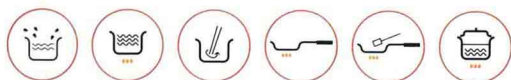


超人气 家常菜 分步详解

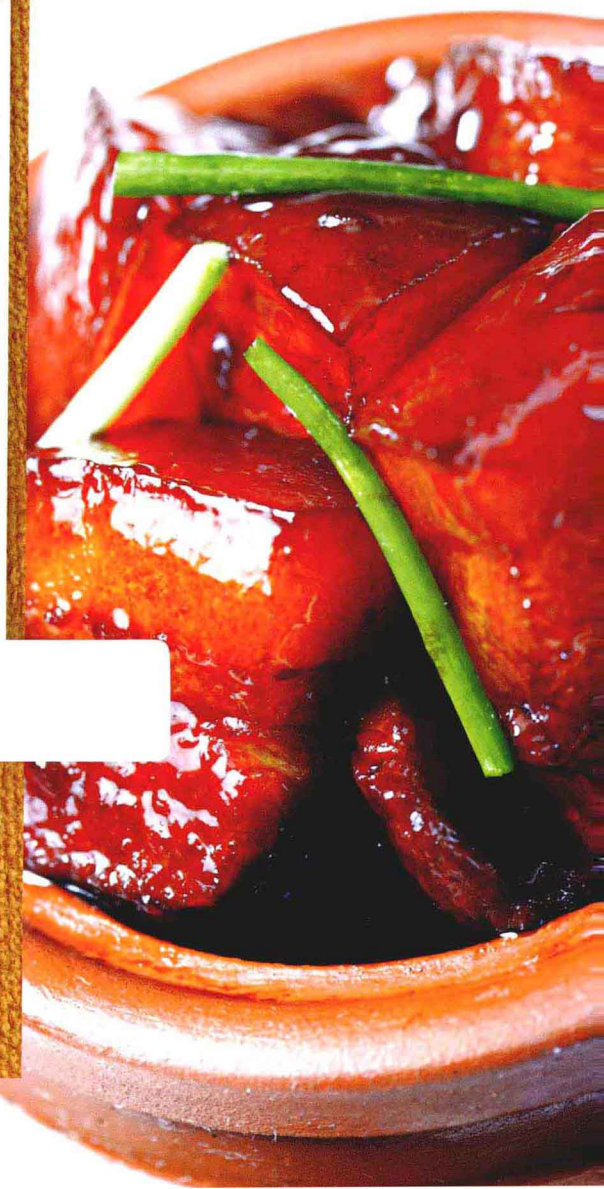


干清 余沸 均搅 爆油 快大 蒸加
净洗 烫水 匀拌 香锅 炒火 煮盖

瑞雅
编著

开锅掌勺前，随意翻一页
依步来操作，开心享美食

本书采用分步详解的方式，将做菜过程细化，并配有精美的步骤图片，让做菜零基础的人也能轻松学会做美食。文中花样繁多，包括200多道经典菜肴的烹饪方式，涵盖花样主食、鲜嫩蔬菜、喷香肉菜、营养菌豆、鲜美水产、美味禽蛋等各种美味。





超人气 家常菜 分步详解



干清
净洗



余沸
烫水



均搅
匀拌



爆油
香锅



快大
炒火



蒸加
煮盖

编著 瑞雅

上海科学普及出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

超人气家常菜分步详解 / 瑞雅编著. -- 上海 : 上海科学普及出版社, 2014.1

(中国好味道)

ISBN 978-7-5427-5991-7

I. ①超… 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289695号

责任编辑 张 帆

超人气家常菜分步详解

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

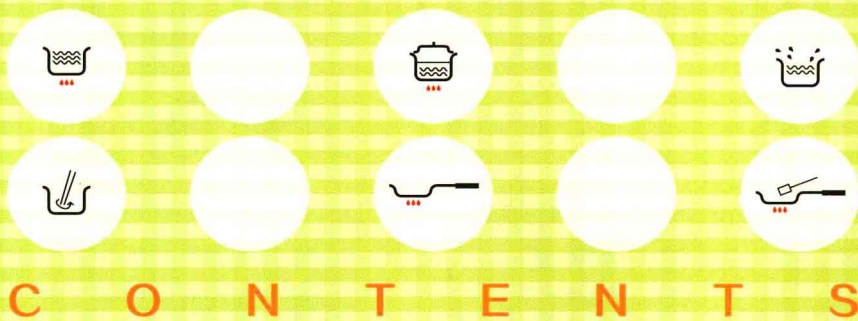
开本 635 × 965 1/12 印张 20 字数 220千字

2014年1月第1版 2014年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5427-5991-7 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



