

美味厨房

◎一菜一图，指导详尽，让好味道不差毫分。
◎用料精准、操作简易、居家烹饪从现在开始。

全彩
超值版

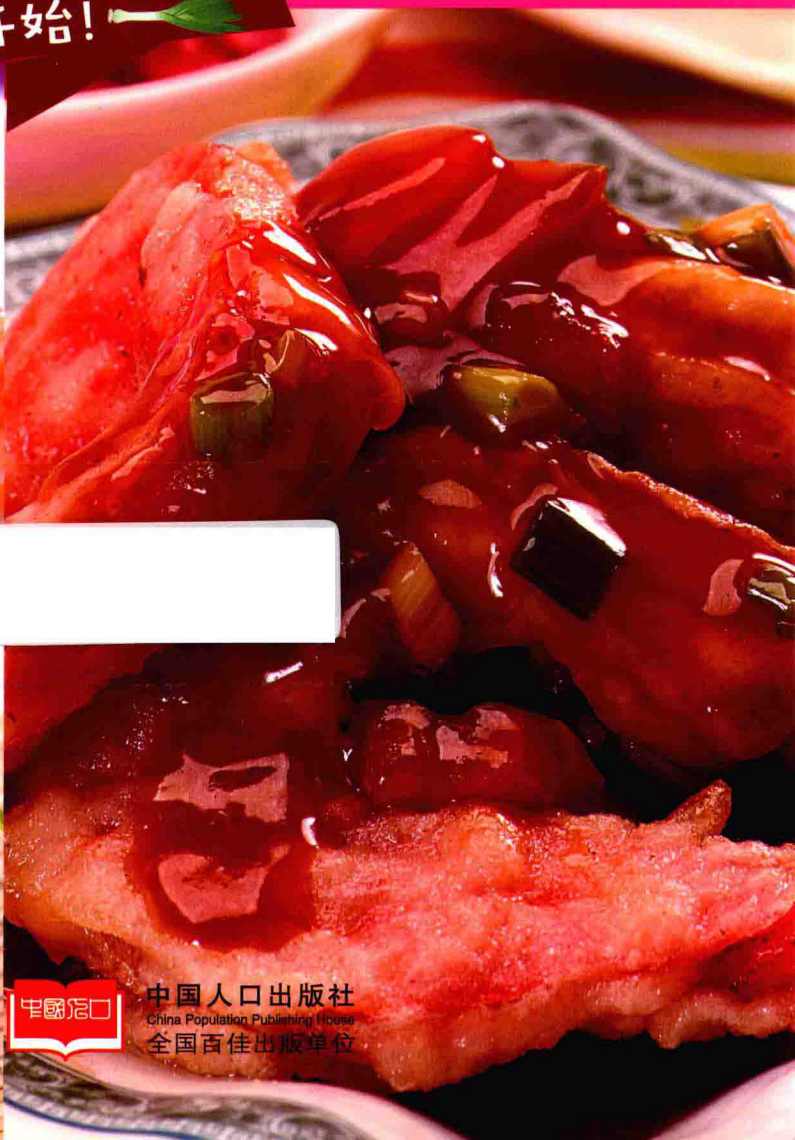


美味主妇菜

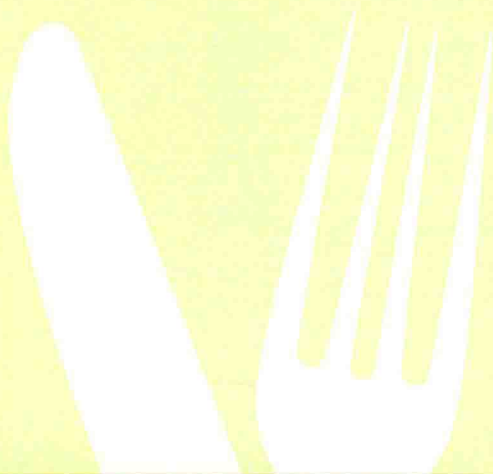
居家指导版

吃出绿色，全菜品无任何添加剂，无味精、鸡精。
健康，从嘴巴开始！

美味厨房工作室 / 编写

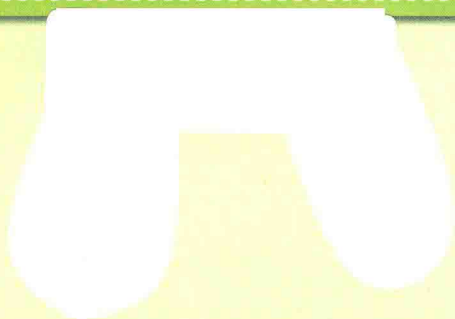


中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位



美味主妇菜

MEI WEI ZHU FU CAI



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

美味主妇菜 / 美味厨房编写组编著. -- 北京 : 中国人口出版社, 2015.10

(美味厨房系列丛书)

ISBN 978-7-5101-3496-8

I. ①美… II. ①美… III. ①菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第144323号

美味主妇菜

美味厨房编写组编著

出版发行 中国人口出版社
印 刷 山东海蓝印刷有限公司
开 本 710 毫米 × 1000 毫米
印 张 14
字 数 180 千字
版 次 2015 年 10 月第 1 版
印 次 2015 年 10 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5101-3496-8
定 价 29.80 元

社 长 张晓琳
网 址 www.rkcb.net
电子邮箱 rkcb@126.com
电 话 (010) 83534662
传 真 北京市西城区广安门南大街 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

