

好吃



瑞雅
编著

爆红料理
MOST
POPULAR

家常菜

天天不重样



一种食材，多种巧思

精选常见食材的多种做法
专心学好一道菜，轻松变幻出更多菜肴

300多道菜肴好吃停不了

清新蔬菜，滑爽菌菇，浓香畜肉
美味禽肉，禽蛋豆制品，鲜嫩海鲜

一本书精通常见食材的美味做法



学得快，做得好，
吃得香



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

好吃 家常菜 天天不重样



瑞雅
编著

爆红料理
MOST
POPULAR



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

图书在版编目(CIP)数据

好吃家常菜，天天不重样 / 瑞雅编著. -- 北京 :
中国人口出版社, 2016.3
ISBN 978-7-5101-3962-8
I. ①好… 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（2015）第285113号

好吃家常菜，天天不重样
瑞 雅 编著

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京鑫国彩印刷制版有限公司
开 本	787毫米×1092毫米 1/16
印 张	12
字 数	250千
版 次	2016年3月第1版
印 次	2016年3月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5101-3962-8
定 价	19.90元

社 长	张晓林
网 址	www.rkcbs.net
电 子 信 箱	rkcbs@126.com
总编室电话	(010) 83519392
发行部电话	(010) 83534662
传 真	(010) 83519401
地 址	北京市西城区广安门南街80号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



第一章 清新蔬菜

2 西蓝花

2 腊肠西蓝花

3 西蓝花滑溜鸡片

3 西蓝花炒猪肝

4 茄子

4 红烧茄子

5 鱼香茄子煲

5 糖醋茄子

6 椒香茄片

7 豆角炒茄条

7 蒜炒茄丝

8 菜花

8 鲜菇菜花

9 西红柿炒菜花

9 豆豉菜花

10 黄豆

10 茄汁黄豆

11 五香黄豆

11 休闲黄豆

11 咸菜黄豆

12 青椒

12 青椒魔芋丝

13 豆豉青椒

13 青椒炒毛豆

13 醋溜青椒

14 芋头

14 黄金芋头

15 酱香芋头

15 龙眼蒸芋泥

15 剁椒芋头

16 豇豆

16 素炒豇豆

17 小青椒煸豇豆

17 豇豆肉丝

18 莲藕拌豇豆

19 姜汁豇豆

19 椒香豇豆

20 苦瓜

20 干煸苦瓜

21 苦瓜炒鸡蛋

21 肉炒苦瓜

21 黑木耳香肠炒苦瓜





22	西葫芦	35	西红柿炒豆腐
22	泡椒炒西葫芦丝	35	西红柿烧鲜蘑
23	鸡蛋炒西葫芦	36	圆白菜
23	干贝炒西葫芦	36	糖醋圆白菜
24	白菜	37	手撕圆白菜
24	炅炒大白菜	37	豆皮炒圆白菜
25	香辣干锅白菜	38	芹菜
25	醋熘辣白菜	38	素炒芹菜
26	黄瓜	39	蛋白芹菜
26	香醋黄瓜段	39	腐竹炒西芹
27	腐乳腌黄瓜	40	蒜薹
27	酸辣黄瓜	40	蒜薹肉丝
27	川辣黄瓜	41	腊肉炒蒜薹
28	油菜	41	蒜薹炒猪腰
28	香菇油菜	41	蒜薹炒香干
29	海米油菜	42	丝瓜
29	鸡汁小油菜	42	火腿榄菜炒丝瓜
30	菠菜	43	剁椒蒜蓉蒸丝瓜
30	鸡蛋菠菜团	43	脆皮炸丝瓜
31	麻酱菠菜卷	44	冬瓜
31	枸杞子拌菠菜	44	红烧瓜球
32	上汤菠菜	45	鲜蘑焖冬瓜
33	鸡蛋菠菜炒粉丝	45	冬瓜虾干汤
33	清炒菠菜	46	蚕豆
33	鱼香菠菜	46	开胃蚕豆
34	西红柿	47	酸菜蚕豆
34	西红柿厚蛋烧	47	蒜泥蚕豆
35	西红柿炒丝瓜		

