

主菜王



最可口最营养的家常菜



名师文化生活编委会 编

999





图书在版编目(CIP)数据

主菜王999/名师文化生活编委会编. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2009. 1

ISBN 978-7-5381-5629-4

I. 主… II. 名… III. 主菜-菜谱 IV. TS972. 12

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第178739号



主菜王999 名师文化生活编委会 编

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印刷者: 广州培基印刷镭射分色有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 167mm × 230mm

印 张: 16

字 数: 250千字

出版时间: 2009年1月第1版

印刷时间: 2009年1月第1次印刷

策划制作: 名师文化出版(香港)有限公司

(广州编辑制作中心电话: 020-34284832)

责任编辑: 众 合

文字编辑: 曹敏儿 高 真 夏 琦

封面设计: 刘 誉

版式设计: 曾远慈

责任校对: 刘 庶

书 号: ISBN 978-7-5381-5629-4

定 价: 19.90元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lkzsb@mail.lnpgc.com.cn

http: //www.lnkj.com.cn



如发现印装质量问题, 请与承印厂联系调换。

律师声明:

本书版权所有, 严禁转载、摘录, 侵权必究!

本书独立授权:



名师文化出版(香港)有限公司

HONGKONG MINGSHI CULTURE PRESS

http: //www.mswbook.com



主菜王

最可口最营养的家常菜

名师文化生活会编委会 编

1999

吃出滋味，吃出健康

中国饮食文化的历史源远流长，随着现代生活水平的不断提高，科学饮食和膳食的合理营养越来越为人们所关注。现代饮食已经不再是简简单单的吃，如何让家常菜吃出味道、吃出健康、吃出花样，才是时下新饮食需求的方向。

《主菜王999》就是紧抓当代家庭饮食的动向，为满足广大家庭主妇和烹饪爱好者的需要，精心编写而成，本书根据生活中常用食物的不同类型进行分类，全书从豆类、蔬果、禽蛋、水产、畜肉类五个部分出发，介绍了最好吃、最营养、最易操作的999道时尚家常菜，为广大读者详细讲解每道菜的做法，并从实用入手体贴地加入了与之相关的健康知识，令您在享受美食菜肴的同时，还能收获到健康。

本书专门聘请专业厨师和摄影师制作及拍摄精美独家菜品图片，在编写制作中力求做到内容通俗易懂，设计装帧精美，图文并茂，方便读者现学现用。读这本书并学习各种家常菜的做法，您一定能享受到各种美味家常菜给您带来的上品美食文化和健康生活。



第一章 豆类家常菜

- 12 / 四季豆炒竹笋
韭菜炒毛豆
豆苗猪腰粥
竹笋排骨烧豆干
豆腐炖大肠
- 13 / 红白豆腐
柳丁大豆干
麻辣臭豆腐
荷兰莲藕饼
八宝豆皮
- 14 / 冬瓜煮扁豆
油豆腐煮鸭块
蒜苗拌黄豆
豇豆烧肉
豆芽拌韭菜黄瓜
- 15 / 金针菇黄豆炒菜心
香菇拌豆角
海鲜豆腐煲
榨菜拌豆腐皮
火腿菜心扒腐竹
- 16 / 火腿虾仁扒豆腐
海带扒豆腐
红枣松仁豆腐
萝卜叶拌蚕豆
西红柿拌豆腐
- 17 / 干虾拌青豆角
黄豆拌螺肉
牛肉末炒豆腐
白果拌红豆
麻辣豆腐
- 18 / 韭菜豆腐
豆芽豆皮卷
豆腐烧鸡腿
葱丝拌豆干
五花肉炒冻豆腐
- 19 / 彩椒豆腐山药
- 20 / 豆腐鸡肉丸
豆腐镶虾仁
豆腐白菜卷
菜薹炒豆皮
双椒煮豆腐饼
- 21 / 牛肉酱豆腐
茉莉花豆腐
五彩豆腐
毛豆煎蛋
豆腐烩蘑菇
- 22 / 山楂烧豆腐
青豆烧鸡翅
雪菜末烧豆腐
青蒜烧豆腐
豆腐丸子
- 23 / 家常虎皮蛋
青豆牛肉丸
荷兰豆拌蟹柳
银瓜酿豆沙
香菇肉末炒豆腐
- 24 / 辣炒菜头
肉焖豌豆
豆腐干炒豆角
青椒炒毛豆
酱烧豆腐
- 25 / 芝麻酱烧扁豆
红白相配
韭黄煮双色豆腐
豌豆炒口蘑
韭黄炒干丝
- 26 / 油豆腐炒油菜
葱烧豆干
椒盐豆腐
贵妃豆腐
- 27 / 家常蘑菇烩蚕豆
豆芽腐竹黑木耳
海米煮干丝
拌腐丁红皮

- 28 / 油炸麻辣黄豆
鸡粒豆腐
香干芹菜
扒三白
- 29 / 鲮鱼肉蒸酿豆腐
香菇烧豆腐
虾仁扒豆腐
五彩豆腐包
- 30 / 芝麻豆干
毛豆鸡丁
菜心炒豆腐
豆苗虾仁
- 31 / 甜鸡片
西兰花虾仁酿豆腐
红烧叉烧腐竹
肉丝油豆腐丝
- 32 / 麻辣豆腐牛肉
雪菜豆腐皮
鸡片炒豆腐
鱼香豆干
- 33 / 蚕豆炒火腿
烧腐竹蟹柳
剁椒蒸豆干
榄菜虾仁蒸白玉



第二章 蔬果类家常菜

- 35 / 红椒丝炒豆芽
鲜汤烧萝卜
三丝生菜
红烧南瓜
- 36 / 香菇烧白菜
黑椒西红柿汤
菇笋烧板栗
海米烧木耳菜
- 37 / 火腿炒油菜
咸肉大白菜
香炒菜心
雪梨炒百合
- 38 / 香芹炒黄豆

