

Tasty Food
食在好吃

家常菜配餐 一本就够

杨桃美食编辑部 主编

帮你配好一日三餐，吃好每天三顿饭。
好吃家常菜秘诀一点通！



Tasty Food
食在好吃

家常菜配餐 一本就够

杨桃美食编辑部 主编

图书在版编目 (CIP) 数据

家常菜配餐一本就够 / 杨桃美食编辑部主编. — 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2015.10

(食在好吃系列)

ISBN 978-7-5537-4934-1

I. ①家… II. ①杨… III. ①家常菜肴—菜谱 IV.

① TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 148883 号

家常菜配餐一本就够

主 编	杨桃美食编辑部
责任编辑	张远文 葛 昀
责任编辑	曹叶平 周雅婷

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本	718mm × 1000mm 1/16
印 张	10
插 页	4
字 数	250千字
版 次	2015年10月第1版
印 次	2015年10月第1次印刷

标准书号	ISBN 978-7-5537-4934-1
定 价	29.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。



目录 | CONTENTS

PART 1 最有妈妈味的家常菜

- | | |
|-------------|-------------|
| 010 三杯鸡 | 025 香肠炒蒜苗 |
| 010 白斩鸡 | 025 蒜苗炒咸肉 |
| 011 香菇卤鸡肉 | 026 酸菜炒五花肉 |
| 011 玫瑰油鸡 | 026 榨菜肉丝 |
| 011 芋头烧鸡 | 026 竹笋炒肉丝 |
| 012 卤鸡腿 | 027 鱼香肉臊 |
| 012 椒麻鸡 | 027 瓜仔肉臊 |
| 013 盐水鸡 | 028 梅干菜扣肉 |
| 013 口水鸡 | 029 生炒猪心 |
| 014 砂锅香菇鸡 | 029 沙茶爆猪肝 |
| 014 油豆腐烧鸡 | 029 姜丝大肠 |
| 014 姜汁烧鸡 | 030 红烧肉 |
| 015 人参鸡 | 030 可乐卤猪蹄 |
| 015 麻油鸡 | 030 花生卤猪蹄 |
| 016 脆皮炸鸡腿 | 031 红烧狮子头 |
| 016 咸酥鸡 | 033 家常卤肉 |
| 017 客家小炒 | 033 白菜卤肉 |
| 017 回锅肉 | 033 葱烧排骨 |
| 017 白切肉 | 033 腐乳肉 |
| 018 古味炒三层 | 034 什锦炖煮 |
| 018 橙汁排骨 | 034 排骨酥 |
| 019 北部卤肉 | 035 酥炸红糟肉 |
| 019 南部卤肉 | 036 蒜汁炸排骨 |
| 020 洋葱卤肉臊 | 036 脆皮肥肠 |
| 020 香菇卤肉臊 | 037 蚝油芥蓝牛肉 |
| 021 彩椒炒肉片 | 037 干煸牛肉丝 |
| 021 韭菜炒鸭肠 | 038 清炖牛腩 |
| 021 豆豉辣椒炒肉末 | 038 红烧牛肉 |
| 022 酸菜肚丝 | 039 咖喱牛肉 |
| 022 麻油腰花 | 039 土豆烩牛腩 |
| 022 煎猪肝 | 041 洋葱炖牛肉 |
| 023 甘蔗卤肉 | 041 洋葱寿喜牛肉片 |
| 023 卤猪排 | 041 苹果咖喱牛肉 |
| 024 炒下水 | 041 贵妃牛腩 |
| 024 椒盐里脊 | 042 烧酒虾 |



042 芹菜炒鱿鱼
043 辣炒小银鱼
043 煎肉鱼
044 香葱鲜虾
044 五味鲜虾
045 酱爆虾
045 咸酥虾
046 牡蛎酥
046 烟熏墨鱼
046 五味章鱼
047 蛋酥卤白菜
048 鱿鱼螺肉蒜
048 水煮鱿鱼
049 芦笋炒蛤蜊

049 咸蚬仔
050 蒜酥红薯叶
050 麻油红菜
051 麻油川七
051 韭香甜不辣
052 炒蒲瓜
052 豆豉苦瓜
053 辣椒萝卜干
053 麻油小黄瓜
053 台式泡菜
054 蔬菜咖喱
054 蔬菜珍珠丸
054 银芽木耳炒肉片
055 干烧小鱼苦瓜

