

超实惠烹饪6000例系列第2辑

# 百姓菜 6000例

家常凉菜 / 花样热菜 / 爽滑羹汤 / 可口主食  
幸福生活 从美食开始  
家常食材 经典味道

甘智荣 / 主编

足够美味、足够营养  
“美食每刻”满足你

2748道  
美味佳肴



用心烹饪、简单精致  
420条 常识介绍



2748道 做法

让您的餐桌每天都花样翻新

山珍时蔬、解馋肉类、美味水产、主食小吃

84种 家常食材

荤素搭配、营养均衡



即扫即看!

重庆出版集团 重庆出版社

# 百姓菜 6000例

甘智荣 / 主编



重庆出版集团  重庆出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

百姓菜6000例/甘智荣主编. —重庆:重庆出版社,  
2015. 10  
ISBN978-7-229-10134-3

I. ①百… 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140799号

## 百姓菜6000例

BAIXINGCAI 6000 LI

甘智荣 主编

出版人: 罗小卫  
责任编辑: 肖化化  
特约编辑: 吴文琴 陈颖  
责任校对: 刘艳  
装帧设计: 金版文化·郑欣媚



重庆出版集团 出版  
重庆出版社

重庆市南岸区南滨路162号1幢 邮政编码: 400061 <http://www.cqph.com>

深圳市雅佳图印刷有限公司印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

邮购电话: 023-61520646

全国新华书店经销

开本: 720mm×1016mm 1/16 印张: 16 字数: 288千

2015年10月第1版 2015年10月第1次印刷

ISBN 978-7-229-10134-3

定价: 29.80元

如有印装质量问题, 请向本集团图书发行有限公司调换: 023-61520678

版权所有 侵权必究

## 丛书序 PREFACE

中国有句老话：“民以食为天。”试想一下，餐桌上有汤有菜，有肉有饭，再来一杯调剂味觉、调剂情调的多彩饮品，是不是觉得生活也变得如此的令人期待呢？

为满足广大家庭烹饪爱好者的需要，满足您对健康和美食的追求，我们精心编写了这套“超实惠烹饪6000例”系列丛书。“超实惠烹饪6000例”系列丛书分为《诱惑湘菜6000例》《过瘾川菜6000例》《大众菜6000例》《百姓菜6000例》《家常小炒6000例》《简易菜分步详解6000例》《百姓汤6000例》《主食小吃6000例》以及《蔬果汁6000例》这九大板块，囊括各式经典菜式、汤品、主食、小吃、饮品，全方位、立体展示了美食的诱人味道，寓美食于日常生活里，让我们于美食中享受生活。

本书由中国烹饪大师甘智荣师傅主编。他从事烹饪工作多年，专业造诣深厚，精通粤、川、湘、赣、闽等诸多菜系美食的烹调，擅长冷热菜制作、食品雕刻、面点工艺，对新派菜品的研发独具天赋。在此，特邀您共享舌尖上的盛宴，为您打造最超值、最全面的烹饪好帮手。

本套丛书所提及的“烹饪6000例”由美味菜品、烹饪方法、家常食材介绍以及常识介绍等构成。书中菜品精致、做法简单、食材全面、内容实用、查找方便，是一套高品质的烹饪指南丛书。本套书在菜品选取上均依据原料易购、操作简便、健康美味的三大原则，每菜一图，以简洁的文字对每款菜的用料配比、制作方法、营养功效、特定人群等常识作了介绍，还对一些菜肴配以制作步骤图，用以分步详解，使读者能够更好地抓住重点，达到一学就会的实用目的。

当然，本套丛书最大的特色在于充分利用了时下最流行的“二维码互动”元素。您只需扫描书中出现的二维码，即可链接高清烹饪视频，随时随地与大厨互动，零基础学做美味佳肴。

按书习做，相信您的厨艺一定会有明显提高，可把最为平淡的日常饭菜也做得有滋有味，让那些常见食材也能变化出繁复的花样，为生活增添新的乐趣与期待。

我们衷心希望本丛书的面世能给您和您的家人带来美味和营养，送去快乐和幸福，让美味呈现在我们平凡但不平淡的一日三餐中。

百姓菜，这个响当当的名字，是对最为老百姓所熟知和认可的一类菜肴的统称。百姓菜在中国的历史非常悠久，大概在夏朝的时候就有早期百姓菜的雏形，而老祖宗的这些烹饪智慧历经数千年后，沉淀成为高度成熟的烹饪技艺和丰富多彩的文化内涵。

在春秋战国时期，老百姓就具备了较为成熟的炼铁技术，而成本也并不是很高，普通老百姓家庭一般都能用得起。曾经也有专家学者一度认为，百姓菜真正的盛行是从铁器时代开始的，从此之后，便一发不可收拾，而在宋代更是发展到了前所罕见的高潮，据说那时各种百姓热菜、冷菜、羹汤、主食、小吃等等俨然呈现出席卷全国之势。从这里不难得出，百姓菜深得百姓之喜爱，是当之无愧的“天下第一菜”。

今天的百姓菜品种更多，做法更全，也更加注重口味和养生的完美结合，老百姓对于各种食材的烹饪技艺也在不断地钻研和大胆创新。百姓菜看似无门无派、无踪可寻，但是却有相通的讲究，类似于食材的挑选、择洗、刀工、烹饪顺序、所加作料等都自成体系。常见的百姓菜食材也无非就是白菜、包菜、菠菜、萝卜、菌菇等素菜，或者畜肉、禽蛋、水产等荤菜，而将它们烹饪成为营养美味的菜肴是很多老百姓特别拿手的事情。或做热菜，或做凉菜，或做羹汤，或做主食，或做小吃，中国地大物博的食材资源总能回馈给老百姓最珍贵的口感享受和最细腻的养生价值。这种享受所带来的不仅是味蕾的享受，还是家庭亲情的升华，更是万家灯火的幸福安康。