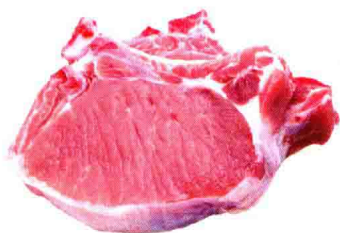
47	怪味蚕豆	54	山药	60	土豆
48	茼笋	54	山药炒肉片	60	肉炒土豆片
48	炒茼笋	55	芥末拌山药	61	山椒土豆丝
49	鱼香茼笋丝	55	山药炒蒜薹	61	土豆烧土鸭
49	葱油茼笋	55	枸杞山药	61	吉利芋球
50	芦笋	56	莲藕	62	白萝卜
50	XO酱拌芦笋	56	剁椒藕片	62	味噌白萝卜
51	白油芦笋	57	麻辣藕丁	63	烧萝卜
51	糖醋笋丝	57	冰糖桂花糯米藕	63	蛋香萝卜丝
51	豉油芦笋	58	娃娃菜	64	四季豆
52	竹笋	58	蒜香娃娃菜	64	干煸四季豆
52	红油脆笋	59	川式娃娃菜	65	凉拌四季豆
53	酸菜炒小笋	59	扒油娃娃菜	65	橄榄四季豆
53	葱油鲜笋				

第二章 滑爽菌菇

68	平菇	73	葱油金针菇	78	黑木耳
68	平菇炒蒜薹	73	金针菇炒双耳	78	老醋木耳
69	平菇炒肉	74	香菇	79	芥末木耳
69	蚝豉双菇	74	麻辣香菇	79	生椒凉拌黑木耳
70	杏鲍菇	75	香菇豆腐		
70	三杯杏鲍菇	75	松子香菇		
71	香辣杏鲍菇	76	口蘑		
71	酱香杏鲍菇	76	小油菜炒口蘑		
72	金针菇	77	鲜香口蘑		
72	肥牛金针菇卷	77	椒香口蘑		
73	金针菇炒肉丝				



第三章 浓香畜肉



- | | | | |
|----|----------------|-----|-------------|
| 82 | 排骨 | 96 | 牛后腿肉 |
| 82 | 糖醋排骨 | 96 | 香辣肉丝 |
| 83 | 京都排骨 | 97 | 腐乳汁牛肉 |
| 83 | 麻花煸猪排 | 97 | 水煮肉片 |
| 84 | 芋头排骨 | 98 | 牛腩 |
| 85 | 高升排骨 | 98 | 营养牛腩 |
| 85 | 金沙排骨 | 99 | 啤酒炖牛肉 |
| 86 | 糯米蒸排骨 | 99 | 五味牛腩 |
| 87 | 梅子蒸排骨 | 99 | 红酒牛腩 |
| 87 | 蒜香排骨 | 100 | 牛柳 |
| 88 | 猪五花、猪里脊 | 100 | 鲜辣豉椒牛柳 |
| 88 | 锅包肉 | 101 | 三椒烧牛柳 |
| 89 | 红烧五花肉 | 101 | 爆炒牛柳 |
| 89 | 溜肉段 | 101 | 银罗牛柳 |
| 90 | 腐乳烧肉 | 102 | 羊肉 |
| 91 | 柚香里脊肉片 | 102 | 香菜爆炒羊肉 |
| 91 | 豆干回锅肉 | 103 | 三杯羊肉 |
| 91 | 藕片烩猪肉 | 103 | 葱爆羊肉 |
| 92 | 猪蹄 | 104 | 萝卜西红柿炖羊肉 |
| 92 | 玉米炖猪蹄 | 105 | 红糟羊肉 |
| 93 | 麻辣猪手 | 105 | 白萝卜炖羊肉 |
| 93 | 萝卜煲猪蹄 | 106 | 羊排 |
| 94 | 猪肝 | 106 | 酒香羊排 |
| 94 | 鱼香猪肝 | 107 | 红焖羊排 |
| 95 | 尖椒溜肝片 | 107 | 秘制羊排 |
| 95 | 红枣枸杞蒸猪肝 | | |

