



随书赠送大容量视频光盘

全分解视频立体版

一看就会

人气菜

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

生活食尚编委会 编





一看就会

生活食尚编委会◎编

人气菜

IC 吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

一看就会人气菜 / 生活食尚编委会编. — 长春 :
吉林科学技术出版社, 2014. 8
ISBN 978-7-5384-8075-7

I. ①一… II. ①生… III. ①菜谱 IV.
①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第195124号

一看就会 人气菜

YIKAN JIUHUI RENQICAI

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 978-7-5384-8075-7

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。

生活时尚编委会





Part 1

最具人气开胃小菜

秘制拉皮	12
椿芽蚕豆	14
茼蒿腊肉	15
炆拌荷兰豆	16
西芹百合	17
浪漫藕片	19
三丁拌茄泥	20
生拌茄子	21
炆拌三丝	22
菠菜拌干豆腐	23
五彩桔梗	24
生炆苦瓜	26
朝鲜辣酱黄瓜卷	27
辣炆西蓝花	28
海米拌木耳	29
珊瑚苦瓜	31
香葱炆木耳	32
心花拌红苋	33
酱拌茄子	34
银芽炆腰丝	35

新派蒜泥白肉	36
腰果拌肚丁	38
爽口腰花	39
双丁炆花生米	40
烤鸭丝拌韭菜	41
口水鸡	43
炆拌三彩腐竹	44
青豆拌海蜇	45
海蜇皮拌白菜心	46
葱拌鹅蛋	47
鲜蘑拌菜心	48



Part 2

最具人气下酒辅菜

酱香蓑衣茄子	50
什锦豌豆粒	52
巧炒醋熘白菜	53
菜胆冬菇蹄筋	54
烧酿茄子	55
回锅菜花	57
青椒炒肉丝	58
木耳炒肉	59
香辣藕丝	60
金菇蚝油三素	61
洋芋礞礞	62
芥蓝炒蟹粉	64
青椒熘肉段	65
豆豉鲮鱼莼菜	66
番茄里脊	67
肉丝炒海带丝	69
葱爆肉片	70
合川肉片	71
土豆泡菜五花肉	72
美味酱排骨	73

干煸牛肉丝	74
沙茶牛肉	76
三鲜皮肚	77
芙蓉鸡片	78
酱爆熏鸡	79
辣子鸡里蹦	81
煎烹鸡腿条	82
葱香鲫鱼	83
韭香油爆虾	84
干炸赤鳞鱼	85
黄瓜炒虾仁	86

Part 3

最具人气宴客大菜

大展宏图油焖虾	88
黄烧鱼翅	90
炸煎虾	91
荷花鱼肚	92
清汤鲍鱼丸	93
油渣蒜黄蒸鲈鱼	95
酱油炒蟹	96





炸海蟹·····	97
煎蒸银鳕鱼 ■ ● ·····	98
清蒸甲鱼·····	99
西瓜菠萝虾·····	100
捶熘凤尾虾·····	102
辣豉平鱼 ■ ● ·····	103
两吃大虾·····	104
酸辣开片虾·····	105
侯哥煲仔鸡 ■ ·····	107
豆瓣鳊鱼·····	108
奇味猪肘·····	109
红果鸡 ■ ● ·····	110
红烧肘子·····	111
芙蓉菜胆鸡 ■ ● ·····	112
红焖肘子·····	114
腐乳烧鸭 ■ ·····	115
金牌蒜香骨·····	116
叉烧排骨·····	117
双莲焖排骨 ■ ● ·····	119
锅焖黑椒猪手·····	120
大蒜烧牛腩·····	121
黄油灌鸡肉汤丸 ■ ● ·····	122

黄焖羊肉·····	123
桑拿羊肉片·····	124

Part 4

最具人气浓情靓汤

鸡汁土豆泥 ■ ·····	126
香菇菜心汤·····	128
鸡汁芋头烩豌豆 ■ ·····	129
三鲜冬瓜汤·····	130
梅菜番茄肉片汤·····	131
虫草花龙骨汤 ■ ·····	133
滋补野山菌汤·····	134
山药排骨汤·····	135
冻豆腐蚬子汤·····	136
猪蹄瓜菇汤·····	137
参须枸杞炖老鸡 ■ ·····	138
沙茶羊肉煲·····	140
酸辣墨鱼豆腐煲 ■ ·····	141
人参枸杞炖鹌鹑·····	142
鸭蛋丝瓜汤·····	143
苦瓜鲈鱼汤 ■ ·····	145
发菜豆腐汤·····	146
双椒豆腐煲·····	147