中国素有“烹饪王国”的美誉，饮食文化丰富多彩、博大精深。从高档宴席到街边小吃，从上海的生煎包到青藏的酥油茶，从北京的烤鸭到云南的米线，从风干牛肉到家常馅饼……无不散发着独特的魅力。来自五湖四海的食材和调味品，通过精妙的技艺，变成一道道叫人垂涎欲滴的美食，为亿万人的味蕾增添了满满的幸福感。如今，人们对于“吃”的期待已不仅仅是简单的味觉感受，更是对品味的追求、精神的享受和情感的传递。每一道美食都有着独特的文化背景，都蕴含着浓厚的文化底蕴，它能触动人们的味蕾，更能触动人们的心灵，透过美食，我们能够看到一个充满阳光的世界。

每个人对美食都有着不同的感受和领悟，人们会把生活中的酸甜苦辣融入对美食的理解，使美食不仅成为人生感悟的分享者，更成为情感的传递者。在制作和享受美食的过程中，快乐会逐渐放大，感染身边的每一个人；而痛苦会逐渐消散，变得无影无踪。味蕾的绽放，会让人的心灵更加温暖。所以，如果自己动手烧制出一桌精美的菜肴，无论是家人围坐一起，还是招待三五成群的朋友，都会既真诚动人又温暖美好。人与人之间的情感会在锅碗瓢盆的碰撞中升温，会在品尝菜肴、称赞烧菜手艺或是闲话家常中凝聚……

所以，为了让大家既能享受到美味，又不失自己动手的乐趣，我们特别策划了这场精彩的味觉盛宴。这里的每一道烹饪技艺都是用真诚的内心描绘的，每一张菜品图片都是用最真的情感拍摄的，希望您感受到的不仅仅是油、盐、酱、醋的琐碎，更有对我们所传递的饮食文化理念的理



解和饮食智慧的感悟。“言有尽而味无穷”，“吃”是学问、是智慧，更是幸福。我们希望本书不仅能够让您的烹饪技术不断进步，而且能让您更多地感受到美食的魅力，同时也能把对美食的热爱融合到生活中，永远热情饱满、激情自信地面对生活，成为热爱美食、热爱生活的快乐的人！

这本《美味主妇菜》是专门为主妇打造的一本菜谱，菜式家常、易学易做、品种丰富、营养均衡。既有营养蔬菜、美味肉类、鲜香鱼虾，又有幸福小菜、健康汤煲，煎炒烹炸拌等做法样样俱全，无论是招待亲朋还是平常家宴，无论是做给长辈还是烛光晚餐……即使您不懂厨艺，也不会再为如何搭配食材及兼顾家中每人的营养需要而发愁了，在本书的帮助下，一定会让你好好地大展身手，为自家的餐桌添上一道道美味佳肴。