- | | | | | |
|---------------|------|---------|------|---------|
| 金针菇拌菠菜 | 49 / | 清蒸四素 | 60 / | 双菇炒苦瓜 |
| 豆腐干拌黄瓜 | | 凉拌酸黄瓜 | | 芦笋三素 |
| 豆瓣辣酱烧茄子 | | 拌菠菜 | | 苦瓜荸荠 |
| 39 / 蒜香蒸丝瓜 | | 肉末南瓜 | | 菜花松子羹 |
| 洋葱炒芦笋 | 50 / | 虾米木耳菜 | 61 / | 酱拌生菜 |
| 蒜蓉炒四鲜 | | 葱丝拌蕨菜 | | 番茄酱炒芦笋 |
| 辣椒炒黄瓜 | | 姜汁茄条 | | 生炒冬笋尖 |
| 40 / 西红柿炒茄片 | | 甜香荸荠 | | 拌辣韭菜 |
| 海米莴笋丝 | 51 / | 黄瓜拌魔芋丝 | 62 / | 麻辣卷心菜 |
| 葱香土豆 | | 芝麻芹菜 | | 爽口菜花 |
| 洋葱拌菠菜 | | 圣女果拌青木瓜 | | 香辣通菜梗 |
| 41 / 粉丝拌海带 | | 莲藕夹 | | 蒜香苋菜 |
| 荸荠烧香菇 | 52 / | 香煎南瓜 | 63 / | 酸辣白菜 |
| 西芹拌核桃 | | 百丝白菜卷 | | 咸韭菜花 |
| 香煎芹饼 | | 脆炸菜花 | | 酸甜芹菜 |
| 42 / 豆沙西瓜皮 | | 凉拌西瓜皮 | | 沙锅白菜 |
| 杏仁拌芥蓝 | 53 / | 醋熘莴笋 | 64 / | 酱醋茄子 |
| 香炸乳酪茄子 | | 爽口拌菜 | | 辣拌白菜心 |
| 莴笋拌粉皮 | | 什锦胡萝卜 | | 酸辣蒜花 |
| 43 / 芝麻青椒丝 | 54 / | 草菇烧丝瓜 | | 酸甜冬笋条 |
| 炸奶香洋葱 | | 桂花甜芋 | 65 / | 蔬菜肉碎卷 |
| 银鱼拌苦瓜 | | 清香金针菇 | | 素炒胡萝卜 |
| 炸胡萝卜块 | | 四季豆炒竹笋 | | 豆豉苦瓜青椒 |
| 44 / 炸土豆球 | 55 / | 洋葱炒芦笋 | | 炒杂菜 |
| 百合拌圣女果 | | 甜椒炒丝瓜 | 66 / | 甜椒魔芋炒银芽 |
| 松子卷心菜 | | 冬笋炒西兰花 | | 双冬烧菜心 |
| 西芹拌虾干 | | 胡萝卜炒油菜 | | 炒卷心菜 |
| 45 / 三鲜拌春笋 | 56 / | 韭菜烩干丝 | | 煎苦瓜鸡粒饼 |
| 虾干炒卷心菜 | | 口蘑水萝卜 | 67 / | 肉末南瓜蒸皮蛋 |
| 山楂糕拌白菜丝 | | 红油土豆丁 | | 冬笋烧豆腐 |
| 丝瓜冬粉 | | 香干粉丝拌菠菜 | | 翡翠春笋 |
| 46 / 草菇香肠炒西兰花 | 57 / | 卷心菜炒虾干 | | 玉米笋炒芥蓝菜 |
| 蟹柳丝拌油菜 | | 木耳拌黄瓜 | 68 / | 肉末白菜卷 |
| 枸杞丝瓜 | | 多味黄瓜 | | 蒜香肉末蒸茄子 |
| 如意冬瓜条 | | 煸炒三色菜 | | 火腿冬瓜夹 |
| 47 / 蛋香萝卜丝 | 58 / | 西芹拌茭白 | | 葱油薯块 |
| 牛奶菜花 | | 海米烧菜心 | 69 / | 双色木耳 |
| 土豆烧茄子 | | 蒜香油麦菜 | | 手撕包菜 |
| 栗子焖南瓜 | | 醋泡萝卜 | | 酸奶芋头 |
| 48 / 肉片烧白菜条 | 59 / | 丝瓜烧毛豆子 | | 酿丝瓜 |
| 蒜香荷兰豆 | | 豆豉鲮鱼油麦菜 | 70 / | 醋熘莴笋 |
| 扒什锦菜 | | 洋葱焗西红柿 | | 酸菜肉末小竹笋 |
| 番茄酱茭白 | | 豆腐苦瓜丝 | | 鸡肫丸扒白菜 |