本书收录了千余道百姓菜，严格按照各种食材的归属来分类，并附有西餐、日韩料理以及各种饮品，按照这个分类，读者可以最快的速度找到最需要的百姓菜。当然本书还有另外一个特色，那就是读者可以根据营养功效来选择跟自己或者家人匹配的百姓菜，还可根据人群来快速定位一类专属的百姓菜。总之，不管怎么翻阅和选择，适合自己的才是最好的百姓菜，适合家人的才是最有价值的百姓菜。

本书用语简练，力图让每一位读者都能轻松地掌握百姓菜的烹饪知识。再加上本书收录的百姓菜确实颇多，所涉及食材的方方面面也很广泛，书中难免会存在疏漏之处，敬请各位烹饪爱好者和专家学者批评指正。

注：本书中提及的油除特别说明外，均指食用色拉油。



## 第一章 合理饮食，健康相伴



- |                    |     |                  |     |
|--------------------|-----|------------------|-----|
| 告诉你如何留住食物的营养 ..... | 002 | 合理喝汤，苗条又健康 ..... | 008 |
| 厨房调料你用得正确吗 .....   | 004 | 常见食材的清洗图解 .....  | 009 |
| 病从口入，怎样吃才安全 .....  | 006 | 常见食材的切法图解 .....  | 014 |

## 第二章 蔬菜类



- |                 |            |                       |            |                  |            |
|-----------------|------------|-----------------------|------------|------------------|------------|
| 白菜 .....        | 018        | 菠菜鸡胗汤 .....           | 025        | 花菜炒肉片 .....      | 033        |
| 白菜三味 .....      | 018        | 菠菜猪肝汤 .....           | 025        | 西蓝花炒鸡丁 .....     | 033        |
| 果汁白菜心 .....     | 018        | <b>芹菜</b> .....       | <b>026</b> | 鲜虾煲西蓝花 .....     | 033        |
| 一品菜心 .....      | 019        | 芹菜拌香干 .....           | 026        | <b>茭白</b> .....  | <b>034</b> |
| 大白菜盐煎肉 .....    | 019        | 腰果西芹 .....            | 026        | 辣味拌茭白 .....      | 034        |
| 白菜海带豆腐煲 .....   | 019        | 芹菜炒香菇 .....           | 027        | 西红柿炒茭白 .....     | 034        |
| 白菜粉条丸子汤 .....   | 019        | 芹菜兔肉 .....            | 027        | 茭白金针菇 .....      | 035        |
| <b>包菜</b> ..... | <b>020</b> | 百合西芹蛋花汤 .....         | 027        | 茭白肉片 .....       | 035        |
| 千层包菜 .....      | 020        | 牛肉芹菜土豆汤 .....         | 027        | 虾米茭白粉条汤 .....    | 035        |
| 珊瑚包菜 .....      | 020        | <b>菜心</b> .....       | <b>028</b> | 鸡肝茭白枸杞汤 .....    | 035        |
| 甜椒包菜 .....      | 021        | 冬菇蚝油菜心 .....          | 028        | <b>白萝卜</b> ..... | <b>036</b> |
| 辣包菜 .....       | 021        | 菜心豆腐 .....            | 028        | 菊花萝卜丝 .....      | 036        |
| 炆炒包菜 .....      | 021        | 菜心炒圣女果 .....          | 029        | 风味白萝卜皮 .....     | 036        |
| 包菜焖羊肉 .....     | 021        | 菜心沙姜猪心 .....          | 029        | 干锅白萝卜 .....      | 037        |
| <b>油菜</b> ..... | <b>022</b> | 冬笋鸡块菜心煲 .....         | 029        | 干贝蒸白萝卜 .....     | 037        |
| 双冬扒油菜 .....     | 022        | 鱼头豆腐菜心煲 .....         | 029        | 牡蛎白萝卜蛋汤 .....    | 037        |
| 炆炒油菜 .....      | 022        | <b>韭菜</b> .....       | <b>030</b> | 羊肉白萝卜煲 .....     | 037        |
| 油菜炒猪肝 .....     | 023        | 韭菜炒香干 .....           | 030        | <b>胡萝卜</b> ..... | <b>038</b> |
| 香味牛方 .....      | 023        | 韭菜腰花 .....            | 030        | 清凉三丝 .....       | 038        |
| 虾米油菜玉米汤 .....   | 023        | <b>黄花菜</b> .....      | <b>031</b> | 香脆双丝 .....       | 038        |
| 油菜黄豆牛肉汤 .....   | 023        | 凉拌黄花菜 .....           | 031        | 胡萝卜炒蛋 .....      | 039        |
| <b>菠菜</b> ..... | <b>024</b> | 黄花菜炒瘦肉 .....          | 031        | 胡萝卜豆腐汤 .....     | 039        |
| 姜汁菠菜 .....      | 024        | <b>花菜 / 西蓝花</b> ..... | <b>032</b> | 胡萝卜排骨汤 .....     | 039        |
| 菠菜拌四宝 .....     | 024        | 珊瑚花菜 .....            | 032        | 胡萝卜羊肉煲 .....     | 039        |
| □□香 .....       | 025        | 素拌西蓝花 .....           | 032        | <b>西红柿</b> ..... | <b>040</b> |
| 鸡蛋菠菜炒粉丝 .....   | 025        | 素熘花菜 .....            | 033        | 芙蓉西红柿 .....      | 040        |

