

亲爱的，让我们一起下厨吧！

石艳芳/主编

小两口 家常菜



化学工业出版社

亲爱的，让我们一起下厨吧！



小两口 家常菜

石艳芳/主编



化学工业出版社

· 北 京 ·

本书是专为小两口量身定做的家常菜谱，为您精心挑选凉菜、热菜、汤羹、粥、主食五大类超美味营养、超简单易做的家常菜，对每种菜品均详细介绍材料、调料、做法、菜鸟小贴士、好吃懒做小秘笈、美味变变变等。从锅碗瓢盆的选择到装饰厨房的小饰品，从食材选购到处理技巧，从烹饪方法到厨房清洁，从零开始教您做出好吃家常菜，让您摇身一变，成为做菜高手，和他（她）一起下厨。

图书在版编目（CIP）数据

小两口家常菜/石艳芳主编. — 北京：化学工业出版社，
2009. 1

ISBN 978-7-122-03877-7

I. 小… II. 石… III. 菜谱 IV. TS972. 12

中国版本图书馆CIP数据核字（2008）第160722号

责任编辑：温建斌 余晓捷 孙小芳

文字编辑：史 懿

责任校对：李 林

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 刷：北京方嘉彩色印刷有限责任公司

装 订：三河市前程装订厂

880mm×1230mm 1/24 印张6½ 字数186千字 2009年4月北京第1版第2次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519680） 售后服务：010-64519661

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：25.80元

版权所有 违者必究

前言



幸福生活的 小秘密!

终于俩人义无反顾地一头扎进俗世烟火中，要一起搭锅做饭过日子了！

美好的新生活开始了！甜蜜幸福的新生活让人充满了无限的遐想与憧憬。

奈何俩人都是家里的宝，俩宝谁也不会生火做饭。天天下馆子吧，吃香喝辣，好不自在！好景不长，囊中逐渐羞涩，餐馆里的美味也变了味，怎么吃都有刷锅水的味道！更何况，还听说……不说也罢。

原来平凡生活中王子和公主的爱情故事，到了结婚这一刻才是所有的新故事刚刚开始。这时候才明白：二人世界里，要自己照顾好自己，还有好多功课要做。

第一项功课就是做饭，民以食为天嘛。

做饭的技术一点也不难，我们可以参照食谱一步一步学习，所有需要注意的地方，都很细心地标注清楚。那么聪明的人，这点小问题哪里就难倒了？关键是怎样在做饭中体会到乐趣，并将这乐趣延续下去。

