

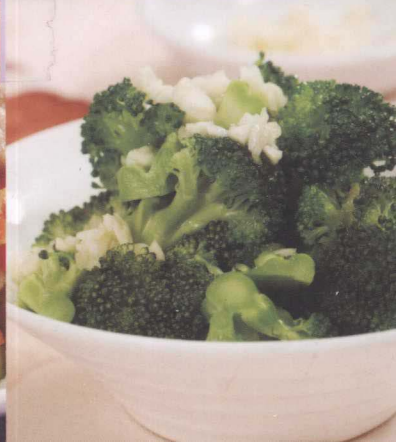
学做经典 家常菜



本书编写组◎编著

吃来吃去，最好吃的还是最经典的
经典不衰，脍炙人口，易学易做
在家吃出最有品味的经典家常菜

超值赠送
厨艺绝招2
VCD光盘



化学工业出版社



学做经典

家常菜



本书编写组◎编著



化学工业出版社

·北京·

本书精选了深受人们喜爱的家常菜，这些菜肴不论从营养，还是从色、香、味、形上都是中餐菜肴中的经典。

为方便读者使用，本书特意从焖、烧、氽、扒、炖几大常用烹饪方式入手，精选代表菜肴，分步骤详细讲解制作方法。并根据食材分类，详细介绍了百余种大众家常菜品的用料、做法及其特点。让您可以边看边学、边学边做，轻松学会这些经典家常菜，为您在家庭聚会上尽显风采。

图书在版编目（CIP）数据

学做经典家常菜 / 本书编写组编著. —北京：化学工业出版社，2011.1
（时尚美食馆）

ISBN 978-7-122-09628-9

I. 学… II. 时… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字（2010）第196999号

责任编辑：李娜

文字编辑：马冰初

责任校对：王素芹

装帧设计：北京水长流文化发展有限公司

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）

印装：北京画中画印刷有限公司

710mm×1000mm 1/16 印张6 字数166千字 2011年1月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：28.00元

版权所有 违者必究

CONTENTS

目录



分步学做家常菜

在家吃出品位：
经典家常菜

家常烹饪技法介绍：
焖、烧、炖、氽、扒

- 4 焖：油焖大虾
- 5 烧：土豆烧牛肉
- 6 氽：冬瓜氽丸子
- 7 扒：口蘑菜心
- 8 炖：莲藕排骨

凉菜类

- 9 蚝油生菜
- 9 黄瓜拌粉皮
- 10 炆黄瓜条
- 10 拌番茄黄瓜
- 11 黄瓜拌粉丝
- 11 姜汁菠菜
- 12 拌合菜



- 12 蒜末荷兰豆
- 13 爽口花生仁
- 13 炆拌莴笋
- 14 三丝绿豆芽
- 14 葱油海带丝
- 15 蒜泥拌凉粉
- 15 珊瑚白菜
- 16 炆拌土豆丝

汤类

- 17 三冬养生汤
- 17 香菇冬瓜汤
- 18 香菇豆腐汤
- 18 番茄蛋花汤
- 19 奶油番茄汤
- 19 火腿冬瓜汤
- 20 冬瓜肉丸汤
- 21 青菜豆腐汤
- 21 菠菜豆腐汤
- 22 海带排骨汤
- 22 萝卜排骨汤
- 23 山药排骨汤
- 24 雪菜黄鱼汤
- 25 紫菜虾皮汤
- 25 虾皮菠菜粉丝汤
- 26 海米白菜汤
- 26 时蔬浓汤
- 27 萝卜粉丝汤
- 28 丝瓜玉米羹

- 29 蔬菜大酱汤
- 29 山药莲子汤

小炒类

- 30 韭菜炒鸡蛋
- 30 韭菜豆腐皮
- 31 西芹花生米
- 31 西芹炒腰果
- 32 蒜薹炒鸡蛋
- 33 番茄炒鸡蛋
- 33 鱼香茄子
- 34 酱扒茄子
- 35 金沙茄条
- 35 酱爆黄瓜丁
- 36 干煸土豆丝
- 36 醋熘三丝
- 37 醋熘土豆丝
- 37 百合炒芦笋
- 38 清爽小炒
- 38 清炒木耳菜
- 39 炒热合菜
- 39 大葱炒木耳