口蘑烧萝卜		橘瓣西葫芦		煎南瓜烙	
71 / 肉末茄子		杏仁蘑菇羹		葱烧小辣椒	
火腿扒白菜	82 /	甜藕块		金黄土豆泥	
蛋酥大白菜		刀豆烧土豆	93 /	煎芹菜叶饼	
鸡肝油菜		酸甜黄瓜		桂花芋头	
72 / 酥炸山药		麻辣茭白		锅贴丝瓜	
炒翠衣	83 /	香菇火腿肠炒冬笋		蒜末红椒蒸丝瓜	
炸胡萝卜丝饼		糖椒四季豆	94 /	火腿煮油菜	
蚝油牛肉荷兰豆		酱酥核桃仁		蚝油煎双菇	
73 / 糖醋藕片		拔丝土豆		酱香芥蓝菜	
双枣酿香菇	84 /	鸭蛋冬瓜羹		豆腐皮煎鲜菇	
奶油萝卜球		炒茄子泥	95 /	煎西红柿	
清蒸卷心菜		椒麻四季豆		煎茄子	
74 / 粉蒸芋头		茄子煲		煎萝卜丝饼	
莲藕炒鸡丁	85 /	豆瓣肉丝烩胡萝卜		清炒油麦菜	
紫山药黄瓜		香拌豇豆	96 /	多宝酿苦瓜	
卷心菜炒香菇		三鲜烩蘑菇		合煮三冬	
75 / 酸菜炒木耳		蟹丝芥菜		排骨香麦菜	
番茄酱炒白菜	86 /	雪菜炒冬笋		煮素菜串	
素炒木耳		酱爆茄丁	97 /	凉拌冬粉	
冬瓜煨芦笋		酱香冬瓜泥		酸辣西瓜皮	
76 / 芦笋西红柿		葱煸青椒苦瓜		木耳炒菜花	
干烧肉末四季豆	87 /	葱香辣土豆		冬笋炒西兰花	
银耳西兰花		干炒苦瓜青椒	98 /	鸡腿菇烩黄瓜	
海米木耳烧冬瓜		蒜香南瓜		韭黄干丝	
77 / 牛奶煮平菇		冰镇蜜苦瓜		凉拌酸莴笋	
肉丸油菜	88 /	西红柿炒草菇		小白菜炒鸡丝	
香煸叉烧豆苗		香菇菜花	99 /	大白菜烩香菇	
四宝扒时蔬		苹果青椒丝		酥炸青椒	
78 / 香菇奶白菜		荸荠烩冬菇		豌豆茄子	
虾仁烧莴笋	89 /	豆瓣酱冬瓜		炒瓠瓜	
香脆芋头		芥菜干贝	100 /	白芝麻核桃仁	
肉片炒黄花菜		腐竹拌芹菜木耳		八宝时蔬小炒	
79 / 海米黄瓜		火腿胡萝卜菜花		千层白菜	
大白菜炒木耳	90 /	清炒三丝		酸白菜炒肉	
鲜蘑鸳鸯菜花		杂菜锅饭	101 /	冬瓜球	
金针菇炒木耳		双竹烧双菇		鱿鱼扒芥蓝叶	
80 / 香酥冬瓜		蒜蓉蒸西葫芦		虾皮油菜	
果汁白菜心	91 /	香辣肉碎炒西葫芦		糖醋茄饼	
酸甜萝卜丝		枸杞菠菜	102 /	冬瓜盅	
菜花辣椒木耳		煎茄夹		铁板平菇	
81 / 芝麻地瓜条		双菇西兰花		芹菜翠衣炒鳝片	
拔丝山药	92 /	鸡油冬菇		牛肉炒菜花	

- | | | |
|----------------|--------------|--------------|
| 103 / 嫩姜西芹炒午餐肉 | 炒蛋羹 | 125 / 泡椒鸭肠 |
| 甜辣藕夹 | 香爆鸭肫 | 草菇蒸鸡 |
| 素腰花蒸板栗 | 白汁蛋饺 | 艾叶煎蛋 |
| 藕断丝连 | 115 / 川香美味鹅 | 薯香炒蛋 |
| 104 / 海带玉米笋 | 金鱼鸭掌 | 126 / 辣子鸡丁 |
| 芦笋炒素鸡丁 | 洋葱鸡腿 | 田螺啤酒鸭 |
| 玫瑰炒三酥 | 蜜桃鸡肉 | 香包拉蛋卷 |
| 松仁烧香菇 | 116 / 麻辣鸭块 | 茯苓泽泻蒸鸡 |
| 105 / 包菜炒肉丝 | 银鱼煎蛋 | 127 / 苦瓜火腿煎蛋 |
| 满地黄金 | 香炸鹅块 | 微波咖喱鸡 |
| 蒸酿黄瓜 | 腊味鸡蛋煎饼 | 火腿烘蛋 |
| 西芹菠萝炒火腿 | 117 / 西红柿炒鸡肉 | 芥末鸡丝 |
| 106 / 肉末口蘑烧茄子 | 荷叶蒸子姜鸡 | 128 / 三色香蛋 |
| 丝瓜姜丝烧海苔 | 酸甜脆鸭 | 煸炒双脆 |
| 贡丸烧大黄瓜 | 干贝冬菇炖鸡 | 干锅鹅肠 |
| 金银蒜蒸丝瓜 | 118 / 椒盐鸡 | 香爆鸡肝 |
| 107 / 冬瓜夹双鲜 | 黑椒鸡块 | 129 / 野山椒凤爪 |
| 拔丝地瓜 | 玉参焖老鸭 | 蕨菜炒鸡肠 |
| 香甜黄金烙 | 茄子烧鸡 | 瓦片鸡块 |
| 橙汁茄排 | 119 / 豆苗竹笋炒鸭 | 小炒凤爪筋 |
| 108 / 双椒炒苦瓜 | 柠檬汁莲藕炒鸡肉 | 白切鸡 |
| 炸萝卜丸子 | 肉末豆皮条 | 130 / 辣酱鸡 |
| 炸金丝 | 芹菜丝拌烧鸭 | 腊肠蒜香鸡块 |
| 三鲜炒春笋 | 120 / 干炸鸡块 | 泡椒蒸鸡 |
| 109 / 炸土豆肉卷 | 雪菜豆腐鸡丝煲 | 咸蛋蒸鸡肉末 |
| 香菇油面筋 | 鸡丝金针菇 | 131 / 香卤鸭肠 |
| 包菜卷 | 拌鸡杂 | 鸡丝蒸杂菜 |
| 香脆花生米 | 121 / 香油鸡肫 | 辣椒香滑蛋 |
| 110 / 杂菌煲 | 韭菜拌鹅肠 | 咸水卤鸭 |
| 三鲜蒸丝瓜 | 香烧鸭四宝 | 132 / 香甜菠萝鸡 |
| 111 / 彩椒豆腐干炒银耳 | 咕噜鸡翅 | 咸蛋松花球 |
| 五彩藕丝 | 122 / 鸡肉火锅 | 栗子焖鸡 |
| 苦瓜凉菜 | 香爆鸡肫片 | 酸辣鸡杂 |
| 112 / 苦瓜炒腊肉 | 咖喱煮鸡块 | 133 / 皮蛋煮苋菜 |
| 脆炸仙人掌 | 胡萝卜炒鸡肉 | 酸辣鸡丁 |
| 香辣花肉萝卜片 | 123 / 铁观音炖鸡 | 烧鸡肉饼 |
| 姜烧魔芋 | 奶汁冬瓜鸡块 | 酸辣鸡翅 |
| | 青椒双肉丁 | 134 / 玉米笋火腿鸡 |
| | 洋葱烧鸡丁 | 可乐烧鸡翅 |
| | 124 / 鲜香肉丝 | 草菇炒鸡 |
| | 茉莉花炒鸡 | 酱香鸭 |
| | 鸡蛋酿肉丸 | 135 / 荷叶冬菇鸡 |
| | 荷叶蒸鸭 | 红油拌鸭掌 |