鸡米豌豆烩虾仁	148
花椒鱼片	149
黄鱼雪菜汤	150

Part 5

最具人气主食小吃

茶香炒饭	152
干贝鸡粥	154
番茄蛋煎面	155
黑糯米红绿粥	156
玉米鱼粥	157
芹菜鸡肉饺	159
雪梨青瓜粥	160
中式猪排盖饭	161
香河肉饼	162
四川豆花面	163
焖炒蛋饼	164
海带肉丝面	166
简单酿皮	167
菠菜汤面	168
翡翠虾仁蒸饺	169
韭菜鸡蛋包	171
荞麦面蒸饺	172

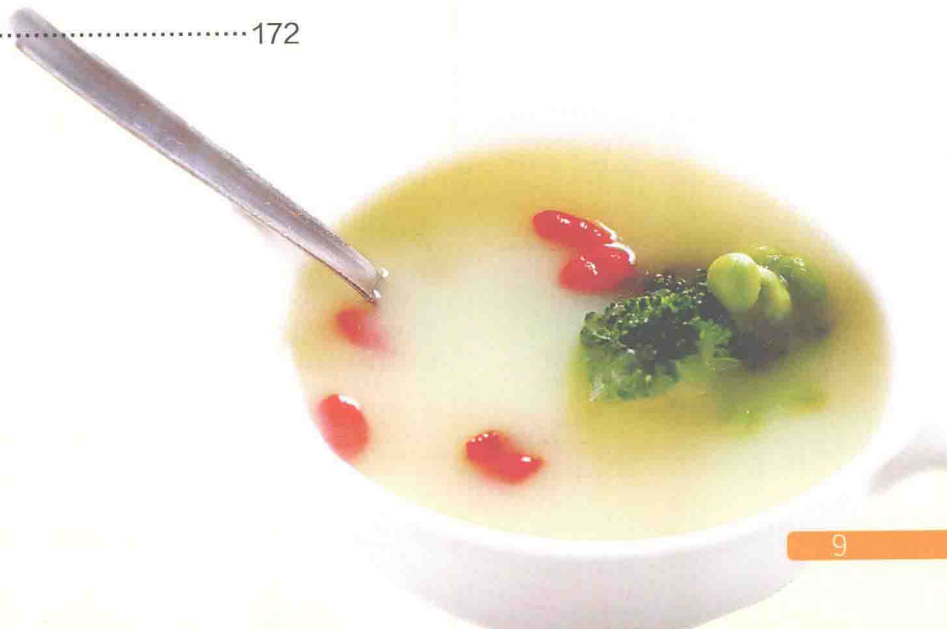
碧绿蒸饺	173
黏豆包	174
羊肉小煎包	175
马蹄糕	176
菊花包子	178
比萨米饼	179
酿馅烧饼	180
烙银丝饼	181
双色菊花酥	183
香煎肉饼	184
金豆糕	185

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

人气菜

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。



秘制拉皮 DVD



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。

9/ 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 开胃小菜

原料

拉皮300克/黄瓜100克/胡萝卜50克/香菜
20克/熟芝麻少许/干辣椒、花椒各15克/
蒜瓣10克/白糖2小匙/精盐1小匙/味精1/2
小匙/芥末油少许/酱油、芝麻酱各3大匙/
陈醋4小匙/植物油适量

制作

- 1 拉皮切成小段，放入沸水锅中焯烫一下，捞出过凉，装入盘中①。
- 2 黄瓜洗净，切丝；胡萝卜去皮，洗净，切丝；蒜瓣去皮，切成细末；香葱洗净，切成小段②。
- 3 锅中加油烧热，放入花椒炸香，再放入干辣椒略炸③，出锅装碗成辣椒油。
- 4 取小碗，加入精盐、酱油、陈醋、白糖、芥末油、蒜末、味精调成味汁④。
- 5 拉皮盘中放入黄瓜丝、胡萝卜丝、香菜段⑤，浇上调好的味汁，再淋上辣椒油，撒上熟芝麻，上桌即可。



TIPS: 本套丛书部分视频刻录
在随书附赠光盘中

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。

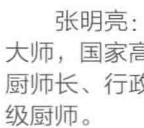


3 点击播放键，即可欣赏到高清全剧情版烹饪视频。





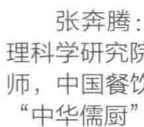
刘国栋：中国饮食文化国宝级大师，著名国际烹饪大师，商务部授予中华名厨（荣誉奖）称号，全国劳动模范，全国五一劳动奖章获得者，中国餐饮文化大师，世界烹饪大师，国家级餐饮业评委，中国烹饪协会理事。



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。



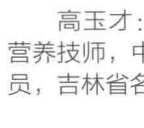
李铁钢：《天天饮食》《食全食美》《我家厨房》《厨类拔萃》等电视栏目主持人、嘉宾及烹饪顾问，国际烹饪名师，中国烹饪大师，高级烹饪技师，法国厨皇蓝带勋章，法国美食协会美食博士勋章，远东区最高荣誉主席，世界御厨协会御厨骑士勋章。



