

全行业优秀畅销书
全新升级版

家常菜的诱惑

800道无法抵挡的
下饭美味

《家常菜的诱惑：800道无法抵挡的下饭美味》编写组 编



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社

THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

家常菜的诱惑

800道无法抵挡的
下饭美味

《家常菜的诱惑：800道无法抵挡的下饭美味》编写组 编



海峡出版发行集团
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

福建科学技术出版社
FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

家常菜的诱惑: 800 道无法抵挡的下饭美味 / 《家常菜的诱惑: 800 道无法抵挡的下饭美味》编写组编. —福州: 福建科学技术出版社, 2012. 7

ISBN 978-7-5335-4054-8

I . ①家… II . ①家… III . ①家常菜肴 - 菜谱
IV . ① TS972. 12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 122276 号

书 名 家常菜的诱惑: 800 道无法抵挡的下饭美味
编 者 《家常菜的诱惑: 800 道无法抵挡的下饭美味》编写组
出版发行 海峡出版发行集团
福建科学技术出版社
社 址 福州市东水路 76 号 (邮编 350001)
网 址 www.fjstp.com
经 销 福建新华发行 (集团) 有限责任公司
印 刷 福州华悦印务有限公司
开 本 700 毫米 × 1000 毫米 1/16
印 张 13
图 文 208 码
版 次 2012 年 7 月第 1 版
印 次 2012 年 7 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5335-4054-8
定 价 29.80 元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换



“民以食为天”，中国人一向讲究吃。吃，如今已不只是为了填饱肚子，它还代表着一种饮食文化和生活方式。家常菜是最平平淡淡、最普普通通、最实实在在的菜，这些菜虽没有燕翅参肚的奢华，却有着一种让人百吃不厌、回味无穷的家庭口味，能够从舌根处激起人们的食欲和乡情。

本书以大量精美的图片及详细的文字说明，通俗地介绍了近800道家常菜的材料及制作方法，并提供了200多个有关家常菜的原料选购加工、制作技巧、营养分析、食疗功效、饮食宜忌等实用知识和手法。书中所提供的食谱均较容易制作，材料也很方便购买。这些菜虽然不是什么上得了饭店宴席的出彩大菜，但却是能让一家人既开胃又开心的下饭菜。

衷心地希望本书能让你不必每天伤脑筋想菜单，能够在锅碗瓢盆勺的丁当声中，轻松做出色香味俱全、让全家人啧啧称道的饭菜。

本书所使用的部分计量参考如下：

1大匙=15毫升

1小（茶）匙=3毫升

1（量）杯=200毫升

少许=略加即可

适量=依个人口味增减用量

目录

CONTENTS

猪肉 牛肉 羊肉



东坡肉	14
梅菜扣肉	14
花生猪脚	14
蒜爆咸猪肉	14
粉蒸排骨	15
苍蝇头	15
糖醋排骨	15
豉汁排骨	15
无锡排骨	16
瓠瓜肉末	16
雪菜肉丝	16
五更肠旺	16
姜丝大肠	17
大溪小炒	17
苦瓜焖肥肠	17
腊肉炒年糕	17
八宝辣酱	18
芝麻肉排	18
马铃薯炒肉丝	18
肉末萝卜	18
肉丸子沙锅	19
淡菜红烧肉	19

迷你荔枝肉	19
熏蹄尖	19
黑豆煨猪尾	20
酱汁烤排骨	20
乌梅水果串烤肉	20
红乳糟焖肉	20
炖金银蹄	21
干贝煨蹄筋	21
三鲜沙锅	21
豉椒大肠煲	21
豆皮煲猪脚	22
扣肉煲	22
青椒肉丝	22
炸熘里脊	22
拌四丝	23
生焗排骨	23
椒盐猪手	23
菜心烩猪血	23
三丝猪肝汤	24
葱烧猪蹄	24
姜蓉原汁煎猪排	24
豆豉肉丁	24
蒜泥白肉	25
凉拌猪耳丝	25
醉元宝	25
酸甜排骨	25
红糟排骨	26
叉烧酱烧排骨	26
橙汁烩猪扒	26
腰果炒脆肝	26
三丝丸子	27
粉蒸红肉	27
南乳排骨	27
佛跳墙	27

