

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



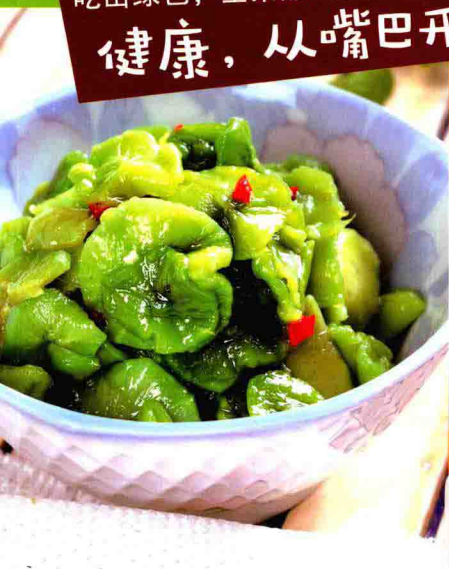
美味 下饭菜

居家指导版

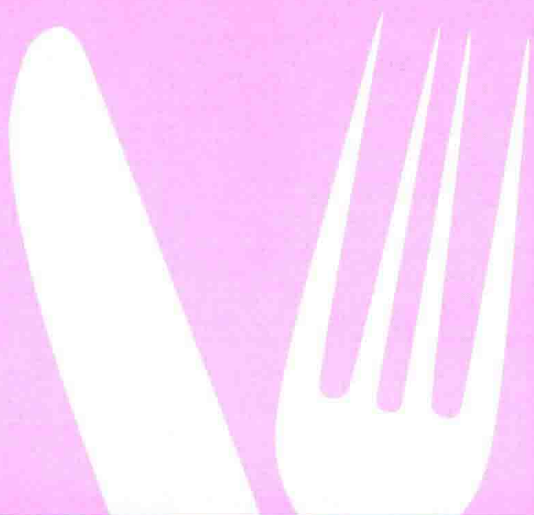
吃出绿色，全菜品无任何添加剂，无味精、鸡精。

美味厨房工作室 / 编写

健康，从嘴巴开始!

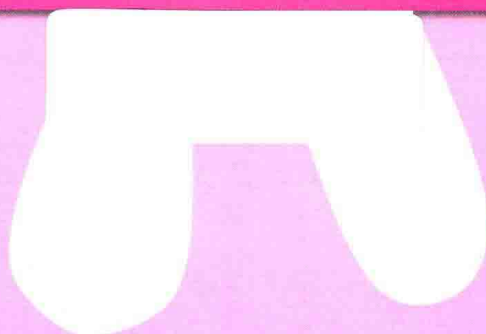


中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位



美味下饭菜

MEI WEI XIA FAN 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

美味下饭菜 / 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 978-7-5101-3493-7

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144325号

美味下饭菜

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 978-7-5101-3493-7
定 价 29.80 元

社 长 张晓琳
网 址 www.rkcbs.net
电子邮箱 rkcbs@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《美味下饭菜》内容包括多道经典下饭菜，都是能够勾起人们食欲的美味菜品。不仅品种多样，而且注重搭配，能够满足人体对营养的需求。这些菜品可以在人没有食欲时帮助调节胃口，也可以激发不爱吃饭的小朋友对食物的热情。希望本书可以帮助用心经营和呵护家庭的美食爱好者，为家人烹制出诱人、美味的菜肴。

编者

2015年1月

1

Part1 蔬菜篇



• 白菜土豆卷	2
• 凉拌白菜	2
• 酸甜白菜卷	3
• 脆口白菜	3
• 蛋黄白菜卷	4
• 甘蓝粉丝	4
• 木耳圆白菜	5
• 爆炒卷心菜	5
• 圆白菜炒百合	6
• 姜汁拌菠菜	6
• 芥末拌菠菜	7
• 双酱芹菜	7
• 芹菜两样	8
• 芹菜拌腐竹	8
• 鸡丝拌芹菜	9
• 芹菜叶花生仁	9
• 麻辣莴笋尖	10
• 凉拌莴笋干	10
• 素烧三元	11
• 莴苣竹笋	11

• 茄汁茭白	12
• 干烧茭白	12
• 蒜香土豆泥	13
• 姜汁马铃薯	13
• 土豆烧排骨	14
• 胡萝卜土豆烧排骨	14
• 爽口萝卜丝	15
• 辣炒萝卜干	15
• 面粉蒸胡萝卜	16
• 炒萝卜	16
• 什锦汤	17
• 毛豆雪里蕻	17
• 干烧雪菜南瓜	18
• 红枣山药炖南瓜	18
• 南瓜枸杞汤	19
• 南瓜当归盅	19
• 南瓜马蹄汤	20
• 银杏南瓜汤	20
• 绿豆南瓜汤	21
• 豆豉拌南瓜	21
• 橙汁山药	22
• 蜜汁山药墩	22
• 山药沙拉	23
• 菜心山药煨牛蹄	23
• 淮山药烧栗子鸡	24