当流水洗涤着茄子、黄瓜、番茄、胡萝卜、青椒，触摸着这些五颜六色的鲜嫩的蔬果，你感觉到快乐了吗？

用心照着菜谱，认真地来做一道菜，想象着爱人吃到菜后的馋猫样，你偷着乐了吗？

做出了一道美味的菜肴，散发出阵阵诱人的香味，冲击着你的鼻喉，你感觉到成功的喜悦了吗？

看着爱人喜滋滋地吃下一口菜，大叫好吃的样子，你感觉到幸福了吗？

大雪之夜，两人对酌，来几个拿手菜，再来两碗靓粥配上小菜，室外风雪交加，室内春意盎然，你感觉到幸福的温度了吗？

原来幸福不仅仅待在幸福的入口处，通往幸福的过程也是很幸福的。王子和公主从此过上了幸福的生活，因为时间老人送给了他们一本幸福秘笈。

幸福秘笈1 提高感受幸福的敏锐度，在每一次快乐的时候，提醒自己有多幸福。

幸福秘笈2 在做日常小事时，注入自己的爱，注入了多少爱，就会收获多少爱。干工作时，心无旁骛，能有多专注就有多专注，你有多专注，收获就有多大。

幸福秘笈3 学会感谢，感谢爱人为自己做的一切，不要认为爱人对你的好都是理所应当的。

幸福秘笈4 相信自己一定是幸福的，即使暂时有困难，也是在走向幸福的过程中需要经历的磨难，幸福一定在那里等着你。

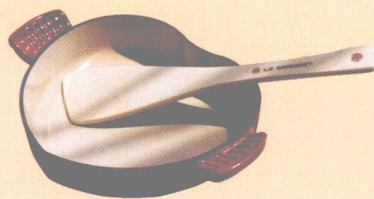
幸福秘笈5 和爱人一起做饭，和爱人一起吃饭，这是全世界幸福家庭共同的小秘密。

幸福很简单哟，幸福生活是有诀窍的，掌握自己的幸福秘笈，并把这幸福感传递给你的家人和每一个朋友！

那么，现在，亲爱的，让我们一起下厨吧！

编者

2008年8月



装备我们的美丽新厨房

- 锅碗瓢盆不能少——器皿篇 /3
- 必须准备的常用食材——食材篇 /6
- 调味大师请回家——调味料篇 /8
- 美化厨房的小饰品——装饰篇 /11



下厨前需要了解的

- 好当家巧选料——选购篇 /15
- 巧手洗得万物净——洗涤篇 /17
- 让刀下生出花样的美丽——切割篇 /19
- 需要知道的基本烹饪名词——常识篇 /21
- 怎样做熟菜和饭——烹饪篇 /23
- 懒婆娘的巧方法——偷懒篇 /25



正式开始入厨了



爽口凉菜

拍黄瓜.....	30
炆拌土豆丝.....	31
凉拌藕片.....	32
什锦芹菜.....	33
豆芽椒丝.....	34
爽口木耳.....	35
盐水毛豆.....	36
茴香黄豆.....	37
姜拌海带.....	38
蒜蓉茄子.....	39
黄瓜海蜇丝.....	40
香芹海竹.....	41
皮蛋拌豆腐.....	42
蜜汁糯米藕.....	43
土豆泥(鸡汁味).....	44
爱心沙拉.....	45
鸡丝粉皮.....	46
盐水猪肝.....	47
菠菜拌绿豆芽.....	48

喷香热菜

口水鸡.....	49
泡椒凤爪.....	50
醋熘土豆丝.....	52
蚝油生菜.....	53
香菇小油菜.....	54
爆炒圆白菜.....	55
清炒魔芋丝.....	56
牛奶蒸蛋.....	57
韭菜炒鸡蛋.....	58
番茄炒蛋.....	59
香辣茄子煲.....	60
麻婆豆腐.....	61
金沙玉米.....	62
肉末榄菜四季豆.....	63
鸡蛋木耳炒肉.....	64
青椒肉片.....	65
香肠炒荷兰豆.....	66
农家小炒肉.....	67
菠菜炒猪肝.....	68
豆豉蒸排骨.....	69
糖醋排骨.....	70

辣子鸡丁.....	71
可乐鸡翅.....	72
菠萝鸡球.....	73
黑椒牛柳.....	74
牙签羊肉.....	75
葱爆羊肉.....	76
剁椒鱼头.....	77
红烧鱼.....	78
豆豉鲮鱼油麦菜.....	79
清蒸武昌鱼.....	80
糖醋鱼块.....	81
干煎五香带鱼.....	82
黄瓜炒虾仁.....	83
油焖大虾.....	84
鱿鱼炒韭菜.....	85
清蒸螃蟹.....	86

滋补汤羹

百合双豆甜汤.....	88
银耳百合雪梨汤.....	89
枸杞菠萝银耳汤.....	90
奶油南瓜羹.....	91
木瓜炖奶.....	92

米酒蛋花汤.....	93
紫菜海米鸡蛋汤	94
番茄鸡蛋汤.....	95
海带豆腐汤.....	96
冬瓜腔骨汤.....	97
山药排骨汤.....	98
黄豆猪手汤.....	99
香菇鸡汤	100
番茄牛腩汤.....	101
胡萝卜羊肉汤.....	102
鲫鱼豆腐汤.....	103



菊花鱼片汤.....	104
酸菜鱼片汤.....	105

甜美靓粥

麦片粥.....	107
红薯粥.....	108
蛋黄粥.....	109
玫瑰香粥	110
黑米红枣粥.....	111
红豆薏米粥.....	112
桂圆莲子粥.....	113
小米玉米粥.....	114
皮蛋瘦肉粥.....	115
榨菜肉片粥.....	116
香菇牛肉粥.....	117
火腿冬瓜粥.....	118