编者

2015年1月

1

Part1

清炒蔬菜， 健康全家



· 扒双菜	2	· 什锦番茄烧	12
· 白菜焖油豆泡	2	· 软熘番茄	12
· 圆白菜炒百合	3	· 冬瓜炒蒜苗	13
· 粉蒸菜卷	3	· 三色冬瓜丝	13
· 甘蓝粉丝	4	· 罗汉冬瓜	14
· 木耳圆白菜	4	· 虾仁烩冬瓜	14
· 爆炒圆白菜	5	· 苦瓜肉片	15
· 菠菜炒鸡蛋	5	· 肉丝炒苦瓜	15
· 雪花菠菜	6	· 酿苦瓜	16
· 蛋煎菠菜	6	· 炸胡萝卜片	16
· 芹菜炒枸杞	7	· 油吃胡萝卜	17
· 银芽韭菜	7	· 排骨烧萝卜	17
· 虾皮炒韭菜	8	· 辣炒萝卜干	18
· 木樨韭菜	8	· 炒萝卜	18
· 柿子椒炒黄瓜	9	· 青椒土豆条	19
· 木耳炒黄瓜	9	· 干炒土豆条	19
· 鱼香番茄	10	· 德式煎土豆片	20
· 番茄炒鸡蛋	10	· 芹菜土豆条	20
· 番茄炒肉片	11	· 芹菜炒藕片	21
· 番茄双花	11	· 养血藕片	21
		· 翡翠莲藕片	22
		· 香炒藕片	22
		· 铁锅风干藕	23
		· 咸酥藕片	23
		· 草决明烧茄子	24

· 香煎茄片	24
· 珍珠菜花	25
· 海米烧菜花	25
· 番茄菜花	26
· 培根小椒菜花	26
· 咖喱菜花	27
· 山楂淋菜花	27
· 锅巴蓝花脆	28
· 木耳炒西蓝花	28

· 清煎里脊	36
· 生煎里脊	36
· 炸芝麻里脊	37
· 黄金肉	37
· 茯苓肉片	38
· 茭白肉丝	38
· 八宝肉丁	39
· 笋干炒肉	39
· 湘西酸肉	40
· 鱼香小滑肉	40
· 橄榄菜炒肉块	41
· 肉碎豉椒炒酸豇豆	41
· 九味焦酥肉块	42
· 肉炒藕片	42
· 杏鲍菇炒肉	43
· 剁椒猪里脊	43
· 肉末烧粉条	44
· 锅包肉	44
· 黄豆芽炒大肠	45
· 石锅辣肥肠	45
· 傻儿肥肠	46
· 麻花肥肠	46
· 辣汁泥肠	47
· 香芋肥肠钵	47
· 豆腐烧肠	48
· 剁椒肚片	48
· 石湾脆肚	49
· 苦瓜炒肚丝	49
· 泡椒肚尖	50

2

Part2

有滋有味，
香而不腻



· 京酱肉丝	30
· 双耳木须肉	30
· 豇豆炒肉	31
· 酸辣里脊白菜	31
· 鱼香肉丝	32
· 麻辣里脊片	32
· 仔姜剁椒嫩肉片	33
· 青椒里脊片	33
· 咕噜肉	34
· 响铃肉片	34
· 酱爆里脊丁	35
· 辣酱麻茸里脊	35