- 西红柿焖冬瓜 ..... 040  
 西红柿鸡 ..... 041  
 西红柿牛腩 ..... 041  
 肉片西红柿汤 ..... 041  
 西红柿牛肉汤 ..... 041  
**土豆 ..... 042**  
 草菇焖土豆 ..... 042  
 茄子炖土豆 ..... 042  
 土豆小炒肉 ..... 043  
 土豆烧排骨 ..... 043  
 土豆芸豆煲鸡块 ..... 043  
 老鸭土豆煲 ..... 043  
**山药 ..... 044**  
 橙汁山药 ..... 044  
 玉米笋炒山药 ..... 044  
 山药养生泥 ..... 045  
 山药蒸鲫鱼 ..... 045  
 枸杞山药牛肉汤 ..... 045  
 山药菌菇炖鸡煲 ..... 045  
**芋头 ..... 046**  
 芋头烧肉 ..... 046  
 椰汁芋头滑鸡煲 ..... 046  
 芋头牛肉 ..... 047  
 芋头蒸仔排 ..... 047  
 芋头排骨粉皮煲 ..... 047  
 芋头牛肉粉丝煲 ..... 047  
**莲藕 ..... 048**  
 橙子藕片 ..... 048  
 炆拌莲藕 ..... 048  
 酸辣藕丁 ..... 049  
 田园小炒 ..... 049  
 黑豆莲藕猪蹄汤 ..... 049  
 莲藕猪心煲莲子 ..... 049  
**茄子 ..... 050**  
 芝麻酱茄子 ..... 050  
 双椒蒸茄子 ..... 050  
 旱蒸茄子 ..... 051  
 五味茄子 ..... 051  
 鱼香茄子 ..... 051  
 豆腐茄子煲鸡 ..... 051  
**洋葱 ..... 052**  
 洋葱拌豆干 ..... 052  
 红油洋葱肚丝 ..... 052  
 洋葱炒猪肝 ..... 053  
 洋葱鸡 ..... 053  
 洋葱排骨汤 ..... 053  
 猪头肉煲洋葱 ..... 053  
**竹笋 ..... 054**  
 美味竹笋尖 ..... 054  
 浏阳脆笋 ..... 054  
 雪里蕻春笋 ..... 055  
 冬笋腊肉 ..... 055  
 蛋丝冬笋汤 ..... 055  
 香菇冬笋煲小鸡 ..... 055  
**莴笋 ..... 056**  
 炆拌三丝 ..... 056  
 甜蜜四宝 ..... 056  
 葱油莴笋鸡翅 ..... 057  
 莴笋烧肚条 ..... 057  
 莴笋猪蹄汤 ..... 057  
 老鸭莴笋枸杞煲 ..... 057  
**黄瓜 ..... 058**  
 蒜泥黄瓜片 ..... 058  
 糖醋黄瓜 ..... 058  
 脆炒黄瓜皮 ..... 059  
 老黄瓜炖泥鳅 ..... 059  
 红豆黄瓜猪肉煲 ..... 059  
 山药黄瓜煲鸭汤 ..... 059  
**冬瓜 ..... 060**  
 油焖冬瓜 ..... 060  
 冬瓜双豆 ..... 060  
 芝麻酱冬瓜 ..... 061  
 冬瓜红豆汤 ..... 061  
 冬瓜鲜蘑排骨汤 ..... 061  
 牛肉煲冬瓜 ..... 061  
**南瓜 ..... 062**  
 脆炒南瓜丝 ..... 062  
 蜂蜜蒸老南瓜 ..... 062  
 八宝南瓜 ..... 063  
 豉汁南瓜蒸排骨 ..... 063  
 南瓜排骨汤 ..... 063  
 南瓜牛肉汤 ..... 063  
**苦瓜 ..... 064**  
 炆拌苦瓜 ..... 064  
 大刀苦瓜 ..... 064  
 苦瓜炒鸡蛋 ..... 065  
 鸡蓉酿苦瓜 ..... 065  
 苦瓜海带瘦肉汤 ..... 065  
 猪肚苦瓜汤 ..... 065  
**蒜薹 ..... 066**  
 蒜薹腰花 ..... 066  
 牛柳炒蒜薹 ..... 066  
**四季豆 ..... 067**  
 干煸四季豆 ..... 067  
 红椒四季豆 ..... 067  
**豆角 ..... 068**  
 蒜香豆角 ..... 068  
 姜汁豆角 ..... 068  
 大碗豆角 ..... 069  
 茄子炒豆角 ..... 069  
 豆角炒肉末 ..... 069  
 干豆角扣肉 ..... 069  
**豆芽 ..... 070**  
 黄豆芽拌香菇 ..... 070  
 绿豆芽拌豆腐 ..... 070  
 黄豆芽炒粉条 ..... 071  
 黄豆芽炒大肠 ..... 071  
 蘑菇绿豆芽肉汤 ..... 071  
 冬菇豆芽猪尾汤 ..... 071  
**辣椒 ..... 072**  
 辣椒圈拌花生米 ..... 072  
 辣椒拌豆皮 ..... 072  
 虎皮尖椒 ..... 073  
 擂辣椒 ..... 073

- 辣椒炒黄瓜..... 073      杭椒肚条..... 074      青椒煸仔鸡..... 074  
红椒炒猪尾..... 073      双椒爆羊肉..... 074      青红椒炒虾仁..... 074

## 第三章 菌豆类



- 香菇..... 076      小瓜炒茶树菇..... 082      烧虎皮豆腐..... 088  
干焖香菇..... 076      茶树菇炒肉丝..... 082      口水豆腐..... 089  
香菇瘦肉酿苦瓜..... 076      茶树菇炒肚丝..... 083      肉丝豆腐..... 089  
枸杞香菇炖猪蹄..... 077      茶树菇炒鸡丝..... 083      三鲜酿豆腐..... 089  
香菇煨蹄筋..... 077      茶树菇炖老鸡..... 083      西红柿豆腐鲫鱼汤..... 089  
香菇烧牛肉..... 077      茶树菇鸭汤..... 083      豆腐皮..... 090  
香菇鸡块煲冬瓜..... 077      木耳..... 084      香油豆腐皮..... 090  
金针菇..... 078      木耳黄瓜..... 084      红椒丝拌豆腐皮..... 090  
甜椒拌金针菇..... 078      醋椒木耳..... 084      豆腐皮拌黄瓜..... 091  
芥末金针菇..... 078      凉拌木耳..... 085      千层豆腐皮..... 091  
炒金针菇..... 079      木耳炒鸡蛋..... 085      麻辣豆腐皮..... 091  
金针菇炒肉丝..... 079      木耳田七猪肝汤..... 085      高汤豆腐皮..... 091  
金针菇瘦肉汤..... 079      木耳双脆汤..... 085      腐竹..... 092  
金针菇牛肉丸汤..... 079      银耳..... 086      凉拌腐竹..... 092  
草菇..... 080      银耳莲子冰糖饮..... 086      素烩腐竹..... 092  
西芹拌草菇..... 080      菠萝银耳甜汤..... 086      腐竹烧肉..... 093  
草菇焖肉..... 080      银耳瘦肉汤..... 087      腐竹百合羹..... 093  
草菇焖鸡..... 081      银耳红枣煲猪排..... 087      腐竹马蹄甜汤..... 093  
草菇虾仁..... 081      猪肺雪梨银耳汤..... 087      腐竹木耳瘦肉汤..... 093  
草菇螺片汤..... 081      银耳羊肉莲藕汤..... 087      豆腐干..... 094  
草菇鱼头汤..... 081      豆腐..... 088      麻辣豆腐干..... 094  
茶树菇..... 082      小葱拌豆腐..... 088      甘泉豆腐干..... 094

