

7天 精通 家常菜

越做越好吃

第一天 做准备
第二天 拌凉菜
第三天 烹热菜
第四天 煲汤羹
第五天 做主食
第六天 宴客菜
第七天 巧搭配

瑞雅
编著

给家人做饭，一天学一手
7天轻松成为家常菜高手

夏日炎炎，一道荤素凉菜，消暑解馋
暖冬时节，热菜、汤煲，温暖您的身心
休闲之余，一手好饭菜，丰富餐桌主食、菜肴
搭配食材，需营养、美味、科学
简单家常菜，全家共享，天天都有美食相伴





7天 精通 家常菜

越做越好吃



第一天 做准备
第二天 拌凉菜
第三天 烹热菜
第四天 煲汤羹
第五天 做主食
第六天 宴客菜
第七天 巧搭配

编著

瑞雅

上海科学普及出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

越做越好吃: 7天精通家常菜 / 瑞雅编著. -- 上海:
上海科学普及出版社, 2014.1

(中国好味道)

ISBN 978-7-5427-5984-9

I. ①越… II. ①瑞… III. ①家常菜肴—菜谱 IV.
①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第289709号

责任编辑 张怡纳

越做越好吃: 7天精通家常菜

瑞 雅 编著

上海科学普及出版社出版发行

(上海中山北路832号 邮政编码 200070)

<http://www.pspsh.com>

各地新华书店经销 北京外文印务有限公司
开本 635 × 965 1/12 印张 20 字数 220千字
2014年1月第1版 2014年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5427-5984-9 定价: 29.80元

本书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换 010-62967135



目录

contents

- 1 ● **第1天**
做准备，家常菜的关键五步
- 2 ● **第一步 到底多少克——食材重量的简易估算法**
- 2 ● 经验估算法
- 2 ● 数量估算法
- 2 ● 容积估算法
- 2 ● 长度估算法
- 3 ● **第二步 切菜必备技法——食材的刀工处理**
- 3 ● 切丁
- 3 ● 切块
- 3 ● 切丝
- 4 ● 切条
- 4 ● 切片
- 4 ● 切段
- 4 ● 切粒
- 4 ● 切末
- 4 ● 切花刀块
- 5 ● **第三步 烹前功夫要做足——食材的预处理**
- 5 ● 氽烫
- 5 ● 挂糊
- 6 ● 上浆
- 6 ● 过油
- 6 ● 勾芡