猪肉类

- 40 莴笋炒肉片
- 40 蒜香回锅肉
- 41 肉片烧菜花
- 41 黄瓜熘肉片

- 42 木樨肉
- 42 腊肉茭白
- 43 茭白炒肉丝
- 43 肉丝绿豆芽
- 44 肉末烧冬瓜
- 44 土豆烧排骨
- 45 肉丸油菜
- 46 红烧猪蹄
- 46 菠菜拌猪肝
- 47 凉瓜猪肝
- 47 火腿炒韭薹



牛羊肉类

- 48 红烧牛肉
- 48 清炖牛肉
- 49 雪耳葱头炒牛肉
- 50 滑蛋牛肉
- 50 葱爆牛肉
- 51 番茄土豆炖牛肉
- 51 牛肉锅贴
- 52 土豆烧牛腩
- 52 葱爆羊肉
- 53 羊肉烧丝瓜
- 54 山药炖羊肉
- 54 香辣羊肉丝



禽肉类

- 55 栗香鸡煲
- 55 小鸡炖蘑菇
- 56 姜烧鸡块
- 57 家常鸡块
- 57 土豆咖喱鸡块
- 58 嫩姜炒鸡脯
- 58 葱姜鸭
- 59 栗子冬瓜煲老鸭

- 60 酱爆鸭丝



蔬菜类

- 61 麻酱菠菜
- 61 家常炖白菜
- 62 肉丝白菜
- 62 素炒圆白菜
- 63 素炒小白菜
- 63 西芹炒百合
- 64 油焖春笋
- 65 清炒茼蒿
- 65 蒜茸茼蒿
- 66 鱼香苦瓜丝
- 66 蜜汁南瓜
- 67 干煸苦瓜
- 68 素炒韭菜
- 69 油焗胡萝卜
- 69 手撕茄子



豆类

- 70 香椿拌豆腐
- 70 黄鱼烧豆腐
- 71 雪菜烧豆腐
- 72 鲤鱼炖豆腐
- 73 番茄豆腐
- 73 肉末豆腐
- 74 尖椒豆腐皮
- 74 干煸黄豆芽
- 75 三丝炆腐竹



菌类

- 76 香菇油菜
- 76 香菇西兰花
- 77 肉末烧蘑菇

- 77 番茄炒蘑菇
- 78 肉末烧双菇
- 79 平菇蛋汤
- 79 芥油金针菇
- 80 清拌金针菇
- 80 草菇菜心



鱼虾类

- 81 干煸鲫鱼
- 81 葱焖鲫鱼
- 82 银鱼炒蛋
- 83 干烧鳝鱼
- 83 干烧鱼
- 84 麻辣带鱼
- 84 清蒸鲈鱼
- 85 煎蒸带鱼
- 86 油爆虾
- 86 炸凤尾虾
- 87 白灼虾
- 87 香辣虾
- 88 干烧大虾
- 88 黄焖大虾
- 89 姜汁皮皮虾
- 89 海米冬瓜汤
- 90 青瓜炒虾仁
- 90 西芹虾球
- 91 虾仁粟米粒
- 91 菠菜拌虾皮
- 92 清炒虾仁



分步学做家常菜

在家吃出品位



经典家常菜

所谓“经典家常菜”，是指在各地方备受人们喜爱的，既具有地方特色，又常出现在家庭餐桌上的特色菜肴。这些菜肴不论从营养、还是色、香、味、形上都堪称中餐里的经典，久经考验、长盛不衰、口味多变、南北通吃，家庭也比较容易操作。学会这些经典家常菜能给家庭餐桌上增添“餐厅就餐”的效果，亲朋好友小聚的时候露上一手，一定会为你赚来不少喝彩！

各大菜系中都有各自的经典家常菜，京鲁菜葱香扑鼻、川湘菜麻辣到家、闽粤菜清淡鲜美、江浙菜酸甜可口。你不妨根据自己的口味和喜好，挑选自己最爱的学一学，餐桌品位立刻提升！



