

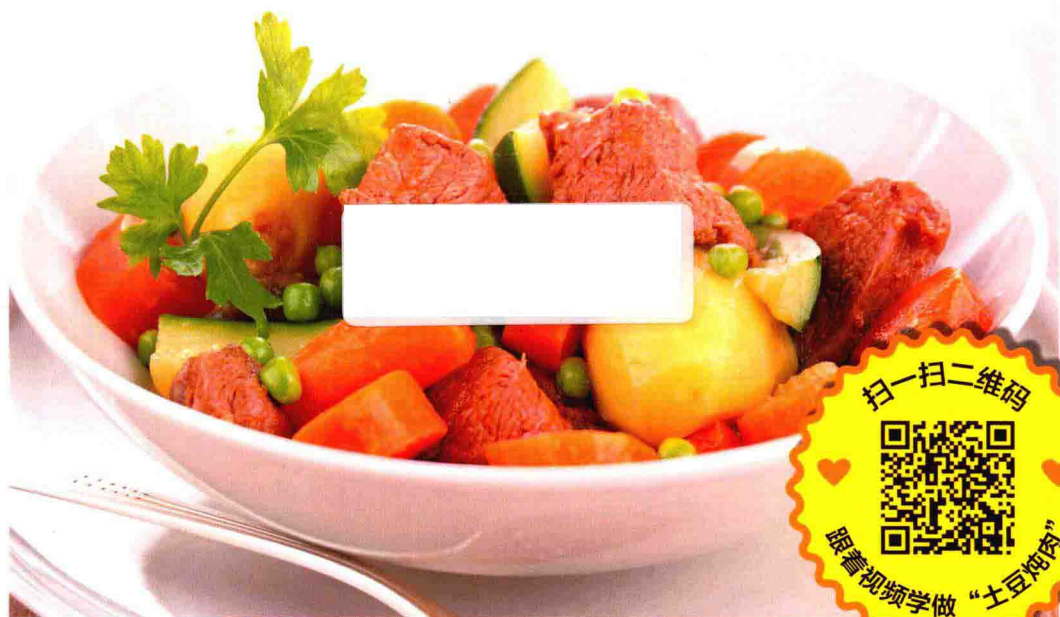
【甘智荣 主编】

凉菜、热菜、汤羹、主食，满足全家人味蕾的多变美味

带给全家幸福的 大众家常菜

在花样家常菜中找到家人喜爱的那一味

♥ 让你和家人品味幸福好滋味 ♥



扫一扫二维码



跟着视频学做“土豆炖肉”

新疆人民出版社
新疆人民卫生出版社



带给全家幸福的 大众家常菜

【甘智荣 主编】



新疆人民出版社
新疆人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

带给全家幸福的大众家常菜/甘智荣主编. —乌鲁木齐:
新疆人民卫生出版社, 2015. 8
ISBN 978-7-5372-6329-0

I. ①带… II. ①甘… III. ①家常菜—菜谱 IV.
①TS972. 12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第169104号

带给全家幸福的大众家常菜

DAIGEI QUANJIA XINGFU DE DAZHONG JIACHANGCAI

出版发行 新疆人民出版社
新疆人民卫生出版社

责任编辑 张 鸥

策划编辑 深圳市金版文化发展股份有限公司

摄影摄像 深圳市金版文化发展股份有限公司

封面设计 深圳市金版文化发展股份有限公司

地 址 新疆乌鲁木齐市龙泉街196号

电 话 0991-2824446

邮 编 830004

网 址 <http://www.xjpsp.com>

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 173毫米×243毫米 16开

印 张 13

字 数 150千字

版 次 2016年6月第1版

印 次 2016年6月第1次印刷

定 价 29.80元

【版权所有，请勿翻印、转载】

目录 Contents



PART 1 幸福家常菜你所不知道的秘诀

- | | | | |
|-----|------------|-----|-------------|
| 010 | 油、盐、鸡精二三事儿 | 014 | 越吃越健康，不再是梦想 |
| 012 | 家常菜烹饪技巧初长成 | 016 | 教你火眼金睛识真材 |