第三章 禽蛋类家常菜

114 / 美味鸭脆片

粉皮黄瓜拌鸡丝		萝卜干炒鸡蛋		豆腐鸭片	
海带丝蒸蛋		146 / 椒盐鸡肝		烟笋煮鸡杂	
鸡腿茄子煲		炒皮蛋		157 / 红烧鹌鹑	
136 / 清蒸三色蛋		火腿蛋羹		酸辣鸡肫	
宫保鸡丁		西兰花煎蛋		啤酒烧鸡	
鸡皮酿虾仁		147 / 菠菜煎蛋		银杏蒸椒鸭	
香焖鸭肝		粉蒸凤衣		158 / 菠萝烧鸡丁	
137 / 柠檬酸鸭		菠萝鸡		莲花鸡丁	
醋熘鹅块		奶汁荷包蛋		花椒鸡丁	
微波鸡翅		148 / 胡萝卜鸡肝丸		清蒸鸡	
双椒炒皮蛋		草帽鸡蛋		鸡腿烧粉丝	
三色鸡鱼丸		芥蓝白果鸡肫		159 / 鸡蛋炒肉	
138 / 青椒柠檬鸭肝		酸菜炒鸡		咸蛋冬瓜汤	
香辣荷包蛋		149 / 凤尾菇扒鹌鹑蛋		软炸鸡肝	
酸菜荷包蛋		青椒松花蛋		酥炸荔枝鸡球	
香菇烧蛋		醋焖鸡三件		腊肉蒸鸡块	
139 / 大蒜焖鸭		红枣鸡肉炒木耳		160 / 扒香菇鹌鹑蛋	
薯香蛋块		150 / 鸡丝粉皮		双耳蒸蛋皮	
黄瓜煎蛋		香油黄瓜鸡肉丝		香柠脆鸭	
香煎叉烧蛋		莲子蒸鸡		菊花鸡丝	
140 / 土豆鸭		辣椒鸡块		161 / 苹果鹌鹑	
玫瑰花蒸鸡翅		151 / 萝卜烧鸡肉		菊花虾仁鸭蛋	
四色蛋角		木耳鸭肝		腰果鸡丁	
鸡丝菜卷		啤酒鸡翅		蜜糖烧鸡翼	
141 / 黄瓜鸡蛋		蘑菇番薯粉鸡煲		162 / 香酥凤腿	
鸭丝蘑菇		152 / 鸡肉卷		腊肠蒸蛋	
芥蓝鸭片		荷兰豆辣烧鸡脆骨		焖鸭肝	
陈皮鸡丝		阳春白雪		椒盐韭黄蛋卷	
142 / 京葱鸡翅		芹香鸡杂黄瓜		玉兰片炒蛋丝	
葱香脆鸡肝		153 / 茭白炒蛋		163 / 酱香炸蛋	
荸荠烧鸡翅		荷兰豆炒卤鹅掌		脆皮鸡	
苦瓜焖鸡翅		煸炒三鸟		四喜炖鸭	
143 / 艾草煲鸡		青椒胡萝卜熘花腩		串香鸡	
银鱼煎蛋卷		154 / 香炒鸡肫花		手撕鸡	
芥蓝炒鸡片		煎苦瓜鸡粒饼		164 / 荷香蒸鸭块	
双耳滑鸡煲		果汁煎软鸭		鲜果蛋卷	
144 / 蛋肉蒸牛奶		果汁煎鸡脯		芝麻鸡	
糖醋鹌鹑蛋		155 / 煎蛋包		豆豉鲮鱼炒肾球	
菠菜炒蛋		榨汁可乐煎鹅脯		咸菜炒鸭肠	
鱼香鸡爪		煎卷筒笋丝		黑椒鸡扒	
145 / 空心菜鸭掌		果酱蛋卷		165 / 槐菜烧鸡翼	
炒鸡杂		156 / 煎酿百花掌		花生仁仔鸡	
西红柿煮鸡蛋汤		柠檬鸭肝		香蒜蒸鸡翅	