京鲁菜

抓炒里脊、木樨肉、葱爆羊肉、京酱肉丝、酱爆鸡丁、葱烧海参、糖醋鱼、抓炒鱼片、锅塌豆腐、扒双菜。



川湘菜

鱼香肉丝、宫保鸡丁、蒜泥白肉、苦瓜酿肉、干煸鳝丝、酸汤鱼、冰糖湘莲、椒盐茄饼、麻婆豆腐、火腿冬瓜汤。



闽粤菜

糖醋咕噜肉、蜜汁叉烧、京都排骨、脆炸牛丸、豆苗鸡丝、沙茶焖鸭块、白灼虾、蒜蓉扇贝、锅烧豆腐、芹香牛肉。



江浙菜

东坡肉、蟹粉狮子头、芙蓉鸡片、黄焖鸡、西湖醋鱼、五香熏鱼、糟熘鱼片、软炸虾仁、蘑菇菜心、油焖笋。



家常烹饪技法介绍

焖 烧 炖 汆 扒

焖

烹调技法及
适合的菜品

焖是将主料、调料和汤置于锅中，加盖后，经长时间焖熟的烹调方法。

这种方法特点是：1.必须加盖；2.中途不可加汤和调料；3.汤汁不可过多，焖制过程中可晃动锅，防止巴锅、糊锅。

焖制可以用铁锅、砂锅、石锅、陶罐等工具。

适合用焖制方法的原料有肉、禽类，块茎类蔬菜，菌类。家常菜品有：油焖笋、油焖香菇、黄焖鸡、红焖坛子肉等。

烧

烹调技法及
适合的菜品

烧是将原料加入适量的汤汁和调料，先用大火烧开，再改用中火或小火缓慢加热至将要成熟时，用旺火收汁或勾芡的方法。有红烧，干烧，葱、蒜烧，酱烧，煊烧等。

这种方法特点是：1.以水为加热介质；2.主料多为先经过油炸、煎炒或蒸煮过的；3.烧制时，添加的汤汁是原料的1/4左右。

适合用烧制方法的原料有肉、禽、鱼类，豆类蔬菜，菌类。家常菜品有：红烧肉、干烧黄鱼、葱烧海参、蒜烧肚块、酱烧豆腐、香干烧刀豆等。



炖

烹调技法及
适合的菜品

炖是将经加工处理的大块或成形的原料，放入铁锅或陶质器皿中，加水 and 调味料，大火烧沸，再用小火长时间加热制熟的方法。有隔水炖，如气锅、炖盅、蒸碗；不隔水炖，如砂锅、铁锅。

炖的特点是：1.汤浓味鲜，本味突出，质地酥烂；2.添水要适中，以没过主料3厘米为宜；3.先大火，后小火，长时间加热。

适合用炖制方法的原料有肉、禽、鱼类，根茎类蔬菜，菌类。家常菜品有：猪肉炖豆腐、清炖蟹粉狮子头、补血乌鸡煲、砂锅野山菌等。

汆

烹调技法及
适合的菜品

汆是将鲜嫩原料经加工整理成片、丝、丸状，放入沸汤或沸水中迅速加热成熟的方法。

汆的特点是：1.原料鲜嫩，加工精细；2.汤要宽而足，清汤要清澈见底，奶汤要均匀乳白；3.旺火速成，一般汆制都采用旺火或中火。

适合用汆制方法的原料有鲜嫩肉、禽、鱼类，叶类和瓜类蔬菜，鲜菌类。家常菜品有：鲜蘑汆肉片、紫菜虾丸（鱼丸）汤、生滚鱼片汤、奶汤白菜等。

扒

烹调技法及
适合的菜品

扒是将经加工制熟的主料，再加工成型，整齐入锅，用原来的汤汁或换奶汤、清汤，调味，小火收汁或勾芡，保持原形装盘的方法。

扒的特点是：1.原料加工精细，讲究切配，原原样，不散不乱；2.略带卤汁，鲜香味醇；3.汤汁适量，小火慢收。

适合用扒制方法的原料有高档的鱼翅、海参，整只或整块地鸡鸭、蹄膀，经刀工处理的条、片状动植物原料。家常菜品有：扒肉条、栗子扒白菜、走油蹄膀、红扒海参等。

焖：油焖大虾

材料 大虾400克。

调料 料酒15克，酱油10克，白糖10克，盐4克，葱花、姜片、蒜末各少许。



做法

- 1 将大虾剪掉虾须（图1），挑去纱线（图2），洗净，控干。
- 2 锅中放油烧至六成热，放入大虾炸至外壳酥脆，捞出控油（图3）。
- 3 炒锅置旺火上，放少许油，用葱花、姜片、蒜末炆锅，放入大虾、料酒、酱油、白糖、盐 and 少量水（图4），烧开后改小火，加盖焖10分钟至汤汁稠浓（图5），起锅装盘。

