

圆猪猪★编著

COOKING

巧厨娘

家常菜·主食·烘焙

一学就会



家宴美味
阖家共享



超值回馈
¥29.80



青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位



家常菜·主食·烘焙

一学就会

圆猪猪 ★ 编著

图书在版编目(CIP)数据

巧厨娘家家常菜·主食·烘焙一学就会/圆猪猪编著. — 青岛: 青岛出版社, 2015.1

ISBN 978-7-5552-1432-8

I. ①巧… II. ①圆… III. ①家常菜肴—菜谱 ②主食—食谱

③烘焙—糕点加工 IV. ①TS972.12 ②TS213.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第309218号

书 名 巧厨娘家家常菜·主食·烘焙一学就会

编 著 圆猪猪

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号(266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-85814750(传真) 0532-68068026

策划组稿 周鸿媛

责任编辑 贺 林

设计制作 张 骏 毕晓郁 刘 丹

视频合成 方诺辰 侯锦雯 李春帆

制 版 青岛艺鑫制版印刷有限公司

印 刷 荣成三星印刷有限公司

出版日期 2015年2月第1版 2015年2月第1次印刷

开 本 16开(710毫米×1010毫米)

印 张 18

书 号 ISBN 978-7-5552-1432-8

定 价 29.80元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017

(青岛版图书售出后如发现印装质量问题,请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话: 0532-68068638)

建议陈列类别: 美食类 生活类



目录 contents

写在前面 |||||

本书调味料量取说明	8
食材变变变：别说你都认识	9
新手下厨 你问我答	16



标记  的菜品，
可以使用最先进的
“手机拍图片，看视
频”功能，赶紧去体
验一下吧！

第一篇 PART 1 巧厨娘家常菜 QIAOCHUNANG JIACHANGCAI

chapter

01

素菜爽口 |||||

凉拌香脆豆腐	22	凉拌黑木耳	30	干锅娃娃菜	40
炆拌土豆丝	24	鱼香菠菜	31	鱼香茄子煲	42
蒜泥茄子	25	干煸四季豆	32	东北地三鲜	45
凉拌什锦粉丝	26	客家煎酿豆腐	34	香辣菜花	46
凉拌黄瓜	27	蚂蚁上树	36	蒜蓉蒸丝瓜	47
珊瑚藕片	28	剁椒烧白菜	38		
凉拌花生	29	蚝油生菜	39		

chapter

02

吃肉过瘾 |||||

蒜泥白肉	48	蒜香珍肉	67	金针酸汤肥牛	80
秘制酱肘子	50	四川回锅肉	68	铁板黑椒牛柳	82
清蒸狮子头	52	香芋扣肉	70	东坡羊肉	84
老妈糖醋排骨	54	干锅茶树菇烧肉	71	葱爆羊肉	86
椒盐排骨	56	如意肉丝	72	塔香三杯鸡	88
猪肉炖粉条	59	味噌茄烧肉片	73	特色蒜焖鸡	89
菠萝咕咾肉	60	蜜汁叉烧	74	新疆大盘鸡	90
东北锅包肉	62	金针菇拌肥牛	76	啤酒酱鸭	92
梅干菜扣肉	65	干煸牛肉丝	77		
农家小炒肉	66	五香酱牛肉	78		



chapter

03

水产鲜美

红烧鱼头豆腐	93	拍图片看视频	清蒸鲈鱼	101	椒盐皮皮虾	109
红烧带鱼	94		葱香浇汁鱼	102	宫保鱿鱼	110
五香带鱼	95	拍图片看视频	蒜蓉粉丝蒸带子	104	西蓝花拌鲜鱿	111
干烧黄鱼	96		美极虾	105	香酥鱿鱼	112
西湖醋鱼	98		台湾盐酥虾	106	葱姜炒花蛤	113
老干妈豆豉蒸鱼	100		粤式白灼虾	108		

chapter

04

不辣不爱

麻辣豆腐锅	114	拍图片看视频	麻辣鸡翅	123	拍图片看视频	酸菜鱼	130
红油牛肚丝	116		香辣啤酒鸭	124		四川豆瓣鱼	132
四川棒棒鸡	118		湖南剁椒鱼头	125		麻辣香锅	134
红油口水鸡	120		重庆麻辣烤鱼	126		香辣豉香花蛤	136
拍图片看视频	重庆辣子鸡	122		四川水煮鱼	128		