· 京酱肉丝	30
· 双耳木须肉	30
· 豇豆炒肉	31
· 酸辣里脊白菜	31
· 鱼香肉丝	32
· 麻辣里脊片	32
· 仔姜剁椒嫩肉片	33
· 青椒里脊片	33
· 咕噜肉	34
· 响铃肉片	34
· 酱爆里脊丁	35
· 辣酱麻茸里脊	35
· 清煎里脊	36
· 生煎里脊	36
· 炸芝麻里脊	37
· 黄金肉	37
· 茯苓肉片	38
· 茭白肉丝	38
· 八宝肉丁	39
· 笋干炒肉	39
· 湘西酸肉	40
· 鱼香小滑肉	40
· 橄榄菜炒肉块	41
· 肉碎豉椒炒酸豇豆	41
· 九味焦酥肉块	42
· 肉炒藕片	42
· 杏鲍菇炒肉	43
· 剁椒猪里脊	43
· 肉末烧粉条	44
· 锅包肉	44
· 黄豆芽炒大肠	45
· 石锅辣肥肠	45
· 傻儿肥肠	46
· 麻花肥肠	46
· 辣汁泥肠	47
· 香芋肥肠钵	47
· 豆腐烧肠	48
· 剁椒肚片	48
· 石湾脆肚	49
· 苦瓜炒肚丝	49
· 泡椒肚尖	50

· 莴笋烧肚条	50	· 小米辣烧羊肉	65
· 黄豆炒猪尾	51	· 红烧羊肉	65
· 麻辣牛肉丝	51	· 牙签羊肉	66
· 金菇爆肥牛	52	· 粉蒸羊肉	66
· 锅烧牛肉	52	· 芫爆羊肚	67
· 酥炸牛肉	53	· 麻辣羊蹄花	67
· 芝麻牛排	53	· 炖羊蹄	68
· 清蒸牛肉条	54	· 泡椒兔腿	68
· 榨菜蒸牛肉	54	· 宫廷兔肉	69
· 西湖牛肉羹	55	· 干锅兔	69
· 芝麻干煸牛肉丝	55	· 山药炸兔肉	70
· 果味牛肉片	56	· 红焖兔肉	70
· 干煎牛排	56		
· 灯影牛肉	57		
· 陈皮黄牛肉	57		
· 三湘泡焖牛肉	58		
· 水煮牛肉	58		
· 美味羊柳	59		
· 洋葱炒羊肉	59		
· 铁锅羊肉	60		
· 辣味羊肉粒	60		
· 锅烧羊肉	61		
· 九味烹羊肉	61		
· 青椒炒羊肉丝	62		
· 生炒羊肉片	62		
· 腊八豆炒羔羊肉	63		
· 石锅羊腩茄子	63		
· 啤酒干锅羊肉	64		
· 砂锅东山羊	64		

3 Part3

吃鱼剥虾， 味美全家



· 紫蔻陈皮烧鲫鱼	72
· 豆豉烧鲫鱼	72
· 干烧海虾鲫鱼	73
· 黄酒鲤鱼	73
· 鲤鱼粥	74
· 糖醋黄花鱼	74
· 木耳烧黄花鱼	75
· 家常黄花鱼	75

· 香辣鲈鱼.....	76	· 干烧鲳鱼.....	90
· 干煎带鱼.....	76	· 黄豆酥蒸鳕鱼.....	91
· 清蒸带鱼.....	77	· 冬菜蒸鳕鱼.....	91
· 纸包带鱼.....	77	· 川江红锅黄辣丁.....	92
· 盐酥带鱼.....	78	· 干锅黄辣丁.....	92
· 红油带鱼.....	78	· 清蒸加吉鱼.....	93
· 红烧带鱼.....	79	· 酸辣回锅三文鱼.....	93
· 羊肝焖鳝鱼.....	79	· 蒜瓣泡椒烧鱼.....	94
· 盐碱肉爆鳝片.....	80	· 小炒火焙鱼.....	94
· 金蒜烧鳝段.....	80	· 白辣椒蒸火焙鱼.....	95
· 榨菜蒸白鳝.....	81	· 葱烧鱼皮.....	95
· 泡椒鳝段.....	81	· 蒜仔烧鱼皮.....	96
· 烧黄鳝.....	82	· 椒盐鱼米.....	96
· 粉蒸泥鳅.....	82	· 泼辣鱼糕.....	97
· 墨鱼炖桃仁.....	83	· 咸鱼蒸白菜.....	97
· 姜丝炒墨鱼.....	83	· 干锅鱼杂.....	98
· 墨鱼炒韭菜.....	84	· 辣烧大虾白菜.....	98
· 宫爆墨鱼仔.....	84	· 崂山茶香虾.....	99
· 墨鱼炒肉片.....	85	· 金沙基围虾.....	99
· 南乳墨鱼仔.....	85	· 香辣大虾.....	100
· 鲈鱼苕麻根汤.....	86	· 巴蜀香辣虾.....	100
· 菊花草鱼.....	86	· 干锅香辣虾.....	101
· 红烧草鱼.....	87	· 盆盆香辣虾.....	101
· 豆瓣烧草鱼.....	87	· 蒜葱爆麻虾.....	102
· 肉松飘香鱼.....	88	· 脆香大虾衣.....	102
· 蒜焖鲇鱼.....	88	· 煎巨大虾.....	103
· 鲇鱼烧茄子.....	89	· 油焖杞子大虾.....	103
· 青椒鱼丝.....	89	· 泡菜炒河虾.....	104
· 苦瓜鱼丝.....	90	· 萝卜干烧河虾.....	104