055 苦瓜炒牛肉片
056 菜脯蛋
056 腌菜花心
056 西红柿炒蛋
056 罗勒煎蛋
058 麻婆豆腐
058 麻油荷包蛋
059 虾仁豆腐
059 香酥炸豆腐
060 嫩煎黑胡椒豆腐
060 老皮嫩肉
060 宫保皮蛋

Tasty Food
食在好吃

家常菜配餐 一本就够

杨桃美食编辑部 主编

图书在版编目 (CIP) 数据

家常菜配餐一本就够 / 杨桃美食编辑部主编. — 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2015.10

(食在好吃系列)

ISBN 978-7-5537-4934-1

I. ①家… II. ①杨… III. ①家常菜肴—菜谱 IV.

① TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 148883 号

家常菜配餐一本就够

主 编	杨桃美食编辑部
责任编辑	张远文 葛 昀
责任编辑	曹叶平 周雅婷

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本	718mm × 1000mm 1/16
印 张	10
插 页	4
字 数	250千字
版 次	2015年10月第1版
印 次	2015年10月第1次印刷

标准书号	ISBN 978-7-5537-4934-1
定 价	29.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。



前言 | PREFACE

家常菜的魅力 就从一天一道开始

自己做菜不是掌握不好火候，就是味道不够，而且常常为了变换菜色而伤脑筋。

本书收录了300多道最常见的家常菜做法，食材从肉类、海鲜、蔬菜、蛋到豆腐，种类丰富，应有尽有。以四大主题为读者们剖析家常菜的做法，既有从小就经常吃的带有“妈妈味”的家常菜，也有专为时间紧张的上班族准备的电锅菜以及5分钟快速菜，针对素食主义者还有素食下饭菜，保证满足不同人群的各种需求，让你的餐桌天天变花样！让你不再为每天该吃些什么而烦恼，让每一顿饭都成为一种享受。书中所选菜肴制作简单，就算是不擅常做菜的新手也能一学就上手。

备注：

1大匙(固体)=15克

1小匙(固体)=5克

1茶匙(固体)=5克

1大匙(液体)=15毫升

1小匙(液体)=5毫升

1茶匙(液体)=5毫升

1杯(液体)=250毫升



目录 | CONTENTS

PART 1 最有妈妈味的家常菜

- | | |
|-------------|-------------|
| 010 三杯鸡 | 025 香肠炒蒜苗 |
| 010 白斩鸡 | 025 蒜苗炒咸肉 |
| 011 香菇卤鸡肉 | 026 酸菜炒五花肉 |
| 011 玫瑰油鸡 | 026 榨菜肉丝 |
| 011 芋头烧鸡 | 026 竹笋炒肉丝 |
| 012 卤鸡腿 | 027 鱼香肉臊 |
| 012 椒麻鸡 | 027 瓜仔肉臊 |
| 013 盐水鸡 | 028 梅干菜扣肉 |
| 013 口水鸡 | 029 生炒猪心 |
| 014 砂锅香菇鸡 | 029 沙茶爆猪肝 |
| 014 油豆腐烧鸡 | 029 姜丝大肠 |
| 014 姜汁烧鸡 | 030 红烧肉 |
| 015 人参鸡 | 030 可乐卤猪蹄 |
| 015 麻油鸡 | 030 花生卤猪蹄 |
| 016 脆皮炸鸡腿 | 031 红烧狮子头 |
| 016 咸酥鸡 | 033 家常卤肉 |
| 017 客家小炒 | 033 白菜卤肉 |
| 017 回锅肉 | 033 葱烧排骨 |
| 017 白切肉 | 033 腐乳肉 |
| 018 古味炒三层 | 034 什锦炖煮 |
| 018 橙汁排骨 | 034 排骨酥 |
| 019 北部卤肉 | 035 酥炸红糟肉 |
| 019 南部卤肉 | 036 蒜汁炸排骨 |
| 020 洋葱卤肉臊 | 036 脆皮肥肠 |
| 020 香菇卤肉臊 | 037 蚝油芥蓝牛肉 |
| 021 彩椒炒肉片 | 037 干煸牛肉丝 |
| 021 韭菜炒鸭肠 | 038 清炖牛腩 |
| 021 豆豉辣椒炒肉末 | 038 红烧牛肉 |
| 022 酸菜肚丝 | 039 咖喱牛肉 |
| 022 麻油腰花 | 039 土豆烩牛腩 |
| 022 煎猪肝 | 041 洋葱炖牛肉 |
| 023 甘蔗卤肉 | 041 洋葱寿喜牛肉片 |
| 023 卤猪排 | 041 苹果咖喱牛肉 |
| 024 炒下水 | 041 贵妃牛腩 |
| 024 椒盐里脊 | 042 烧酒虾 |



