



发挥家常菜的极致美味
做出记忆里的饭菜香



体验烹饪乐趣

做饭再也不是难题



上桌率
最高的

甘智荣 主编

家常菜

简单、温暖，让每一道菜都有爱的味道！



新疆人民出版社
新疆人民出版社

上桌率最高的 家常菜

甘智荣

主编

新疆人民出版社
新疆人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

上桌率最高的家常菜/甘智荣主编. —乌鲁木齐:
新疆人民卫生出版社, 2015. 8
ISBN 978-7-5372-6341-2

I. ①上… II. ①甘… 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165385号

上桌率最高的家常菜

SHANGZHUOLV ZUITAO DE 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

摄影摄像 深圳市金版文化发展股份有限公司

策划编辑 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 200千字

版 次 2016年4月第1版

印 次 2016年4月第1次印刷

定 价 29.80元

【版权所有，请勿翻印、转载】

Contents 目录



让家常菜更营养的关键 ——食材选择&保鲜

选购食材五大原则.....	010
蔬菜的巧选	011
蔬菜的保存方法	012
常见蔬菜具体保存方法.....	013
怎样选择安全的肉、鱼、海鲜产品	014
各种蛋的购买及保鲜.....	016
剩余食物的保存	018



让家常菜更美味的关键 ——调味烹调小窍门

根据烹调方式挑选食用油	020
家常调味品简介	022
酱油、醋种类及适用菜肴	024
家常菜美味的调料公式.....	026
料酒的种类及使用须知.....	027
提升菜肴香气的常见辛香料	028



好简单!

三步骤就能完成的家常小炒

鱼香茄子	030
鸡汁上海青	031
平菇炒肉片	031
宫保鸡丁	032
彩椒黄瓜炒鸭肉	034
干煸四季豆	036
虎皮青椒	036
小芋头炒腊肉	037
蒜苗炒腊肉	038
芹菜炒卤豆干	040
酸辣土豆丝	041

包菜炒肉丝	041
五花肉炒扁豆	042
炒素三丝	044
黄瓜炒木耳	044
胡萝卜丁炒鸡肉	045
尖椒炒猪小肚	046
小炒肝尖	048
鸡蛋炒百合	049
西红柿洋葱炒蛋	049
西芹炒虾仁	050
炆炒生菜	052
肉末豆角	052
青椒洋葱炒肉	053
榨菜牛肉丁	054
椒香肉片	056
青椒炒茄子	057
酸辣炒冬瓜	058



第四章

超爽口!

清新爽口的开胃凉菜

凉拌海带丝	60
凉拌鱼腥草	60
木耳拍黄瓜	61
红油拌杂菌	62
香干拌猪耳	64
海带拌腐竹	66
凉拌莴笋	67
红油牛舌	67
甜椒拌苦瓜	68
小葱拌豆腐	70
香麻藕片	70

夫妻肺片	71
香辣凤爪	72
什锦小菜	74
姜汁皮蛋	75
凉拌羊肉	75
菠菜拌粉丝	76
红油酸菜	78
蒜泥三丝	78
老干妈拌猪肝	79
芹菜拌豆腐干	80
家常拌鸭脖	82
麻辣粉皮	83
老醋泡肉	83
酸菜拌白肉	84
金针菇拌黄瓜	86
酸辣腰花	87
凉拌双耳	88



第五章

最营养!

滋补身体最有效的汤羹

家常罗宋汤	090
枸杞木耳乌鸡汤	092
海鲜豆腐汤	093
丝瓜豆腐汤	093
西红柿紫菜蛋花汤	094
灵芝莲子清鸡汤	096
清润八宝汤	096
当归乌鸡墨鱼汤	097
海带排骨汤	098

莲藕海带汤	099
五色杂豆汤	099
银耳白果无花果瘦肉汤	100
黄豆马蹄鸭肉汤	102
绿豆冬瓜海带汤	103
玉米排骨汤	104
夏枯草黑豆汤	106
黄芪猴头菇鸡汤	107
苦瓜甘蔗枇杷汤	108
党参猪肚汤	110
太子参百合牛蛙汤	111
榴莲煲鸡汤	112
决明鸡肝苋菜汤	114
板栗龙骨汤	115
家常鱼头豆腐汤	116



第六章

吃不厌!

匠心巧厨娘的花样主食

皮蛋瘦肉粥	118
香辣炒面	118
腊味蛋包饭	119
扬州炒饭	120
湘味蛋炒饭	122
馄饨面	124
家常炸酱面	125
紫薯粥	125
榨菜肉丝面	126
腊八粥	128
西红柿鸡蛋打卤面	128

紫菜包饭	129
牛肉白菜汤饭	130
意大利牛排面	132
火腿鸡蛋炒面	133
鲜蔬牛肉饭	133
虾仁馄饨	134
鸡丝凉面	136
香菇大米粥	136
印尼炒饭	137
石锅拌饭	138
荷叶糯米鸡腿饭	140
油泼面	141
燕麦五宝饭	141
芹菜猪肉炒河粉	142
金沙咸蛋饭	144
热干面	145
担担面	146



第七章

常回味!