7 ● 第四步 火候是关键——如何
辨别油温

7 ● 温 油

7 ● 热 油

7 ● 旺 油

8 ● 第五步 成菜的点睛之笔
——知晓调料的秘密

8 ● 常用的粉类调味品

8 ● 常用的液体调味品

8 ● 香料类调味料

9 ● 辛香蔬菜类调味品

9 ● 复合调味料

11 ● 第2天
拌凉菜，清爽解腻
食欲大开

12 ● 素凉菜

12 ● 凉拌芝麻菠菜

12 ● 凉拌魔芋

13 ● 柠檬瓜条

13 ● 凉拌茄子

13 ● 白菜梗拌海带丝

14 ● 香油黄瓜拌凉粉

14 ● 凉拌豇豆

14 ● 白菜魔芋拌干丝

15 ● 凉拌银丝段

15 ● 蚝油花生酱沙拉

15 ● 白果拌红豆

16 ● 凉拌莴笋丝

16 ● 家常拌黄瓜

17 ● 葵花子拌芥菜

17 ● 芥菜拌毛豆

17 ● 田园沙拉

18 ● 杏仁拌三丁

18 ● 菠菜拌木耳

18 ● 黑椒芦笋拌双椒

19 ● 凉拌藕块

19 ● 皮蛋豆腐

20 ● 芝麻素拌五丝

20 ● 辣椒拌豆腐皮

20 ● 爽口黑木耳

21 ● 黄瓜丝拌拉皮

21 ● 老醋花生

22 ● 爽口土豆丁

22 ● 蔬果沙拉

22 ● 花生仁拌穿心莲

23 ● 酸甜胭脂藕

23 ● 芥末紫甘蓝

23 ● 五香花生

24 ● 荤凉菜

24 ● 凉拌腰片

24 ● 凉拌猪肚

25 ● 辣拌卤猪耳

25 ● 茶香猪心

25 ● 蒜末拌猪舌

26 ● 卤水拼盘

26 ● 凉拌猪心

27 ● 猪皮芝麻冻

27 ● 酱牛肉

27 ● 花椒油拌牛百叶

28 ● 红油牛百叶



28 香拌牛腱肉
28 香辣鸡片
29 红花汁三黄鸡
29 木耳莴笋拌鸡丝
29 水晶鸡冻
30 盐水凤爪
30 五香鸡丝
30 卤水鸭翅
31 麻辣鸭脖
31 白酒焖鸭肝
32 芥末拌鸭掌
32 麻辣鸭肠
33 酱蒸带鱼
33 水晶鱼冻
33 盐水虾
34 姜汁拌鱿鱼
34 醋田螺
34 酸辣酱拌海鲜
35 荤素搭配
35 大刀耳叶
35 腰花拌双笋
35 香卤脆耳
36 酸菜拌脆肚
36 黄瓜拌鸡肝
37 粉丝拌咸蛋
37 胡萝卜火腿沙拉
37 芥末黄瓜拌鸡丝
38 鸡丝拉皮
38 香芒鸡丝冻
38 菠萝鸡腿

39 虾干银耳拌豆芽
39 冬笋虾仁
40 西蓝花拌海鲜
40 墨鱼黄瓜拌虾仁
40 多彩蜇头
41 海鲜什锦沙拉
41 拌什锦鱿鱼
41 陈醋螺头拌菠菜
42 黄瓜蟹柳拌紫甘蓝
42 虾干拌白菜
42 红绿牛腱

43 第3天 烹热菜，煎炒烹炸 样样拿手

44 白菜
44 白菜香菇拌蛋丝
44 口蘑炒白菜
45 菠菜
45 肉酱菠菜
45 菠菜炒鸡蛋
45 羊肝炒菠菜
46 圆白菜
46 西红柿炒圆白菜
46 蚝油圆白菜
47 油菜
47 火腿油菜
47 酱香油菜
47 虾米烧油菜



