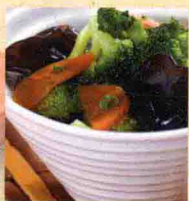


食材常见易购
省时省力省钱
味道经典家常
零失败超简单

精选食材 巧做家常菜

| 刘建平 编著 |

- 医学博士、教授
- 硕士研究生导师
- 中央电视台“健康之路”特约专家
- 世界中联消化病专业委员会委员



中国轻工业出版社

全国百佳图书出版单位

精选食材

巧做家常菜

| 刘建平 编著 |



中国轻工业出版社 | 全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

精选食材巧做家常菜 / 刘建平编著. — 北京: 中国轻工业出版社, 2015.10

ISBN 978-7-5184-0538-1

I. ①精… II. ①刘… 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171864号

责任编辑: 付佳 王芙洁 责任终审: 张乃东
策划编辑: 龙志丹 版式设计: 水长流

封面设计: 水长流
责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 北京博海升彩色印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2015年10月第1版第1次印刷

开本: 720×1000 1/16 印张: 13

字数: 220千字

书号: ISBN 978-7-5184-0538-1

定价: 32.80元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

141769S1X101ZBW

01 绿叶茎薹类食材

Chapter 蔬菜中的“小清新”

目

CONTENTS

录

大白菜..... 12

佛手白菜..... 13

白菜棒骨汤..... 14

海米炒白菜..... 14

白菜炖带鱼..... 15

白菜心拌海蜇..... 16

白菜土豆汤..... 16

辣白菜豆腐汤..... 17

白菜木耳烧豆泡..... 17

醋熘白菜..... 17

菠菜..... 18

菠菜鸡肉丸汤..... 19

菠菜海米鸡蛋汤..... 20

菠菜拌牡蛎肉..... 20

姜汁菠菜..... 21

花生拌菠菜..... 21

油菜..... 22

香肠炒油菜..... 23

小油菜鱼丸汤..... 23

豆浆菜心汤..... 24

炆拌小油菜..... 24

香菇烧油菜..... 25

韭菜..... 26

鱿鱼花炒韭菜..... 27



韭菜炒虾仁	28
烤韭菜	28
韭菜炒鸡蛋	29
凉拌韭菜	29

芹菜	30
芹菜炒猪肝	31
芹菜炒肉丝	32
芹菜叶鸡蛋汤	32
芹菜叶拌黄豆	33
香菇芹菜	33

茼蒿	34
茼蒿羊肉粉丝汤	35
茼蒿豆腐卷	35
茼蒿拌豆渣	36
茼蒿炒萝卜丝	36
蒸茼蒿	37

生菜	38
生菜炒肘子肉	39
蒜泥生菜	39
生菜豆腐汤	39
生菜蘸酱	40
蚝油生菜	41
茶油拌生菜时蔬	41
生菜平菇肉片汤	42
生菜包肉	42



圆白菜	43
肉片炒圆白菜	44
圆白菜蒸虾	44
圆白菜粉丝鲜虾汤	45
圆白菜拌腐竹木耳	45
锦带菜卷	46
手撕圆白菜	47
香菇圆白菜汤	47
圆白菜黄豆排骨汤	48

