



贺师傅系列

贺师傅



厨盲男女必备下厨宝典
全世界99%吃货都想学



家常菜

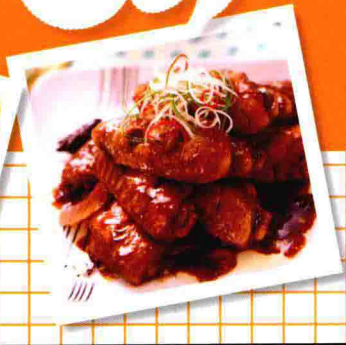
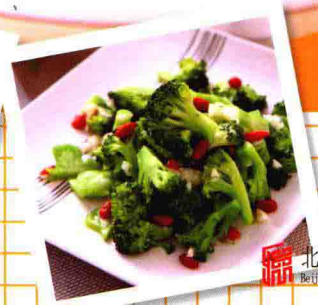
全国首创

傻瓜式

菜谱书



不用换算克数
大勺小勺调味做菜



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

家常菜 / 贺鹏飞著. -- 北京: 北京联合出版公司,
2014.4 (贺师傅系列)

ISBN 978-7-5502-2785-9

I. ①家… II. ①贺… III. ①家常菜肴—菜谱 IV. ① TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 064924 号

家常菜

作 者: 贺鹏飞

主 编: 赵淮

责任编辑: 孙志文

特约编辑: 郭碧橙

装帧设计: 贺清华

责任校对: 赵淮

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

北京旭丰源印刷技术有限公司印刷 新华书店经销

字数: 22 千字

开本: 889 × 1194 毫米 1/24

印张: 3.5

2014 年 6 月第 1 版 2014 年 6 月第 1 次印刷

定价: 20.00 元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容
版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。

电话: 010-85376178



前言

轻松做好菜

家常菜人人都会做，但要做得跟餐厅一样美味好吃，可是有秘诀的哟！贺师傅系列书系，特聘拥有国家级厨师执照的贺鹏飞师傅，为大家亲自指导。贺师傅将其穷尽二十多年的做菜秘诀，完全不藏私，所有做菜的独家秘方，全倾注于此菜谱中。

本菜谱坚持“原生态”菜品风格，以“少油、少盐、无味精”的烹饪方式，制作出近 40 道家常菜肴，并以简单易懂“一大勺、一小勺”的调味方式，不用再伤脑筋换算斤两，让大家都能轻松做出好菜。

书中用最清晰的分解步骤图，详尽说明每一个做菜重点，精美的图片氛围，让视觉与味觉都满溢着色香味俱全的幸福感，既满足了对美食的欲望，又能真真正正地一看就懂，一学就会。除此之外，书中还具有详细、准确的食材处理步骤和调料用量。

拥有《贺师傅家常菜》，让你从此做菜不发愁，天天享受下厨的快乐！





土豆烩牛肉



铁扒鸡翅



黄豆炖猪蹄

CONTENTS

目录



姜汁豇豆



蒸蔬菜

家常菜基本知识

- 简单烹饪必备炊具……4
- 家庭常用调味料大集合……5
- 蔬菜和肉类处理方法……6
- 快速做饭的秘诀～
- 碗汁的调兑方法……8

炒～ STIR-FRYING

- 炒之技法……10
- 手撕包菜……12
- 蒜香西蓝花……14
- 清炒虾仁……16
- 京酱肉丝……18
- 家常三杯鸡……20
- 西红柿炒鸡蛋……22
- 香菇肉片……24