- | | | | | | | | | |
|----|---|---------|----|---|---------|----|---|--------|
| 48 | ● | 茼蒿 | 56 | ● | 酸辣苦瓜 | 64 | ● | 胡萝卜 |
| 48 | ● | 蒜蓉茼蒿 | 56 | ● | 咸蛋黄苦瓜 | 64 | ● | 回锅胡萝卜 |
| 48 | ● | 茼蒿炒松仁 | 56 | ● | 清炒苦瓜 | 64 | ● | 胡萝卜炒豆干 |
| 48 | ● | 茼蒿炒肉丝 | 57 | ● | 冬瓜 | 65 | ● | 山药 |
| 49 | ● | 芹菜 | 57 | ● | 蒜香冬瓜 | 65 | ● | 山药炒鸡肉 |
| 49 | ● | 百合银耳炒芹菜 | 57 | ● | 冬瓜片蒸芥蓝 | 65 | ● | 蛋黄炒山药 |
| 49 | ● | 虾仁香芹 | 57 | ● | 冬瓜萝卜炒尖椒 | 65 | ● | 香酥山药丁 |
| 49 | ● | 椒油炆芹菜 | 58 | ● | 丝瓜 | 66 | ● | 南瓜 |
| 50 | ● | 菜花 | 58 | ● | 丝瓜炒油条 | 66 | ● | 双椒南瓜丝 |
| 50 | ● | 辣炒蛋菜花 | 58 | ● | 枸杞丝瓜 | 66 | ● | 鱼香南瓜条 |
| 50 | ● | 香菇烧双花 | 58 | ● | 煎酿丝瓜 | 66 | ● | 麻辣南瓜 |
| 50 | ● | 双花炒鸡球 | 59 | ● | 荷兰豆 | 67 | ● | 莲藕 |
| 51 | ● | 西红柿 | 59 | ● | 香肠炒荷兰豆 | 67 | ● | 肉炒藕丁 |
| 51 | ● | 洋葱烩西红柿 | 59 | ● | 肉末荷兰豆 | 67 | ● | 炸藕盒 |
| 51 | ● | 西红柿炒鸡蛋 | 59 | ● | 香菇炒荷兰豆 | 68 | ● | 辣椒 |
| 51 | ● | 甜玉米炒西红柿 | 60 | ● | 土豆 | 68 | ● | 豉味双椒 |
| 52 | ● | 茄子 | 60 | ● | 土豆炒肉丝 | 68 | ● | 青椒炒鸡蛋 |
| 52 | ● | 一品番茄 | 60 | ● | 回锅土豆片 | 68 | ● | 干煎椒荷 |
| 52 | ● | 肉末酿茄子 | 61 | ● | 竹笋/茼笋 | 69 | ● | 洋葱 |
| 53 | ● | 蒜蒸茄条 | 61 | ● | 泡菜炒春笋 | 69 | ● | 洋葱炒鸡蛋 |
| 53 | ● | 茄子煨豆角 | 61 | ● | 冷炆青笋 | 69 | ● | 洋葱炒仔排 |
| 53 | ● | 酥炸茄盒 | 61 | ● | 油泼鲜笋 | 70 | ● | 蒜薹 |
| 54 | ● | 黄瓜 | 62 | ● | 百合笋条 | 70 | ● | 蒜薹炒肉 |
| 54 | ● | 素鸡黄瓜片 | 62 | ● | 烧拌冬笋 | 70 | ● | 虾皮蒜薹 |
| 54 | ● | 怪味黄瓜 | 62 | ● | 竹笋虾仁酸辣汤 | 70 | ● | 双菇炒蒜薹 |
| 54 | ● | 黄瓜炒皮蛋 | 63 | ● | 芥蓝 | 71 | ● | 韭菜 |
| 55 | ● | 苦瓜 | 63 | ● | 油焖辣味芥蓝 | 71 | ● | 韭菜炒羊肝 |
| 55 | ● | 苦瓜炒肉丝 | 63 | ● | 白灼芥蓝 | 71 | ● | 韭香绿豆芽 |
| 55 | ● | 苦瓜炒鸡蛋 | 63 | ● | 蚝油芥蓝 | | | |

- 72 ● 菌 菇
- 72 ● 清炒香菇
- 72 ● 鸡肉平菇片
- 72 ● 大蒜炒口蘑
- 73 ● 口蘑素什锦
- 73 ● 香油草菇
- 73 ● 草菇滑牛肉
- 74 ● 蒜香杭椒金针菇
- 74 ● 芹菜茶树菇
- 75 ● 海 带
- 75 ● 黄豆酥海带
- 75 ● 海带丝炒肉
- 75 ● 卤海带结
- 76 ● 黑木耳
- 76 ● 黄花鸡蛋炒木耳
- 76 ● 葱炒木耳
- 76 ● 黑木耳炒荸荠
- 77 ● 豆腐及制品
- 77 ● 味噌豆腐
- 77 ● 油泼黄瓜腐竹
- 77 ● 香辣腐竹
- 78 ● 豆芽菜
- 78 ● 酸菜炒绿豆芽
- 78 ● 海贝炒黄豆芽
- 78 ● 香炒双丝
- 79 ● 玉 米
- 79 ● 香酥玉米
- 79 ● 五星映月
- 79 ● 青椒炒玉米