烧：土豆烧牛肉

材料 牛肉400克，土豆200克

调料 A：料包（葱段、姜片、蒜瓣各20克，桂皮、大料、花椒、草果各适量）B：料酒、酱油各15克，白糖20克，盐4克。



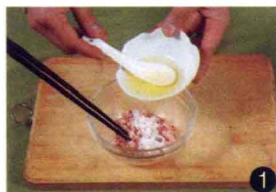
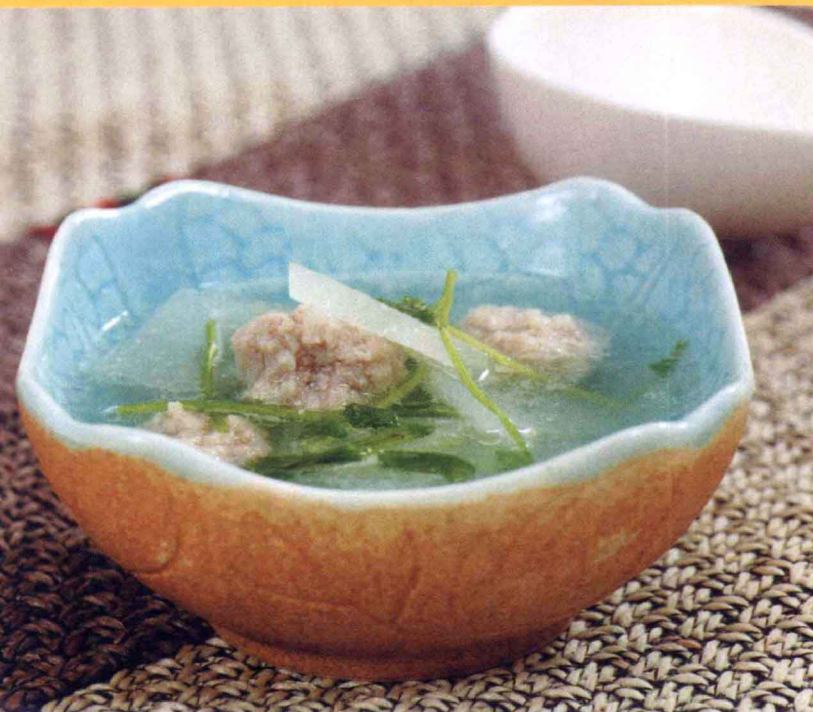
做法

- 1 将牛肉切大块，焯水后洗净、沥水（图1）；土豆去皮，洗净，切滚刀块。
- 2 锅中倒油烧至五成热，放入土豆块，煸至金黄，捞出，控油（图2）。
- 3 锅中留余油，加白糖炒糖色，放入牛肉块翻炒至上色，加酱油略炒（图3），倒入开水没过牛肉，烧开后加料酒和料包，加盖，改小火烧40分钟（图4），放入土豆块和盐，大火收浓汤汁，出锅装盘（图5）。

汆：冬瓜汆丸子

材料 猪肉馅200克，冬瓜150克，香菜段10克，鸡蛋清1个。

调料 排骨清汤400克，盐4克，鸡精2克，淀粉5克，香油5克。



做法

- 1 将猪肉馅放碗中，加盐、鸡蛋清、淀粉，搅匀（图1）；冬瓜去皮，洗净，切厚片（图2）。
- 2 锅中放入排骨清汤加适量水，烧开后放入冬瓜片，再开锅，改中火，用小勺挖取肉馅成肉丸投入汤中（图3）。
- 3 待肉丸浮出时，改大火，撇净浮沫（图4），加盐、鸡精调味，盛入汤盆，淋香油，撒上香菜段即可（图5）。

扒：口蘑菜心

材料 油菜心300克，口蘑150克。

调料 白糖5克，盐4克，鸡精2克，葱花、姜片少许，水淀粉适量。



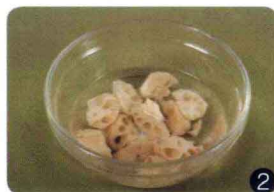
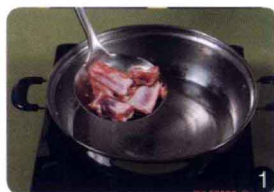
做法

- 1 将油菜心择洗净，头部切十字花刀；口蘑洗净刮米字花刀。
- 2 煮锅放水烧开，放入少许油盐，把油菜心和口蘑分别焯透，沥水，码盘。
- 3 锅中倒油烧热，煸香葱花、姜片，加入水、白糖、盐、鸡精，开锅时用水淀粉勾芡，淋在菜心和口蘑上即成。

