



第一厨娘

家常主食

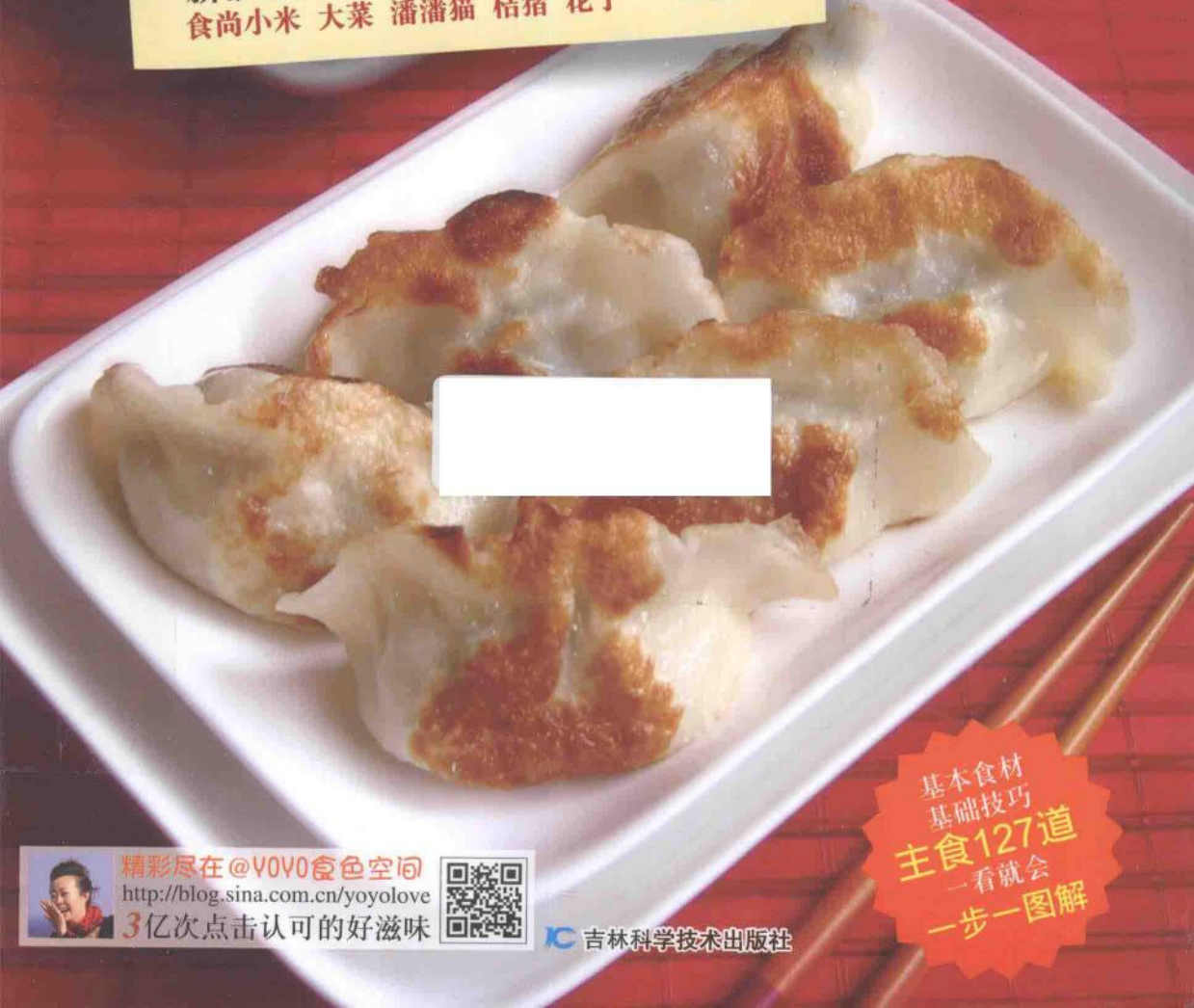
新浪美食博客总人气榜冠军
孙晓鹏 (YOYO) ©主编

《顶级厨师》

第二季总冠军 赵丹

新浪名博博主

食尚小米 大菜 潘潘猫 桔猪 花子



精彩尽在@YOYO食色空间

<http://blog.sina.com.cn/yoyolove>

3亿次点击认可的好滋味



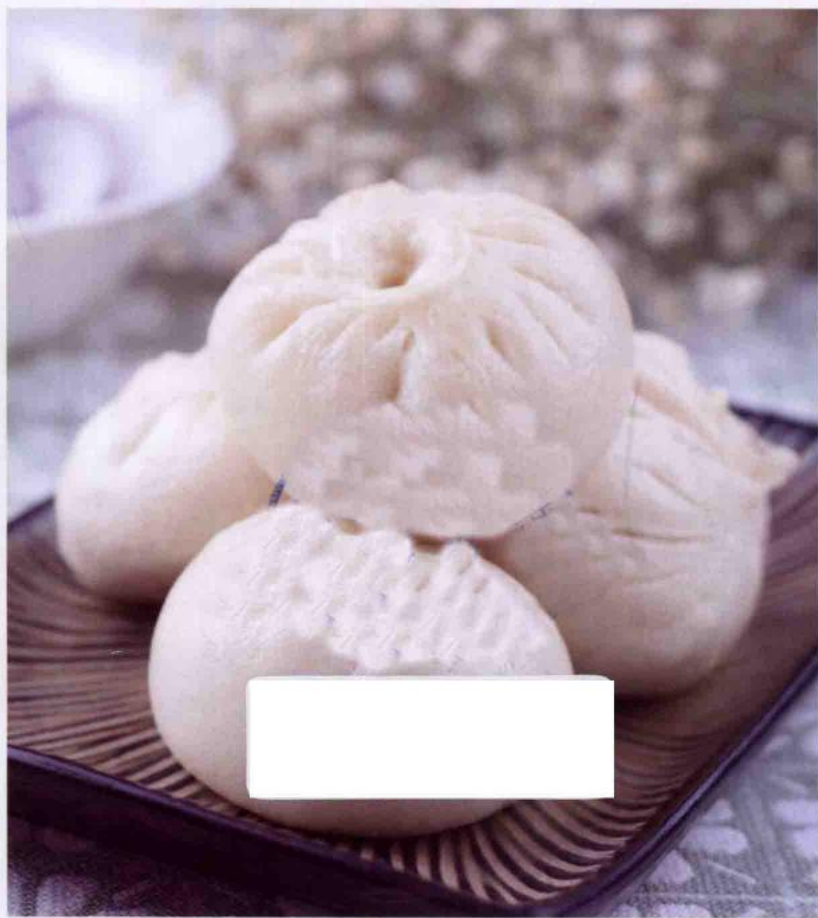
吉林科学技术出版社

基本食材
基础技巧
主食127道
一看就会
一步一图解



第一厨娘
为爱下厨房

家常主食



孙晓鹏 (YOYO) ©主编

图书在版编目(CIP)数据

第一厨娘家常主食 / 孙晓鹏主编. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2013. 11
ISBN 978-7-5384-7249-3

I. ①第… II. ①孙… III. ①主食—食谱 IV.
①TS972.13

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第266961号

第一厨娘家常主食

DIYI CHUNANG JIACHANG ZHUSHI



主 编 孙晓鹏 (YOYO)
拍摄助理 胡海洋 李 静 李 娟 李 倩 李晓林
刘 刚 刘 强 刘海燕 刘建伟 王 静
王海波 姚 兰 于 娟 张 莉 张红艳
出 版 人 李 梁
策划责任编辑 隋云平
执行责任编辑 梅洪铭 黄 达
封面设计 南关区涂图设计工作室
技术插图 长春市创意广告图文制作有限责任公司
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 294千字
印 张 17
印 数 1—12 000册
版 次 2014年4月第1版
印 次 2014年4月第1次印刷

