

同步视频



码上扫

好吃 易做 实用

看视频 学做菜

李光健◎编著

吉林科学技术出版社

看视频 学做菜

李光健◎编著



吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

看视频学做菜 / 李光健编著. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2018.5
ISBN 978-7-5578-3646-7

I. ①看… II. ①李… III. ①菜谱 IV.
①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第072798号

看视频学做菜

KAN SHIPIN XUE ZUO CAI

编 著 李光健
出 版 人 李 梁
责任编辑 张恩来
封面设计 长春创意广告图文制作有限责任公司
制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司
开 本 710 mm×1000 mm 1/16
字 数 250千字
印 张 18
印 数 1-6 000册
版 次 2018年5月第1版
印 次 2018年5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 0431-85610611
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春新华印刷集团有限公司
书 号 ISBN 978-7-5578-3646-7
定 价 49.90元
如有印装质量问题可寄出版社调换
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186

李光健



中国注册烹饪大师，国际烹饪艺术大师，国家一级评委，国际餐饮专家评委，国家职业技能竞赛裁判员，国家中式烹调高级技师，国家公共高级营养师高级技师，国际餐饮协会 (IFBA) 专家评委，中国烹饪协会理事，名厨委员会委员。获第六届全国烹饪技能大赛团体金奖、个人金奖，第三届全国技能创新大赛特金奖，首届国际中青年争霸赛金奖，第26届中国厨师节“中国名厨新锐奖”，2015年年度中国最受瞩目的“青年烹饪艺术家”，2014年中国青年烹饪艺术家。第七届全国烹饪技能大赛评委，2017年央视《回家吃饭》栏目组特邀嘉宾。出版《家常菜 烘焙 主食 饮品大全》《超简单米饭面条》《美味家常炒菜》《中国名厨技艺博览》《青年烹饪艺术家作品集》《国际名厨宝典》等书。

编委会（排名不分先后）

李光健	兰晓波	葛国金	耿志胜	王国彪	王旭	黄丽波
李光明	李东阳	乔洪岩	闫洪毅	刘梦宇	朱宝良	苑立梅
苑福生	袁德勇	王立宝	张金刚	邵雷	李索城	孙铁柱
李雪峰	崔殿利	周勇	于金水	于瑞强	王立志	徐涛
田雨	王健	于海伟	何友安	王元浩	彭国辉	王洋
曹永昊	王文涛	柳庆	陈永吉	韩伟光	焦帅	封立超
吕林义	杨春龙	关永富	李洪庆	刘春辉	王立辉	王振秋
孙鹏	王宇	袁德日	王金玲	董丽艳	孔庆伟	

