

衣食住行养身养心

随 手 查 系 列

实用新知一查就会

好吃

家常菜

分步图解

随手

汇聚各式烹饪方法，分步图解一目了然

▼ 瑞雅·编著



珍藏美味

火爆小炒，让您垂涎三尺
烧焖炖煮，让您回味无穷
幽香蒸美味，让您尽享珍馐
飘香炸煎烤，让您唇齿留香
每个步骤详细图解，让您轻松掌握美食秘诀
助您做出好吃家常菜

精选，完美呈现

熟悉的家常味道

暖胃，暖心，暖生活



中国纺织出版社

衣食住行养身养心

随 手 查 系 列

实用新知一查就会

好吃 家常菜

分步图解

HAOCHI JIACHANGCAI
FENBU TUJIE
SUISHOUCHA

随手查

瑞雅·编著



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

好吃家常菜分步图解随手查/瑞雅编著. —北京:

中国纺织出版社, 2015.2

ISBN 978-7-5180-1124-7

I. ①好… II. ①瑞… III. ①家常菜肴—菜谱—图解

IV. ①TS972.12—64

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第237579号

责任编辑: 樊雅莉

责任印制: 王艳丽

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

北京缤索印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2015年2月第1版第1次印刷

开本: 787×1092 1/32 印张: 10

字数: 109千字 定价: 24.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



目录

第一章 烹饪大讲堂

- | | | | |
|---|---------|---|---------|
| 2 | 食材用量巧知道 | 4 | 怎样把握油温 |
| 3 | 如何掌握火候 | 5 | 如何应用调味料 |

第二章 火爆小炒

- | | | | |
|----|---------|----|-------|
| 9 | 酸笋木耳炒黄瓜 | 23 | 豆角炒羊肉 |
| 11 | 豆角炒茄条 | 25 | 彩椒炒羊肚 |
| 13 | 黄花菜炒金针菇 | | |
| 15 | 泡椒炒大肠 | | |
| 17 | 飘香鸡翅 | | |
| 19 | 葱爆羊肉 | | |
| 21 | 猪肺白菜条 | | |



- | | |
|-------------|------------|
| 27 蒜薹炒鸡胗 | 69 黑木耳炒猪肚丝 |
| 29 双椒炒虾仁 | 71 香干炒黄豆芽 |
| 31 炒花蟹 | 73 辣炒鱿鱼 |
| 33 腐竹炒西芹 | 75 辣炒鸡心 |
| 35 辣白菜炒五花肉 | 77 醋熘藕片 |
| 37 榨菜炒肉丝 | 79 素炒三丁 |
| 39 黄瓜炒猪肝 | 81 茶树菇炒猪肚 |
| 41 苦瓜炒鸡蛋 | 83 豉椒鸡翅 |
| 43 白菜黑木耳炒肉 | 85 洋葱土豆炒牛肉 |
| 45 口蘑炒八爪鱼 | 87 里脊炒茄子 |
| 47 干豆角炒鸡块 | 89 炒牛肉片 |
| 49 香菇胡萝卜炒韭黄 | 91 陈皮双椒炒牛肉 |
| 51 酱香茄子 | 93 腊味炒莴笋 |
| 53 腰果西芹炒鸡丁 | 94 辣炒鱼块 |
| 55 荷兰豆炒鸡丝 | |
| 57 孜然羊肉 | |
| 59 辣炒腰花 | |
| 61 辣炒白菜 | |
| 63 油菜炒冻豆腐 | |
| 65 荷兰豆炒虾仁 | |
| 67 平菇炒肉 | |



第三章 烧焖炖煮

- 97 西红柿烧牛腩
- 99 烧萝卜
- 101 五花肉烧冻豆腐
- 103 辣烧牛腩
- 105 火烧头尾
- 107 皮蛋烧芦笋
- 109 白果烧腐竹
- 111 干贝菜心
- 113 鲜蘑烧冬瓜
- 115 丝瓜烧西红柿
- 117 虾酱烧五花肉
- 119 双筋煲
- 121 梨香牛肉
- 123 香煲羊腩
- 125 香煲童子鸡