4 Part4

小菜凉吃， 幸福简单



• 珊瑚白菜.....	106	• 海蜇皮拌芹菜.....	118
• 菜心拌蜇皮.....	106	• 鸡丝拌芹菜.....	118
• 果汁白菜心.....	107	• 凉拌番茄.....	119
• 凉拌白菜.....	107	• 番茄三丝.....	119
• 脆口白菜.....	108	• 番茄芝士色拉.....	120
• 柠檬汁拌白菜心.....	108	• 糖拌番茄.....	120
• 糖醋辣白菜.....	109	• 辣炆花菜.....	121
• 芥末白菜墩.....	109	• 酸辣炆双花.....	121
• 五丝白菜.....	110	• 红乳菜花.....	122
• 圆白菜卷肉.....	110	• 椒油西蓝花.....	122
• 椒香圆白菜.....	111	• 热炆菠菜.....	123
• 麻辣白菜卷.....	111	• 云丝炆菠菜.....	123
• 炆圆白菜.....	112	• 芥末拌菠菜.....	124
• 青椒炆菜丁.....	112	• 虾皮拌菠菜.....	124
• 蛋黄菜卷.....	113	• 蛋皮拌菠菜.....	125
• 红椒拌圆白菜.....	113	• 姜汁拌菠菜.....	125
• 什锦圆白菜.....	114	• 四宝菠菜.....	126
• 花生拌圆白菜.....	114	• 鲜辣韭菜.....	126
• 咸糖醋辣芹菜.....	115	• 韭薹拌火腿.....	127
• 咸芝麻芹菜丁.....	115	• 腌拌菊花萝卜.....	127
• 酸辣西芹百合.....	116	• 开胃拌萝卜.....	128
• 红椒拌芹菜.....	116	• 爽口萝卜.....	128
• 拌脆芹菜.....	117	• 甜酸萝卜条.....	129
• 芹黄拌海米.....	117	• 酱萝卜条.....	129
		• 冰镇小红丁.....	130
		• 利水萝卜丝.....	130
		• 香油双色萝卜.....	131
		• 麻辣萝卜丝.....	131
		• 凉拌三丝.....	132