042 芹菜炒鱿鱼
043 辣炒小银鱼
043 煎肉鱼
044 香葱鲜虾
044 五味鲜虾
045 酱爆虾
045 咸酥虾
046 牡蛎酥
046 烟熏墨鱼
046 五味章鱼
047 蛋酥卤白菜
048 鱿鱼螺肉蒜
048 水煮鱿鱼
049 芦笋炒蛤蜊

049 咸蚬仔
050 蒜酥红薯叶
050 麻油红菜
051 麻油川七
051 韭香甜不辣
052 炒蒲瓜
052 豆豉苦瓜
053 辣椒萝卜干
053 麻油小黄瓜
053 台式泡菜
054 蔬菜咖喱
054 蔬菜珍珠丸
054 银芽木耳炒肉片
055 干烧小鱼苦瓜

055 苦瓜炒牛肉片
056 菜脯蛋
056 腌菜花心
056 西红柿炒蛋
056 罗勒煎蛋
058 麻婆豆腐
058 麻油荷包蛋
059 虾仁豆腐
059 香酥炸豆腐
060 嫩煎黑胡椒豆腐
060 老皮嫩肉
060 宫保皮蛋

PART 2

用电饭锅做家常菜

- | | | |
|-----------|------------|------------|
| 062 芋香鸡腿 | 070 香炖牛肉 | 079 豉汁蒸小墨鱼 |
| 062 豉椒鸡片 | 071 南瓜蒸排骨 | 080 鱼香乌贼 |
| 062 照烧鸡腿 | 071 土豆炖肉 | 080 白果西蓝花 |
| 063 绍兴醉鸡 | 072 红烧蹄筋 | 080 豆酱墨鱼 |
| 063 盐焗鸡腿 | 072 蔬菜牛肉卷 | 081 蛤蜊狮子头 |
| 064 栗子炖鸡 | 073 咸蛋蒸肉饼 | 082 蛤蜊蒸菇 |
| 064 荷叶鸡 | 073 珍珠丸子 | 082 蟹丝白菜 |
| 065 笋子蒸鸡 | 074 土豆咖喱牛肉 | 082 丁香蒸苦瓜 |
| 065 辣酱冬瓜鸡 | 074 酒香牛肉 | 083 丝瓜虾仁 |
| 066 腐乳凤翅 | 075 剁椒蒸鱼 | 083 椰汁土豆 |
| 066 粉蒸排骨 | 075 红辣椒蒸鱼 | 083 青木瓜炖凤爪 |
| 067 绍兴猪蹄 | 075 清蒸鳕鱼 | 084 蟹黄凤尾豆腐 |
| 067 苦瓜蒸肉块 | 076 冬瓜鲜鱼夹 | 084 百花豆腐肉 |
| 067 咸冬瓜肉饼 | 076 枸杞蒸鲜虾 | 084 咸冬瓜豆腐 |
| 068 无锡排骨 | 077 酒酿蒸鱼 | 085 中式蒸蛋 |
| 068 富贵酱方 | 077 蒜泥蒸虾 | 085 枸杞蛤蜊蒸蛋 |
| 069 破布籽排骨 | 077 柠檬虾 | 086 鲜虾洋葱蒸蛋 |
| 069 富贵猪蹄 | 078 葱油鲈鱼 | 086 翡翠蒸蛋 |
| 069 红曲猪蹄 | 078 双椒鲑鱼头 | 086 三色蛋 |
| 070 香卤牛腱 | 078 蒜味黄鱼 | |
| 070 菠萝子排 | 079 鲜虾香菇盒 | |