生鱼片粥	119
芝麻花生粥.....	120

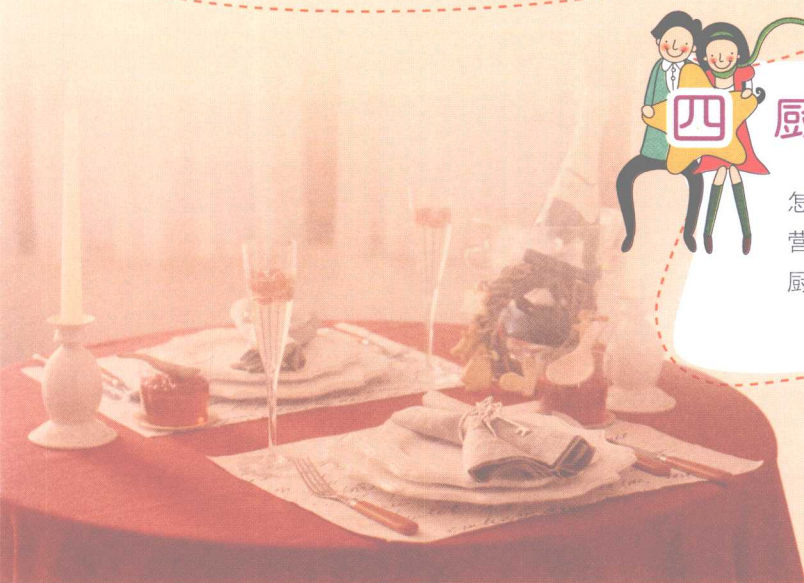
营养主食

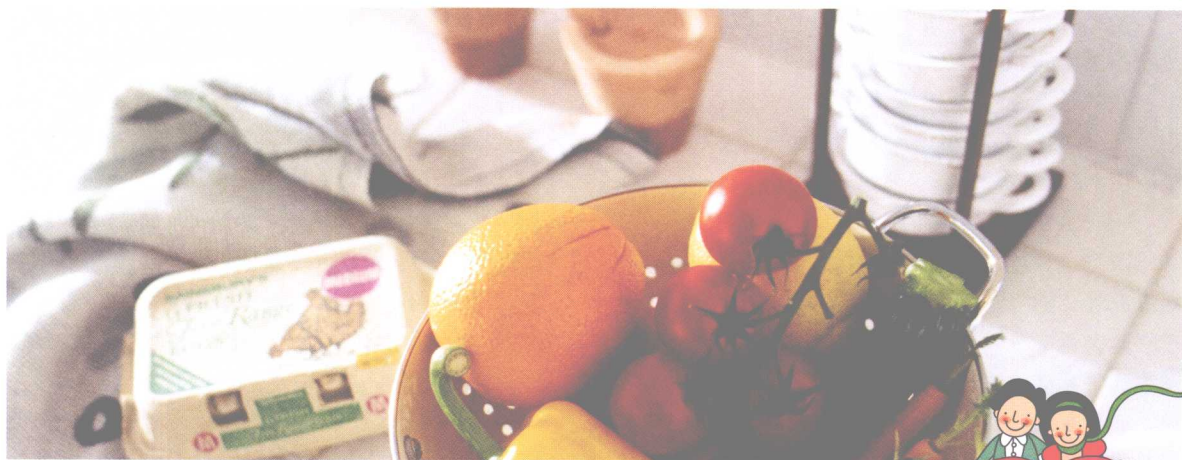
牛奶焖饭	122
香肠焖饭	123
台式卤肉饭.....	124
香菇蛋炒饭.....	125
番茄肉松三明治	126
担担面.....	127
意大利面条.....	128
韩式冷汤面.....	129
钟水饺.....	130
蔬菜饼.....	131
奶白馒头	132
葱油花卷	133



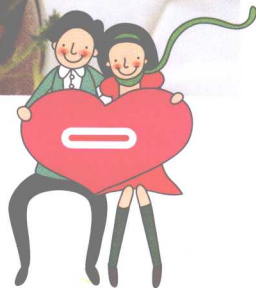
四 厨房窍门备忘录

怎样让美味升级 /136
营养升级也知道 /140
厨房清洁全攻略 /144





装备我们的美丽新厨房



你可能从来没有想到，还有自己亲自下厨的一天吧。从小，吃着妈妈做的饭长大，觉得妈妈做的饭菜怎么这么香？想下厨帮帮忙，结果被妈妈“赶”出厨房：“赶紧看书去！”