PART 2 荤素凉菜，唤醒你的好胃口

- | | | | |
|-----|--------|-----|----------|
| 020 | 酸白菜 | | |
| 021 | 东北蘸酱菜 | | |
| 022 | 黑蒜拌芹菜 | | |
| 022 | 拌老虎菜 | 033 | 红油拌秀珍菇 |
| 023 | 炆拌手撕蒜薹 | 034 | 凉拌银耳 |
| 023 | 南昌凉拌藕 | 034 | 亚麻籽油拌秋葵 |
| 024 | 老陕炆莲菜 | 035 | 山西陈醋花生 |
| 025 | 彩椒鲜蘑沙拉 | 035 | 五香豆腐丝 |
| 026 | 东北大拌菜 | 036 | 薄荷拌豆腐 |
| 027 | 五彩大拉皮 | 037 | 腐乳凉拌鱼腥草 |
| 028 | 凉拌黄瓜 | 038 | 橙盅酸奶水果沙拉 |
| 028 | 金丝瓜卷 | 039 | 牛油果沙拉 |
| 029 | 酱汁黄瓜卷 | 040 | 如意白肉卷 |
| 029 | 酸辣木瓜丝 | 041 | 绿豆芽拌猪肝 |
| 030 | 黔味凉拌茄子 | 042 | 豆腐皮拌牛腱 |
| 031 | 番茄奶酪沙拉 | 042 | 麻酱拌牛肚 |
| 032 | 清拌金针菇 | 043 | 凉拌百叶 |





- 043 葱油百叶
- 044 葱油拌羊肚
- 045 凉拌麻辣羊腰
- 046 香辣鸡丝豆腐
- 047 鸡肉沙拉
- 048 三油西芹鸡片
- 049 卤水拼盘
- 050 什锦凉拌豆腐

- 051 松花皮蛋
- 052 水晶鱼冻
- 053 凉拌八爪鱼
- 054 盐水虾
- 055 蟹柳拌滑子菇
- 056 老虎菜拌海蜇皮
- 057 芥辣荷兰豆拌螺肉
- 058 五彩银针鱿鱼

PART 3 家常热菜，无法拒绝的香浓诱惑



- 060 扒龙须菜
- 061 银耳素烩
- 062 翠玉烩珍珠
- 063 锅巴芋仔
- 064 琉璃芋头
- 065 赛东坡肉
- 066 东北大杂烩
- 066 鱼香蒸茄子
- 067 家常烧茄子
- 067 鲜香菇烩丝瓜
- 068 蒸香菇西蓝花
- 069 蟹味菇炒小白菜
- 070 干煸茶树菇
- 071 兴国豆腐
- 072 铁板豆腐
- 073 香菜干丝
- 074 鱼香白灵菇
- 075 香菇盒



- 076 酸辣里脊
- 077 酱香花菜豆角
- 078 扒肉条
- 079 东北锅包肉
- 080 蒸冬瓜肉卷
- 081 金黄猪肉三色卷
- 082 梅干菜肉排
- 082 豆皮莲花酱肉丝
- 083 河南烩菜
- 083 虎皮肉
- 084 外婆红烧肉
- 085 清蒸狮子头
- 086 红烧丸子
- 087 荷香蒸腊肉
- 088 京都排骨
- 089 菠萝蒸排骨



