



随书赠送大容量视频光盘



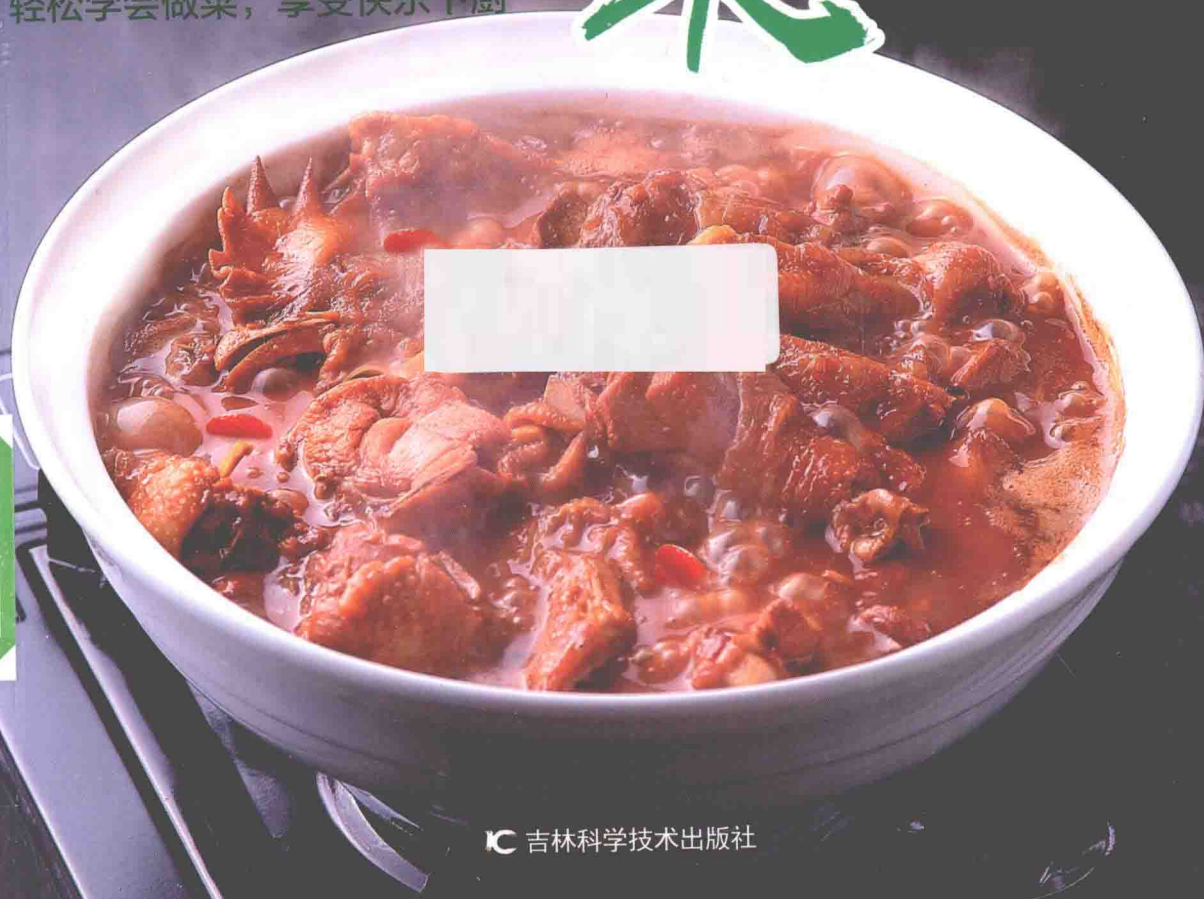
全分解视频立体版

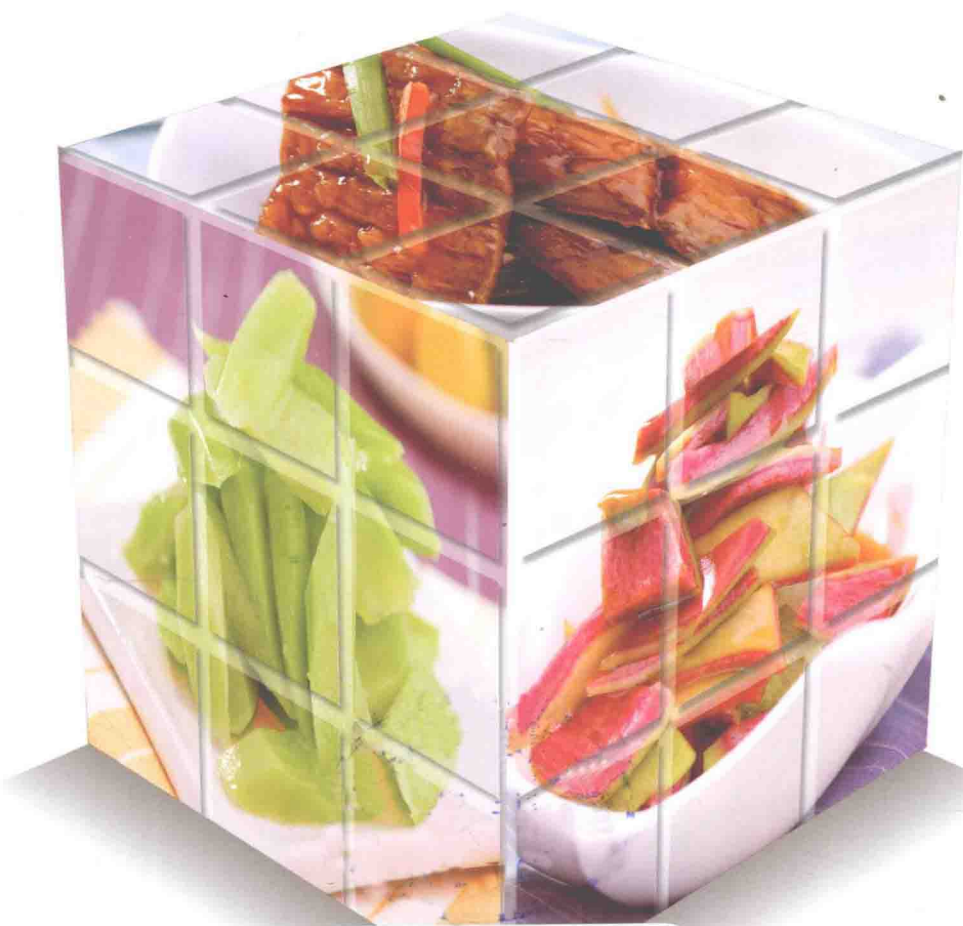
一看就会

大众菜

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

大众菜

IC 吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

一看就会大众菜 / 生活食尚编委会编. — 长春 :
吉林科学技术出版社, 2014. 8
ISBN 978-7-5384-8074-0

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195117号

一看就会 大众菜

YIKANJIUHUI DAZHONGCAI

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 1-18 000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