最受欢迎的家常点心小吃

南瓜饼	148
酥炸黄金条	149
葱花鸡蛋饼	149
韭菜鸡蛋煎饺	150
肉末蒸蛋	152
煎红薯	154
炸春卷	154
烤豆腐	155
油豆皮黄金卷	156
脆皮炸鲜奶	158
炸鱿鱼圈	159
蛋酥核桃仁	159

黄金蛋卷	160
绿茶饼	162
奶味软饼	162
马拉盏	163
烤双色丸	164
葱油饼	166
珍珠丸子	167
贵妃奶黄包	167
红油豆腐花	168
香炸鱼丸	170
炸土豆饼	170
金龙麻花	171
香葱烧饼	172
红茶小酥饼	173
糯米糍	174
培根豆腐卷	175
奶香薯条	176

好神奇!

三种食材以内就能完成一道美食

剁椒鱼头.....	178
地三鲜.....	179
猪肉炖粉条.....	179
土豆烧牛肉.....	180
豉汁蒸排骨.....	182
小鸡炖蘑菇.....	184
土豆焖鸡块.....	185
蒜烧黄鱼.....	186
臊子冬瓜.....	188
豌豆炒玉米.....	188
粉蒸肉.....	189
青豆烧肥肠.....	190
东坡肉.....	192
麻婆豆腐.....	193
清蒸鲫鱼.....	194
梅菜扣肉.....	196
咸鱼茄子煲.....	197
素炒三丁.....	197
黄瓜酿肉.....	198
香干回锅肉.....	200
啤酒鸭.....	202
大盘鸡.....	203
红烧秋刀鱼.....	204
黄豆焖猪蹄.....	206
鸡丝豆腐干.....	208



上桌率最高的 家常菜

甘智荣

主编

新疆人民出版社
新疆人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

上桌率最高的家常菜/甘智荣主编. --乌鲁木齐:
新疆人民卫生出版社, 2015. 8
ISBN 978-7-5372-6341-2

I. ①上… II. ①甘… 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165385号

上桌率最高的家常菜

SHANGZHUOLV ZUIGAO DE JIACHANGCAI

出版发行 新疆人民出版總社
新疆人民卫生出版社

责任编辑 张 鸥

摄影摄像 深圳市金版文化发展股份有限公司

策划编辑 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 200千字

版 次 2016年4月第1版

印 次 2016年4月第1次印刷

定 价 29.80元

【版权所有，请勿翻印、转载】

Preface 序言

家常菜，从来都与幸福有关

家是我们温暖的港湾，而家常菜，也许是我们这一辈子吃得最多的菜肴。在人生的旅途中，无论走到哪里，吃过什么美味，那一缕家常饭菜的香味始终会萦绕心头。家常菜就是会有这样的魔力，能牢牢抓住我们的心与胃。不在于是不是出自巧手的厨师，来自多么珍贵的食材，仅仅是一份时令小蔬，就足以让人发出满足的叹息。这是因为它来自家庭，来自回忆，来自爱心，能够吃出温暖，吃出浓浓爱意。也许饱含着母亲的期许与关怀，也许包含着妻子的依恋与柔情，让我们在食物本身的味道之外，感受所有山珍海味都达不到的美味。

本书的推出就是为了让每一道家常菜都发挥它的极致美味，让做菜之人与吃菜之人都能拥有一份完美的美味记忆。我们精选了上百道上桌率最高的、人们最喜欢吃的菜肴，涵盖小炒、凉菜、汤羹、主食、小吃五大类。让刚组建的小夫妻家里飘出温暖的饭菜香，让想要提高厨艺的资深厨娘做出一桌令人称赞的美食，让独自在外打拼的人士为自己做出家的味道。只需要简单参照菜肴的烹饪流程，或者扫一下二维码，跟随我们的APP掌厨的视频一步步学习，手把手教你打造专属美味。