- 2 草帽蒸饺
- 4 三眼蒸饺
- 6 鸳鸯蒸饺
- 7 创意燕麦饼
- 8 发面玉米饼
- 10 牛肉饼
- 12 香菇猪肉卷饼
- 14 香菇煎肉饼
- 15 鸡蛋卷饼
- 16 香蕉薄饼
- 17 椰蓉南瓜饼
- 18 南瓜饼
- 19 蛋焗香葱饭
- 20 荷香排骨饭
- 21 海带鸡肉饭

- 22 南瓜麻香包
- 24 辣白菜包
- 26 生煎包
- 28 糯米包
- 29 爱心寿司
- 29 豆角火烧
- 30 鱼肉馄饨
- 31 煎蛋大虾堡
- 32 猪肉合子
- 34 蒸豆皮肉卷
- 35 芙蓉蛋卷
- 36 海鲜酱炒年糕
- 37 红糖小蛋糕



鲜嫩蔬菜



- | | | | | | |
|----|---------|----|---------|----|---------|
| 38 | 麻辣孜然小土豆 | 48 | 四季豆炒山药 | 58 | 蒜蓉空心菜 |
| 40 | 土豆蔬菜浓汤 | 48 | 糖醋山药 | 59 | 蚝油韭菜豆芽 |
| 41 | 醋熘土豆丝 | 49 | 葱香藕片 | 60 | 韭菜香干丝 |
| 41 | 微波土豆片 | 50 | 椒麻辣藕丁 | 61 | 香菇炒双花 |
| 42 | 五香粉蒸土豆 | 51 | 虾皮蚝油烧冬瓜 | 61 | 西红柿炒菜花 |
| 42 | 葱香辣味煎土豆 | 51 | 茄汁橙香冬瓜 | 62 | 蒜香荷兰豆 |
| 43 | 香煎茄子 | 52 | 萝卜羹 | 63 | 荷塘小炒 |
| 44 | 鱼香茄子 | 53 | 蒜苗烧小萝卜 | 64 | 虾酱炒豇豆 |
| 45 | 蒜泥茄子 | 54 | 炆炒胡萝卜片 | 65 | 小炒圆白菜 |
| 45 | 酱爆茄子 | 55 | 炆拌三丝 | 66 | 客家苦瓜 |
| 46 | 剁椒蒸茄子 | 56 | 黄瓜玉米粒 | 66 | 香辣咖喱小芋头 |
| 47 | 五彩山药 | 57 | 小炒黄瓜片 | 67 | 微波甘薯 |
| 47 | 蜜汁山药 | 58 | 黑木耳拌芹菜 | | |



喷香肉菜

- | | | | | | |
|----|---------|----|---------|----|--------|
| 68 | 茶树菇烧五花肉 | 78 | 毛氏红烧肉 | 87 | 青椒炒肉 |
| 70 | 子姜炒肉丝 | 79 | 家常小炒肉 | 88 | 沙茶肉末茄子 |
| 71 | 京酱肉丝 | 80 | 芋头扣肉 | 89 | 红烧狮子头 |
| 72 | 木耳小炒肉 | 81 | 鱼香肉丝 | 90 | 山城凌汤圆 |
| 73 | 蚝油口蘑滑肉片 | 82 | 盐煎尖椒五花肉 | 91 | 黄金圆子 |
| 74 | 麻辣肉片 | 83 | 虾酱烧五花肉 | 92 | 糖醋排骨 |
| 75 | 苦瓜煸猪肉 | 83 | 沙锅红烧肉 | 93 | 西红柿炖排骨 |
| 76 | 红椒酿肉 | 84 | 咸烧白 | 94 | 沙茶蒸排骨 |
| 77 | 竹笋炒肉 | 86 | 蒜泥白肉 | 95 | 醪糟莲藕排骨 |

