

家常菜典

吕宏宾 / 编著

国家级烹饪大赛金奖名厨
倾力打造！

- 学做经典家常菜肴，人人都能做出餐馆菜的味道。
- 巧做多姿多彩的宴客菜，在家请客也不丢范儿。
- 常做对症调养的保健菜，吃出全家健康没商量。
- 省时省力的营养套餐，从早餐到晚餐皆享，满桌美味。

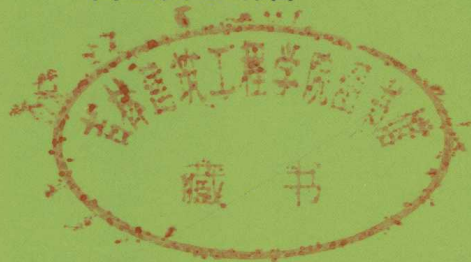


中国纺织出版社



家常菜典

吕宏宾◎编著



 中国纺织出版社

目录

Contents

Part 1

常见食材烹出经典家常菜

- 圆白菜 三丝圆白菜卷 / 10
- 四季豆 四季豆炒萝卜干 / 12
- 芹 菜 大蒜海蜇拌芹菜 / 14
- 土 豆 醋熘土豆丝 / 16
- 胡萝卜 胡萝卜炒芦笋 / 18
- 茄 子 肉末酿茄子 / 20
- 油 菜 香菇扒油菜 / 22
- 冬 瓜 冬瓜片蒸芥蓝 / 24
- 山 药 多味山药 / 26
- 苦 瓜 凉拌苦瓜 / 28
- 蒜 薹 蒜薹炒牛柳丝 / 30
- 猪 肉 四喜丸子 / 32
- 猪 腰 杭椒腰花 / 34
- 猪里脊 石斛麦冬瘦肉汤 / 36
- 猪 肝 芹菜猪肝煲 / 38

- 鸡 肉 泡椒鸡片 / 40
- 牛 肉 辣炒牛肉 / 42
- 鸭 肉 红烧鸭肉 / 44
- 羊 肉 连锅羊肉 / 46
- 鱿 鱼 双鲜炒三丝 / 48
- 海 参 家常海参 / 50
- 鲢 鱼 剁椒蒸鲢鱼 / 52
- 鲫 鱼 辣椒鲫鱼 / 54
- 海 带 海带决明降压汤 / 56
- 紫 菜 紫菜馄饨汤 / 58