- 80 ● 香 蕉
- 80 ● 煎香蕉
- 80 ● 变身香蕉
- 81 ● 猪肉/排骨
- 81 ● 回锅肉
- 81 ● 豆瓣酱烧肉
- 81 ● 莲藕烧肉
- 82 ● 黄瓜炒肉丁
- 82 ● 麻辣排骨
- 82 ● 黄豆炖排骨
- 83 ● 猪 杂
- 83 ● 猪肝炒黑木耳
- 83 ● 蒜薹猪肝
- 83 ● 爆炒猪肚条
- 84 ● 西红柿炖猪肚
- 84 ● 香油炒腰花
- 84 ● 爆炒渣肥肠
- 85 ● 牛 肉
- 85 ● 牛柳什锦蔬菜
- 85 ● 葱爆牛柳
- 86 ● 辣炒牛肉片
- 86 ● 泡椒香芹牛肉丝
- 87 ● 香辣牛肉薯条
- 87 ● 水煮牛肉
- 87 ● 干烧牛肉片
- 88 ● 羊肉/羊杂
- 88 ● 孜然羊肉
- 88 ● 酱爆羊肉
- 88 ● 葱爆羊肉
- 89 ● 红椒炒羊肉



89 葱椒炒羊肝

90 鸡 肉

90 高升鸡翅

90 蚝油仔鸡

90 香甜荔枝鸡

91 香花鸡丝

91 西红柿鸡淖

92 鸭 肉

92 浓香酱鸭

92 红烧鸭块

92 干锅辣鸭块

93 姜母鸭

93 甜豆鸭片

93 魔芋烧鸭

94 鸡杂/鸭杂

94 爆炒鸡杂

94 懒人卤鸡胗

95 芥蓝炒鸭杂

95 酒味鸭胗

95 尖椒炒鸭舌

96 鸽肉/鹅肉

96 炸乳鸽

96 天麻炖乳鸽

96 锅巴鹅片

97 鲫 鱼

97 酥炸鲫鱼

97 葱烧鲫鱼

98 干烧鲫鱼

98 蒸面拌鲫鱼

98 麻辣豉鱼

99 鲤 鱼

99 红烧鲤鱼块

99 糖醋鲤鱼块

99 豆瓣鲤鱼

100 草 鱼

100 回锅鱼

100 醪糟蒸草鱼

100 糖醋汁浇鱼

101 带 鱼

101 雪菜蒸带鱼

101 豉汁带鱼

101 盐酥白带鱼

102 鳝 鱼

102 铁板鳝鱼

102 韭黄炒鳝鱼

102 蒜烧鳝鱼段

103 鳕 鱼

103 鲜菇红烧鳕鱼

103 鳕鱼松

103 雪菜蒸鳕鱼

104 鱿 鱼

104 豉烧鱿鱼

104 七彩鱿鱼丝

105 宫保鱿鱼

105 干煸鱿鱼丝

105 西芹炒鱿鱼

106 虾

106 黄瓜炒虾仁

106 沙锅虾

106 私房两吃虾

107 蟹

107 葱姜炒蟹

107 葱姜蒸大闸蟹

108 蛤 蜊

108 蛤蜊炒黑木耳

108 韭香炒蛤蜊

108 酒香蛤蜊

109 牡 蛎

109 油条煮牡蛎

109 豉香牡蛎

110 海 参

110 香爆刺参

110 土鸡烧海参

110 家常海参

111 扇 贝

111 粉丝蒸扇贝

111 剁椒蒸扇贝

112 海 螺

112 青芥螺肉

112 泡椒螺片

112 泡椒炒海螺



113 ● 第4天 煲汤羹，营养鲜美 滋补全家

114 ● 白 菜

114 ● 白菜素汤

114 ● 煲白菜汤

115 ● 圆白菜

115 ● 健胃蔬菜汤

115 ● 苹果甘蓝圆白菜汤

115 ● 鲜虾圆白菜鲜辣汤

116 ● 菠 菜

116 ● 猪肝菠菜汤

116 ● 菠菜猪骨汤

116 ● 菠菜蟹肉汤

117 ● 油菜/芹菜