## 第四章 畜肉类



- 猪肉..... 096      家乡回锅肉..... 097      米粉肉..... 098  
糖醋里脊..... 096      油豆腐烧肉..... 097      山药猪肉汤..... 099  
鱼香肉丝..... 096      板栗红烧肉..... 098      杜仲巴戟瘦肉汤..... 099  
橄榄菜炒肉块..... 097      赛狮子头..... 098      灵芝红枣瘦肉汤..... 099  
家常小炒肉..... 097      荷香圆笼蒸香猪..... 098      双杏煲猪肉..... 099



- 猪排骨..... 100  
椒盐小排..... 100  
家乡酱排骨..... 100  
芳香排骨..... 101  
排骨扒香茄..... 101  
糖醋排骨..... 101  
排骨苦瓜汤..... 101  
猪蹄..... 102  
红枣焖猪蹄..... 102  
花生蒸猪蹄..... 102  
京华卤猪蹄..... 103  
养颜美容蹄..... 103  
口味猪蹄..... 103  
猪蹄灵芝汤..... 103  
猪尾 / 猪耳..... 104  
芝麻拌猪耳..... 104  
云片脆耳..... 104  
红酒焖猪尾..... 105  
黄豆煨猪尾..... 105  
猪尾汤..... 105  
西洋参煲猪尾..... 105  
猪肝..... 106  
凉拌猪肝..... 106  
腰花炒肝片..... 106  
猪肝肉饼..... 107  
双仁菠菜猪肝汤..... 107  
党参枸杞猪肝汤..... 107  
天麻猪肝汤..... 107  
猪腰..... 108  
炆拌腰片..... 108  
海派腰花..... 108  
香爆腰花..... 109  
醋辣腰花..... 109  
豆芽腰片汤..... 109  
猪腰补肾汤..... 109  
猪肚..... 110  
凉拌猪肚..... 110  
冷水猪肚..... 110  
小炒猪肚..... 111  
银杏腐竹猪肚煲..... 111  
桂圆煲猪肚..... 111  
鸡骨草猪肚汤..... 111  
猪肠..... 112  
傻儿肥肠..... 112  
豆腐烧肥肠..... 112  
黑椒猪大肠..... 113  
草头圈子..... 113  
薏米煲猪肠..... 113  
猪肠海带煲豆腐..... 113  
牛肉..... 114  
五香牛肉..... 114  
松子牛肉..... 114  
芥蓝牛肉..... 115  
香芹炒牛肉..... 115  
苦瓜炒牛肉..... 115  
仔姜炒牛肉..... 115  
回锅牛腱..... 116  
□□香牛柳..... 116  
咖喱牛腩煲..... 116  
蒜烧土豆肥牛..... 116  
滋补牛肉汤..... 117  
理气牛肉汤..... 117  
花生煲牛肉..... 117  
西红柿牛腩煲..... 117  
牛肚 / 牛蹄筋..... 118  
干拌牛肚..... 118  
豆豉牛肚..... 118  
油面筋炒牛肚..... 119  
蒜味牛蹄筋..... 119  
蚝油卤蹄筋..... 119  
多菌菇牛蹄筋汤..... 119  
羊肉..... 120  
羊肉烩菜..... 120  
姜汁羊肉..... 120  
青椒焖羊肉..... 121  
手抓羊肉..... 121  
川香羊排..... 121  
山药枸杞羊排煲..... 121  
兔肉..... 122  
辣椒炒兔丝..... 122  
青豆烧兔肉..... 122

## 第五章 禽蛋类



- 鸡肉..... 124  
广东白切鸡..... 124  
香糟鸡..... 124  
豉油皇鸡..... 125  
西芹鸡柳..... 125  
腰果鸡丁..... 125  
油淋土鸡..... 125  
板栗煨鸡..... 126  
太白鸡..... 126  
客家盐焗鸡..... 126  
宅门鸡..... 126  
鸡肉丝瓜汤..... 127  
黑木耳山药鸡汤..... 127  
冬菇粉条炖鸡..... 127  
益母草鸡汤..... 127  
鸡翅..... 128  
板栗烧鸡翅..... 128  
小炒鸡翅..... 128  
香辣鸡翅..... 129  
红烧鸡翅..... 129  
烩鸡翅..... 129