- | | |
|-------------|-------------|
| 127 木耳烧鸡腿 | 157 面筋泡白菜 |
| 129 茄子烧鸡 | 159 烧三鲜 |
| 131 浓香带鱼 | 161 家常三样 |
| 133 酸汤牛腩 | 163 葱焖蹄筋 |
| 135 咖喱土豆烧排骨 | 165 红焖狮子头 |
| 137 土豆口蘑烧鸡 | 167 风味口水鸡 |
| 139 家常乱炖 | 169 黄豆焖猪蹄 |
| 141 五花肉烧油豆角 | 171 肉末焖鲤鱼 |
| 143 海带烧肋排 | 173 红酒焖鸡翅 |
| 145 蒜香肥肠 | 175 醋焖皮蛋 |
| 147 鲍菇烧凤爪 | 177 锅塌豆腐 |
| 149 香烧笋条 | 179 茶笋焖排骨 |
| 151 豆泡烧白菜 | 181 豆芽排骨汤 |
| 153 香烧椒圈 | 183 蘑菇银耳焖豆腐 |
| 155 拍蒜烧羊肚丝 | 185 蒜虾皮焖腐竹 |
| | 187 豆腐里脊 |
| | 189 红酒多味鸡翅 |
| | 191 蛤蜊丝瓜 |
| | 193 酱焖黄鱼 |
| | 195 浓香红煮五花 |
| | 197 西红柿煮鲜蘑 |



199 清煮带鱼

201 简易关东煮

203 香煮五花肉

205 炖泥鳅

207 香煮羊腿

208 海带炖鸭

第四章 幽香蒸美味

211 腐乳鸡

213 酒酿蒸火腿

215 梅菜扣肉

217 金钩里脊

219 鸡蛋羹

221 鲫鱼蒸蛋

223 清蒸黄鱼片

225 蜜汁素火腿

227 三色蛋

229 豆酥鳕鱼

231 蒜蓉蒸虾

233 鲜菇蒸鳕鱼

235 芙蓉蒸蛋

237 丝瓜蒸瑶柱

239 荷叶蒸豆腐

241 粉蒸鱼头

243 粉蒸泥鳅

245 蒜蓉蒸卷

247 香蒸黄颡鱼

249 金银蒜粉丝蒸扇贝

251 清蒸鳊鱼

253 镶蛋

255 扳指干贝

257 徽州丸子

259 干菜焖肉

261 香菇盒

262 滋补蒸鸡





第五章 飘香炸煎烤

- | | |
|-----------|-----------|
| 265 红糟排骨 | 291 煎酿青红椒 |
| 267 炸八块 | 293 黑椒杏鲍菇 |
| 269 双椒鱼条 | 295 黑椒煎牛排 |
| 271 酥糊里脊 | 297 香煎小白条 |
| 273 炸芝麻里脊 | 299 牛奶玉米脆 |
| 275 金牌蒜香骨 | 301 风味炸鸡蛋 |
| 277 醉排骨 | 303 煎明虾段 |
| 279 面包鸡排 | 305 叉烧肉 |
| 281 脆皮豆腐 | 307 烤鱿鱼 |
| 283 香酥炸兔排 | 309 蜜汁鸡翅 |
| 285 糖醋鲤鱼块 | 311 烤鲜菇 |
| 287 香酥肉 | 312 炸鱼排 |
| 289 荷塘风味煎 | |

第一章

烹饪大讲堂





食材用量巧知道



实践估算法

这里以100克的大米和面粉为例。将大米和面粉分别做成米饭和馒头，然后称一下重量，这样如果以后再蒸米饭或做面食就知道需要多少克的大米和面粉了。这个方法比较实用，误差也不大，但只有经常接触各种食材的人才能估算出大概的重量。



单位估算法

此方法适合以品种为单位的食物，但是运用此方法估算食物重量时需要除去食物中不能吃的部分。如1个苹果（去掉果核）约为125克，1个中等大小的鸡蛋约为55克等。



容器估算法

此方法适用于液体类食物的估算。如1杯牛奶约150毫升，1大匙蜂蜜约21毫升，1大匙油约10毫升。



参照物估算法

以1元硬币作为参照物，如长度约为26厘米、直径约为3厘米的黄瓜，大约为250克。



如何掌握火候

大火

大火又称为旺火、急火或武火，火焰高而稳定，呈蓝白色，热量逼人，火柱会伸出锅边。适合快速的爆炒、生炒、滑炒等烹饪方式，可保留材料的新鲜口感。

中火

中火又称为文武火或慢火，火力大小介于大火和小火之间，火焰较低，呈蓝红色，火柱会稍伸出锅边，且不稳定。一般适用于烹煮浆汁较多的菜，易使食物入味，也适合用来熟炒食物。