090 柠香橙皮糖醋小排

091 蜜汁排骨

092 土豆炖排骨

092 红枣花生焖猪蹄

093 家常腊猪耳

093 丝瓜蒸猪肚



094 血豆腐

095 陈皮海鲜卤牛腩

096 牛肉豆豉炒凉粉

096 红扒牛肉条

097 红酒炖牛肉



097 酥炸牛肉

098 红烧牛腩

099 辣炖山药牛腩

100 酱焖牛腩

101 芥蓝金针菇蒸肥牛



102 啤酒焖牛腱

102 羊肉烧土豆

103 红烧羊肉

103 红烧羊蹄

104 辣椒炒鸡丁



105 怪味鸡块

106 腰果时蔬炒鸡丁

106 栗子黄焖鸡

107 家常蘑菇烧鸡

107 大丰收

108 姜汁蒸鸡



109 家常板栗烧鸡腿

110 腊鸡腿烧土豆

110 酱爆鸡心

111 蒜香鸭块

111 啤酒烧鸭

112 五杯鸭

113 腊鸭腿炖黄瓜

114 香辣蒸鸭舌

114 双菇炒鸭血

115 肉松鸡蛋羹

115 鸡蛋狮子头

116 糖醋佛手卷

117 香菇蒸鹌鹑蛋

118 小炒鱼

119 木瓜鱼片

120 酒糟鱼

120 软熘草鱼段

121 辣蒸鲫鱼

121 剁椒武昌鱼

122 蒜烧武昌鱼

123 红烧鲇鱼段

124 酥炸糖醋鲈鱼

125 江南鱼末

126 剁椒鲈鱼

127 香煎酱汁银鳕鱼

128 葱香蒸鳊鱼

128 葱油蒸大黄鱼

129 红烧鳊鱼

129 青笋烧泥鳅

130 糖醋腊鱼



- | | |
|------------|------------|
| 130 糖醋鱼丸 | 136 美味酱爆蟹 |
| 131 福寿四宝虾球 | 136 鲜香蒸扇贝 |
| 131 葱爆河虾 | 137 扇贝肉炒芦笋 |
| 132 虾仁炒上海青 | 137 芦笋鱿鱼卷 |
| 133 白灼虾 | 138 墨鱼花烧肉 |
| 134 香辣水煮虾丸 | 139 酱烧八爪鱼 |
| 135 爆炒小龙虾 | 140 卤香鲍鱼 |

PART 4 家常补汤，时间熬煮出的好味道



- 142 双菇玉米菠菜汤
- 143 香菇白菜黄豆汤
- 144 包菜豆腐蛋汤
- 144 芸豆赤小豆鲜藕汤
- 145 玉米番茄杂蔬汤
- 145 瘦肉笋片鹌鹑蛋汤
- 146 肉丝魔芋粉丝汤
- 147 瘦肉莲子汤



- 148 银耳无花果瘦肉汤
- 149 栗子花生瘦肉汤
- 150 排骨玉米莲藕汤
- 151 排骨汤
- 152 田七板栗排骨汤
- 153 腐竹玉米马蹄汤
- 154 香菇胡萝卜排骨汤
- 154 猴头菇花生木瓜排骨汤
- 155 薏米茶树菇排骨汤
- 155 核桃花生双豆汤
- 156 淡菜竹笋筒骨汤



- 157 双莲扇骨汤
- 158 葛根木瓜猪蹄汤
- 159 猪血蘑菇汤
- 160 牛肉茄汁包菜汤
- 161 萝卜淮山煲牛腩
- 162 白萝卜炖羊排
- 162 薏米羊圆宝汤
- 163 黄酒煮鸡
- 163 牛奶红枣炖乌鸡
- 164 沙姜鸡爪
- 165 干贝冬瓜煲鸭汤
- 166 红枣银耳炖鸡蛋
- 167 凉薯胡萝卜鲫鱼汤
- 168 金汤水煮鱼片
- 168 黄花菜鱼丸汤
- 169 豌豆虾丸汤



