

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

居家指导版



美味平民菜

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

美味平民菜

MEI WEI PING MIN 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

美味平民菜 / 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 978-7-5101-3492-0

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144317号

美味平民菜

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 978-7-5101-3492-0
定 价 29.80 元

社 长 张晓琳
网 址 www.rkebs.net
电子邮箱 rkebs@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《美味平民菜》是烹饪大师根据近年来百姓的饮食需求，精选出最受大家喜爱的家常菜式：既有精心调制的凉拌菜，也有巧手烹制的香热菜；既有私房秘制的汤煲菜，也有精心打造的休闲甜点。书中菜品不仅易学实用、搭配合理，而且渗透着烹饪大师健康、养生的理念。希望在本书的帮助下，大家不仅吃得美味，更吃得健康。

编者

2015年1月

1

Part1 精心调制 凉拌菜



怪味白菜帮.....2	拌山药丝.....12
芥末拌生菜.....2	橙汁山药.....12
春日合菜.....3	香菜拌土豆丝.....13
咸桂花芹菜叶.....3	双椒拌嫩藕.....13
凉拌莴笋叶.....4	糖醋莲藕.....14
麻酱拌凤尾.....4	野山椒炆藕片.....14
炆拌柿子椒.....5	酸辣藕丁.....15
生拌辣椒丝.....5	凉拌苦瓜.....15
青椒拌豆干.....6	清拌苦瓜.....16
皮蛋拌辣椒.....6	芝麻拌苦瓜.....16
酒醉辣椒.....7	酱辣黄瓜.....17
咸萝卜条.....7	凉拌黄瓜丝.....17
冰镇小红丁.....8	柠汁青瓜.....18
利水萝卜丝.....8	凉拌茄子.....18
糖醋萝卜丝.....9	清蒸茄子.....19
香油双色萝卜.....9	蒜酱拌茄子.....19
辣腌萝卜条.....10	蒜泥浇茄子.....20
海米拌萝卜丝.....10	蒜泥贡菜.....20
蒜拌空心菜.....11	酸辣贡菜.....21
鲜辣芥菜.....11	凉拌苦苣.....21
	红油豆干雪菜.....22
	酱渍蒜薹.....22
	椒芽木耳菜.....23
	凉拌香菜.....23
	酸菜蚕豆瓣.....24

• 糟卤蚕豆粒.....	24	• 麻辣拌肚丝.....	39
• 泡仔姜.....	25	• 湘水三黄鸡.....	39
• 麻辣蒜泥拌豆角.....	25	• 凉拌鸡.....	40
• 香辣豇豆.....	26	• 红油鸡丝.....	40
• 豆角泡菜.....	26	• 棒棒鸡丝.....	41
• 剁椒腐竹.....	27	• 鸡茸菠菜.....	41
• 凉拌腐竹.....	27	• 末鸡丝.....	42
• 香芹拌腐竹.....	28	• 怪味鸡.....	42
• 鲜蘑炆腐竹.....	28	• 椒麻童子鸡.....	43
• 姜汁扁豆.....	29	• 冷拌鸡肝.....	43
• 芥末扁豆丝.....	29	• 香油鸡.....	44
• 椒条荷兰豆.....	30	• 山椒拌鸡胗.....	44
• 冰醋麻酱豇豆.....	30	• 泡凤爪.....	45
• 炆豆芽菜.....	31	• 翡翠凤爪.....	45
• 怪味豆芽菜.....	31	• 白油鸡爪.....	46
• 银耳拌豆芽.....	32	• 熏凤爪.....	46
• 拌凉粉.....	32	• 卤汁凤爪.....	47
• 豌豆凉粉.....	33	• 南京盐水鸭.....	47
• 凉拌肉皮丝.....	33	• 手撕鸭脯.....	48
• 茶香猪心.....	34	• 水晶鸭方.....	48
• 红油拌猪舌.....	34	• 凉拌鸭舌.....	49
• 家常酱猪蹄.....	35	• 姜汁鸭掌.....	49
• 椒麻腰花.....	35	• 山椒泡鸭掌.....	50
• 杭椒拌牛肉.....	36	• 辣椒泡鱼.....	50
• 川酱卤牛腱.....	36	• 凉粉拌鳝丝.....	51
• 陈皮牛肉.....	37	• 葱酥带鱼.....	51
• 卤蹄筋.....	37	• 腊味拌蛭子王.....	52
• 腰果牛蹄筋.....	38	• 葱油海螺.....	52
• 红油肚丝.....	38	• 椒茸螺片.....	53