• 胡萝卜色拉	132	• 糟汁醉芦笋	147
• 双椒拌薯丝	133	• 酸辣玉芦笋	147
• 香拌土豆泥	133	• 麻辣莴笋	148
• 芹菜拌土豆丝	134	• 腐乳卤莴笋	148
• 香菜拌土豆丝	134	• 麻辣莴笋尖	149
• 橙汁山药	135	• 凉拌莴笋干	149
• 蓝莓雪山	135	• 红油拌莴笋	150
• 海米拌茄子	136	• 辣酱莴笋	150
• 凉拌茄子	136	• 泡鲜笋	151
• 蒜泥浇茄子	137	• 海蜇莴苣丝	151
• 怪味苦瓜	137	• 莴苣竹笋	152
• 芝麻拌苦瓜	138	• 萝卜干拌肚丝	152
• 酸辣苦瓜片	138	• 麻辣拌肚丝	153
• 豆豉苦瓜	139	• 白切猪肚	153
• 五味苦瓜	139	• 松仁小肚	154
• 芥菜百合	140	• 民间老坛子	154
• 豆豉拌南瓜	140	• 湘卤手撕牛肉	155
• 麻辣南瓜	141	• 风干牛肉丝	155
• 蚕豆拌南瓜	141	• 菊香牛肉	156
• 蓑衣黄瓜	142	• 果仁拌牛肉	156
• 蜜枣柠檬瓜条	142	• 卤牛肉	157
• 辣酱黄瓜	143	• 过桥百叶	157
• 多味黄瓜	143	• 椒油牛百叶	158
• 黄瓜拌绿豆芽	144	• 剁椒羊腿肉	158
• 蒜蓉拌黄瓜	144	• 麻辣羊肝花	159
• 清拌黄瓜	145	• 豆豉拌兔丁	159
• 麻辣笋丝	145	• 荷叶麻辣兔卷	160
• 冬笋拌荷兰豆	146	• 鱼香兔丝	160
• 凉拌芦笋	146	• 青芥美容兔	161

· 开心跳水兔	161
· 香拌兔丁	162
· 巴国钵钵兔	162

· 山药香菇汤	173
· 奶汤浸煮冬瓜粒	173
· 乡村炖菜	174
· 家常炖萝卜粉丝	174

· 萝卜双豆汤	175
· 芋头煮萝卜苗	175
· 素罗宋汤	176

· 什锦汤	176
· 蜜瓜西米羹	177
· 双红南瓜汤	177

· 奶油南蓉汤	178
· 南瓜当归盅	178
· 枸杞山药汤	179

· 酸菜土豆片汤	179
· 澄净菠菜汤	180
· 菠菜浓汤	180

· 红枣双蛋煮青菜	181
· 番茄肉片胡萝卜汤	181
· 瘦肉番茄粉丝汤	182

· 奶油番茄汤	182
· 苦瓜豆腐汤	183
· 蔬菜凉汤	183

· 菜卷青豆汤	184
· 皮蛋煮苋菜	184
· 蛋蓉玉米羹	185

· 冰糖湘莲	185
· 青苹炖芦荟	186
· 雪莲干百合炖蛋	186

· 蜜汁水果汤	187
---------------	-----

5 Part5

健康“煲”场 —“汤”俱全



· 翡翠白玉汤	164
· 雪菜豆腐汤	164
· 竹笋豆腐汤	165
· 丝瓜炖豆腐	165
· 蛋黄炖豆腐	166
· 三鲜豆腐	166
· 菜心豆腐	167
· 茯苓松子豆腐	167
· 豆腐丸子汤	168
· 生菜豆腐	168
· 五彩腐皮汤	169
· 芙蓉豆腐汤	169
· 白菜豆腐酱汤	170
· 萝卜腐竹煲	170
· 海带炖冻豆腐	171
· 蚕豆素鸡汤	171
· 酸菜煮豆泡	172
· 炖三菇	172

· 玻璃酥肉.....	187	· 芸豆炖肚条.....	202
· 炖酥肉.....	188	· 长沙一罐香.....	202
· 应山滑肉.....	188	· 鸡骨草猪肚汤.....	203
· 豆芽肉饼汤.....	189	· 红汤牛肉.....	203
· 翡翠肉圆汤.....	189	· 理气牛肉汤.....	204
· 余冬瓜丸子.....	190	· 红酒炖牛腩.....	204
· 黄瓜肉片汤.....	190	· 土豆炖牛肉.....	205
· 黄瓜榨菜里脊汤.....	191	· 油豆腐粉丝牛腩汤.....	205
· 清炖肘子.....	191	· 红烧牛尾.....	206
· 白菜冬笋炖肘子.....	192	· 番茄牛尾汤.....	206
· 砂锅枸杞炖肘子.....	192	· 香草牛尾汤.....	207
· 红枣炖肘子.....	193	· 萝卜羊肉汤.....	207
· 清炖排骨.....	193	· 羊肉粉皮汤.....	208
· 黄豆排骨汤.....	194	· 鱼羊鲜.....	208
· 西施排骨煲.....	194	· 当归山药炖羊肉.....	209
· 花仁蹄花汤.....	195	· 冬瓜烩羊肉丸.....	209
· 淡菜煲猪蹄.....	195	· 海马羊肉煲.....	210
· 豆芽油菜腰片汤.....	196	· 羊肉炖萝卜.....	210
· 党琥猪心煲.....	196	· 龟羊汤.....	211
· 红枣猪心煲.....	197	· 五元羊肉汤.....	211
· 琥珀猪心煲.....	197	· 枸杞炖兔肉.....	212
· 口蘑猪心煲.....	198	· 红枣炖兔肉.....	212
· 龙实猪心煲.....	198		
· 毛血旺.....	199		
· 炖吊子.....	199		
· 砂锅炖吊子.....	200		
· 豌豆肥肠汤.....	200		
· 潮汕煮猪肚.....	201		
· 肚条豆芽汤.....	201		