蒸～ STEAM

- 蒸之技法……26
- 清蒸鲈鱼……28
- 蒸蔬菜……30
- 荷叶粉蒸鸭……32
- 豆豉蒸排骨……34
- 开胃肉……36
- 椒麻鸡……38



麻酱菜心



三杯鸡



清炖羊肉



荷叶粉蒸鸭



手撕包菜



油炆鲜虾

炖~ STEW

- 炖之技法... 40
- 鸡肉蘑菇羹... 42
- 萝卜炖豆腐... 44
- 清炖羊肉... 46
- 黄豆炖猪蹄... 48

拌~ MIX

- 拌之技法... 50
- 油炆鲜虾... 52
- 腰果拌脆芹... 54

- 洋葱拌木耳... 56
- 姜汁豇豆... 58
- 蒜泥白肉... 60
- 麻酱菜心... 62

煎~ FRY

- 煎之技法... 64
- 茄汁豆腐... 66
- 煎烧黄鱼... 68

烧~ BRAISE IN SAUCE

- 烧之技法... 70
- 梅菜红烧肉... 72
- 铁扒鸡翅... 74
- 粤式排骨... 76

烩~ BRAISE

- 烩之技法... 78
- 西红柿烩鲜虾... 80
- 土豆烩牛肉... 82



工欲善其事，必先利其器

教你如何选用锅具

要想炒出大厨级别的美味，锅具的选择就相当重要了。铁质的炒锅有铁锈味，炒菜时也很容易粘锅，要事先擦抹油脂，使油与锅底金属结合，才能避免粘锅的问题。处理铁锅的方法非常简单，只需要在锅中放入少许食盐，上火炒黄，然后用盐擦拭锅底，再用纸巾将锅底彻底擦净，然后用擦完的锅子烧水，水煮开后倒掉，把食用油均匀涂在锅面上，新锅的处理就完成了。另外，还可以在肉铺购买一块猪皮，用猪皮擦拭锅底也能起到滋润锅底的作用。



蒸锅在厨房里的功能很多，不仅能用来蒸米饭、馒头，还可以用来制作蒸菜。现在市面上的蒸锅分为两类，一种是天然气灶用的普通蒸锅，另一种是电蒸锅。两种蒸锅在功能性上并没有太大差异，如果家中没有天然气灶，购买电蒸锅也可以满足日常的做饭需求。

yes

高压锅利用气压原理，使锅内产生高压，加速食物的成熟，是炖肉、煮饭的好帮手。

no

铝锅接触到酸性、碱性食物后，会使大量铝元素进入食物中，损害人体健康。所以尽量不要使用铝制的锅具，避免铝中毒。

最好吃

家常菜调味料大集合



中国菜讲究五味的调和，要想做出色、香、味俱全的好菜，在于准确掌握调味品的作用和调味时机。例如：炒时调料要最后放；炖时调料要先放，才能炖入味。

盐、糖是中国烹饪中最基本，但也是最重要的调味品。盐能增加咸味、去除腥味，释放食材本身的鲜味。它还能使油保持恒定温度，避免油温不断上升而变质，危害人体健康。糖的作用更加平和，不仅能增加甜味，还可以起到回鲜、解腻的作用，并且用糖代替味精，使菜品更加健康、更加好吃。

酱油、醋和料酒也是常用的调味品，去腥、提鲜的作用同样明显。酱油一般分为老抽和生抽，老抽通常用来上色，而生抽则更偏向于提升菜品的咸度；食醋在烹饪肉类时具有去腥、

解腻的效果，炒青菜时，烹入食醋能使青菜脆嫩爽口；料酒能有效去除鱼、肉类的腥味，并增加香气。

随着调味料的发展，现在蚝油也因为其本身的鲜味，逐渐替代了味精、鸡精，成为了健康又提鲜的常用调味品之一。

再高明的厨师也离不了油盐酱醋，因此，调味料是将上好食材变成绝味好菜的必备之物。



最省事的处理方法

最应该留心的蔬菜处理方法

市场上的蔬菜可能残存农药和细菌，误食后危害人体健康。因此，从市场买回来的蔬菜应该及时清洗、处理，才能保证饮食安全。

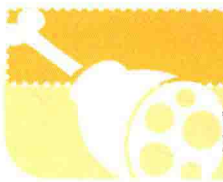
叶菜类的蔬菜，烹饪之前要先进行择选处理，蔬菜上的脏污、黄叶、老根等，一定要去除干净后再进行烹饪。

蔬菜在清洗的时候也有讲究，首先要用清水至少冲洗3~4遍，然后泡入淡盐水中，再次清洗。淡盐水的刺激效果具有杀菌和驱虫的作用，诸如包心菜、西蓝花之类的蔬菜，叶片中很有可能藏有小虫和细菌，事先切开泡洗，能大大减少细菌和农药的残留量，吃起来更放心、更安全。



