

品尝简单美味的家常菜，吃出幸福健康的好生活
153道精美家常菜肴的完美展现



我们最爱吃 的 家常菜

烹饪技能考核考官

武新胜 编著

Homely Food

Our Favourite Homely Food

中国纺织出版社





我们最爱吃的 家常菜

烹饪技能考核考官

武新胜 编著

江苏工业学院图书馆
藏书章

Homely Food
Our Favourite Homely Food

中国纺织出版社

内 容 提 要

本书精选了153道中国各地广泛流传的家常菜,按照主料划分为果蔬类、禽蛋类、海鲜类、汤饮类和主食类五个部分。本着原料购买方便、操作简易的原则,各道美味均能满足中国人居家生活的要求,符合中国大众的饮食习惯,是小康生活的佐餐指南。

本书力求突出民族文化特色,配以各类生活小常识、营养常识以及相关的文化典故,让你在品尝民族美食的同时,感受蕴含其中的饮食文化。另外,精美的图片插图、精致的页面设计更会让你耳目一新,大饱眼福。

图书在版编目(CIP)数据

我们最爱吃的家常菜/武新胜编著. —北京:中国纺织出版社, 2006.1

ISBN 7-5064-3555-1/TS·2070

I. 我… II. 武… III. 菜谱—中国 IV. TS972.182

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第114752号

责任编辑:曲小月 特约编辑:赵晓红

