

家常菜

零起点

李光健◎编著

同步视频



码上扫



吉林科学技术出版社

零起点 家常菜

李光健◎编著



IC 吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

零起点家常菜 / 李光健编著. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2017. 10
ISBN 978-7-5578-3378-7

I. ①零… II. ①李… III. ①家常菜—菜谱 IV.
①TS972.127

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第244937号

零起点家常菜

Lingqidian Jiachangcai

编 著 李光健
出 版 人 李 梁
责任编辑 张恩来
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 710 mm×1000 mm 1/16
字 数 150千字
印 张 12
印 数 1-6 000册
版 次 2017年10月第1版
印 次 2017年10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 0431-85610611
网 址 www.jlstp.net
印 刷 吉广控股有限公司
书 号 ISBN 978-7-5578-3378-7
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

目录/contents



基础知识介绍 8

Part 01

爽口冷菜

麻酱油麦菜	20
芦笋拌玉蘑	21
紫菜蔬菜卷	22
京糕莴笋丝	23
多味沙拉	24
酱油萝卜皮	25
风味酿皮	26
三丝黄瓜卷	27
红油猪心	28
干豆腐肉卷	29

香辣腰花	30
蒜泥腰片	31
白果腰花	32
凉拌牛肉	33
炆拌牛百叶	34
什锦牛肚丝	35
水爆肚	36
蕨菜狗肉丝	37
豉椒泡菜白切鸡	38
特色香卤鸡	39
香辣鸭脖	40
椒麻卤鹅	41
鸡丝凉皮	42
老汤卤豆腐	43
酥鲫鱼	44
五彩鱼皮	45
海鲜大拌菜	46
姜汁海蜇卷	47
时蔬三文鱼沙拉	48
椒盐墨鱼卷	49
炆拌明太鱼干	50
茶熏八爪鱼	51



Part 02

美味热菜

糖醋脆皮茄子	54
丁藕丸子	55
椒盐小土豆	56
农家烧四宝	57
辣烧茄子豆角	58
香菇肉酱	59
杏鲍菇扣西兰花	60
糖醋蟹味菇	61
辣椒小炒肉	62
蒜香肉丁	63
尖椒炒猪头肉	64
海带结红烧肉	65
豉汁蒸排骨	66
菠萝生炒排骨	67
酸豆角炒五花肉	68
肉皮炒黄豆	69
小炒腊肉	70
笋烧肉	71
干锅牛肉	72
孜然牛肉	73
苏叶焗肥牛	74
京味洋葱烤肉	75
莲藕酱爆牛肉	76
红焖羊肉	77
酸辣鸡丁	78
爆锤桃仁鸡片	79



老干妈酱爆鸡块	80
台式盐酥鸡	81
番茄鸡腿炖土豆	82
老虎杠子鸡	83
孜然鸡心	84
可乐鸡翅	85
杭州酱鸭腿	86
酸梅冬瓜鸭	87
麻婆豆腐鱼	88
家常豆腐	89
家常焖冻豆腐	90
虾干时蔬腐竹煲	91
腐乳烧素什锦	92
湖州千张包	93
麻辣鳊鱼	94
酸辣酱爆大虾	95
江南盆盆虾	96
观音虾仁	97
金丝虾球	98
熘虾段	99
香炸鱿鱼圈	100
香辣鱿鱼	101

Part 03

滋补汤羹

蚕豆奶油南瓜羹	104
百年好合羹	105
鸡汁芋头烩豌豆	106
大虾炖白菜	107
棒骨炖酸菜	108
茄子文蛤汤	109
酱香土豆粉	110
土豆萝卜汤	111
榨菜狮子头	112
肉羹太阳蛋	113



丝瓜绿豆猪肝汤	114
桃仁炖猪腰	115
酸汤肥牛	116
牛骨黄豆汤	117
羊肉香菜丸子	118
羊杂汤	119
奶油鲜蔬鸡块	120
鸡火煮干丝	121
红枣花生煲凤爪	122

白果腐竹炖乌鸡	123
五花肉炖豆腐	124
五彩豆腐羹	125
酸辣豆皮汤	126
双冬豆皮汤	127
宋嫂鱼羹	128
鱼头丝瓜汤	129
羊汤酸菜番茄鱼	130
砂锅鱼头煲	131
花蚬子炖香茄	132
海鲜什锦煲	133
韭菜鸭红凤尾汤	134
大酱花蛤豆腐汤	135

Part 04

花样主食

小炖肉茄子卤面	138
翡翠凉面拌菜心	139
韩式拌意面	140
重庆小面	141
台式卤肉饭	142
四喜饭卷	143
香菇卤肉饭	144
羊排手抓饭	145
海鲜砂锅粥	146
三色疙瘩汤	147
翡翠拨鱼	148