chapter

05

汤煲养生

山药养生汤	138	酸辣汤	142	西湖牛肉羹	146
海带豆腐瘦肉汤	139	芋头排骨酥汤	143	板栗鸡汤	147
玉米脊骨汤	140	莲藕煲脊骨	144	福圆鸡汤	148
胡萝卜薯仔煲脊骨	141	酸菜粉丝肉丸汤	145	牛蒡精力鸡汤	149

chapter

06

家有小宝

拍图片看视频	日式土豆沙拉	150	三色蒸蛋	156	肉松蛋饼	164
	五彩玉米粒	151	焦糖牛奶炖蛋	158	自制黑芝麻糊	166
拍图片看视频	拔丝地瓜	152	蜜汁鸡肉串	159	肉松	167
	西芹百合炒腰果	153	丝瓜肉末汤	160	草莓果冻	168
	菜脯煎蛋	154	奶油玉米浓汤	161		
	韭黄炒滑蛋	155	鸡蓉蘑菇汤	162		

chapter

07

私厨秘籍

湖南剁椒	170	炼猪油	172	自制湖南烟熏腊肉	174
万用花椒油	171	奶白高汤	173	出油咸鸭蛋	176

第二篇
PART 2

巧厨娘花样主食

QIAOCHUNIANG HUAYANG ZHUSHI

chapter

01

面条爽滑

重庆酸辣粉	178	黑椒猪肉炒乌冬面	184	 番茄意大利面	192
开胃酸辣凉面	179	杨凌蘸水面	186	干炒牛河	194
三丝炒面	180	台湾红烧牛肉面	188		
鸡丝凉面	182	关中臊子面	190		

chapter

02

米饭多变

扬州炒饭	196	台湾油饭	200	韩式烧肉拌饭	204
杂蔬炒饭	198	腊味煲仔饭	202	蛋包饭	206
新疆手抓饭	199	台湾卤肉饭	203		

chapter

03

糕饼酥香

京都肉饼	208	鸡蛋灌饼	212	陕西肉夹馍	216
葱油饼	210	南瓜发糕	214		



第三篇
PART 3
巧厨娘妙手烘焙
QIAOCHUNIANG MIAOSHOUHENGBEI

烘焙工具 220

烘焙材料 225

chapter

01 饼干酥脆

鸡蛋饼干 230

香酥芝士球 232

拍图片
看视频

丹麦曲奇

234

玛格丽特小饼

236

拍图片
看视频

手指饼干

238

蛋白瓜子酥

240

chapter

02 蛋糕细滑

香蕉巧克力马芬 242

超润巧克力蛋糕 244

拍图片
看视频

桂圆核桃蛋糕 246

巧克力布朗尼 248

拍图片
看视频

戚风蛋糕

250

拍图片
看视频

千叶纹蛋糕卷

252

黄金海绵蛋糕

254

拍图片
看视频

芒果慕斯蛋糕

256

拍图片
看视频

轻乳酪蛋糕

258

提拉米苏

260

chapter

03 面包松软

拍图片
看视频

红豆面包 262

奶油卷 265

甜甜圈 267

拍图片
看视频

红豆酥菠萝吐司

268

拍图片
看视频

椰蓉卷

270

酥菠萝面包

272

肉松面包卷

274

chapter

04 点心香甜

拍图片
看视频

葡式蛋挞 276

拍图片
看视频

香酥苹果派 278

拍图片
看视频

鲜虾培根披萨

280

拍图片
看视频

使用说明

拍图片，看视频 282

图片视频连连看 283



家常菜·主食·烘焙

一学就会

圆猪猪 ★ 编著

图书在版编目(CIP)数据

巧厨娘家家常菜·主食·烘焙一学就会/圆猪猪编著. — 青岛: 青岛出版社, 2015.1

ISBN 978-7-5552-1432-8

I. ①巧… II. ①圆… III. ①家常菜肴—菜谱 ②主食—食谱

③烘焙—糕点加工 IV. ①TS972.12 ②TS213.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第309218号