炖：莲藕排骨

材料 排骨200克，莲藕150克，香葱适量。

调料 料酒15克，白糖10克，盐5克，葱段、姜片、蒜瓣各20克。



做法

- 1 将排骨切小段，焯水（图1），洗净；莲藕去皮，洗净，切块，泡水备用（图2）；香葱洗净，切成小粒。
- 2 锅中放清水和排骨烧开，撇浮沫，加料酒、白糖、葱段、姜片、蒜瓣（图3），改小火炖40分钟至八成熟。
- 3 捞出葱段、姜片、蒜瓣，放入藕块和盐（图4），续炖15分钟至排骨软烂，盛入汤盆，撒上香葱即可（图5）。



蚝油生菜

原料 生菜500克，蒜末、蚝油、酱油、料酒、清汤、盐、味精、胡椒粉、湿淀粉、香油、花生油各适量。

做法

- 1 生菜择洗干净，下入加盐、花生油的开水中焯烫，捞出沥干入盘。
- 2 炒锅注油烧热，下蒜末爆香，加入蚝油、酱油、料酒、味精、胡椒粉、清汤烧开，用湿淀粉勾芡，淋上香油，浇入生菜即可。



菜品特色 色彩翠绿，鲜嫩香脆。



黄瓜拌粉皮

原料 粉皮200克，黄瓜100克，芝麻酱、芥末各25克，盐、辣椒油、香油、醋各适量。

做法

- 1 将黄瓜洗净，切丝。
- 2 将粉皮泡发，切成宽条盛盘，撒上黄瓜丝。
- 3 将芝麻酱、芥末、盐、辣椒油调入粉皮和黄瓜丝内，浇上醋、香油，拌匀即成。



菜品特色 清凉味美，盛夏佳品。



炆黄瓜条

原料 黄瓜500克，干辣椒25克，盐、糖、花椒、醋、料酒、香油、清汤各适量。

做法

- 1 黄瓜洗净去心切条；干辣椒切段；盐、糖、醋、料酒、清汤调成味汁。
- 2 炒锅注油烧热，下入花椒炸香，除去花椒加入干辣椒炸红，放入黄瓜条炒匀，淋香油入盘，摆入黄瓜条，浇入味汁即成。

菜品特色 色泽鲜嫩，麻辣脆香。



拌番茄黄瓜

原料 番茄200克，黄瓜50克，盐、白糖、酱油、香油各适量。

做法

- 1 番茄洗净，用开水冲烫，去皮、去蒂，切成薄片。
- 2 黄瓜洗净，用开水烫一下，切成片。
- 3 将番茄片、黄瓜片加入酱油、盐、白糖、香油，拌匀即可。

菜品特色 爽口开胃。



黄瓜拌粉丝

原料 黄瓜500克，细粉丝200克，葱丝、蒜末、味精、胡椒粉、酱油、醋各适量。

做法

- 1 将细粉丝用开水泡软后煮一下取出，盛在大碗里。
- 2 将黄瓜洗净，切成丝。
- 3 将黄瓜丝放在粉丝上面，再放入葱丝、蒜末、味精、胡椒粉、酱油、醋，拌匀即成。

菜品特色 白丝映绿，椒香利口。



姜汁菠菜

原料 菠菜心500克，姜末25克，盐、味精、酱油、醋、香油各适量。

做法

- 1 菠菜心洗净，放入开水中焯熟，捞出盘内，撒盐，淋入香油拌匀，晾凉，将菠菜整齐地码在盘内。
- 2 酱油、香油、盐、醋、味精、姜末调成汁拌匀，浇在菠菜上即成。

菜品特色 色泽嫩绿，清淡爽口。



拌合菜

原料 绿豆芽、芹菜、胡萝卜、青笋、豆干、蒜薹共500克，粉条、盐、味精、芥末、香油、醋各适量。

做法

- 1 把盐、味精、芥末、香油、醋混合调成味汁；粉条用开水泡透稍煮后晾凉；豆干切丝；青笋、胡萝卜去皮切丝；绿豆芽去根；芹菜去筋切丝；蒜薹切段。
- 2 将所有蔬菜用开水氽熟后晾凉，浇上味汁拌匀即可。

菜品特色 清淡爽口，别有风味。

蒜末荷兰豆

原料 荷兰豆350克，蒜末100克，盐、味精、湿淀粉、香油、色拉油各适量。

做法

- 1 荷兰豆择洗净，切成段；锅内放入适量清水、少许色拉油和盐烧开，下入荷兰豆焯水，取出沥干水分。
- 2 炒锅注油烧热，下蒜末炒香，放入荷兰豆、盐翻炒，加味精调味，用湿淀粉勾芡，淋入香油装盘即成。

菜品特色 鲜香清爽，和中下气。