好容易，上大学了，每天吃着食堂的大锅饭，清水煮白菜，尽是骨头的排骨、鸡块，真让人难以忍受！所以每逢假期，便飞奔回家，快点品尝妈妈做的营养餐。你

狼吞虎咽地吃着，妈妈在旁边微笑着看着你——多么温馨的画面啊。

一晃四年过去了，好容易工作了，租住在自己的小屋里，想动手做顿饭吧，公司福利不错，有丰盛的工作餐，哪还用自己做呢？



哎，这样一“耽误”就是二十几年！难道永远都不要学习做饭吗？

现在，长大了，结婚了，和他组建了温馨的小家。妈妈不在身边，总不能天天回娘家“蹭”饭吃吧？自己吃工作餐，那他怎么办？

——这是个问题吧？

刚结婚那阵，特热衷于做饭，天天带了小花围裙做花卷，呵呵，起点挺高吧。可是没多久就失去了兴趣，两口子天天下馆子，油腻的菜肴几乎让味蕾失去了功能。终于又回到厨房自己做饭，这才发现，原来家里的一粥一菜都是那样的合口，这回归后品尝出的滋味，才是生活的本来面目吧，平淡、真实又合人胃口。

饭店的生意红火并不意味着家庭厨房变得冷清，相反，不少时尚一族发现了烹饪的乐趣。如

果简单美味又好看，这又何尝不是一种增进家人感情、维护身体健康并且控制开支的好方法呢。

翻开时尚杂志，总有教授做菜的章节；打开电视，也有美丽主持人教授时髦新鲜菜；定期去的俱乐部如今增添烹饪项目；打开培训类报纸，专门针对年轻人的厨艺速成班如今正当红；上网与邻居在社区论坛热烈讨论低筋面粉的团购问题……

“我想为你做做饭，我要为你洗洗碗”，就像歌里唱的，为心爱的人做一顿饭，煲一碗汤都是特别幸福的事情。

可是，做饭、炒菜都要有哪些准备呢？又该准备哪些厨具呢？对于刚入厨的新手来说，真让人伤脑筋。现在，你只要按图索骥，很快就能为他“洗手做羹汤”了，通常两人开伙，我们不用准备太多复杂的器具，先来些最基础的厨房用品吧。期待吧？继续看下去吧！

想想看，客人来了，亲自下厨做上几道精美小菜，该是多么令人羡慕！

想想看，在爸妈面前蒸上几笼花卷，让老爸老妈跌破眼镜，该是多么惊喜！



锅碗瓢盆不能少——器皿篇

1 锅具类

做饭的基础物件，必不可少。

炒锅

没有一口炒菜的锅，再巧的媳妇都会傻眼。现在市面上卖的锅具有铁锅、铝锅、不锈钢锅、合金锅。锅具使用完后要及时清洗，清洗时可使用中度清洁剂，用海绵或柔性洗碗布清洗，不要使用钢丝球、去污粉或硬质百洁布清洗锅具，以免造成划伤。

不锈钢蒸锅

不锈钢蒸锅可是家里少不了的，下面条、煮粥、煮汤都要用它，还可以用来蒸馒头、花卷。两个人买一层蒸锅就可以了，如果想多蒸馒头就买两层蒸锅。不锈钢锅不能长时间盛菜汤等含盐、酱油、醋的食物，否则容易使有毒的金属元素被溶解出来。清洗时可用中度清洁剂，用海绵、洗碗布清洗都可以，不能用强碱性或强氧化性的化学药剂，如苏打、漂白粉等。

电饭锅

初学做饭，电饭锅是居家必备之良品哦！电饭锅是一种能够进行蒸、煮、炖、煨、焖等多种加工的现代化炊具。它不但能够把食物做熟，而且能够保温，使用起来清洁卫生，没有污染，省时省力，是现代化家务劳动不可缺少的用具之一。

2 炉具类

不要偷懒！一定要定期清洁，保证炉具的安全并延长使用寿命。

燃气灶

主要的烹饪方式都需要依靠它来帮忙！目前常用的有煤气和天然气两种。燃气灶根据安装方式不同，基本可以分为台式灶和嵌入式灶两种，台式灶是整个灶体放在台面上的一种灶具；嵌入式灶是把灶具的主

