

只需 3 步
做出滋味十足的
家常菜!

Step 2

选

食材、调料用量精准，
一个都不能少

Step 1

备

食材预处理有窍门，
让一切井然有序

Step 3

做

入锅把握时间、火候
最重要，美味自然来

3步巧做 家常菜

夏金龙◎主编

封面菜品

葱爆里脊

全新升级版
超值 ¥29.90
回馈

吉林科学技术出版社

3步

选备做

巧做家常菜



夏金龙◎主编



three
steps

吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

3步巧做家常菜 / 夏金龙主编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2013. 10

ISBN 978-7-5384-7104-5

I. ①3… II. ①夏… III. ①家常菜—菜谱 IV. ①TS972. 12

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第212510号



巧做家常菜

主 编 夏金龙

出版人 李 梁

策划责任编辑 张伟泽

执行责任编辑 黄 达

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 720mm×1000mm 1/16

字 数 300千字

印 张 18

印 数 1-10 000册

版 次 2014年1月第1版

印 次 2014年1月第1次印刷

出 版 吉林出版集团

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 0431-84612872

编辑部电话 0431-86037570

网 址 www.jlstp.net

印 刷 沈阳天择彩色广告印刷股份有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-7104-5

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



3 步 Contents 目录 巧做家常菜

★ 蔬菜食用菌 Part 1 ★



10 蔬菜初加工

八宝菠菜	14
八宝炒酱瓜	15
八宝山药	16
白菜炒三丝	17
八福西红柿	18
白菜豆腐汤	19
菜心拌蜆皮	20
白菜叶汤	21
白蘑田园汤	22
白香辣卷心菜	24
白油鲜笋	25
百合白果炒蜜豆	26
板栗香菇烧丝瓜	27

拌芥末菜花	29
碧绿脆笋	30
冰镇芦笋	31
玻璃笋片	32
菠萝腰果炒草菇	33
彩椒山药	34
菜花炒肉片	35
草菇小炒	36
炒肉白菜鲜蘑	37
炒青笋木耳	38
炒爽口辣白菜片	40
川辣黄瓜	41
春笋豌豆	42
葱油蚕豆	43
葱油芥蓝	45
葱油苦瓜	46
葱油甜椒	47
醋汁豇豆	48
翠笋拌玉蘑	49
白果拌芦笋	50
蛋黄拌瓜条	51
东北酱茄子	52



冬瓜八宝汤	53
冬笋拌荷兰豆	54
豆瓣茄子	56
剁椒鲜茄条	57
剁椒蒸大白菜	58
西红柿炒豆腐	59
粉蒸南瓜	61
干煸苦瓜	62
干煸荷兰豆	63
海米烧冬瓜	64
海米圆白菜	65
海味芹菜	66
红油扁豆	67
红油双嫩笋尖	68
滑菇炒小白菜	69
黄豆芽炒榨菜	70
黄瓜拌豆干	72
黄瓜炒虾仁	73
家常炒双冬	74
圆蘑炆拌菜心	75
鱼香脆茄子	77
泡菜凉瓜	78
泡椒嫩南瓜	79
炆拌芥蓝	80

★ 美味畜肉 Part 2 ★



82 畜肉初加工

扒牛肉条	86
------	----

扒三鲜	87
白果猪肺汤	88
白肉蘸蒜泥	89
百花酒焖肉	90
板栗炖牛肉	91
板栗红烧肉	92
爆炒猪肝	93
爆两样	94
菠菜猪肝汤	96
菜胆冬菇烧蹄筋	97
参杞萝卜羊肉	98
叉烧排骨	99
茶树菇炒猪肝	101



茶香牛柳	102
炒烤羊肉	103
陈皮牛肉	104
豉香排骨煲	105
川味牛肉	106
川香回锅肉	107
川味猪肝	108
家常回锅肉	109
慈菇排骨汤	110
葱爆羊肉	112
葱烧蹄筋	113
葱香牛扒	114