Part
1

清炒蔬菜， 健康全家

QING CHAO SHU CAI JIAN KANG QUAN JIA

扒双菜



原料

大白菜根、油菜各250克

调料

植物油50克，酱油、盐、葱姜末、白糖、水淀粉、汤各适量

制作方法

1. 白菜根顺切成0.7厘米宽、1.3厘米长的片。油菜去根，切成条。
2. 用开水先把白菜、油菜煮熟，捞出过凉水，沥去水分。
3. 炒勺放油烧热，下葱姜末炆锅，加酱油、盐、白糖、汤，把双菜轻轻推到勺里，烧开后勾芡，翻炒即可。

白菜焖油豆泡



原料

大白菜200克，油豆泡100克

调料

葱花、花椒粉、蒜末、盐、鸡精、植物油各适量

制作方法

1. 大白菜择洗干净，切片；油豆泡洗净，切开。
2. 炒锅置火上，倒入适量植物油，待油温烧至七成热时放入葱花和花椒粉炒香，倒入白菜和油豆泡翻炒至白菜熟透，用盐、蒜末和鸡精调味即可。

圆白菜炒百合

原料

圆白菜500克，百合30克

调料

酱油、盐、姜、葱、花生油各适量

制作方法

1. 百合洗净，用清水浸泡一夜，沥干水分。圆白菜洗净，切3厘米见方的片。姜切片，葱切段。
2. 炒锅置武火上烧热，加入花生油烧至六成热，下入姜、葱爆香，随即下入百合、圆白菜，加盐、酱油炒熟即可。



粉蒸菜卷

原料

圆白菜200克，肉馅100克，虾、香菇各50克，糯米100克

调料

料酒、盐、葱丝、姜丝各适量

制作方法

1. 圆白菜叶入沸水中焯软，捞出。香菇洗净，泡发，切丝。虾去壳，去虾线。肉馅中加料酒、盐拌匀。
2. 糯米泡涨，晾干后用擀面杖擀压，即可成生米粉。锅置火上烧热，下入生米粉炒至发黄出锅。
3. 菜叶放入肉馅、虾仁、香菇丝、葱姜丝卷成卷，再裹上米粉，放入蒸锅中大火蒸30分钟即可。



甘蓝粉丝



原料

绿甘蓝450克、粉丝50克、火腿25克

调料

色拉油、盐、酱油、葱、姜、香油各适量

制作方法

1. 将粉丝用清水泡至没有硬心，捞出切成长段。绿甘蓝、火腿均切成细丝备用。
2. 净锅上火，倒入色拉油烧热，下葱、姜爆香，放入甘蓝丝煸炒至八成熟，调入酱油、盐，下入粉丝、火腿丝炒至成熟，淋香油，即可。

木耳圆白菜



原料

水发木耳25克、圆白菜250克

调料

葱花、花椒粉、盐、植物油各适量

制作方法

1. 木耳择洗干净，撕片；圆白菜择洗干净，撕片。
2. 炒锅置火上，倒入适量植物油，待油温烧至七成热时放入葱花和花椒粉炒香，倒入木耳和圆白菜片翻炒5分钟，用盐调味即可。