

家常食材 巧妙搭配 科学烹饪 营养美味

“码”上家常菜

陈志田 主编 国际烹饪艺术大师、中华名厨倾力打造



扫一扫，同步学做**葱韭牛肉**



“码”上学烹饪，马上做“家”肴
一本在手，烹饪不愁

天天做、顿顿吃，家常菜“码”上有



居家烹饪的**最佳参考书**

百姓最爱的经典家常菜

菜例最多，品种最全，**好吃不贵，实惠超值**



“码”上家常菜



陈志田 主编



图书在版编目(CIP)数据

“码”上家常菜/陈志田主编. —重庆:重庆出版社, 2014. 8
ISBN 978-7-229-08324-3

I. ①码… II. ①陈… III. ①家常菜—菜谱 IV.
①TS972. 12

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第149558号

“码”上家常菜

MASHANG JIACHANGCAI

陈志田 主编

出版人: 罗小卫
责任编辑: 肖化化
特约编辑: 吴文琴
责任校对: 何建云
装帧设计: 金版文化·吴展新

 重庆出版集团 出版
重庆出版社

重庆长江二路205号 邮政编码: 400016 <http://www.cqph.com>

深圳市雅佳图印刷有限公司印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

E-MAIL: fxchu@cqph.com 邮购电话: 023-68809452

 重庆出版社天猫旗舰店 直销
cqpbs.tmall.com
全国新华书店经销

开本: 720mm×1016mm 1/16 印张: 16 字数: 200千

2014年9月第1版 2014年9月第1次印刷

ISBN 978-7-229-08324-3

定价: 29.80元

如有印装质量问题, 请向本集团图书发行有限公司调换: 023-68706683

版权所有 侵权必究

Preface 前言



饮食文化是中国传统文化中的重要组成部分，传承至今人手中，已经非常成熟。家常菜作为中华饮食中最重要的一部分，一如既往地担当着促进人们的膳食结构更加合理、科学的角色。

民以食为天，人类的文明从饮食开始，然后在饮食中不断得以升华。可以说，“食”就是精神文明和物质文明的载体。而具体到每一个家庭，家常菜将这种角色的影响表现得更加细腻到位。

日食三餐是中国老百姓最普遍的饮食规律。而这三餐中必不可少的家常菜给人们带来的不仅仅是味道、营养，还有全家人围坐在一起的浓浓亲情。

家常菜，顾名思义，就是家庭日常烹饪、食用的菜肴。这类菜肴家庭色彩十分浓厚，会照顾到每一位家庭成员的口味及营养的需求。它不是单种食材、单一烹饪方式的固定菜肴，而是一类不限食材、不限做法的家庭性综合烹饪的展示。

生活中常见的蔬菜、畜肉、禽蛋、水产等食材，都在它的选择范围之内。人们用这些简单不贵的食材，通过家常的烹饪技艺，能够轻轻松松地烹饪出各种美味。比如素菜中的白菜，可以做紫菜凉拌白菜心（凉拌），可以做白菜梗炒猪头肉（爆炒），也可以做白菜冬瓜汤（汤羹），如果您喜



欢，还可以将其做成开胃的泡菜（腌渍），等等。

家常菜种类繁多，浩瀚如星海，可以做到一日一新。而家常菜怎么做，只有想不到，没有做不到。这些常吃的食材如果善加处理，其营养价值同样能够媲美山珍海味，即我们常说的“山珍海味千般好，不及家常日日鲜”。选材合理、烹饪科学的家常菜在养生方面的价值同样不可忽视，比如玉米笋焖排骨能补钙强身，豉油蒸鲤鱼能开胃健脾，香菇猪蹄汤可以润泽肌肤，蛤蜊蒸蛋能健脑益智，等等。