醋熘丸子	115
大蒜烧牛腩	117
东坡肉	118
冬瓜炖排骨	119
冬瓜炖羊肉	120
豆瓣肘子	121
豆豉蒸排骨	122
剁椒羊腿肉	123
西红柿炖羊排	124
西红柿牛舌	125
西红柿排骨汤	126
西红柿烧牛肉	128
干煸牛肉丝	129
干烧牛肉片	130
桂花羊肉	131
锅焖黑椒猪手	133
杭椒牛柳	134
红焖肘子	135
红烧猪蹄	136
滑蛋炒牛肉	137
黄瓜拌肘花	138
黄焖羊肉	139
回锅肘片	140
家常锅包肉	141
猪蹄花生红枣汤	142
鱼香碎滑肉	144

泡菜排骨煲	145
芹菜拌金钱肚	146
青豆炒肉丝	147
青椒牛肉丝	149
肉末炒芹菜	150
肉片口蘑	151
傻小子排骨	152

★ 禽蛋豆制品 Part 3 ★



154 禽蛋豆制品初加工

XO酱豆腐煲	158
鹌鹑煲海带	159
鹌鹑蛋炖红枣	160
八宝豆腐	161
八宝老鸡煲精肉	162
八爪鱼煲	163
八爪鱼炒菜心	164
白果腐竹炖乌鸡	165
白玉双菌汤	166
百叶结虎皮蛋	168
板栗炖仔鸡	169



爆捶桃仁鸡片·····	170
菠菜拌干豆腐·····	171
菠萝豆腐·····	173
菠萝鸡块·····	174
草菇炒鸡心·····	175
草菇蒸鸡·····	176
茶树菇老鸭煲·····	177
炒豆腐皮·····	178
炒鸡丝蕨菜·····	179
炒辣子鸡块·····	180



豉椒香干炒鸡片·····	181
豉椒泡菜白切鸡·····	182
春笋炒鸡胗·····	184
莼菜蛋皮羹·····	185
葱烧豆干·····	186
葱香豆豉鸡·····	187
葱油鸡·····	189
脆芹拌腐竹·····	190
脆笋烧豆腐·····	191
东安仔鸡·····	192
冬菇蒸滑鸡·····	193
豆皮炒韭菜·····	194
翡翠蛋皮·····	195
翡翠豆腐·····	196
干烹仔鸡·····	197

菇椒拌腐丝·····	198
怪味鸡·····	200
贵妃鸡翅·····	201
锅塌豆腐·····	202
海米烧豆腐·····	203
红葱头沙姜炒鸡·····	205
红汤豆腐煲·····	206
滑蛋虾仁·····	207
鸡蛋炒苦瓜·····	208
鸡丁榨菜鲜蚕豆·····	209
纸包盐酥鸡翅·····	210
鱼香碎滑鸡·····	211
油焖鸡·····	212
腰果爆鸡丁·····	213
泡椒咖喱豆腐·····	214
茄汁烹鸡腿·····	216
软炸鸡·····	217
烧鸡公·····	218
烧汁河鳗煲·····	219
什锦鳕鱼丁·····	221
神仙鸭子·····	222
生菜扒鸡腿·····	223
双冬辣鸡球·····	224