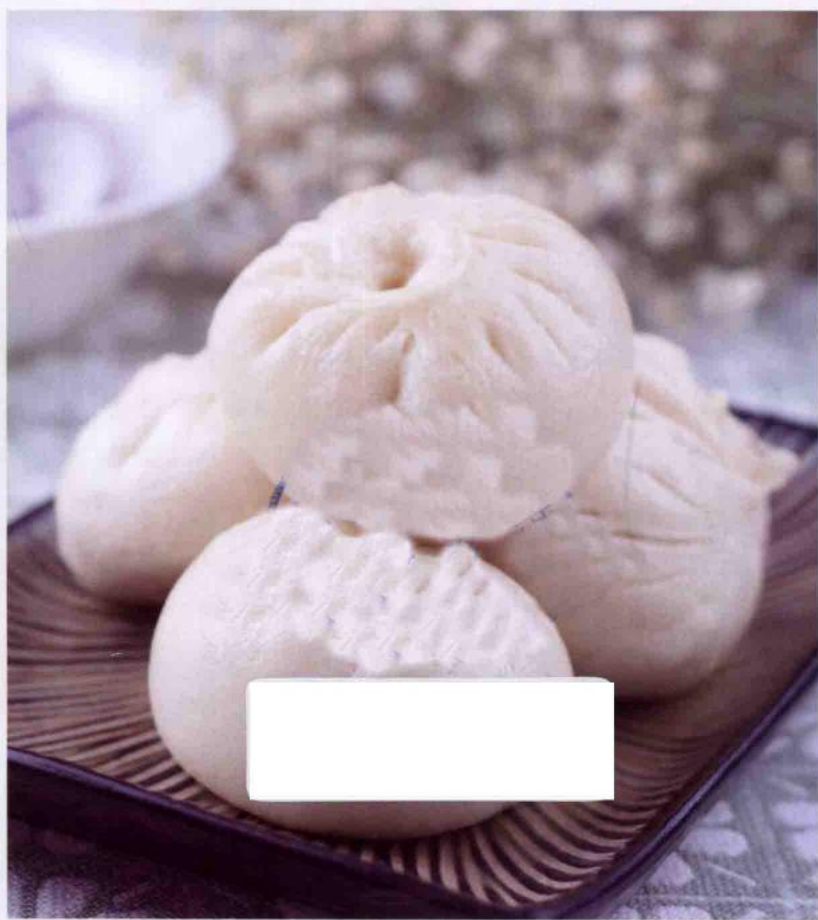
出 版 吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016
储运部电话 0431-86059116
编辑部电话 0431-85659498
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春第二新华印刷有限责任公司

书 号 ISBN 978-7-5384-7249-3
定 价 35.00元
如有印装质量问题可寄出版社调换
版权所有 翻印必究



第一厨娘
为爱下厨房

家常主食



孙晓鹏 (YOYO) ©主编

为爱下厨房



小时候，家常饭菜的味道就是妈妈的味道。还记得那时候，每到吃饭的时间，总是积极地坐在餐桌边，捧着属于自己的小小碗筷，期待着妈妈从厨房里端出来一道道散发着诱人香味的菜肴。酸甜苦辣咸，构成了童年对家和妈妈的记忆。

后来离家求学、工作，吃过数不清的食堂和饭店。无论是低廉的路边摊、大排档，或是快捷的盒饭、便当，还是珍馐满席的酒店、饭馆，同样的酸甜苦辣咸，却唯独缺少了家的味道、缺少了妈妈的味道。其实，很多大厨的手艺出神入化，做出来的菜肴色、香、味、意、形无一不美，但在我的心里都敌不过妈妈腰系围裙从厨房里端出来的一碗白米饭。因为妈妈做的饭菜里，有对我们的爱。

再后来，找到了我爱的那个人，组成了自己的家庭。为了让家人吃得安心、吃得健康，我决定自己下厨房。可是从小在妈妈的呵护下长大，论吃我是天下无敌，说做我却无能为力。有时候我会想，如果能像游戏中学习技能那样学会做饭，那该多好啊！怎奈愿望是美好的，现实是残酷的，我只能学着妈妈的样子系上围裙，试图在厨房中打拼出一片自己的江湖！