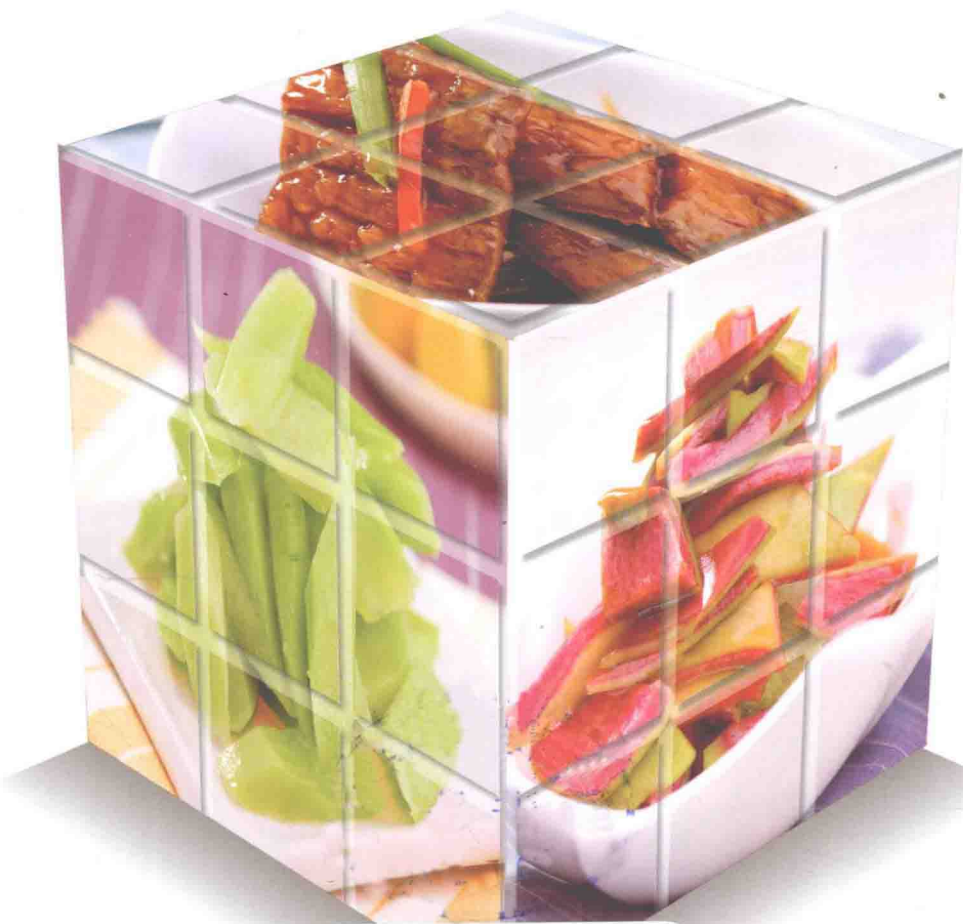
印 刷 沈阳天择彩色广告印刷股份有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-8074-0