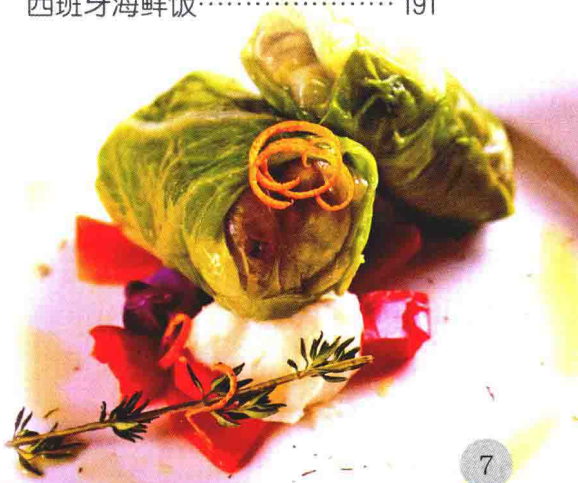


蛋羹泡饭	149
香肉月饼	150
焖炒蛋饼	151
韩国泡菜饼	152
牛肉茄子馅饼	153
三鲜饺子	154
香酥咖喱饺	155
鲛鱼饺子	156
茴香肉蒸饺	157
特色大包子	158
翡翠巧克力包	159
糯米烧卖	160
韭菜盒子	161
辣炒年糕	162
奶油发糕	163
芝麻锅炸	164
果仁酥	165
栗蓉艾窝窝	166
奶香松饼	167
沙琪玛	168
鲜虾吐司卷	169

Part 05

简易西餐

法式奶油菜花汤	172
蟹肉青苹果冻汤	173
西蓝花忌廉汤	174
意式蔬菜浓汤	175
法式鲜虾咯嗒	176
挪威烟熏三文鱼	177
芦笋拌鲜贝	178
法式鹅肝批	179
蟹肉芒果沙拉	180
椰菜卷	181
BBQ牛仔骨	182
香煎神户牛肉	183
扒安格斯眼肉	184
烤原条牛柳	185
烤迷迭香羊排	186
芝士焗龙虾仔	187
普罗旺斯番茄面	188
意式香草酱面条	189
牛腩盖饭	190
西班牙海鲜饭	191



零起点 家常菜

李光健◎编著



IC 吉林科学技术出版社



李光健 中国注册烹饪大师，国际烹饪艺术大师，国家一级评委，国际餐饮专家评委，国家职业技能竞赛裁判员，国家中式烹调高级技师，国家公共高级营养师高级技师，国际餐饮协会（IFBA）专家评委，黑龙江省烹饪协会副秘书长，吉林省吉菜专业委员会副会长，中国烹饪协会理事，名厨委员会委员，东方美食客座讲师。

第六届全国烹饪技能大赛团体金奖、个人金奖，2009年第三届全国技能创新大赛特金奖，2009年首届国际中青年争霸赛荣获金奖，2009年被中国烹饪协会颁发“中华金厨奖”，2013年担任第七届全国烹饪技能大赛河北赛区评委，2014年《烹饪艺术家》杂志封面人物，2014年成为国家餐饮一级评委，荣获2015年年度中国最受瞩目的“青年烹饪艺术家称号”，2017年央视《回家吃饭》栏目组特邀嘉宾。

个人出版主编《家常菜 烘焙 主食 饮品大全》《超简单米饭面条》《美味家常炒菜》《新编家常菜全集》，并参与编写《国家名厨》《中国名厨技艺博览》《青年烹饪艺术家作品集》《国家名厨宝典》等餐饮书籍。

编委会（排名不分先后）

李光健	杨景辉	季之阁	闫国胜	汤顺国	张海涛	姚克强
毕思伍	满国亮	葛兆红	刘绍良	孙超	朱广会	梁宝权
张立国	路志刚	魏显会	李光明	周玉林	李玉芹	林国财
刘峰	何春生	孙跃晨	鞠英来	闫振东	朱红军	陈兆友
闫大恒	张东滨	田宝禄	芮振波	孙鹏	关磊	林建国
杨丹丹	刘春辉	蔡文谦	蒋征原	王洪远		