家常菜不仅能满足人们的口舌之欲，还能提高人们对生活的认知，成为维系家人的纽带。一些家喻户晓的家常菜更是被国人所熟知，每每被谈及，总能在不经意间触动人们的心灵。这些能够触动心灵的家常菜，其背后通常都有一段源远流长的故事。比如大名鼎鼎的棒棒鸡，其故事来源就十分耐人寻味。据传一千多年前，山东人贾思勰写过一本名著《齐民要术》，书中记载过用木棒打出来的一味佳肴，这种美食被叫做白脯。白脯的味道自然是咸鲜香麻，十分可口。后来“白脯”失传了，四川却出现了“棒棒鸡”。非常奇妙的是，棒棒鸡也是用木棒打出来的。棒棒鸡在成菜之前用木棒轻轻地敲打全身，目的是把鸡肉捶松。这样，调和各种作料后，比较容易入味，人们咀嚼起来也更省力。如今这道美味已经走向千家万户，成为人们餐桌上的熟客，成为许多家庭难以抹去的亲情印记。

关于家常菜，如何选材、如何烹饪并不是一门十分复杂的学问，但也不可等闲视之，关键在于烹饪者是否用心。当然，如果能获得烹饪大师的指导，做起来会更加游刃有余。而这些内容，都将在本书中得到细致地剖析。

本书是一本结合新媒体资源的家常菜菜谱，具有以下几个特色：

本书精选最常见的食材，最经典的家常菜品，最全面的制作指导、烹饪技艺和超多实用的养生常识，以满足读者最实在的生活需求。

本书除了总结以往经典的口味，还添加了当下最新的口味。读者参照本书，可以依托时下流行的饮食风格，创造出极具个人特色的菜品。

书中每一道菜品都附有一个二维码，通过扫描二维码，您可以观看高清做菜视频，以最直观的方式获取最准确的指导。

最后祝愿每一位读者都能从中获取最有价值的烹饪技艺和养生知识，为家人、朋友制作出一道道地道、美味、营养的家常菜肴，让家人、朋友无论身在何处，都能感受到浓浓的亲情、友情。

Contents 目录



Part 1 烹饪常识篇

家常必备调料——盐.....	002	家常菜烹饪必知禁忌.....	007
家常烹调蔬菜怎样更养生.....	003	小小秘诀，留住食物营养.....	008
烹调肉类保住营养的秘诀.....	005	家常菜安全吃.....	009
家常食用海鲜注意事项.....	006		



Part 2 健康蔬菜篇

大白菜.....	012	生菜.....	018
紫菜凉拌白菜心.....	013	炆炒生菜.....	019
白菜梗炒猪肉.....	014	菠菜.....	020
白菜梗拌胡萝卜丝.....	015	菠菜拌胡萝卜.....	021
白菜冬瓜汤.....	015	淡菜拌菠菜.....	022
包菜.....	016	枸杞拌菠菜.....	023
包菜炒肉丝.....	017	菠菜鱼丸汤.....	023



韭菜	024	腐竹黄瓜汤	051
松仁炒韭菜	025	南瓜	052
油菜	026	土豆炖南瓜	053
虾菇油菜心	027	冬瓜	054
油菜炒牛肉	028	冬瓜烧香菇	055
油菜氽猪肉丸	029	果味冬瓜	056
芹菜	030	海带冬瓜烧排骨	057
芹菜拌豆腐干	031	冬瓜虾米汤	057
海带	032	丝瓜	058
芹菜拌海带丝	033	丝瓜烧花菜	059
素炒海带结	034	丝瓜烧豆腐	060
淡菜海带冬瓜汤	035	肉末蒸丝瓜	061
花菜	036	蚝油丝瓜	061
茄汁花菜	037	西红柿	062
彩椒木耳烧花菜	038	西红柿烩花菜	063
糖醋花菜	039	西红柿土豆炖牛肉	064
火腿花菜	039	西红柿洋葱炒蛋	065
西兰花	040	茄子	066
杏鲍菇扣西兰花	041	酱焖茄子	067
洋葱西兰花炒牛柳	042	莴笋	068
西兰花腰果炒虾仁	043	凉拌莴笋	069
苦瓜	044	竹笋	070
苦瓜炒马蹄	045	油辣冬笋尖	071
芝麻苦瓜拌海蜇	046	冬笋拌豆芽	072
肉末苦瓜条	047	香菇炒冬笋	073
豆腐干炒苦瓜	047	蒜薹	074
黄瓜	048	蒜薹木耳炒肉丝	075
黄瓜酿肉	049	白萝卜	076
醋熘黄瓜	050	红烧白萝卜	077
黄瓜拌花甲肉	051	蜜蒸白萝卜	078



