

央视《天天饮食》《美食美客》
《宝贝爱厨房》《咏乐汇》
新浪点击量超2500万美食博主

掌勺主厨

食尚小米

做好 家常菜

健康素食 荤素混烧 鲜香肉食
美味主食 滋养汤羹

食尚小米◎著

1000

一看就会

详图细步做好招牌家常菜



北京科学技术出版社

食尚小米◎著

做好家常菜

健康素食 荤素混烧 鲜香肉食 美味主食 滋养汤羹



图书在版编目(CIP)数据

做好家常菜 / 食尚小米著. — 北京: 北京科学技术出版社, 2010. 11
ISBN 978-7-5304-4826-7

I. ①做… II. ①食… III. ①菜谱… IV. ①TS972. 12

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第135015号

做好家常菜

作 者: 食尚小米

策划编辑: 张晓燕

责任编辑: 郑京华

责任印制: 张良

出 版 人: 张敬德

出版发行: 北京科学技术出版社

社 址: 北京西直门南大街16号

邮政编码: 100035

电话传真: 0086-10-66161951 (总编室)

0086-10-66113227 (发行部)

0086-10-66161952 (发行部传真)

网 址: www.bkjpress.com

电子邮箱: bjkjpress@163.com

经 销: 新华书店

印 制: 北京捷迅佳彩印刷有限公司

开 本: 720mm×1000mm 1 / 16 印张: 9

版 次: 2010年11月第1版

印 次: 2010年11月第1次印刷

ISBN 978-7-5304-4826-7 / S · 192

定价: 25.80 元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。
京科版图书, 印装差错, 负责退换。

前言

Preface

做饭吃饭原本是生活中最平常的事，总以为热爱生活的人必定热爱美食，热爱美食的人必定会迷恋做饭。在厨房里的时间或长或短，就可以将一大堆食材变得焕然一新，这是一个创作的过程，那种化腐朽为神奇的成就感会油然而生。我就是个喜欢做饭甚于吃饭的人，眼看着这些食材变成美食让别人大快朵颐，我总感觉无比幸福。

当年一个马上就要结婚的零厨艺朋友说，做饭太难了，不像其他工作，做饭这事总带着随机性。我跟她说，只要你全心全意地为你爱的人做一顿饭，我保证你立刻就会喜欢上做饭。我让她把想做的菜写出来，然后利用相机把那些菜的制作步骤一步步地记录下来，这也算是我们今天这本书的雏形了。至于我那个朋友，如今已经是个漂亮妈妈了，她能转瞬间成就一大桌子美食，经常带给我们意想不到的惊喜。

这些年总有不少朋友跟我抱怨同样的事情，觉得做饭太难了，我也都照着同样的方法改变他们的想法，渐渐地也就有了现在的这本书。这本书里的每道菜，我都尽量把所有的步骤拍得清晰完整，我想让所有零起点的人拿到这本书的时候都能真正地享受做饭，甚至希望这本书能开启大家对美食制作的热爱，能有越来越多的人愿意走进厨房为所爱的人亲手烹制美食。

小米

Email: cctvxiaomi@126.com
Blog: <http://blog.sina.com.cn/jimmy628>

健康素食

PART. 1



- | | |
|-------------|-------------|
| 7 / 清炒红菜苔 | 16 / 拔丝红薯 |
| 8 / 蚝油香菇菜心 | 18 / 锅塌豆腐 |
| 10 / 西红柿烧茄子 | 19 / 炒麻豆腐 |
| 11 / 宫保杏鲍菇 | 20 / 紫薯桂花红枣 |
| 12 / 菠菜沙拉 | 22 / 奶酪焗茄子 |
| 13 / 苦菊百合沙拉 | 23 / 酸奶龟苓膏 |
| 14 / 酸辣土豆丝 | 24 / 山楂糕 |

荤素混烧

PART. 2

- | | |
|-------------|--------------|
| 26 / 芦蒿炒腊肉 | 42 / 西红柿炖牛腩 |
| 27 / 爆炒鸡胗 | 44 / 小鸡炖蘑菇 |
| 28 / 盐煎肉 | 46 / 猪肉白菜炖粉条 |
| 29 / 京酱肉丝 | 48 / 土豆烧牛肉 |
| 30 / 杏鲍鱼香肉丝 | 49 / 桂圆红枣烧排骨 |
| 32 / 鱼香茄子 | 50 / 土豆烧鸡块 |
| 34 / 雪里红炒黄豆 | 52 / 海带红烧肉 |
| 36 / 红果炒肉片 | 54 / 熘肝尖 |
| 38 / 肉末酸豆角 | 56 / 熘肥肠 |
| 39 / 鲜姜炒里脊 | 57 / 酸菜白肉 |
| 40 / 京味炸灌肠 | 58 / 酸菜羊肉 |
| 41 / 排骨炖榛蘑 | 59 / 五彩鱿鱼丝 |