96 黄豆炖排骨
97 话梅排骨
98 香橙排骨
99 薄荷蒸排骨
100 酱爆猪肝
101 熘肝尖
102 海参烧猪肝
103 猪肝明目汤
104 醉腰花
105 腰花爆芦笋虾仁
105 香辣腰花
106 椒麻腰花
107 红油肚丝
108 鱼香佛手
110 黄豆猪蹄浓汤
111 香辣猪蹄
111 肉皮冻
112 新式肥肠豆花
113 家常盐焗鸡
114 麻辣花椒鸡
115 三杯鸡
116 大盘鸡
117 蒸鸡块

118 栗子烧鸡
119 泡椒红酒鸡
120 川香辣椒鸡
121 怪味手撕鸡
122 碧螺春炒鸡丝
123 菠萝鸡片
124 鸡肉炒粉条
125 脆梨炒鸡丁
126 咖喱鸡翅
127 红咖喱土豆鸡翅
128 可乐鸡翅
129 甜橙蜜翅
130 布法罗鸡翅
131 香菇啤酒鸡翅
132 无油绿豆鸡汤
133 炒鸡肝
134 酸辣鸡杂
135 鱼香鸡杂
136 泡椒凤爪
137 啤酒鸭
138 山药酱焖鸭
139 泡椒炒鸭肉
140 炒鸭血

141 毛血旺
142 口蘑片炒牛肉
143 酱炒蘑菇牛肉
144 蒜薹炒牛柳丝
145 红煨牛肉
146 沙茶牛肉丁
147 酱焖牛肉小土豆
148 红酒炖牛肉
149 水煮牛肉片
150 浓汤萝卜牛肉丸
151 什锦蔬菜牛肉锅
152 咖喱牛肉粉丝汤
153 牛尾山药汤
154 冬笋红烧牛肉
155 酸汤牛腩
156 养生牛腩
157 香煎牛排
158 红油百叶
159 红焖羊肉煲
160 红酒炖羊肉
161 滋补羊肉汤

营养菌豆

162 草菇滑蛋白
164 蚝油草菇
165 蚝油香菇笋丁
166 香菇笋丁

167 双菇炒西蓝花
168 葱油金针菇
169 椒油金针菇
170 烧二冬

171 火龙果炒口蘑
172 宫保杏鲍菇
173 干锅茶树菇
174 宫保豆腐

176 茶树菇烧豆腐

177 什锦豆腐

178 煎炒豆腐

178 蟹黄豆腐煲

179 咸蛋黄豆腐

179 油豆腐炒小白菜

180 煎酿油豆腐

181 韭菜炒香干



182 烹炸大虾

184 豆豉虾

185 京葱烧虾球

186 鱼露酸辣虾汤

187 泡菜炒虾仁

187 苹果炒虾仁

188 鱼露虾仁粉丝

189 茄汁虾球

190 麻辣小螃蟹

191 财源滚滚

192 螃蟹白菜汤

193 避风塘蛋黄蟹

194 茄子烧鳝鱼

195 水煮泥鳅

196 辣烧带鱼

196 大盘带鱼

197 白萝卜烧带鱼

198 香辣带鱼

199 酸菜鱼片

200 水煮鱼

201 葱油黄鱼

202 香辣黄鱼

203 剁椒蒸鱼

204 干烧鱼

205 奶汤锅子鱼

206 韩式辣炒鱿鱼

207 XO酱炒鲜鱿

208 川味豆豉鱼

209 醋烹武昌鱼

210 清蒸鲈鱼

211 干炸鱼块

212 椒盐鲳鱼

213 剁椒鱼头

214 面粉煎鱼

215 翡翠银鱼羹

216 辣烤秋刀鱼

217 家常醋焖白条鱼

218 酒香烩蛤蜊

219 龙井蛤蜊汤

220 干贝蒸白菜

221 海螺炒韭菜



222 糖醋小炸弹

224 回锅鸡蛋

229 索引 (按食材名的拼音首字母查找)