烤鸭冬笋丝
香芋鸡排
西兰花奶黄角

166 / 香酥鸭
炸鸡排
苹果焖鸡翼
鲜香回锅蛋

167 / 柠檬鸡
胡萝卜炒鸡杂
鲜果汁鸡肉脯
黄瓜粉皮炒鸡块
香糟鸡条



第四章 水产类家常菜

169 / 虾仁冬瓜卷
红烧带鱼
西芹百合炒墨鱼
大蒜烧鲢鱼
豆瓣烧鲢鱼

170 / 草菇炒鱼丁
爆炒鳝片
五香豆干炒鱼干
红烧墨鱼
清炒墨鱼丝

171 / 橙汁鱼肉
酱焖鲤鱼
葱烧鲤鱼
香煎平鱼
香煎虾排

172 / 干煎带鱼
洋葱鱿鱼圈
牛奶煮鱼片
笋菇烧鳊鱼
酸菜鱼片

173 / 双椒炖鱼头
柠香鱼块
荷叶草鱼
豆豉鱼

面包酿田鸡
174 / 豆豉银鱼干丝

萝卜煮鱿鱼
麻辣酥鲫鱼
嫩茄烧鱼片

175 / 凉拌墨鱼
腐皮鲫鱼
珍珠鱼丸
海鲜豆腐

176 / 酥香鲫鱼
煎鱼脯
脆墨鱼丸
酥脆虾仁

177 / 鱿鱼炒白菜
啤酒鲤鱼
西兰花炒鱿鱼丝
豆腐煮草鱼
178 / 芦笋炒墨鱼
煎酿鱿鱼

炸芝麻鱼片
芹黄鲤鱼

179 / 风味乌鱼
爽口酥鱼

鱼丁肉片
蒜薹炒火焙鱼

180 / 豆腐鲤鱼
沙锅鱼
糯米竹筒鱼

181 / 榨菜冬菇蒸鱼
香煎秋刀鱼
茄子虾肉夹

豆豉鲈鱼
182 / 香辣田螺
咸香鲤鱼

酸菜鱼片
洋葱鱿鱼丝
橙汁鱼片

183 / 胡萝卜豆豉鲛鱼
鱼片蒸蛋
酸菜煮草鱼
脆爆海带

184 / 鸡蛋蒸海带
脆皮醋鱼
鱼丸扒菜胆
芋蓉香煎鱼肠

185 / 荷香草鱼
口蘑青豆鱼脯
榨菜肉丝蒸鲈鱼
虾仁扒芥蓝

186 / 虾仁锅巴
雪菜蒸鱼片
虾仁猪腿肉丁酱
蛤蜊炖蛋

187 / 凉瓜田鸡
椒麻紫菜
酥海带炒肉
银鱼通菜

188 / 红烧草鱼尾
柠檬焗鲜鱼
煨糖酥鲫鱼
紫苏蒸鱼嘴

189 / 荷香鲇鱼
葱油煎鱼嘴
鸡蛋黄花鱼
西红柿煮草鱼

190 / 枸杞蒸鲫鱼
糖醋海蜇花
海鲜拌白菜
咸香西芹

191 / 胡萝卜炒双花
辣椒炒蛭肉
香蒸荷叶饭
蛋清干贝

192 / 北极贝炒芦笋
扒青虾鱼卷
虾肉酿冬菇
节瓜海蜇炒鸡丝

193 / 口蘑鱼脯
香汁烧鱼皮
家常豆腐鱼
铁板带鱼

194 / 黄瓜鱿鱼
鱼胶大白菜
紫菜卷
韭黄蛋香虾仁

195 / 糯米蒸鲤鱼
爆炸鱿鱼圈
酸辣鱼皮

- 脆炸鳝条
196 / 脆炸田鸡
三丝鱿鱼丝
玉丝蒸麻虾
香脆虾饼
197 / 怪味鲑鱼丸
香汁酿田螺
豆瓣姜葱鱼
扒三文鱼
198 / 带鱼扒白菜
炸泥鳅
煨酥鲫鱼
麻辣田鸡腿



第五章 畜肉类家常菜

- 200 / 美味猪手
糯香排骨
话梅肉片
牛肉菠萝夹
菠萝排骨
201 / 藜蒿炒腊肉
牙签牛排
竹筒排骨
西红柿炒猪肝
大葱爆兔肉
202 / 洋葱炒叉烧
芹菜炒牛百叶
湘味小排
莴笋炒腊肉
铁板肉片
203 / 笋片炒肚丝
苦瓜炒香肠
红椒酿肉
萝卜煮牛腩
脆炸肉段
204 / 油炸丸子
香炸腰块
干豆角炒腊肉
香炖肉块
水煮猪杂

- 205 / 木耳烧羊肉片
豉椒蒸腊肉
香辣炒肉
炸羊肉
香炸里脊花
206 / 炸猪排
菠菜肚丝汤
芝麻里脊
冬菇猪脑
207 / 红枣板栗烧羊肉
红烧莲藕丸
红葱烧腊肉
牛肉凉粉
芝麻牛肉条
208 / 黄花草焖肉排
酸萝卜兔肉
红烧肘子
香菇煮牛肉
三椒拌牛肉
209 / 芹菜拌猪心
黄瓜木耳拌时花
黄瓜拌肚丝
煮肥肠
红扒猪蹄
210 / 胡萝卜炒香炸肉
西红柿拌牛肉
凉拌兔肉丝
串香肉片
胡萝卜拌腰花
211 / 豉汁排骨
萝卜炖牛杂
梅菜蒸腩肉
荸荠鲜虾肉丸
红烧狮子头
212 / 荸荠黄瓜炒肉片
泡菜肉卷
胡萝卜丝拌牛肉
酒香五花肉
213 / 蜜汁牛肉
菠萝蜜炒牛柳粒
麻辣猪舌
麻辣羊肚
214 / 油菜炒腰花

- 麻辣四宝
蒜苗牛肉
胡椒猪血肠
雪菜肉片
215 / 麻辣羊肉
炸兔肉
红烧牛肉
红烧五香肉
梅菜扣肉
216 / 西红柿烧牛肉
脆皮牛肉
三鲜涮兔肉
甘蔗香辣兔腿
酸菜蒸大肠
217 / 糖醋皮丝
牛百叶煮排骨
芋头炒肉末
甜酸丸子
酸甜肥肠
218 / 陈皮辣牛肉
腐乳肉
孜然锅巴肉片
葱香酸甜排骨
香焖肉条
219 / 牛肉炒苹果
白菜炒猪肝
冬菜炒肉末
南瓜芥蓝炒肉片
220 / 牛肉空心菜
肉片烧面筋
芥蓝牛肉
黄瓜炒肉片
221 / 苦瓜排骨金针花煲
西洋菜炒肉丝
莲藕烧肉
糖醋丸子
222 / 菇笋炒肉
黄瓜拌耳丝
蒜炒香肠
炅辣肉片
223 / 苦瓜拌牛肉片
双菇咖喱牛肉
红烧猪肠

