

大头菜怎么做好吃

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/167760840688461.html>

范文网，为你加油喝彩！

介绍景点-纪念碑谷2攻略



黑发不知勤学早，
白发方悔读书迟。

——荀子

2023年3月1日发(作者：饮什么止渴)

一级厨师教你做50道家常菜!简单又美味

让做菜再快速一点，再简单一点！！下班回家后，只需10分钟，就能出锅的

美味家常菜，有肉肉、有蔬菜。。

1、肉馅蒸蛋

买来的肉馅若干，其他调料随自己喜欢，酱油盐是一定要放的，放些水和一

个鸡蛋胶合粘稠，放深盘铺平，上面再打俩个鸡蛋。冷水入锅，大火蒸，开

锅10分钟就能吃了。

一级厨师教你做50道家常菜!简单又美味

2、鱼香鸡丁

当然鸡丝更好入味——但是切丝不是浪费时间么，如果你有从肉铺买来帮忙

加工好的肉丝那不就ok了。

鸡胸切丁放盐腌一下，切胡萝卜黄瓜辣椒——容易熟的……都是丁，有玉兰

片会更好吃了（大概都弄完需要5-7分）。2勺酱油2勺醋半勺糖少许盐调成

汁，热锅放油，炒郫县豆瓣酱，出色放鸡丁，变色了放玉兰片胡萝卜再来一

会，再把黄瓜什么一股脑放里，翻几下把料汁加里炒匀，勾芡出锅。

手快的话5分钟没问题，慢的8分也差不多了。

一级厨师教你做50道家常菜！简单又美味

3、丸子汤

冬瓜啊什么的，适合放汤里的蔬菜切厚片，开火油微煸俩下放水。

这边把猪肉馅若干放些盐，葱花水和一个鸡蛋胶合粘稠，等水开了拿勺或者

筷子（我都用筷子，又快又方便，自己吃还非得那么圆么……）把肉馅一块

块的放在水开的地方。等都弄锅里，开两分钟就可以加盐什么的出锅了。愿

意放些香菜紫菜榨菜的，都随你，味道不更好么：）

一级厨师教你做50道家常菜！简单又美味

4、酸辣洋白菜

也叫大头菜，圆白菜，甘蓝什么的，随便了……

洋白菜切丝，油锅爆花椒干辣椒（注意别糊了，速度要快），马上放洋白菜

丝翻炒，软了放少许水焖一下。喜欢脆的焖的时间短点，自己把握。临出锅

加至少两勺醋，接着勾芡。速度一定要快，不然味道都跑了……

一级厨师教你做50道家常菜！简单又美味

5、蟹黄豆腐

熟咸鸭蛋一个，蛋黄和清分开。开小火煽蛋黄，出很多很多小泡的时候放内

脂豆腐一盒，用铲子铲碎，稍微炒一下放水。锅开2、3分后把清也弄碎放里

边勾芡。好了，还很鲜美。

一级厨师教你做50道家常菜!简单又美味

6、麻婆豆腐

开中火炒郫县豆瓣酱（其他的诸如大料花椒什么的没有也无所谓，但是这个

一定得有），出色放干辣椒和少许肉馅，肉馅变色了加一碗水。水开了放盒

装豆腐，用盒装的不正宗，不过时间短也能入味。开了2分钟勾芡放香菜葱

丝。完事了。

一级厨师教你做50道家常菜!简单又美味

7、炒肝尖

猪肝切片用料酒盐淀粉抓好，黄瓜切片，也可以放辣椒，姜蒜切的碎碎的~

要很多。

热油爆葱花少许姜蒜香味，放肝，迅速的翻炒，因为放了淀粉，炒的慢点就

粘锅了。放多一点酱油，炒到全部变色肝就算熟了，放黄瓜片。炒匀后将其

余没用的姜蒜末统统放里边翻炒~ok了，均匀粘到肝上就可以出锅了哦~

一级厨师教你做50道家常菜!简单又美味

8、豆角焖饭

豆角炒一下，加好作料，然后加很多水，烧开后倒进只有米的电饭锅里。豆角焖饭，巨好吃。

一级厨师教你做50道家常菜!简单又美味

9、黑白菜

木耳泡好撕成小块，‘白菜帮’（不要绿叶）片成片——如果是块一会就加水焖会，但是不建议这样，片比较好——用盐杀去水分，挤干，腊肠或火腿什么的斜切片，没有不放也无所谓，就是不鲜了。