蔬菜中还有一些瓜果类蔬菜，如西红柿、冬瓜等。它们往往带有外皮、硬蒂，食用或烹饪前要先将外皮、硬蒂等不食用的部分去除，才能做出口感清爽的菜肴。





最省事的处理方法

熟练掌握肉类处理方法



▶ 牛羊肉纤维组织较多，因此，牛羊肉要逆着肉的纤维切，刀和肉的纤维要呈 90° 垂直。如果顺着肉纤维切，烹制好的牛羊肉很容易咬不动。

猪肉的纤维组织较细，所以要顺着肉的纤维切。如果你像切牛羊肉那样，逆着猪肉的纤维切，炒出来的肉会散碎，口感较差。



▶ 鱼类身体中藏有大鱼骨，所以从鱼尾处斜切入鱼身，沿着鱼骨将整片鱼肉切下，再切成鱼片会非常简单。若是整条鱼做菜的话，那在鱼身上划上几刀，则更方便入味。

虾是家中常吃的食材，但虾肉中一般都存在肠泥，肠泥会影响食用时的口感。因此，只需在虾头后2~3节的地方，划刀并用牙签挑出虾线即可。



肉类保存法

猪肉是平日里做菜最常用的肉类，吃不了的猪肉可以根据日常需求将肉切割成小块，然后用保鲜膜密封，将包好的肉再放入保鲜袋中，并排除空气，放入冰箱冷藏一日，冷冻不超过三个月，这样保存效果更好。牛羊肉保存也是如此。





调好碗汁

做菜最好吃!

新手在做菜调味时，总是手忙脚乱，无法准确添加调味料，还会耽误了锅中菜肴的最佳调味时机。因此，一碗事先调好的碗汁，成为了众多厨房新手的快速做菜秘诀!

糖醋汁



白糖、米醋各6大勺，葱末、姜末、蒜末各半大勺，料酒1大勺、食盐1小勺、酱油2大勺，高汤、湿淀粉各5大勺，上火烧开后，用湿淀粉勾芡即可。制作糖醋鱼、糖醋排骨等都可使用此料汁。

炒锅内加植物油，放在小火上烧熟，下入1大勺花椒和泡软的干辣椒炸，待干辣椒变红后，加入郫县豆瓣酱，炒出红油后搭配酱油1大勺、冰糖2大勺、盐3大勺，加开水烧热而成。做麻辣豆腐，麻辣鸡丁等用。

麻辣汁



鱼香汁



将白糖、醋、泡椒、郫县豆瓣酱各1大勺，料酒2小勺、麻油1小勺，与葱、姜、蒜末混合加热即成。做鱼香肉丝、鱼香豆腐等用。

茄汁



番茄酱3大勺，盐、白糖各1小勺，与葱、姜混在一起加热，可做茄汁鱼片等用。

注

书中计量单位换算

1小勺盐≈3克
1小勺糖≈2克
1小勺淀粉≈1克

1大勺淀粉≈5克
1大勺酱油≈8克
1大勺醋≈6克
1大勺蚝油≈14克
1大勺料酒≈6克

1大勺标准 (平均)





贺师傅

方便易做的家常菜

Easy home cooking

最平民的食材，最熟悉的口味
炒、炖、蒸、煎、烩、拌、烧
样样料理都上手！
马上变身成为家中的厨艺达人吧！

炒



每个人都学得会的炒菜法则

厨房新手总是觉得炒菜非常困难，不是把肉炒焦、炒糊，就是炒出的菜太咸或太淡，然后就失去信心，再也不进厨房了。其实，要想学会容易的炒菜方法，只要遵循一定的步骤操作，掌握基本的调味方法，家庭烹饪就会变得非常简单。

最简便的炒菜方法



将炒锅烧热，倒入食用油，先炒肉类，直到肉颜色变化。



再倒入新鲜蔬菜翻炒。



兑入调味汁，翻炒均匀，待汁收好，即可出锅。



3 种炒法

教你变成厨房能手！

当掌握了简单的炒菜方法后，炒菜的技艺就会变得越来越熟练。了解更多的炒菜技法，是使自己厨艺成长的必经之路。

One 爆炒

爆炒所需时间较短，一般要先对食材原料进行焯水、炸制等处理，使食材断生，然后再入锅炒制，这样才能保持菜品食材的清爽口感。爆炒一般选用新鲜、脆嫩的动物性食材，如鸡肉、鱿鱼、猪腰等。

爆炒时要准确掌握油温，爆的全过程基本都用大火。油热后，将半熟的食材再次下锅翻炒，依靠热油、旺火，在较短时间内爆炒食材。

爆炒时调味的速度越快越好，事先准备好调味汁就能减少调味的速度。此外，在勾芡时，芡汁倒入锅中的同时一定要快速搅拌，避免料汁或芡汁包裹不匀。



将筷子插入热油中，筷子周围迅速聚集气泡，表明油温达到七八成热。

Two 滑炒

滑炒一般要经过上浆→滑炒→勾芡这三大步骤。肉类食材调味、腌渍后再用蛋清、淀粉上浆，放入六成热的油中，炒到油九成热时盛出，然后再炒配料，待配料快熟时，投入主料拌炒几下，调味、勾芡。