责任印制:刘强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

邮购电话:010-64168110 传真:010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

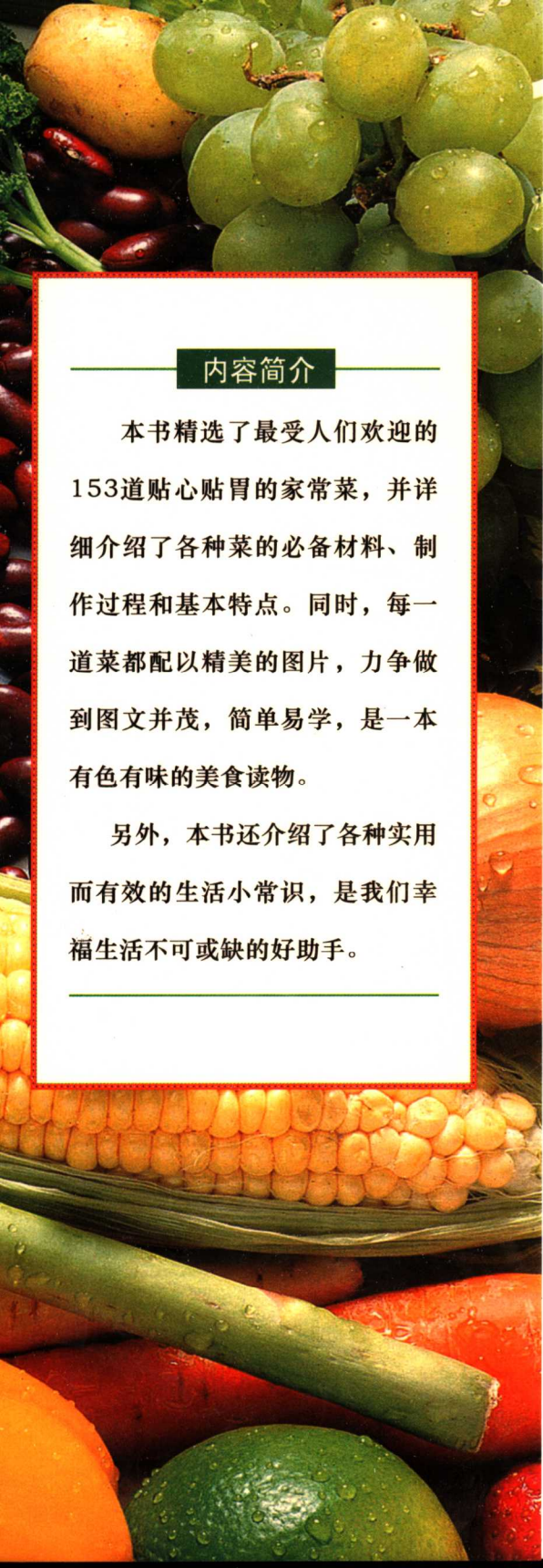
北京市荣海印刷厂印刷 各地新华书店经销

2006年1月第1版第1次印刷

开本:787×960 1/16 印张:13

字数:150千字 印数:1-10000 定价:29.80元

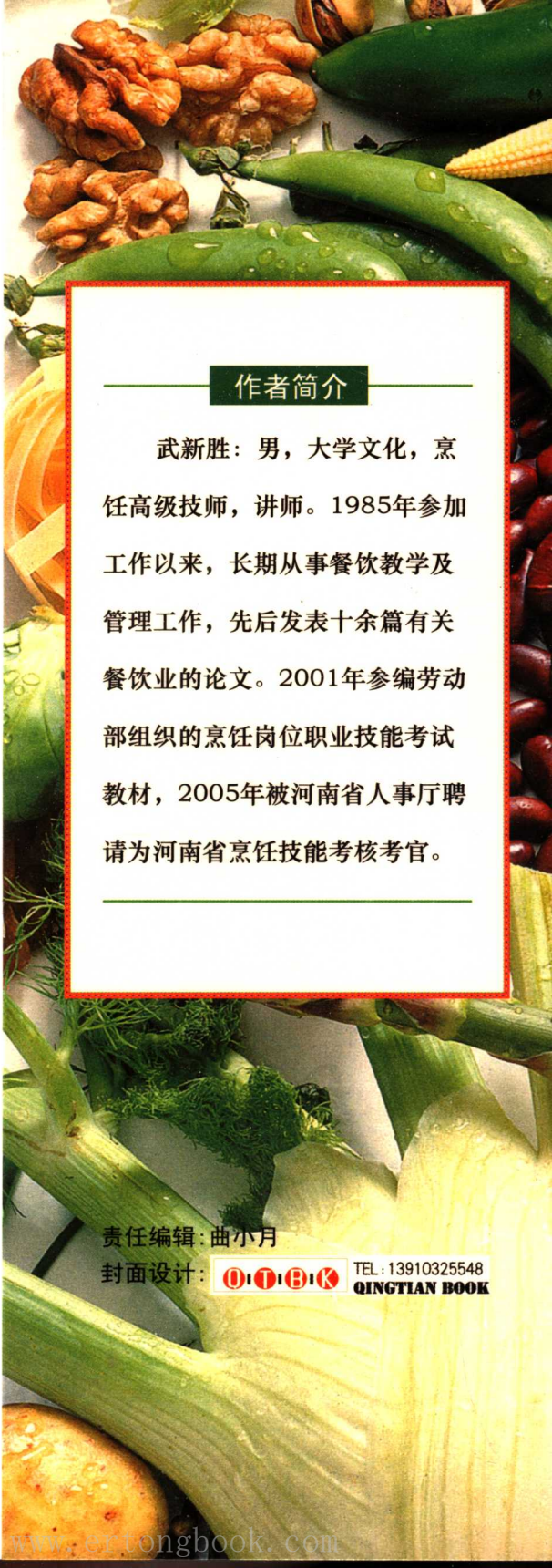
凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社市场营销部调换



内容简介

本书精选了最受人们欢迎的153道贴心贴胃的家常菜，并详细介绍了各种菜的必备材料、制作过程和基本特点。同时，每一道菜都配以精美的图片，力争做到图文并茂，简单易学，是一本有色有味的美食读物。

另外，本书还介绍了各种实用而有效的生活小常识，是我们幸福生活不可或缺的好助手。



作者简介

武新胜：男，大学文化，烹饪高级技师，讲师。1985年参加工作以来，长期从事餐饮教学及管理工作，先后发表十余篇有关餐饮业的论文。2001年参编劳动部组织的烹饪岗位职业技能考试教材，2005年被河南省人事厅聘请为河南省烹饪技能考核考官。