小火

小火又称为文火或温火，火焰小，呈蓝橘色，发光度较小，热度较低，火柱不仅不会伸出锅边，而且还时高时低，一般适用于不宜煮烂或慢熟的菜，适合干炒、炒煮等烹饪方式。

微火

微火又称为烟火，火焰微弱，呈蓝色，颜色暗沉，一般只适合用来长时间地炖煮。



怎样把握油温

把握油温是将火候落实到做菜中的关键方法，与食物烹炒后的味道、口感密切相关。一般而言，我们可以把握以下3种热度的油：

温油

温油是指三四成热的油，温度在 $70 \sim 100^{\circ}\text{C}$ 之间。油面平静，无油烟。放入木筷测试时，无明显反应，无油泡及爆裂声。适合熘以及加工后的煎、炸等烹饪方式。

热油

热油是指五六成热的油，温度在 $110 \sim 170^{\circ}\text{C}$ 之间，会出现一些油烟，且油会由锅边向中心沸滚。放入木筷测试时，木筷周围稍微有一些油泡和爆裂声。适合煸炒、炸等烹饪方式，运用的范围比较广泛。

旺油

旺油是指七八成热的油，温度在 $180 \sim 220^{\circ}\text{C}$ 之间，会出现较大的油烟，但油面平静。放入木筷测试时，木筷有较多的油泡和较大的爆裂声。适合爆炒、油炸等烹饪方式。



如何应用调味料



常用香料类调味料

◎**花椒**：可以调味和去腥腻，常用来制作红烧、炖煮、卤的菜肴。

◎**大料**：又称大茴香、八角，其香味浓郁，味甘甜，多在制作冷菜及炖煮、焖烧中用到，加工五香粉也需要用到大料。



常用辛香蔬菜类调味料

◎**葱**：是烹饪中常用的调料，有增香、去膻、除腥的作用。

◎**姜**：多用于菜肴中和制作馅料调味，也可以制作成姜汁。

◎**蒜**：辛辣香浓，用于调味，可生吃或熟吃，一些凉拌菜、炒菜、炖鱼类菜肴都需要放入蒜来调味。

◎**香菜**：是一种很好的提味蔬菜，多用于汤类、涮锅类或炒制的菜肴中。



常用的粉类调味料

◎**盐**：烹调中最重要的调味品，也适合对食物进行腌制，但不宜放太多。

◎**味精**：增加食物鲜味必备的调味品，尤其是汤品中不能少。

◎**白糖**：甜品、红烧、糖醋菜肴中必不可少的调料。

◎**胡椒粉**：可去腥和增加香味。具体分为白胡椒粉和黑胡椒粉，前者味道较为温和，而后者味道较重，胡椒粉根据食材、口味常用于烹制肉菜、动物内脏和海鲜类菜肴中。

常用的液体调味料

◎**酱油**：一般分为老抽和生抽。前者颜色较深，多用于提色，适于做红烧类菜肴；后者颜色较淡，比较咸，多用于烹调菜肴或做凉拌菜时调味。

◎**香油**：由芝麻制作而成，香味浓，多用于为菜肴增加香味，一般炒菜出锅前、凉拌菜、腌制食品都会放香油来调味。

◎**料酒**：是去腥膻的烹饪用酒，主要用在烹调肉类、海鲜等动物类菜肴中。

◎**醋**：是烹调菜肴时的调味品之一，主要有陈醋、米醋、白醋、红醋等几种。一般陈醋酸度高、香味浓，多用于烹调菜肴和制作调味汁用；米醋多用于凉拌菜；白醋多用于炖煮类菜肴，酸味较淡；红醋多在菜肴出锅前放入。

第二章

火爆小炒





烹饪时间

15分钟

五彩缤纷炫动夏
季酷爽