• 蓝莓雪山.....24

• 清蒸山药鸭.....25

• 鸽肉山药玉竹汤.....25

• 怪味苦瓜.....26

• 干煸青椒苦瓜.....26

• 五味苦瓜.....27

• 东北地三鲜.....27

• 清蒸茄子.....28

• 慢焖茄豆.....28

• 肉酱土豆焖茄子.....29

• 剁椒粉丝蒸茄子.....29

• 香煎茄片.....30

• 蒜泥浇茄子.....30

• 咸茄子.....31

• 草决明烧茄子.....31

• 糖拌番茄.....32

• 番茄炒肉片.....32

• 番茄双花.....33

• 鱼香番茄.....33

• 干贝拌西兰花.....34

• 辣椒油拌双花.....34

• 杭椒西兰花.....35

• 腌西兰花.....35

• 海带拌菜花.....36

• 辣炆菜花.....36

• 海米烧菜花.....37

• 珍珠菜花.....37

• 咖喱菜花.....38

• 京糕莲藕.....38

• 辣油藕片.....39

• 百合枇杷鲜藕汤.....39

• 芹菜炒藕片.....40

• 养血藕片.....40

• 绿豆藕合.....41

• 糖醋素排骨.....41

• 多味黄瓜.....42

• 白煮肉拌黄瓜.....42

2

Part2
畜肉篇

• 腐皮白肉卷.....44

• 干香肉片.....44

• 水晶肴肉.....45

• 黄酱猪皮.....45

• 烧双园.....46

• 烧狮子头.....46

• 船家烧肉钵子.....47

• 红烧丸子.....47

• 青豆粉蒸肉.....48

• 白菊肉片.....48

• 肉蒸白菜卷.....49

• 山东蒸丸子.....49

• 毛氏红烧肉.....50

• 葱焖五花肉	50	• 东坡肘子	65
• 炖酥肉	51	• 砂仁蒸猪肘	65
• 肉末茄条汤	51	• 白菜冬笋炖肘子	66
• 苦瓜焖排骨	52	• 豆腐烧肥肠	66
• 排骨炖豆腐	52	• 煎豆腐烧肥肠	67
• 乳香炸大排	53	• 五更肠旺	67
• 红烧排骨	53	• 粉蒸肥肠	68
• 豉汁蒸排骨	54	• 圆笼粉蒸肥肠	68
• 荷叶排骨	54	• 豌豆肥肠汤	69
• 粉蒸排骨	55	• 炖肥肠	69
• 酱蒸排骨	55	• 桑杏猪肺煲	70
• 枸杞山药炖排骨	56	• 半陈芥子猪肺汤	70
• 雪梨苹果炖排骨	56	• 百合肚肺	71
• 毛芋头炖排骨	57	• 何首乌猪肝	71
• 鲜笋烧排骨	57	• 菠菜猪肝汤	72
• 黄豆排骨汤	58	• 黑豆猪肝	72
• 金针菇拌腰丝	58	• 香菇黑木耳炒猪肝	73
• 椒麻腰花	59	• 玉苡炒肝片	73
• 归参山药猪腰	59	• 炆猪肝	74
• 白切猪肚	60	• 红油猪耳	74
• 苦瓜炒肚丝	60	• 大葱拌香耳	75
• 剁椒肚片	61	• 猪耳拌黄瓜	75
• 肚条烩腐竹	61	• 果仁拌牛肉	76
• 胡椒猪肚汤	62	• 湘卤手撕牛肉	76
• 砂仁猪肚	62	• 夫妻肺片	77
• 白胡椒煲猪肚	63	• 川酱牛肉	77
• 烩酸辣肚丝	63	• 小炒黄牛肉	78
• 莲子煲猪肚片	64	• 菠萝牛肉	78
• 秘制肘子	64	• 麻辣牛肉干	79