- | | | |
|-------------|-------------|-------------|
| 冬笋猪肝尖 | 菠萝肉片 | 滑蛋牛肉 |
| 224 / 咸蛋蒸肉饼 | 香辣肉丁 | 245 / 酸甜五花肉 |
| 泡腌菜心猪耳 | 豆渣猪头肉 | 红枣扣猪肘 |
| 牛肉丸蒸豆腐 | 235 / 尖椒炒腰花 | 串炸肉 |
| 梅菜玉米肉饼蒸饭 | 豆角炒肉丝 | 豉汁南瓜蒸排骨 |
| 225 / 西红柿酿肉 | 荷香蒸排骨 | 246 / 橙汁陈香骨 |
| 洋葱鲜菇牛肉饭 | 红酒烧牛排 | 扒兔肉 |
| 白菜煨肥肠 | 236 / 蒜香猪大肠 | 油爆肝尖 |
| 西红柿煮牛肉 | 香干炒牛肉 | 玉米樱桃肉 |
| 226 / 酿苦瓜 | 酸梅排骨 | 247 / 沙嗲酱牛肉 |
| 肉松炒杂锦菜 | 卷心菜蒜香肉片 | 葱油肉饼 |
| 玉兰炒肉片 | 237 / 焦炸肥肠 | 水煮肉片 |
| 薄片锅贴 | 榨菜丝炒肉 | 红薯排骨 |
| 227 / 冬笋炒牛肉 | 香蒸肉丸 | 248 / 泡菜炒腰花 |
| 雪菜笋丁灌肠 | 枸杞蒸猪肝 | 龙井蒸牛肉 |
| 土豆肉香饼 | 238 / 珍珠糯排骨 | 蔬菜烩肉丸 |
| 春笋煮肉 | 蘑菇里脊肉 | 荷香腊肉 |
| 228 / 煎酿双色椒 | 荸荠肉丸 | 249 / 锅煽香肠 |
| 煎酿茄子 | 地瓜叶炒肉丝 | 扒西班牙肠 |
| 芥蓝炒腰片 | 239 / 薯粉蒸排骨 | 南瓜烧扣肉 |
| 丝瓜豆腐煲猪蹄 | 冬菇排骨 | 炒米肉片 |
| 229 / 菜花肉丸 | 合蒸腊味 | 250 / 炸千子 |
| 玉兰片蒸猪肺 | 鲜笋咕嚕肉 | 粉蒸肥肠 |
| 豆干炒肉片 | 240 / 芋头肉丁 | 菜包蒸肉 |
| 莲藕煮排骨 | 芦笋炒牛肉 | 西兰花冬瓜炒肚丝 |
| 230 / 白菜猪肝 | 荷叶粉蒸肉 | 251 / 扒油皮松肉 |
| 茼蒿煮肉片 | 黄瓜炒牛肚片 | 可乐烧猪蹄 |
| 艾叶肉饼 | 241 / 糖醋汁猪蹄 | 菠萝煎牛肉扒 |
| 菠菜拌兔肉 | 西芹炒排骨 | 猪肚烩牛肝菌 |
| 231 / 苦瓜烧肥肠 | 花雕猪手 | 252 / 红扒猪舌 |
| 香煎牛肉 | 三椒炒兔肉丝 | 咖喱牛筋煲 |
| 红薯炒牛肉丝 | 242 / 红油耳片 | 辣椒焖猪手 |
| 黄瓜粉皮拌肚丝 | 洋葱蛋丝炒肉 | 桃梨焖牛肉 |
| 232 / 青椒炒猪心 | 一品花肉 | 253 / 椒爆牛肉 |
| 啤酒烧兔肉 | 毛豆炒牛肉 | 麻辣肉片 |
| 海鲜炒猪小肠 | 243 / 葱烧猪蹄 | 酸甜五味 |
| 黄瓜西芹牛柳 | 腰果牛肉 | 煎牛里脊 |
| 233 / 泡椒腰花 | 鱼香肝片 | 254 / 油爆肚花 |
| 黄瓜玉米炒牛肉 | 通菜炒牛肉丝 | 辣味皮丝 |
| 咖喱辣肚丝 | 244 / 麻辣牛肉 | 255 / 芋泥肉卷 |
| 飘香丸子 | 韭黄炒肚丝 | 美味三宝 |
| 234 / 泡菜炒猪肉 | 金银蛋烧排骨 | |

第一章 豆类家常菜





四季豆炒竹笋



【主菜备料】竹笋350克，四季豆150克，红辣椒3个，姜、蒜片各15克，白糖8克，食盐6克，味精3克，胡椒粉2克，湿淀粉、植物油各适量。

【家常厨艺】1.将竹笋去壳及老根，洗净切片；四季豆去筋，洗净切段；红辣椒切片。2.将四季豆、竹笋放入沸水锅内焯一下，捞起，沥干水分。3.炒锅置中火上，放油烧热，投入姜片、蒜片、红辣椒片、四季豆和竹笋片炒香，用白糖、食盐、味精、胡椒粉调味后炒匀，用湿淀粉勾芡即成。

【健康百分百】具有造血、补血，防癌、抗癌的功效。

韭菜炒毛豆

【主菜备料】韭菜300克，嫩毛豆100克，植物油20毫升，食盐、味精各少许。

【家常厨艺】1.韭菜择洗干净，切成3厘米长的段；毛豆洗净，放入沸水锅中氽烫5分钟，捞出过凉。2.炒锅置旺火上，倒入油烧热，放韭菜略炒，再加入毛豆，用食盐、味精调味，炒匀即可。

【健康百分百】颜色鲜艳，可温补肝肾。

豆苗猪腰粥

【主菜备料】豌豆苗150克，粳米100克，猪腰子90克，猪肝、干贝各60克，色拉油5克，葱末3克，食盐少许。

【家常厨艺】1.猪腰子洗净切开，去白膜，切成薄片；猪肝洗净切薄片；把猪肝和猪腰子一起用葱末、色拉油、食盐拌匀。2.粳米洗净，用冷水浸泡半小时，捞出沥干水分；豌豆苗洗净切段；干贝浸软，撕成细丝。3.把粳米和干贝放入沸水锅内，用旺火煮沸后改用小火煮至米烂，放入猪腰子、猪肝，再煮沸5分钟，最后放入豆苗煮熟，调入食盐即可。