西蓝花	49
红烧肉扣西蓝花	50
西蓝花炒虾球	51
西蓝花烧海参	51
蒜泥西蓝花	52
西蓝花胡萝卜木耳汤	52

02 瓜茄类食材

Chapter 瘦身抗衰属它行

黄瓜	54
黄瓜鸡片汤	55
黄瓜炒鱿鱼	55
蛤蜊黄瓜汤	55
黄瓜火腿汤	56
黄花菜炒黄瓜	56
清香瓜条	57
蓑衣黄瓜	58

魔芋拌黄瓜.....59

黄瓜拌香蕉.....59

南瓜.....60

南瓜粉蒸肉.....61

南瓜山药鸡翅汤.....62

咸蛋黄焗南瓜.....62

奶香南瓜羹.....63

清炒南瓜丝.....63

冬瓜.....64

冬瓜草鱼煲.....65

冬瓜羊肉丸子汤.....66

冬瓜银耳羹.....66

木耳炖冬瓜.....67

蟹味菇烧冬瓜.....67

丝瓜.....68

猪蹄炖丝瓜豆腐.....69

丝瓜鲈鱼汤.....70

丝瓜炒花蛤.....70

丝瓜烩玉菇.....71

番茄丝瓜汤.....71

苦瓜.....72

苦瓜酿肉.....73

苦瓜腐竹干贝汤.....74

苦瓜拌海蜇.....74

苦瓜摊鸡蛋.....75

苦瓜炒茄条.....75

青椒.....76

青椒墨鱼丝.....77

青椒豆腐干炒牛肉.....77

青椒猪肝.....78

西葫芦炒青椒.....78

青椒拌皮蛋.....79

茄子.....80

炸茄盒.....81

家常地三鲜.....82

剁椒蒸茄子.....82

蒜泥茄子.....83

茄子番茄汤.....83

番茄.....84

酿番茄.....85

番茄炖牛肉.....86

番茄菜花炒肉片.....86

番茄排骨汤.....87

番茄鳝鱼汤.....87

番茄烧豆腐.....87

番茄炒蛋.....88

番茄拌苦瓜.....88

自制番茄酱.....89

西葫芦.....90

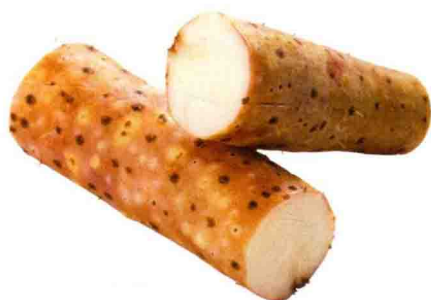
五花肉辣炒西葫芦.....91

西葫芦烧虾仁.....91

辣炒西葫芦豆角丝.....91

西葫芦蛋花汤.....92

凉拌西葫芦·····	92
香煎西葫芦·····	93
木耳炒西葫芦·····	94
西葫芦鸡蛋饼·····	94



03 根茎类食材

Chapter 模样虽丑但可口

土豆 ·····	96
干锅土豆片·····	97
土豆炖鸡·····	98
土豆玉米口蘑汤·····	99
土豆条汤·····	99
醋熘土豆丝·····	100
土豆山药泥·····	100
香蕉土豆泥·····	101
土豆拌茄子·····	101
洋葱炒土豆片·····	101
白萝卜 ·····	102
牛腩萝卜汤·····	103
干贝萝卜球汤·····	104
白萝卜炖排骨·····	104
白萝卜炒猪肝·····	105
自制韩式萝卜泡菜·····	105
胡萝卜 ·····	106
羊肉胡萝卜汤·····	107
肉丁炒胡萝卜·····	107
胡萝卜玉米鸡架汤·····	108

香菜胡萝卜汤·····	108
胡萝卜拌粉丝蛋皮·····	109

竹笋 ·····	110
竹笋炒鸭肫·····	111
鸭肉竹笋汤·····	112
竹笋炒鸡丁·····	112
清炒竹笋·····	113
竹笋黄花汤·····	113

莲藕 ·····	114
藕栗炒莴笋·····	115
莲藕排骨汤·····	115
栗子莲藕汤·····	116
藕片拌木耳·····	116
糯米藕片·····	117

红薯 ·····	118
酱爆薯丁·····	119
红薯丸子·····	119
拔丝红薯·····	120
红薯丁炒玉米粒·····	121
红薯南瓜汤·····	121