PART 3

10分钟快速家常菜

- 088 宫保鸡丁
- 088 酱爆鸡丁
- 089 双椒鸡片
- 089 咖喱鸡丁
- 089 芦笋鸡柳
- 090 葱炒滑鸡
- 090 照烧小棒腿
- 091 绿豆芽炒鸡丝
- 091 干烧鸡翅
- 091 椒盐鸡腿
- 092 香肠炒小黄瓜
- 092 青椒炒肉丝
- 092 京酱肉丝
- 093 咕咾肉
- 093 三丝炒鸡丝
- 094 蚂蚁上树
- 094 葱爆五花肉
- 094 泡菜炒肉片
- 095 玉米炒肉末
- 095 橙醋肉片
- 095 红糟肉片
- 096 葱爆牛肉
- 096 炸猪排
- 097 椒麻猪排
- 097 蓝带炸猪排
- 098 宫保牛肉
- 098 青椒炒牛肉片
- 099 油菜炒羊肉片
- 099 牛肉炒芹菜
- 099 豆酥蒸鳕鱼
- 100 彩椒牛肉粒
- 100 糖醋鱼
- 101 豆酱鲜鱼
- 101 三杯炒旗鱼
- 102 酸菜炒鲑鱼
- 102 韭黄炒鳝糊
- 103 三酥鱼柳条
- 103 酥炸喜相逢
- 104 蒜味花生吻仔鱼
- 104 胡椒虾
- 105 泰式酥炸鱼柳
- 105 菠萝虾球
- 106 柠檬双味
- 106 腰果虾仁
- 107 锅巴虾仁
- 108 茄汁煎虾
- 108 干烧大虾
- 109 豆苗虾仁
- 109 西红柿滑蛋虾仁
- 109 酸辣柠檬虾
- 110 椒盐中卷
- 110 避风塘蟹脚
- 110 椒盐土魷
- 111 腰果炒双鲜
- 111 罗勒海瓜子
- 112 葱爆小墨鱼
- 112 西芹炒墨鱼
- 112 韭菜花炒魷鱼
- 113 吻仔鱼炒苋菜
- 113 蛤蜊丝瓜
- 113 葱油牡蛎
- 114 豆豉汁蒸牡蛎
- 114 柚香拌蟹肉
- 115 醋熘圆白菜
- 115 培根圆白菜
- 115 蒜酥圆白菜
- 116 酱爆圆白菜
- 116 苍蝇头
- 116 干煸四季豆
- 117 鱼香茄子
- 117 虾米白菜
- 118 肉丝炒西蓝花
- 118 蒜炒双花
- 119 雪菜炒肉末
- 119 菠菜炒猪肝
- 119 上海青烩百合白果
- 120 炒桂竹笋
- 120 红油桂竹笋
- 120 辣炒箭笋
- 121 清炒双冬



- 121 蚝油双菇烩豆苗
- 121 凉拌土豆丝
- 122 鲜菇红薯叶
- 122 洋葱拌金枪鱼
- 122 芝麻酱秋葵
- 123 和风芦笋
- 123 椒盐香菇
- 123 三杯杏鲍菇
- 124 彩椒杏鲍菇
- 124 蚝油什锦炒鲜菇
- 124 枸杞烩蟹味菇
- 125 辣炒天妇罗
- 125 肉末烧豆腐
- 125 红烧豆腐
- 126 家常豆腐
- 126 咸蛋烩豆腐
- 127 鱼香烘蛋
- 128 滑蛋牛肉
- 128 黑胡椒牛柳

PART 4

下饭素食家常菜

130 麻油素腰花
130 左宗棠鸡
130 辣子素鸡丁
131 宫保素鱿鱼
131 三杯豆肠
131 炒素鳝糊
132 素小炒
132 素虾松
133 姜丝麻油炒素肠
133 咸酥地瓜
133 酸菜炒面肠
134 五彩腰花
134 香煎素鹅
135 糖醋素排
136 枸杞炒黄花菜

136 彩椒炒百合
136 糖醋山药
137 白果炒芦笋
137 豆豉茄子
138 雪菜炒豆干丁
138 炒素鸡米
139 西芹炒藕丝
139 毛豆笋笋
139 红糟茭白笋
140 香菇炒水莲
140 龙须苍蝇头
140 咖喱百页
141 鲜菇炒三丝
141 蚝油豆腐
142 金针菇烩芥菜

