

天地人菜谱

创造饮食新天地

顺天|应地|人合

顺天：280道四季养生菜

应地：245道色香味俱全的地方特色菜

人合：300道不同人群、不同年龄的健康菜

天地人 家常菜

925道



《百姓餐桌》编委会 编
吉林科学技术出版社

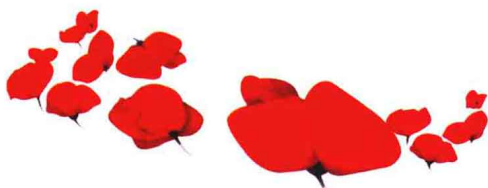
图书在版编目(CIP)数据

天地人家常菜/《百姓餐桌》编委会编.—长春:吉林科学技术出版社,2008.7
(百姓餐桌)

ISBN 978-7-5384-3716-4

I.天... II.百... III.保健-菜谱 IV.TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第003840号



天地人 家常菜

《百姓餐桌》编委会 编

责任编辑 ● 李 梁 李红梅

特约编辑 ● 张宇峰 刘 宏 孟 欣

技术插图 ● 孙明晓 张 丛 王 舒 柳 俏 赵 婷 周鸿雁
侯 隽 徐晓凤 张晓娟 张金玲 王 闯 于 通
李凤娟 李 爽 王阿娜 赵美玉 王大伟

图片摄影 ● 许京鹭 杨跃祥 王大龙

书籍装帧 ● 孙明晓

出版发行 ● 吉林科学技术出版社

社 址 ● 长春市人民大街 4646 号

发行部电话 / 传真 ● 0431-85677817 85635177

85651759 85651628

编辑部电话 ● 0431-85635175 85610611

团购电话 ● 0431-85610611

邮 编 ● 130021

网 址 ● www.jlstp.com

长春市创意广告图文制作有限责任公司制版

长春新华印刷有限公司印装

如有印装质量问题,可寄出版社调换

710 毫米 × 1000 毫米 16 开本 16.5 印张 264 千字

2008 年 8 月第 1 版 2008 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5384-3716-4

定 价 ● 29.90 元

TIAN DI REN JIACHANGCAI

天地人

家常菜

《百姓餐桌》编委会 编



吉林科学技术出版社

案例使用说明

菜肴成品
的精美图
片展示

本菜品的 能量计算

本季菜品的数量

[illegible]

夏季应季菜品

本菜品需要
原料、调料
且注明使用
计量单位

应季菜品

64
道

夏喜食吃蜜水蔬菜
来预防传统暑症
来预防，瓜果蔬菜凉性
解暑，可防暑热，二便
解暑凉血，最适当的
“清凉饮料”，其中还包括
西瓜、绿豆汤、酸浆、酸梅等
使体内的“暑”随而出
尿、尿凉、汗凉等排出
外。四要，要适当吃凉
食物“凉”，生命之树
“根”，夏喜食吃蜜水
蔬菜，特别重要。

黄圃夏夏喜养生
每年农历的四月到
五月初节前后，是黄圃上
的大好时节。

黄圃又名橘乡，民
众爱吃蜜、芋、泥鳅、
为“四大河鲜”。黄圃
过夏季的瓜果生食，
牛、羊、猪、鸡、鸭、
肉非常丰富，对各种身
体的人来讲都具有滋补
作用。故民间向来就有
“黄圃蜜芋”之说。