白萝卜丝炒黄豆芽.....079

橄榄白萝卜排骨汤.....079

胡萝卜.....080

荷兰豆炒胡萝卜.....081

洋葱.....082

红酒焖洋葱.....083

土豆.....084

海带丝拌土豆丝.....085

土豆烧苦瓜.....086

鱼香土豆丝.....087

土豆炖油豆角.....087

山药.....088

蜜汁红枣山药百合.....089

红薯.....090

姜丝红薯.....091

煎红薯.....092

红薯炖猪排.....093

莲藕.....094

糖醋藕片.....095

豆角.....096

肉末豆角.....097

豌豆.....098

松仁豌豆炒玉米.....099

黄豆.....100

黄豆焖鸡翅.....101

豆芽.....102

凉拌黄豆芽.....103

荷兰豆炒豆芽.....104

醋香黄豆芽.....105

黄豆芽炒猪皮.....105

豆腐.....106

红烧紫菜豆腐.....107

姜汁芥蓝烧豆腐.....108

香菇炖豆腐.....109

黑木耳.....110

芝麻拌黑木耳.....111

韭菜银牙炒木耳.....112

木耳鸡蛋西兰花.....113

蒜泥黑木耳.....113

银耳.....114

银耳枸杞炒鸡蛋.....115

银耳炒肉丝.....116

马蹄银耳汤.....117

香菇.....118

香菇酿肉丸.....119

金针菇.....120

金针菇拌芹菜.....121

鱼香金针菇.....122

金针菇拌黄瓜.....123

苹果.....124

苹果炖鱼.....125

菠萝.....126

菠萝炒鸭丁.....127

糖醋菠萝藕丁.....128





Part 3

营养畜肉篇

猪肉	130	玉米笋焖排骨.....	151
椒香肉片.....	131	莲藕花生鸡爪排骨汤.....	151
肉末空心菜.....	132	猪蹄	152
辣子肉丁.....	133	鲜奶猪蹄汤.....	153
沙姜炒肉片.....	133	香菇炖猪蹄.....	154
猪肝	134	海带黄豆猪蹄汤.....	155
猪肝熘丝瓜.....	135	牛肉	156
猪肚	136	榨菜牛肉丁.....	157
荷兰豆炒猪肚.....	137	红烧牛肉.....	158
猪腰	138	干煸牛肉丝.....	159
杜仲猪腰.....	139	麻辣牛肉豆腐.....	159
彩椒炒猪腰.....	140	牛肚	160
黄花菜枸杞猪腰汤.....	141	米椒拌牛肚.....	161
清炖猪腰汤.....	141	萝卜牛肚煲.....	162
猪肺	142	莲子芡实牛肚汤.....	163
雪梨茅根煲猪肺.....	143	羊肉	164
猪肠	144	当归生姜羊肉汤.....	165
酸萝卜肥肠煲.....	145	清炖羊肉汤.....	166
肥肠香锅.....	146		
干煸肥肠.....	147		
排骨	148		
干煸麻辣排骨.....	149		
红枣莲藕炖排骨.....	150		