• 温拌海螺.....	53
• 鱼香螺片.....	54
• 葱拌海螺.....	54
• 凉拌海蜇皮.....	55
• 蒜泥海蜇白萝卜丝.....	55
• 芹菜拌海蜇皮.....	56
• 什锦拌蜇丝.....	56
• 菠菜拌海蜇.....	57
• 芥末扇贝.....	57
• 虾仁罗汉肚.....	58
• 蒜拌海肠.....	58

• 白果炒百合.....	65
• 干烧冬笋.....	66
• 麻辣干笋丝.....	66
• 干煸冬笋.....	67
• 香菇冬笋.....	67
• 辣春笋.....	68
• 咸肉辣春笋.....	68
• 水豆豉苦笋.....	69
• 腊味炒罗汉笋.....	69
• 滚龙丝瓜.....	70
• 香菇烧丝瓜.....	70
• 怪味苦瓜.....	71
• 酿苦瓜.....	71
• 干煸苦瓜.....	72
• 蒜烤茄子.....	72
• 梅干菜烧茄子.....	73
• 川酱茄子.....	73
• 豆豉茄丝.....	74
• 家常煎茄子.....	74
• 鱼香茄排.....	75
• 蚝油茄片.....	75
• 干烧雪菜南瓜.....	76
• 紫芋栗子炒南瓜.....	76
• 沙锅老南瓜.....	77
• 蚕豆瓣南瓜.....	77
• 拔丝南瓜.....	78
• 糖醋南瓜丸.....	78
• 辣炒葫芦瓜.....	79
• 泡椒雪豆.....	79

2
Part2
巧手烹制
香热菜

• 清炒芥菜.....	60
• 葱油芥蓝.....	60
• 泡椒炒蕨菜.....	61
• 香辣土豆丁.....	61
• 剁椒蒸土豆.....	62
• 干锅土豆片.....	62
• 京糕山药丝.....	63
• 蜜汁山药墩.....	63
• 粉蒸芋头.....	64
• 芋头烧扁豆.....	64
• 玉米面蒸地瓜叶.....	65

• 清炒甜豆.....	80	• 辣子香干.....	94
• 腐竹烧扁豆.....	80	• 毛豆蒸香干.....	95
• 麻辣四季豆.....	81	• 泡菜炒粉条.....	95
• 橄榄菜四季豆.....	81	• 酸辣炒粉条.....	96
• 粉蒸四季豆.....	82	• 家常红薯粉.....	96
• 鱼香长豆角.....	82	• 小炒珍珠菇.....	97
• 东坡豆腐.....	83	• 辣味鸡腿菇.....	97
• 皮蛋烧豆腐.....	83	• 香辣滑子菇.....	98
• 菜心豆腐.....	84	• 香菇泡菜.....	98
• 鸡汁烧豆腐.....	84	• 肉焖平菌.....	99
• 红烧魔芋豆腐.....	85	• 血旺茶树菇.....	99
• 家常豆腐.....	85	• 脆炸肉丸.....	100
• 铁板攸县豆腐.....	86	• 竹篱飘香肉.....	100
• 家常煎焖豆腐.....	86	• 改良牙签肉.....	101
• 香煎豆腐.....	87	• 苦瓜蒸肉丸.....	101
• 椒盐花生豆腐.....	87	• 软炸里脊.....	102
• 榄菜虾仁蒸白玉.....	88	• 美味肉串.....	102
• 瑶柱双菇蒸豆腐.....	88	• 腐乳蒸五花肉.....	103
• 橄榄油肉松蒸豆腐.....	89	• 三色蒸五花肉.....	103
• 豆豉辣椒蒸嫩豆腐.....	89	• 豆豉千张肉.....	104
• 圆白菜豆腐卷.....	90	• 梅菜扣肉.....	104
• 甜辣豆腐.....	90	• 南瓜蒸肉.....	105
• 辣椒蒸豆腐.....	91	• 米粉蒸肉.....	105
• 肉米豆花.....	91	• 酸菜蒸肉.....	106
• 海米炒豆腐.....	92	• 扣碗酥肉.....	106
• 什菌烧腐竹.....	92	• 香辣坛子肉.....	107
• 腐竹炒白果.....	93	• 南瓜粉蒸肉.....	107
• 炒素肉丝.....	93	• 浏阳豆豉蒸排骨.....	108
• 腐竹炒肉.....	94	• 豆豉蒸排骨.....	108