菜品营养价值分析

应季菜的由来

步步详解
本菜品的
具体做法，
好学易做

春季应季菜品

 P28	 P28	 P28	 P28	 P29
 P29	 P29	 P29	 P30	 P30

春季应季菜品

 P30	 P30	 P31	 P31	 P31
 P31	 P32	 P32	 P32	 P32

春季应季菜品

 P33	 P33	 P33	 P33	 P34
 P34	 P34	 P34	 P35	 P35

春季应季菜品

 P35	春季节气民俗菜			
 P35	 P36	 P36	 P36	 P37
	 P37	 P37	 P38	 P38

春季节气民俗菜

		
P38	P39	P39
水晶五彩虾球	酱汁春笋	腊肠炒双笋
		
P39	P40	P40
亚参拌芦笋	无糖素什锦	春椿拌豆腐

	
P44	P44
泡青豌豆	橙汁茄排
	
P44	P44
鸿喜菇炒鲜鱿	八宝蒸水蛋

				
P45	P45	P45	P45	P46
菜心炒双耳	葱油青笋	双香四季豆	鲜笋栗子肉	鱼香肉丝
				
P46	P46	P46	P47	P47
烩鸡丝豌豆	雪菜毛豆	生炒胡萝卜酱	炒猪肝	麻酱腰花

				
P47	P47	P48	P48	P48
酱烧小排骨	嫩芽爆鸡丁	榆耳烧鸡块	蘑菇炖豆腐	三宝烧鸭块
				
P48	P49	P49	P49	P49
牡丹氽鱼片	糟卤烧鲫鱼	豆腐辣烧鱼	香水鱼	炒海螺片

				
P50	P50	P50	P50	P51
夏日三杯虾	糖醋辣味虾	豆瓣虾仁	腐竹羊肉煲	鱿鱼山药汤
				
P51	P51	P51	P52	P52
海带排骨笋汤	柠檬煲鸡汤	棒骨蘑菇汤	板栗红枣烧羊肉	金银蛋烧排骨

夏季应季菜品

 P52	 P52	 P53	 P53	 P53
 P53	 P54	 P54	 P54	 P54

夏季节气菜

 P55	 P55	 P55	 P55
 P56	 P56	 P56	 P56

夏季节气民俗菜

 P57
 P57

夏季节气民俗菜

 P57	 P58	 P58	 P58	 P59
 P59	 P59	 P60	 P60	 P60

秋季应季菜品

 P64	 P64	 P64	 P64	 P65
 P65	 P65	 P65	 P66	 P66



Contents 目录

秋季应季菜品

 花生肉丁 P76	 干煸牛肉丝 P76	 扒肘子 P77	 牛肉丝炒粉 P77	 卤猪肝 P77
 炆拌腰条 P77	 南瓜肉丸汤 P78	 麦香鸡丁 P78	 软炸鸡 P78	 椒麻鸡片 P78

秋季应季菜品

 糟香鸡腿 P79	 酸姜炒鸡片 P79	 卤鸡小肚 P79	 爆鱿鱼卷 P79	 冬菜蒸鳕鱼 P80
 煎蒸黄花鱼 P80	 双冬武昌鱼 P80	 鸡腿鲈鱼 P80	 香滑鲈鱼球 P81	 果酱辣鸭 P81

秋季应季菜品

 韭黄鸭丝 P81	 烩酸辣鱼丝 P81	 泥鳅钻豆腐 P82	 清炖鳊鱼 P82	 肉片汆黄瓜汤 P82
 血肠 P82	 虾仁豆腐 P83	 荷兰豆肉片汤 P83	 火腿白菜汤 P83	 豌豆炒冬笋 P83

秋季节气民俗菜

 巧克力红枣方糕 P84	 红枣杞子乌鸡汤 P84	 强身黄芪鸡汤 P84	 速腌辣味藕片 P85	 莲子大枣银耳粥 P85
 砂仁猪肚莲藕汤 P85	 五谷蟹 P86	 锅烧蟹 P86	 螃蟹鱼肚冬瓜汤 P86	

 P90 木耳炒扇贝	 P90 烧土豆丸子	 P90 黄瓜炒冬笋	 P90 椒麻猪肝	 P91 猪肉炒芹芽
 P91 墨西哥炖排骨	 P91 辣汁卤排骨	 P91 鲫鱼炖豆腐	 P92 栗子双菇	 P92 西式牛尾

 P92 鲜山药焖猪肘	 P92 金针粉丝煮肥牛	 P93 大蒜草菇烧猪排	 P93 蒜香肉排骨	 P93 醋烧肉排
 P93 鲜菇榨菜蒸五花肉	 P94 雪菜毛豆鸡丁	 P94 冰糖油鸡	 P94 瑶柱鸡丝羹	 P94 鸡丝粉丝拌韭黄