- | |
|-------------|
| 60 / 清炒虾仁 |
| 62 / 番茄虾球 |
| 64 / 玉带蟹子豆腐 |
| 65 / 韭菜炒小虾 |
| 66 / 梭子蟹炒年糕 |
| 68 / 剁椒蒸鸭血 |



鲜香肉食

PART. 3



- | | |
|-----------|-----------|
| 70 / 红烧肉 | 76 / 糖醋里脊 |
| 72 / 腐乳烧肉 | 78 / 宫保鸡丁 |
| 74 / 水煮牛肉 | 80 / 可乐鸡 |

82 / 辣炒田鸡腿
83 / 潇湘猪手
84 / 酱肘子
86 / 酱猪蹄
87 / 炖羊蝎子
88 / 烧羊肉
89 / 家庭版烤鸭
90 / 烤鸡腿

91 / 香酥烤羊排
92 / 红油肚丝
94 / 红烧鲈鱼
95 / 咖喱鱼头
96 / 油焖大虾
98 / 辣烤鱿鱼
99 / 辣酱鱿鱼丝
100 / 红烧鱼子



美味主食 PART. 4



103 / 糊塌子
104 / 芝麻酱糖饼
105 / 韭菜鸡蛋糊饼
106 / 褡裢火烧
108 / 韭菜鸡蛋馅饼
110 / 马齿苋摊蛋饼
111 / 烧饼三明治
112 / 肉丝炒饼
114 / 家常葱花油渣饼
116 / 千层肉饼

118 / 肉丝茄汆面
120 / 羊肉汆面
121 / 家常卤肉饭
122 / 健康版肥牛饭
124 / 美味煎鸡饭
126 / 腊肠煲仔饭
128 / 番茄奶酪比萨
130 / 紫薯奶酪球
132 / 竹炭奶酪吉列虾

滋养汤羹 PART. 5

134 / 白蘑菇排骨汤
135 / 乌鸡山药汤
136 / 俄式红菜汤
137 / 石锅牡蛎鱿鱼豆腐汤
138 / 酸菜大骨头汤
139 / 白果杏仁猪皮汤
140 / 当归牛尾番茄汤
142 / 山药红枣粥
144 / 山药薏米羹



健康素食

Jian Kang Su Shi

PART 1



清炒红菜苔

一道不容错过的春季去火菜

红菜苔是一种长于湖北的蔬菜，它营养丰富，含有钙、铁、磷、维生素、胡萝卜素等成分，其中丙种维生素的含量比大白菜、小白菜都高。另外，红菜苔色泽艳丽，口感甜脆，因此深受人们喜爱。据史料记载，红菜苔早在唐代时就已经非常出名了，一直是湖北地方向皇帝进贡的贡品，曾被封为“金殿御菜”。



原料

◎ 红菜苔 300 克，红彩椒 1 个

调料

◎ 蒜、盐、鸡精适量



步骤



① 红菜苔切斜段，蒜切片，红彩椒切丝后泡入水中。



② 锅烧热后放少许油，油温热后放入蒜片，煸出香味。



③ 放入红菜苔，快速煸炒，尽量不要加水，否则菜的营养都跑进水里了。



④ 放入盐、鸡精调味。



⑤ 继续快速煸炒均匀，不要把菜炒得太老，可以用少许水淀粉勾个薄芡。装盘后撒上红彩椒丝点缀。

小米提醒你

- 1 要急火快炒，避免长时间炖煮。
- 2 炒制过程中尽量不要加水或少加水，否则菜的营养和品质都会受影响。若菜需要事先焯一下，应先将水烧开，再放入菜。
- 3 烹调时可适当加点儿醋，这样不但能使菜脆嫩好吃，而且可以防止维生素遭到破坏。



