



★★ 厨房妙招大公开 ★★



济南电视台都市频道  
《冬吃萝卜夏吃姜》栏目组 编著

# 大厨家常菜

★★★ 家常菜做出馆子味 ★★★

大厨多年经验累积 厨房小妙招 厨艺小诀窍 营养搭配小知识

山东科学技术出版社  
www.lkj.com.cn



济南电视台都市频道  
《冬吃萝卜夏吃姜》栏目组 编著

# 大厨家常菜

☆☆☆ 家常菜做出馆子味 ☆☆☆

山东科学技术出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

大厨家常菜/济南电视台都市频道《冬吃萝卜夏吃姜》  
栏目组编著. — 济南: 山东科学技术出版社, 2013.  
ISBN 978-7-5331-6341-9

I. ①大... II. ①济... III. ①家常菜肴—菜谱 IV.  
①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第232500号

## 编委会

出品人: 张 锋  
总 监 制: 马 利 王伟才  
总 策 划: 孙 允 乔 凌  
总 撰 稿: 卢海燕  
撰 稿: 解笑蹇 石园园 于阿团 李星光  
王海澎 李晓菲 陈 强 王艳培  
顾 问: 吕河升 贾 峰 张大伟 杨宏伟  
张 强 毛 强 宋忠立 张乃新 张冬梅  
编 委: 孙永建 李全伟 李 鲁 雷小光  
徐冬青 王晓红 李从君 丁焕荣 马维尧

## 大厨家常菜

济南电视台都市频道 编著  
《冬吃萝卜夏吃姜》栏目组

---

出版者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路16号  
邮编: 250002 电话: (0531)82098088  
网址: www.lkj.com.cn  
电子邮件: sdkj@sdpress.com.cn

发行者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路16号  
邮编: 250002 电话: (0531)82098071

印刷者: 济南鲁艺彩印有限公司

地址: 济南工业北路182号  
邮编: 250101 电话: (0531)88888282

---

开本: 720mm×1020mm 1/16

印张: 11

版次: 2013年1月第1版第1次印刷

---

ISBN 978-7-5331-6341-9

定价: 29.00 元





## FOREWORD 前言

2011年10月23日重阳节上午10点，济南槐荫广场，有1000多位市民放弃假日的休息时间，在那里聚集并翘首企盼。他们当中有些人，在早晨不到七点就来到现场了；有些人，带着爸妈领着孩子全家老少齐出动；还有些人，是从济南周边地区专程赶过来的……

这热闹的局面，不是商家在搞什么低价促销，也不是现摸现开的彩票销售；而是济南电视台都市频道在进行《冬吃萝卜夏吃姜》系列丛书的第一辑《我家拿手菜》的首发仪式和主持人签名售书活动。从上午11点到11点半，短短的半个小时之内，带去现场的1000本《我家拿手菜》全部售罄。被围得里三层外三层的签售台前，两位主持人听的最多的话就是——我们天天看你们的节目，真的很喜欢这个节目，内容真是贴心又实用呀，每天跟着学做菜……观众的热情让我们所有人都感动于心。

去年，《我家拿手菜》的图书印了1万册，很快就销售一空，直到现在，许多观众还在问，你们的书还有没有，我们想买都买不到。

所以，《冬吃萝卜夏吃姜》系列丛书的第二辑《大厨家常菜》又跟大家见面了。去年的图书，因为时间比较仓促、缺乏经验，还有很多不足之处，为此我们今年做了改进，就是希望今年这本图书，能够给大家带来更实用的内容、更精美的图片和更上乘的质量。

和上本书相比，这本书的内容更加具有吸引力。栏目的热线电话，经常会接到观众的这类问题——同样的食材同样的菜品，为什么自己在家做，就是不如饭店做的好吃？我们特地邀请了多位技艺高超的名厨，来演绎100多道家常菜的做法。我们精心记录下每一个操作细节，拍摄下每一个制作步骤，并把大厨从多年实践经验中总结出的“大厨秘籍”也收录其中。有了这本书，您做出的家常菜也将不逊于大厨的手艺了！

这本书的出版，是我们《冬吃萝卜夏吃姜》栏目组全体工作人员辛苦工作的结晶——大家在做节目之余加班加点搜集文字，整理图片；也非常感谢栏目组邀请的名厨们，他们将自己的技艺和秘籍倾囊相授；但最要感谢的是你们——所有支持热爱《冬吃萝卜夏吃姜》节目的观众朋友。不久前，《冬吃萝卜夏吃姜》栏目刚刚获得了“山东省十佳栏目”、“中国最具民生影响力十强栏目”的荣誉称号，而我们所有工作人员都知道——所有的智慧来自你们，所以，所有的荣誉也应该都属于你们。