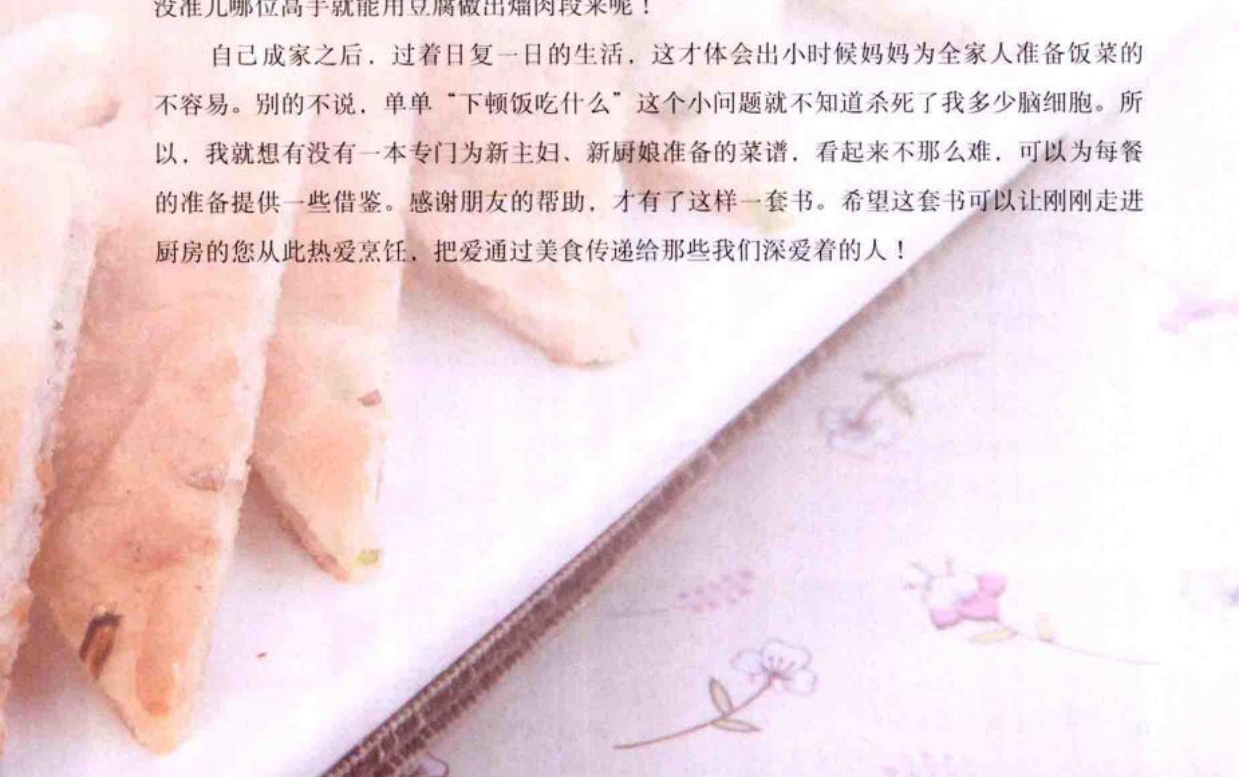
所幸动起手来之后，我发现做菜其实也不是特别困难，掌握了要领之后，下厨房甚至是一件很有趣的事情。当然，如果不算上洗菜、刷锅、刷碗……就更好啦！摆弄着厨房里的锅锅铲铲，瓶瓶罐罐，我仿佛成了指挥家，把五味调料和五色食物调和在一起，慢慢的，我学会了烹制出妈妈的味道。从一个吃货变成一个厨娘，这种变化不可思议，但也顺理成章。



几年过去了，我已非当年吴下阿蒙，煎炒烹炸再也难不倒我。看着家人喜欢我做的饭菜，心里满是喜悦，做饭也渐渐变成了兴趣。每次尝试新的菜肴，都是一次小小的挑战；每次听到亲友的称赞，都是一次小小的成功。女人果然是虚荣的，让这种虚荣来得更猛烈一些吧！

作为过来人，我知道新手下厨房的难处，也体验过面对食材和菜刀无从着手的窘境。我想对那些即将走入厨房的新主妇、立志自己做美食的新厨娘们说，其实做饭一点儿也不难，理顺每一个步骤，随心所欲一些，美味往往就在不经意间出现了。我把做菜步骤分为准备工作和制作方法：准备工作是对食材的处理，切条切丁不必太在意；制作方法是对味道的烹调，甜点儿咸点儿无伤大雅。菜谱不是圣旨，食材的选用也不是一成不变的，完全可以根据自己冰箱里的储备来调整 and 选择。而且，这也是发挥个人创意的过程，没准儿哪位高手就能用豆腐做出熘肉段来呢！