117 ● 珍珠翡翠汤

117 ● 油菜墨鱼汤

117 ● 芹菜薏苡仁汤

118 ● 西红柿

118 ● 西红柿鸡蛋汤

118 ● 紫菜西红柿蛋花汤

118 ● 西红柿羹

119 ● 茄 子

119 ● 紫茄油菜汤

119 ● 猪肉末茄条蒜味汤

119 ● 红椒茄子汤

120 ● 苦 瓜

120 ● 苦瓜菠萝胡萝卜汤

120 ● 苦瓜脆玉煲

121 ● 丝 瓜

121 ● 丝瓜鸡蛋汤

121 ● 丝瓜豆腐开胃汤

121 ● 丝瓜豆腐鱼头汤

122 ● 黄 瓜

122 ● 黄瓜汆丸子

122 ● 紫菜黄瓜汤

123 ● 冬 瓜

123 ● 冬瓜香菇汤

123 ● 冬瓜绿豆汤

124 ● 土 豆

124 ● 鲜菇土豆汤

124 ● 土豆酸菜汤

124 ● 土豆芥菜汤

125 ● 芦笋/茭白

125 ● 芦笋鱿鱼汤

125 ● 糖醋茭白块

125 ● 茭白肉丝汤

126 ● 萝 卜

126 ● 白萝卜黄花菜汤

126 ● 大虾白萝卜汤

126 ● 萝卜白菜汤

127 ● 山药/红薯

127 ● 山药菠菜汤

127 ● 山药萝卜汤

128 ● 山药桂花羹

128 ● 桂圆山药汤

128 ● 红薯大芥菜汤



- | | | | | | | | | |
|-----|---|----------|-----|---|---------|-----|---|----------|
| 129 | ● | 南 瓜 | 137 | ● | 豆 腐 | 144 | ● | 滋补姜块羊肉汤 |
| 129 | ● | 南瓜土豆汤 | 137 | ● | 菇笋豆腐丝瓜汤 | 145 | ● | 鸡 肉 |
| 129 | ● | 香甜红枣南瓜汤 | 137 | ● | 咸肉豆腐笋片汤 | 145 | ● | 人参附子鸡汤 |
| 129 | ● | 薏苡仁南瓜绿豆汤 | 137 | ● | 南瓜豆腐羹 | 145 | ● | 猴头菇地黄老鸡汤 |
| 130 | ● | 洋 葱 | 138 | ● | 绿豆芽 | 145 | ● | 巴戟老鸡汤 |
| 130 | ● | 洋葱西红柿玉米汤 | 138 | ● | 绿豆芽豆腐汤 | 146 | ● | 三七炖乌鸡 |
| 130 | ● | 洋葱核桃汤 | 138 | ● | 绿豆芽蛤蜊汤 | 146 | ● | 芝麻枸杞子乌鸡汤 |
| 130 | ● | 洋葱海鲜汤 | 139 | ● | 玉 米 | 146 | ● | 枸杞子山药乌鸡汤 |
| 131 | ● | 菌 菇 | 139 | ● | 玉米西红柿汤 | 147 | ● | 鸭 肉 |
| 131 | ● | 香菇油皮汤 | 139 | ● | 玉米浓汤 | 147 | ● | 鸭肉榨菜汤 |
| 131 | ● | 茶树菇母鸡汤 | 139 | ● | 玉米煲老鸭 | 147 | ● | 猪皮老鸭汤 |
| 131 | ● | 金针菇鸡肉煲 | 140 | ● | 猪肉/猪排 | 148 | ● | 鸽肉/鹅肉 |