- 梅子鸡翅 ..... 129
- 鸡爪** ..... 130
- 白云鸡爪 ..... 130
- 卤味凤爪 ..... 130
- 泡椒凤爪 ..... 131
- 鸡爪炒猪耳条 ..... 131
- 菌菇鸡爪眉豆煲 ..... 131
- 黑豆红枣鸡爪汤 ..... 131
- 鸭肉** ..... 132
- 蒜苗拌鸭片 ..... 132
- 年糕八宝鸭丁 ..... 132
- 蒜薹炒鸭片 ..... 133
- 啤酒鸭 ..... 133
- 青花椒仔鸭 ..... 133
- 梅菜扣鸭 ..... 133
- 薏米冬瓜鸭肉汤 ..... 134
- 美容养颜老鸭煲 ..... 134
- 冬瓜鸭肉煲 ..... 134
- 胡萝卜鸭肉煲 ..... 134
- 老鸭红枣猪蹄煲 ..... 135
- 清汤老鸭煲 ..... 135
- 鸭肉茼蒿汤 ..... 135
- 银杏枸杞鸭肉汤 ..... 135
- 鹅肉** ..... 136
- 卤水鹅片拼盘 ..... 136
- 黄瓜烧鹅肉 ..... 136
- 扬州风鹅 ..... 137
- 芋头烧鹅 ..... 137
- 酱爆鹅脯 ..... 137
- 鲍汁鹅掌扣刺参 ..... 137
- 鸽肉 / 鹌鹑** ..... 138
- 妙手秘制鸽 ..... 138
- 火腿乳鸽 ..... 138
- 百合红枣鸽肉汤 ..... 139
- 西洋参煲乳鸽 ..... 139
- 人参红枣鸽子汤 ..... 139
- 芡实桂圆鸽子煲 ..... 139
- 红烧鹌鹑 ..... 140
- 银杏炒鹌鹑 ..... 140
- 鹌鹑百合桂圆煲 ..... 140
- 沙参煲鹌鹑 ..... 140
- 莲子鹌鹑煲 ..... 141
- 苦瓜煲鹌鹑 ..... 141
- 红腰豆鹌鹑煲 ..... 141
- 灵芝鹌鹑汤 ..... 141
- 鸡蛋** ..... 142
- 鸡蛋炒干贝 ..... 142
- 银芽炒鸡蛋 ..... 142
- 青豆炒蛋 ..... 143
- 臊子蛋 ..... 143
- 辣味香蛋 ..... 143
- 百果双蛋 ..... 143
- 蛋皮豆腐 ..... 144
- 太极鸳鸯蛋 ..... 144
- 节瓜粉丝蒸水蛋 ..... 144
- 蚝干蒸蛋 ..... 144
- 芥菜鸡蛋羹 ..... 145
- 鲜菇丝瓜蛋花汤 ..... 145
- 家常蔬菜蛋汤 ..... 145
- 茉莉花蛋汤 ..... 145
- 咸蛋 / 皮蛋** ..... 146
- 咸蛋苦瓜 ..... 146
- 黄金明月照翡翠 ..... 146
- 花生米皮蛋 ..... 147
- 虎皮尖椒皮蛋 ..... 147
- 韭菜皮蛋炒肉 ..... 147
- 皮蛋牛肉粒 ..... 147
- 皮蛋嫩豆腐 ..... 148
- 皮蛋炒鱼丁 ..... 148
- 皮蛋瘦肉羹 ..... 148
- 西葫芦皮蛋汤 ..... 148

## 第六章 水产类



- 鲤鱼** ..... 150
- 白汁鲤鱼 ..... 150
- 糖醋全鲤 ..... 150
- 当归白术鲤鱼汤 ..... 151
- 鲤鱼冬瓜煲 ..... 151
- 白菜鲤鱼汤 ..... 151
- 清炖鲤鱼汤 ..... 151
- 草鱼** ..... 152
- 鲜椒鱼片 ..... 152
- 松鼠鱼 ..... 152
- 西湖草鱼 ..... 153
- 清蒸草鱼 ..... 153
- 苹果草鱼汤 ..... 153
- 西洋菜草鱼汤 ..... 153
- 福寿鱼** ..... 154
- 家常福寿鱼 ..... 154
- 清蒸福寿鱼 ..... 154
- 鲇鱼** ..... 155
- 红袍鲇鱼 ..... 155
- 腐竹焖鲇鱼 ..... 155
- 鲫鱼** ..... 156
- 豆瓣鲫鱼 ..... 156
- 葱焖鲫鱼 ..... 156
- 红椒鲫鱼 ..... 157
- 枸杞蒸鲫鱼 ..... 157
- 沙滩鲫鱼 ..... 157
- 鲫鱼生姜汤 ..... 157
- 鲈鱼** ..... 158
- 木瓜煲鲈鱼 ..... 158
- 清汤枸杞鲈鱼 ..... 158