自己成家之后，过着日复一日的生活，这才体会出小时候妈妈为全家人准备饭菜的不容易。别的不说，单单“下顿饭吃什么”这个小问题就不知道杀死了多少脑细胞。所以，我就想有没有一本专门为新主妇、新厨娘准备的菜谱，看起来不那么难，可以为每餐的准备提供一些借鉴。感谢朋友的帮助，才有了这样一套书。希望这套书可以让刚刚走进厨房的您从此热爱烹饪，把爱通过美食传递给那些我们深爱着的人！





面 条

汤 面

红汤制作详细过程	10	香菇牛肉汤面	46
擀面条详细过程	11	猪心面	48
百合红枣滋补面	12	猪里脊骨清汤面	50
川味羊肉面	14		
大虾蛤肉红汤面	16	拌 面	
咸鸭面	18	蛋黄酱拌意大利面	52
干鱿鱼面	20	京酱肉丝拌宽面	54
贡丸面	22	三丝拌面	56
海味汤面	24	银鱼拌面	58
肥牛清汤面	26	肉酱拌意大利面	60
金针菇肥牛清汤面	28	西红柿翡翠面	62
海参面	30		
黄花菜汤面	32	炒 面	
三色面	34	贝壳肉丝炒面	64
墨鱼仔清汤面	36	翡翠贝壳面	66
舌尖面	38	牛肉丁炒面条	68
酸汤肥牛面	40	青菜肉丝炒面	70
豌豆苗肉丝汤面	42	羊肉孜然炒面	72
鲜菇面	44	茶树菇肉丁炒面	74



{ 面 点 }

水 饺

和发面团	78
基本馅料调制详细过程	79
水饺皮的详细过程	80
水饺基本包法详细过程	81
白菜粉丝水饺	82
韭黄鸡蛋水饺	84
鸡肉冬笋水饺	86
韭菜鸡蛋水饺	88
韭黄木耳饺	90
三鲜水饺	92
酸汤水饺	94
鲜虾韭黄饺	96
小煎饺	98
猪肉大白菜水饺	100
猪肉馄饨	102
羊肉玉米水饺	104
三鲜锅贴	106

馒 头

大葱花卷	108
巧克力馒头	110
玉米馒头	111
糖三角	112

包 子

家常小笼包	114
韭菜鸡蛋包	116

萝卜小笼包	118
牛肉大包	120
素菜包	122
酸菜包	124
鸡冠小笼包	126
三鲜小包	128

饼

葱油饼	130
豆沙饼	132
广式黄金饼	134
鸡蛋饼	136
家常酥饼	138
枣饼	140
韭菜盒子	142
美味春卷	144
南瓜薄饼	146
南瓜烙	148
牛肉大馅饼	150
千层饼	152
肉夹馍	154
手撕炒饼	156
香河肉饼	158
银牙肉丝春卷	160
玉米饼	162
家常饼	163
芝麻香煎	164



米 饭

蒸 饭

紫薯大枣蒸饭	168
鸡蛋肉末蒸饭	170
蜜汁八宝蒸饭	172
糯米鸡	174
什锦时蔬蒸饭	176
香菇鸡肉蒸饭	178

盖 饭

肥肠肉丝盖饭	180
红烧排骨盖饭	182
红烧猪蹄盖饭	184
茭白肉片盖饭	186
椒汁羊肉盖饭	188
牛肉咖喱盖饭	190
日式鸡腿盖饭	192
香菇豆腐牛肉盖饭	194
鱿鱼卷肉丝盖饭	196
猪肉土豆咖喱盖饭	198

炒 饭

八宝饭	200
肥牛蛋炒饭	202
海鲜蔬菜炒饭	204
滑蛋虾仁炒饭	206
黄瓜火腿炒饭	208
鸡丁番茄酱炒饭	210
家常蛋炒饭	212
猪肝冬笋炒饭	214
腊肉炒饭	216
牛肉炒饭	218
什锦鸡肉饭	220
什锦蔬菜炒饭	222
松子香肠炒饭	224
香肠蛋炒饭	226
扬州炒饭	228
日本萝卜炒饭	230