 P95 芹菜扒牛柳	 P95 虾米酸菜心	 P95 西红柿烧鱼	 P95 麻辣鳝段	 P96 糖醋鳕鱼
 P96 香煎带鱼	 P96 贴心鲫鱼汤	 P96 油爆虾	 P97 沙茶酱炒双鱿	 P97 炸芝麻鱼片

 P97 蒸凤尾鱼	 P97 蘑菇炖里脊	 P98 香葱煨参筋	 P98 芸豆冬笋焖仔排	 P98 姜葱热肘
 P98 人参田七炖鸡肉	 P99 羊肉木耳汤	 P99 猪柳扁豆卷	 P99 沙锅油菜	 P99 青瓜肉碎烩猴菇

Contents 目录

冬季应季菜品

 P100	 P100	 P100	 P100	 P101
 P101	 P101	 P101	 P102	 P102

冬季应季菜品

 P102	 P102	 P103	 P103	 P103
 P103	 P104	 P104	 P104	 P104

冬季应季菜品

 P105	 P105	 P105	 P105	 P106
 P106	 P106	 P106	 P107	 P107

冬季应季菜品

 P107
 P107

冬季节气民俗菜

 P108	 P108	 P108	 P109
 P109	 P109	 P110	 P110
		 P110	

 P112 蛋丝拌韭菜	 P112 红椒拌金菇	 P112 家常牛肉丝	 P113 豆酱卷心菜	 P113 苹果炖鱼
 P113 锅焖酥手	 P113 烂蒜麻辣肚	 P114 芥菜牛肉滑豆腐	 P114 卤水虎皮鹌鹑蛋	 P114 酱鸡蛋

 P114 酱萝卜丁	 P115 酱红干	 P115 家常鸡腿豆腐	 P115 蛋黄蒸肉	 P115 氽丸子
 P116 咖喱牛腩	 P116 枣杞双雪煲鲫鱼	 P116 口蘑烩咖喱鸡	 P116 葱油草菇	 P117 金瓜焖小牛肉

 P117 枸杞滑溜肉片	 P117 什锦蒸炖丸子	 P117 香辣羊包饭	 P118 蒜椒拌三丝	 P118 炸葱卷
 P118 麻辣牛筋	 P118 肉碎茶干炒苋菜	 P119 凉瓜黄豆煲排骨	 P119 芥末酱拌牛肉	 P119 香菇拌粉皮

 P119 半汤兔肉块	 P120 双菇银杏扒豆苗	 P120 罐焖鹿肉	 P120 烧茄子	 P120 油泼羊肉
 P121 干豆角海带焖肉	 P121 辣味芝麻骨	 P121 红烧猪尾煲	 P121 薯粉蒸小排骨	 P122 绣球豆腐

北方菜



P122

腐乳扣肉



P122

如意白菜卷



P122

茄汁炖蘑菇



P123

拔丝土豆



P123

酸辣香牛排



P123

山东汤



P123

瓦罐肚条



P124

辣味羊肉煲



P124

红薯蒸排骨



P124

炸千子

北方菜



P124

鱼香红酥手



P125

菜心狮子头



P125

蒜酱焖大肉排



P125

散烩蹄筋



P125

香油腰花



P126

葱爆胡瓜羊肉



P126

回锅腊肉



P126

虾仁蔬果焗饭



P126

黄酱焖鱼



P127

丝瓜蘑菇汤

北方菜



P127

炸八块



P127

脆肠炒鸡腿菇



P127

冬菇葫芦汤



P128

百菇腊肉白菜锅



P128

油焖双菇冬瓜脯



P128

香煎老豆腐



P128

香根炒牛肉丝



P129

泡酸辣黄瓜



P129

五味拌菜



P129

炆油菜

北方菜



P129

醋浸尖椒鸡菇



P130

香蒜焖鸡肉



P130

蚝油牛爽肉



P130

素菇烧豆角



P130

苦瓜肥肠



P131

栗子焖猪肉



P131

黄豆酱烧牛肉



P131

咖喱牛小排



P131

粉皮拌白肉

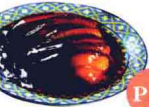


P132

菠菜番茄拌肉丝

 油爆鱼 P132	 五香肉 P132	 肚丝拉皮 P132	 卤素鸡豆腐 P133	 熏鸡腿 P133
 羊糕 P133	 牛肉丸子 P133	 烩全羊 P134	 煎熬带鱼 P134	 蘑菇炖鸡 P134