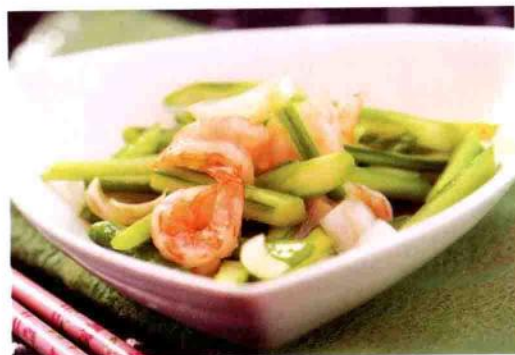
★ 鲜香水产 Part 4 ★



226 水产初加工

八宝海参·····	230
扒酿海参·····	231

白菜心拌海蜇皮·····	232	葱椒鲜鱼条·····	261
白菜瑶柱炖鲜虾·····	233	葱辣鱼脯·····	262
白炒刀鱼丝·····	234	葱油海螺·····	263
百合芦笋虾球·····	235	醋酥鲫鱼·····	264
百合芦笋炒北极贝·····	236	大蒜烧鲑鱼·····	265
温拌海螺·····	237	大虾仁炒鸡蛋·····	266
蚌肉炒丝瓜·····	238	大虾炖白菜·····	267
爆炒墨鱼仔·····	240	带鱼萝卜煲·····	268
爆炒鳝片·····	241	蛋黄炒飞蟹·····	269
荸荠虾仁·····	242	蛋烙生蚝·····	270
避风塘带鱼·····	243	冬菜蒸鳊鱼·····	272
菠萝荸荠虾球·····	245	豆瓣鳊鱼·····	273
菠萝沙拉拌鲜贝·····	246	豆瓣鲤鱼·····	274
彩椒鲜虾仁·····	247	剁椒鱼头·····	275
参芪干烧鲑鱼·····	248	翡翠虾仁·····	277
草菇海鲜汤·····	249	干烧黄花鱼·····	278
草菇烧海螺肉·····	250	宫保鱼丁·····	279
茶熏八爪鱼·····	251	怪味海螺·····	280
炒金蟹·····	252	锅贴鲤鱼·····	281
豉椒蒸草鱼·····	253	海参烧蹄筋·····	282
豉椒蒸扇贝·····	254	海螺肉炒西芹·····	283
鹌蛋海参煲·····	256	河蟹煲冬瓜·····	284
葱爆虾球·····	257	红烧鲫鱼·····	285
葱姜炒飞蟹·····	258	花果黄鱼·····	286
葱姜大虾·····	259		



本书计量单位:

1 小匙 ≈ 5 克

1 大匙 ≈ 15 克

3步

选备做

巧做家常菜



夏金龙◎主编



three
steps

吉林科学技术出版社

Author

作者简介



夏金龙 中国烹饪大师，中国餐饮文化名师，国家高级烹饪技师，中国十大最有发展潜力的青年厨师，全国餐饮业国家级评委，法国国际美食会大中华区荣誉主席，吉林省吉菜研究专业委员会会长，2009年被中国国际交流促进会授予“中国烹饪领军人物奖”和“餐饮业卓越管理奖”。2010年8月22日由中国烹饪协会名厨专业委员会派遣代表中国名厨参加世界各国现任“总统御厨第33届年会”。曾编著烹饪书籍数十种。现任吉林省人力资源和社会保障厅培训鉴定基地副总经理兼餐饮总监。

主 编 夏金龙

编 委	高树亮	刘启镇	刘 伟	韩光绪	曲晓明	曹清春	郭建武	贾艳华
	李 野	李国安	刘 刚	刘云峰	张艳峰	于艳庆	姜喜丰	班兆金
	李成国	孙学富	金凤菊	刘占龙	李 娜	郭久隆	张明亮	蒋志进
	张 杰	刘凤义	刘志刚					



只需3步，做出滋味十足的家常菜！

让自己的家人吃好喝好是一件很幸福的事情。

家常菜繁琐的烹饪步骤让很多人望而却步，《3步巧做家常菜》就是为大家解决烹饪过程中这些繁琐和复杂的东西。

作者将琐碎、拖沓的家常菜烹饪步骤梳理、整合，秉持着“化难为易，化繁为简，家常菜标准化”的原则，将家常菜烹饪过程简明易懂地划分为“选材”、“准备”和“做法”，共3个具体化的、操作简易的、步步递进的“三步曲”。

选——食材、调料用量精准，一个都不能少。

备——食材预处理有窍门，让一切井然有序。

做——入锅把握时间、火候最重要，美味自然来。

全书采用关键步骤分步图解的讲解方式，使读者看起来更直观，做起来更容易，按照“选备做”的“3步”操作原则，一定可以在短时间内轻松掌握家常菜肴的烹饪要领。

让乐于分享美味的我们一起为家人奏起“3步曲”，演绎出自己的幸福味道。





★ 蔬菜食用菌 Part 1 ★



10 蔬菜初加工

八宝菠菜	14
八宝炒酱瓜	15
八宝山药	16
白菜炒三丝	17
八福西红柿	18
白菜豆腐汤	19
菜心拌蜇皮	20
白菜叶汤	21
白蘑田园汤	22
白香辣卷心菜	24
白油鲜笋	25
百合白果炒蜜豆	26
板栗香菇烧丝瓜	27