• 辣味蒸排骨	109	• 红火蒸鸡	123
• 清蒸排骨	109	• 豆仔蒸滑鸡	124
• 巴蜀肋排	110	• 鲜蘑蒸土鸡	124
• 家常热味肘子	110	• 红蒸酥鸡	125
• 肥肠豆花	111	• 瓜盅粉蒸鸡	125
• 香芋肥肠钵	111	• 干锅酥鸡	126
• 辣汁泥肠	112	• 风沙脆鸡丁	126
• 大团圆	112	• 干茄子焖鸡片	127
• 辣椒酱蒸猪蹄皮	113	• 腊肉蒸鸡块	127
• 野山酱椒蒸猪蹄	113	• 豉香鸡翅中	128
• 培根土豆饼	114	• 金沙糯米凤翅	128
• 风干牛肉丝	114	• 爆炒鸡胗	129
• 清蒸牛肉片	115	• 麻辣煸鸡胗	129
• 原笼牛肉	115	• 莴笋鸡杂	130
• 榨菜蒸牛肉	116	• 烤椒凤冠	130
• 辣蒸萝卜牛肉丝	116	• 仔姜掐菜炒鸭丝	131
• 果汁牛柳	117	• 香酒洋葱焖鸭	131
• 糯米蒸牛肉	117	• 萝卜焖鸭块	132
• 农家大片牛肉	118	• 砂锅鸭	132
• 竹笋烧牛腩	118	• 芝麻鸭	133
• 白辣椒炒脆牛肚	119	• 樟茶鸭	133
• 红烧牛尾	119		
• 鱼香脆鸡排	120		
• 冬笋炒鸡	120		
• 黄焖鸡块	121		
• 炸八块	121		
• 珍珠酥皮鸡	122		
• 剁辣椒蒸鸡	122		
• 豆豉辣椒蒸鸡	123		



• 湘西脆皮麻鸭	134
• 啤酒蒸仔鸭	134
• 麻辣鸭下巴	135
• 剁椒炒鹅胗	135
• 酱爆鹅脯	136
• 红烧鹌鹑	136
• 麻辣鹌鹑	137
• 干炸鹌鹑	137
• 碧绿乌朥	138
• 青椒炒蛋	138
• 银鱼炒蛋	139
• 丝瓜炒鸡蛋	139
• 苦瓜煎蛋	140
• 油菜鸡蛋饼	140
• 槐花鸡蛋饼	141
• 西班牙蛋卷	141
• 豉汁虾米蒸蛋	142
• 豆腐蒸蛋	142
• 蛤蜊肉蒸水蛋	143
• 首乌蒸蛋	143
• 银鱼蒸蛋	144
• 鱼香蒸蛋	144
• 辣炒蛤蜊	145
• 麻辣爆蛤蜊	145
• 蛤蜊烧鸡块	146
• 红烧大海螺	146
• 蚝油扇贝	147
• 泡椒扇贝	147
• 鱼香鲜贝	148