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



一看就会

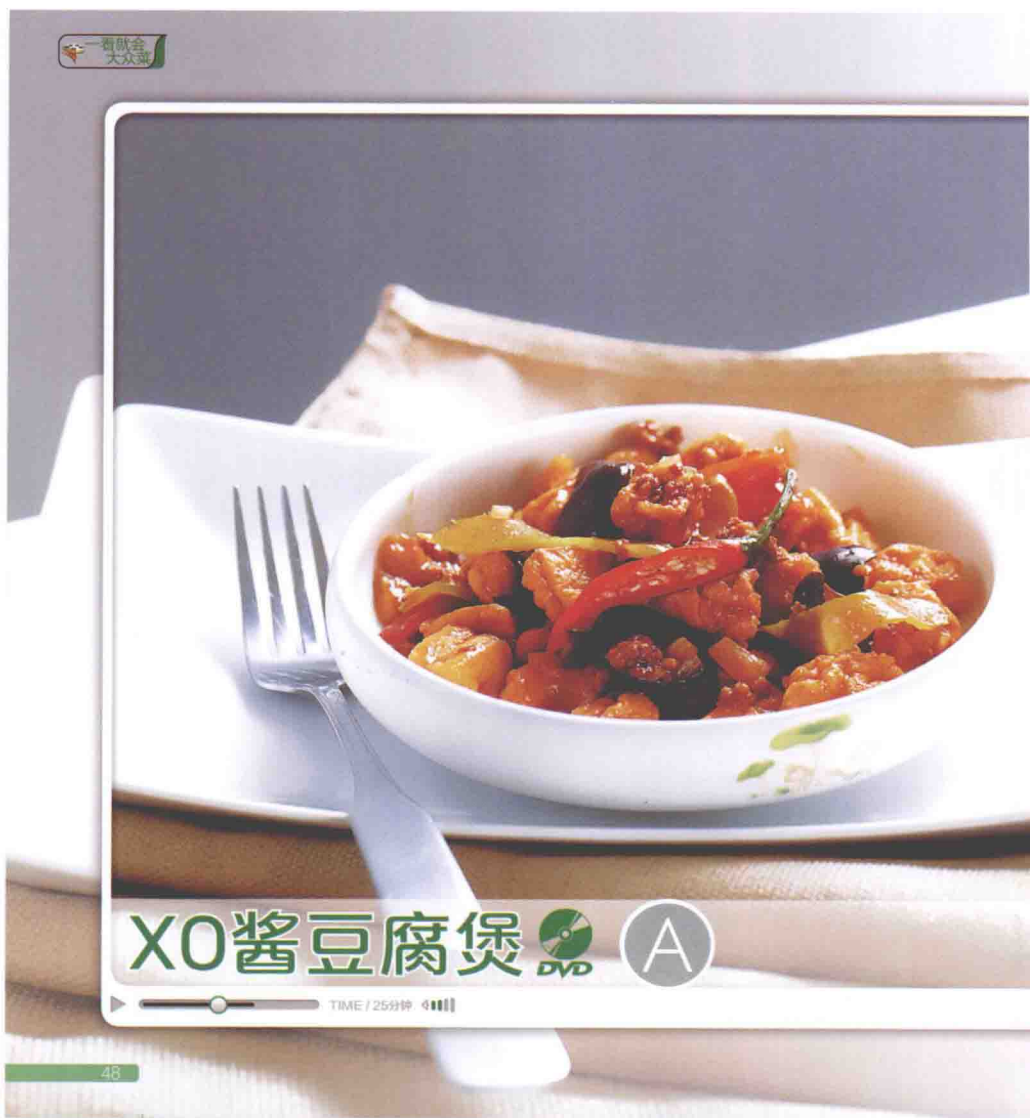
生活食尚编委会◎编

大众菜

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。



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。

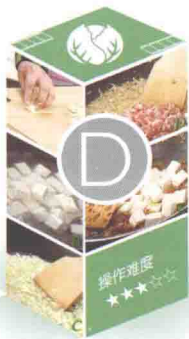
Part 1 春日为先春季菜

—原料—

北豆腐1块/猪肉末、洋葱各100克/红尖
椒、芹菜、水发木耳各50克/虾米15克/蒜
蓉5克/精盐1、味精、白糖各1小匙/辣酱2
大匙/蚝油、料酒、水淀粉、植物油各适量

—制作—

- 1 洋葱去皮，洗净，切成末①；红尖
椒、芹菜分别择洗干净，均切成片；水发
木耳择洗干净，撕成小朵。
- 2 豆腐洗净，切成块，放入淡盐水中焯
一下，过凉，沥水。
- 3 锅中加入植物油，烧热，下入洋葱末炒
至金黄色②，放入蒜蓉、虾米炒香。
- 4 放入猪肉末、辣酱炒匀，加入料酒、蚝
油、白糖、味精调好口味成③。
- 5 然后放入豆腐块烧煮5分钟④，用水
淀粉勾芡，撒入芹菜片和红椒片炒
匀，倒入汤煲中即可。



49

TIPS: 本套丛书部分视频刻录
在随书附赠光盘中

1

打开手机（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。原全聚德饭庄厨师长、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。