责任编辑：曲小月

封面设计：



TEL: 13910325548
QINGTIAN BOOK

Our Favourite Homely Food

我们最爱吃的**家常菜**



Our Favourite Homely Food

我们最爱吃的**家常菜**



前言

我们最爱吃的家常菜



中国有句古话：民以食为天。日常生活中的衣食住行四大方面，饮食居第二位，仅次于穿衣；闲暇时的娱乐消遣，吃喝玩乐，吃放在了第一位，足见中国人对吃的重视。与周围人见面的招呼语“你吃了吗？”可以作为最好的例证，这和西方人关注健康和天气是截然不同的。一日三餐，离不开吃；亲友聚会，离不开吃；遇到喜事，离不开吃；升迁搬迁，离不开吃；婚丧嫁娶，更是大摆宴席。国人有一个习惯，有事摆在桌面上，这里的桌面，自然是餐桌上面；国人有一个传统，凡事要研究研究，这里的研究离不开烟酒，和吃也分不开。

饮食是一种艺术，融合各种感觉的艺术，这是历史发展的结果。饮食原来的名称是“吃”，就是为了填饱肚子，开始的时候，肉可以生吃，瓜果可以生吃，后来人们发现熟的东西吃着更香，更有味道，因此就发展了煮、烹、炸、焖、焯、熘、薰、煎等烹调技术。锅里的内容也丰富了起来，天上飞禽，地上走兽，山中野味，水里生鲜都做了下锅料，配上了酸甜苦辣咸五味，再加上手工的精雕细刻和精美华丽的食器，色、香、味、形俱全，赏心悦目，口福、眼福、耳福，鼻福都到了，这就是吃的艺术。

饮食与文化的融合，使饮食充满了文化的气息，成为我们民族文化中的特色部分，被称为“食文化”。饮食与文化的结合是多方面的，比如一些菜肴的名称：东坡肉、西施豆腐、宫保鸡丁等，有着不同的文化背景，承载着不同的文化内容。饮食中也渗透着不同的民风民俗，礼仪礼节，表达着人们的生活观念和方式，是与文化更深一层的结合。古朴粗犷的西北食风、广博新异的中南食风、精约文雅的华东食风、经济实惠的西南食风、豪爽大度的东北食风、庄重大方的华北食风，这些都是饮食文化的地域特色。在这基础上形成的粤、闽、浙、湘、徽、苏、

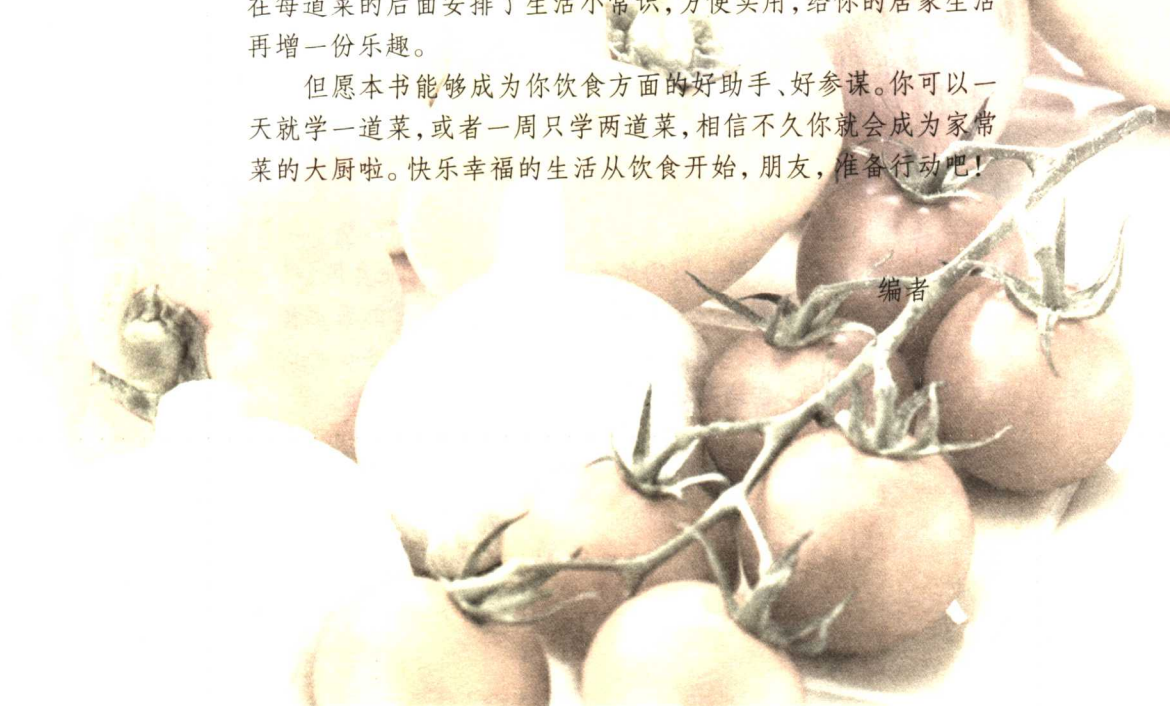
鲁、川八大菜系，菜肴名目繁多，丰富了餐桌上的内容。随着社会的发展和进步，民族的融合和交流，一些地方菜慢慢流传开来，进入了平常的百姓家庭，成为我们最爱吃的家常菜。

