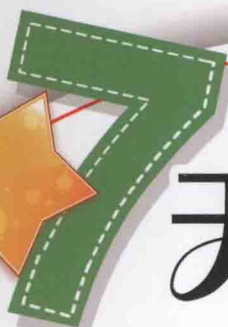




完美升级，倾情回馈

7天学会系列销量突破10万套



7天升级版 家常菜

7天编委会◎编



扫二维码看视频

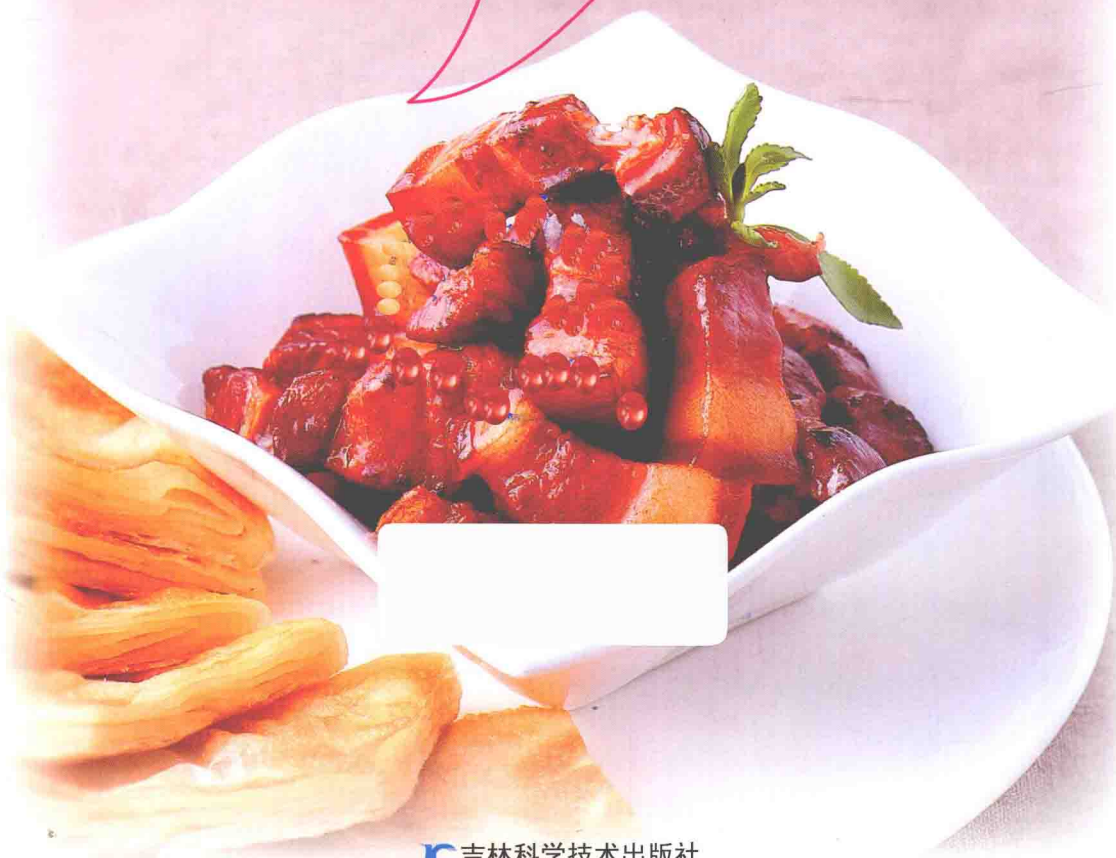


跟着光盘学做菜

吉林科学技术出版社

7天升级版 家常菜

7天编委会◎编



图书在版编目(CIP)数据

7天升级版家常菜 / 7天编委会编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2014. 11
ISBN 978-7-5384-8498-4