粥

八珍鲜粥	234	莲子百合粥	254
菠菜猪肝粥	236	木瓜米粥	256
补血益气养生粥	238	皮蛋瘦肉蔬菜粥	258
桂圆甜粥	240	山楂粥	260
核桃花生粥	242	时蔬麦片粥	262
黑芝麻红枣粥	244	雪梨黄瓜粥	264
山药百合粥	246	养颜瘦身粥	266
家常鸡粥	248	银耳白果枸杞粥	268
菊花莲子枸杞粥	250	紫薯粥	270
莲藕瘦肉粥	252		





面条

红汤制作详细过程

原料

大葱20克
姜20克
小葱10克
孜然10克
辣椒面20克
豆蔻10克
草果10克
白芷10克
香叶5克
八角1个

调料

植物油20毫升
郫县豆瓣酱20克
高汤700毫升
老抽10毫升
精盐5克
鸡精3克
白糖4克

可选用花生油、豆油、菜籽油

可用清水代替

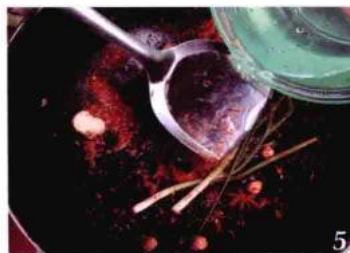
可用酱油代替

可用味精代替



制作步骤

1. 将大葱、姜、小葱、孜然、红椒面、豆蔻、草果、白芷、香叶、八角准备好，放入盘中待用。
2. 锅中放入油，烧至八成热，放入上述所有的原料，煸炒出香味。
3. 加入郫县豆瓣酱，翻炒均匀。



4. 加入高汤，烧开，小火煮约10分钟。
5. 加入老抽、精盐、鸡精、白糖，搅拌均匀，继续煮约5分钟。
6. 用漏勺捞出大料，将做好的红汤盛入碗中即可。

擀面条详细过程

原料

菠菜400克
面粉700克
精盐2克



制作步骤

1. 将菠菜洗净，切成小段，把菠菜段放入果汁机中，加入适量的清水，开动机器，打成菠菜汁。
2. 将菠菜汁倒入碗中待用。
3. 将面粉放入器皿中，加入菠菜汁、精盐。



1



2



3

4. 先用筷子把面粉和菠菜汁搅拌均匀。
5. 再放入大点的容器中，用手揉搓成面团，把面团揉搓至表面十分的光滑。
6. 然后将面团用擀面杖擀开，把面团擀成薄薄的面饼。



4



5



6



7



8



9

7. 再将面饼叠起，如图。
8. 把叠好的面切成需要的宽度（细面条或者宽面条）。
9. 最后，将切好的面条，撒上面粉，即可煮食。



百合红枣滋补面

原料

手擀面条300克
红枣30克
鲜百合20克

黄金针40克
小青菜30克

调料

高汤500毫升
胡椒粉3克
麻油8毫升

可用清水代替

可用熟鸡油代替

精盐3克
鸡精3克

可用味精代替

准备工作

1. 将面条、红枣、百合、黄金针、小青菜准备好，放入盘中待用。



2. 红枣洗净，去除枣核。



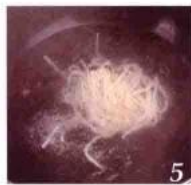
3. 黄金针洗净，切去根部。



4. 将切去根部的黄金针放入沸水中，焯水后，捞出沥水。



5. 将面条放入沸水中，煮熟（煮约4分钟左右），捞出沥水。



百搭的一碗面

6. 锅中加适量的高汤，放入红枣、百合、黄金针、小青菜，烧开。

7. 加入精盐，搅拌均匀，放入鸡精、胡椒粉，搅拌均匀。

制作步骤



8. 放入煮熟的面条，搅拌均匀。

9. 搅拌均匀后，稍微煮片刻，起锅，盛入碗中，淋入麻油即可。





川味羊肉面

原料

手擀面条300克
羊肉150克
娃娃菜60克
红枣20克
红尖椒10克

调料

植物油15毫升
生抽5毫升
高汤500毫升
精盐3克
姜片10克

可选用花生油、
豆油、菜籽油

可用清水
代替

可用味精代替

鸡精3克
胡椒粉3克
白醋5毫升
大葱10克

可用老陈
醋代替