑鸡饭	41
四喜饭卷	43
叉烧什锦炒饭	44
香菇蛋炒饭	45
萝卜干黄金饭	46
时蔬鸡蛋炒饭	47
蘑菇香焖饭	48



Part 2

爽滑面条我最爱

海鲜伊府面	50	翡翠拨鱼	74
红焖排骨面	52	青椒生炒面	76
两面黄盖浇面	53	韩式拌意面	77
白蘑肉丝面	54	豆腐炸酱面	78
爆炒面	55	鳝鱼丝汤面	79
文蛤海鲜面	57	翡翠凉面拌菜心	81
牛肉炒面	58	三鲜炒面	82
咖喱牛肉面	59	什锦炒面	83
蘑菇牛肉意大利面	60	麻香什锦拌面	84
羊肉卤黑米面条	61	酸辣凉捞面	85
意式肉酱面	62	朝鲜冷面	86
羊肉烩面	64		
小炖肉茄子卤面	65		
辣子鸡块面	66		
鹿茸鸡丝汤面	67		
番茄蛋煎面	69		
孜然洋葱炒面	70		
玉米汤面	71		
番茄麻辣凉面	72		
三丝汤面	73		

Part 3

包子饺子最好吃

特色大包子	88
精肉包子	90
梅干菜包子	91
鲜汁包子	92
韭菜肉馅包子	93
小白菜馅水煎包	95
驴肉汤包	96





鲜汤羊肉包·····	97
韭香锅贴■·····	98
羊肉小煎包·····	99
羊肉胡萝卜锅贴■·····	100
水煎包·····	102
糯米烧卖■●·····	103
混汤包子·····	104
海鲜包子·····	105
芹菜鸡肉饺■·····	107
鲜汤香菇包·····	108
猪肉蒸饺·····	109
香酥咖喱饺■●·····	110
青椒猪肉蒸饺·····	111
茴香肉蒸饺■●·····	112
满口鲜蒸饺·····	114
鲛鱼饺子■·····	115
蘑菇鸡肉饺·····	116
虾肉煎饺·····	117
虾肉大云吞■●·····	119
碧绿蒸饺·····	120
四喜鱼蓉蒸饺·····	121
韭菜鲜鱿水饺·····	122

发面蒸饺·····	123
清真玉面蒸饺·····	124

Part 4

家常饼食最贴心

牛肉酥饼■●·····	126
麻香馅饼·····	128
牛肉茄子馅饼■●·····	129
煎豆沙饼·····	130
猪肉炒饼·····	131
茶香芝麻小火烧■·····	133
荷叶饼·····	134
白筋饼·····	135
鸡蛋灌饼■●·····	136
烙银丝饼·····	137
香河肉饼■●·····	138
三鲜烩饼·····	140
奶香松饼■·····	141
枣泥山药饼·····	142
菠菜饼·····	143
五谷春韭糊饼■·····	145
椒盐酥饼·····	146
韭香软饼·····	147



老北京门钉肉饼 ■	148
蛋肉麦饼	149
银丝蒸饼	150

Part 5

特色小吃这样做

双色菊花酥 ■	152
牛肉花卷	154
奶油发糕 ■	155
蹄花卷	156
甜花卷	157
萨其马 ■	159
椒香花卷	160
蝴蝶花卷	161
翡翠巧克力包 ■●	162
金银花卷	163
果仁酥 ■	164
米面牛蹄卷	166
栗蓉艾窝窝 ■`	167
葡萄干蒸糕	168
红豆凉糕	169
创新懒龙 ■	171
三色糕	172

马拉糕	173
芝麻锅炸 ■	174
豆面糕	175
米香牛奶水果布丁 ■	176
糯米煎圆	178
珍珠玫瑰粽	179
枣泥麻圆	180
风味麻团	181
荞面蒸糕	183
传统打糕	184
象生葫芦	185

索引一

春季	186
夏季	186
秋季	187
冬季	187

索引二

少年	188
女性	188
男性	189
老年	189