家常菜 我们是认真的

目录/contents



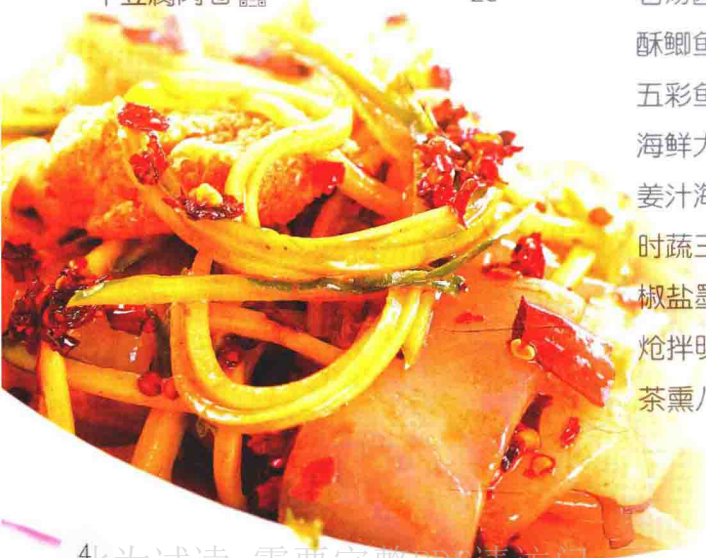
基础知识介绍 8

Part 01

爽口冷菜

麻酱油麦菜	20
芦笋拌玉蘑	21
紫菜蔬菜卷	22
京糕莴笋丝	23
多味沙拉	24
酱油萝卜皮	25
风味酿皮	26
三丝黄瓜卷	27
红油猪心	28
干豆腐肉卷	29

香辣腰花	30
蒜泥腰片	31
白果腰花	32
凉拌牛肉	33
炆拌牛百叶	34
什锦牛肚丝	35
水爆肚	36
蕨菜狗肉丝	37
豉椒泡菜白切鸡	38
特色香卤鸡	39
香辣鸭脖	40
椒麻卤鹅	41
鸡丝凉皮	42
老汤卤豆腐	43
酥鲫鱼	44
五彩鱼皮	45
海鲜大拌菜	46
姜汁海蜇卷	47
时蔬三文鱼沙拉	48
椒盐墨鱼卷	49
炆拌明太鱼干	50
茶熏八爪鱼	51



Part 02

美味热菜

糖醋脆皮茄子	54
丁藕丸子	55
椒盐小土豆	56
农家烧四宝	57
辣烧茄子豆角	58
香菇肉酱	59
杏鲍菇扣西蓝花	60
糖醋蟹味菇	61
辣椒小炒肉	62
蒜香肉丁	63
尖椒炒猪头肉	64
海带结红烧肉	65
豉汁蒸排骨	66
菠萝生炒排骨	67
酸豆角炒五花肉	68
肉皮炒黄豆	69
小炒腊肉	70
笋烧肉	71
干锅牛肉	72
孜然牛肉	73
苏叶焗肥牛	74
京味洋葱烤肉	75
莲藕酱爆牛肉	76
红焖羊肉	77
酸辣鸡丁	78
爆捶桃仁鸡片	79



老干妈酱爆鸡块	80
台式盐酥鸡	81
番茄鸡腿炖土豆	82
老虎杠子鸡	83
孜然鸡心	84
可乐鸡翅	85
杭州酱鸭腿	86
酸梅冬瓜鸭	87
麻婆豆腐鱼	88
家常豆腐	89
家常焖冻豆腐	90
虾干时蔬腐竹煲	91
腐乳烧素什锦	92
湖州千张包	93
麻辣鳕鱼	94
酸辣酱爆大虾	95
江南盆盆虾	96
观音虾仁	97
金丝虾球	98
熠虾段	99
香炸鱿鱼圈	100
香辣鱿鱼	101

Part 03

滋补汤羹

蚕豆奶油南瓜羹	104
百年好合羹	105
鸡汁芋头烩豌豆	106
大虾炖白菜	107
棒骨炖酸菜	108
茄子文蛤汤	109
酱香土豆粉	110
土豆萝卜汤	111
榨菜狮子头	112
肉羹太阳蛋	113



丝瓜绿豆猪肝汤	114
桃仁炖猪腰	115
酸汤肥牛	116
牛骨黄豆汤	117
羊肉香菜丸子	118
羊杂汤	119
奶油鲜蔬鸡块	120
鸡火煮干丝	121
红枣花生煲凤爪	122

白果腐竹炖乌鸡	123
五花肉炖豆腐	124
五彩豆腐羹	125
酸辣豆皮汤	126
双冬豆皮汤	127
宋嫂鱼羹	128
鱼头丝瓜汤	129
羊汤酸菜番茄鱼	130
砂锅鱼头煲	131
花蚬子炖香茄	132
海鲜什锦煲	133
韭菜鸭红凤尾汤	134
大酱花蛤豆腐汤	135