142 烩素什锦
143 素蟹肉丝白菜
143 蟹黄白菜
144 蟹黄豆腐
144 白果烩三丁
145 素肉臊
145 什锦卤味
145 素瓜子肉
146 红烧烤麸
146 红烧素鸭
147 海带卤油豆腐
147 白果烧素鳗
148 红烧素丸子
148 乳汁焖笋
149 药膳炖素鳗
149 素烧豆皮
150 红烧当归杏鲍菇
150 山药素羊肉
151 香菇镶豆腐
153 五味素牡蛎
153 荸荠油豆腐
153 花生面筋
153 素蚝油面筋
154 蒸素什锦
154 芋泥蒸大黄瓜
155 圆白菜素菜卷
155 乡村煮素什锦
156 素色翅羹
156 什锦发菜羹
157 炸牛蒡天妇罗
157 素肉羹
158 脆皮丝瓜
158 椒盐杏鲍菇
159 蟹黄黑珍珠菇
159 凉拌什锦菇
160 麻辣皮蛋
160 翠绿雪白
160 凉拌四喜

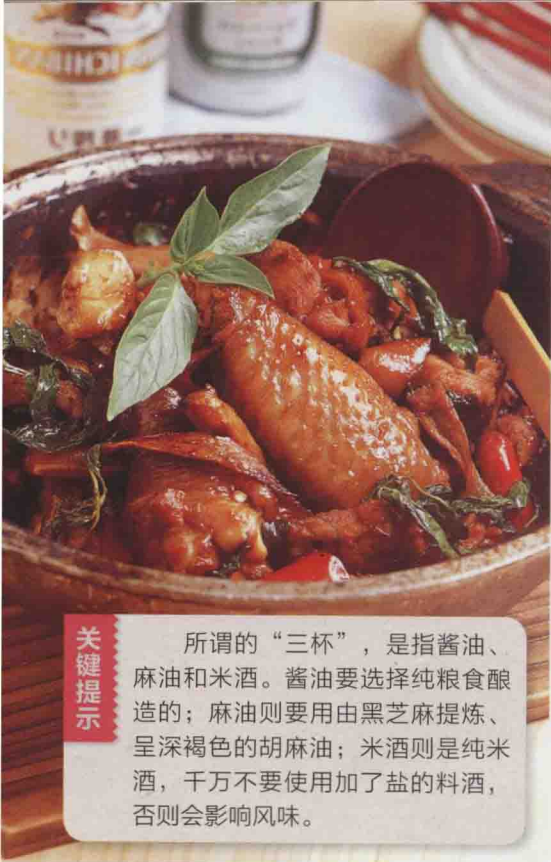




PART 1

最有妈妈味的 家常菜

不论是煎鱼、煎蛋，还是简单的炒菜或卤肉，这些经典的妈妈味料理，没有太多复杂的食材，也不需要太费工夫，却成了出门在外的游子最常想起的味道。



关键提示

所谓的“三杯”，是指酱油、麻油和米酒。酱油要选择纯粮食酿造的；麻油则要用由黑芝麻提炼、呈深褐色的胡麻油；米酒则是纯米酒，千万不要使用加了盐的料酒，否则会影响风味。

三杯鸡

材料

土鸡1只(母鸡约1250克)，姜片10片，蒜1瓣，辣椒2个，葱段15克，罗勒适量

调料

胡麻油60毫升，酱油60毫升，糖4大匙，桂枝3~4根，辣椒粉少许，五香粉1/4茶匙，米酒1/4杯，茄汁1茶匙，胡椒粉1/4茶匙，醋1大匙

做法

- 1 将土鸡处理干净、切块；辣椒、葱洗净切段。
- 2 油锅爆香姜片、蒜、辣椒段、葱段后，取出铺在三杯锅底，然后将剁好的土鸡肉放入锅内，再加入所有调料。
- 3 不盖锅盖，用大火炒15分钟，收汁前，放入罗勒一起拌匀，再盖上锅盖。
- 4 将少许米酒往锅盖上的淋，呛出味道，即可熄火；上桌前打开锅盖，倒入一点米酒，搅拌均匀即可。