书 名 巧厨娘家家常菜·主食·烘焙一学就会

编 著 圆猪猪

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号(266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-85814750(传真) 0532-68068026

策划组稿 周鸿媛

责任编辑 贺 林

设计制作 张 骏 毕晓郁 刘 丹

视频合成 方诺辰 侯锦雯 李春帆

制 版 青岛艺鑫制版印刷有限公司

印 刷 荣成三星印刷有限公司

出版日期 2015年2月第1版 2015年2月第1次印刷

开 本 16开(710毫米×1010毫米)

印 张 18

书 号 ISBN 978-7-5552-1432-8

定 价 29.80元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017

(青岛版图书售出后如发现印装质量问题,请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话: 0532-68068638)

建议陈列类别: 美食类 生活类



编者的话

用巧手让精彩和美味重现

2011年5月，我们出版了圆猪猪的《巧厨娘家常菜》《巧厨娘妙手烘焙》两本书，没想到获得巨大的成功，得到千万读者的喜爱和追捧。如今三年多过去，这两本书依然坚挺地呈现在各大电商及新华书店的热销排行榜上，成为近几年来美食类的超级畅销书。。

四年前，我们通过搜狐博客与猪猪结缘，猪猪是一位非常认真和细心的美女厨娘，她做的菜曾经是为了自己的爱人，全心全意，满满地都能读出爱意。现在有了自己的女儿，她又陶醉和沉浸在自己的厨房小天地里，只为给自己的宝宝做一份健康和安全的美味。就是这样一位充满爱心的厨娘，把美味和健康都送给了家人，同时也通过搜狐博客送给了每一位爱家爱美食的网友，感动、号召和吸引了千千万万的粉丝，口口相传，让她的书畅销不衰。

本书中的菜品都出自猪猪的巧手，包括家常菜、主食和烘焙三部分，菜品图片精美，真实，让人垂涎欲滴。家常菜里有素菜、肉菜、海河鲜、辣菜、营养汤、宝宝爱吃的菜、私房秘籍等部分；主食包含了米饭、面条、饼等品种；烘焙近几年愈来愈受到时尚主妇们的青睐，本书从简入繁，循序渐进地介绍了饼干、蛋糕、面包及烘焙小零食的制作方法，讲解详尽，只要按照本书介绍的方法，就一定能做出喷香的西点。

做真巧厨娘，拥有这本“一学就会”就够了！还等什么，一起来做人见人爱的巧手厨娘吧！

 工作室

2014年3月于青岛

目录 contents

写在前面

本书调味料量取说明	8
食材变变变：别说你都认识	9
新手下厨 你问我答	16



标记  的菜品，
可以使用最先进的
“手机拍图片，看视
频”功能，赶紧去体
验一下吧！

第一篇 PART 1 巧厨娘家常菜 QIAOCHUNANG JIACHANGCAI

chapter

01 素菜爽口

凉拌香脆豆腐	22	凉拌黑木耳	30	干锅娃娃菜	40
炆拌土豆丝	24	鱼香菠菜	31	鱼香茄子煲	42
蒜泥茄子	25	干煸四季豆	32	东北地三鲜	45
凉拌什锦粉丝	26	客家煎酿豆腐	34	香辣菜花	46
凉拌黄瓜	27	蚂蚁上树	36	蒜蓉蒸丝瓜	47
珊瑚藕片	28	剁椒烧白菜	38		
凉拌花生	29	蚝油生菜	39		

chapter

02 吃肉过瘾

蒜泥白肉	48	蒜香珍肉	67	金针酸汤肥牛	80
秘制酱肘子	50	四川回锅肉	68	铁板黑椒牛柳	82
清蒸狮子头	52	香芋扣肉	70	东坡羊肉	84
老妈糖醋排骨	54	干锅茶树菇烧肉	71	葱爆羊肉	86
椒盐排骨	56	如意肉丝	72	塔香三杯鸡	88
猪肉炖粉条	59	味噌茄烧肉片	73	特色蒜焖鸡	89
菠萝咕咾肉	60	蜜汁叉烧	74	新疆大盘鸡	90
东北锅包肉	62	金针菇拌肥牛	76	啤酒酱鸭	92
梅干菜扣肉	65	干煸牛肉丝	77		
农家小炒肉	66	五香酱牛肉	78		