I. ①7… II. ①7… III. ①家常菜肴—菜谱 IV. ①TS972. 12

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第263927号



7天升级版**家常菜**

Qitian Shengjiban Jiachangcai

编 7天编委会

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 14

印 数 1-10 000册

版 次 2015年1月第1版

印 次 2015年1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 978-7-5384-8498-4

定 价 29.90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

第1天 家常菜基础篇

家常菜常用原料

畜肉保鲜方法·····	12
去除家畜内脏异味窍门 /	
畜肉食用禁忌·····	13
忌食畜肉“三腺” / 忌食生肉或半生肉 /	
忌常吃腌畜肉 / 忌食烧焦的畜肉···	13
畜肉切制小诀窍·····	13
猪肉要斜切 / 牛肉要横切 / 羊肉要剔筋膜···	13
蔬菜烹调应用·····	14
蔬菜可作为菜肴主料 /	
蔬菜可作为菜肴的辅料 /	
有些蔬菜为重要调味品 /	
蔬菜可作为菜肴装饰和点缀 /	
部分蔬菜可代粮食用 /	
蔬菜是食品雕刻重要原料·····	14
蔬菜生食和熟食·····	14
蔬菜的种类·····	15
叶菜 / 瓜果菜 / 根茎菜 /	
孢子(菌类) / 其他·····	15
家禽巧鉴别·····	16
健禽肉与死禽肉 / 塞腔家禽 / 灌水家禽	16
禽类主要部位及烹调特点·····	16
土鸡蛋和鸡场蛋 / 豆制品的选购···	17
豆腐 / 豆腐干 / 豆腐皮 / 油豆腐···	17
水产品的种类 / 鲜鱼巧选购·····	18
保存活鱼的窍门·····	19
除内脏盐水浸泡法 / 芥末保鲜法 /	
热水处理法 / 蒸气处理法·····	19
烹鱼方法巧选择 / ·····	19

水产品食用禁忌·····	19
大米的安全选购 / 特色大米的常识 /	
夏季大米巧防虫·····	20
常用面粉种类 / 米面杂粮巧搭配···	21
选择粗糙原料做米食 /	
在米食里面加点豆 /	
在米饭里面加点胶 /	
在米饭里面加点醋 /	
在米饭里面加点菜·····	21

家常菜基础常识

常用锅具·····	22
铁锅 / 汤锅 / 砂锅·····	22
常用菜板 / 常用厨刀 / 其他工具···	23
焯水·····	24
方法一：冷水锅焯水 /	
方法二：沸水锅焯水 / ·····	24
焯水小窍门·····	24
挂糊·····	25
蛋黄糊调制 / 全蛋糊调制 / 蛋泡糊调制	25
上浆 / ·····	26
鸡蛋清粉浆处理 / 水粉浆处理 /	
全蛋粉浆处理·····	26
油温·····	27
低油温 / 中油温 / 高油温·····	27
过油·····	27
方法一：滑油处理 / 方法二：炸油处理	27
走红·····	28
方法一：水走红 / 方法二：油走红 /	
方法三：糖走红·····	28

第2天 家常菜入门篇

家常菜食材加工

畜肉清洗·····	30
猪肝处理 / 猪肚处理·····	30
畜肉切制·····	31
里脊肉切片 / 里脊肉切丁 /	
里脊肉切丝 / 里脊肉切块·····	31
蔬菜清洗·····	32
油菜处理 / 西蓝花处理 /	
金针蘑处理·····	32
竹笋处理 / 土豆处理 / 扁豆处理··	33
禽肉加工·····	34
鸭肠清洗 / 鸡腿去骨·····	34
禽肉切制·····	35
鸡胸肉切丝 / 鸡胗切花刀 /	
鸡胸肉剁蓉·····	35