醋熘土豆丝



四喜丸子

- 豆腐 芹菜豆腐羹 / 60
 黑木耳 散花木耳 / 62
 香菇 山野双珍 / 64
 草菇 蒜蓉西蓝花草菇 / 66
 茶树菇 茶树菇烧五花肉 / 68

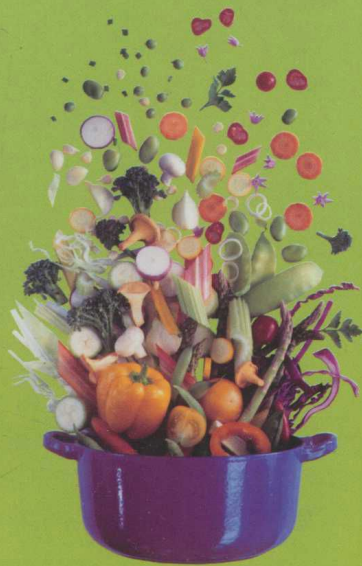


芹菜豆腐羹



Part 2

多姿多彩巧做家常宴客菜



清爽蔬菜类 / 70

枸杞炒丝瓜 / 70

炒素什锦 / 72

西红柿炒山药 / 74

沙拉拌豇豆 / 76

冰糖蜜南瓜 / 78

麻酱菠菜卷 / 80

橙蜜藕 / 82

干锅莴笋 / 84

萝卜腐竹煲 / 86

美味畜肉类 / 88

香炸排骨 / 88

红烧可乐猪蹄 / 90

菠萝咕嚕肉 / 92

酸辣鸡杂 / 94

可乐鸡翅 / 96

麻辣牛百叶 / 98

鲜香水产类 / 100

碧绿凤尾虾 / 100

海螺炒韭菜 / 102

芥菜蛤蜊汤 / 104

川椒鳗鱼煲 / 106

蛋炒蟹 / 108

大蒜烧鳝鱼 / 110

豆腐干鲤鱼 / 112

营养菌豆蛋类 / 114

蒸生菜平菇 / 114

红烧猴头菇 / 116

龙须菜拌金针菇 / 118

豆干肉酱 / 120

腐竹茶树菇炖鸡 / 122

元宝烧肉 / 124

韭菜皮蛋炒肉末 / 126

沙锅烩杂菌菇 / 128



蛋炒蟹



红烧可乐猪蹄



Part 3

补养全家的保健养生餐

保肝护肝餐 / 130

油菜蚕豆瓣 / 130

强身健体餐 / 132

什锦栗子煲 / 132

补肾壮阳餐 / 134

枸杞子炖羊肉 / 134

补脑安神餐 / 136

花生米牛奶粥 / 136

养心护心餐 / 138

糯米桂圆粥 / 138

消暑祛火餐 / 140

酿苦瓜 / 140

舒压解乏餐 / 142

虾仁泥鳅 / 142

养眼防辐餐 / 144

雪梨陈皮炖水鸭 / 144

养肺防燥餐 / 146

雪梨煲猪肺 / 146

排毒美容餐 / 148

双耳木瓜汤 / 148

益气养血餐 / 150

红豆煲乌鸡 / 150

祛痘除痘餐 / 152

薏米菱角粥 / 152

乌发润发餐 / 154

乌发芝麻粥 / 154

均衡营养餐 / 156

梅干莲子粥 / 156



减肥纤体餐 / 158

黄桃银耳羹 / 158

丰胸护胸餐 / 160

木瓜鸡爪汤 / 160

养颜润肤餐 / 162

酱猪蹄 / 162

生津润燥餐 / 164

爆炒海瓜子 / 164

健脾养胃餐 / 166

蜜枣南瓜煲鸡汤 / 166

安胎养胎餐 / 168

西红柿羹 / 168

健脑益智餐 / 170

海鲜汤 / 170

补钙壮骨餐 / 172

腐竹烧虾 / 172

护牙固齿餐 / 174

黄豆炒海带结 / 174

生发固发餐 / 176

糖醋猪骨汤 / 176

延年益寿餐 / 178

鲫鱼豆腐汤 / 178



Part 4

家常简易营养套餐

10分钟速成元气早餐 / 180