第四章 美味禽肉

- | | | | | | |
|-----|------------|-----|-----------|-----|-----------|
| 110 | 三黄鸡 | 119 | 香烤鸡胸肉 | 127 | 酥香板鸭 |
| 110 | 捞汁滑嫩鸡 | 119 | 蛋香鸡肉片 | 127 | 土豆炖鸭块 |
| 111 | 白斩鸡 | 119 | 脆香鸡排 | 128 | 鸭翅 |
| 111 | 三杯鸡 | 120 | 芦笋鸡柳 | 128 | 麻辣味泡鸭翅 |
| 112 | 鸡翅 | 121 | 芝麻鸡柳 | 129 | 简易卤鸭翅 |
| 112 | 酱香卤烧鸡翅 | 121 | 椒香鸡柳 | 129 | 酱香翅中 |
| 113 | 家常鸡翅 | 122 | 鸡爪 | 130 | 鸭舌 |
| 113 | 酥香翅中 | 122 | 双椒凤爪 | 130 | 甜酸味泡鸭舌 |
| 114 | 鸡腿 | 123 | 川厨老坛子 | 131 | 嫩姜鸭舌 |
| 114 | 风味棒棒腿 | 123 | 酸辣凤爪 | 131 | 酱爆鸭舌 |
| 115 | 果香苦瓜鸡腿 | 124 | 鸡杂 | 132 | 鸭掌 |
| 115 | 飘香鸡肉卷 | 124 | 平菇鸡杂 | 132 | 麻辣味泡鸭掌 |
| 116 | 脆香鸡腿 | 125 | 红卤鸡杂 | 133 | 白卤鸭掌 |
| 117 | 吮指鸡腿 | 125 | 甜蜜鸡肝 | 133 | 风干鸭掌 |
| 117 | 笋香鸡腿卷 | 125 | 香炸鸡肝 | | |
| 118 | 鸡胸肉 | 126 | 鸭肉 | | |
| 118 | 五香鸡肉卷 | 126 | 姜母鸭 | | |



第五章 禽蛋·豆制品类



- | | | | |
|-----|------------|-----|------------|
| 136 | 鸡蛋 | 146 | 冻豆腐 |
| 136 | 肉末蛋饼 | 146 | 冻豆腐排骨汤 |
| 137 | 彩虹蛋 | 147 | 五花肉烧冻豆腐 |
| 137 | 鲫鱼蒸蛋 | 147 | 鸡肉烧豆腐 |
| 138 | 奶酪炒蛋 | 148 | 豆皮 |
| 139 | 玉米炒蛋 | 148 | 豆芽炒豆皮 |
| 139 | 胡萝卜炒蛋 | 149 | 芝麻豆皮 |
| 139 | 西红柿炒鸡蛋 | 149 | 清香豆皮卷 |
| 140 | 鹌鹑蛋 | 149 | 培根炖豆皮 |
| 140 | 糖醋鹌鹑蛋 | 150 | 豆干 |
| 141 | 火腿鹌鹑蛋焗香菇 | 150 | 五香小豆干 |
| 141 | 虎皮鹌鹑蛋 | 151 | 韭菜薹炒香干 |
| 142 | 豆腐 | 151 | 肉末炒香干 |
| 142 | 五彩豆腐 | 151 | 西芹土豆炒豆干 |
| 143 | 酸菜老豆腐 | 152 | 腐竹 |
| 143 | 鲜豆扒豆腐 | 152 | 香辣腐竹 |
| 144 | 豉香豆腐 | 153 | 大蒜虾皮烧腐竹 |
| 145 | 蒸肉豆腐 | 153 | 白果烧腐竹 |
| 145 | 豆腐蓉蒸腊肉 | | |