水产品加工·····	36
乌鱼蛋的处理 / 蛤蜊处理 / 黄鱼处理··	36
甲鱼处理 / 生取蟹肉 / 扇贝的处理··	37

家常菜常用技法

拌菜 / 双椒拌海螺·····	38
炆菜 / 粉丝炆菠菜·····	39
卤菜 / 卤味金钱肚·····	40
酱菜 / 五香酱鸡腿·····	41
炒菜 / 爆炒鸡丁·····	42
炸菜 / 炸椒盐肉条·····	43
煎菜 / 香煎牡蛎·····	44
烧菜 / 葱烧大肠·····	45
蒸菜 / 三鲜蒸南瓜·····	46
煮菜 / 萝卜煮蛭丝·····	47
炖菜 / 小鸡炖蘑菇·····	48

第3天 营养畜肉篇

熘炒肉片·····	50
豆豉千层肉·····	51
红烧小肉丸·····	52
酥香肉段·····	53
百花酒焖肉·····	54
清炖狮子头·····	55
肉皮冻 ❷ ❸·····	57
翡翠腰花·····	58
银芽腰丝·····	59
家常扒五花·····	60

南乳红烧肉·····	61
金牌沙茶骨·····	62
肚片烧双脆·····	63
腊八蒜烧猪手 ❷ ❸·····	64
蹄筋拌莴笋·····	66
酸菜五花肉·····	67
木须肉·····	68
如意蛋卷 ❷ ❸·····	69
熏香排骨·····	70
叉烧排骨·····	71

粉蒸牛肉	73
莴笋烧牛肉	74
芝麻牛排	75
枸杞炖牛鞭	76
糖醋小排	77
山药炖羊肉	78
葱油羊腰片	79
金针菇小肥羊	80
兔肉芦笋丝	82

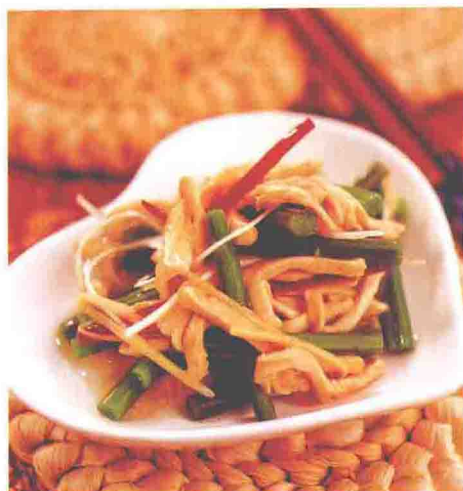


牛肉扒菜心	84
栗子扒油菜	85
虾皮彩椒	86
椒油炆双丝	87
苋菜海蜇头	88
苋菜牛肉片	89
鲜虾炆豇豆	91
香酥萝卜丸	92
蒜薹拌猪舌	93
土豆赛鸽蛋	94

椒盐藕片	95
一品香酥藕	96
彩椒山药	97
家常素丸子	98
炆拌芥蓝	100
蜜汁地瓜	101
酱烧茄子	102
烧汁茄夹	103
爽口冬瓜条	104
苦瓜酿肉	105
沙茶茄子煲	107
瓜干荷兰豆	108
白菜土豆汤	109
口蘑炆菜心	110
香芹烧木耳	111
芦笋烧竹荪	112
卤香猴头菇	113
紫菜蔬菜卷	114
草菇什锦汤	116

第5天 禽蛋豆制品篇

特色香卤鸡·····	118
醉腌三黄鸡·····	119
清蒸鸡肉丸·····	120
芙蓉菜胆鸡 ❶ ❷·····	121
荷叶粉蒸鸡·····	122
龙井鸡片汤·····	123
橙香鸡卷 ❶ ❷·····	125
鸡汤烩菜青·····	126
白果腐竹炖乌鸡·····	127
黄油灌鸡肉汤丸 ❶·····	128
米椒爆鸡翅·····	129
醪糟腐乳翅 ❶·····	130
牛肉鸭蛋汤·····	131
红枣花雕鸭 ❶ ❷·····	132
巧拌鸭胗 ❶ ❷·····	134
明珠扒菜心·····	135
腐皮鸭肉卷·····	136
椿芽煎蛋饼·····	137
锦绣蒸蛋·····	138
香熏鸽蛋·····	139