蚝油香菇菜心

帮身体全面排毒的养颜菜



原料

● 鲜香菇 9 个，菜心 200 克

调料

● 香葱、蒜、盐、白糖、鸡精、
酱油、蚝油、水淀粉适量

步骤



① 菜心洗净、去根、择好，香菇表面切花刀，蒜、香葱切末。



② 将菜心放入开水中焯一下。



③ 开水中放入少许油、盐，这样焯出的菜心会比较绿。



④ 捞出菜心，向开水锅中放入香菇，焯熟后捞出待用。



⑤ 另取一锅烧热，放油，热锅温油，煸香蒜末。



⑥ 放入菜心翻炒，加少许盐、鸡精调味，加水淀粉勾薄芡。



⑦ 将炒好的菜心盛出，在盘中码放整齐。



⑧ 锅内再放少许油，放入香葱末、蒜末。



⑨ 放入适量蚝油煸炒，直至煸出香味。



⑩ 再放入少许酱油调味。



⑪ 然后倒入少许清水，做成浓汁，放入香菇。



⑫ 翻炒香菇，至香菇半熟。



⑬ 再盖盖焖烧5分钟，加少许糖调味。



⑭ 将焖好的香菇用水淀粉勾薄芡，出锅码放在菜心上即可。



西红柿烧茄子

一道补水抗衰老的家常菜

原料

大圆茄子 1 个，西红柿 2 个

调料

大葱、蒜、盐、白糖、花椒、水淀粉适量



步骤



❶ 茄子洗净，先切成大片，在上面轻轻划几下，注意不要划断，再将大片切成块，撒些盐。



❷ 西红柿切小丁，葱、蒜切末。



❸ 锅坐热后倒油，待油温热放入花椒煸香。



❹ 将茄子倒入锅中煸炒。



❺ 直至茄子煸炒变软，盛出待用。



❻ 另坐锅，热锅温油，煸香葱末，放入西红柿，煸炒出汤汁。



❼ 再放入煸好的茄子一起煸炒，加少许盐、糖调味。



❽ 炒至茄子出香味，西红柿的汁裹在茄子上时，用水淀粉勾薄芡，撒上蒜末即可出锅。

小米提醒你

1 茄子最好别去皮，茄子皮中的营养可是相当丰富的，尤其是铁的含量。

2 第1步中，把茄子划几刀的切法是很有必要的，这样可以使烧出的茄子更入味。

3 第3步中，锅内可适当多放些油，因为茄子比较吃油。

宫保杏鲍菇

一道既营养又健康的川菜



原料

- 杏鲍菇 2 个，炸熟的花生米 50 克，干辣椒 1 小把

调料

- 香葱、姜、盐、白糖、醋、酱油、料酒、花椒、水淀粉适量

步骤



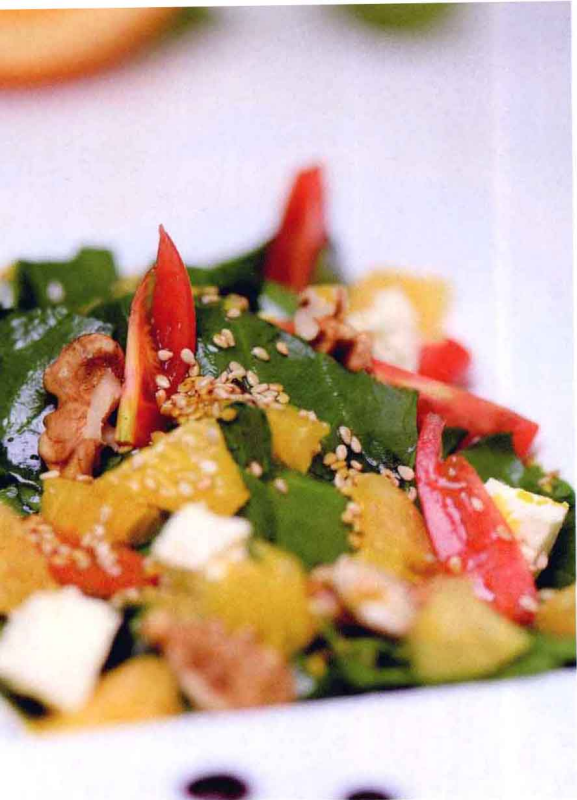
- 1 香葱、姜切末，干辣椒切段备用。
- 2 用酱油、水淀粉、料酒、白糖、醋、盐提前调好碗芡，它们的用量比例约为 12 : 6 : 2 : 2 : 2 : 1。