白菜蒸狮子头	28
黄瓜酿肉	28
莲子猪肚	28
砂仁肚条	28
杜仲猪腰	29
海参肉片	29
温拌腰丝	29
虾酱蒸滑肉	29
香酥卷筒猪排	30
麻油腰子	30
咸猪肉	30
客家炒大肠	30
红糟肉	31
花生炖猪蹄	31
山药红烧肉	31
猪肠卤	31
药炖排骨	32
章鱼炖猪蹄	32
孜然寸骨	32
毛家红烧肉	32
鱼香小滑肉	33
五香猪肉	33
明炉三脆	33
咖喱菠萝椰香骨	33
嫩椒酿肉	34
腊肉小炒	34
牛肉冬粉	34
客家牛肚	34
泡菜牛肉	35
烩牛肉丸子	35
芹菜牛肚	35
黑胡椒牛小排	35
豆干牛肉丝	36
百合煨牛腩	36

梅酒牛肉干.....	36
萝卜牛肉煲.....	36
葱爆百叶.....	37
葱麻牛腱肉.....	37
金钱牛排.....	37
洋葱烧牛肉丝.....	37
萝卜清煮牛腩.....	38
红酒煎牛肝.....	38
香橙牛仔骨煲.....	38
鱼香牛肋.....	38
腐皮牛肉丸.....	39
回锅肥牛肉.....	39
鲜百合蜜糖豆炒牛柳.....	39
沙茶金针菇牛柳.....	39
海蜇拌牛柳丝.....	40
中式牛仔骨.....	40
豆焖双肉.....	40
陈皮牛肉.....	40
红烧牛仔骨.....	41
韩式牛肉炒粉丝.....	41
香拌牛肚丝.....	41
红烧狮子头.....	41
黑胡椒牛柳.....	42
羊肉豆腐沙锅.....	42
葱爆羊肉丝.....	42
黑椒爆羊肉.....	42
羊肉海参.....	43
羊肉炉.....	43
归姜羊肉.....	43
绿茶炒羊肉.....	43
京烧羊肉.....	44
京葱乳香爆羊片.....	44
水煮羊肉片.....	44
沙茶羊肉.....	44

鸡肉鸭肉蛋

辣酱鸡丁.....	46
香菇烧鸡.....	46
左宗棠鸡.....	46
酱爆鸡心.....	46
甜酸棒棒鸡.....	47
辣味鸡胗.....	47
香芋鸡块.....	47
蚝油鸡腿.....	47
番茄鸡块.....	48
凤梨鸡片.....	48
彩椒烩嫩鸡.....	48
水晶醉鸡翅.....	48
荷包南瓜鸡.....	49
竹叶嫩油鸡.....	49
高粱蒜头鸡.....	49
乌梅柠檬脆皮鸡.....	49
凤爪香菇煲.....	50
芥辣鸡丝.....	50
香辣鸡心.....	50
香糟鸡片.....	50
酒醉鸡中翅.....	51
草菇蒸仔鸡.....	51
沙姜白切鸡.....	51
乳香鸡中翅.....	51
菠萝炒鸡肉.....	52
苹果南北杏炖鸡.....	52
三元开泰.....	52
辣子鸡丁.....	52
八味鸡.....	53
香料浸鸡.....	53
香麻手撕鸡.....	53
茄汁香蒜鸡.....	53
栗子鸡煲.....	54
蜜运芝麻鸡.....	54
香菇蒸鸡.....	54
豉汁凤爪.....	54
栗子鸡块.....	55
蚝油鸡翅.....	55
红曲酒酿鸡.....	55
荷叶粉蒸鸡.....	55
莲子鸡.....	56
麻油鸡.....	56
龙凤翅.....	56
糟熘鸡块.....	56
芥菜鸡.....	57
咖喱鸡.....	57
酱汁鸡.....	57
淮山焖鸡.....	57
红杞蒸鸡.....	58
芝麻鸡块.....	58
红杞鸡丁.....	58
腰果鸡丁.....	58
参杞鸡腿.....	59
香鸡排.....	59
何首乌煲鸡.....	59