Part 1

猪牛羊肉



16 陈年普洱烧腩肉



17 蟹粉狮子头



18 茭白回锅肉



19 汆白肉



20 海带结红烧肉



21 蒜香肉丁



22 香辣肉丝



23 日式照烧丸子



24 香干回锅肉



25 土豆泡菜五花肉



26 金沙蒜香骨



27 双莲焖排骨



28 菠萝生炒排骨



29 话梅排骨



30 豉汁蒸排骨



31 小土豆炖排骨



32 双冬烧排骨



33 黄豆笋衣炖排骨



34 培根豆沙卷



35 小炒腊肉



36 肉皮炒黄豆



37 香干炒肉皮



38 爆炒月牙骨



39 麻辣筋皮子



40 酱爆猪肝



41 茶树菇炒猪肝



42 杏鲍菇扒口条



43 皮肚烧双冬



44 腊八蒜烧猪手



45 虫草花龙骨汤



46 茶香牛柳



47 苦瓜炒牛肉



48 干煸牛肉丝



49 粉蒸牛肉



50 草菇滑炒牛肉



51 孜然牛肉



52 爆肚



53 炆拌牛百叶



54 番茄牛尾汤



55 牛骨黄豆汤



56 红焖羊肉



57 红烧羊肉萝卜



58 芝麻小羊肉



59 孜然羊排



60 羊肉炖茄子



61 羊肉香菜丸



62 酸菜羊肉丸子



63 香煎羊肉豆皮卷

Part 2

蔬菜菌藻



66 木耳炒大白菜



67 渍菜粉



68 石锅豉椒娃娃菜



69 火爆大头菜



70 虾油粉丝包菜



71 青椒炒土豆丝



72 土豆丸子地三鲜



73 干锅土豆鸡块



74 椒盐小土豆



75 QQ蔬菜球



76 热拌粉皮茄子



77 沙茶茄子煲



78 酱拌茄子



79 老妈扒茄子



80 香煎茄盒



81 辣烧茄子豆角



82 萝卜干腊肉炆芹菜



83 三丝芹菜



84 咸肉荷兰豆



85 牛肉炒荷兰豆



86 八宝山药



87 滋补果色山药



88 四色山药



89 八宝菠菜



90 家常合炒



91 双瓜熘肉片



92 咸酥莲藕



93 糖醋素排骨



94 西蓝花彩蔬小炒



95 荷塘小炒



96 鸡汁芋头烩豌豆



97 炆拌三丝



98 朝鲜辣酱黄瓜卷



99 紫菜蔬菜卷



100 蚕豆奶油南瓜羹



101 粉蒸南瓜



102 姜汁炆芦笋



103 回锅菜花



104 珊瑚苦瓜



105 苦瓜蘑菇松



106 剁椒苦瓜拌虾仁



107 培根炒秋葵



108 富贵萝卜皮



109 老虎菜



110 麦香薯条



111 蒜薹小炒肉



112 油焖春笋



113 春笋雪菜肉丝



114 素鱼香肉丝



115 蜜汁脆香菇



116 烧酿香菇



117 素鳝鱼炒青笋



118 油吃鲜蘑



119 麻辣蘑菇烩



120 剁椒金针菇



121 蚝油杏鲍菇



122 干煸腊肉杏鲍菇



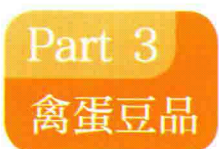
123 杏鲍菇炒甜玉米



124 银耳雪梨羹



125 甜木耳炒山药



128 参须枸杞炖老鸡



129 豉椒泡菜白切鸡



130 口水鸡



131 红果鸡



132 烧鸡公



133 香茶三杯鸡



134 左宗棠鸡



135 农家小炒鸡



136 香辣滑鸡煲



137 回锅鸡



138 椰香咖喱鸡



139 鸡火煮干丝



140 胡萝卜爆三样



141 栗子焖鸡



142 酸辣鸡丁



143 彩椒炒鸡丁



144 豉椒香干炒鸡片



145 爆锤桃仁鸡片



146 辣子鸡里蹦



147 黄油灌汤鸡肉丸



148 三汁焖鸡翅



149 泡菜焖鸡翅



150 醪糟腐乳翅



151 茶卤鸡翅



152 山药煲鸡脚



153 孜然鸡心



154 剁椒炒鸡胗



155 鸡胗爆菜花



156 腐乳烧鸭



157 啤酒鸭



158 三香爆鸭肉



159 梅干菜烧鸭腿



160 五香酥鸭腿



161 杭州酱鸭腿



162 巧拌鸭胗



163 京酱鸡蛋



164 鱼香蒸蛋



165 辣豆豉炒荷包蛋



166 黄瓜胡萝卜煎蛋饼



167 百叶结虎皮蛋



168 煎酿豆腐



169 剁椒百花豆腐



170 培根回锅豆腐



171 五彩豆腐羹



172 蚝油豆腐



173 蛋黄豆腐



174 五花肉炖豆腐



175 麻婆豆腐鱼