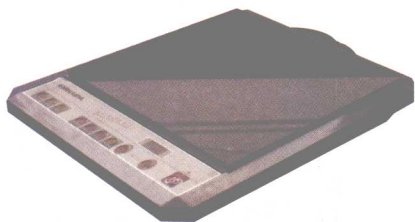




微波炉

这是件最可爱的厨房之宝，因为它实在太适合不爱烟火气的MM，对她们来说，可以没锅没灶，但千万不能没有微波炉，用上它，你才会发现很多麻烦事可以一简再简，它省时省力又清洁，热剩菜效果绝对一流，只要一两分钟就好了，还能保持原味。用微波炉蒸鱼蒸蛋，也比炉火节约许多时间。还有，冬天喝牛奶、喝果汁，加热30秒，保证营养又有好口感。

电磁炉



电磁炉是新近兴起的家庭主妇的新宠，远离烟熏火燎也能做出美味。一般的电磁炉有煎、炒、煮、炸、焖、炖、煲以及保温功能，基本能够满足家庭需求。购买电磁炉可以根据实际需求选择性价比高的来，一定要从功能和安全性上多考虑。使用电磁炉一定要注意安全，不要大意轻心哟。

3 刀具类

工欲善其事，必先利其器，练得好刀工，菜刀不能少！

菜刀



家庭用刀最好准备两把。一把剁刀，用来剁排骨、鸡块；一把片刀，用来切菜。我们选购菜刀，要先看刀柄，木头握柄防滑手，触感也好，但容易受潮，如果保存不当容易脱落。不锈钢的则好保养，但手上沾有油水的话，也会容易滑脱。再看刀锋，商家顾及安全，往往没有磨利刀锋，所以我们买回的菜刀，常常会觉得它不好用。因此在购买的时候，可以让店主帮忙磨一下刀锋。最需要注意的是，菜刀用完要放在刀具架上固定好，千万别随手乱放。

砧板

这是用于切割蔬菜和肉类时必不可少的用品。常见的有树脂和木质的砧板。木制的使用前要先蘸水，并用抹布擦干，食物的味道才不会留在上面。树脂的砧板在清洗时用毛刷蘸清洁剂，轻轻刷洗就可以了。家庭用砧板至少要有两个，一个用来切生肉，一个用来切蔬菜和熟食，最好两个砧板形状、大小有所区分，这样不用仔细辨认，轻松就分开了。

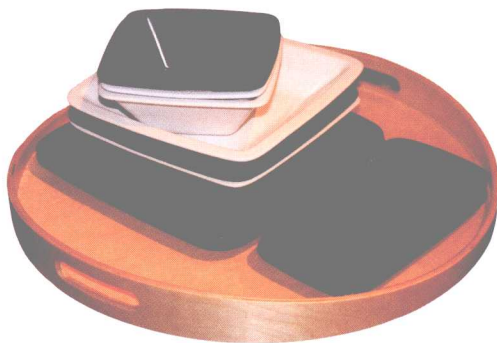


4 餐具及其他

作为盛饭菜的器具，一定要洗干净哦！

组合式餐具

我们可以买成套的那种，碗、盆、盘及各种小杂物统一齐全，也很适合招待客人。最适合两三个人用的就是市场上卖的24头瓷质餐具，一般是6个盘、6个碗、6个勺、6个碟，总共24件。这样自己平时用足够了，另外再购买两个大一点的汤碗，如果来两三个朋友，也差不多了。如果还觉得有些少，可以买48头、52头的，1头就是1件，这样大小碗盘都有了，说不定连筷子架也能带上呢。另外，淘米的盆、洗菜的盆也不能少哦。有了这些基本的家伙什，我们就能做出美味的菜肴了。



搅拌榨汁机

每个爱自己的女人都应该添一套组合式的搅拌榨汁机，用来榨果汁、磨豆浆、做奶昔，还可以磨米粉、绞碎肉，甚至做面膜，用途多多，更重要的是可以让你的生活品质更上一层楼，在寂寞的时候拿到客厅里边看电视边磨磨这做做那，寂寞便在温柔细碎的小动作里随风而去。