- 仔姜炒牛肉79
- 煎豆腐烧牛腩80
- 黄芪炖肉肚80
- 番茄煮牛肉81
- 金针菇肉丸81
- 清胡萝卜牛肉82
- 孜然牛肉蔬菜汤82
- 黄精炖牛肉83
- 红油肚丝83
- 白辣椒炒脆牛肚84
- 茶树菇炒牛肚84
- 油面筋炒牛肚85
- 豆豉牛肚85
- 粉皮羊肉86
- 粉蒸羊肉86
- 锅烧羊里脊87
- 孜然羊肉粒87
- 大葱爆羊肉88
- 羊肉奶白汤88
- 茴桂黄羊汤89
- 萝卜炖羊肉89
- 巴戟羊骨汤90
- 当归生姜炖羊肉90
- 羊肉虾汤91
- 参芪清蒸羊肉91
- 羊肉鱼鳔黄芪汤92
- 川香羊排92
- 红焖羊排93
- 白辣椒炖羊排93

- 羊肉大补汤94
- 笋片大麦羊肚汤94
- 豆豉拌兔丁95
- 巴国钵钵兔95
- 巧拌手撕兔96
- 软炸淮药兔96
- 干锅兔97
- 冬笋烧兔肉97
- 葱椒烧子兔98
- 山药花生烧兔肝98

3

Part3

禽蛋篇

- 红油明笋鸡100
- 椒麻鸡块100
- 芥末鸡丝101
- 凉粉三黄鸡101
- 炸熘仔鸡102
- 芋头烧仔鸡102
- 浏阳河鸡103
- 砂锅松蘑鸡103
- 酱爆鸡丁104
- 船娘煨鸡104
- 河蚌炖风干鸡105

• 山药胡萝卜鸡汤.....	105
• 菠萝鸡块.....	106
• 金针菇鸡丝.....	106
• 良姜草寇陈皮鸡.....	107
• 黄精炖鸡块.....	107
• 黄芪猴头鸡汤.....	108
• 凉拌鸡肝.....	108
• 盐水煮鸡胗.....	109
• 山椒鸡胗.....	109
• 南京盐水鸭.....	110
• 一品血鸭.....	110
• 五香鸭.....	111
• 葱焖麻鸭.....	111
• 老鸭山药汤.....	112
• 板栗老鸭煲.....	112
• 四君子蒸鸭.....	113
• 五九元胡鸭.....	113
• 枸杞炖兔汤.....	114
• 魔芋丝拌鸭肠.....	114
• 凉拌鸭舌.....	115
• 山椒炒鸭肠.....	115
• 四季豆鸭肠.....	116
• 剁椒蒸鸭血.....	116
• 清炖鸽子汤.....	117
• 枸杞山药煲鸽.....	117
• 芪精桃仁煨乳鸽.....	118
• 芙蓉番茄.....	118
• 茭白鸡蛋.....	119
• 姜丝炒蛋.....	119

• 腊八豆炒荷包蛋.....	120
• 辣味香蛋.....	120
• 黄瓜炒蛋.....	121
• 赛螃蟹.....	121
• 鱼片蒸蛋.....	122
• 什锦蛋羹.....	122
• 油条拌荷包蛋.....	123
• 鱼香煎蛋.....	123
• 椒香黄金饼.....	124
• 青椒炒蛋.....	124

4

Part4

水产篇

• 砂仁鲫鱼汤.....	126
• 鲫鱼枸杞汤.....	126
• 陈皮鲫鱼汤.....	127
• 二花鲫鱼汤.....	127
• 干烧海虾鲫鱼.....	128
• 腐竹焖草鱼.....	128
• 炸鱼棒.....	129
• 鱼片蒸豆腐.....	129
• 五香鱼块.....	130
• 家常烧鲤鱼.....	130
• 蒜家常豆腐鱼.....	131