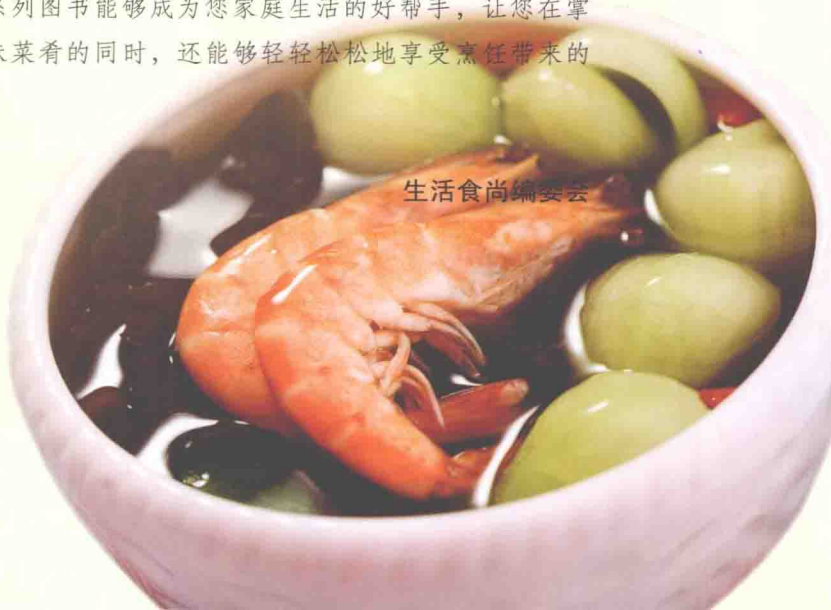
讲究营养和健康是现今的饮食潮流，享受佳肴美食是人们的减压方式。虽然在繁忙的生活中，工作占据了太多时间，但在紧张工作之余，我们也不妨暂且抛下俗务，走进厨房小天地，用适当的食材、简易的调料、快捷的技法等，烹调出一道道简易、美味、健康并且快捷的家常菜肴，与家人、朋友一齐来分享烹调的乐趣，让生活变得更富姿彩。

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。

生活食尚编委会





Part 1

养肝为先春季菜

油焖春笋	12
凉拌素什锦	14
丝瓜烧塞肉面筋	15
上汤浸菠菜	16
蒜泥苕菜	17
鲜蔬排叉	19
银耳烩菜心	20
酱焖茄子	21
家常叉烧肉	22
西芹拌香干	23
培根豆沙卷	24
滑炒里脊	26
果酱猪排	27
肉片烧口蘑	28
五花肉卤素人参	29
日式照烧丸子	31
干豆角炖排骨	32
雪豆烧猪蹄	33
如意蛋卷	34
风味鸡片汤	35

五香酥鸭腿	36
鸡汤烩菜青	38
巧拌鸭胗	39
骨汤烩豆腐	40
椒麻卤鹅	41
剁椒百花豆腐	43
干煎黄花鱼	44
糖醋鲤鱼	45
烧汁煎贝腐	46
清蒸武昌鱼	47
XO酱豆腐煲	48
五福焖鲈鱼	50



芙蓉虾仁	51
家常焖带鱼	52
熘虾段	53
鲜虾炆豇豆	55
锅煎虾饼	56
落叶琵琶虾	57
温拌蜇头蛭子	58
河虾时蔬汤	59
鲜虾莼菜汤	60

Part 2

养心健脾夏季菜

酸辣蓑衣黄瓜	62
三丝黄瓜卷	64
虾子冬瓜盅	65
温拌海螺	66
泡酸辣萝卜	67
热拌粉皮茄子	69
爽口萝卜卷	70
盐水芥蓝	71
樱桃炒三脆	72
冰镇芦笋	73

苦瓜蘑菇松	74
翠笋拌玉蘑	76
家常藕夹	77
苦瓜拌蜇头	78
腌拌蒜薹	79
双莲焖排骨	81
芹菜拌腐竹	82
蜜汁地瓜	83
肉皮冻	84
鸡汁娃娃菜	85
青木瓜炖鸡	86
银耳大枣莲子羹	88
酸梅冬瓜鸭	89
风味豆腐花	90
清烩苦瓜排骨	91
酥醉小平鱼	93
山药烩时果	94
冬菜蒸鳝鱼	95
凉粉鲫鱼	96





两味醉虾·····	97
茄汁大虾·····	98

Part 3

重点养肺秋季菜

鸡蓉南瓜扒菜心 ■·····	100
炆黑白时蔬·····	102
素海参烧茄子 ■·····	103
酱油泡萝卜皮·····	104
香酥萝卜丸子·····	105
黑椒肥牛鸡腿菇 ■·····	107
彩椒山药·····	108
金蒜肉碎茄子·····	109
烧鸡公 ■·····	110
豆酱拌茄子·····	111
醪糟腐乳翅 ■·····	112
香菇时蔬炖豆腐·····	114
吉利豆腐丸子 ■·····	115
豉香排骨煲·····	116
香卤猪蹄·····	117
红枣花雕鸭 ■·····	119