chapter

03

水产鲜美

红烧鱼头豆腐	93	拍图片 看视频	清蒸鲈鱼	101	椒盐皮皮虾	109
红烧带鱼	94		葱香浇汁鱼	102	宫保鱿鱼	110
五香带鱼	95	拍图片 看视频	蒜蓉粉丝蒸带子	104	西兰花拌鲜鱿	111
干烧黄鱼	96		美极虾	105	香酥鱿鱼	112
西湖醋鱼	98	拍图片 看视频	台湾盐酥虾	106	葱姜炒花蛤	113
老干妈豆豉蒸鱼	100		粤式白灼虾	108		

chapter

04

不辣不爱

麻辣豆腐锅	114	拍图片 看视频	麻辣鸡翅	123	拍图片 看视频	酸菜鱼	130
红油牛肚丝	116		香辣啤酒鸭	124		四川豆瓣鱼	132
四川棒棒鸡	118		湖南剁椒鱼头	125		麻辣香锅	134
红油口水鸡	120		重庆麻辣烤鱼	126		香辣豉香花蛤	136
重庆辣子鸡	122	拍图片 看视频	四川水煮鱼	128			

chapter

05

汤煲养生

山药养生汤	138		酸辣汤	142		西湖牛肉羹	146
海带豆腐瘦肉汤	139		芋头排骨酥汤	143		板栗鸡汤	147
玉米脊骨汤	140		莲藕煲脊骨	144		福圆鸡汤	148
胡萝卜薯仔煲脊骨	141		酸菜粉丝肉丸汤	145		牛蒡精力鸡汤	149

chapter

06

家有小宝

拍图片 看视频	日式土豆沙拉	150	三色蒸蛋	156	肉松蛋饼	164
	五彩玉米粒	151	焦糖牛奶炖蛋	158	自制黑芝麻糊	166
拍图片 看视频	拔丝地瓜	152	蜜汁鸡肉串	159	肉松	167
	西芹百合炒腰果	153	丝瓜肉末汤	160	草莓果冻	168
	菜脯煎蛋	154	奶油玉米浓汤	161		
	韭黄炒滑蛋	155	鸡蓉蘑菇汤	162		

目录 contents



chapter

07 私厨秘籍

湖南剁椒	170	炼猪油	172	自制湖南烟熏腊肉	174
万用花椒油	171	奶白高汤	173	出油咸鸭蛋	176

第二篇 PART 2

巧厨娘花样主食 QIAOCHUNANG HUAYANG ZHUSHI

chapter

01 面条爽滑

重庆酸辣粉	178	黑椒猪肉炒乌冬面	184	番茄意大利面	192
开胃酸辣凉面	179	杨凌蘸水面	186	干炒牛河	194
三丝炒面	180	台湾红烧牛肉面	188		
鸡丝凉面	182	关中臊子面	190		

chapter

02 米饭多变

扬州炒饭	196	台湾油饭	200	韩式烧肉拌饭	204
杂蔬炒饭	198	腊味煲仔饭	202	蛋包饭	206
新疆手抓饭	199	台湾卤肉饭	203		

chapter

03 糕饼酥香

京都肉饼	208	鸡蛋灌饼	212	陕西肉夹馍	216
葱油饼	210	南瓜发糕	214		



第三篇
PART 3
巧厨娘妙手烘焙
QIAOCHUNANG MIAOSHOUHENGBEI

烘焙工具 220

烘焙材料 225

chapter

01 饼干酥脆

鸡蛋饼干	230	 丹麦曲奇	234	 手指饼干	238
香酥芝士球	232	玛格丽特小饼	236	蛋白瓜子酥	240

chapter

02 蛋糕细滑

香蕉巧克力马芬	242	 戚风蛋糕	250	 轻乳酪蛋糕	258
超润巧克力蛋糕	244	 千叶纹蛋糕卷	252	提拉米苏	260
 桂圆核桃蛋糕	246	黄金海绵蛋糕	254		
巧克力布朗尼	248	 芒果慕斯蛋糕	256		