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”。



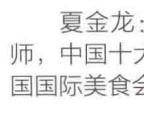
韩密和：中国餐饮国家级评委，中国烹饪大师，亚洲蓝带餐饮管理专家，远东大中华区荣誉主席，被授予法国蓝带最高骑士荣誉勋章，现任吉林省饭店餐饮烹饪协会副会长，吉林省厨师厨艺联谊专业委员会会长。



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。

生活时尚编委会





Part 1

最具人气开胃小菜

秘制拉皮	12
椿芽蚕豆	14
茼蒿腊肉	15
炆拌荷兰豆	16
西芹百合	17
浪漫藕片	19
三丁拌茄泥	20
生拌茄子	21
炆拌三丝	22
菠菜拌干豆腐	23
五彩桔梗	24
生炆苦瓜	26
朝鲜辣酱黄瓜卷	27
辣炆西蓝花	28
海米拌木耳	29
珊瑚苦瓜	31
香葱炆木耳	32
心花拌红苋	33
酱拌茄子	34
银芽炆腰丝	35

新派蒜泥白肉	36
腰果拌肚丁	38
爽口腰花	39
双丁炆花生米	40
烤鸭丝拌韭菜	41
口水鸡	43
炆拌三彩腐竹	44
青豆拌海蜇	45
海蜇皮拌白菜心	46
葱拌鹅蛋	47
鲜蘑拌菜心	48



Part 2

最具人气下酒辅菜

酱香蓑衣茄子	50
什锦豌豆粒	52
巧炒醋熘白菜	53
菜胆冬菇蹄筋	54
烧酿茄子	55
回锅菜花	57
青椒炒肉丝	58
木耳炒肉	59
香辣藕丝	60
金菇蚝油三素	61
洋芋礞礞	62
芥蓝炒蟹粉	64
青椒熘肉段	65
豆豉鲮鱼莼菜	66
番茄里脊	67
肉丝炒海带丝	69
葱爆肉片	70
合川肉片	71
土豆泡菜五花肉	72
美味酱排骨	73

干煸牛肉丝	74
沙茶牛肉	76
三鲜皮肚	77
芙蓉鸡片	78
酱爆熏鸡	79
辣子鸡里蹦	81
煎烹鸡腿条	82
葱香鲫鱼	83
韭香油爆虾	84
干炸赤鳞鱼	85
黄瓜炒虾仁	86

Part 3

最具人气宴客大菜

大展宏图油焖虾	88
黄烧鱼翅	90
炸煎虾	91
荷花鱼肚	92
清汤鲍鱼丸	93
油渣蒜黄蒸鲈鱼	95
酱油炒蟹	96





炸海蟹	97
煎蒸银鳕鱼	98
清蒸甲鱼	99
西瓜菠萝虾	100
捶熘凤尾虾	102
辣豉平鱼	103
两吃大虾	104
酸辣开片虾	105
侯哥煲仔鸡	107
豆瓣鳊鱼	108
奇味猪肘	109
红果鸡	110
红烧肘子	111
芙蓉菜胆鸡	112
红焖肘子	114
腐乳烧鸭	115
金牌蒜香骨	116
叉烧排骨	117
双莲焖排骨	119
锅焖黑椒猪手	120
大蒜烧牛腩	121
黄油灌鸡肉汤丸	122

黄焖羊肉	123
桑拿羊肉片	124

Part 4

最具人气浓情靓汤

鸡汁土豆泥	126
香菇菜心汤	128
鸡汁芋头烩豌豆	129
三鲜冬瓜汤	130
梅菜番茄肉片汤	131
虫草花龙骨汤	133
滋补野山菌汤	134
山药排骨汤	135
冻豆腐蚬子汤	136
猪蹄瓜菇汤	137
参须枸杞炖老鸡	138
沙茶羊肉煲	140
酸辣墨鱼豆腐煲	141
人参枸杞炖鹌鹑	142
鸭蛋丝瓜汤	143
苦瓜鲈鱼汤	145
发菜豆腐汤	146
双椒豆腐煲	147



鸡米豌豆烩虾仁	148
花椒鱼片	149
黄鱼雪菜汤	150

Part 5

最具人气主食小吃

茶香炒饭	152
干贝鸡粥	154
番茄蛋煎面	155
黑糯米红绿粥	156
玉米鱼粥	157
芹菜鸡肉饺	159
雪梨青瓜粥	160
中式猪排盖饭	161
香河肉饼	162
四川豆花面	163
焖炒蛋饼	164
海带肉丝面	166
简单酿皮	167
菠菜汤面	168
翡翠虾仁蒸饺	169
韭菜鸡蛋包	171
荞麦面蒸饺	172

碧绿蒸饺	173
黏豆包	174
羊肉小煎包	175
马蹄糕	176
菊花包子	178
比萨米饼	179
酿馅烧饼	180
烙银丝饼	181
双色菊花酥	183
香煎肉饼	184
金豆糕	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