CONTENTS

芙蓉蒸蛋	68
咸蛋苦瓜	68
皮蛋烩甜豆	68
枸杞炒蛋	69
鸡蛋溜荸荠	69
香煎芙蓉蛋	69
干贝芙蓉	69
咸蛋蒸肉	70
蛤蜊蒸蛋	70
枸杞蒸蛋	70
芙蓉豆苗	70

豆酥鳊鱼	72
豆瓣鱼	72
酱烧带鱼	72
烩鱼片	72
柠檬鱼	73
梅汁杏片鱼	73
白酒溜鱼片	73
绍酒酥熏鱼	73
枸杞鳗鱼冻	74
豆酱鱼头豆腐锅	74
银鱼拌苦瓜	74
豆皮鲤鱼煲	74
笋菇草鱼	75
葱味鳊鱼	75
豉汁鲳鱼	75
五柳活鱼	75
潮州咸菜烧鱼泡	76
香肉蒸咸鱼	76
沙锅带鱼	76
豆豉草鱼	76

A whole steamed fish, likely sea bream, served on a blue and white striped plate. The fish is garnished with fresh green herbs, red chili peppers, and lemon slices.

豉汁蒸鲈鱼	83
郊外鱼头	83
芋仔咸鱼	83
野蕨炒鱼丝	84
红杞鲫鱼	84
马鲛芝士球	84
梅菜银鳕鱼	84
红枣鱼肚	85
葱油淋桂鱼	85
西汁银鳕鱼	85
椒盐三文鱼头	85
枸杞活鱼蒸豆腐	86
双味鱼	86
剁椒鱼头	86
豆酥桂鱼	86
宫保鲑鱼丁	87
辣味酸菜鱼	87
香辣鲫鱼	87
鱼肉酿青椒	87
小银鱼炒花生	88
蜜汁丁香鱼	88
熏鱼	88
百合咖喱虾仁	88
蛤蜊丝瓜	89
豆豉牡蛎	89
红烩草虾	89
松子炒虾仁	89
香辣茄汁虾	90
花雕油爆虾	90
高粱盐烤虾	90
醉蟹银丝煲	90
清酒蛤蜊蛋	91
清炒花蛤	91
芙蓉鲜贝	91

香酥海蛎	91
干炸活蟹	92
香油大虾	92
苔条基围虾	92
茄汁河虾	92
辣子青虾	93
醉蚬片	93
芥末拌黄螺	93
淡糟香螺片	93
三丝拌缢蛏	94
蒜子干贝	94
冬瓜虾仁	94
五味鲜蛤	94
瑶池青瓜文蛤	95
海鲜冬瓜盅	95
赛螃蟹柳	95
滑蛋虾仁烩双冬	95
盐蚬仔	96
火腿炖蚝豉	96
避风塘炒蟹	96
香芒辣味虾	96
沙锅粉皮虾	97
豉椒炒蟹	97
辣酒煮鲜鲍鱼	97
四川香辣蟹	97
醉虾	98
香酥溪虾	98
清炒酸辣海鲜	98
脆炸鳝条	98
盐酥龙珠	99
麻辣章鱼	99
烧酒小鱿鱼	99
鱿鱼黄瓜	99
白灼墨鱼	100