chapter

03 面包松软

 红豆面包	262	 红豆酥菠萝吐司	268	肉松面包卷	274
奶油卷	265	椰蓉卷	270		
甜甜圈	267	酥菠萝面包	272		

chapter

04 点心香甜

 葡式蛋挞	276	 鲜虾培根披萨	280
 香酥苹果派	278		

使用说明

拍图片，看视频	282
图片视频连连看	283

本书调味料量取说明

BENSHU TIAOWEILIAO LIANGQU SHUOMING

本书调料用量是用如图这套量匙来称量的，称量时以平平一匙为准。建议您在开始学时，购买一套这样的量匙，调味精准才会做出味道适口的菜肴。量匙在超市和淘宝店都可以购买到，价格8~10元不等。



量杯（左图）

1/4杯=60毫升

1/3杯=80毫升

1/2杯=125毫升

1杯=250毫升

量匙（右图）

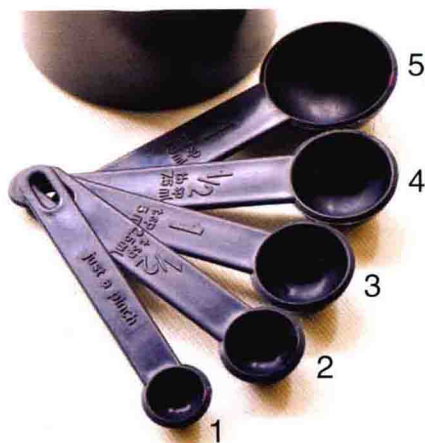
1. 1/4小匙=1.25毫升

2. 1/2小匙=2.5毫升

3. 1小匙=5毫升

4. 1/2大匙=7.5毫升

5. 1大匙=15毫升



常用调味料换算表

干性材料

细盐1小匙=5克

细砂糖1小匙= 4克

鸡精1小匙=5克

玉米淀粉1大匙=12克

中筋面粉1小匙= 2.4克

1大匙=12克

1大匙= 7克

液体材料

清水1大匙=15毫升=15克

清水1杯=250毫升

生抽1大匙=15毫升=15克

植物油1大匙=15毫升=14克

蜂蜜1大匙=21克

茄子



长茄子

多为长圆形或细长形，尾端圆钝或尖凸，表皮呈紫红色或暗紫色，果肉较松软，适合烧煮。



圆茄子

尾端粗大，呈圆筒状，表皮黑紫色，果肉硬实，有弹性，适用于炖或焗烤。

番茄



红番茄

红番茄就是最常见的一种番茄，耐久煮，适合煮汤，也常用来制作沙拉、汉堡夹层等。



黑柿番茄

果实较硬，皮较厚，口感较脆，比较酸，常用来煎、炒、煮汤，或制作开胃沙拉、冷盘。



桃太郎番茄

口感清甜多汁，肉质细嫩，适合生吃或做凉菜。



圣女果

果实小巧，一般洗净后直接生吃。



黄色圣女果

可以当作水果直接生吃。

山药



白山药

白山药含淀粉少，吃来较为松软。



紫山药

紫山药含淀粉多，吃来口感较扎实。

竹笋



春笋

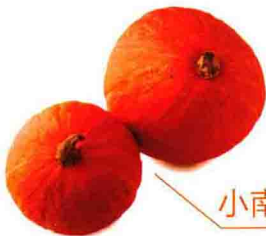
形状弯弯短短的，犹如牛角。



冬笋

冬笋，即冬季出产的竹笋。

南瓜



小南瓜

体型较为圆扁，口感扎实，适用于炖煮。



南瓜

形状椭圆，口感松软，适用于炒制。

地瓜



黄心地瓜

黄心地瓜吃起来松软绵密，甜美爽口，香味浓郁，适合蒸煮、烘烤。



红心地瓜

口感绵密紧实，口味较甜，适合用来煮稀饭或做成甜点。



紫心地瓜

黏性较高，吃起来有弹性，但甜度稍差。一般用于制作点心内馅，或和成面团制作外皮。