225 肉末蒸蛋

226 苦瓜炒鸡蛋

228 洋葱炒咸鸭蛋

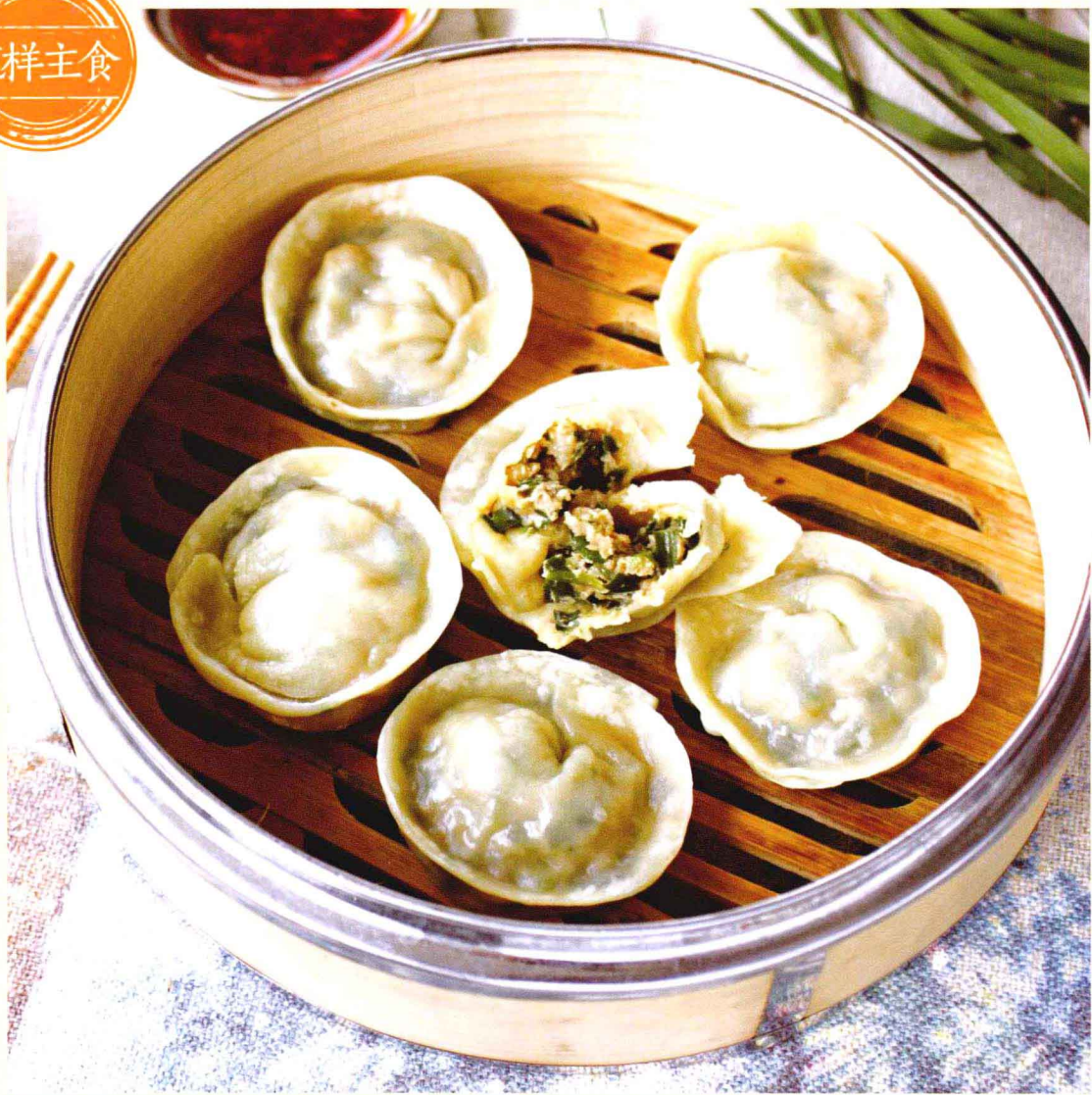


美食

不仅是一场舌尖上的享受，
还是一场视觉盛宴。

分步家常菜，让厨艺零基础的你，
餐前三分钟，随意翻看任何一页，
都能轻松搞定花样美食……





草帽蒸饺

材料 面粉500克，肥瘦相间猪肉末300克，韭菜100克，鸡蛋4个（取蛋清）。

调料 生抽、蚝油、盐、香油、十三香、料酒各适量。

做法

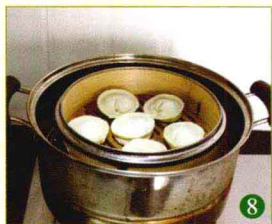
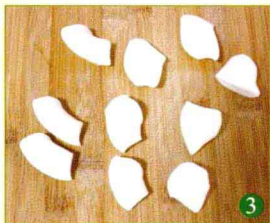
① 韭菜择洗干净，沥干后切碎，
和所有调料、蛋清放入猪肉末
中，拌匀成猪肉韭菜馅料（图①）。🔪

② 面粉中加入少许盐拌匀，揉成面团，饧
20分钟（图②）。

③ 将饧好的面团揉成长条，分成小剂子，
擀成饺子皮（图③、④）。

④ 取适量馅料放入饺子皮中，先将饺子皮
对折捏合，再将两个角捏在一起成草帽形
生坯（图⑤、⑥、⑦）。

⑤ 将饺子生坯放入蒸笼中，隔水蒸约15分
钟后取出即可（图⑧）。🍲



厨间闲谈

◎ **韭菜**：韭菜性温，味辛，具有补肾壮阳的作用。韭菜含有挥发性精油及硫化物等特殊成分，能散发出一种独特的辛香味，有助于疏调肝气，增进食欲，增强消化功能。

◎ **猪肉**：猪肉的纤维比较细软，结缔组织较少，肌肉中含有较多的肌间脂肪，是人们餐桌上重要的动物性食品之一，也是人类摄取动物类脂肪和蛋白质的主要来源之一。