Part 4 美味禽蛋篇

鸡肉.....168

棒棒鸡.....169

干煸麻辣鸡丝.....170

辣子鸡.....171

冬瓜鲜菇鸡汤.....171

鸡翅.....172

苦瓜焖鸡翅.....173

栗子枸杞炒鸡翼.....174

滑嫩蒸鸡翅.....175

鸡爪.....176

小炒鸡爪.....177

麻辣鸡爪.....178

马蹄冬菇鸡爪汤.....179

鸭肉.....180

滑炒鸭丝.....181

泡椒炒鸭肉.....182

莴笋玉米鸭丁.....183

黄豆马蹄鸭肉汤.....183

鸭胗.....184

榨菜炒鸭胗.....185

荷兰豆炒鸭胗.....186

洋葱炒鸭胗.....187

鸽肉.....188

黄花菜炖乳鸽.....189

百合白果鸽子煲.....190

天麻黄精炖乳鸽.....191

菌菇鸽子汤.....191

鸡蛋.....192

圆椒炒鸡蛋.....193

西葫芦炒鸡蛋.....194

鳕鱼蒸鸡蛋.....195

洋葱木耳炒鸡蛋.....195

鸭蛋.....196

香菇肉末蒸鸭蛋.....197

嫩姜炒鸭蛋.....198

鸭蛋炒洋葱.....199

鹌鹑蛋.....200

鹌鹑蛋烧板栗.....201

木瓜银耳炖鹌鹑蛋.....202





Part 5 水产海鲜篇

鲤鱼.....	204	绿豆芽炒鳝丝.....	225
豉油蒸鲤鱼.....	205	竹笋炒鳝段.....	225
鲫鱼.....	206	带鱼.....	226
黄花菜鲫鱼汤.....	207	芝麻带鱼.....	227
菠萝蜜鲫鱼汤.....	208	醋焖腐竹带鱼.....	228
山药蒸鲫鱼.....	209	葱香带鱼.....	229
鲢鱼.....	210	鳊鱼.....	230
姜丝鲢鱼豆腐汤.....	211	香菇蒸鳊鱼.....	231
草鱼.....	212	鱿鱼.....	232
啤酒炖草鱼.....	213	干煸鱿鱼丝.....	233
芦笋鱼片卷.....	214	墨鱼.....	234
木耳炒鱼片.....	215	姜丝炒墨鱼须.....	235
木瓜草鱼汤.....	215	豉椒墨鱼.....	236
黄鱼.....	216	沙茶墨鱼片.....	237
蒜烧黄鱼.....	217	虾.....	238
鲈鱼.....	218	韭菜虾米炒蚕豆.....	239
清蒸开屏鲈鱼.....	219	海带虾仁炒鸡蛋.....	240
剁椒蒸鲈鱼.....	220	鲜虾紫甘蓝沙拉.....	241
橄榄菜蒸鲈鱼.....	221	螃蟹.....	242
黄芪鲈鱼.....	221	鲜味冬瓜花蟹汤.....	243
鳝鱼.....	222	蛤蜊.....	244
韭菜炒鳝丝.....	223	蛤蜊豆腐炖海带.....	245
生蒸鳝鱼段.....	224	蛤蜊蒸蛋.....	246

Part 1

烹饪常识篇

烹饪的过程其实是一个享受的过程，看着自己挑选的食材，通过各种神奇的烹饪手法变成一道道美食，是不是很有成就感？当然，既然是家常菜，每种食材就不会只有单一的一种烹饪手法，蒸、煮、炸、炒、拌……各种烹饪方法都是良配。将一种食材用不同的烹饪手法而变成不同的美食，也是一个探险的过程，现在就来探索一下家常菜的秘密吧！



家常必备调料——盐

盐是烹饪菜肴必备的调味料，它可以在保持食材原汁原味的同时增加菜肴的可口度。盐的功用不仅仅是调味，还可以预防一些疾病。

烹饪中盐的使用

食盐在烹调过程中常与其他调料一同使用。一般说，咸味中加入微量醋，可使咸味增强，加入醋量较多时，可使咸味减弱。咸味中加入砂糖，可使咸味减弱。此外，食盐有高渗透作用，还能抑制细菌的生长。制作肉丸、鱼丸时，加盐搅拌，可使制成的肉丸柔嫩多汁。在和面时加点盐可在一定程度上增加面的弹性和韧性。

盐和油的搭配

用动物油炒菜，最好在放菜前下盐，这样可减少动物油中有机氯的残余量，对人体有利。用花生油炒菜，也要在放菜前下盐，这是因为花生油中可能会含有黄曲霉菌，而盐中的碘化物可除去这种有害物质。用豆油或菜油，应先放菜后下盐，可减少营养成分的损失。

不同烹饪手法的加盐时机

1 烹调前加盐

目的是使原料有一种基本咸味，并产生收缩。在使用炸爆、滑溜、滑炒等

烹调方法时，都可在上浆、挂糊时加入一些盐。因为这类烹调方法的主料被包裹在糨糊层中，味不得入，所以必须在烹调前加盐。另外有些菜在烹调过程中无法加盐，如荷叶粉蒸肉等，也必须在蒸前加盐。