牛蹄筋炖萝卜·····	120
牛肉鸭蛋汤·····	121
百叶结虎皮蛋 ■●·····	122
麻辣羊肝·····	123
豉椒粉丝蒸扇贝 ■●·····	124
鸡肝炒什锦·····	126
蒜烧鳝鱼 ■●·····	127
板鸭草鱼煲·····	128
苏式熏鱼·····	129
木耳熘黑鱼片 ■●·····	131
腐衣虾卷·····	132
炸凤尾大虾·····	133
金丝虾球 ■·····	134
牡蛎煎蛋角·····	135
红焖海参·····	136

Part 4

养肾滋补冬季菜

土豆丸子地三鲜 ■·····	138
蒜薹炒腊肉·····	140
风琴土豆片 ■·····	141
炸素鸡排·····	142
冬瓜八宝汤·····	143



素鱼香肉丝	145
黄花烩双冬	146
芥菜咸蛋汤	147
葱烧皮蛋木耳	148
烧蒸扣肉	149
双冬烧排骨	150
川香回锅肉	152
腊八蒜烧猪手	153
家常酱汁肘	154
手抓酱骨头	155
杏鲍菇扒口条	157
香辣小排骨	158
脆皮肠头	159
京味洋葱烤肉	160
血旺肥肠煲	161
粉蒸牛肉	162
腊味合蒸	164
金针菇小肥羊	165
肚片烧双脆	166
牛肉萝卜汤	167
花椒蒸肉	169
杞子炖牛鞭	170
清蒸羊肉	171

葱姜扒鸭	172
红酒煎鹅肝	173
梅干菜烧鸭腿	174
咸蛋黄炒大虾	176
家常水煮鱼	177
香辣牛蛙	178
风味海参汤	179
家炖年糕鱼头	181
豉汁蒸盘龙鳝	182
酸辣鳝鱼汤	183
麻辣虾	184
甲鱼焖羊肉	185

索引一

蔬菜菌藻	186
强体畜肉	186
禽蛋豆制品	187
美味水产	187

索引二

少年	188
女性	188
男性	189
老年	189





Part 1

养肝为先春季菜





油焖春笋



TIME / 25分钟





口味：鲜咸味

-原料-

春笋300克 / 莴笋150克 / 五花肉、咸肉各50克 / 葱末、姜末各10克 / 精盐2小匙 / 料酒1小匙 / 酱油1大匙 / 甜面酱3大匙 / 香油少许 / 植物油适量

-制作-

- ① 春笋去皮，洗净，切成滚刀块A，加入少许酱油搅拌均匀，放入油锅内冲炸一下B，捞出沥油。
- ② 把咸肉、五花肉均洗净，切成小块，分别放入沸水锅中焯透C，捞出，沥干水分。
- ③ 莴笋洗净，切成小条，放入沸水锅中焯烫一下，捞出、沥干。
- ④ 取小碗，加入酱油、料酒、精盐、甜面酱调匀成味汁D。
- ⑤ 锅内加油烧热，放入葱姜末炆锅，加上咸肉、五花肉、莴笋、春笋稍炒E，烹入味汁炒匀，淋入香油即可。





凉拌素什锦

TIME / 20分钟

口味：鲜咸味

—原料—

黄豆芽200克/白萝卜、胡萝卜、芹菜各75克/金针菇、水发木耳各25克/香菜15克/精盐1小匙/米醋、白糖、味精各2小匙/香油、虾油各1大匙

—制作—

- ① 黄豆芽洗净，沥水；白萝卜、胡萝卜洗净，去皮，切成丝；芹菜洗净，切成段；香菜去根，切成小段；金针菇去根，洗净，切成段；水发木耳切成丝。
- ② 锅中加入清水，放入黄豆芽、白萝卜、胡萝卜、木耳、芹菜、金针菇A焯2分钟至熟透，捞出沥水。
- ③ 把食材放入大碗内，加入香菜段、米醋、白糖、味精、精盐，淋入香油、虾油B，拌匀上桌即可。