- 梅菜蒸鲈鱼..... 159  
 开胃鲈鱼..... 159  
 河塘鲈鱼..... 159  
 功夫鲈鱼..... 159  
**桂花鱼..... 160**  
 松鼠桂花鱼..... 160  
 骨香桂花鱼..... 160  
 拍姜蒸桂花鱼..... 161  
 特色蒸桂花鱼..... 161  
 健康水煮桂花鱼... 161  
 白萝卜煮桂花鱼... 161  
**鳊鱼..... 162**  
 青椒炒鳊鱼..... 162  
 蜀香烧鳊鱼..... 162  
 过桥鳊丝..... 163  
 芹菜炒鳊鱼..... 163  
 竹笋炒鳊段..... 163  
 黄芪鳊鱼汤..... 163  
**带鱼..... 164**  
 家常烧带鱼..... 164  
 酥骨带鱼..... 164  
 芹菜煎带鱼..... 165  
 香味带鱼..... 165  
 陈醋带鱼..... 165  
 盘龙带鱼..... 165  
**黄鱼..... 166**  
 香糟小黄鱼..... 166  
 黄鱼焖粉皮..... 166  
 酒糟焖黄鱼..... 167  
 雪里蕻蒸黄鱼..... 167  
 黄鱼豆腐煲..... 167  
 干黄鱼煲木瓜..... 167  
**鳕鱼..... 168**  
 西芹腰果鳕鱼..... 168  
 红豆鳕鱼..... 168  
 豉味香煎鳕鱼..... 169  
 芥蓝煎鳕鱼..... 169  
 豆豉蒸鳕鱼..... 169  
 豆酱紫苏蒸鳕鱼... 169  
**鱿鱼..... 170**  
 鱿鱼三丝..... 170  
 鱿鱼丝拌粉皮..... 170  
 香辣鱿鱼虾..... 171  
 脆炒鱿鱼丝..... 171  
 鱿鱼虾仁豆腐煲... 171  
 胡萝卜鱿鱼煲..... 171  
**墨鱼..... 172**  
 韭菜墨鱼花..... 172  
 木瓜炒墨鱼片..... 172  
 海鲜爆甜豆..... 173  
 火爆墨鱼花..... 173  
 木瓜煲墨鱼..... 173  
 木瓜墨鱼香汤..... 173  
**甲鱼..... 174**  
 青蒜甲鱼..... 174  
 甲鱼烧鸡..... 174  
 川味土豆烧甲鱼... 175  
 虫草甲鱼煲..... 175  
 甲鱼山药煲..... 175  
 当归甲鱼煲..... 175  
**虾..... 176**  
 香葱炒河虾..... 176  
 香辣虾..... 176  
 椒盐虾仔..... 177  
 清炒虾丝..... 177  
 水晶虾..... 177  
 青豆百合虾..... 177  
 鲜蚕豆炒虾肉..... 178  
 虾仁炒蛋..... 178  
 虾仁豆花..... 178  
 鲜虾煮莴笋..... 178  
 虾仁韭菜鸡蛋汤... 179  
 小河虾苦瓜汤..... 179  
 粉丝鲜虾煲..... 179  
 鲜虾菠菜粉条煲... 179  
**蟹..... 180**  
 香辣蟹..... 180  
 咖喱炒蟹..... 180  
 酱香大肉蟹..... 181  
 家乡炒蟹..... 181  
 金牌口味蟹..... 181  
 泡菜炒梭子蟹..... 181  
**螺..... 182**  
 温拌海螺..... 182  
 荷兰豆拌螺片..... 182  
 椒丝拌海螺..... 183  
 香糟田螺..... 183  
 鸿运福寿螺..... 183  
 酱爆小花螺..... 183  
**蛭子..... 184**  
 姜葱焗蛭子..... 184  
 辣爆蛭子..... 184  
 爆炒蛭子..... 185  
 蒜蓉蒸蛭子..... 185  
 原汁蛭子汤..... 185  
 蛭子豆腐汤..... 185  
**海参..... 186**  
 葱烧海参..... 186  
 琥珀蜜豆炒贝参... 186  
 海参烩鱼条..... 187  
 丝瓜海鲜煲..... 187  
 海参牛尾汤..... 187  
 双色海参汤..... 187  
**蛤蜊..... 188**  
 黄瓜拌蛤蜊..... 188  
 辣炒花蛤..... 188  
 清炒蛤蜊..... 189  
 芹菜炒蛤蜊肉..... 189  
 姜葱炒蛤蜊..... 189  
 青豆蛤蜊肉煎蛋... 189  
 山药肉片蛤蜊汤... 190  
 蛤蜊乳鸽汤..... 190  
 山芹蛤蜊鱼丸汤... 190  
 蛤蜊煲羊排..... 190

## 第七章 主食类



- 米饭 ..... 192
- 西湖炒饭 ..... 192
- 干贝蛋炒饭 ..... 192
- 香芹炒饭 ..... 193
- 西式炒饭 ..... 193
- 福建海鲜饭 ..... 193
- 什锦炒饭 ..... 193
- 香菇八宝饭 ..... 194
- 南瓜饭 ..... 194
- 姜葱猪杂饭 ..... 194
- 菜心生鱼片饭 ..... 194
- 三鲜烩饭 ..... 195
- 豉椒牛蛙饭 ..... 195
- 咖喱牛腩饭 ..... 195
- 平菇鸡肾饭 ..... 195
- 面点** ..... 196
- 担担面 ..... 196
- 蔬菜面 ..... 196
- 青蔬油豆腐汤面 ..... 197
- 炸酱刀削面 ..... 197
- 金牌牛腩汤面 ..... 197
- 清炖牛腩面 ..... 197
- 火腿鸡丝面 ..... 198
- 鲜虾云吞面 ..... 198
- 当归面线 ..... 198
- 牛肉凉面 ..... 198
- 鸡丝凉面 ..... 199
- 豆芽冬菇炒蛋面 ..... 199
- 猪大肠炒手擀面 ..... 199
- 驰名牛杂捞面 ..... 199
- 香菇菜包 ..... 200
- 芹菜小笼包 ..... 200
- 鲜肉大包 ..... 200
- 雪里蕻肉丝包 ..... 200
- 南翔小笼包 ..... 201
- 洋葱牛肉包 ..... 201
- 鸡肉包 ..... 201
- 灌汤包 ..... 201
- 灌汤小笼包 ..... 202
- 相思红豆包 ..... 202
- 芝麻煎包 ..... 202
- 大葱煲仔包 ..... 202
- 双色花卷 ..... 203
- 菠菜香葱卷 ..... 203
- 花生卷 ..... 203
- 五香牛肉卷 ..... 203
- 豆沙双色馒头 ..... 204
- 双色馒头 ..... 204
- 菠汁馒头 ..... 204
- 胡萝卜馒头 ..... 204
- 韭菜猪肉饺 ..... 205
- 韭黄水饺 ..... 205
- 胡萝卜牛肉饺 ..... 205
- 白菜猪肉饺 ..... 205
- 云南小瓜饺 ..... 206
- 虾饺皇 ..... 206
- 胡萝卜猪肉煎饺 ..... 206
- 鲜肉韭菜煎饺 ..... 206
- 羊肉馄饨 ..... 207
- 清汤馄饨 ..... 207
- 过桥馄饨 ..... 207
- 牛肉馄饨 ..... 207
- 粥** ..... 208
- 豌豆肉末粥 ..... 208
- 香菇白菜肉粥 ..... 208
- 猪肉玉米粥 ..... 209
- 肉丸香粥 ..... 209
- 韭菜猪骨粥 ..... 209
- 猪骨芝麻粥 ..... 209
- 羊肉菜心粒粥 ..... 210
- 鸡肉金针菇木耳粥 ..... 210
- 鸡肉香菇干贝粥 ..... 210
- 香菇鸡翅粥 ..... 210
- 红枣当归乌鸡粥 ..... 211
- 鸡腿瘦肉粥 ..... 211
- 洋葱鸡腿粥 ..... 211
- 猪肉鸡肝粥 ..... 211
- 鸡心红枣粥 ..... 212
- 鸭肉玉米粥 ..... 212
- 鸭肉白菜花生粥 ..... 212
- 鸭腿胡萝卜粥 ..... 212
- 枸杞鸽粥 ..... 213
- 鹌鹑猪肉玉米粥 ..... 213
- 鹌鹑茴香粥 ..... 213
- 白菜鸡蛋大米粥 ..... 213
- 鸭蛋银耳粥 ..... 214
- 鹌鹑蛋双仁粥 ..... 214
- 鸽蛋红枣银耳粥 ..... 214
- 苦瓜皮蛋枸杞粥 ..... 214
- 香菇双蛋粥 ..... 215
- 小白菜胡萝卜粥 ..... 215
- 芹菜红枣粥 ..... 215
- 香葱冬瓜粥 ..... 215
- 豆腐南瓜粥 ..... 216
- 百合桂圆薏米粥 ..... 216
- 胡萝卜菠菜粥 ..... 216
- 高粱胡萝卜粥 ..... 216
- 青菜玉竹粥 ..... 217
- 香菇枸杞养生粥 ..... 217
- 银耳山楂粥 ..... 217
- 苹果胡萝卜牛奶粥 ..... 217
- 点心** ..... 218
- 蟹肉玉米饼 ..... 218
- 玉米黄糕 ..... 218
- 蜜制蜂糕 ..... 219