Part 04

花样主食

小炖肉茄子卤面	138
翡翠凉面拌菜心	139
韩式拌意面	140
重庆小面	141
台式卤肉饭	142
四喜饭卷	143
香菇卤肉饭	144
羊排手抓饭	145
海鲜砂锅粥	146
三色疙瘩汤	147
翡翠拨鱼	148



蛋羹泡饭	149
香河肉饼	150
焖炒蛋饼	151
韩国泡菜饼	152
牛肉茄子馅饼	153
三鲜饺子	154
香酥咖喱饺	155
鲑鱼饺子	156
茴香肉蒸饺	157
特色大包子	158
翡翠巧克力包	159
糯米烧卖	160
韭菜盒子	161
辣炒年糕	162
奶油发糕	163
芝麻锅炸	164
果仁酥	165
栗蓉艾窝窝	166
奶香松饼	167
沙琪玛	168
鲜虾吐司卷	169

Part 05

简易西餐

法式奶油菜花汤	172
蟹肉青苹果冻汤	173
西蓝花忌廉汤	174
意式蔬菜浓汤	175
法式鲜虾咯嗒	176
挪威烟熏三文鱼	177
芦笋拌鲜贝	178
法式鹅肝批	179
蟹肉芒果沙拉	180
椰菜卷	181
BBQ牛仔骨	182
香煎神户牛肉	183
扒安格斯眼肉	184
烤原条牛柳	185
烤迷迭香羊排	186
芝士焗龙虾仔	187
普罗旺斯番茄面	188
意式香草酱面条	189
牛腩盖饭	190
西班牙海鲜饭	191





基础知识介绍



在制作家常菜之前，我们首先需要对厨房常用工具有一定的了解，比如铁锅、蒸锅、案板、厨刀、锅铲、漏勺等。另外，在制作菜肴前，我们还需要掌握一些烹调的基础知识，如焯水、过油、汽蒸、走红、上浆、挂糊、勾芡、油温、制汤等。这些相对专业的技法，对于家常菜的色泽、口感、营养等方面都有非常重要的作用。因此，家庭在制作菜肴时，也需要对这些用语加以了解，从而增加对这些烹调常识的认知，才能在制作家常菜时做到心中有数。

家庭常用锅具

铁锅



●铁锅虽然看上去笨重些，但它坚实、耐用，受热均匀，且与人们的身体健康密切相关。用铁锅做菜能使菜中的含铁量增加，补充人体中的铁元素，对贫血等缺铁性疾病有一定的功效。从材质上来说，铁锅可分为生铁锅和熟铁锅两类，均具有锅环薄，传热快，外观精美的特点。

●市场上汤锅的种类比较多，按照材质分，有铝制、搪瓷、不锈钢、不粘锅等。铝制汤锅的特性是热分布优良，传热效果是不锈钢锅的很多倍。不锈钢汤锅是由铁铬合金再掺入其他一些微量元素制成的，其金属性能稳定，耐腐蚀。

汤锅



砂锅



●砂锅是由陶泥和细砂混合烧制而成的，具有非常好的保温性，能耐酸碱、耐久煮，特别适合小火慢炖。刚买回来的砂锅在第一次使用时，最好煮一次稠米稀饭，可以起到堵塞砂锅的微细缝隙，防止渗水的作用。如果砂锅出现了一些细裂纹，可再煮一次米粥用来修复。

高压锅



●高压锅是利用气压的上升来提高锅内温度，从而促使食物快速成熟，达到省时、节能的效果。有些人认为，用高压锅做菜很不理想，营养会大量流失。其实不然，用高压锅做菜，应该说更有营养，因为高压锅是在一个密封的环境下，营养是不会流失的。

家庭常用菜板

家庭中常用的菜板有木质、塑料、竹制三种。其中木质菜板、竹制菜板主要用于切肉和切制较粗硬的果菜；塑料菜板多用来切菜和切水果，这样分开使用既卫生又方便。

●木质菜板密度高、韧性强，使用起来很牢固。但有些木制菜板因硬度不够，易开裂且吸水性强，会令刀痕处藏污纳垢，滋生细菌。因此，选用白果木、桦木或柳木制成的菜板较好。

●竹子是一种天然绿色植物，质量相对稳定，使用起来会更加安全一些。只是竹子的生长周期比木头短，所以，从密度上来说稍逊于木头，而且由于竹子的厚度不够，竹案板多为拼接而成，使用时不能重击。