- 3 将切成丁的杏鲍菇焯水后捞出待用（杏鲍菇丁要切得稍大些）。
- 4 锅烧热倒油，待油温热，放入花椒煸香。
- 5 放入葱末、姜末、干辣椒段煸炒出香味。



- 6 再放入焯好的杏鲍菇丁翻炒。
- 7 翻炒 2 分钟后倒入提前调好的芡汁，迅速翻炒均匀。
- 8 最后倒入炸好的花生米翻炒均匀，出锅装盘即可。



菠菜沙拉

一分钟成就诱人美肤沙拉

原料

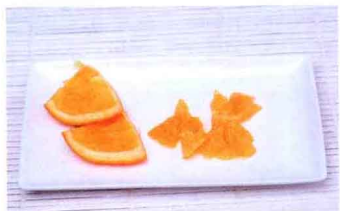
橙子 1 个，菠菜 200 克，小番茄 4~5 个，芝麻、核桃仁、鲜奶酪 适量

调料

橄榄油、盐、果醋 适量



步骤



1 橙子切成两半，其中的一半切开，取出果肉并切成小块。



2 另一半橙子则挤出鲜橙汁待用。



3 芝麻用煎锅慢火烤熟，等芝麻在锅上“跳舞”并烤出香味即可出锅。



4 用开水焯烫一下菠菜，去掉草酸，捞出切小段，小番茄切开，鲜奶酪、熟核桃仁掰成小块。



5 用刚挤出的鲜橙汁，加入橄榄油、熟芝麻、少许盐、少许果醋，调成油醋汁。



6 然后将菠菜、橙子肉、核桃、奶酪、小番茄、熟芝麻和油醋汁搅拌均匀后装盘。

苦菊百合沙拉

一道最适合夏天吃的健康小凉菜

苦菊有抗菌、消炎、解热、明目等作用，是清热、去火的佳品。百合则具有良好的营养滋补之功效，而且还对多种季节性疾病有一定的防治作用。另外，中医学上讲，鲜百合能够养心安神、润肺止咳，对病愈后体虚之人非常有益。



原料

- ① 苦菊 1 小把，百合适量

调料

- ② 蒜、盐、醋、鸡精、香油、酱油适量



步骤



- ① 将新鲜的苦菊洗净沥干，撕成小段。百合洗净掰成小瓣。



- ③ 向蒜末中加入盐、鸡精、香油、醋、酱油，搅拌均匀。



- ④ 将拌好的调料撒在码好的苦菊、百合上即可。



酸辣土豆丝

一道南北通吃的超人气小菜



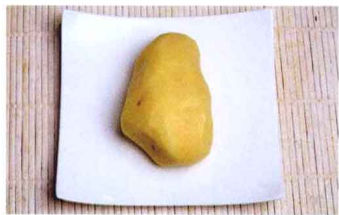
原料

● 中型土豆 1 个，红椒 1 个，
干辣椒 6 个

调料

● 大葱、姜、蒜、盐、醋、
花椒适量

步骤



① 土豆洗净、去皮。



② 将土豆切成整齐的薄片儿，这是切出均匀的土豆丝的关键。



③ 将土豆片切成细丝。



④ 将切好的土豆丝放入清水中，泡去其中的淀粉，沥干待用。



⑤ 将葱、姜、蒜切末，红椒切丝，干辣椒剪成小段。



⑥ 热锅温油，放入花椒煸炒出香味。



⑦ 将花椒捞出，锅内留底油。



⑧ 锅内放入葱末、姜末、蒜末、干辣椒段，煸炒出香味。



⑨ 放入沥干的土豆丝。



⑩ 煸炒土豆丝，倒入醋烹出香味。



⑪ 放入盐调味。



⑫ 放入红椒丝炒匀。



⑬ 最后再放入一点儿蒜末提味。



⑭ 翻炒均匀即可。

小米提醒你

1 吃土豆不必担心脂肪过剩，因为它只含0.1%的脂肪，是所有充饥食物中脂肪含量最低的。而且吃土豆可以减少脂肪摄入，帮身体把多余的脂肪渐渐代谢掉。

2 将切好的土豆丝放入清水中，泡去淀粉，可以使炒出的土豆丝清爽不黏、丝丝分明。



拔丝红薯

寻找记忆里那道无法忘却的甜食

小时候，我经常在一旁看妈妈炒菜，拔丝红薯是妈妈的拿手菜之一。每次看到白糖化成那晶莹的、不断拉长的丝，我就会怀着过节一样的心情端着盛好凉水的碗等着吃好吃的拔丝红薯。糖丝缕缕，红薯外脆内嫩、甜香不腻，真是百吃不厌啊……后来，在琳琅满目、花样繁多的吃食中，拔丝红薯慢慢地隐退了。但在我的记忆里，它的身影一直存在着，时不时地勾起我的回忆，让我想起那些年少轻狂的日子。同时，我也很感谢我的母亲，是她为我留下了足以体会一生的美好味道。