书中除了制作步骤，还特意加入了菜品的营养功效，读者可以根据自身营养需求，选择合理的饮食方案，均衡摄入各种营养素，

通过饮食调理身体，强壮体魄，既可选择爱吃的家常菜，也可以选择对身体有益的家常菜。

另外，书中每一款菜品都标明了原料、调料的精确用量，有些菜品则加入了制作过程中的示范图片，就算是厨房菜鸟，也能顺利做出佳肴。一些穿插的小贴士，助你在做菜之余，轻松掌握必学烹饪技巧，配合使用相同食材制作的“美味再一道”，教你举一反三，变身厨房达人。菜谱以外的刀工和清洗的教学，让食材的准备不再难以下手。本书不单只有菜谱，在书的前两个章节详细介绍了食材挑选与保鲜诀窍以及调味小窍门，助你在厨房如鱼得水，轻松自如。比较有特色的是第三章和第八章，前者只需三步骤就能完成一道小炒，后者介绍的美食只需三种食材，致力将简单方便贯彻到底。

“唯爱与美食不可辜负”，相信书中每一道罗列的美食通过一双有爱的手来呈现，定会留下独特的美好记忆。在这个纷杂的世界里，吃一顿温情的饭菜，就是莫大的幸福。为自己、为家人做出安全的美味，让缤纷的美食为生活妆点动人的色彩，真诚希望本书能为广大读者带来烹饪的乐趣，学得一手好厨艺，享受美好生活。

Contents 目录



让家常菜更营养的关键 ——食材选择&保鲜

选购食材五大原则.....	010
蔬菜的巧选	011
蔬菜的保存方法	012
常见蔬菜具体保存方法.....	013
怎样选择安全的肉、鱼、海鲜产品	014
各种蛋的购买及保鲜.....	016
剩余食物的保存	018



让家常菜更美味的关键 ——调味烹调小窍门

根据烹调方式挑选食用油.....	020
家常调味品简介	022
酱油、醋种类及适用菜肴.....	024
家常菜美味的调料公式.....	026
料酒的种类及使用须知.....	027
提升菜肴香气的常见辛香料.....	028



好简单!

三步骤就能完成的家常小炒

鱼香茄子.....	030
鸡汁上海青	031
平菇炒肉片	031
宫保鸡丁.....	032
彩椒黄瓜炒鸭肉	034
干煸四季豆	036
虎皮青椒.....	036
小芋头炒腊肉	037
蒜苗炒腊肉	038
芹菜炒卤豆干.....	040
酸辣土豆丝	041

包菜炒肉丝	041
五花肉炒扁豆	042
炒素三丝	044
黄瓜炒木耳	044
胡萝卜丁炒鸡肉	045
尖椒炒猪小肚	046
小炒肝尖	048
鸡蛋炒百合	049
西红柿洋葱炒蛋	049
西芹炒虾仁	050
炆炒生菜	052
肉末豆角	052
青椒洋葱炒肉	053
榨菜牛肉丁	054
椒香肉片	056
青椒炒茄子	057
酸辣炒冬瓜	058



第四章

超爽口!

清新爽口的开胃凉菜

凉拌海带丝	60
凉拌鱼腥草	60
木耳拍黄瓜	61
红油拌杂菌	62
香干拌猪耳	64
海带拌腐竹	66
凉拌莴笋	67
红油牛舌	67
甜椒拌苦瓜	68
小葱拌豆腐	70
香麻藕片	70

夫妻肺片	71
香辣凤爪	72
什锦小菜	74
姜汁皮蛋	75
凉拌羊肉	75
菠菜拌粉丝	76
红油酸菜	78
蒜泥三丝	78
老干妈拌猪肝	79
芹菜拌豆腐干	80
家常拌鸭脖	82
麻辣粉皮	83
老醋泡肉	83
酸菜拌白肉	84
金针菇拌黄瓜	86
酸辣腰花	87
凉拌双耳	88



第五章

最营养!

滋补身体最有效的汤羹

家常罗宋汤	090
枸杞木耳乌鸡汤	092
海鲜豆腐汤	093
丝瓜豆腐汤	093
西红柿紫菜蛋花汤	094
灵芝莲子清鸡汤	096
清润八宝汤	096
当归乌鸡墨鱼汤	097
海带排骨汤	098

莲藕海带汤	099
五色杂豆汤	099
银耳白果无花果瘦肉汤	100
黄豆马蹄鸭肉汤	102
绿豆冬瓜海带汤	103
玉米排骨汤	104
夏枯草黑豆汤	106
黄芪猴头菇鸡汤	107
苦瓜甘蔗枇杷汤	108
党参猪肚汤	110
太子参百合牛蛙汤	111
榴莲煲鸡汤	112
决明鸡肝苋菜汤	114
板栗龙骨汤	115
家常鱼头豆腐汤	116



第六章

吃不厌!