脆鳝挂卤	100
脆炸田鸡	100
爆炸鱿鱼圈	100
香味糟鳗鱼	101
生炒鳝丝	101
蛤蜊田鸡汤	101
白炒鱿鱼	101
糟香鱼花海参片	102
飘香嗜鳝筒	102
美味水三鲜	102
蒜子煨鳝段	102
甲鱼沙锅	103
红焖河鳗	103
墨鱼溜肉丝	103
红烧海鳗	103
香辣鱿鱼	104
红烧海参	104
红烧墨鱼蛋	104
客家小炒	104
姜丝中卷	105
辣味鲜鱿鱼	105
枸杞海参	105
生炒花枝	105
鳝段粉丝	106
豉椒炒花蟹	106
猪肚菇酿鱿鱼	106

蔬菜豆腐



鱼香茄子	108
卤白菜	108
酱炒芥蓝	108
干煸四季豆	108
干贝鸳鸯球	109
三丝烂糊	109
牛奶菜心	109
虾仁菜豆	109
肉末烧冬瓜	110
六味苦瓜	110
竹荪苕丝瓜	110
干贝萝卜珠	110
蟹黄芥菜心	111
凉拌虾皮茼蒿	111
奶油白菜	111
四喜白菜	111
梅干焖苦瓜	112
茄子乳酪夹	112
糖醋大白菜	112
八角丝瓜炒椰肉	112
麻辣青瓜	113
榨菜拌茄子	113

酿青瓜	113	金银草菇银杏汤	122
蔬果杂锦	113	凤梨双菇	122
龙须茄子	114	鲍鱼菇豆苗炒虾仁	122
茶树菇烧汁烩南瓜	114	猴头菇蟹柳津白	123
雪菜四季豆	114	蒸紫茄	123
豉汁素龙吐珠	114	西芹素鸡	123
蒜末蒸丝瓜	115	腐乳空心菜	123
蒜香茄子	115	麻婆豆腐	124
四喜素蔬	115	家乡豆腐	124
干贝冬瓜	115	虾仁豆腐	124
椰香茄煲	116	辣酱臭豆腐	124
什锦菜卷	116	红烧腐竹	125
熏肉白菜	116	油豆腐泡菜锅	125
鬼马丝瓜	116	什锦豆腐煲	125
紫黄太极	117	虾仁干豆腐	125
鲜菇鲍贝扒津白	117	冬笋百叶	126
豉汁苦瓜	117	三鲜烩素鸡	126
鱼香炒杂菜	117	香烧红白豆腐	126
双菇牛柳拌莴笋	118	烩豆腐蛎	126
香菇青菜	118	蟹黄嫩豆腐	127
干丝豆芽	118	印尼炸豆腐	127
绣球瓜脯	118	锦卤豆腐	127
桂鱼虾干泡丝瓜	119	茄子豆腐煲	127
棒打小黄瓜	119	大白菜豆腐卷	128
腐乳椒丝西兰花	119	咸鱼头豆腐菜干汤	128
干煸苦瓜	119	酸辣豆腐汤	128
四川泡菜	120	半月沉江	128
卷心菜卷	120	麻辣干丝	129
番茄炒豆腐	120	豉汁烧豆腐	129
芝麻木耳	120	清蒸臭豆腐	129
双菇烧豆腐	121	素丝嫩豆腐	129
三菇炒甜椒	121	八宝素丁	130
红烧双菇	121	菇粒榨菜鲜竹结	130
珍菌炒面鱼	121	松子梅菜拌素鸡	130
金针烩肥牛	122	生炒素排骨	130

香芋油炸豆腐煲	131
红烧冰豆腐	131
金针云耳豆腐煲	131
三鲜豆腐角	131
芹香豆干	132
沙茶臭豆腐	132
红烧油豆腐	132
肉酱豆腐	132
豉汁蒸豆腐	133
麒麟豆腐	133
双色豆腐	133
明虾豆腐	133
鳊鱼蒸豆腐	134
豆腐沙拉	134
榨菜拌干丝	134
酥炸纸包豆腐	134
天香臭豆腐	135
麻辣臭豆腐	135
清蒸臭豆腐	135
玉竹豆腐	135
椒盐脆豆腐	136
熏百叶豆腐	136
素烧鹅	136