山药.....122

山药红枣炖羊肉.....123

山药牛肉汤.....124

山药豆腐肉片汤.....124

黑芝麻山药羹.....125

蒸山药.....125

山药木耳炒核桃仁.....125

山药枸杞蒸鸡.....126

山药炖猪血.....126

04 肉禽蛋类食材

Chapter 解馋开胃又下饭

猪肉.....128

粉蒸肉.....129

红烧丸子.....130

蒜苗炒肉丝.....131

沙茶煎肉.....131

瘦肉白菜汤.....132

黄花菜炒肉丝.....132

猪肉芦笋卷.....132

木樨肉.....133

肉末炒豆渣.....133

牛肉.....134

酱牛肉.....135

甜椒牛肉丝.....136

花生炖牛肉.....136

苋菜牛肉羹.....137

黄芪牛肉蔬菜汤.....137

羊肉.....138

微波炉烤羊肉串.....139

葱爆羊肉.....140

栗子羊肉汤.....140

羊肉红枣汤.....141

当归川芎羊肉汤.....141

鸡肉.....142

银耳汆鸡片.....143

砂锅枸杞乌鸡汤.....144

咖喱鸡块.....144

绿豆芽拌鸡丝.....145

鸡丝拉皮.....145

鸭肉.....146

香辣卤鸭脖.....147

白果全鸭.....148

鸭肉炒荷兰豆.....148

啤酒鸭.....149

海带炖鸭汤.....149

鸡蛋.....150

肝杞蒸蛋.....151

红椒木耳炒鸡蛋.....151

五香茶鸡蛋.....152

豆渣摊鸡蛋.....153

鱼腥草炒鸡蛋.....153

西瓜皮蛋花汤.....153

枸杞红枣鸡蛋汤.....154

鲫鱼蛋羹.....154

05 水产类食材

Chapter 自然鲜香味难忘

虾.....156

清蒸枸杞虾.....157

白果豆腐烩虾仁.....157

酥炸黄金虾.....158

腰果虾仁.....159

鸡腿菇炒虾仁.....159

虾仁炒菜花.....159

豌豆炒虾仁.....160

杏鲍菇鲜虾豆腐汤.....161

苦瓜鲜虾汤.....161

草鱼.....162

酸菜鱼.....163

核桃天麻炖草鱼.....164

蛋蓉鲜鱼羹.....164

香菜鱼丸蛋花汤.....165

泡菜鱼片汤.....165

鲫鱼.....166

牛奶鲫鱼豆腐汤.....167

薏米瓜皮鲫鱼汤.....167

枸杞子炖鲫鱼.....168

桂皮鲫鱼.....169

槐花清蒸鱼.....169

鲤鱼.....170

五香熏鱼.....171

鲤鱼炖粉皮.....172

木瓜鲤鱼煲.....172

鲤鱼萝卜汤.....173

红豆鲤鱼汤.....173

带鱼.....174

芝麻带鱼.....175

剁椒蒸带鱼.....176

烙饼卷带鱼.....176

带鱼烧土豆条.....177

干煎带鱼.....177

鲈鱼.....178

苹果瘦肉鲈鱼汤.....179

清蒸鲈鱼.....179

茄汁鲈鱼片.....179

宫保鲈鱼丁.....180

浇汁鲈鱼.....180

海苔鲈鱼蛋卷.....181

电饼铛烤鲈鱼.....182

糖醋鲈鱼片.....182





06 菌菇类食材

Chapter 经常吃点身体好

木耳 184

木耳肉片汤 185

木耳丝瓜汤 186

木耳炒百合 186

木耳炒黄花菜 187

木耳蒸猪腰 187

银耳 188

银耳肉蓉羹 189

银耳山楂羹 190

酸奶水果银耳羹 190

银耳炖海参 191

清炒双耳 191

香菇 192

香菇竹荪煲鸡汤 193

兔肉拌香菇丝 194

香菇木耳蒸鸡 194

松仁香菇 195

香菇炒菜花 195

平菇 196

干炸平菇 197

菠菜拌平菇 198

豇豆烧平菇 198

平菇烧腐竹 199

无花果平菇汤 199

猴头菇 200

黄芪猴头菇鸡丝汤 201

猴头菇清炖排骨 202

猴头菇烧鸡翅 202

香辣猴头菇 203

肚片炒猴头菇 203

金针菇 204

香菜金针菇鸡蛋汤 205

金针菇豆腐鸡片汤 205

金针菇豆苗汤 206

金针菇拌黄瓜 206

金针菇炒羊肉片 206

金针菇粉丝蒸虾 207



精选食材

巧做家常菜

| 刘建平 编著 |



 中国轻工业出版社 | 全国百佳图书出版单位

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com



前 P R E F A C E 言

家常菜，从字面理解意思是：在家常做的菜。而从内心深处去细细品味这个词，家常菜可以说是一种妈妈的味道，是走多远都不会忘记的味道，是从小到大已被我们的味蕾深深接受并依赖的味道。