• 金瑶鲜贝球	148
• 麻婆海蛎子	149
• 锅仔美人蛭	149
• 赤肉煲干鲍鱼	150
• 老厨白菜蛰头	150
• 银芽炒蜇皮	151
• 嫩韭炒海肠	151
• 锅巴牛蛙	152
• 凉粉炒牛蛙	152
• 泡椒牛蛙	153
• 香辣牛蛙	153
• 馋嘴牛蛙	154
• 葱辣蛙腿	154

3 Part3 私房秘制汤煲菜



• 酸菜土豆汤	156
• 鸡汁嫩笋	156
• 茶树菇烧豆笋	157
• 培根白菜汤	157
• 五花肉焖芋头	158
• 清炖狮子头	158
• 苦瓜咸菜焖排骨	159
• 排骨炖豆腐	159
• 四川罐焖肉	160

• 肉皮炖干豇豆	160	• 酸萝卜马蹄炖鸭	175
• 腊肉菜心汤	161	• 干锅板鸭煮土豆	175
• 党琥猪心煲	161	• 笋干老鸭煲	176
• 人参桂圆炖猪心	162	• 口蘑灵芝鸭子煲	176
• 猪舌雪菇汤	162	• 泡菜鸭血	177
• 金针银丝肥牛	163	• 京东烩鸭掌	177
• 水煮牛肉	163	• 补骨鹅肉煲	178
• 鲜菇蒸鸡翅	164	• 鲫鱼炖鸡蛋	178
• 豆苗滑炖鸡	164	• 北风酸菜鱼	179
• 醋椒鸡片汤	165	• 鱼蓉蛋	179
• 芙蓉鸡片	165	• 奶油鲫鱼	180
• 芥辣烩鸡丝	166	• 五丁大鱼圆	180
• 捶烩鸡丝	166	• 番茄柠檬炖鲫鱼	181
• 船娘煨鸡	167	• 酸菜鱼	181
• 蘑菇炖鸡	167	• 鲤鱼炖冬瓜	182
• 清炖人参鸡	168	• 烩酸辣鱼丝	182
• 养身盖骨童子鸡	168	• 肠旺鱼头锅	183
• 猴黄老鸡煲	169	• 鱼头炖豆腐	183
• 珍菌童子鸡	169	• 拆烩鲢鱼头	184
• 桂圆仔鸡	170	• 紫茄炖鱼头	184
• 河蚌炖风鸡	170	• 奶汤鱼腩	185
• 滋补乌骨鸡	171	• 酸汤鱼腰	185
• 巴蜀山寨鸡	171	• 鲑鱼炖酸菜	186
• 淮杞炖乌鸡	172	• 姜丝鳕鱼	186
• 小鸡炖蘑菇	172	• 奶油鳕鱼烩松茸	187
• 田七蒸鸡	173	• 海鲜炖豆腐	187
• 五九玄胡鸭	173	• 虾仁烩冬蓉	188
• 清汤柴把鸭	174	• 双虾丝瓜水晶粉	188
• 红枣炖鸭肉	174	• 上汤飞蟹	189

• 螃蟹烩南瓜	189	• 大豆酸奶	201
• 海鲜香焖锅	190	• 酸奶薯泥	201
• 番茄炖蟹	190	• 酸奶水果面包	202
• 香葱烩乌鱼蛋	191	• 酸奶水果冰沙	202
• 清炖甲鱼	191	• 酸奶松仁番茄盅	203
• 生菜炖胖头鱼	192	• 酸奶冰薏米	203
• 红枣枸杞炖牛蛙	192	• 酸奶香蕉发糕	204
• 沙锅咸双鲜	193	• 酸奶黄瓜沙拉	204
• 墨鱼海鲜汤	193	• 酸奶沙拉	205
• 蛤蜊炖丝瓜	194	• 酸奶杂果沙拉	205
• 文蛤蜊炖肥肠	194	• 蛋香酸奶塔	206