第六章 鲜嫩海鲜

156	河虾	165	鱼香虾仁	173	家乡怪味鱼
156	杏仁西蓝花拌河虾	165	椒麻百合虾仁	174	鲤鱼
157	椒盐酥虾	166	草鱼	174	鲤鱼烩双鲜
157	川味小河虾	166	醋香鱼	175	糖醋鲤鱼块
157	双椒炒河虾	167	酸菜鱼	175	双椒鱼条
158	草虾	167	水煮鱼	176	鲈鱼
158	葱味白灼虾	167	鱼香鱼丁	176	火腿蒸鲈鱼
159	果律虾球	168	黄鱼	177	怪味豉香鱼
159	干烧草虾	168	雪菜黄鱼	177	鲈鱼开屏
159	鲜虾烧粉丝	169	酱焖黄鱼	178	红烧鲈鱼
160	其他种类的虾	169	清蒸黄鱼鱼片	179	茶香鲈鱼
160	清蒸大虾	169	拉糟鱼块	179	肉末啤酒鲈鱼
161	香辣马虾	170	鲶鱼	180	武昌鱼
161	葱椒大虾	170	扁豆烧鱼	180	五香鱼
162	香辣虾炒年糕	171	茄子鲶鱼	181	川味豆豉鱼
163	番茄洋葱炒虾	171	豆瓣烧鲶鱼	181	煎武昌鱼
163	胡椒虾	172	鲫鱼	182	豉椒武昌鱼
164	虾仁	172	干烧鲫鱼	182	油灼武昌鱼
164	三色虾仁	173	豉香鲫鱼	182	醋烹武昌鱼

计量单位换算：

1小匙≈3克≈3毫升 1大匙≈15克≈15毫升

1杯≈200毫升 1碗≈300毫升

少许=略加即可，如用来点缀菜品的香菜叶、红椒丝等。

适量=依自己口味，自主确定分量。

烹调中所用的高汤，读者可依个人口味，选择鸡汤、排骨汤或是素高汤都可以。

清新 蔬菜

第一章



腊肠西蓝花

材料：西蓝花300克，腊肠200克，蒜少许。

调料：鸡精、盐各半小匙。



举一反三

西蓝花营养丰富，搭配其他不同的荤菜，炒出来口味也各有特色，既营养又美味。



做法：

- ① 腊肠切片；蒜去皮，洗净，剁末；西蓝花洗净，切成小朵（图1）。
- ② 将西蓝花放入沸水锅中氽烫约20秒，捞出后过冷水，沥干水分（图2）。
- ③ 油锅烧热，加入蒜末炒出香味，再加入腊肠炒出油（图3）。
- ④ 加入氽烫好的西蓝花翻炒片刻，加入盐和鸡精调味即可（图4）。

厨房课堂

切西蓝花时，用水果刀之类的刀，先从西蓝花的头茎切入，然后用一点力撕开，注意不要切太深，否则会切到花蕾，那样花蕾就会碎很多。

西蓝花滑溜鸡片

材料：西蓝花300克，鸡片200克，蒜蓉少许。

调料：盐半小匙，料酒适量。

做法：

- ① 西蓝花洗净，切小朵，放入沸水中略氽烫，捞出沥干水分；鸡片洗净，沥干水分。
- ② 油锅烧至八成热时放入鸡片滑炒，加入料酒，炒至肉色变白后放入少许盐。
- ③ 放入氽烫好的西蓝花，加入余下的盐，翻炒均匀，出锅前撒上蒜蓉即可。

西蓝花炒猪肝

材料：西蓝花200克，猪肝120克，葱、姜各少许。

调料：水淀粉1大匙，料酒1小匙，盐、老抽各少许。

做法：

- ① 将猪肝切片，放碗内，用部分盐、料酒、老抽、水淀粉拌匀腌渍。
- ② 西蓝花洗净，切成小朵，入沸水锅内氽烫，捞出沥干水分；葱切段；姜切末。
- ③ 油锅烧至六成热，放入猪肝，滑散后捞出沥油。
- ④ 锅底留油，加入葱段、姜末爆香，放入猪肝、西蓝花，加盐翻炒，装盘即可。

茄子

红烧茄子

材料：长茄子3个，青椒40克，香菜、红椒各20克。

调料：盐、鸡精各适量，生抽1大匙。



举一反三

茄子是常见的蔬菜之一，茄子的软糯配上鱼香和香辣味，更能刺激味蕾，让食者胃口大开。



做法：

- ① 长茄子洗净，切成条；青椒、红椒均洗净，切成丁；香菜洗净，切成段（图1）。
- ② 油锅烧热，放入茄条炸熟，捞出控油（图2）。
- ③ 锅留底油，烧热后，放入青椒丁、红椒丁炒出香味，再下入炸过的茄条一同翻炒片刻（图3）。
- ④ 茄条将熟时，加入盐、鸡精、生抽调味，炒至入味，撒上香菜，起锅装盘即可（图4）。