169 豆芽蟹肉棒杏鲍菇汤

170 茄汁菌菇蟹汤

171 西蓝花扇贝汤

172 黄芪党参龙凤汤

PART 5 家常主食，百吃不腻的花样美味



174 腊肉南瓜盅

175 豆豉鸡肉炒饭

176 栗子炒饭

176 太阳花蛋包饭

177 牛油果虾仁炒饭

177 砂锅饭

178 腊肠土豆焖饭

179 番茄鸡肉焗饭

180 烤五彩饭团

181 肉松饭团

182 潮汕砂锅粥

183 艇仔粥

184 翠衣粥

185 红薯燕麦粥

186 香菇瘦肉粥

187 香菇包菜鸡肉粥

188 蔬菜玉米麦片粥

189 香菇玉米粥

190 香辣荞麦面

191 三色骨汤面

192 番茄鸡蛋热汤面



193 茄汁红烧牛腩面

194 黑蒜香菇肉丝面

195 虾仁炒面

196 酱炒黄面

196 五彩酒窝面

197 水煎包子

197 灌汤包

198 菊花包

199 开花馒头

200 玫瑰花卷

201 火腿卷

202 云吞面

203 白菜猪肉馅饺子

204 酸汤水饺

205 京味鸡肉卷

206 豆角叶鸡蛋饼

207 韭菜鸡蛋灌饼

208 鸡蛋卷饼





带给全家幸福的 大众家常菜



【甘智荣 主编】



新疆人民出版社
新疆人民卫生出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

带给全家幸福的
大众家常菜/甘智荣主编. —乌鲁木齐:
新疆人民卫生出版社, 2015. 8
ISBN 978-7-5372-6329-0

I. ①带… II. ①甘… III. ①家常菜—菜谱 IV.
①TS972. 12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第169104号

带给全家幸福的大众家常菜

DAIGEI QUANJIA XINGFU DE DAZHONG JIACHANGCAI

出版发行 新疆人民出版社
新疆人民卫生出版社

责任编辑 张 鸥

策划编辑 深圳市金版文化发展股份有限公司

摄影摄像 深圳市金版文化发展股份有限公司

封面设计 深圳市金版文化发展股份有限公司

地 址 新疆乌鲁木齐市龙泉街196号

电 话 0991-2824446

邮 编 830004

网 址 <http://www.xjpsp.com>

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 173毫米×243毫米 16开

印 张 13

字 数 150千字

版 次 2016年6月第1版

印 次 2016年6月第1次印刷

定 价 29.80元

【版权所有，请勿翻印、转载】

序言 Preface



唯食忘忧，食物最大的力量莫过于让人忘记忧愁。

不管际遇再艰难，我们总能循着那缕熟悉的香味回到家中，那灯光下忙碌的身影，瞬间就会让人萌生了一种情愫，暖人心窝。那青瓷碗里并不精致的菜肴，那种酒足饭饱的味蕾享受可以瞬间治愈所有的疲惫。

这就是家常菜的魅力。

家常菜，只是简单食材，加上满满心意。

土豆、萝卜、白菜、卷心菜、香菜……这些质朴的食材皆可入菜，并且随处都可以买得到，你不会有买不到食材的烦恼；酸甜苦辣咸，随家人的喜好烹调，人人都能吃的开开心心！

这样简单的一碟青菜，暖暖的一锅汤，抑或是冒着热气的一碗面，因为融入了对家人的爱，也就变成了一道道温情精品。

家常菜，有时又是岁月中沉淀的美好回忆。

有时候回到家，听着厨房中传出的“刺啦”声，难免会有一种时间倒流之感。仿佛那个烹饪调料朴素，没有食谱说明的年代，并未走远；那些一起玩耍过的小伙伴，还在眼前；妈妈呼唤自己回家吃饭的声音，还在耳边；甚至记忆里柴火铁锅，油盐酱醋翻炒出的美味家常菜，连香味似乎都可以闻得到……

家常菜，有时也传递着友情。

在空闲的时候，邀请三五好友，来家小聚一下，奉上一桌简单却美味的家常菜，是幸福的；朋友生病的时候，能为她带去一碗热粥，也是幸福的。

所以说，好吃的东西并不一定就是“山珍海味”，而是实实在在的，让人觉得美味而又温暖的家常菜。

目录 Contents



PART 1 幸福家常菜你所不知道的秘诀

- | | | | |
|-----|------------|-----|-------------|
| 010 | 油、盐、鸡精二三事儿 | 014 | 越吃越健康，不再是梦想 |
| 012 | 家常菜烹饪技巧初长成 | 016 | 教你火眼金睛识真材 |

PART 2 荤素凉菜，唤醒你的好胃口

- | | | | |
|-----|--------|-----|----------|
| 020 | 酸白菜 | | |
| 021 | 东北蘸酱菜 | | |
| 022 | 黑蒜拌芹菜 | | |
| 022 | 拌老虎菜 | 033 | 红油拌秀珍菇 |
| 023 | 炆拌手撕蒜薹 | 034 | 凉拌银耳 |
| 023 | 南昌凉拌藕 | 034 | 亚麻籽油拌秋葵 |
| 024 | 老陕炆莲菜 | 035 | 山西陈醋花生 |
| 025 | 彩椒鲜蘑沙拉 | 035 | 五香豆腐丝 |
| 026 | 东北大拌菜 | 036 | 薄荷拌豆腐 |
| 027 | 五彩大拉皮 | 037 | 腐乳凉拌鱼腥草 |
| 028 | 凉拌黄瓜 | 038 | 橙盅酸奶水果沙拉 |
| 028 | 金丝瓜卷 | 039 | 牛油果沙拉 |
| 029 | 酱汁黄瓜卷 | 040 | 如意白肉卷 |
| 029 | 酸辣木瓜丝 | 041 | 绿豆芽拌猪肝 |
| 030 | 黔味凉拌茄子 | 042 | 豆腐皮拌牛腱 |
| 031 | 番茄奶酪沙拉 | 042 | 麻酱拌牛肚 |
| 032 | 清拌金针菇 | 043 | 凉拌百叶 |