| 132 | ● | 红枣金针菇汤 | 140 | ● | 黄花菜肉丝汤 | 148 | ● | 清炖仔鸽汤 |
| 132 | ● | 莼菜蘑菇羹 | 140 | ● | 薏苡仁排骨煲 | 148 | ● | 柠檬鸽子汤 |
| 133 | ● | 黑木耳 | 140 | ● | 排骨木瓜煲 | 148 | ● | 归芪鸽子汤 |
| 133 | ● | 腐竹黑木耳汤 | 141 | ● | 莲藕排骨汤 | 149 | ● | 菊花乳鸽强身汤 |
| 133 | ● | 冰糖木瓜双耳汤 | 141 | ● | 沙锅炖排骨 | 149 | ● | 冬笋鹅掌汤 |
| 133 | ● | 木耳鲳鱼汤 | 141 | ● | 莼菜肉丝羹 | 149 | ● | 玉竹煲鹅肉 |
| 134 | ● | 银 耳 | 142 | ● | 猪肘/猪蹄 | 150 | ● | 鱼 |
| 134 | ● | 核桃银耳汤 | 142 | ● | 荔枝猪肘汤 | 150 | ● | 香辣鲢鱼头 |
| 134 | ● | 苹果杏仁银耳汤 | 142 | ● | 花生炖猪蹄 | 150 | ● | 西红柿炖鲤鱼 |
| 134 | ● | 银耳莲百山枣汤 | 142 | ● | 雪梨猪蹄汤 | 150 | ● | 橘皮鲫鱼豆腐汤 |
| 135 | ● | 杏片银耳蜜桃羹 | 143 | ● | 牛 肉 | 151 | ● | 黑木耳鲫鱼汤 |
| 135 | ● | 橘瓣酿银耳 | 143 | ● | 牛肉豆腐汤 | 151 | ● | 木瓜草鱼汤 |
| 136 | ● | 海 带 | 143 | ● | 黄芪桂圆牛肉汤 | 152 | ● | 蟹 |
| 136 | ● | 海带排骨汤 | 143 | ● | 牛肉黑豆汤 | 152 | ● | 蟹肉豆花汤 |
| 136 | ● | 薏苡仁海带蛋片汤 | 144 | ● | 羊 肉 | 152 | ● | 蟹肉银耳汤 |
| 136 | ● | 瘦肉海带黑木耳汤 | 144 | ● | 桂圆羊肉汤 | 153 | ● | 蛤 蜊 |
| | | | 144 | ● | 芋头炖羊肉 | 153 | ● | 蛤蜊黑木耳汤 |



- 153 ● 蛤蜊笋片蛋花汤
- 153 ● 双菇蛤蜊汤
- 154 ● 牡蛎
- 154 ● 花生牡蛎瘦肉汤
- 154 ● 牡蛎平菇汤

155 ● 第5天 做主食，花样百变 活力无限

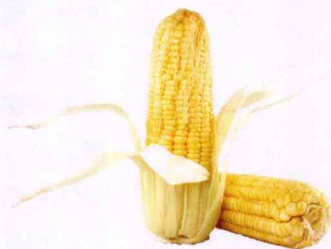
- 156 ● 粥/馄饨/汤圆
- 156 ● 玉米紫菜粥
- 156 ● 南瓜粥
- 156 ● 红枣薏苡仁粥
- 157 ● 参姜小米粥
- 157 ● 薏苡仁甜橘粥
- 157 ● 皮蛋瘦肉粥
- 158 ● 肉菜粥
- 158 ● 草鱼菠菜粥
- 158 ● 鸡翅粥
- 159 ● 猪肝菠菜粥
- 159 ● 西红柿土豆鸡末粥
- 159 ● 浓汤馄饨
- 160 ● 馄饨炖乳鸽
- 160 ● 桂花汤圆
- 160 ● 金粒小汤圆
- 161 ● 醪糟汤圆
- 161 ● 咸汤圆
- 162 ● 馒头/花卷
- 162 ● 金银馒头