拌芥末菜花	29
碧绿脆笋	30
冰镇芦笋	31
玻璃笋片	32
菠萝腰果炒草菇	33
彩椒山药	34
菜花炒肉片	35
草菇小炒	36
炒肉白菜鲜蘑	37
炒青笋木耳	38
炒爽口辣白菜片	40
川辣黄瓜	41
春笋豌豆	42
葱油蚕豆	43
葱油芥蓝	45
葱油苦瓜	46
葱油甜椒	47
醋汁豇豆	48
翠笋拌玉蘑	49
白果拌芦笋	50
蛋黄拌瓜条	51
东北酱茄子	52



冬瓜八宝汤	53
冬笋拌荷兰豆	54
豆瓣茄子	56
剁椒鲜茄条	57
剁椒蒸大白菜	58
西红柿炒豆腐	59
粉蒸南瓜	61
干煸苦瓜	62
干煸荷兰豆	63
海米烧冬瓜	64
海米圆白菜	65
海味芹菜	66
红油扁豆	67
红油双嫩笋尖	68
滑菇炒小白菜	69
黄豆芽炒榨菜	70
黄瓜拌豆干	72
黄瓜炒虾仁	73
家常炒双冬	74
圆蘑炆拌菜心	75
鱼香脆茄子	77
泡菜凉瓜	78
泡椒嫩南瓜	79
炆拌芥蓝	80

★ 美味畜肉 Part 2 ★



82 畜肉初加工

扒牛肉条	86
------	----

扒三鲜	87
白果猪肺汤	88
白肉蘸蒜泥	89
百花酒焖肉	90
板栗炖牛肉	91
板栗红烧肉	92
爆炒猪肝	93
爆两样	94
菠菜猪肝汤	96
菜胆冬菇烧蹄筋	97
参杞萝卜羊肉	98
叉烧排骨	99
茶树菇炒猪肝	101



茶香牛柳	102
炒烤羊肉	103
陈皮牛肉	104
豉香排骨煲	105
川味牛肉	106
川香回锅肉	107
川味猪肝	108
家常回锅肉	109
慈菇排骨汤	110
葱爆羊肉	112
葱烧蹄筋	113
葱香牛扒	114

醋熘丸子·····	115
大蒜烧牛腩·····	117
东坡肉·····	118
冬瓜炖排骨·····	119
冬瓜炖羊肉·····	120
豆瓣肘子·····	121
豆豉蒸排骨·····	122
剁椒羊腿肉·····	123
西红柿炖羊排·····	124
西红柿牛舌·····	125
西红柿排骨汤·····	126
西红柿烧牛肉·····	128
干煸牛肉丝·····	129
干烧牛肉片·····	130
桂花羊肉·····	131
锅焖黑椒猪手·····	133
杭椒牛柳·····	134
红焖肘子·····	135
红烧猪蹄·····	136
滑蛋炒牛肉·····	137
黄瓜拌肘花·····	138
黄焖羊肉·····	139
回锅肘片·····	140
家常锅包肉·····	141
猪蹄花生红枣汤·····	142
鱼香碎滑肉·····	144

泡菜排骨煲·····	145
芹菜拌金钱肚·····	146
青豆炒肉丝·····	147
青椒牛肉丝·····	149
肉末炒芹菜·····	150
肉片口蘑·····	151
傻小子排骨·····	152

★ 禽蛋豆制品 Part 3 ★



154 禽蛋豆制品初加工

XO酱豆腐煲·····	158
鹌鹑煲海带·····	159
鹌鹑蛋炖红枣·····	160
八宝豆腐·····	161
八宝老鸡煲精肉·····	162
八爪鱼煲·····	163
八爪鱼炒菜心·····	164
白果腐竹炖乌鸡·····	165
白玉双菌汤·····	166
百叶结虎皮蛋·····	168
板栗炖仔鸡·····	169