- 043 葱油百叶
- 044 葱油拌羊肚
- 045 凉拌麻辣羊腰
- 046 香辣鸡丝豆腐
- 047 鸡肉沙拉
- 048 三油西芹鸡片
- 049 卤水拼盘
- 050 什锦凉拌豆腐

- 051 松花皮蛋
- 052 水晶鱼冻
- 053 凉拌八爪鱼
- 054 盐水虾
- 055 蟹柳拌滑子菇
- 056 老虎菜拌海蜇皮
- 057 芥辣荷兰豆拌螺肉
- 058 五彩银针鱿鱼

PART 3 家常热菜，无法拒绝的香浓诱惑



- 060 扒龙须菜
- 061 银耳素烩
- 062 翠玉烩珍珠
- 063 锅巴芋仔
- 064 琉璃芋头
- 065 赛东坡肉
- 066 东北大杂烩

- 076 酸辣里脊
- 077 酱香花菜豆角
- 078 扒肉条
- 079 东北锅包肉
- 080 蒸冬瓜肉卷
- 081 金黄猪肉三色卷



- 066 鱼香蒸茄子
- 067 家常烧茄子
- 067 鲜香菇烩丝瓜
- 068 蒸香菇西蓝花
- 069 蟹味菇炒小白菜
- 070 干煸茶树菇
- 071 兴国豆腐
- 072 铁板豆腐
- 073 香菜干丝
- 074 鱼香白灵菇
- 075 香菇盒

- 082 梅干菜肉排
- 082 豆皮莲花酱肉丝
- 083 河南烩菜
- 083 虎皮肉
- 084 外婆红烧肉
- 085 清蒸狮子头
- 086 红烧丸子
- 087 荷香蒸腊肉
- 088 京都排骨
- 089 菠萝蒸排骨





090 柠香橙皮糖醋小排

091 蜜汁排骨

092 土豆炖排骨

092 红枣花生焖猪蹄

093 家常腊猪耳

093 丝瓜蒸猪肚

094 血豆腐

095 陈皮海鲜卤牛腩

096 牛肉豆豉炒凉粉

096 红扒牛肉条

097 红酒炖牛肉

097 酥炸牛肉

098 红烧牛腩

099 辣炖山药牛腩

100 酱焖牛腩

101 芥蓝金针菇蒸肥牛

102 啤酒焖牛腱

102 羊肉烧土豆

103 红烧羊肉

103 红烧羊蹄

104 辣椒炒鸡丁

105 怪味鸡块

106 腰果时蔬炒鸡丁

106 栗子黄焖鸡

107 家常蘑菇烧鸡

107 大丰收

108 姜汁蒸鸡

109 家常板栗烧鸡腿

110 腊鸡腿烧土豆

110 酱爆鸡心

111 蒜香鸭块

111 啤酒烧鸭

112 五杯鸭

113 腊鸭腿炖黄瓜

114 香辣蒸鸭舌

114 双菇炒鸭血

115 肉松鸡蛋羹

115 鸡蛋狮子头

116 糖醋佛手卷

117 香菇蒸鹌鹑蛋

118 小炒鱼

119 木瓜鱼片

120 酒糟鱼

120 软熘草鱼段

121 辣蒸鲫鱼

121 剁椒武昌鱼

122 蒜烧武昌鱼

123 红烧鲇鱼段

124 酥炸糖醋鲈鱼

125 江南鱼末

126 剁椒鲈鱼

127 香煎酱汁银鳕鱼

128 葱香蒸鳊鱼

128 葱油蒸大黄鱼

129 红烧鳊鱼

129 青笋烧泥鳅

130 糖醋腊鱼





- | | |
|------------|------------|
| 130 糖醋鱼丸 | 136 美味酱爆蟹 |
| 131 福寿四宝虾球 | 136 鲜香蒸扇贝 |
| 131 葱爆河虾 | 137 扇贝肉炒芦笋 |
| 132 虾仁炒上海青 | 137 芦笋鱿鱼卷 |
| 133 白灼虾 | 138 墨鱼花烧肉 |
| 134 香辣水煮虾丸 | 139 酱烧八爪鱼 |
| 135 爆炒小龙虾 | 140 卤香鲍鱼 |