鱼香茄子煲

材料：长茄子2个（约500克），泡椒、葱花各适量。

调料：盐、鸡精、白砂糖、老抽各适量。

做法：

- ① 茄子洗净，切条；泡椒切碎。
- ② 油锅烧热，下泡椒炒香，再放入茄子条炒熟，加入白砂糖、老抽调味。
- ③ 锅内加入少许清水，烧至汁浓时调入盐、鸡精。
- ④ 撒上葱花即可。

糖醋茄子

材料：茄子400克，红尖椒片、蒜末、姜丝各适量。

调料：淀粉、水淀粉各少许，盐、鸡精各半小匙，老抽、醋、白砂糖各适量。

做法：

- ① 茄子洗净，去皮，切块；其余材料洗净备齐。
- ② 在茄子块表面均匀地裹一层淀粉。
- ③ 油锅烧热，倒入茄子块煎至两面呈金黄色。
- ④ 加红尖椒片、蒜末、姜丝炒香。
- ⑤ 将盐、老抽、鸡精、醋、白砂糖调成味汁，倒入锅中翻炒均匀。
- ⑥ 用水淀粉勾芡即可。

椒香茄片

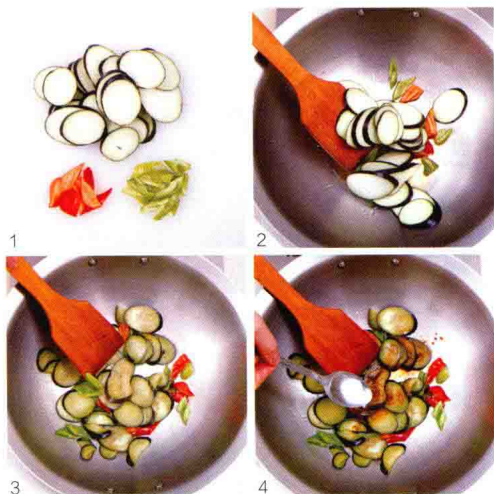
材料：长茄子400克，青椒、红椒各适量。

调料：盐、味精、醋、老抽各少许。



举一反三

茄子作为大众菜，经常出现在我们的餐桌上，变换一下茄子的形状，也许会给人带来不同的味觉体验。



做法：

- ① 长茄子洗净，切片，放入清水中稍泡后捞出，挤干水分；青椒、红椒均洗净，切片（图1）。
- ② 油锅烧热，放入青椒片、红椒片爆香，再放入茄子片翻炒（图2、图3）。
- ③ 茄子片炒至熟后，加入盐、味精、醋、老抽翻炒调味，起锅装盘即可（图4）。

厨房课堂

茄子切片后放入水中浸泡，可以防止茄子片变黑，从而不影响菜的色相。

豆角炒茄条

材料：新鲜茄子200克，豆角100克，蒜末少许。

调料：盐半小匙，白砂糖、鸡精各适量，干辣椒段、水淀粉各少许。

做法：

- ① 将茄子去皮，洗净，切成长条；豆角择洗干净，切成段。
- ② 油锅烧热，倒入豆角段炸约1分钟，捞出沥油。
- ③ 将茄子条倒入热油锅中炸约1分钟，捞出沥油。
- ④ 锅留底油，放入干辣椒段、蒜末炒出香味，倒入炸好的豆角段、茄子条略炒。
- ⑤ 加盐、白砂糖和鸡精调味，用水淀粉勾芡即可。

蒜炒茄丝

材料：圆茄子1个，蒜末、葱花各适量，红椒1/4个。

调料：生抽1大匙，盐半小匙，白砂糖1小匙。

做法：

- ① 圆茄子、红椒分别洗净，切成丝。
- ② 油锅烧至五成热，放入葱花煸香，然后放入茄子丝翻炒。
- ③ 待茄子丝煸炒至变色、变软，淋入生抽，继续翻炒。
- ④ 待茄子丝熟软，放入白砂糖、盐、红椒丝翻炒均匀，出锅前撒入蒜末炒匀即可。