套餐一：葱花卷+冰糖玉米羹 / 180

套餐二：韭菜盒子+芹菜豆浆 / 182

套餐三：中式凉面+柠檬香蕉蔬菜汁 / 184

套餐四：蒸饺+青豆玉米浓汤 / 186

套餐五：广东粥+菠菜卷 / 188

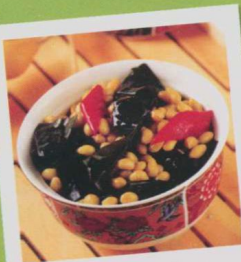
套餐六：牛肉土司+玫瑰薏米豆浆 / 190

套餐七：蔬菜炒饭+豆腐苋菜汤 / 192

套餐八：葡萄干果酱+水果燕麦牛奶+面包片 / 194

套餐九：瘦身水果粥+黄瓜丝拌蜆皮 / 196

套餐十：椰汁黑糯米粥+芝麻四季豆 / 198



黄豆炒海带结



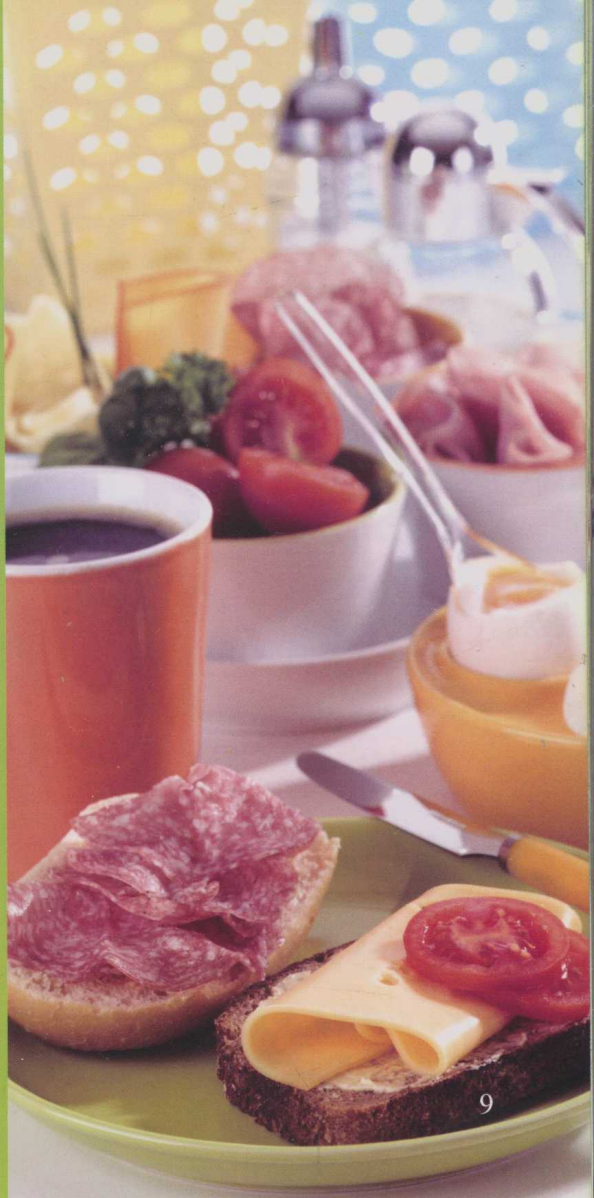
鲫鱼豆腐汤

小两口浪漫甜蜜套餐 / 200

- 套餐一：猕猴桃炒肉+青椒沙拉+苹果汤 / 200
套餐二：清炒海鲜+粉丝蒸扇贝+浓香罗宋汤 / 202
套餐三：碧绿凤尾虾+酪梨沙拉盅+绿茶汤圆 / 204
套餐四：胡萝卜炒牛肉+姜汁鸡腿菇+三鲜汤 / 206
套餐五：韭黄炒肉丝+什锦烩饭+生菜洋葱瘦肉汤 / 208
套餐六：椰香百合芋头+醋熘牛肉丝+馄饨汤 / 210
套餐七：黑椒牛排+缤纷彩椒沙拉+香菇蔬菜汤 / 212
套餐八：青草炒鸡丁+三色蛋+酸辣蛋花汤 / 214
套餐九：蒜烧鳝鱼+鳝鱼炒面+丝瓜粥 / 216
套餐十：红烧带鱼+龙须金针面+金针菇木耳汤 / 218

三口之家温馨营养套餐 / 220

- 套餐一：梨烩猪肝+菠萝炒木耳+猪肝汤 / 220
套餐二：莴笋炒肉片+腐皮拌莴笋+鲫鱼萝卜汤 / 222
套餐三：哈密瓜炒虾仁+滑蛋虾仁+三鲜玉米羹 / 224
套餐四：干烧大虾+老虎菜+蛤蜊鸡汤 / 226
套餐五：鸡片西蓝花+醋炒莲藕片+莲藕排骨汤 / 228
套餐六：丝瓜烩蛤蜊+姜丝蒸蛤蜊+薏米排骨汤 / 230
套餐七：茭白拌肉片+西红柿炒面+海带豆芽汤 / 232
套餐八：百花镶丝瓜+豆腐鲫鱼+萝卜土豆煲 / 234
套餐九：鲜茄烧鱼片+红烧鸡腿菇+番茄蔬果汤 / 236
套餐十：蟹黄烩菜心+彩色百合+芹菜豆腐羹 / 238



家常 菜典

吕宏宾 / 编著

国家级烹饪大赛金奖名厨
倾力打造！

- 学做经典家常菜肴，人人都能做出餐馆菜的味道。
 - 巧做多姿多彩的宴客菜，在家请客也不丢范儿。
 - 常做对症调养的保健菜，吃出全家健康没商量。
 - 省时省力的营养套餐，从早餐到晚餐皆享。
- 满桌美味。

精品
菜典
系列



中国纺织出版社



吕宏宾

作者简介

- 高级烹饪技师
- 国家级评委
- 北京第三届烹饪大赛 个人金奖获得者
- 饭店协会全国烹饪大赛 个人金奖获得者

从业经验:

北京五洲大酒店 厨师
北京天伦王朝饭店 高级主管
日本札幌菜香楼中餐料理 厨师长
北京前门都一处餐饮有限公司 厨师长

精选·精彩·精致——让人垂涎三尺的精品大菜典

这里有丰富的菜品，这里有精致的美味，这里有便捷的诀窍，这里有无尽的营养！精品大菜典系列由国家级烹饪大赛金奖名厨倾力打造，带给您一种全新的美食之旅，让您享受到丰富的营养和不一样的味觉体验。