热油炒香腊肠，放白菜片，炒到白菜有些软放木耳。听到锅里嘎巴嘎巴响，木耳就差不多熟了，放盐起锅。

一级厨师教你做50道家常菜!简单又美味

10、木须肉

木耳泡发撕片，黄瓜切菱形片，肉切片加少量盐淀粉料酒腌好。

放少许油炒鸡蛋，盛出，再放油炒肉片~放些酱油，变色放木耳，放盐，大约

一分钟就可以放黄瓜了。黄瓜均匀受热后把鸡蛋放里边炒匀。可以出锅了。

一级厨师教你做50道家常菜!简单又美味

11、鱼头豆腐汤

鱼头~洗干净~热锅~放油~生姜~出味道后放鱼头(记得要切啊，别一个大鱼头

就扔下去)。

炒一会然后放水熬汤~等鱼的味道出来了，再把豆腐切好了放下去~芹菜记得

最后放~不然肥黄掉的。

等汤都素白色鸟~放盐巴味精~然后出锅~要点时间就素咯~

一级厨师教你做50道家常菜!简单又美味

12、蒸鲫鱼

鲫鱼清理好 (买鱼的时候叫卖鱼的杀好，自己拿回来洗一下就OK)，鱼身上

划几刀，摸上盐巴。一个小碗，里面放一点味精，酱油，胡椒粉，搅拌均匀

淋在鱼身上。切一块姜，拍一根葱白，放在鱼身上。锅里放水，把鱼放在锅

里蒸，十分钟就好，出锅时倒点芝麻油，动筷子开吃。

一级厨师教你做50道家常菜!简单又美味

13、酸菜鱼

原料：那种五毛角一袋的最普通的酸菜、蒜、姜、花椒、干辣椒若干、菜场

买的那种浆好的鱼片。

准备：把蒜随便剥两片，尾巴的地方拿刀切了，用刀背使劲拍，不用剥，皮

就自动下来了。姜随便切片，酸菜随便切切。

做法：把油烧热，放入蒜、姜、花椒、干辣椒等原料大火煸1分钟，倒入酸

菜，煸炒3分钟左右，放一点点酱油和糖及鸡精（口味自便），倒入开水漫

过酸菜就行，大概也就2分钟左右吧，烧开后捞出酸菜放在碗里，在汤水中

下鱼片，水开就关火，把汤和鱼片倒入碗中。

最后：如果追求美观，可以在锅中倒上油，烧开，浇在做好的成品上，搞

定～绝对在十分钟内。

备注：由于酸菜已经很咸了，所以不需要放盐。

一级厨师教你做50道家常菜!简单又美味

14、酸汤肥牛

原料：熟咸鸭蛋和皮蛋各一个、金针菇、超市购买的切片肥牛。

准备：将咸鸭蛋和皮蛋剥开切的很碎（2分钟差不多吧），金针菇洗干净。

做法：把水烧开，放入切碎的咸鸭蛋和皮蛋（介个时候，很神奇的事情就发

生类，清水变成了浓浓白白的高汤，而且还很鱼，不要问我为神马，我也不

知道），放入金针菇，放盐、糖、鸡精、白醋若干，口味自便，最后放入肥

牛，水烧开后装盘。

搞定～十分钟也绝对没有～

一级厨师教你做50道家常菜！简单又美味

15、电饭煲炒鸡翅

先放油（不用太多），按到煮饭键预热一下，差不多了就放鸡翅，炒得半熟，

放一点糖。途中用筷子翻一下，受热均匀也不焦嘛～

大概10来分钟就好了。

一级厨师教你做50道家常菜！简单又美味

16、酒香豆苗

豆苗很容易去根～洗净控干水分。一开始就是素炒——豌豆苗放入油锅加适量

盐、糖翻炒。主要就是出锅前烹入一勺半勺白酒，白酒要在出锅前喷，一般

选择味道比较浓郁的酒。

一级厨师教你做50道家常菜!简单又美味

17、黑胡椒牛柳