【健康百分百】补益肝肾，养血容颜。

竹笋排骨烧豆干

【主菜备料】竹笋250克，排骨100克，五香豆干4块，木耳10克，香油50毫升，姜5克，食盐、酱油各少许，清汤50毫升，湿淀粉15克。

【家常厨艺】1.竹笋洗净切成片；豆干切成方块；木耳洗净沥干水分；排骨洗净后剁成块；姜洗净剁成蓉。2.锅内放入香油烧热，下入姜蓉炒香，倒入竹笋片翻炒片刻。3.加入豆干、木耳、排骨翻炒片刻，再放入食盐、酱油及清汤，加盖焖烧2分钟，用湿淀粉勾芡即可。

【健康百分百】竹笋具有促进肠道蠕动、帮助消化、防治便秘的功效，排骨可强筋骨、增体力。

豆腐炖大肠

【主菜备料】北豆腐400克，猪大肠200克，色拉油75毫升，酱油15毫升，食盐、花椒油、味精、料酒各少许，鲜汤适量。

【家常厨艺】1.猪大肠洗净，切成马蹄形；豆腐切成厚片。2.炒锅置旺火上，倒入油烧至八成热，下入豆腐炸至呈金黄色，捞出沥油。3.将猪大肠和炸好的豆腐放在沙锅内，加入鲜汤、酱油、食盐、味精和料酒，用慢火炖熟，淋入花椒油即成。

【健康百分百】可润燥、补虚、降低血脂。

红白豆腐

【主菜备料】冻豆腐2块，卤大肠80克，鸭血150克，青蒜50克，红辣椒1个，花椒粒、白糖、高汤、辣豆瓣酱、酱油、植物油、食盐各适量。

【家常厨艺】1.冻豆腐、鸭血洗净切块，鸭血放入滚水中汆烫，捞出备用。2.卤大肠切小段；青蒜洗净，切斜片，分开蒜青、蒜白；红辣椒洗净切斜片。3.油入锅内烧热，炒香花椒粒，加入蒜白、大肠及冻豆腐略炒，再放入鸭血、蒜青、红辣椒同炒，加白糖、高汤、辣豆瓣酱、酱油、食盐煮开，转小火煮2分钟，盛入盘中即可。

【健康百分百】具有补血、清热解暑的功效。

柳丁大豆干

【主菜备料】黑豆干2块，五花肉300克，柳橙1个，葱1棵，姜2片，八角2粒，桂皮、陈皮各20克，花椒粒、酱油、冰糖、食盐各适量。

【家常厨艺】1.五花肉洗净，切成块；黑豆干洗净切块；葱洗净切段。2.柳橙连皮洗净，与八角、花椒粒、桂皮、陈皮一起放入纱布袋中，扎紧袋口，作卤料包待用。3.锅入油烧热，将豆干、五花肉及酱油、冰糖、姜片、葱段略炒，加入4杯水，将卤料包放入锅内，煮开，转小火煮至五花肉及豆干熟软，调入食盐即可。

【健康百分百】具有滋阴、补虚、润燥、止咳、通便秘、消渴的功效。

麻辣臭豆腐

【主菜备料】臭豆腐4块，猪血200克，蒜苗1棵，红辣椒1个，辣豆瓣酱、酱油、白糖、米酒、花椒粉、高汤、湿淀粉、米醋、香油、食盐各适量。

【家常厨艺】1.臭豆腐、猪血分别洗净，切块；蒜苗洗净切斜段；红辣椒洗净切丁。2.锅中放入辣豆瓣酱、酱油、白糖、米酒、花椒粉、高汤调匀煮滚，放入红辣椒、猪血及臭豆腐，以小火煮至入味，再加入蒜苗、食盐炒匀，用湿淀粉勾芡，淋上米醋、香油即可。

【健康百分百】此菜色焦黄，外焦里嫩，香辣适口，可补血补铁，预防老年痴呆。

荷兰豆藕饼

【主菜备料】莲藕、猪肉各200克，荷兰豆50克，食盐、味精、白糖、色拉油各适量。

【家常厨艺】1.莲藕去皮，切成连刀块；猪肉剁成蓉，用食盐、味精、白糖拌匀成馅；荷兰豆去筋，下入沸水中汆透后捞出。3.将猪肉馅放入藕夹中，入油锅内煎至金黄色时装盘，再摆上荷兰豆即可。

【健康百分百】具有增强机体免疫功能，防癌治癌的功效。

八宝豆皮

【主菜备料】豆皮6张，猪肉末120克，香菜30克，香菇6朵，胡萝卜50克，白芝麻、虾米、糯米饭、酱油、米酒、食盐、胡椒粉、植物油各适量。

【家常厨艺】1.肉末用酱油拌匀；虾米放入碗中，加米酒泡出香味，再放入锅中蒸熟，取出，沥干备用。2.白芝麻放入锅中炒香盛起；胡萝卜去皮切末；香菜洗净切段；香菇洗净泡软，切丝备用。3.将肉末、香菜、香菇、胡萝卜、虾米及白芝麻放入碗中，加入酱油、食盐、胡椒粉拌匀，制成馅料备用。4.豆皮泡软后切开，包入适量糯米饭及馅料，放入热油锅中煎熟，盛起，切块即可。

【健康百分百】味道鲜美，酥香可口；可保护心脏、预防心血管疾病。



冬瓜煮扁豆

【主菜备料】扁豆250克，冬瓜100克，食盐、薄荷叶各5克。

【家常厨艺】1.将冬瓜去皮及瓤，洗净切块；扁豆择洗干净。2.将冬瓜、扁豆放入锅内，加适量水，放入食盐、薄荷叶煮至冬瓜、扁豆熟烂即可。

【健康百分百】此菜具有益气健脾、祛湿消暑的作用。

油豆腐煮鸭块



【主菜备料】鸭半只，油豆腐100克，葱1棵，姜2片，酱油、白糖、米酒、八角各适量。

【家常厨艺】1.鸭洗净切块，放入滚水中烫去血水，捞出沥干；葱择洗后切段；油豆腐洗净备用。2.锅中倒入适量水烧开，放入鸭块、葱段、姜片，加入酱油、白糖、米酒、八角煮开，用小火煮至鸭肉熟烂。3.再加入油豆腐煲煮至入味即可。