提到家常菜就少不了提到食材，食材是成就家常菜的灵魂和主角，家常菜并不是许多珍稀、名贵食材的堆砌，家常食材的花样搭配才是它的极致。因为珍稀、名贵的食材毕竟不是百姓餐桌上的常客，相反那些在菜市场随处可见的食材却实实在在构成了百姓一日三餐的真实滋味，甚至左右着人们的饮食习惯。

别小看家常菜，一盘色香味俱全的家常菜充满了正能量，它通过愉悦我们的味蕾，带来全身心的满足感，具有化解疲劳和烦恼的力量，吃饱吃好后满足地睡去，第二天又可以全情投入工作和学习的打拼中！

全书精选了40多种家常食材，精心制作了240多道家常菜，做法简单且详细，都是家里常吃常见常做的，食材按蔬菜、肉禽蛋、水产、菌菇分类，每种家常食材都详细介绍了它的功效、每天建议摄入量、如何选购、如何储存、料理要点、黄金搭配，每种食材还配有炒菜、汤菜、凉拌菜等家常菜式，同时兼顾南北方的口味，大多数的菜肴还标明了营养功效，让美味和营养一个都不少。全书多数菜肴均配有菜谱图片，图文并茂，阅读感觉轻松、愉悦。

愿本书能丰富您的家庭餐桌，不再让您为一日三餐做什么菜吃而发愁，花实在的钱买最实惠的家常食材，做出媲美餐厅味道的家常菜！

01 绿叶茎薹类食材

Chapter 蔬菜中的“小清新”

目

CONTENTS

录

大白菜..... 12

佛手白菜..... 13

白菜棒骨汤..... 14

海米炒白菜..... 14

白菜炖带鱼..... 15

白菜心拌海蜇..... 16

白菜土豆汤..... 16

辣白菜豆腐汤..... 17

白菜木耳烧豆泡..... 17

醋熘白菜..... 17

菠菜..... 18

菠菜鸡肉丸汤..... 19

菠菜海米鸡蛋汤..... 20

菠菜拌牡蛎肉..... 20

姜汁菠菜..... 21

花生拌菠菜..... 21

油菜..... 22

香肠炒油菜..... 23

小油菜鱼丸汤..... 23

豆浆菜心汤..... 24

炆拌小油菜..... 24

香菇烧油菜..... 25

韭菜..... 26

鱿鱼花炒韭菜..... 27



韭菜炒虾仁·····	28
烤韭菜·····	28
韭菜炒鸡蛋·····	29
凉拌韭菜·····	29

芹菜·····30

芹菜炒猪肝·····	31
芹菜炒肉丝·····	32
芹菜叶鸡蛋汤·····	32
芹菜叶拌黄豆·····	33
香菇芹菜·····	33

茼蒿·····34

茼蒿羊肉粉丝汤·····	35
茼蒿豆腐卷·····	35
茼蒿拌豆渣·····	36
茼蒿炒萝卜丝·····	36
蒸茼蒿·····	37

生菜·····38

生菜炒肘子肉·····	39
蒜泥生菜·····	39
生菜豆腐汤·····	39
生菜蘸酱·····	40
蚝油生菜·····	41
茶油拌生菜时蔬·····	41
生菜平菇肉片汤·····	42
生菜包肉·····	42



圆白菜·····43

肉片炒圆白菜·····	44
圆白菜蒸虾·····	44
圆白菜粉丝鲜虾汤·····	45
圆白菜拌腐竹木耳·····	45
锦带菜卷·····	46
手撕圆白菜·····	47
香菇圆白菜汤·····	47
圆白菜黄豆排骨汤·····	48

西蓝花·····49

红烧肉扣西蓝花·····	50
西蓝花炒虾球·····	51
西蓝花烧海参·····	51
蒜泥西蓝花·····	52
西蓝花胡萝卜木耳汤·····	52

02 瓜茄类食材

Chapter 瘦身抗衰属它行

黄瓜·····54

黄瓜鸡片汤·····	55
黄瓜炒鱿鱼·····	55
蛤蜊黄瓜汤·····	55
黄瓜火腿汤·····	56
黄花菜炒黄瓜·····	56
清香瓜条·····	57
蓑衣黄瓜·····	58