• 鲤鱼汤	131	• 溜炒鱼块	146
• 薏果陈皮蒸鲤鱼	132	• 侉炖黄鱼	146
• 干贝鳊鱼羹	132	• 糖醋黄花鱼	147
• 凉粉拌鳝丝	133	• 家常黄花鱼	147
• 蒜子鳝段	133	• 黄鱼豆腐煲	148
• 爆炒鳝鱼丝	134	• 瓜煲墨鱼汤	148
• 素烧鳝鱼	134	• 墨鱼蛤蜊鲜虾汤	149
• 无锡脆鳝	135	• 墨鱼海鲜汤	149
• 黄精炒鳝丝	135	• 姜汁墨斗鱼	150
• 鳝鱼黄芪汤	136	• 雪菜墨鱼丝	150
• 番茄鳝鱼汤	136	• 山耳西芹花枝片	151
• 鱼片香汤	137	• 吉列墨鱼球	151
• 榨菜蒸鲈鱼	137	• 墨汁乌鱼花	152
• 福州鱼丸	138	• XO酱爆墨鱼仔	152
• 葱烧鳗鱼	138	• 鱿鱼丝拌韭菜苔	153
• 辣炒河鳗	139	• 腐皮干鱿	153
• 百合鳗鱼	139	• 酥炸鲜鱿球	154
• 山药鳗鲡汤	140	• 椒盐鱿鱼圈	154
• 玉须金龟汤	140	• 清蒸鱿鱼豆腐	155
• 葱酥带鱼	141	• 盐卤八带	155
• 煎蒸带鱼	141	• 酸甜脆八带	156
• 腊味蒸带鱼	142	• 香葱拌八带	156
• 红烧带鱼	142	• 老醋蛰头	157
• 酥香带鱼	143	• 凉拌海蜇皮	157
• 渔夫熏鱼	143	• 芹菜拌海蜇皮	158
• 软煎鲃鱼	144	• 糖醋蛰皮	158
• 青椒鱼丝	144	• 黄瓜蛰头	159
• 五柳开片青鱼	145	• 蒜泥海蜇白萝卜丝	159
• 鱼香瓦块鱼	145	• 荸荠海蜇皮汤	160

• 海蜇荸荠芹菜汤.....	160
• 水晶虾冻.....	161
• 糟卤河虾.....	161
• 金沙基围虾.....	162
• 清炒虾仁.....	162
• 鲜虾酿苦瓜.....	163
• 干锅香辣虾.....	163
• 虾头烧豆腐.....	164
• 粟香脆皮虾.....	164
• 菊花水晶虾.....	165
• 枸杞烹炸大虾.....	165
• 青苹果鲜虾汤.....	166
• 虾仁韭菜豆腐汤.....	166
• 鲜虾丝瓜鱼汤.....	167
• 清炒虾仁.....	167
• 茄子焖蟹.....	168
• 肉蟹蒸蛋.....	168
• 糯米蒸闸蟹.....	169
• 豆腐蒸蟹.....	169
• 螃蟹瘦肉汤.....	170
• 番茄炖蟹.....	170
• 麦门冬煮蛤蜊.....	171
• 蛤肉百玉汤.....	171
• 川芎蛤蜊汤.....	172
• 葱油海螺.....	172
• 荷兰豆爆螺片.....	173
• 油爆海螺.....	173
• 腊肉拌蛭子王.....	174
• 蛭子蒸丝瓜.....	174

• 瓜香扇贝.....	175
• 蚝油扇贝.....	175
• 芥末扇贝.....	176
• 巧拌鲜贝.....	176
• 五彩鲜贝.....	177
• 奇妙脆皮海蛎肉.....	177
• 蛎皇酸菜白玉.....	178
• 香脆炸蛎黄.....	178
• 鸡脚烩鲜鲍.....	179
• 肉酱煨海参.....	179
• 天合烧海参.....	180
• 仲续海参羹.....	180

5

Part5

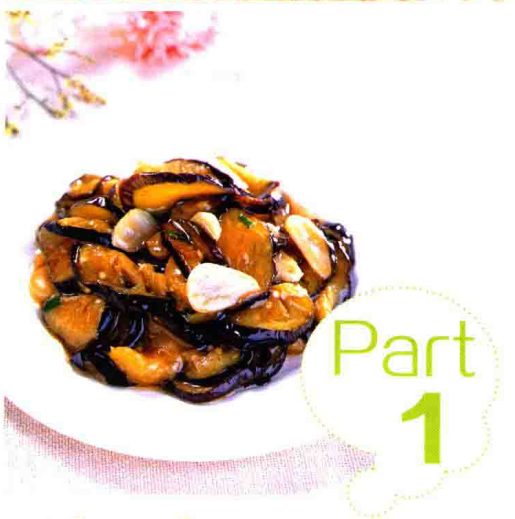
菌豆篇

• 甜辣木耳.....	182
• 双耳蒸蛋皮.....	182
• 雪耳拌芽菜.....	183
• 冰糖桂圆银耳.....	183
• 银耳木瓜盅.....	184
• 莲子银耳菠菜汤.....	184
• 银耳鸡蛋羹.....	185
• 百合参耳汤.....	185
• 银耳冰糖鸭蛋羹.....	186