【健康百分百】消化不良、胃肠功能较弱者慎食。



蒜苗拌黄豆

【主菜备料】蒜苗200克，黄豆80克，辣椒油10克，食盐、味精、花椒、大料各少许。

【家常厨艺】1.将蒜苗择洗干净，切成小丁，用开水烫一下，捞出沥干水分后装盘。2.将黄豆淘洗干净，放入锅内加水烧开，下花椒、大料煮至黄豆熟后捞出沥水，放在蒜苗上面，加入食盐、味精、辣椒油，拌匀即成。

【健康百分百】具有健脾、开胃的功效。

豇豆烧肉

【主菜备料】干豇豆400克，猪肋条肉250克，植物油60克，郫县豆瓣20克，泡椒15克，葱段5克，白糖4克，食盐、大料、桂皮、姜、小茴香、胡椒粉、味精各少许，鲜汤、植物油、料酒各适量。

【家常厨艺】1.猪肉洗净，切成块；干豇豆泡发好后洗净，切寸段；郫县豆瓣、泡椒均剁细。2.炒锅置火上放油烧热，投入姜片、葱段炸香，下肉块爆炒，烹入料酒炒至肉块吐油时，加入郫县豆瓣、泡椒、大料、桂皮、小茴香等炒香。3.调入食盐、胡椒粉、白糖炒匀，掺入鲜汤，用小火烧至肉块烂熟，加入豇豆烧至入味且汤汁浓稠时，调入味精，起锅装盘。

【健康百分百】理中益气，补肾健胃。

豆芽拌韭菜黄瓜

【主菜备料】绿豆芽、嫩韭菜各250克，黄瓜150克，姜丝15克，白醋、香油各15毫升，食盐、味精各适量。

【家常厨艺】1.将绿豆芽择洗干净，放入沸水锅中略焯一下，捞出沥干水分。2.韭菜择洗干净后切成段，放入沸水中略焯片刻；黄瓜洗净后切成细丝。3.将豆芽、韭菜和黄瓜丝一起放入盆中，加入食盐、味精、姜丝、白醋和香油，拌匀后装盘即可。

【健康百分百】可温补肝肾，增强性功能，预防食道癌、胃癌的发生。

金针菇黄豆炒菜心

【主菜备料】金针菇250克，黄豆50克，油菜心200克，食盐、味精、香油各少许，黄酒15毫升，色拉油30毫升，淀粉10克。

【家常厨艺】1.金针菇洗净，切成段；油菜心洗净，切成橄榄状；黄豆入锅加水煮熟。2.油菜心与金针菇一起放入沸水锅中焯一下，捞出沥干水分。3.锅置火上加油烧至七成热，放入金针菇、油菜心炒几下，加入黄豆，调入黄酒、食盐、味精炒入味，用湿淀粉勾芡，淋入香油即成。

【健康百分百】具有抵抗疲劳，抗菌消炎、抗肿瘤的作用。

香菇拌豆角

【主菜备料】嫩豆角200克，香菇50克，芝麻酱、食盐、白糖、香油、味精各适量。

【家常厨艺】1.将香菇用温水发好，洗净后切成细丝，放入沸水中烫熟，捞出沥水待用。2.豆角择洗干净后放入沸水中烫熟，捞出过凉，斜切成细丝后放入盘中，撒入食盐拌匀。3.芝麻酱加少许凉开水慢慢调匀，加白糖、味精调匀后倒入豆角盘内。4.将香菇丝放入豆角盘内，淋上香油拌匀即可。

【健康百分百】清热祛火，健脾开胃。

海鲜豆腐煲

【主菜备料】豆腐200克，虾仁20克，蟹柳5个，花枝、鲜鱿、西兰花各50克，姜末、味精各5克，红椒片10克，冬笋片15克，食盐、白糖、植物油、鲜汤各适量。

【家常厨艺】1.豆腐、虾仁、鲜鱿、花枝均处理干净，切块后下入油锅中炸2分钟后捞出。2.蟹柳下入沸水中氽透；西兰花泡洗后切小块放入沸水中焯熟。3.锅内放油烧热，爆香姜末、红椒片、冬笋片，下入炸好的材料，用食盐、白糖调味，掺入鲜汤，加蟹柳、西兰花煮至入味即可。

【健康百分百】补肾壮阳，丰乳通乳。适用于脾肾两虚致乳房平坦不丰或产后乳汁稀少、形体消瘦、倦怠乏力、食少纳呆者。

榨菜拌豆腐皮

【主菜备料】豆腐皮5张，榨菜25克，香油25毫升，酱油15毫升，白糖3克，味精2克，姜末10克。

【家常厨艺】1.将豆腐皮洗净，切成丝，投入沸水锅中烫一下，捞出沥干水分，放在盘内；榨菜切成细末，放在豆腐皮上。2.将酱油、味精、白糖、姜末和香油同放入碗内，调成味汁，浇在榨菜豆腐皮上，拌匀即可。

【健康百分百】具有开胃健脾、增食助神、清肺热、止咳、消痰、养胃、解毒的功效。但糖尿病患者、孕妇要尽量少吃榨菜，慢性腹泻者忌食。

火腿菜心扒腐竹

【主菜备料】水发腐竹500克，火腿、猪油各50克，香菇25克，油菜心150克，淀粉、姜汁各10克，食盐、料酒、味精各适量。

【家常厨艺】1.把腐竹切段，放入沸水中，加味精、料酒、食盐稍煮一下捞出，控净水分；油菜心入沸水锅内焯软；火腿切成一字条；香菇去蒂洗净。2.将腐竹垫入盘底，上面放上火腿条，香菇放在中间，油菜心摆在旁边，上锅蒸熟后取出。3.将姜汁、淀粉、食盐、料酒、味精混在一起，调匀后淋入盘内即可。

【健康百分百】此菜补虚养身，可防治骨质疏松，还具有良好的健脑作用，能有效预防老年痴呆症的发生。