三眼蒸饺

材料 面粉500克，猪肉末、油菜末各200克，胡萝卜丁、豇豆丁、鸡蛋丁各少许。

调料 生抽、蚝油、白糖、盐、香油、十三香、淀粉各适量。

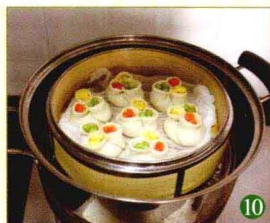
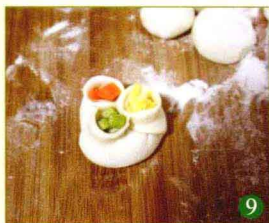
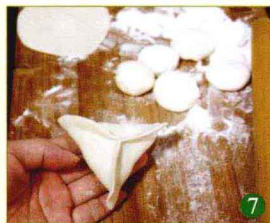
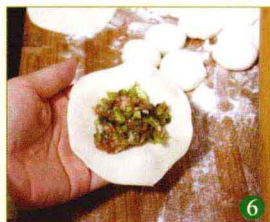
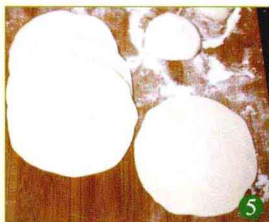
做法

①将猪肉末放入碗中，加入所有调料，搅拌，加入油菜末及少许油拌成猪肉油菜馅料（图①、②）。🔪

②面粉加入适量水、盐，揉成面团后饧20分钟（图③）。

③将饧好的面团分成小剂子，擀成皮；取馅料放入饺子皮中，先将面皮分成三等份，捏合成三角形，再将三角形的每个角与三角形中心的面皮捏在一起，形成生坯，最后放入三色食材丁装饰（图④、⑤、⑥、⑦、⑧、⑨）。

④待蒸锅上汽后，将饺子生坯放入蒸笼中，蒸约10分钟后即可取出（图⑩）。🍲



厨间闲谈

◎**油菜**：油菜中含有大量的膳食纤维，能促进肠道蠕动，增加粪便的体积，缩短粪便在肠道停留的时间，从而起到缓解和改善便秘、预防肠道肿瘤的作用。油菜中还含有大量胡萝卜素和维生素C，有助于增强机体免疫能力。