爆捶桃仁鸡片·····	170
菠菜拌干豆腐·····	171
菠萝豆腐·····	173
菠萝鸡块·····	174
草菇炒鸡心·····	175
草菇蒸鸡·····	176
茶树菇老鸭煲·····	177
炒豆腐皮·····	178
炒鸡丝蕨菜·····	179
炒辣子鸡块·····	180



豉椒香干炒鸡片·····	181
豉椒泡菜白切鸡·····	182
春笋炒鸡胗·····	184
莼菜蛋皮羹·····	185
葱烧豆干·····	186
葱香豆豉鸡·····	187
葱油鸡·····	189
脆芹拌腐竹·····	190
脆笋烧豆腐·····	191
东安仔鸡·····	192
冬菇蒸滑鸡·····	193
豆皮炒韭菜·····	194
翡翠蛋皮·····	195
翡翠豆腐·····	196
干烹仔鸡·····	197

菇椒拌腐丝·····	198
怪味鸡·····	200
贵妃鸡翅·····	201
锅塌豆腐·····	202
海米烧豆腐·····	203
红葱头沙姜炒鸡·····	205
红汤豆腐煲·····	206
滑蛋虾仁·····	207
鸡蛋炒苦瓜·····	208
鸡丁榨菜鲜蚕豆·····	209
纸包盐酥鸡翅·····	210
鱼香碎滑鸡·····	211
油焖鸡·····	212
腰果爆鸡丁·····	213
泡椒咖喱豆腐·····	214
茄汁烹鸡腿·····	216
软炸鸡·····	217
烧鸡公·····	218
烧汁河鳗煲·····	219
什锦鳊鱼丁·····	221
神仙鸭子·····	222
生菜扒鸡腿·····	223
双冬辣鸡球·····	224

★ 鲜香水产 Part 4 ★



226 水产初加工

八宝海参·····	230
扒酿海参·····	231

白菜心拌海蜇皮·····	232	葱椒鲜鱼条·····	261
白菜瑶柱炖鲜虾·····	233	葱辣鱼脯·····	262
白炒刀鱼丝·····	234	葱油海螺·····	263
百合芦笋虾球·····	235	醋酥鲫鱼·····	264
百合芦笋炒北极贝·····	236	大蒜烧鲑鱼·····	265
温拌海螺·····	237	大虾仁炒鸡蛋·····	266
蚌肉炒丝瓜·····	238	大虾炖白菜·····	267
爆炒墨鱼仔·····	240	带鱼萝卜煲·····	268
爆炒鳝片·····	241	蛋黄炒飞蟹·····	269
荸荠虾仁·····	242	蛋烙生蚝·····	270
避风塘带鱼·····	243	冬菜蒸鳕鱼·····	272
菠萝荸荠虾球·····	245	豆瓣鲫鱼·····	273
菠萝沙拉拌鲜贝·····	246	豆瓣鲤鱼·····	274
彩椒鲜虾仁·····	247	剁椒鱼头·····	275
参芪干烧鲑鱼·····	248	翡翠虾仁·····	277
草菇海鲜汤·····	249	干烧黄花鱼·····	278
草菇烧海螺肉·····	250	宫保鱼丁·····	279
茶熏八爪鱼·····	251	怪味海螺·····	280
炒金蟹·····	252	锅贴鲤鱼·····	281
豉椒蒸草鱼·····	253	海参烧蹄筋·····	282
豉椒蒸扇贝·····	254	海螺肉炒西芹·····	283
鹌蛋海参煲·····	256	河蟹煲冬瓜·····	284
葱爆虾球·····	257	红烧鲫鱼·····	285
葱姜炒飞蟹·····	258	花果黄鱼·····	286
葱姜大虾·····	259		



本书计量单位:

1 小匙 ≈ 5 克

1 大匙 ≈ 15 克

Part 1

蔬菜食用菌