不可否认，紧张的工作，繁忙的生活，已经使人们渐渐远离了厨房，成了快餐店、餐馆的常客，很难吃得上自己亲手做的可口饭菜了。这种现象一方面是紧张的生活节奏很难挤出一部分时间，另一方面又是厌烦了繁琐的做饭过程，懒得和锅碗瓢勺打交道了。

有没有一种既简单又经济的方法，让我们可以在工作之余享受到常变常新的家常便饭呢？这也是编写本书开始考虑的问题。家常菜可以说名目繁多，各地都有不同的特色菜，我们广泛搜集了各种家常菜的制作方法，通过比较，按照“简单方便、经济实用、大众口味”的原则，精心选择了153道家常菜献给读者。每一道菜我们都向你详细地介绍了材料的准备，制作的过程，各自的特点并配有精美的图片供你欣赏，力争让你一看就会，会了就用，立即享受做菜的乐趣。我们本着为你健康的目的，在每道菜的后面安排了生活小常识，方便实用，给你的居家生活再增一份乐趣。

但愿本书能够成为你饮食方面的好助手、好参谋。你可以一天就学一道菜，或者一周只学两道菜，相信不久你就会成为家常菜的大厨啦。快乐幸福的生活从饮食开始，朋友，准备行动吧！

编者



目录



果蔬类

- 白菜蜇皮 /3
- 开胃泡菜 /4
- 拌海带 /5
- 凉拌黄瓜粉皮 /7
- 什锦沙拉 /9
- 糖醋辣白菜 /10
- 土豆茄子泥 /12
- 醋溜土豆丝 /13
- 蛤蜊丝瓜 /14
- 芹菜炒苦瓜 /16
- 青蒜炒猪心 /19
- 豆豉鲮鱼油麦菜 /20
- 干煸四季豆 /22
- 虎皮辣椒 /23
- 五味汁炒茄子 /24
- 猪肝西洋芹 /25
- 生炒蒜苔肉 /26
- 干烧冬笋 /27
- 蚂蚁上树 /28
- 香酥腰果 /31
- 油焖竹笋 /32
- 肉茸菠菜 /33
- 草菇菜心 /34
- 香干芹菜 /35
- 炒卷心菜 /36
- 蔬炒粉丝 /37

- 素什锦 /38
- 番茄炒蛋 /39
- 香椿炒鸡蛋 /41
- 香辣藕丝 /42
- 酿苦瓜 /43
- 清炒空心菜 /44
- 家常茄子 /45
- 茭白肉片 /46
- 香脆三丝 /48
- 粉皮黄瓜 /49
- 松仁玉米 /51
- 拔丝苹果 /52
- 拔丝香蕉 /54