必须准备的常用食材——食材篇

1 营养谷物

南方人喜欢吃米食，北方人喜欢吃面食，可以看出，五谷杂粮是我们日常生活中不可缺少的。

大米：是中国人的主食之一，它的氨基酸组成比较完全，易于消化吸收，无论是家庭或是餐馆，大米都是必不可少的。

面粉：常用来做包子、馒头和水饺，或是糕点。

小米：熬粥营养丰富，有“代参汤”的美称。

薏米：薏米的营养价值很高，被誉为“生命健康之禾”，有防癌作用，常用来做汤羹。

糯米：是家庭经常食用的粮食之一，香糯黏滑，可以煮粥，糯米粉常被用来制成风味小吃。

玉米：玉米是粗粮中的保健佳品，食用玉米对人体的健康非常有益处，常常用来熬粥。



2 绿色蔬菜

经常在市场里看到琳琅满目的蔬菜，看得人眼花缭乱。选四类最常见的出来，要知道，想做出美味可少不了它们。

叶菜类代表：圆白菜、大白菜、菠菜、香菜、韭菜、生菜、油麦菜等。

块茎类代表：白萝卜、胡萝卜、竹笋、土豆、洋葱、山药、芋头、莲藕、甘薯等。

豆荚类代表：豌豆、四季豆、豆芽、绿豆、红豆、蚕豆、花生等。

瓜果类代表：番茄、黄瓜、西葫芦、苦瓜、丝瓜、冬瓜、南瓜、茄子、青椒等。

3 可口肉蛋

如果你的他“无肉不欢”，那你就应该对它们有个基本的了解哦！

猪肉：猪肉有淡粉色的肉及坚实的白色脂肪，因为猪肉纤维较为细软，结缔组织较少，肌肉组织中含有较多的脂肪，因此，经过烹调加工后肉味特别鲜美。

牛肉：牛肉是中国人的第二大肉类食品，仅次于猪肉。牛肉蛋白质含量高，而脂肪含量低，所以味道鲜美，受人喜爱，有“肉中骄子”之称。

鱼肉：鱼肉味道鲜美，不论是食肉还是做汤，都清新可口，鱼大体上分为海水鱼和淡水鱼两大类，但它们含有的营养成分大致相同，海水鱼营养价值高于淡水鱼一些。

羊肉：羊肉是中国人食用的主要肉类之一，比猪肉肉质细嫩，脂肪、胆固醇含量比猪肉、牛肉要少。冬季食用，可以收到进补和防寒的双重效果。

鸡肉：鸡肉的肉质细腻，滋味鲜美，适合多种烹调方法，并富有营养，有滋补养身的作用。鸡肉不但适于热炒、炖汤，而且是比较适合冷食凉拌的肉类。

鸡蛋：鸡蛋为雉科动物鸡的卵，又名鸡卵、鸡子。具有滋阴润燥，养心安神的功效，被人们誉为“理想的营养库”。

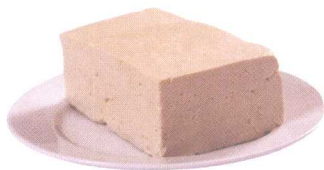


4 其他素食

大鱼大肉吃腻味了，蔬菜也吃烦了，是时候改善一下胃口，尝尝其他素食了。

豆类代表：豆腐。

豆腐是通过黄豆泡透磨制加工出来的食品，它不仅味道鲜美，还具有养生保健的作用。豆腐干是豆腐的加工制品，营养价值基本与豆腐相同。



菌类代表：香菇。

香菇是一种生长在木材上的真菌类，在我国食用历史悠久，它营养丰富、味道鲜美，还具有抗癌的功效，被视为“菇中之王”。



干货代表：莲子。

莲子为睡莲科植物莲成熟的种子，是常见的滋补之品，一般家庭都制作过冰糖莲子汤、银耳莲子羹，或用它制作过八宝粥等。



调味大师请回家——调味料篇

超市里卖的调味料怎么那么多？它们都有什么用处呢？如果我做饭，该选择哪一种呢？看看下面的介绍，你就明白啦！弄懂它们的用途后，就可以让它们各司其职了！

1 液体调味料

酱油

酱油又分老抽和生抽。老抽加入了焦糖色，颜色较深，呈棕褐色，有光泽，可使菜肴入味，又能增加食物的色泽，适合红烧及制作卤味。生抽颜色较淡，呈红褐色，吃起来较咸，调拌凉菜时可以用。



醋

醋有米醋、陈醋等，米醋适用于制作凉拌菜，可以保持蔬菜原色，使菜肴更鲜亮。陈醋香味独特，酸度更高，大多在制作完成后加入，能使菜肴的香味与醋的香味完美结合。红醋不能久煮，于起锅前加入即可，以免香味散去。白醋略煮可使酸味较淡。