香拌腐竹	136
蒜丝腐皮	137
酱烧海带卷	137
辣炒碧玉笋	137
香辣炒笋	137
酒香素什锦	138
香拌西芹百合	138
蜜汁糯米藕	138
软炒冬笋	138
鸡丝烩青豆	139
麻香青瓜素海蜇	139
鲜菇油条酿竹荪	139
生筋杂菜锅	139
榄菜鲜笋煲	140
沙嗲滑肉炒藕片	140
滑肉烩鲜竹	140
干丝白菜心	140
酸腌菜炒土豆丝	141
油焖笋	141
炒鲜笋丝	141
糖醋藕片	141
辣拌海带结	142
白玉苦瓜	142

冷菜 卤酱



凉拌鸡丝脆笋	144
凉拌白菜	144
凉拌青椒	144
凉拌甜豆猪皮	144
凉拌银芽鸡丝	145
脆辣萝卜干	145
凉拌海蜇鸡丝	145
凉拌脆腿	145
凉拌白玉翡翠	146
凉拌下水酸菜	146
青椒木耳鸡丝	146
凉拌酸辣菜	146
凉拌豆圈	147
凉拌干丝	147
凉拌鱿鱼	147
凉拌猪小肚	147
凉拌脆肠	148
凉拌菜心	148
凉拌海蜇皮	148
凉拌金针菇	148
香辣鸡丝	149
凉拌墨斗	149
凉拌黄瓜	149



酸菜拌粉皮.....	149	卤豆包.....	155
黑胡椒毛豆荚.....	150	卤牛肉.....	155
凉拌蛋皮丝.....	150	卤凤爪.....	156
凉拌凤尾菇.....	150	卤五花肉.....	156
凉拌四季豆.....	150	综合卤味.....	156
凉拌甜豆.....	151	卤鲜菇.....	156
凉拌洋芋丝.....	151	卤豆腐.....	157
玉米拌虾丁.....	151	卤冬瓜.....	157
卤茭白笋.....	151	卤苦瓜.....	157
卤鱿鱼.....	152	卤鸭腿.....	157
卤茶叶蛋.....	152	卤猪脚.....	158
梅子鸡翅.....	152	卤油豆腐.....	158
葱卤香鱼.....	152	卤猪耳朵.....	158
香卤鲭鱼.....	153	卤猪舌.....	158
麻辣鸭舌.....	153	卤猪肉皮.....	159
陈皮卤肉.....	153	卤鸭头.....	159
红卤腩排.....	153	卤大肠.....	159
紫包心菜卤鸡腿.....	154	卤花生猪脚.....	159
芋头卤章鱼.....	154	卤鸡翅.....	160
何首乌牛腩.....	154	卤竹笋.....	160
大枣白果卤味.....	154	卤鸡腿.....	160
卤可乐猪脚.....	155	卤大白菜.....	160
卤鱼头.....	155		

汤羹

白菜面筋汤.....	162
萝卜粉丝汤.....	162
芥菜肉片汤.....	162
百合鸡汤.....	162
竹荪排骨汤.....	163
西洋菜排骨汤.....	163
锅巴海鲜汤.....	163
冬瓜蛤蜊汤.....	163
玉米蛋花汤.....	164
下水汤.....	164
榨菜豆腐汤.....	164
金针肉丝汤.....	164
海鲜豆腐汤.....	165
酸菜排骨汤.....	165
咸豆浆.....	165
生菜鱼片汤.....	165
酸辣肚丝汤.....	166
花生排骨汤.....	166
肉丝雪耳汤.....	166
竹笋肉丝汤.....	166
金针鱼头汤.....	167
芡实鸡脚汤.....	167
紫菜蛋花汤.....	167
干贝萝卜汤.....	167
豆芽菜排骨汤.....	168
榨菜肉丝汤.....	168
青菜牛肉汤.....	168
鸡丝三鲜汤.....	168
海带排骨汤.....	169
荠菜豆腐羹.....	169