这个菜很下饭而且很容易。牛肉切片稍微腌一下入味。洋葱辣椒切片。原料

就是黑胡椒粉了。先把牛柳炒到变色加点酱油盐，放洋葱辣椒片和黑胡椒粉

翻炒2分钟左右出锅。不怕辣的多放些，美味的很。

一级厨师教你做50道家常菜!简单又美味

18、蒜末蒸丝瓜

蒸东西一般都很清淡，却都少不了蒜，比如蒜茸粉丝蒸扇贝。

把丝瓜皮刮干净——用刮的更好，如果你懒就削皮。切成一个个轱辘样子平

放盘里。上面铺满蒜末，姜末，辣椒末，只是蒜也ok。上锅蒸十分钟左右就

行了，过火了颜色不好看，口感差不多。

一级厨师教你做50道家常菜!简单又美味

19、可乐鸡翅

周末买一斤鸡翅中，先过一遍开水煮两分钟，洗干净血沫和脏东西，然后加

生抽，老抽，盐，味精，或加可乐一罐，或加啤酒一罐，煮15分钟，用饭盒

装起。用盐水泡西兰花或菜花半小时，再用清水冲洗干净，撒点盐。

每天煮饭，水开的时候，放要吃的鸡翅在饭上，还有蔬菜，饭熟了，鸡翅和菜都可以吃。

一级厨师教你做50道家常菜！简单又美味

20、白萝卜

白萝卜切片，油锅炒萝卜，加开水煮，多煮一会。

出锅前，加盐，味精，胡椒粉，最后加香菜，加点醋。

秋冬吃，对身体好，还便宜方便。

一级厨师教你做50道家常菜！简单又美味

21、鱿鱼炒芹菜

将买回来的生鱿鱼，用水卤熟。

将切好的芹菜段，姜葱蒜用油煎炒下，起锅。

烧好锅，下油，将滴干水的鱿鱼倒进去，翻炒后，到芹菜放进去炒一起炒，

调好味就可以起锅了。soeasy！

一级厨师教你做50道家常菜！简单又美味

22、香菇焖鸡

买回一只鸡（让别人帮斩好，原因懒）回来洗干净，放到锅里，放进洗好的

香菇、油盐酱油酒、姜、八角，腌十分钟，放进两碗水，大火烧开后文火焖

20分钟，就是一锅香喷喷了（貌似超时了），不过动手时间就几分钟……

小菜：时间到起锅，用锅里的鸡汁来炒菜心，除了油，什么材料都别加了，

真是好鲜。

一级厨师教你做50道家常菜！简单又美味

23、爆炒香菇

香菇、鸡腿菇、杏鲍菇、平菇、草菇，任何想得到的菇都可以选。切片！硬

的菇口感比较好。

配料需要盐、酱油、蒜、芹菜粒、辣椒丝、还有黑胡椒。

首先下点油，倒菇，翻炒后会出水，把菇捞起，此时已差不多熟。

然后把前一锅的水倒掉，从新起锅下油下蒜、芹菜粒、辣椒丝爆炒，把菇倒

入翻炒，加盐调味。

最后要熄火前淋酱油、撒黑胡椒、装盘~

非常简单、超级好吃、美味又营养！

一级厨师教你做50道家常菜!简单又美味

24、蘑菇炒鸡丁

鸡脯肉切丁，蘑菇洗净切好，可以切点辣椒。

爆炒几分钟就好了~很好吃哦~

还有烤鸡翅，其实很快，如果有烤箱的话~

开水里煮三分钟去血沫，捞出来刷酱，扔烤箱十五分钟，这个十五分钟足够

再做一个菜的了，很划算哦~

一级厨师教你做50道家常菜!简单又美味

25、糖醋土豆片

土豆切片（切片还是挺容易的），锅里多倒些油（油多是关键哦），土豆片

下锅不停的翻炒，炒到土豆片粘粘糊糊的，放醋、盐和白糖搅拌均匀了就可

以出锅了，很下饭的。

一级厨师教你做50道家常菜!简单又美味

26、西兰花蘑菇炒虾仁