热爱《冬吃萝卜夏吃姜》的人，都是热爱美食热爱生活的人，祝所有热爱生活的人快乐安康！

济南电视台都市频道  
《冬吃萝卜夏吃姜》栏目  
制片人 卢海燕



# CONTENTS 目录

## 凉菜系列

菜心蛰皮 / 2  
酸辣蕨根粉 / 3  
川式蒜泥辣茄条 / 4  
圆葱拌木耳 / 5  
红油冬笋金针菇 / 6

蒜泥白肉 / 7  
红油麻酱鸡 / 8  
红油肚丝 / 10  
橙汁木瓜 / 11  
蒜香裙带菜 / 12

## 荤菜系列

滑炒里脊丝 / 14  
韭黄炒里脊 / 15

辣椒炒肉 / 16  
水煮肉片 / 18

川味回锅肉 / 20  
坛香肉 / 21  
春笋焖肉 / 22  
香辣猪蹄 / 23  
焦溜丸子 / 24  
四喜丸子 / 26  
熘肝尖 / 28  
酸豆角炒腊肉 / 29  
泡椒腰花 / 30  
久香腌腩肉 / 32  
剁椒手抓排骨 / 33  
干煸麻辣鸡丝 / 34  
香锅肥肠 / 35  
尖椒肥肠 / 36  
九转大肠 / 37

油爆双脆 / 38  
鲜辣椒爆鸡丝 / 40  
蒜香辣鸡翅 / 41  
歌乐山辣子鸡 / 42  
辣子鸡 / 44  
麻香老板翅 / 46  
毛血旺 / 48  
黑椒牛柳 / 50  
香酥牛柳 / 52  
酸汤肥牛 / 54  
红烧毛肚 / 55  
黑椒牛仔粒 / 56  
孜然羊肉 / 57  
小炒青山羊 / 58

## 素菜系列



菜根香 / 60  
干钩黄金银牙 / 61  
长豆角烧茄子 / 62  
富贵金钱茄 / 64  
干煸杏鲍菇 / 65  
干煸芸豆 / 66  
煎酿茄子 / 67  
宫保山药球 / 68  
家常包菜炒粉条 / 69  
松仁玉米 / 70

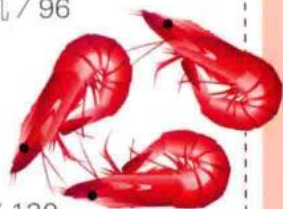
酥炸玉米粒 / 71  
油焖茭白 / 72  
糖醋脆皮茄子 / 73  
小炒凉粉 / 74  
麻婆豆腐 / 76  
海鲜酱蒜香炖豆腐 / 78  
尖椒盐豆腐 / 79  
鸭血豆腐 / 80  
油泼豆腐 / 81  
面筋炒杂菇 / 82



蚝油白菜条 / 83  
虎皮辣椒 / 84  
芥兰百合炒桃仁 / 85  
黄金万两 / 86  
山药西瓜炒百合 / 87  
诗礼银杏 / 88  
腊八蒜炒藕片 / 89

咖喱时蔬 / 90  
润肺清火素小炒 / 91  
凉瓜煎蛋 / 92  
蜜汁梨球 / 93  
洋葱丸子 / 94  
红薯丸子 / 95  
山东菜丸 / 96

## 水产系列



糟溜鱼片 / 98  
豆瓣鲫鱼 / 99  
豆花鱼 / 100  
花篮鳊鱼 / 101  
番茄松鼠鱼 / 102  
煎焖黄花鱼 / 104  
清蒸加吉鱼 / 105  
水煮鱼 / 106  
酸菜鱼 / 108  
糖醋黄河鲤鱼 / 110  
西湖醋鱼 / 112  
清炒鳝丝 / 113  
茄汁鱼片 / 114  
蒜蓉蒸扇贝 / 115  
油爆海螺 / 116  
微波花蛤 / 117  
海蛎炖豆腐 / 118  
鲜贝冬瓜球 / 119

炸蛎黄 / 120  
焗大虾 / 122  
三杯虾 / 123  
鲁菜百花大虾 / 124  
软炸虾仁 / 125  
玉带虾仁 / 126  
番茄虾球 / 127  
宫保虾球 / 128  
芒果炒虾仁 / 129  
雪丽大螃蟹 / 130  
葱烧海参 / 131  
红扒鱼翅 / 132  
椒盐鱿鱼圈 / 133  
韭香海肠 / 134  
爆炒蛰皮 / 135  
五花肉爆蛰花 / 136  
香辣牛蛙 / 138  
扒原壳鲍鱼 / 140