162 ● 酥炸馒头片
162 ● 火腿馒头片
163 ● 双色南瓜花卷
163 ● 葱香花卷
164 ● 米饭
164 ● 家常炒饭
164 ● 香肠炒饭
164 ● 香葱肉末炒饭
165 ● 猪扒饭
165 ● 肉丁蔬菜焖饭
166 ● 翡翠炒饭
166 ● 茄汁炒饭
166 ● 松子香肠炒饭
167 ● 杏仁咸肉炒饭
167 ● 腌萝卜炒饭
167 ● 椰汁咖喱饭
168 ● 糙米豌豆饭
168 ● 笋片拌糙米饭
168 ● 提子花生饭
169 ● 麦片焖米饭
169 ● 上海菜饭
169 ● 南瓜焖饭
170 ● 香椿软饭
170 ● 盖浇卤肉饭
171 ● 面条
171 ● 阳春面
171 ● 什锦炒面
171 ● 什锦香面
172 ● 鲜虾蘑菇面
172 ● 海鲜面

172 ● 红烧素香面
173 ● 海鲜魔芋面
173 ● 豆腐海带面
174 ● 西红柿肉酱面
174 ● 虾仁炒面
175 ● 鸡丝凉拌面
175 ● 鸡丝荞面
175 ● 徽式炒面
176 ● 饼
176 ● 菜脯煎鸡蛋饼
176 ● 素卷荷叶饼
176 ● 香煎紫菜鸡蛋饼
177 ● 香煎萝卜丝饼
177 ● 葱油饼
178 ● 香菜牛肉饼
178 ● 土豆煎饼
178 ● 枣杞虾饼
179 ● 包子/饺子/盒子
179 ● 大馅小笼包
179 ● 肉夹包
180 ● 猪肉韭菜饺子
180 ● 炸盒子
181 ● 春卷/面点
181 ● 麻辣素春卷
181 ● 豆沙春卷
182 ● 肉馅春卷
182 ● 豆皮春卷
182 ● 土豆火腿炒蛋面包
183 ● 法式面包
183 ● 炸虾仁面包

183	美味三明治
184	红枣发糕
184	蛋黄酥
185	第6天 宴客菜，亲朋好友 齐分享
186	凉 菜
186	凉拌五彩
186	什锦凉菜
186	菠萝水果沙拉
187	水果虾仁
187	凉拌双色莴笋
187	凉拌素丝
188	菠萝拌苦瓜
188	椒香海带丝
189	酸辣瓜皮卷
189	五彩蛋丁
189	三梅拌山药
190	糖桂花拌莲藕片
190	五彩凉拌皮蛋
190	麻酱凤尾
191	麻酱四季豆
191	凉拌木耳
191	香拌肉干
192	老醋蜇头
192	多彩鱿鱼丝
193	陈醋螺肉拌菠菜
193	红油耳片
193	蒜泥白肉

194	盐水猪肘
194	酸辣凤爪
194	豆干万年青
195	辣油鸡丁
195	麻辣鸭块
196	热 菜
196	葱爆里脊
196	虾扒双竹
196	拔丝莲子
197	松仁玉米
197	椒麻鸡
197	春日合菜
198	香辣五仁
198	干煸四季豆
198	大团圆
199	吉利芋球
199	罗汉斋
199	虾滚白玉
200	鲜香蛋花豆腐
200	麻婆豆腐
200	虾蹦腰花
201	京酱肉丝
201	茄汁里脊
201	红烧猪肘
202	梅菜扣肉
202	牙签牛肉
203	鱼香彩丝
203	糖醋三文鱼
204	剁椒鱼头
204	水煮鱼
205	酥炸基围虾