2 烹调中加盐

这是最主要的加盐方法，在运用炒、烧、煮、焖、煨、熘等技法烹调时，都要在烹调中加盐，而且是在菜肴快要熟时加盐，减少盐对菜肴的渗透，保持菜肴鲜嫩，养分不流失。

3 烹调后加盐

即加热完成以后加盐，一般以炸为主烹制的菜肴属此类。在炸好后，还需撒上花椒、盐等调料。



家常烹调蔬菜怎样更养生

蔬菜中含有许多易溶于水的营养成分，如B族维生素、维生素C及微量元素等。烹调新鲜蔬菜的第一步，就是要考虑到留住这些营养物质，不让它们随水流失。

蔬菜应现炒现处理

蔬菜买回家后不能马上整理。

许多人都有一个习惯：把蔬菜买回家以后就立即整理，整理好后却要隔一段时间才炒。

事实上包菜的外叶、莴笋的嫩叶、毛豆的荚都是鲜活的，它们的营养物质在整理前仍然在向食用部分传输，让它们保持原样有利于保存蔬菜的营养物质。

把蔬菜整理以后，营养物质容易丢失，菜的品质自然下降，因此，不打算马上炒的蔬菜就不要立即整理，应现理现炒。

蔬菜不要先切后洗

许多蔬菜，人们都习惯先切后清洗。其实，这样做是非常不科学的，因为这种做法会加速蔬菜营养素的氧化和可溶物质的流失，使蔬菜的营养价值降低。

蔬菜先洗后切，维生素C可保留98.4%~100%，如果先切后洗，维生素C就会降低到73.9%~92.9%。正确的做法是：把叶片剥下来清洗干净后，再用

刀切成片、丝或块，随即下锅烹炒。

蔬菜切多大营养保存最好

蔬菜不宜切得太细，过细容易丢失营养素。

据研究，蔬菜切成丝后，维生素C仅保留18.4%。蔬菜切成小块，过1小时维生素C会损失20%。

蔬菜切成稍大块，有利于保存其中的营养素。有些蔬菜若可用手撕断，就尽量少用刀切。

例如花菜，洗净后只要用手将一个个绒球肉质花梗团掰开即可，不必用刀切，因为刀切时，肉质花梗团便会被弄得粉碎不成形，当然，最后剩下的肥大主花大茎要用刀切开。总之，能够不用刀切的蔬菜就尽量不要用刀切。





蔬菜用沸水焯熟口感好

维生素含量高且适合生吃的蔬菜应尽可能凉拌生吃，或在沸水中焯1~2分钟后再拌，也可用带油的热汤烫菜。用沸水煮根类蔬菜可以软化膳食纤维，改善蔬菜的口感。

烹饪蔬菜尽量少放调料

蔬菜本身的味道基本都很清新，如果大量使用调料会盖住它本身的味道。

美国科学家的一项调查表明，胡椒、桂皮、白芷、丁香、小茴香、生姜等天然调味品有一定的诱变性和毒性，多吃可导致人体细胞畸变，形成癌症，还会给人带来口干、咽喉痛、精神不振、失眠等副作用，有时也会诱发高血压、肠胃炎等多种病变，所以烹调蔬菜时尽量少放调味料。

炒蔬菜用铁锅最好

用铁锅炒菜维生素损失较少，还可补充铁质。若用铜锅炒菜，维生素C的损失要比用其他炊具高2~3倍。这是因为

用铜锅炒菜会产生铜盐，可促使维生素C氧化。

连续炒菜须刷锅

经常炒菜的人知道，在每炒完一道菜后，锅底就会有一些黄棕色或黑褐色的黏滞物。有些人连续炒菜不刷锅，认为这样既节省了时间，又不会造成油的浪费。

事实上，如果不刷锅接着炒第二道菜，锅底里的黏滞物就会粘在锅底，从而出现“焦味”，而且会给人体的健康带来隐患。

不要久存蔬菜

很多人喜欢一周进行一次大采购，把采购回来的蔬菜存在家里慢慢吃，这样虽然节省时间也很方便，但蔬菜放置一天就会损失大量的营养素。例如，菠菜在通常状况下（20℃）多放置一天，维生素C的损失就高达84%。因此，应该尽量减少蔬菜的储藏时间。如果储藏，也应该选择干燥、通风、避光的地方。