◎**豇豆**：豇豆中所含的维生素C能促进抗体的合成，提高机体抗病毒的能力，增强人体的免疫功能。



鸳鸯蒸饺

材料 油菜、牛肉、猪肥肉、胡萝卜、面粉各适量，姜末、葱花、鸡蛋清各少许。

调料 蚝油、盐、生抽、白糖、料酒、香油、淀粉各少许。

做法 ①牛肉与猪肥肉分别洗净，剁碎成肉末后放入碗中，加入所有调料，朝一个方向搅拌上劲后贴上保鲜膜腌渍30分钟；胡萝卜与油菜洗净切末，备用（图①）。👉

②面粉中加入少许盐拌匀，再倒入适量热水拌匀后加入少许凉水，然后将其揉成光滑的面团，盖上湿润的纱布，饧20分钟（图②）。👉

③将饧好的面团揉成长条状，再分成小剂子，压扁后擀成饺子皮。

④将适量馅料放入饺子皮中，捏成鸳鸯形饺子生坯，再分别放入油菜末与胡萝卜末装饰（图③、④）。

⑤待蒸锅上汽时将饺子生坯放入蒸笼中，蒸约10分钟即可。🍲



创意燕麦饼



材料 燕麦片100克，面粉500克，鸡蛋1个，葡萄干、花生碎、牛奶各适量。

调料 酵母粉1小匙，黄油、白糖各适量。

做法 ①准备好所需材料（图①）。

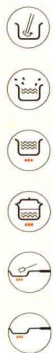
②黄油加热溶化后拌入白糖，打入鸡蛋，一起搅拌均匀。

③将面粉与燕麦片、酵母粉混合，倒入做法②中，再加入牛奶，揉成面团，加入葡萄干、花生碎，也可依个人口味加入其他坚果（图②、③）。

④将面团分成小剂子，压成小饼，然后将其放在铺好锡纸的烤盘上，以180℃的温度烤15~20分钟即可（图④）。

厨间闲谈

燕麦片中含有亚油酸、皂苷、维生素E和可溶性纤维素，可以促使胆固醇转变成胆盐，进而能够阻止胆固醇在动脉壁上沉积，降低血浆中胆固醇的含量，从而防止动脉硬化，保持人体健康。



发面玉米饼

材料 玉米面、面粉各100克，熟黑芝麻碎20克。

调料 红糖适量，酵母粉少许。

做法

①将酵母粉放入少许温水中，使其溶解；将玉米面与面粉混合均匀，放入酵母粉溶液，再倒入适量温水，拌匀后揉成软硬适中的面团，盖上湿润的纱布，饧20分钟；熟黑芝麻碎与红糖拌成馅料（图①、②）。

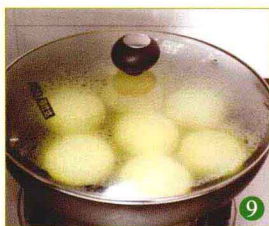
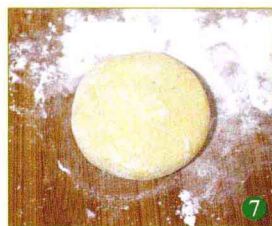


②将发酵好的面团揉匀后再揉搓成条状，分成小剂子（图③）。



③将小剂子按扁后捏成中间厚边缘薄的面皮，放入馅料，用虎口将其收口后按扁成饼状生坯；将做好的生坯盖上湿润的纱布再饧20分钟（图④、⑤、⑥、⑦）。

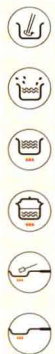
④平底锅内刷少许油，放入饧好的玉米饼生坯；盖锅盖，将其烙至两面金黄中间熟透后出锅即可（图⑧、⑨、⑩）。



厨间闲谈

◎**黑芝麻**：黑芝麻可补益肝肾，养血益气，乌须黑发，强壮筋骨，补虚生肌，滋养五脏，对身体虚弱、须发早白、少血无力者都有一定的补益作用。

◎**红糖**：红糖有健脾暖胃，活血散寒的作用，能有效缓解女性由受寒体虚所导致的痛经。另外，红糖为温补之品，对年老体弱者以及大病初愈的人有极好的疗虚进补作用。



牛肉饼

材料 面粉300克，牛肉末200克，姜末、葱花各适量。

调料 生抽、盐、香油、胡椒粉、料酒各适量。