176 鸡刨豆腐酸豆角



177 家常焖冻豆腐



178 素烧鸡卷



179 烟熏素鹅



180 豆皮苦苣卷



181 尖椒干豆腐

Part 4
鱼虾蟹贝



184 家常水煮鱼



185 羊汤酸菜番茄鱼



186 葱油香菌鱼片



187 宋嫂鱼羹



188 辉煌珊瑚鱼



189 锅包鱼片



190 苦瓜鲈鱼汤



191 柠香脆皮鱼



192 油渣蒜黄蒸鲈鱼



193 醋酥鲤鱼



194 五柳糖醋鱼



195 避风塘带鱼



196 糖醋带鱼



197 松子焖黄鱼



198 剁椒黄鱼



199 川芎白芷炖鱼头



200 胖头鱼汆丸子



201 龙池荷包鲫鱼



202 鲫鱼冬瓜汤



203 香炸鳕鱼块



204 麻辣鳕鱼



205 茄汁鲭鱼



206 酥醉小平鱼



207 辣豉平鱼



208 煎蒸银鲳鱼



209 蒜烧鲳鱼



210 炆拌明太鱼干



211 鱼子炖粉条



212 木耳熘黑鱼片



213 巧拌鱼丝



214 香煎鲅鱼



215 鲇鱼炖茄子



216 螃蟹蒸蛋



217 麻辣水煮虾



218 茄汁焖大虾



219 干锅香辣虾



220 富贵芝麻虾



221 江南盆盆虾



222 熘虾段



223 川汁烧虾球



224 芙蓉虾仁



225 香芹虾饼



226 炸煎虾



227 菠萝荸荠虾球



228 金丝虾球



229 蒜蓉炒虾仁



230 观音虾仁



231 滑蛋牡蛎赛螃蟹



232 蛋黄文蛤水晶粉



233 菠萝沙拉拌鲜贝



234 酱爆八爪鱼



235 花蚬子炖茄子



236 辣炒蛭子



237 美味炒蛭子



238 香辣鱿鱼



239 香芹炒鱿鱼

Part 5
米面杂粮



242 红烧牛肉面



243 翡翠凉面拌菜心



244 韩式拌意面



245 海鲜伊府面



246 小炖肉茄子卤面



247 两面黄盖浇面



248 冷面



249 重庆小面



250 油泼面



251 武汉热干面



252 番茄麻辣凉面



253 翡翠拨鱼



254 时蔬饭团



255 羊排手抓饭



256 咖喱牛肉饭



257 台式卤肉饭



258 鱿鱼饭筒



259 四喜饭卷



260 香菇卤肉饭



261 梅菜肉末炒饭



262 蛋羹泡饭



263 杂粮羊肉抓饭



264 咸肉焖饭



265 海鲜砂锅粥



266 风味夹肉饼



267 牛肉酥饼



268 老北京门钉肉饼



269 韩国泡菜饼



270 奶香松饼



271 焖炒蛋饼



272 牛肉茄子馅饼



273 三鲜饺子



274 芹菜鸡肉饺



275 羊肉胡萝卜锅贴



276 韭菜盒子



277 特色大包子



278 小白菜馅水煎包



279 梅干菜包子



280 糯米烧卖



281 三色疙瘩汤



282 玉米烙



283 果仁酥



284 辣炒年糕



285 鲜虾吐司卷



286 桂花糯米枣



287 栗蓉艾窝窝

看视频 学做菜

李光健◎编著



吉林科学技术出版社

李光健



中国注册烹饪大师, 国际烹饪艺术大师, 国家一级评委, 国际餐饮专家评委, 国家职业技能竞赛裁判员, 国家中式烹调高级技师, 国家公共高级营养师高级技师, 国际餐饮协会 (IFBA) 专家评委, 中国烹饪协会理事, 名厨委员会委员。获第六届全国烹饪技能大赛团体金奖、个人金奖, 第三届全国技能创新大赛特金奖, 首届国际中青年争霸赛金奖, 第26届中国厨师节“中国名厨新锐奖”, 2015年年度中国最受瞩目的“青年烹饪艺术家”, 2014年中国青年烹饪艺术家。第七届全国烹饪技能大赛评委, 2017年央视《回家吃饭》栏目组特邀嘉宾。出版《家常菜 烘焙 主食 饮品大全》《超简单米饭面条》《美味家常炒菜》《中国名厨技艺博览》《青年烹饪艺术家作品集》《国际名厨宝典》等书。

编委会 (排名不分先后)

李光健	兰晓波	葛国金	耿志胜	王国彪	王旭	黄丽波
李光明	李东阳	乔洪岩	闫洪毅	刘梦宇	朱宝良	苑立梅
苑福生	袁德勇	王立宝	张金刚	邵雷	李索城	孙铁柱
李雪峰	崔殿利	周勇	于金水	于瑞强	王立志	徐涛
田雨	王健	于海伟	何友安	王元浩	彭国辉	王洋
曹永昊	王文涛	柳庆	陈永吉	韩伟光	焦帅	封立超
吕林义	杨春龙	关永富	李洪庆	刘春辉	王立辉	王振秋
孙鹏	王宇	袁德日	王金玲	董丽艳	孔庆伟	



家常菜 我们是认真的