烹调肉类保住营养的秘诀

肉类具有营养丰富和美味的特点，本节将介绍烹调肉类的窍门和保住其营养的方法。

肉块要适当切大一些

肉类都含有可溶于水的含氮物质，炖猪肉时含氮物质释出越多，肉汤味道越浓，肉块的香味则会相对减淡，因此炖肉的肉块要适当切大一些，以减少肉内含氮物质的外溢，这样肉味会更鲜美。

不要用旺火猛煮

烹调肉类时不宜用旺火猛煮，一是因为肉块遇到急剧的高热，肌纤维会变硬，肉块就不易煮烂；二是因为肉中的芳香物质会随猛煮时的水汽蒸发掉，使香味减少。

炖肉时记得少加水

在炖煮肉类时，要少加水，以使汤汁滋味醇厚。在炖煮的过程中，肉类中的水溶性维生素和矿物质溶于汤汁内，连汤一起食用，会减少营养损失。因此，在食用红烧、清炖及蒸、煮的肉类及鱼类食物时，应连汁带汤都吃掉。

肉类焖制营养最高

肉类食物在烹调过程中，某些

营养物质会遭到破坏。采用不同的烹调方法，其营养损失的程度也有所不同。如蛋白质，在炸的过程中损失可达8%~12%，采用煮和焖则营养损耗较少；维生素B₁，在炸的过程中会损失45%，煮为42%，焖为30%。由此可见，肉类在烹调过程中，焖制营养损失最少。另外，如果把肉剁成肉泥，加面粉等做成丸子或肉饼，其营养损失要比直接炸和煮减少一半。

最佳搭配——蒜

民间有谚语云：“吃肉不加蒜，营养减一半。”意思就是说肉类食品和蒜一起烹饪更有营养。吃肉时应适量吃一点蒜，既可解腥去异味，又能使肉中的维生素B₁更好地发挥营养效果。





家常食用海鲜注意事项

对许多人来说，食用海鲜能得到口味与精神的双重满足，鲜美的味道、滑嫩的口感都让人回味无穷。但吃海鲜绝不可以无所禁忌。面对各式各样的海鲜和形形色色的烹饪方法，我们在品尝之余还得留个心眼，若在细节上稍不注意，最后只会让我们的健康遭殃。

海鲜一定要煮熟

海鲜中的病菌主要是副溶血性弧菌等，耐热性比较强，80℃以上才能杀灭。除了水中带来的细菌以外，海鲜中还可能存在寄生虫卵以及加工带来的病菌和病毒污染。一般来说，在沸水中煮4~5分钟才能彻底杀菌。因此，在吃诸如醉蟹之类不加热烹调的海鲜时一定要慎重，吃生鱼片时也要保证鱼的新鲜和卫生。

不能吃死的水产海鲜

贝类本身的带菌量比较高，蛋白质分解又快，一旦死去便大量繁殖病菌，产生毒素，同时其中所含的不饱和脂肪酸也容易氧化酸败。不新鲜的贝类还会产生较多的胺类和自由基，对人体健康造成威胁。鲜活贝类买回来以后，不能存放太久，要尽快烹调。过敏体质的人尤其应当注意，有时候过敏反应不是因为海鲜本身，而是海鲜蛋白质分解过程中的分解物所致的。

海鲜与大量维生素C同吃会中毒

虾、蟹、蛤、牡蛎等体内均含有化学元素砷。虾体内所含砷的化合价是五价，一般情况下，五价砷对人体没有害处。但高剂量的维生素C（一次性摄入维生素C超过500毫克）和五价砷经过复杂的化学反应，会转变为有毒的三价砷，即我们常说的砒霜，当三价砷达到一定剂量时可导致人体中毒。据专业人士解释，一次性生吃1500克以上的绿叶蔬菜，才会大剂量地摄入维生素C。如果经过加热烹调，食物中的维生素C还会大打折扣。因此，在吃海鲜时食用青菜，只要不超过上述的量是没有危险的。