三种材料洗干净，把西兰花掰碎，蘑菇切片。

油烧热，先炒蘑菇，炒到出汁，再把虾和西兰花放进去一起炒。加一点盐，

一点鸡精，起锅。

一级厨师教你做50道家常菜！简单又美味

27、盐水鸡胗

半斤左右的鸡胗，加盐料酒和姜片入冷水锅，煮开7到8分钟。这期间切很

多的葱丝和几个青辣椒。爱省事也可以用元葱代替呀，少许蒜末和香菜。

捞出来洗掉浮沫切厚片，基本上一个鸡胗大的切三四刀，小的一两刀，半斤

没几个的。

烧油，放干辣椒段炸香脆，趁热把所有的鸡胗片，葱丝和辣椒丝，蒜末香菜

神马的都扔里爆一下味道。加点少许调味的酱油醋白糖就可以吃了！

一级厨师教你做50道家常菜！简单又美味

28、洋葱炒牛肉丝

买牛肉时请肉铺师傅加工成牛肉丝（本人没什么刀工，切不细又费时间）350g

左右。一个洋葱剥皮后切成洋葱丝。油锅热后加姜丝，牛肉丝炒到半熟（1

分钟左右），加入洋葱丝，再翻炒个1分钟，加入少量的糖和生抽（口味重

的朋友可以加五香粉或干辣椒），再翻炒个一分钟就可装盘。

真的是又美味又营养。洋葱炒得生生的，吃上去又甜又脆，牛肉嫩嫩的。盛

一碗白饭，倒扣在盘子里，淋上汤汁和牛肉洋葱丝，就是一份好看又好吃的

盖浇饭。

一级厨师教你做50道家常菜!简单又美味

29、排骨蒸蛋

用酱油、盐、五香粉、料酒和糖把小肋排拌匀，放入盘中，打一个鸡蛋在上

面。然后放入锅中蒸8分钟左右。排骨和蛋吃起来都很香嫩。

一级厨师教你做50道家常菜!简单又美味

30、雪菜肉末

现成的肉末用生抽和盐拌好，下油炒。

肉变色后放袋装雪菜，炒香了就差不多了。

其他调料可放可不放，有时间的话切点葱，放点干辣椒碎。

一级厨师教你做50道家常菜!简单又美味

31、虾米蒸豆腐

豆腐切块，上面撒上虾米，煮饭时一起放电饭煲，饭好虾米香也飘出来了，

放点酱油，好吃。

一级厨师教你做50道家常菜!简单又美味

32、伪蟹黄豆腐

之所以叫伪，是因为正宗的应该拿真正的蟹肉蟹黄来做，但是我们的口号是

简单方便，所以咸鸭蛋黄一个代替~

中小火给油加热，煮熟的咸鸭蛋剥出黄一个扔锅里，拿铲子铲碎不停翻炒，

看见泡泡冒的很多很大的时候(大约1、2分钟)加水和一盒内酯豆腐咕嘟着，

把咸蛋白拿刀切碎。东西都是熟的，锅开个三五分钟就可以了，把蛋白扔锅

里，少许勾个芡，高兴的话可以放些香菜碎和黑胡椒粉。

一级厨师教你做50道家常菜!简单又美味

33、蒜蓉粉丝蒸白菜

就是蒸娃娃菜的日常改良版，娃娃菜不便宜，而且本身他也就是白菜嘛。一

小扎粉丝泡软，五六瓣蒜切沫，锅里热油，把蒜沫放进去。

然后在之前放蒜末的碗里倒小半碗水，生抽（这个我觉得厨邦的最好），糖

（可以多放点），少许盐味精，放点海米，再加点香油，等蒜油爆香后倒入

碗里，拌匀。粉丝铺盘子里，最好切成小段，要不然吃起来麻烦，然后浇上

面的汁。把白菜（帮不要太多了）切成2厘米左右小段，铺粉丝上，上火蒸

十分钟，搞定！

可能我写的啰嗦了，但实际真的不麻烦。泡粉丝的时候（最好热水），同时

剥蒜和清洗白菜切白菜，锅里爆蒜末的时候可以不用管他，调汁就行，等蒜

