



第一厨娘

家常川菜

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

共同
推荐



基本食材
基础技巧
麻辣128道
一看就会
一步一图解



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



第一厨娘
为爱下厨房

家常川菜



孙晓鹏 (YOYO) ©主编

图书在版编目 (CIP) 数据

第一厨娘家常川菜 / 孙晓鹏主编. -- 长春 : 吉林科学技术出版社, 2013. 11
ISBN 978-7-5384-7250-9

I. ①第… II. ①孙… III. ①川菜—菜谱 IV.
①TS972.182.71

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第266960号

第一厨娘家常川菜

DI YI CHU NIANG JIA CHANG CHUAN CAI



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 张延明 黄 达
封面设计 南关区涂图设计工作室
技术插图 南关区涂图设计工作室
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 256千字
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 延边新华印刷有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-7250-9
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



{ 蔬菜类及豆制品 }

辣 椒

凉拌虎皮椒	10
青椒皮蛋	12

白 菜

大白菜蒸粉丝	14
辣炆白菜	16
芋头烧白菜	18

四季豆

泡四季豆	20
干煸四季豆	22

苦 瓜

豆豉苦瓜	24
葱油苦瓜	26
酸菜苦瓜	28

豌豆苗

油泼双芽菜	30
凉拌豌豆苗	32

笋

酸菜竹笋	34
香辣冬笋	36

土 豆

青椒土豆丝	38
番茄土豆丝	40

豆制品

八公山豆腐	42
带子蒸豆腐	44
干煸豆腐条	46
麻婆豆腐	48
尖椒豆腐皮	50
花仁豆腐干	52
泡椒素鸡	54
鲜香豆腐泡	56

其 他

炆炒包菜	58
辣卤花菜	60
炆爆大头菜	62
鱼香豆荚	64
酸辣瓜条	66
老干妈西葫芦	68
酸辣茼蒿	70
爽口老坛子	72
蒜蓉苕麦菜	74
扇贝冬瓜方	76



干煸藕	78
辣味金针菇	80

香辣芋头丝	82
-------------	----



{ 家禽类 }

鸡 肉

葱卤三黄鸡	86
剁椒凉粉鸡	88
橙皮鸡块	90
老干妈爆仔鸡	92
双椒红烧鸡	94
娃娃菜炖鸡	96
重庆烧鸡公	98

鸡脯肉

茭白拌鸡丝	100
海蜇拌鸡丝	102
川香辣子鸡丁	104
宫保鸡丁	106

鸡腿肉

红火麻辣鸡	108
-------------	-----

鸡 杂

锅仔鸡杂	110
------------	-----

乌鸡肉

银耳炖乌鸡	112
白果烧乌鸡	114

鸭 肉

粉蒸鸭	116
红火鸭块	118
苦瓜烧鸭	120
啤酒鸭	122

鸭 杂

山椒鸭肫	124
酸辣鸭血旺	126

鸽 肉

红焖乳鸽	128
椒盐乳鸽	130
五香乳鸽	132



{ 家畜类 }

牛 肉

尖椒炒牛柳	136
麻辣牛肉	138
蚂蚁上树	140
牛肉末炒什锦	142
牛肉末蒸豆腐	144
蜀香牛肉片	146
水煮牛肉	148

排 骨

川味猪排	150
排骨煲	152
香辣排骨	154
芋头烧排骨	156
粽香排骨	158

猪 肉

川椒小炒肉	160
川西肉豆腐	162
蒜泥白肉	164
粉蒸肉	166
回锅肉	168
荔枝肉片	170
干煸肉丝	172

滑肉烩鲜竹	174
江津肉片	176
椒麻肉片	178
笋尖肉丁	180
鱼香肉丝	182

猪 耳

大刀耳片	184
红油猪耳	186

猪 蹄

白汤猪手	188
川辣猪蹄	190
香辣豆豉猪蹄	192

猪 腰

火爆双脆	194
火爆腰花	196
鱼香腰花	198

猪 杂

毛血旺	200
夫妻肺片	202



腊 肉

- 荷兰豆炒腊肉 ····· 204
腊肉娃娃菜 ····· 206
泡菜炒腊肉 ····· 208

羊 肉

- 沸腾羊肉 ····· 210
过桥羊肉 ····· 212
红烧带皮羊肉 ····· 214
羊里脊骨头汤 ····· 216

- 油泼羊肉 ····· 218

兔 肉

- 橙皮兔丁 ····· 220
西红柿烧兔肉 ····· 222
辣香兔肉丁 ····· 224
麻花仔兔 ····· 226
鲜熘兔丝 ····· 228
香煎兔腿 ····· 230



{ 水产类 }

虾

- 川味虾仁 ····· 234
粉丝蒸虾仁 ····· 236

蟹

- 葱香花蟹 ····· 238
香辣毛蟹 ····· 240

田 螺

- 泡椒田螺 ····· 242
蜀味田螺肉 ····· 244

鲫 鱼

- 麻婆豆腐鱼 ····· 246
五柳鱼丝 ····· 248
重庆辣糊鱼 ····· 250

泥 鳅

- 川辣泥鳅 ····· 252
泥鳅烧豆腐 ····· 254

鱿 鱼

- 双椒鱿鱼 ····· 256
香辣鱿鱼须 ····· 258

其 他

- 水煮鱼片 ····· 260
椒盐小黄鱼 ····· 262
干豇豆烧鳝段 ····· 264
虾蛄粒粒香 ····· 266
韭菜炒蛭子肉 ····· 268
老醋蜆头 ····· 270