魔芋拌黄瓜.....59

黄瓜拌香蕉.....59

南瓜.....60

南瓜粉蒸肉.....61

南瓜山药鸡翅汤.....62

咸蛋黄焗南瓜.....62

奶香南瓜羹.....63

清炒南瓜丝.....63

冬瓜.....64

冬瓜草鱼煲.....65

冬瓜羊肉丸子汤.....66

冬瓜银耳羹.....66

木耳炖冬瓜.....67

蟹味菇烧冬瓜.....67

丝瓜.....68

猪蹄炖丝瓜豆腐.....69

丝瓜鲈鱼汤.....70

丝瓜炒花蛤.....70

丝瓜烩玉菇.....71

番茄丝瓜汤.....71

苦瓜.....72

苦瓜酿肉.....73

苦瓜腐竹干贝汤.....74

苦瓜拌海蜇.....74

苦瓜摊鸡蛋.....75

苦瓜炒茄条.....75

青椒.....76

青椒墨鱼丝.....77

青椒豆腐干炒牛肉.....77

青椒猪肝.....78

西葫芦炒青椒.....78

青椒拌皮蛋.....79

茄子.....80

炸茄盒.....81

家常地三鲜.....82

剁椒蒸茄子.....82

蒜泥茄子.....83

茄子番茄汤.....83

番茄.....84

酿番茄.....85

番茄炖牛肉.....86

番茄菜花炒肉片.....86

番茄排骨汤.....87

番茄鳝鱼汤.....87

番茄烧豆腐.....87

番茄炒蛋.....88

番茄拌苦瓜.....88

自制番茄酱.....89

西葫芦.....90

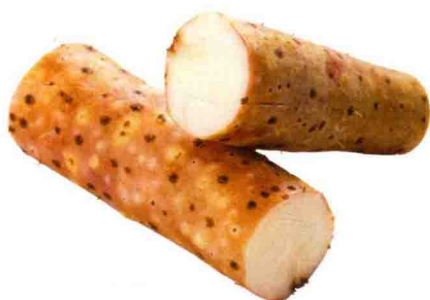
五花肉辣炒西葫芦.....91

西葫芦烧虾仁.....91

辣炒西葫芦豆角丝.....91

西葫芦蛋花汤.....92

凉拌西葫芦·····	92
香煎西葫芦·····	93
木耳炒西葫芦·····	94
西葫芦鸡蛋饼·····	94



03 根茎类食材

Chapter 模样虽丑但可口

土豆 ·····	96
干锅土豆片·····	97
土豆炖鸡·····	98
土豆玉米口蘑汤·····	99
土豆条汤·····	99
醋熘土豆丝·····	100
土豆山药泥·····	100
香蕉土豆泥·····	101
土豆拌茄子·····	101
洋葱炒土豆片·····	101
白萝卜 ·····	102
牛腩萝卜汤·····	103
干贝萝卜球汤·····	104
白萝卜炖排骨·····	104
白萝卜炒猪肝·····	105
自制韩式萝卜泡菜·····	105
胡萝卜 ·····	106
羊肉胡萝卜汤·····	107
肉丁炒胡萝卜·····	107
胡萝卜玉米鸡架汤·····	108

香菜胡萝卜汤·····	108
胡萝卜拌粉丝蛋皮·····	109

竹笋 ·····	110
竹笋炒鸭肫·····	111
鸭肉竹笋汤·····	112
竹笋炒鸡丁·····	112
清炒竹笋·····	113
竹笋黄花汤·····	113

莲藕 ·····	114
藕栗炒莴笋·····	115
莲藕排骨汤·····	115
栗子莲藕汤·····	116
藕片拌木耳·····	116
糯米藕片·····	117

红薯 ·····	118
酱爆薯丁·····	119
红薯丸子·····	119
拔丝红薯·····	120
红薯丁炒玉米粒·····	121
红薯南瓜汤·····	121