## 汤菜系列

奶汤蒲菜 / 142

青蒿蹄花汤 / 144

清汤银耳 / 146

全家福菜 / 147

三珍汤 / 148

五花肉辣白菜汤 / 149

明炉三菌甲鱼汤 / 150

## 面食系列

老北京炸酱面 / 152

油泼面 / 153

鲛鱼水饺 / 154

家常煎包 / 155

红油抄手 / 156

乡村饼夹肉 / 158

面条菜煎饼 / 160

奶酪焗烤圣女果 / 161

油旋 / 162

家常油条 / 164

芝麻糯米球 / 166

菠萝摩司 / 168



# 凉菜系列





## 菜心蜆皮



**原料：**海蜆皮、娃娃菜、  
香菜

**调料：**蒜末、白醋、盐、  
鸡粉



### 做法

将白醋、盐、鸡粉和蒜末加在一起，搅拌调匀，加入切好的海蜆和娃娃菜，调匀即可。



### 大厨秘籍

海蜆皮制作前需浸泡12小时，放入开水中焯一下，捞出控净水，切成丝。







## 酸辣蕨根粉



**原料：**蕨根粉、青红辣椒、葱、蒜

**调料：**花生粉、生抽、醋、白糖、盐、  
辣椒油、香油、花生油



### 做法

1. 蕨根粉温水泡开，用沸水煮三四分钟至无硬心，捞出过凉水，然后沥干水分，入盘放辣椒碎和蒜末。
2. 油烧热浇粉上，加花生粉、生抽、醋、白糖、盐、辣椒油、香油拌匀，撒上葱末即可。



### 大厨秘籍

蕨根粉一定要沥干水分，以免影响口感。



## 川式蒜泥辣茄条



**原料：**茄子、青椒、泡椒

**调料：**盐、香醋、味精、白糖（一勺）、香油（半勺）



### 做法

1. 所有材料洗净，控干水分。
2. 调味汁：取碗一个，将原料剁好放入，调入油泼辣椒油、盐、香醋、白糖、香油搅匀。
3. 茄子先切成厚片，再切成条，上锅蒸7分钟或煮4分钟。
4. 取出放凉后，再切成小长条。
5. 将料汁淋在上面，原料剁好放入拌匀即可。



### 大厨秘籍

茄子一定要切成手指粗细的条，蒸比煮更入味。





## 圆葱拌木耳



**原料：**圆葱、木耳、香菜段、葱片

**调料：**糖、味极鲜酱油、味精、生粉、醋、鸡粉、葱油、香油



### 做法

1. 圆葱、葱洗净切片；木耳过开水焯一下。
2. 糖、味极鲜酱油、味精、生粉、醋、鸡粉、葱油、香油兑匀成调味汁。
3. 将木耳中放入调味汁，用力抓匀使其入味。
4. 加入圆葱、葱片、香菜段和料汁搅匀，倒入焗香的葱油和香油翻均匀即可。

### 大厨秘籍

这道菜关键是木耳入味。先将木耳中放入调味汁，用力抓匀使其先入味，再加入其他的原料。





## 红油冬笋金针菇



**原料：**金针菇、冬笋

**调料：**花椒油、辣椒油、  
盐、白糖



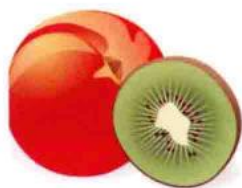
### 做法

1. 把金针菇去掉老根，冬笋切成细丝，然后将两种材料放入开水中焯熟，用凉水冲凉，沥干水分备用。
2. 金针菇和冬笋，放入3勺辣椒油、半勺花椒油，半勺白糖，适量盐拌匀即可。



### 大厨秘籍

金针菇和冬笋焯水时间不能太长，一分钟左右即可，否则影响口感。





## 蒜泥白肉



**原料：**猪后腿肉、蒜

**调料：**酱油、红油、盐、白糖、味精



### 做法

1. 猪肉洗净，入汤锅煮熟，再用原汤浸泡至温热，捞出擦干水分，片成长约10厘米、宽约5厘米的薄片装盘。
2. 大蒜捶蓉，加盐、冷汤调成稀糊成泥状。
3. 酱油加白糖、香料在小火上熬制成浓稠状，加味精调匀。
4. 将蒜泥、熬制的酱油汁、红油兑成味汁淋在肉片上即成。

### 大厨秘籍

要选肥瘦相间的五花肉；熬制酱油非常关键。







## 红油麻酱鸡

**原料：**白条鸡、豆芽、菠菜、大杏仁、葱、姜、蒜、香葱

**调料：**麻酱、红油、酱油、醋、白糖、盐、味精、料酒