油汁全部调好的时候，粉丝已经软了，然后铺盘，蒸。

一级厨师教你做50道家常菜！简单又美味

蚝油豆腐

食材：豆腐1块、青椒1个、红椒1个、油适量、盐适量、老抽适量、蚝油

适量。

做法：1)准备好材料2)豆腐切成均匀小块3)青红椒洗净去蒂切成小粒4)坐锅

热油，倒入青红椒粒煸炒出香味，盛出待用5)留少许底油，倒入豆腐块6)加

适量冷水7)慢火煎制豆腐八分熟8)倒入适量蚝油，老抽翻拌，使豆腐均匀上

色9)最后，倒入青红椒粒翻拌一下就可以出锅了

一级厨师教你做50道家常菜！简单又美味

剁椒土豆片

食材：土豆300g、剁椒适量、盐适量、葱适量、胡椒粉适量、猪油适量

做法：1)土豆一个，洗净去皮。2)用工具切成片。（直接切水里了）3)控干水

份。4)锅里下猪油烧热，下土豆片翻炒。5)加一勺剁椒。6)加适量的盐炒匀。

7)下少许水略煮后起锅撒香葱。

一级厨师教你做50道家常菜!简单又美味

蒜蓉南瓜

食材：南瓜400g、蒜末15克、盐8克、水60克、色拉油15克、葱花3克

做法：1)南瓜去皮，切成小方块。

2)半个蒜头的蒜瓣儿拍碎，去皮，切成末儿。3)锅里烧热油，小火将蒜末炒香，

别炒过了炒糊了。4)锅内倒入南瓜翻炒。5)南瓜水分含的少，继续翻炒至断生

就下盐。6)盐分炒匀后，加入清水适量焖一会儿至南瓜软烂，装盘的时候撒

上葱花即可。

一级厨师教你做50道家常菜!简单又美味

水蒸蛋

食材：鸡蛋1个、温水60g、猪油1勺、盐2g、葱10g、生抽1勺

做法：1)鸡蛋+少许盐打散2)加入适量清水拌均匀3)加入适量清加入快溶化的

猪油拌均水拌均匀4)所有材料搅均匀后倒入蒸碗里5)把蒸碗放入蒸蛋器中，

插电开始蒸6)6分钟左右蒸好，取出7)把葱切碎+少许生抽调下8)调料倒入蒸

好的蛋上即可。

一级厨师教你做50道家常菜!简单又美味

醋溜白菜

食材：白菜500g、青红椒2个、花椒适量、陈醋2勺、生抽1勺、糖1小勺、

水淀粉1勺、葱适量八角、适量姜、适量蒜适量。

做法：1)白菜帮切丝，青红椒切丝，葱姜蒜切好备用2)热锅入油，花椒八角

爆香3)放入辣椒，葱姜蒜爆香4)放入白菜帮，翻炒至半熟。依次放入盐，陈

醋，生抽，糖调味5)翻炒均匀后加入白菜叶，继续翻炒至菜叶变软。6)加入

薄芡，翻炒均匀即可出锅。

一级厨师教你做50道家常菜!简单又美味

翡翠彩蔬卷

食材：大白菜3片、菠菜30g、红萝卜50g、彩椒50g、盐1勺、鲍汁1茶勺、

糖适量、水淀粉1勺。

做法：1)彩椒，红萝卜切丝2)白菜和菠菜飞水3)将蔬菜丝码在白菜叶上4)卷

成卷5)切成段6)锅中放少许水，加入盐，鲍汁(蚝油)，水淀粉，煮至汤汁

粘稠7)浇在彩蔬卷上即可。

一级厨师教你做50道家常菜!简单又美味

麻仁卤香菇

食材：香菇10朵、熟白芝麻适量、油适量、甜面酱适量、高汤精适量

做法：1)香菇去蒂洗净挤净水份。2)锅中放少许油，入香菇略炒盛出。3)锅中

放油，入甜面酱炒香。4)加入香菇翻炒。5)加入适量水、少许高汤精大火煮开。