· **上浆**是为了防止食材在油锅中滑炒时失去水分，用蛋清、淀粉挂粉或上浆可以保证滑炒出的食材鲜嫩味美。

· **滑炒**时要注意掌控锅中的油温。食材数量多时，滑炒时油温要高；食材易碎、易散时，油温就要低一些。肉片、肉丁等不易断碎的食材可以等油烧至四五成热时下锅；切成丝状、粒状等不容易滑散的食材，可以选择热锅冷油下料。

· **勾芡**常用两种方法，一是可以将所有调料及淀粉水一起放入小碗中混合，待材料滑熟，直接倒入兑好的芡汁，快速翻炒；第二种是将所需调味料加入锅中煮开，然后加水淀粉勾芡，再放入滑熟的原料翻炒，这种方法使用的芡汁要薄。



1



2



3

步骤	1 上浆	2 滑炒	3 炒配料、调味
适合食材	虾仁、猪里脊、鸡肉等		

Three 干煸

传统的干煸方法是利用少量食用油，开中火不断翻炒主料，使原料中的水分挥发，从而使食材变得干香不硬。干煸时要注意控制火候，火力太大会使原料粘锅、焦锅，原料煸至表面颜色变深、质地变硬时，就可以继续调味、煸炒。干煸法顺序如下：

- 1· 将食材进行腌制。
- 2· 将腌制好的食材放入八成热的油锅中迅速翻炒，直到食材外部焦黄。
- 3· 然后再加配料、调料拌炒均匀，等料汁全被食材吸收后即可。

适合食材 土豆、四季豆、肥肠等



1



2

手撕包菜

补养脾胃+抵抗氧化

初级
Elementary





材料

葱白1段、姜1块、大蒜3瓣、干辣椒2根、五花肉半斤、包菜半个
花椒10粒

调味料

盐1小勺、油2大勺、蚝油2大勺、陈醋半大勺

制作方法



1. 葱白、姜洗净、切片；蒜瓣去皮、拍扁、切末；干辣椒切碎末，备用。



2. 五花肉洗净，切成0.3cm厚的薄片，备用。



3. 包菜洗净，用手撕成长5cm的方形片状。将包菜叶放入凉水中，加1小勺盐浸泡5分钟，然后捞出。

tips

将撕好的包菜泡入水中，使叶片带有一定水分，不仅便于烹饪，还能使炒出的包菜具有清脆的口感。



4. 炒锅中加2大勺油，下入花椒煸香，然后放入葱白、姜片、干辣椒煸炒。



5. 接着倒入五花肉翻炒，煸至微焦。



6. 爆出肉香后，将撕好的包菜倒入锅中翻炒。



7. 将包菜翻动几下，加2大勺蚝油调味，并翻炒均匀。



8. 最后将蒜末撒入锅中，沿锅边淋入陈醋，迅速炒匀，即可出锅。

蒜香西兰花

健脾和胃+补肾填精

初级
Elementary





材料

西兰花1颗、大蒜3瓣、枸杞10粒

调味料

调料：油2大勺、香油1小勺

芡汁料：盐2小勺、水淀粉1大勺

N 制作方法



淡盐水
杀菌、驱虫

1. 西兰花掰成小朵，用水洗净，并放入淡盐水中浸泡。



2. 大蒜洗净，用刀面拍扁蒜瓣，然后去皮、切末；枸杞泡水，备用。



3. 接着炒锅中加水，大火烧开后，滴入几滴食用油。



4. 水烧开后，将浸泡过的西兰花倒入锅中焯水，使颜色翠绿。

tips

焯水的过程中滴入食用油，可以使焯过水的西兰花色泽更加鲜亮；放入冷水冰镇，可以使西兰花口感更加爽脆！



5. 焯水2分钟后，将西兰花捞出，放入冷水中冰镇1分钟，沥干、备用。



6. 炒锅中火烧热，锅热后再倒入2大勺油，倒入一半蒜末爆香。



7. 然后将西兰花入锅翻炒，并将芡汁料混合倒入锅中，调味、勾芡。



8. 最后把剩余的蒜末、枸杞倒入锅中，出锅前淋上香油即可。