- 205 ● 翡翠虾仁
- 205 ● 香烤蟹
- 206 ● 五花肉烧海参
- 206 ● 海三鲜
- 207 ● 一品海味
- 207 ● 奥尔良烤翅
- 208 ● **汤 品**
- 208 ● 家味浓煲
- 208 ● 年年高升煲
- 208 ● 黄金豆腐煲
- 209 ● 酸汤鱼
- 209 ● 馄饨童子鸡
- 209 ● 心心相连煲
- 210 ● 益智煲
- 210 ● 黄豆海带汤
- 211 ● 竹荪煲鸡汤
- 211 ● 果味鲜虾汤
- 212 ● 玉米排骨汤
- 212 ● 醉八仙
- 212 ● 龙井鸡汤
- 213 ● 红枣莲藕牛腩汤
- 213 ● 滋补鲍鱼汤
- 214 ● 莲子桂圆汤
- 214 ● 西梅小西红柿甜汤
- 214 ● 西瓜翠衣汤
- 215 ● 桂花莲子羹
- 215 ● 绿豆百合汤
- 215 ● 白萝卜排骨汤
- 216 ● 红枣枸杞子鸡汤
- 216 ● 莲子鲫鱼汤

217 ● 第7天 食物巧搭配，美味、 营养增一倍

- 218 ● 白菜
- 218 ● 西红柿
- 219 ● 菠菜
- 219 ● 圆白菜
- 220 ● 油菜
- 220 ● 芹菜
- 221 ● 苦瓜
- 221 ● 菜花
- 222 ● 莴笋
- 222 ● 黄瓜
- 223 ● 冬瓜
- 223 ● 白萝卜
- 224 ● 胡萝卜
- 224 ● 莲藕
- 225 ● 海带
- 225 ● 鸡肉
- 226 ● 羊肉
- 226 ● 鸭肉
- 226 ● 鲫鱼





第

1

天

做准备，家常菜的的关键五步

看似简单的家常菜，要想做好，也还是需要下几分功夫的。对食材的用量估计、对刀工的讲究、对材料的预处理、对油温的掌握以及对调料的熟悉都是必不可少的。所以，做好家常菜需要先了解关键的五个步骤。

* 第一步 *

到底多少克 ——食材重量的简易估算法

经验估算法

这里以100克的大米和面粉为例。将大米和面粉分别做成米饭和馒头，然后称一下重量，以后如果再蒸米饭或做面食就知道需要多少克的大米和面粉了。这个方法比较实用，误差也不大，但只有经常接触各种食材才能估算出大概的重量。

数量估算法

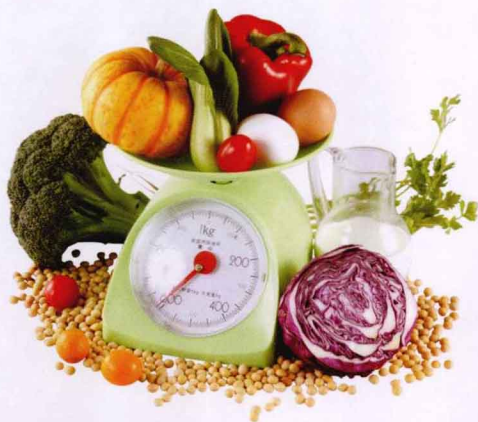
此方法适合以品种为单位的食物，但是运用此方法估算食物重量时需要除去食物中不能吃的部分。如1个苹果（去掉果核）约为125克，1个中等大小的鸡蛋（不带壳）约为55克等。

容积估算法

此方法适用于液体类食物的估算。如1杯牛奶约150毫克，1大匙蜂蜜约21克，1大匙油约10克。

长度估算法

以1元硬币作为参照物，如长度约为26厘米、直径约为3厘米的黄瓜，大约为250克。



单位换算

◎ 体积换算

1量杯=16大匙=16汤匙

1大匙=1汤匙=3小匙=3茶匙

1加仑=4.55升

1升=1000毫升

◎ 重量换算

1公斤=1000克

1磅=16盎司=454克

1盎司=28.3克

1毫升=1克