叶儿粑..... 219  
麦香糍粑..... 219  
猪肉火烧..... 219

酥三角..... 220  
橙片全麦三明治..... 220  
公司三明治..... 220

草莓吐司..... 220

## 第八章 饮品类



蔬果汁..... 222  
西红柿汁..... 222  
西红柿鲜蔬汁..... 222  
西红柿苹果醋汁..... 223  
西红柿樱桃汁..... 223  
西红柿芒果汁..... 223  
西红柿冬瓜橙汁..... 223  
胡萝卜汁..... 224  
胡萝卜莲藕汁..... 224  
胡萝卜西蓝花汁..... 224  
胡萝卜包菜汁..... 224  
胡萝卜红薯汁..... 225  
胡萝卜南瓜牛奶..... 225  
胡萝卜南瓜橙子汁..... 225  
胡萝卜苹果汁..... 225  
胡萝卜柳橙汁..... 226  
胡萝卜木瓜汁..... 226  
胡萝卜猕猴桃汁..... 226  
胡萝卜葡萄汁..... 226  
芦笋苦瓜汁..... 227  
芦笋菠萝汁..... 227  
芦笋蜜柚汁..... 227  
莲藕柿子汁..... 227  
莲藕木瓜汁..... 228  
包菜苹果汁..... 228  
包菜酪梨汁..... 228  
紫包菜南瓜汁..... 228  
甜椒蔬菜混合汁..... 229  
白萝卜姜汁..... 229  
葡萄芝麻汁..... 229

榴莲牛奶汁..... 229  
纤体柠檬汁..... 230  
柠檬蔬果汁..... 230  
香蕉哈密瓜奶..... 230  
香蕉火龙果汁..... 230  
火龙果降压汁..... 231  
木瓜牛奶..... 231  
橘子番石榴汁..... 231  
番石榴果汁..... 231  
草莓菠萝汁..... 232  
草莓贡梨汁..... 232  
草莓柳橙汁..... 232  
菠萝草莓柳橙汁..... 232  
菠萝香瓜汁..... 233  
猕猴桃橙酪..... 233  
猕猴桃薄荷汁..... 233  
猕猴桃包菜汁..... 233  
猕猴桃蔬果汁..... 234  
鲜桃牛奶..... 234  
蜜桃西瓜汁..... 234  
西瓜蔬菜汁..... 234  
鲜梨西瓜汁..... 235  
鲜梨香瓜汁..... 235  
苹果蔬菜汁..... 235  
青苹果蔬果汁..... 235  
茶..... 236  
玫瑰枸杞红枣茶..... 236  
茉莉洛神茶..... 236  
消脂山楂茶..... 237  
月季清茶..... 237

鲜活美颜茶..... 237  
美白薏仁茶..... 237  
红枣党参茶..... 238  
玫瑰调经茶..... 238  
陈皮姜茶..... 238  
蜂蜜芦荟茶..... 238  
玉竹参茶..... 239  
红枣山楂茶..... 239  
菊花普洱茶..... 239  
铁观音绿茶..... 239  
冰点冷饮..... 240  
柠檬蜜红茶..... 240  
冰拿铁咖啡..... 240  
猕猴桃奶茶..... 241  
珍珠冰奶茶..... 241  
哈密瓜冰沙..... 241  
酸梅冰棒..... 241  
菠萝冰棒..... 242  
柳橙冰棒..... 242  
夏威夷圣代..... 242  
草莓圣代..... 242  
咖啡圣代..... 243  
椰皇飘雪..... 243  
薄荷宾治..... 243  
旭日东升..... 243  
玫瑰花蜜冰沙..... 244  
柠檬冷饮..... 244  
天使之吻..... 244  
逍遥骑士..... 244

# 第一章

## 合理饮食，健康相伴

百姓菜是普通百姓餐桌上每日必吃的菜式，也是最受欢迎的菜式。面对越来越丰富的食材，要想烹饪出色香味俱全而又营养健康的百姓家常菜，也绝非易事。在这些百姓家常菜的烹饪过程中，既有一些食材保存需要注意的技巧，也有一些烹饪中让食物更美味的秘诀。掌握这些技巧和秘诀，能让您的家庭烹饪变得更简单易行。