百叶结虎皮蛋 ❶ ❷·····	141
海鲜扒豆腐·····	142
白菜豆泡汤·····	143
芥菜扒素鸡·····	144
豆皮鲜虾·····	145
腐竹炆嫩芹·····	146
香干西芹·····	147
烟熏素鹅 ❶·····	148
酸菜皮蛋汤·····	150

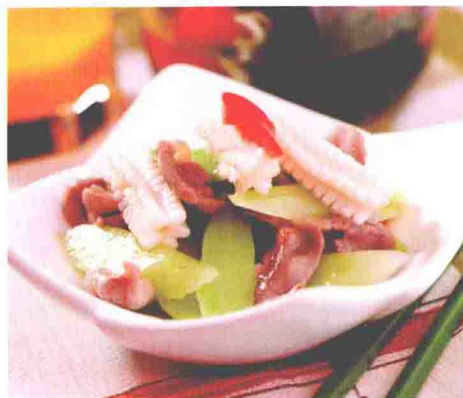
第6天 美味水产篇

五香熏马哈·····	152
干煎黄花鱼·····	153
炭烤鲈鱼·····	154
酱香鳊鱼·····	155
糖醋瓦块鱼·····	156

豉汁盘龙鳝·····	157
油渣蒜黄蒸鲈鱼 ❶ ❷·····	159
煎蒸银鳕鱼 ❶·····	160
五彩鱼皮·····	161
芥末北极贝·····	162

辣汁三文鱼·····	163
泡菜三文鱼·····	164
香煎大虾·····	165
江南盆盆虾 ❶ ❷·····	166
凤尾大虾·····	168
锅煎虾饼·····	169
西瓜菠萝虾·····	170
油焖大虾·····	171
醉基围虾·····	172
珧柱炖鲜虾·····	173
韭香油爆虾 ❶ ❷·····	175
卤味螃蟹·····	176
酥炸海蟹·····	177
海鲜沙拉·····	178