上架建议 饮食 / 菜谱

ISBN 978-7-5064-8118-2



9 787506 481182 >

定价:29.80元



家常菜典

吕宏宾◎编著



 中国纺织出版社

目录

Contents

Part 1

常见食材烹出经典家常菜

- 圆白菜 三丝圆白菜卷 / 10
- 四季豆 四季豆炒萝卜干 / 12
- 芹菜 大蒜海蜇拌芹菜 / 14
- 土豆 醋熘土豆丝 / 16
- 胡萝卜 胡萝卜炒芦笋 / 18
- 茄子 肉末酿茄子 / 20
- 油菜 香菇扒油菜 / 22
- 冬瓜 冬瓜片蒸芥蓝 / 24
- 山药 多味山药 / 26
- 苦瓜 凉拌苦瓜 / 28
- 蒜薹 蒜薹炒牛柳丝 / 30
- 猪肉 四喜丸子 / 32
- 猪腰 杭椒腰花 / 34
- 猪里脊 石斛麦冬瘦肉汤 / 36
- 猪肝 芹菜猪肝煲 / 38

- 鸡肉 泡椒鸡片 / 40
- 牛肉 辣炒牛肉 / 42
- 鸭肉 红烧鸭肉 / 44
- 羊肉 连锅羊肉 / 46
- 鱿鱼 双鲜炒三丝 / 48
- 海参 家常海参 / 50
- 鲢鱼 剁椒蒸鲢鱼 / 52
- 鲫鱼 辣椒鲫鱼 / 54
- 海带 海带决明降压汤 / 56
- 紫菜 紫菜馄饨汤 / 58



醋熘土豆丝



四喜丸子

- 豆腐 芹菜豆腐羹 / 60
- 黑木耳 散花木耳 / 62
- 香菇 山野双珍 / 64
- 草菇 蒜蓉西蓝花草菇 / 66
- 茶树菇 茶树菇烧五花肉 / 68