白斩鸡

材料

土鸡1只(约1500克)，姜片3片，葱段10克

调料

米酒1大匙

蘸酱

鸡汤150毫升(制作过程中产生)，素蚝油50毫升，酱油少许，糖少许，香油少许，蒜末少许，辣椒末少许

做法

- 1 土鸡处理干净，沥干后放入沸水中氽烫，再捞出沥干，重复上述操作3~4次，备用。
- 2 将鸡放入装有冰块的盆中冰镇冷却，再放回原锅中，加入米酒、姜片及葱段，以中火煮15分钟后熄火，盖上盖焖30分钟。
- 3 取150毫升鸡汤，加入其余蘸酱材料调匀，即为白斩鸡蘸酱；鸡肉待凉后剁块盛盘，食用时搭配白斩鸡蘸酱即可。





香菇卤鸡肉

材料

鸡肉块(熟)600克, 干香菇10朵, 葱段20克

调料

酱油4大匙, 冰糖1小匙, 盐1/4小匙, 米酒1大匙, 水800毫升

做法

- 1 干香菇洗净泡软, 去梗备用。
- 2 热锅, 加入2大匙色拉油后, 放入泡软的香菇、葱段爆香, 再放入鸡肉块和除水外的调料炒香。
- 3 锅中倒入水煮滚, 再以小火卤约15分钟即可。

玫瑰油鸡

材料

土鸡腿1只, 鸡骨架3个, 姜30克, 葱段2根, 卤包1个

调料

酱油100毫升, 糖80克, 绍兴酒100毫升, 盐5克, 水500毫升

做法

- 1 将土鸡腿及鸡骨架以沸水氽烫去除血水后, 洗净; 姜洗净切片、葱洗净切段, 备用。
- 2 取一锅, 加入姜、葱、卤包及所有调料, 以大火煮约20分钟, 使卤包味道散出。
- 3 然后放入土鸡腿、鸡骨架, 转小火煮约5分钟后, 熄火盖锅盖焖约15分钟即可。



芋头烧鸡

材料

芋头150克, 带骨鸡胸肉250克, 辣椒1个, 蒜10克, 葱丝少许

调料

盐1小匙, 糖1小匙, 酱油1小匙, 鸡精1/2小匙, 水600毫升

做法

- 1 芋头去皮洗净切大块; 带骨鸡胸肉洗净剁大块; 辣椒洗净切片; 蒜洗净切末, 备用。
- 2 热锅, 倒入少许油, 放入辣椒片、蒜末爆香, 放入鸡胸肉块、芋头块炒香, 加入所有调料煮沸。
- 3 盖上锅盖以小火焖煮15分钟, 再撒上葱丝即可。



卤鸡腿

材料

鸡腿6只，葱段10克，蒜5瓣

调料

酱油200毫升，冰糖20克，盐少许，米酒2大匙，水1000毫升

香料

八角2粒，月桂叶3片，白胡椒粒10克，草果1颗

做法

- 1 鸡腿洗净，放入沸水中略氽烫，再捞出泡冰水；蒜切片，备用。
- 2 热锅，加入2大匙色拉油，放入葱段、蒜片爆香，再加所有调料，并放入香料煮滚。
- 3 锅中放入鸡腿，以中火卤至入味即可(亦可放凉后取出，表面刷上香油)。



椒麻鸡

材料

A: 去骨鸡腿排1块

B: 香菜碎1茶匙，蒜末1/2茶匙，红辣椒末1/2茶匙，白醋2茶匙，陈醋2茶匙，糖1大匙，酱油1大匙，凉开水1大匙，香油1/2茶匙

调料

淀粉1/2碗

腌料

姜(切碎)20克，葱段(切碎)1/2根，盐1/4茶匙，五香粉1/8茶匙，鸡蛋液1大匙

做法

- 1 鸡腿排洗净，加入所有腌料拌匀，静置约30分钟，再取出均匀沾裹上淀粉，备用。
- 2 热油锅，放入鸡腿排以小火炸约4分钟，再转大火炸约1分钟，捞起沥干油，切块置盘。
- 3 将所有材料B混合均匀，淋在炸鸡排上即可(亦可另撒上适量香菜叶装饰)。