PART 4 家常补汤，时间熬煮出的好味道



- 142 双菇玉米菠菜汤
143 香菇白菜黄豆汤
144 包菜豆腐蛋汤



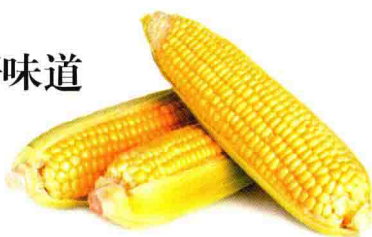
- 144 芸豆赤小豆鲜藕汤
145 玉米番茄杂蔬汤
145 瘦肉笋片鹌鹑蛋汤
146 肉丝魔芋粉丝汤
147 瘦肉莲子汤



- 148 银耳无花果瘦肉汤
149 栗子花生瘦肉汤
150 排骨玉米莲藕汤



- 151 排骨汤
152 田七板栗排骨汤
153 腐竹玉米马蹄汤
154 香菇胡萝卜排骨汤
154 猴头菇花生木瓜排骨汤
155 薏米茶树菇排骨汤
155 核桃花生双豆汤
156 淡菜竹笋筒骨汤



- 157 双莲扇骨汤
158 葛根木瓜猪蹄汤
159 猪血蘑菇汤
160 牛肉茄汁包菜汤
161 萝卜淮山煲牛腩
162 白萝卜炖羊排
162 薏米羊圆宝汤
163 黄酒煮鸡
163 牛奶红枣炖乌鸡
164 沙姜鸡爪
165 干贝冬瓜煲鸭汤
166 红枣银耳炖鸡蛋
167 凉薯胡萝卜鲫鱼汤
168 金汤水煮鱼片
168 黄花菜鱼丸汤
169 豌豆虾丸汤



169 豆芽蟹肉棒杏鲍菇汤

170 茄汁菌菇蟹汤

171 西蓝花扇贝汤

172 黄芪党参龙凤汤

PART 5 家常主食，百吃不腻的花样美味



174 腊肉南瓜盅

175 豆豉鸡肉炒饭

176 栗子炒饭

176 太阳花蛋包饭

177 牛油果虾仁炒饭

177 砂锅饭



178 腊肠土豆焖饭

179 番茄鸡肉焗饭

180 烤五彩饭团

181 肉松饭团

182 潮汕砂锅粥

183 艇仔粥



184 翠衣粥

185 红薯燕麦粥

186 香菇瘦肉粥

187 香菇包菜鸡肉粥

188 蔬菜玉米麦片粥



189 香菇玉米粥

190 香辣荞麦面

191 三色骨汤面

192 番茄鸡蛋热汤面



193 茄汁红烧牛腩面

194 黑蒜香菇肉丝面

195 虾仁炒面

196 酱炒黄面

196 五彩酒窝面

197 水煎包子

197 灌汤包

198 菊花包

199 开花馒头

200 玫瑰花卷

201 火腿卷

202 云吞面

203 白菜猪肉馅饺子

204 酸汤水饺

205 京味鸡肉卷

206 豆角叶鸡蛋饼

207 韭菜鸡蛋灌饼

208 鸡蛋卷饼



part ①

幸福家常菜 你所不知道的秘诀

家的味道，就是一种幸福的味道。当你下班回到家，在厨房将一堆食材创意组合在一起，或者改头换面，烹饪成一个又一个简单却不失美味的家常小菜，想象着家人大口吃菜的样子，是不是瞬间觉得所有的努力都值了？这种有菜有汤、有鱼有肉，一家人开开心心一起吃饭的日子，就是幸福的！而你所需要做的，仅仅就是去发掘家常菜的美味小秘密。