扫一扫，直接观看  
双菇凉瓜丝的烹调视频

# 告诉你如何留住食物的营养



为什么现在的人在饮食方面的要求越来越高，而营养却没有越来越好呢？因为我们的一些不良生活习惯，让很多食物的营养在不知不觉中流失了。要想吃得好、吃得有营养，就要学会科学地储藏和烹饪食物，留住食物中的营养。

## 储存食品别太久

很多人喜欢周末采购一周需要的食品，然后存入冰箱中。实际上，食物储存得越久，营养流失得越多。食物储藏时间越长，接触气体和光照的面积就越大，一些有抗氧化作用的维生素（如维生素A、维生素C、维生素E）的损失就越大。蔬菜应该现买现吃，最好是吃多少买多少。

## 肉类冷冻分成块



一些人习惯将一大块肉解冻之后，将切剩的肉重新放回冰箱中冷冻。有的人还为了加快解冻速度，用热水浸泡冻肉，这些做法都是不可取的。因为鱼、肉反复解冻会导致营养物质流失并影响口感。肉类最好的储藏方法是将它们分块，并快速冷冻。

## 米淘两遍就可以

很多人做饭时喜欢把米淘上三五遍，其实，淘米的次数越多，营养素损失得越多，很多水溶性的维生素就会溶解在水里，尤其是维生素B<sub>1</sub>很容易流失。所以，米一般用清水淘洗两遍即可，不要使劲揉搓。



## 蔬菜洗后再切

蔬菜先洗后切与切后再洗，其营养价值差别很大。蔬菜先切后洗，与空气的接触面加大，营养素容易氧化，水溶性维生素也会流失。有研究表明，新鲜的绿叶蔬菜先洗后切维生素C仅损失1%；切后浸泡10分钟，维生素C会损失16%~18.5%。因此，切后浸泡时间越长，维生素损失会越多。



## 煮米粥千万别放碱

有人认为熬粥时放碱，既省时，又黏稠，而且口感好。煮粥放碱之后，米（大米、小米）中的B族维生素会被加速破坏，因此，熬米粥不能放碱。在煮玉米粥时可加少量碱，因为玉米中所含有的结合型烟酸不易被人体吸收，加碱能使结合型烟酸变成游离型烟酸，更易为人体所吸收利用。

## 炒菜方法很讲究

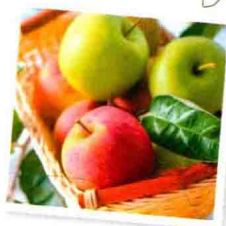
炒菜时要急火快炒，避免长时间炖煮，而且要盖好锅盖，防止溶于水的维生素随蒸汽跑掉。炒菜时应尽量少加水。炖菜时适当加点醋，既可调味，又可保护维生素C少受损失。做肉菜时适当加一点淀粉，既可减少营养素的流失，又可改善口感。

## 加热时间不宜过长

烹调方式的选择也会影响食物的营养。多叶蔬菜在加热过程中会损失20%~70%的营养物质，食物蒸煮过度会使维生素遭到破坏，维生素C、B族维生素、氨基酸等极有营养的成分有一个共同的弱点就是“怕热”，在80℃以上就会损失掉。而煎炸食物会破坏食物中的维生素A、维生素C和维生素E，还会产生有毒物质丙烯酰胺。

## 菠菜炒前焯一下

在炒菠菜之前，要先将菠菜焯一下，因为菠菜中含有大量草酸，与所摄入食物中的钙会形成草酸钙，而草酸钙是人体不吸收的，这样，就会导致人体钙的流失。而把菠菜用开水焯一下就能溶解80%以上的草酸，从而提高钙的生物利用率。焯的时候要等水沸了再下锅，很快捞起，不能久煮。



## 榨汁不如吃鲜果

水果榨成汁后，果肉和膜都被去除了，在这个过程中，维生素C含量会大大减少，而且会损失大量的纤维素。所以喝榨蔬果汁不如直接吃水果好，如果要榨成蔬果汁，最好采用打碎机加工，这样可以保留果肉和膜。





扫一扫，直接观看  
青菜肉末汤的烹调视频

004

百姓菜6000例

# 厨房调料你用得正确吗

做菜什么时候放调料好？放什么调料既能保持菜的色香味，又能保持菜中的营养素最大限度地不被破坏？这的确是一门大学问，以下我们为你简单介绍一下厨房常用的调料的使用，看看你是否用得正确。

## 如何正确用油



炒菜时，当油温高达200℃以上时，会产生一种叫作“丙烯醛”的有害气体，它是油烟的主要成分，油温过高还会产生大量极易致癌的过氧化物。因此，炒菜还是用八成热的油较好。

特别提示：油脂能降低某些抗生素的药效。缺铁性贫血患者在服用硫酸亚铁时，如果大量食用油脂食物，会降低药效。

## 如何正确用酱油

酱油在锅里高温久煮会破坏其营养成分并失去鲜味。因此，烧菜应在即将出锅之前再放酱油。

特别提示：服用治疗心血管疾病、胃肠道疾病以及抗结核药品的患者不宜多吃酱油。

## 如何正确用盐

用豆油、菜籽油炒菜时，为减少蔬菜中维生素的损失，一般应炒好菜后再放盐；用花生油炒菜时，由于花生油易被黄曲霉菌污染，应先放盐，这样可以减少黄曲霉菌的产生；用荤油炒菜时，可先放一半盐，以去除荤油中有机氯农药的残留，然后再加入另一半盐；在做肉类菜肴时，为使肉类炒得嫩，在炒至八成熟时放盐最好。

特别提示：按照世界卫生组织推荐，每人每日盐摄入量以5克为宜，不超过6克。此外，使用降压、利尿、肾上腺皮质激素类药物以及风湿病伴有心脏损害的患者，应尽量减少食盐的摄入量。



读结束：需要全本请在线购买：[www.ertongbook.com](http://www.ertongbook.com)