6)汤汁收尽时撒白芝麻翻匀出锅。

一级厨师教你做50道家常菜!简单又美味

小炒牛肉片

食材：卤牛肉100g、蒜薹50g、红尖椒20g、小红辣椒20g、蒜适量、细盐适

量、鸡精适量。

做法：1)牛肉切片，蒜苔、尖椒切段，蒜切片，小红辣椒切小段；2)锅烧热，

放少许油，油热后放入蒜片和小红辣椒；3)蒜片和辣椒炒香后放入牛肉片；

4)翻炒至牛肉片变色，放入蒜苔和尖椒；5)继续炒至蒜苔熟透，放入适量盐；

6)加少许鸡精提味，翻炒均匀即可。

一级厨师教你做50道家常菜!简单又美味

茄汁鲜藕片

食材：鲜藕200g、西红柿80g、姜适量、葱适量、食油1勺、盐适量

做法：1)准备好莲藕、西红柿、生姜、香葱。2)鲜藕去皮、洗净、切片；西红

柿洗净，切桔瓣，撕去皮；姜切末；葱切粒。3)锅烧热，加茶匙油，爆香姜

末，倒入西红柿翻炒成泥状。4)倒入藕片，点一丁点水，用锅铲将藕片磨出

浆来。5)汤汁粘稠，加盐、胡椒翻炒均匀；调味即可装入盘中。

一级厨师教你做50道家常菜!简单又美味

蒜苗辣炒酱香干

食材：豆干6块、蒜苗30g、蒜20g、小红辣椒2个、黄豆酱1大勺、生抽1

小勺、糖适量、辣椒酱适量。

做法：1)豆干切条、蒜苗切段、蒜切片、小红辣椒切碎；2)锅中加适量油，大

火加热至五成热，倒入香干；3)调成小火，煎至想干白色部分出现金黄色小

气泡，盛出待用；4)锅中再加入适量油，加热至五成热，转小火，加入黄豆

酱；5)再放入蒜片和小红辣椒碎；6)小火煸炒至油色发红、香味冒出，加入煎

过的香干；7)转大火，加入生抽和少许白糖，翻炒均匀；8)最后倒入蒜苗，迅速翻炒几下即可。

一级厨师教你做50道家常菜!简单又美味

皮蛋拌豆腐

食材：内酯豆腐1盒、皮蛋1个、红柿子椒适量、姜适量、葱适量、香油适量、醋适量

做法：1)内酯豆腐去盒，用刀切几下。2)红椒，姜，葱切粒。3)倒入适量醋，香油，搅拌均匀即可。4)皮蛋切小丁。5)将皮蛋倒在豆腐上。6)将料汁倒在皮蛋上即可。

一级厨师教你做50道家常菜!简单又美味

剁椒炒蛋

食材：鸡蛋2个、黄酒适量、油适量、盐适量、剁椒适量

做法：1)将鸡蛋加入一小勺黄酒，两勺水，搅拌均匀。2)准备两大勺剁椒。3)锅底放油，将鸡蛋中火煎熟，铲成小块后盛出。4)锅底放少许油，将剁椒煸炒出香味。5)将炒好的鸡蛋倒入，快速翻炒至鸡蛋变散，撒入一点点盐即可。

一级厨师教你做50道家常菜!简单又美味

红烩菜花

食材：花菜1颗、西红柿2个、葱少许、姜少许、番茄酱2大勺、糖少许、

盐少许、食用油适量。

做法：1)西红柿去皮，切成块。2)花菜洗净掰成小朵，在沸水中焯至8成熟，

捞起备用。3)锅烧热放油，下葱姜末爆香。4)放入西红柿块炒至浓稠。5)倒入

番茄酱。6)下花菜翻炒。7)待花菜熟透加少许糖，盐调味即可。

更多作文请访问 https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](http://www.wtabcd.cn/fanwen/)开发