蚝油

蚝油是加工蚝豉时，煮蚝豉剩下的汤经过滤浓缩而成的。蚝油本身很咸，可以加少许糖，稍微中和其咸度。在炖煮和炒制食物时，可以加入蚝油调味，更加鲜美可口。



色拉油

色拉油也可以叫凉拌油，是精制食品油，因适合烹制“色拉”凉拌菜而得名。色拉油用于烹调时不起沫，烟也很少，可以用于凉拌菜，也可以用于煎炸食物，还可用于烹制糕点。

芝麻油(香油)

菜肴起锅前淋上，可增香味。凉拌食物、腌制食物时，都可以加入，以增添香味。

米酒



烹调鱼、肉类时添加少许米酒，可去腥味。

辣椒酱

红辣椒磨成的酱，呈赤红色黏稠状，又称辣酱。可增添辣味，并增加菜肴色泽。



甜面酱

本身味咸，用油以小火炒过，可去酱酸味，也可用水调稀，并加少许糖调味，风味更佳。



辣豆瓣酱

以豆瓣酱调味之菜肴，无需加入太多酱油，以免成品过咸。用油爆过，色泽及味道较好。

芝麻酱

本身较干，可用冷开水或冷高汤调稀。家庭可用来做凉拌菜的调料，还可以用来做成蘸酱以及火锅底料等。

番茄酱

常用于茄汁、糖醋等类菜肴，并可增加菜肴色泽和味道。



鲍鱼酱

采用天然鲍鱼精制浓缩而成，适用于煎、煮、炒、炸、卤等。

XO酱

大部分是由许多海鲜精华浓缩而成，适用于各项海鲜料理。

2 固体调味料

盐

烹调时最重要的味料，渗透力强，适合腌制食物，但需注意腌制时间与量。

糖

红烧及卤菜中加入少许糖，可增添菜肴风味及色泽。

味精

可增添食物的鲜味，尤其加入汤类共煮最合适。

发酵粉

加入面糊中，可增加成品之膨胀感。

面粉

分为高筋、中筋、低筋三种。制作面糊时以中筋面粉为主。用于粘粉油炸时则具着色功能。

淀粉

使用时先使其溶于水再勾芡，可使汤汁浓稠。此外，用于油炸物的粘粉时可增加脆感。用于上浆时，则可使食物保持滑嫩。

红薯淀粉

为芡粉的一种，多用于油炸物之粘粉，也可作为芡粉。

小苏打粉

以适量小苏打腌浸肉类，可使肉质松滑鲜嫩。



豆豉

干豆豉用前以水泡软，再切碎使用。湿豆豉只要洗净即可使用。可使菜肴增香，更添一种独特的味道。



3 香辛料

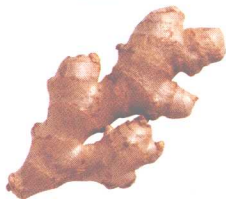
葱

常用于爆香、去腥。



姜

可去腥，除臭，并提高菜肴风味。



辣椒

可使菜肴增加辣味，并使菜肴色彩鲜艳。

蒜头

常用之爆香料，可搭配菜色切片或切碎，也可捣碎调汁来做凉拌菜。



花椒

也称川椒，常用来红烧及制作卤菜。花椒粒炒香后磨成的粉末即为花椒粉，若加入炒黄的盐则成为花椒盐，常做油炸食物蘸食之用。



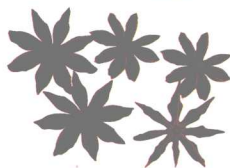
胡椒

辛辣中带有芳香，可去腥及增添香味。白胡椒较温和，黑胡椒味则较重。



八角

又称大茴香、大料，常用于红烧及制作卤菜。香气极浓，宜酌量使用。



干辣椒

将籽去除，以油爆炒时，需注意火候，不宜炒焦。

桂皮

气味芳香，作用与茴香相似，常用于烹调腥味较重的原料，一般在炖煮肉食时使用，但是用量不能多，否则会喧宾夺主，掩盖了肉的香味，满锅都是桂皮甜腻腻的味道。



五香粉

包含桂皮、大茴香、花椒、丁香、甘香、陈皮等香料，味浓，需酌量使用。