第一厨娘
为爱下厨房

家常川菜



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，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乐趣的事情。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！





{ 蔬菜类及豆制品 }

辣 椒

凉拌虎皮椒····· 10

青椒皮蛋····· 12

白 菜

大白菜蒸粉丝····· 14

辣炆白菜····· 16

芋头烧白菜····· 18

四季豆

泡四季豆····· 20

干煸四季豆····· 22

苦 瓜

豆豉苦瓜····· 24

葱油苦瓜····· 26

酸菜苦瓜····· 28

豌豆苗

油泼双芽菜····· 30

凉拌豌豆苗····· 32

笋

酸菜竹笋····· 34

香辣冬笋····· 36

土 豆

青椒土豆丝····· 38

番茄土豆丝····· 40

豆制品

八公山豆腐····· 42

带子蒸豆腐····· 44

干煸豆腐条····· 46

麻婆豆腐····· 48

尖椒豆腐皮····· 50

花仁豆腐干····· 52

泡椒素鸡····· 54

鲜香豆腐泡····· 56

其 他

炆炒包菜····· 58

辣卤花菜····· 60

炆爆大头菜····· 62

鱼香豆荚····· 64

酸辣瓜条····· 66

老干妈西葫芦····· 68

酸辣茼蒿····· 70

爽口老坛子····· 72

蒜蓉苕麦菜····· 74

扇贝冬瓜方····· 76



干煸藕	78
辣味金针菇	80

香辣芋头丝	82
-------------	----



{ 家禽类 }

鸡 肉

葱卤三黄鸡	86
剁椒凉粉鸡	88
橙皮鸡块	90
老干妈爆仔鸡	92
双椒红烧鸡	94
娃娃菜炖鸡	96
重庆烧鸡公	98

鸡脯肉

茭白拌鸡丝	100
海蜇拌鸡丝	102
川香辣子鸡丁	104
宫保鸡丁	106

鸡腿肉

红火麻辣鸡	108
-------------	-----

鸡 杂

锅仔鸡杂	110
------------	-----

乌鸡肉

银耳炖乌鸡	112
白果烧乌鸡	114

鸭 肉

粉蒸鸭	116
红火鸭块	118
苦瓜烧鸭	120
啤酒鸭	122

鸭 杂

山椒鸭肫	124
酸辣鸭血旺	126

鸽 肉

红焖乳鸽	128
椒盐乳鸽	130
五香乳鸽	132



{ 家畜类 }

牛 肉

尖椒炒牛柳	136
麻辣牛肉	138
蚂蚁上树	140
牛肉末炒什锦	142
牛肉末蒸豆腐	144
蜀香牛肉片	146
水煮牛肉	148

排 骨

川味猪排	150
排骨煲	152
香辣排骨	154
芋头烧排骨	156
粽香排骨	158

猪 肉

川椒小炒肉	160
川西肉豆腐	162
蒜泥白肉	164
粉蒸肉	166
回锅肉	168
荔枝肉片	170
干煸肉丝	172

滑肉烩鲜竹	174
江津肉片	176
椒麻肉片	178
笋尖肉丁	180
鱼香肉丝	182

猪 耳

大刀耳片	184
红油猪耳	186

猪 蹄

白汤猪手	188
川辣猪蹄	190
香辣豆豉猪蹄	192

猪 腰

火爆双脆	194
火爆腰花	196
鱼香腰花	198

猪 杂

毛血旺	200
夫妻肺片	202



腊 肉

荷兰豆炒腊肉	204
腊肉娃娃菜	206
泡菜炒腊肉	208

羊 肉

沸腾羊肉	210
过桥羊肉	212
红烧带皮羊肉	214
羊里脊骨头汤	216

油泼羊肉	218
------	-----

兔 肉

橙皮兔丁	220
西红柿烧兔肉	222
辣香兔肉丁	224
麻花仔兔	226
鲜熘兔丝	228
香煎兔腿	230



{ 水产类 }

虾

川味虾仁	234
粉丝蒸虾仁	236

蟹

葱香花蟹	238
香辣毛蟹	240

田 螺

泡椒田螺	242
蜀味田螺肉	244

鲫 鱼

麻婆豆腐鱼	246
五柳鱼丝	248
重庆辣糊鱼	250

泥 鳅

川辣泥鳅	252
泥鳅烧豆腐	254

鱿 鱼

双椒鱿鱼	256
香辣鱿鱼须	258

其 他

水煮鱼片	260
椒盐小黄鱼	262
干豇豆烧鳝段	264
虾蛄粒粒香	266
韭菜炒蛰子肉	268
老醋蜆头	270





蔬菜类及豆制品



凉拌虎皮椒

原料

青菜椒 150克
红菜椒 150克
小葱 20克

调料

植物油 100毫升
辣椒油 5毫升
鸡精 5克

可选用豆油、
花生油或菜籽油

可用味精代替

盐 5克
白糖 4克
味精 4克
花椒油 5毫升
香油 10毫升

可用熟鸡
油代替