4 Part4 精心打造 休闲甜点



• 山药草莓酸奶	196	• 冰汁豆花	208
• 胡萝卜酸奶	196	• 四川藕丝糕	208
• 银耳果味酸奶	197	• 冰汁杏淖	209
• 胶原蛋白酸奶	197	• 玛瑙团	209
• 绿豆酸奶	198	• 糖汁粑粑	210
• 清脂美白酸奶	198	• 香糯饼	210
• 黑芝麻酸奶	199	• 凉糍粑	211
• 黑糖酸奶	199	• 叶儿粑	211
• 玉米酸奶	200	• 糖油炸薯片	212
• 玫瑰茶酸奶	200	• 冰糖蜜枣湘莲	212



Part
1

精心调制 凉拌菜

JING XIN TIAO ZHI LIANG BAN CAI

怪味白菜帮



原料

白菜帮300克

调料

蒜末、辣椒面、五香粉、醋、盐各适量

制作方法

1. 白菜帮洗净，切成长条，用刀划上斜纹。
2. 将白菜帮加入盐腌24小时，取出倒掉废水，加入辣椒面、醋、蒜末、五香粉拌匀，按层次装入坛内腌渍7天后即可食用。

芥末拌生菜



原料

生菜200克，红杭椒圈30克

调料

熟白芝麻、芥末粉、醋、白糖、盐各适量

制作方法

1. 生菜洗净，用刀切成长段，入沸水锅中，烫一下，捞出控水。
2. 芥末粉放在小碗内，用适量沸水浸泡，再把醋、白糖、盐、红杭椒圈倒入小碗内，调成芥末汁。
3. 生菜放入盘中，将芥末汁浇在上面，撒上炒熟白芝麻，即可食用。

春日合菜

原料

豆芽200克，干粉丝50克，菠菜100克，鸡蛋3个

调料

葱段、花椒、香油、植物油、盐各适量

制作方法

1. 豆芽洗净。菠菜洗净，切段，分别将豆芽、菠菜用沸水烫熟。干粉丝用沸水泡软，切段。
2. 鸡蛋打散，加盐搅匀，下油锅煎熟。
3. 油锅烧热，下花椒炸香，捞出，花椒油备用。将焯好的豆芽、菠菜、鸡蛋、粉丝、葱段装入碗内，加盐，淋香油拌匀即可。



咸桂花芹菜叶

原料

芹菜叶300克，桂花50克

调料

花椒粒、白糖、盐各适量

制作方法

1. 芹菜叶洗净，放入沸水中，加少许盐，焯一下捞出沥干。
2. 芹菜叶放入盘中，加盐腌渍入味，捞出沥干。
3. 芹菜叶拿出去晒，待晒去20%水分，装入刷净的坛内，加入白糖、花椒、桂花拌匀，7天后即可食用。



凉拌莴笋叶



原料

莴笋叶300克

调料

香油、生抽、醋、芥末、盐各适量

制作方法

1. 莴笋叶洗净，切段。
2. 锅内加水，再放几滴香油，烧沸，将莴笋叶入锅，迅速焯一下，捞出，迅速过凉水，捞出，沥干，切段装盘。
3. 将莴笋叶拌入蒜末，调入盐、生抽、醋，淋上几滴香油拌匀即可。

麻酱拌凤尾



原料

莴笋尖300克

调料

酱油、麻酱、盐、香油各适量

制作方法

1. 莴笋尖去皮洗净，切成长段，放入沸水锅中焯一下，捞出晾凉，整齐地装入碟内。
2. 取一只碗，放入麻酱、酱油、香油、盐拌匀成卤汁，浇在莴笋尖上即可。