 木耳炖豆腐 P134	 土豆炖牛肉 P135	 水煮肉片 P135	 萝卜煮肉丸 P135	 炖羊肉条 P135
 干炸丸子 P136	 美味肉串 P136	 鹿筋木瓜汤 P136	 黄瓜爆肉丁 P136	 腊肉大蒜 P137

 香炒肉丝 P137	 金丝松茸菌排 P137	 熘胸口 P137	 手把羊肉 P138	 扒肥肠白菜 P138
 煎牛排 P138	 烤羊腿 P138	 清蒸羊肉 P139	 烧蒸扣肉 P139	 卤味千层耳 P139

 雪菜牛肉汤 P139	 羊杂蘑菇汤 P140	 葱爆肉 P140	 清爆羊肚 P140	 炒肚丝 P140
 红烧肉 P141	 炸虾肉丸子 P141	 酱焖鲤鱼 P141	 鸡肉蘑菇毛豆汤 P141	 卤味猴头蘑 P142

北方菜



P142

白蘑田园汤



P142

鸡腿菇鹿肉煲



P142

鸡肉烧花菇



P143

鸡蛋蒸肉丸



P143

鸡丁黄豆芽



P143

土豆烧猪尾



P143

回锅肉



南方菜



P144

五彩牛柳丝条



P144

百合牛柳

南方菜



P144

韭菜花豆豉炒肉末



P145

凉拌碎肉



P145

豉辣猪耳



P145

菠菜辣汁鸡



P145

芒果脆皮鸡



P146

鲜笋炉鸭汤



P146

香辣陈皮鸭



P146

酱爆核桃牛蛙



P146

鲜笋卤鸭汤



P147

泡椒魔芋鸭

南方菜



P147

淋卤鸡心花



P147

麻酱棒棒鸡



P147

泡菜爆河虾



P148

滑奶杏香虾



P148

滑炒马蹄蛤蜊



P148

西洋菜煲生鱼



P148

翡翠仙桃扇贝



P149

干烧鲈鱼镶面



P149

蟹黄三丝羹



P149

烩汤

南方菜



P149

酸辣萝卜



P150

糖醋柿子椒



P150

番茄牛尾



P150

三鲜炒春笋



P150

蟹肉扒西兰花



P151

绍兴醉香虾



P151

碧绿银杏



P151

咕咾豆腐



P151

平桥豆腐



P152

馓子煨牛肉

 P152 翡翠拌蚬子	 P152 乳酪鲑鱼卷	 P152 糟豆腐	 P153 豆腐干拌芸豆角	 P153 水晶豆腐
 P153 甜酱瓜皮	 P153 煮鲜果酱	 P154 家常小炒肉	 P154 蒜烧排骨	 P154 茶树菇焖排骨

 P154 米露煮香芋地瓜	 P155 锅烧羊里脊	 P155 双豆茶香排骨	 P155 干邑辣汁牛扒	 P155 时菜紫金骨
 P156 海鲜拌菜	 P156 干菜焖腩肉	 P156 葱椒鲈鱼片	 P156 无味萝卜浸墨鱼	 P157 浓汤裙带煮鲈鱼

 P157 咸鱼木瓜汤	 P157 海带干贝瘦肉汤	 P157 蒜蓉蒸粉丝虾	 P158 烤鸡翅	 P158 淮山药木耳片
 P158 双冬炒芥菜	 P158 南煎豆腐	 P159 八宝酿鲜鱿	 P159 豆豉鳝鱼	 P159 蚝油海参

 P159 奶油烧菜花	 P160 静思肉圆	 P160 海参焖笋鸡	 P160 黑豆芹菜炒鸡条	 P160 鸦片拌西芹
 P161 清炒鸡柳	 P161 西芹杏仁花枝片	 P161 红焖花蟹	 P161 五丝烧鲳鱼	 P162 苦瓜炒肉片