●塑料菜板轻便耐用，容易清洗，且不像木质菜板那样容易掉木屑，所以，受到了众多家庭的喜爱。在购买塑料菜板时，要询问其具体材质，比较安全的塑料有聚乙烯、聚丙烯和聚苯乙烯等。如果不是这类材料，或用再生塑料添加色素制成的，长期使用会危害人体的健康。



家庭常用厨刀

家用厨刀根据材质不同，主要分为铁制厨刀和不锈钢厨刀两种。其中，不锈钢厨刀是近十几年发展起来的，因其具有轻便、耐用、无锈等特点而越来越受到人们的喜爱。



如果家中只想选购一把厨刀，一般应选夹钢厨刀，既适用于切动物性食材，又适合切植物性食材。其实，为了生食和熟食分用，家庭中最好备有两把以上厨刀，其中一把刀刃锋利，刀身较厚，用于切肉、剁肉；另一把刀身要薄一些，手感要轻一点，主要用于切制蔬菜、水果。

其他工具

炒勺、扁铲、漏勺等小工具，是我们制作家常菜肴时不可缺少的工具。根据材质的不同，可分为铁制、不锈钢制、铝制、碳素制等多种。

此外还有一些小工具，虽然不一定是我们制作家常菜所必需的，但是如果有，也可以给予我们很大的帮助。如礞丝器可以帮助我们快速地把食材礞成丝状；切蛋器不仅可以直接把熟蛋切成小瓣，还可以切成片状等。



焯水

焯水又称出水、飞水等，是指经过初加工的烹饪食材，根据用途的不同放入不同温度的水锅中，加热到半熟或全熟的状态，以备进一步切配成形或正式烹调的初步热处理。

焯水是常用的一种初步热处理方法。需要焯水的烹饪食材比较广泛，大部分植物性烹饪食材及一些有血污或腥膻气味的动物性烹饪食材，在正式烹调前一般都要焯水。根据投料时水温的高低，焯水可分为冷水锅焯水和沸水锅焯水两种方法。

方法一：冷水锅焯水



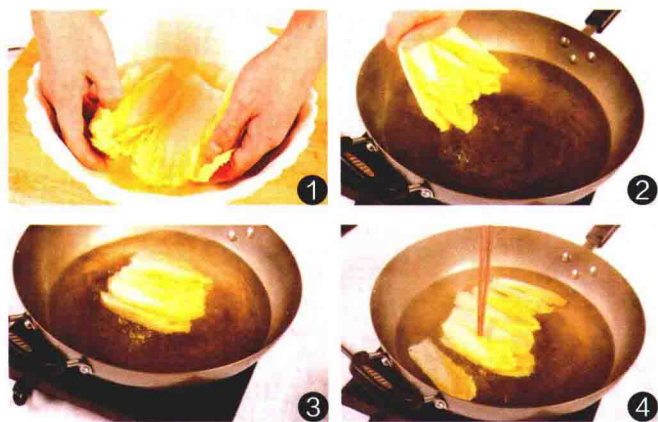
冷水锅焯水是将食材与冷水一起放入锅内加热、焯烫，主要适用于异味较重的动物性烹饪食材，如牛肉、羊肉、肠、肚、肺等。

1. 将需要加工整理的烹饪食材择洗干净。
2. 把食材放入锅中，加入适量冷水，置火上烧热。
3. 翻动食材且控制加热时间，捞出沥水即可。

方法二：沸水锅焯水

沸水锅焯水是将锅中的清水加热至沸腾，再放入烹饪食材，加热至一定程度后捞出。沸水锅焯水主要适用于色泽鲜艳、质地脆嫩的植物性烹饪食材，如菠菜、黄花菜、芹菜、油菜、小白菜等。这些食材体积小、含水量多、叶绿素丰富，易于成熟，但是需要注意焯好的蔬菜类食材要迅速用冷水过凉，以免变色。

1. 将食材用清水洗净。
2. 放入沸水锅中焯烫。
3. 翻动均匀并迅速烫好。
4. 捞出后用冷水过凉即成。



焯水一点通

●蔬菜类食材在焯水时，必须做到沸水下锅，火要旺，焯水时间要短，这样才能保持食材的色泽、质感、营养和鲜味。

●鸡胸肉、鸭腿肉、猪蹄等食材，在焯水前必须洗净，投入冷水锅中烧沸，焯烫出血水即可捞出，时间不要过长，以免损失食材的鲜味。

●各种食材均有大小、粗细、厚薄之分，有老嫩、软硬之别，在焯水时应区别对待，控制好焯水的时间。

●对有特殊气味的食材应分开进行焯水处理。如韭菜、芹菜、牛肉、羊肉、猪肚、狗肉、牛肚、羊蹄等，以免各原料之间吸附和渗透异味，影响食材的口味和质地。