鲜汁拌海鲜·····	179
红焖海参·····	180
酸辣海参·····	181
乌龙吐珠 ❶·····	182
蛎黄煎蛋角·····	184



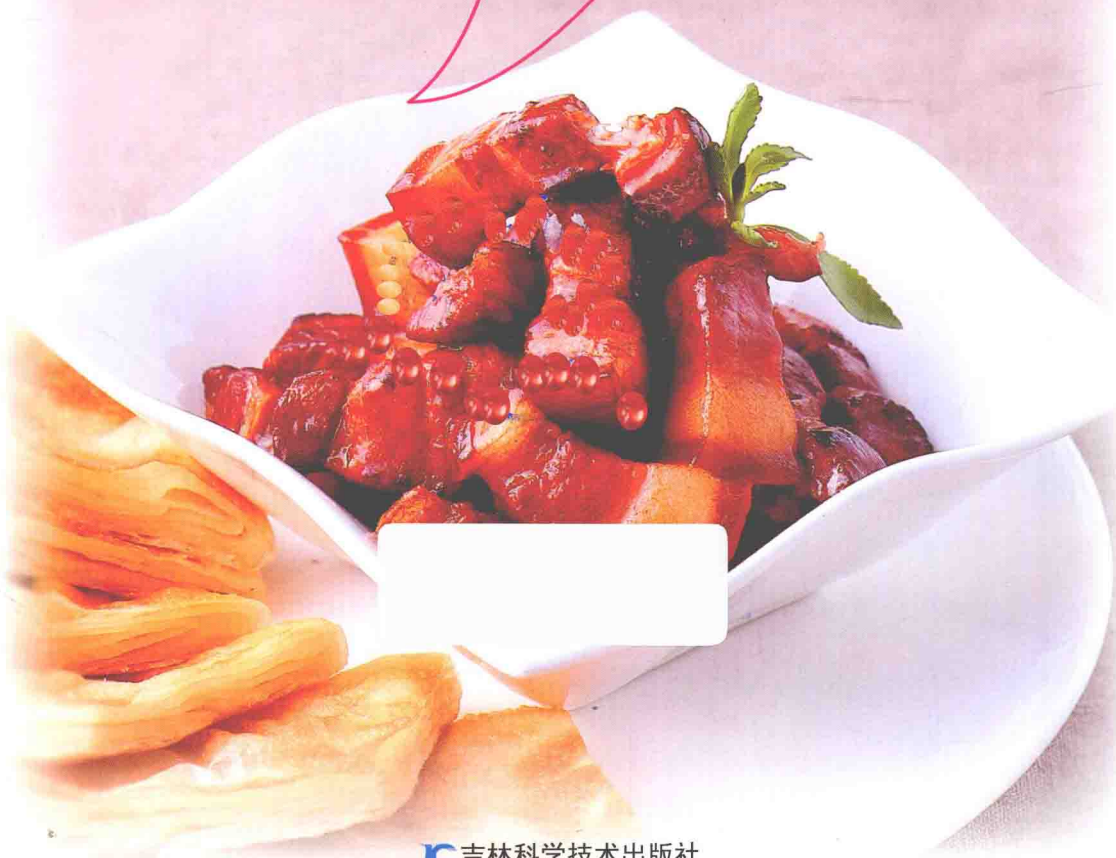
第7天 特色主食篇

雪梨青瓜粥·····	186
桂花糖藕粥·····	187
香辣臊子饭·····	188
彩椒牛肉饭·····	189
砂锅鸡粥·····	190
时蔬鸡蛋炒饭·····	191
茶香炒饭 ❶ ❷·····	193
牛肉炒面·····	194
咖喱牛肉面·····	195
萝卜丝饼·····	196
韭菜鸡蛋包·····	197
水煎包·····	198
牛肉馅饼·····	199
韭香锅贴 ❶ ❷·····	200

灌汤煎饺·····	202
蟹黄饺·····	203
茴香鸡蛋盒·····	204
芹菜鸡肉饺 ❶ ❷·····	205
煎饼春盒·····	206
翡翠虾仁饺·····	207
翡翠拨鱼 ❶·····	209
象生橘子·····	210
酥香糯米条·····	211
莲蓉甘露酥·····	212
风味蛋黄酥·····	213
马蹄糕 ❶ ❷·····	214
香肉粽子·····	215
双色菊花酥 ❶·····	216

7天升级版 家常菜

7天编委会◎编



A/ 手机扫描菜品所属二维码，即可观赏到超详解视频。

B/ 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。

7 天升级家常菜

E 江南盆盆虾

口味
鲜咸

原料

河虾300克/香菜25克/芝麻15克/小葱15克/味精少许/胡椒粉1小匙/酱油2大匙/蚝油2小匙/料酒1大匙/植物油适量

制作

1 把河虾放入淡盐水中浸洗干净，捞出，换清水洗净，沥净水分；小葱去根和老叶，洗净，切成细末。

2 净锅置火上，小火煸炒至熟香，出锅、晾凉。

3 净锅置火上，加上植物油烧至六成热，加入胡椒粉、料酒、酱油、味精、蚝油和清水煮沸，出锅装碗成味汁。

4 净锅置火上，加上植物油烧至八成热，放入河虾炸至酥脆，出锅、装碗，放上小葱末、香菜末搅拌均匀，倒入味汁盆中，撒上熟芝麻即成。

小窍门

盆盆虾虽没有用到特殊调料，也没有复杂的做法，却是江南地区的名菜。江南盆盆虾是四季都受欢迎的好菜，酒席上人见人爱，家常菜里更少不了。制作时，河虾洗净后一定要将水分充分沥干，这样炸制时可以避免油星四处飞溅，伤到皮肤。