匠心巧厨娘的花样主食

皮蛋瘦肉粥	118
香辣炒面	118
腊味蛋包饭	119
扬州炒饭	120
湘味蛋炒饭	122
馄饨面	124
家常炸酱面	125
紫薯粥	125
榨菜肉丝面	126
腊八粥	128
西红柿鸡蛋打卤面	128

紫菜包饭	129
牛肉白菜汤饭	130
意大利牛排面	132
火腿鸡蛋炒面	133
鲜蔬牛肉饭	133
虾仁馄饨	134
鸡丝凉面	136
香菇大米粥	136
印尼炒饭	137
石锅拌饭	138
荷叶糯米鸡腿饭	140
油泼面	141
燕麦五宝饭	141
芹菜猪肉炒河粉	142
金沙咸蛋饭	144
热干面	145
担担面	146



第七章

常回味!

最受欢迎的家常点心小吃

南瓜饼	148
酥炸黄金条	149
葱花鸡蛋饼	149
韭菜鸡蛋煎饺	150
肉末蒸蛋	152
煎红薯	154
炸春卷	154
烤豆腐	155
油豆皮黄金卷	156
脆皮炸鲜奶	158
炸鱿鱼圈	159
蛋酥核桃仁	159

黄金蛋卷	160
绿茶饼	162
奶味软饼	162
马拉盏	163
烤双色丸	164
葱油饼	166
珍珠丸子	167
贵妃奶黄包	167
红油豆腐花	168
香炸鱼丸	170
炸土豆饼	170
金龙麻花	171
香葱烧饼	172
红茶小酥饼	173
糯米糍	174
培根豆腐卷	175
奶香薯条	176

第八章

好神奇! 三种食材以内就能完成一道美食

剁椒鱼头	178
地三鲜	179
猪肉炖粉条	179
土豆烧牛肉	180
豉汁蒸排骨	182
小鸡炖蘑菇	184
土豆焖鸡块	185
蒜烧黄鱼	186
臊子冬瓜	188
豌豆炒玉米	188
粉蒸肉	189
青豆烧肥肠	190
东坡肉	192
麻婆豆腐	193
清蒸鲫鱼	194
梅菜扣肉	196
咸鱼茄子煲	197
素炒三丁	197
黄瓜酿肉	198
香干回锅肉	200
啤酒鸭	202
大盘鸡	203
红烧秋刀鱼	204
黄豆焖猪蹄	206
鸡丝豆腐干	208





让家常菜更营养的关键 ——食材选择&保鲜

一盘美味的家常菜，最基础的就是食材的准备。新鲜、营养而又安全的食材能够让我们的菜肴更加美味营养。因此，我们就需要学会如何在市场里参差不齐的各种食材中挑选出最新鲜、最安全、最具有营养价值的。同时，各种不同的食材性质不一样，保鲜的方法也不尽相同，学会保鲜食材，不仅能让食材较为长久地保留营养，还能够减少浪费。



选购食材五大原则

在家做菜离不开食材的选购。现在市场上的食物品质参差不齐，如何才能买到健康、新鲜的食材，做出美味营养的家常菜就成为了一门重要的课程，值得每一个人想做菜、会做菜的人去学习。



1

选购当季盛产的食物

所谓的当季盛产的食物就是在当下季节，最适合种植与成熟的食材。符合自然规律的食材，不仅新鲜、口感好、营养价值高，而且有很高的防当季虫害的能力。所以，不用大量施肥和喷洒农药，也能获得较大的产量，价格便宜。

同时，由于生产成本较低，生产者也不会大费周章去掺入各种添加剂，能够大幅度降低不利健康的风险。

2

尽量选购当地产的食材

当地生产的食物，最适合当地气候、环境和水质的特点，所以生产出来的食物不用担心长途运输为保鲜而带来的健康安全隐患。比如在运输过程中为保持新鲜而添加化学物质，或是因为贮存条件不良而导致营养流失等现象。而且，经过长途运输的食材不仅口感差，营养成分下降，价格也较高。

3

详细检查食品商标

很多人在选购食材的时候，不会去看食品标示，有的也只是看下生产日期和有效期限。这样就忽略了食品添加剂是否掺入，而导致这些添加物不知不觉中大肆侵入。因此在选购食材的时候，务必要仔细看清楚食品商标是否规范以及是否存在标签造假的情况，还要尽量选择添加物种类和含量少的商品。

4

选择尽量多样化

选购食材的时候还要注意尽量多样化，什么食物都要吃，但不过量。因为我们的身体摄取的食物种类越多，营养就越均衡，对身体健康就越有利。多样进食各种食物，就能摄取多种营养素，不偏执在某几样特别喜爱的食物上，也可以降低吃进有害物质的风险。

5

了解食物来源

在买菜之前，应该先了解食物的来源。尽量挑选有产地证明的蔬菜，一旦发现优质的商家，就推广出去，这样不仅能够为自己的饮食安全把关，还能起到共同监督的作用。