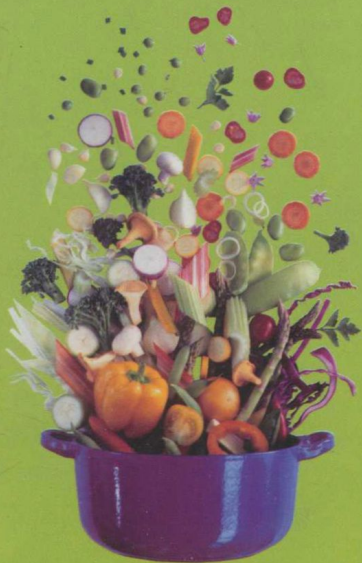


芹菜豆腐羹



Part 2

多姿多彩巧做家常宴客菜



清爽蔬菜类 / 70

枸杞炒丝瓜 / 70

炒素什锦 / 72

西红柿炒山药 / 74

沙拉拌豇豆 / 76

冰糖蜜南瓜 / 78

麻酱菠菜卷 / 80

橙蜜藕 / 82

干锅莴笋 / 84

萝卜腐竹煲 / 86

美味畜肉类 / 88

香炸排骨 / 88

红烧可乐猪蹄 / 90

菠萝咕嚕肉 / 92

酸辣鸡杂 / 94

可乐鸡翅 / 96

麻辣牛百叶 / 98

鲜香水产类 / 100

碧绿凤尾虾 / 100

海螺炒韭菜 / 102

芥菜蛤蜊汤 / 104

川椒鳗鱼煲 / 106

蛋炒蟹 / 108

大蒜烧鳝鱼 / 110

豆腐干鲤鱼 / 112

营养菌豆蛋类 / 114

蒸生菜平菇 / 114

红烧猴头菇 / 116

龙须菜拌金针菇 / 118

豆干肉酱 / 120

腐竹茶树菇炖鸡 / 122

元宝烧肉 / 124

韭菜皮蛋炒肉末 / 126

沙锅烩杂菌菇 / 128



蛋炒蟹



红烧可乐猪蹄

Part 3

补养全家的保健养生餐

保肝护肝餐 / 130

油菜蚕豆瓣 / 130

强身健体餐 / 132

什锦栗子煲 / 132

补肾壮阳餐 / 134

枸杞子炖羊肉 / 134

补脑安神餐 / 136

花生米牛奶粥 / 136

养心护心餐 / 138

糯米桂圆粥 / 138

消暑祛火餐 / 140

酿苦瓜 / 140

舒压解压餐 / 142

虾仁泥鳅 / 142

养眼防辐餐 / 144

雪梨陈皮炖水鸭 / 144

养肺防燥餐 / 146

雪梨煲猪肺 / 146

排毒美容餐 / 148

双耳木瓜汤 / 148

益气养血餐 / 150

红豆煲乌鸡 / 150

祛痘除痘餐 / 152

薏米菱角粥 / 152

乌发润发餐 / 154

乌发芝麻粥 / 154

均衡营养餐 / 156

梅干莲子粥 / 156



减肥纤体餐 / 158

黄桃银耳羹 / 158

丰胸护胸餐 / 160

木瓜鸡爪汤 / 160

养颜润肤餐 / 162

酱猪蹄 / 162

生津润燥餐 / 164

爆炒海瓜子 / 164

健脾养胃餐 / 166

蜜枣南瓜煲鸡汤 / 166

安胎养胎餐 / 168

西红柿羹 / 168

健脑益智餐 / 170

海鲜汤 / 170

补钙壮骨餐 / 172

腐竹烧虾 / 172

护牙固齿餐 / 174

黄豆炒海带结 / 174

生发固发餐 / 176

糖醋猪骨汤 / 176

延年益寿餐 / 178

鲫鱼豆腐汤 / 178



Part 4

家常简易营养套餐

10分钟速成元气早餐 / 180

套餐一：葱花卷+冰糖玉米羹 / 180

套餐二：韭菜盒子+芹菜豆浆 / 182

套餐三：中式凉面+柠檬香蕉蔬菜汁 / 184

套餐四：蒸饺+青豆玉米浓汤 / 186

套餐五：广东粥+菠菜卷 / 188

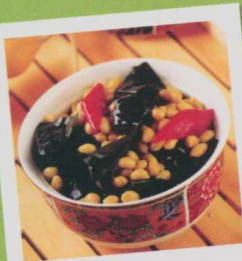
套餐六：牛肉土司+玫瑰薏米豆浆 / 190

套餐七：蔬菜炒饭+豆腐苋菜汤 / 192

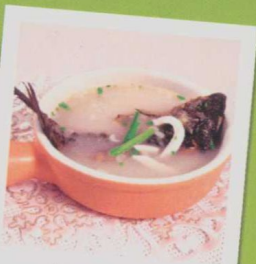
套餐八：葡萄干果酱+水果燕麦牛奶+面包片 / 194

套餐九：瘦身水果粥+黄瓜丝拌蜇皮 / 196

套餐十：椰汁黑糯米粥+芝麻四季豆 / 198



黄豆炒海带结



鲫鱼豆腐汤

小两口浪漫甜蜜套餐 / 200

- 套餐一：猕猴桃炒肉+青椒沙拉+苹果汤 / 200
- 套餐二：清炒海鲜+粉丝蒸扇贝+浓香罗宋汤 / 202
- 套餐三：碧绿凤尾虾+酪梨沙拉盅+绿茶汤圆 / 204
- 套餐四：胡萝卜炒牛肉+姜汁鸡腿菇+三鲜汤 / 206
- 套餐五：韭黄炒肉丝+什锦烩饭+生菜洋葱瘦肉汤 / 208
- 套餐六：椰香百合芋头+醋熘牛肉丝+馄饨汤 / 210
- 套餐七：黑椒牛排+缤纷彩椒沙拉+香菇蔬菜汤 / 212
- 套餐八：青草炒鸡丁+三色蛋+酸辣蛋花汤 / 214
- 套餐九：蒜烧鳝鱼+鳝鱼炒面+丝瓜粥 / 216
- 套餐十：红烧带鱼+龙须金针面+金针菇木耳汤 / 218

三口之家温馨营养套餐 / 220

- 套餐一：梨烩猪肝+菠萝炒木耳+猪肝汤 / 220
- 套餐二：莴笋炒肉片+腐皮拌莴笋+鲫鱼萝卜汤 / 222
- 套餐三：哈密瓜炒虾仁+滑蛋虾仁+三鲜玉米羹 / 224
- 套餐四：干烧大虾+老虎菜+蛤蜊鸡汤 / 226
- 套餐五：鸡片西蓝花+醋炒莲藕片+莲藕排骨汤 / 228
- 套餐六：丝瓜烩蛤蜊+姜丝蒸蛤蜊+薏米排骨汤 / 230
- 套餐七：茭白拌肉片+西红柿炒面+海带豆芽汤 / 232
- 套餐八：百花镶丝瓜+豆腐鲫鱼+萝卜土豆煲 / 234
- 套餐九：鲜茄烧鱼片+红烧鸡腿菇+番茄蔬果汤 / 236
- 套餐十：蟹黄烩菜心+彩色百合+芹菜豆腐羹 / 238