畜肉类

- 炸猪排 /57
- 葱爆牛肉 /58
- 鱼香肉丝 /59
- 清炖狮子头 /61
- 板栗猪肉 /62
- 猪蹄花生 /63
- 粉蒸牛肉 /65
- 姜丝肉 /66
- 京酱肉丝 /67
- 麻辣烫 /68
- 酿猪肚 /71
- 孜然羊肉 /72

- 熘肥肠 /73
- 蒜泥白肉 /74
- 红烧牛肉 /75
- 酱爆肉丁 /76
- 肥肠豆花 /77
- 红烧牛蹄筋 /78
- 黑胡椒牛柳 /79
- 酸菜白肉火锅 /80
- 毛肚火锅 /82
- 红烧排骨 /83
- 香辣牛肉片 /84
- 红烧肘子 /85
- 回锅肉 /87
- 红焖肉 /88
- 珍珠丸子 /89
- 冰糖肘子 /90
- 软炸里脊 /91
- 梅菜扣肉 /92
- 拌牛舌 /93
- 清炖萝卜牛肉 /94
- 爆炒腰花 /96
- 蘑菇肉片 /97
- 水煮牛肉 /98
- 咖喱牛肉 /99
- 四喜丸子 /100
- 东坡肉 /101
- 糖醋排骨 /103





葱爆羊肉 /104

河鲜海鲜类

干烧鲫鱼 /107
干煸鱿鱼丝 /108
西湖醋鱼 /109
炒芙蓉蟹 /110
纸包刀鱼 /111
油焖大虾 /112
家常黄花鱼 /113
宫爆墨鱼仔 /115
金沙基围虾 /116
砂锅鱼头 /117
酸菜鱼 /118
辣子鱼块 /119
清蒸武昌鱼 /120
番茄松鼠鱼 /121
家常海参 /122
酸汤鱼 /123
绣球干贝 /124
清蒸鲈鱼 /126
清蒸大闸蟹 /127
白果虾仁 /128
香辣蟹 /129
菠萝鱼片 /131
砂锅鳝鱼 /132
糖醋鲤鱼 /133
姜葱基围虾 /134

禽蛋类

韭菜炒鸡蛋 /137
大盘鸡 /138
酱爆鸡丁 /139
生炸乳鸽 /141
芥味鸭掌 /142
香酥鸭 /143
三杯鸡 /145
家常鸡块 /146
口水鸡 /147
辣子鸡丁 /148
腰果炒鸡丁 /149
白斩鸡 /150
滑炒鸡丁 /153
宫保鸡丁 /154
咖喱鸡 /155
蒸蛋羹 /156

豆制品类

锅塌豆腐 /159
麻婆豆腐 /160
姜汁豆腐 /161
脆皮豆腐 /162
虾皮豆腐 /164
金银豆腐鱼头汤 /165
红烧豆腐 /167
砂锅豆腐 /168
日本豆腐 /170

汤饮类

酸辣汤 /173
紫菜鸡蛋汤 /174
银耳清汤 /175
菠菜猪肝汤 /176
海鲜萝卜汤 /177
罗宋汤 /178
白菜汤 /179
玉米香菇排骨汤 /181
鲫鱼豆腐汤 /182
鸡丝三鲜汤 /183
冬瓜干贝汤 /184

主食类

蛋炒饭 /187
什锦炒饭 /188
咖喱炒饭 /190
红烧牛肉面 /191
榨菜肉丝面 /192
什锦炒面 /193
炸酱面 /194
排骨面 /195
打卤面 /196
红油抄手 /197
猪肉馅饼 /198
鸡丝米粉 /199
小笼包 /200





Our Favourite Homely Food

我们最爱吃的**家常菜**

果蔬类

HOMELYFOOD



特点:

清爽宜口,老少皆宜。



白菜蜇皮

主料: 白菜

辅料: 胡萝卜、蜇皮、香菜

调料: 精盐、白糖、蒜泥、米醋、味精、香油

做法:

1. 将白菜、蜇皮、胡萝卜洗净,切成细丝。
2. 取一器皿,倒入白菜丝、蜇皮丝、胡萝卜丝、香菜、米醋、精盐、白糖、蒜泥、味精、香油拌匀即可食用。

提示:

用热水烫洗蜇皮时,时间不要过长,水温不要过高,以防软化。

生活小常识

洗海蜇皮的窍门

将海蜇皮摊在砧板上,切成细丝,泡入50%的盐水中,用手搓洗片刻后捞出,把盐水倒掉,再用盐水浸泡。这样连续两三次,就能把夹在海蜇皮里的泥沙全部洗掉。



开胃泡菜

KAIWEIPAOCAL



主料：圆白菜

辅料：胡萝卜、辣椒

调料：白醋、白糖、紫苏梅、食盐

做法：

1. 圆白菜切成块，胡萝卜切成薄片，加入少许盐腌30分钟，冲水洗净；辣椒切片，备用。
2. 将圆白菜与胡萝卜沥干水分，加入辣椒片，与调料拌匀后冷藏一天即可食用。



提示：

腌圆白菜时，要先将调料拌好，使味道均匀后再浸泡，不要一拌好就浸泡。这道菜做好后可以装坛放在冰箱里冷藏，留着慢慢吃，放得越久越入味。



生活小常识

泡菜坛沿的水应放盐

泡菜坛盖好盖子后，边沿要放满水，这是保证泡菜质量的重要一环。由于坛沿的水容易蒸发，若忘记加水，坛沿的水很快就会干掉，从而使细菌侵入，影响泡菜的质量。

若在坛沿的水中加一定量的盐，可以减慢坛沿水分的蒸发，放盐量至少达到坛盖能接触到的程度。

这样坛沿边的水成了盐溶液，细菌不易繁殖，泡菜的质量就得到了保证。



B
A
N
H
A
I
D
A
I

拌海带

主料：海带丝

辅料：面粉

调料：淀粉、醋、酱油、蒜泥、黄酒、白糖

做法：

1. 海带丝放入温水中浸泡 5 分钟，捞出裹上面粉。
2. 锅内倒入少量油加热，油热后放入海带丝，炸至金黄色捞出。
3. 锅内放入蒜泥、醋、白糖、酱油、黄酒，以淀粉勾芡，直接淋在海带丝上即可。

提示：

海带一定要泡开，否则嚼起来太硬，影响口感。

海带

我们常吃的海带为海带科植物海带的叶状体。山东、辽宁、浙江、福建、广东沿海有分布或人工养殖。夏、秋季采收，一般晒干备用。

[功用主治]

消痰软坚、泄热利水、止咳平喘、祛脂降压、散结抗癌。用于瘰疬、瘰癧、疝气下堕、咳喘、水肿、高血压、冠心病、肥胖病。

[临床应用]

① 治瘰疬、瘰癧：海带50克，猪瘦肉50克炒食。每日2次。或海带50克，昆布30克，水煎服，每日2次。

② 治皮肤湿毒瘙痒：海带50克，绿豆50克，红糖50克，水煮服食。每日1次。

③ 暑热、高血压、高血脂：海带30克，冬瓜100克，苡仁30克同煮汤。加适量白糖食用，每日1次。

④ 治睾丸肿痛：海带15克，海藻15克，小茴香6克，水煎服。每日1次。

⑤ 治高血压，动脉硬化及慢性支气管炎咳喘：海带15克，粳米100克，猪瘦肉50克，同煮粥，用适量食盐或白糖调味食用。

⑥ 治肝火头痛、眼结膜炎：海带20克，草决明30克，水煎，吃海带饮汤。每日2次。

⑦ 治慢性咽炎：水发海带500克，洗净切小块，煮熟后捞出，加白糖200克拌匀，腌渍1日后即可食用。每日2次，每次食用50克。

[禁忌] 脾胃虚寒者忌食。