D/ 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。

E/ 市面上最流行的500本菜谱10万道菜品中精选出本书菜品。

9/ 超详尽分解步骤图更直观地与您分享菜品制作过程之美。



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 在良好的光线条件下，对准本书中菜品的二维码，进行识别扫描。

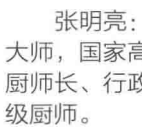


3 点击播放键，即可欣赏到高清全剧情版烹饪视频。





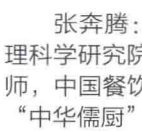
刘国栋：中国饮食文化国宝级大师，著名国际烹饪大师，商务部授予中华名厨（荣誉奖）称号，全国劳动模范，全国五一劳动奖章获得者，中国餐饮文化大师，世界烹饪大师，国家级餐饮业评委，中国烹饪协会理事。



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。



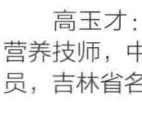
李铁钢：《天天饮食》《食全食美》《我家厨房》《厨类拔萃》等电视栏目主持人、嘉宾及烹饪顾问，国际烹饪名师，中国烹饪大师，高级烹饪技师，法国厨皇蓝带勋章获得者，法国美食协会美食博士勋章获得者，远东区最高荣誉主席，世界御厨协会御厨骑士勋章获得者。



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”。



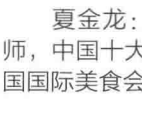
韩密和：中国餐饮国家级评委，中国烹饪大师，亚洲蓝带餐饮管理专家，远东大中华区荣誉主席，被授予法国蓝带最高骑士荣誉勋章，现任吉林省饭店餐饮烹饪协会副会长，吉林省厨师厨艺联谊专业委员会会长。



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。



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。



《我家厨房》栏目组

制作人：宋杰

策划：韩悦

主编：朱琳

编委：宋杰 陈强 朱麟 刘莹 温亮 蒋志进

图片摄影：王大龙 杨跃祥

民以食为天，造就了家常菜种类的繁多。而对于初学烹饪者，需要多长时间才能学会家常菜，是他们最关心的问题。为此，我们在原有《7天学会》系列图书的基础上，进行升级改版，编写了《7天升级版家常菜》《7天升级版家常川菜》《7天升级版家常炒菜》《7天升级版家常汤煲》《7天升级版家常主食》五本图书。

《7天升级版》调整的主要内容如下：一是菜肴在表现上增加了二维码形式，读者可以通过扫描菜肴上的二维码，轻松观看菜肴制作的视频；二是每本图书配送大容量DVD光盘，我们选取图书中比较有代表性的菜肴，制作成大容量DVD光盘，赠送给读者，物超所值；三是在菜肴选取和安排上有很多变化，菜式上增加了很多近年来比较流行的菜品，并且菜肴增加了步骤图，真正做到菜肴步骤全分解展示。

《7天升级版》图书针对初学烹饪者，用通俗易懂的语言、清晰的操作步骤和海量的图片，为您详细讲解家常菜的烹制技法，使您在7天内学会烹调各种美味的家常菜肴。

美食也是一种享受生活的方式，忙碌的我们也许没有太多时间来享受生活，但吃饭是每天必需的事情。希望《7天升级版》图书能成为您家庭饮食方面的好参谋，不仅可以使您在烹调的过程中享受到其中的乐趣，而且更能体味到美食中那一份醇美，那一缕温暖，那一种幸福。