· 银燕雪蛤汤	186
· 香酥鲜菇	187
· 乱烩群蘑	187
· 油菜香菇汤	188
· 小土豆焖小香菇	188
· 糖醋香菇盅	189
· 粉蒸香菇	189
· 彩椒蒸金钱菇	190
· 双鲜烩	190
· 冬菇炆笋	191
· 菠萝腰果炒草菇	191
· 蘑菇烧芋丸	192
· 草菇菜心煲	192
· 草菇烧丝瓜	193
· 酱爆花菇	193
· 黄焖素鳝	194
· 蜜汁杏鲍菇	194
· 吉祥猴菇	195
· 五彩猴头菇	195
· 口蘑竹荪汤	196
· 蘑菇豌豆	196
· 蚝汁扒群菇	197
· 口蘑烧冬瓜	197
· 干锅牛肝菌	198
· 开胃寒菌	198
· 泰式焖杂菌	199
· 腊味松茸	199
· 回锅野山菌	200
· 素炒杂菌	200

· 豆腐丸子汤	201
· 丝瓜炖豆腐	201
· 蟹黄熘豆腐	202
· 山水豆腐	202
· 鸿运豆腐	203
· 回锅豆腐	203
· 什锦宫保豆腐	204
· 清蒸豆腐丸子	204
· 剁椒肉末蒸日本豆腐	205
· 辣萝卜蒸日本豆腐	205
· 冻豆腐炒密豆	206
· 清蒸臭豆腐	206
· 奶汁豆腐	207
· 什锦豆腐丁	207
· 肉末豆腐羹	208
· 黄花瘦肉豆腐汤	208
· 蚕豆素鸡汤	209
· 五彩腐皮汤	209
· 回锅蒸豆干	210
· 秘制豆干	210
· 番茄豆腐干	211
· 红油香干煲	211
· 素三丝	212
· 银芽韭菜	212





Part
1

蔬菜篇

成长路上
相伴左右的那些菜香

SHU CAI PIAN

白菜土豆卷



原料

土豆、香菇、胡萝卜、白菜叶、番茄、腰果各100克

调料

蒜末、葱末、香菜末、盐各适量

制作方法

1. 土豆洗净，上笼蒸熟，趁热碾碎。胡萝卜洗净，切丁。香菇泡软、洗净后，切碎，拌到土豆泥中调匀。
2. 白菜叶洗净，用沸水烫软后，用冷水冲凉，每片包入土豆泥，卷成筒状入盘，上笼蒸熟，取出。
3. 番茄做成酱，把番茄沙拉酱、腰果、蒜末、葱末、盐拌匀，淋在白菜卷上，撒上香菜末即可。

凉拌白菜



原料

大白菜叶200克，胡萝卜、水发木耳各100克

调料

盐、白糖、醋、生抽、香油各适量

制作方法

1. 大白菜叶洗净，切成细丝。胡萝卜、水发木耳分别洗净，切成细丝，用沸水焯一下，捞出，过凉，控干水分。
2. 取一个碗，把盐、白糖、醋、生抽、香油调成汁，淋在白菜丝上拌匀即可。

酸甜白菜卷

原料

白菜叶300克，圣女果100克，红椒丝30克

调料

香油、醋、白糖、盐各适量

制作方法

1. 白菜叶洗净，放沸水中加盐烫一下，捞出控水。圣女果洗净，打上十字花刀，用沸水烫一下。
2. 用白菜叶分别将圣女果卷成白菜卷，摆放盘中。
3. 锅中加醋、白糖、香油、红椒丝调成酸甜汁，浇在白菜卷上，装盘即可。



脆口白菜

原料

大白菜杆200克

调料

花椒粒、干辣椒段、精炼油、芥末油、盐各适量

制作方法

1. 选择肉质厚的大白菜杆，斜刀切片，用盐腌渍一会。
2. 锅置火上，放油烧至六成热时，下干辣椒段、花椒粒炒至成泡油，倒入碗中。
3. 将白菜放入盆内，加盐、泡油、芥末油拌匀，装盘即可。



蛋黄白菜卷



原料

小白菜心200克，咸蛋黄3个

调料

姜末、水淀粉、猪油、鲜汤、盐各适量

制作方法

1. 咸蛋黄用刀板碾成泥。小白菜心洗净，入沸水中焯一下。
2. 锅入猪油烧热，下入白菜心翻炒，放少许盐炒匀，放入鲜汤焖一下，用筷子夹入盘中。
3. 另起锅入油烧热，下入姜末炒香，下入盐、咸蛋黄充分拌炒，放入鲜汤烧开，勾少许水淀粉，淋入鸡油，出锅浇在小白菜心上即可。

甘蓝粉丝



原料

甘蓝450克，粉丝50克，火腿25克

调料

色拉油、盐、味精、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。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、味精，下入粉丝、火腿丝炒至成熟，淋香油即可。