7天编委会



第1天 家常菜基础篇

家常菜常用原料

畜肉保鲜方法·····	12
去除家畜内脏异味窍门 /	
畜肉食用禁忌·····	13
忌食畜肉“三腺” / 忌食生肉或半生肉 /	
忌常吃腌畜肉 / 忌食烧焦的畜肉···	13
畜肉切制小诀窍·····	13
猪肉要斜切 / 牛肉要横切 / 羊肉要剔筋膜···	13
蔬菜烹调应用·····	14
蔬菜可作为菜肴主料 /	
蔬菜可作为菜肴的辅料 /	
有些蔬菜为重要调味品 /	
蔬菜可作为菜肴装饰和点缀 /	
部分蔬菜可代粮食用 /	
蔬菜是食品雕刻重要原料·····	14
蔬菜生食和熟食·····	14
蔬菜的种类·····	15
叶菜 / 瓜果菜 / 根茎菜 /	
孢子(菌类) / 其他·····	15
家禽巧鉴别·····	16
健禽肉与死禽肉 / 塞胗家禽 / 灌水家禽	16
禽类主要部位及烹调特点·····	16
土鸡蛋和鸡场蛋 / 豆制品的选购···	17
豆腐 / 豆腐干 / 豆腐皮 / 油豆腐···	17
水产品的种类 / 鲜鱼巧选购·····	18
保存活鱼的窍门·····	19
除内脏盐水浸泡法 / 芥末保鲜法 /	
热水处理法 / 蒸气处理法·····	19
烹鱼方法巧选择 / ·····	19

水产品食用禁忌·····	19
大米的安全选购 / 特色大米的常识 /	
夏季大米巧防虫·····	20
常用面粉种类 / 米面杂粮巧搭配···	21
选择粗糙原料做米食 /	
在米食里面加点豆 /	
在米饭里面加点胶 /	
在米饭里面加点醋 /	
在米饭里面加点菜·····	21

家常菜基础常识

常用厨具·····	22
铁锅 / 汤锅 / 砂锅·····	22
常用菜板 / 常用厨刀 / 其他工具···	23
焯水·····	24
方法一：冷水锅焯水 /	
方法二：沸水锅焯水 / ·····	24
焯水小窍门·····	24
挂糊·····	25
蛋黄糊调制 / 全蛋糊调制 / 蛋泡糊调制	25
上浆 / ·····	26
鸡蛋清粉浆处理 / 水粉浆处理 /	
全蛋粉浆处理·····	26
油温·····	27
低油温 / 中油温 / 高油温·····	27
过油·····	27
方法一：滑油处理 / 方法二：炸油处理	27
走红·····	28
方法一：水走红 / 方法二：油走红 /	
方法三：糖走红·····	28

第2天 家常菜入门篇

家常菜食材加工

畜肉清洗·····	30
猪肝处理 / 猪肚处理·····	30
畜肉切制·····	31
里脊肉切片 / 里脊肉切丁 /	
里脊肉切丝 / 里脊肉切块·····	31
蔬菜清洗·····	32
油菜处理 / 西蓝花处理 /	
金针蘑处理·····	32
竹笋处理 / 土豆处理 / 扁豆处理··	33
禽肉加工·····	34
鸭肠清洗 / 鸡腿去骨·····	34
禽肉切制·····	35
鸡胸肉切丝 / 鸡胗切花刀 /	
鸡胸肉剁蓉·····	35

水产品加工·····	36
乌鱼蛋的处理 / 蛤蜊处理 / 黄鱼处理··	36
甲鱼处理 / 生取蟹肉 / 扇贝的处理··	37

家常菜常用技法

拌菜 / 双椒拌海螺·····	38
炆菜 / 粉丝炆菠菜·····	39
卤菜 / 卤味金钱肚·····	40
酱菜 / 五香酱鸡腿·····	41
炒菜 / 爆炒鸡丁·····	42
炸菜 / 炸椒盐肉条·····	43
煎菜 / 香煎牡蛎·····	44
烧菜 / 葱烧大肠·····	45
蒸菜 / 三鲜蒸南瓜·····	46
煮菜 / 萝卜煮蜆丝·····	47
炖菜 / 小鸡炖蘑菇·····	48

第3天 营养畜肉篇

熘炒肉片·····	50
豆豉干层肉·····	51
红烧小肉丸·····	52
酥香肉段·····	53
百花酒焖肉·····	54
清炖狮子头·····	55
肉皮冻 ❶ ❷·····	57
翡翠腰花·····	58
银芽腰丝·····	59
家常扒五花·····	60

南乳红烧肉·····	61
金牌沙茶骨·····	62
肚片烧双脆·····	63
腊八蒜烧猪手 ❶ ❷·····	64
蹄筋拌莴笋·····	66
酸菜五花肉·····	67
木须肉·····	68
如意蛋卷 ❶ ❷·····	69
熏香排骨·····	70
叉烧排骨·····	71

粉蒸牛肉	73
莴笋烧牛肉	74
芝麻牛排	75
枸杞炖牛鞭	76
糖醋小排	77
山药炖羊肉	78
葱油羊腰片	79
金针菇小肥羊	80
兔肉芦笋丝	82



第4天 蔬菜菌藻篇

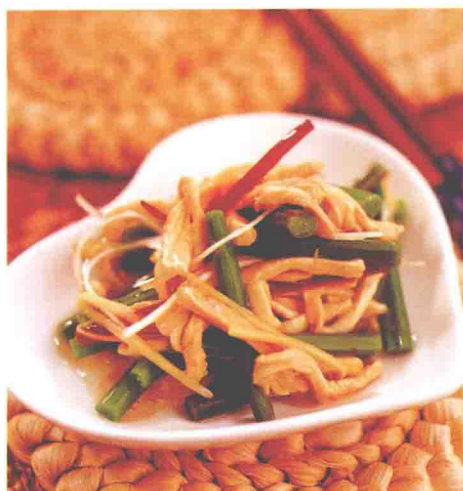


牛肉扒菜心	84
栗子扒油菜	85
虾皮彩椒	86
椒油炆双丝	87
苋菜海蜇头	88
苋菜牛肉片	89
鲜虾炆豇豆	91
香酥萝卜丸	92
蒜薹拌猪舌	93
土豆赛鸽蛋	94

椒盐藕片	95
一品香酥藕	96
彩椒山药	97
家常素丸子	98
炆拌芥蓝	100
蜜汁地瓜	101
酱烧茄子	102
烧汁茄夹	103
爽口冬瓜条	104
苦瓜酿肉	105
沙茶茄子煲	107
瓜干荷兰豆	108
白菜土豆汤	109
口蘑炆菜心	110
香芹烧木耳	111
芦笋烧竹荪	112
卤香猴头菇	113
紫菜蔬菜卷	114
草菇什锦汤	116

第5天 禽蛋豆制品篇

特色香卤鸡·····	118
醉腌三黄鸡·····	119
清蒸鸡肉丸·····	120
芙蓉菜胆鸡 图 121	121
荷叶粉蒸鸡·····	122
龙井鸡片汤·····	123
橙香鸡卷 图 125	125
鸡汤烩菜青·····	126
白果腐竹炖乌鸡·····	127
黄油灌鸡肉汤丸 图 128	128
米椒爆鸡翅·····	129
醪糟腐乳翅 图 130	130
牛肉鸭蛋汤·····	131
红枣花雕鸭 图 132	132
巧拌鸭胗 图 134	134
明珠扒菜心·····	135
腐皮鸭肉卷·····	136
椿芽煎蛋饼·····	137
锦绣蒸蛋·····	138
香熏鸽蛋·····	139



百叶结虎皮蛋 图 141	141
海鲜扒豆腐·····	142
白菜豆泡汤·····	143
芥菜扒素鸡·····	144
豆皮鲜虾·····	145
腐竹炆嫩芹·····	146
香干西芹·····	147
烟熏素鹅 图 148	148
酸菜皮蛋汤·····	150

第6天 美味水产篇

五香熏马哈·····	152
干煎黄花鱼·····	153
炭烤鲈鱼·····	154
酱香鳊鱼·····	155
糖醋瓦块鱼·····	156

豉汁盘龙鳝·····	157
油渣蒜黄蒸鲈鱼 图 159	159
煎蒸银鳕鱼 图 160	160
五彩鱼皮·····	161
芥末北极贝·····	162