双丝香菇汤.....	169	乌骨鸡丝瓜汤.....	178	金针下水汤.....	183
枸杞河鳗汤.....	169	金针里脊肉汤.....	178	丁香鱼汤.....	183
干贝田鸡冬瓜汤.....	170	当归猪蹄汤.....	178	豆腐鲜鱼羹.....	183
海带骨髓汤.....	170	猪蹄黄豆汤.....	178	玉米鱼肚羹.....	184
金银菜鲜陈胗汤.....	170	花生蹄汤.....	179	干贝豆腐羹.....	184
茶香鸡汁鱼片汤.....	170	银耳鸡汤.....	179	冬笋海参羹.....	184
猪心排骨汤.....	171	酸菜猪血汤.....	179	干贝海参羹.....	184
霸王花猪肚汤.....	171	番茄蛋花汤.....	179	酸辣鱼云羹.....	185
赤小豆鲫鱼汤.....	171	酸笋肉片汤.....	180	鸡脯玉米羹.....	185
酸菜肚片汤.....	171	排骨酥汤.....	180	虾皮豆腐羹.....	185
四神汤.....	172	酸辣汤.....	180	黄鱼芙蓉羹.....	185
芋头排骨汤.....	172	酸菜肉片汤.....	180	枸杞马蹄银耳羹.....	186
清炖牛肉汤.....	172	玉米浓汤.....	181	蟹肉鱼唇羹.....	186
虱目鱼汤.....	172	蛋花豆苗汤.....	181	杂锦冬蓉羹.....	186
干贝田鸡汤.....	173	丝瓜蛤蜊汤.....	181	金菇腐竹羹.....	186
冬菜鸭汤.....	173	虾仁枸杞银耳汤.....	181	酸辣豆腐羹.....	187
花瓜鸡汤.....	173	蟹腿皇帝豆汤.....	182	紫菜豆腐羹.....	187
红烧臭豆腐汤.....	173	茶树菇鱼片汤.....	182	云片滑肉菠菜羹.....	187
酸鲜汤.....	174	蟹棒芦笋奶油汤.....	182	冬泥羹.....	187
莲肚汤.....	174	什锦菇汤.....	182	西湖牛肉羹.....	188
红肤鱼火汤.....	174	小银鱼时蔬汤.....	183	竹荪海鲜羹.....	188
赤小豆鲤鱼汤.....	174				
绿豆海带汤.....	175				
蚌肉金针汤.....	175				
凤爪花生汤.....	175				
薏米莲子汤.....	175				
金针鸡肉汤.....	176				
牛肉姜汤.....	176				
猪肚萝卜汤.....	176				
当归蹄筋汤.....	176				
银耳百合莲子汤.....	177				
猪血清热汤.....	177				
鸭肉银耳汤.....	177				
香菇蚌肉汤.....	177				



饭 粥 点心



猪排饭.....	190
红烧鱼盖饭.....	190
蔬菜饼盖饭.....	190
越南鱼肉饭.....	190
烤牛肉片饭.....	191
腊味糯米饭.....	191
照烧猪肉盖饭.....	191
焗肉盖饭.....	191
梅林鸡腿饭.....	192
菠萝牛腩盖饭.....	192
糖醋里脊盖饭.....	192
鱼片烩饭.....	192
豉汁排骨烩饭.....	193
海鲜烩饭.....	193
咖喱牛肉烩饭.....	193
黑米水果烩饭.....	193
百合虾仁烩饭.....	194
羊肉烩饭.....	194
茄汁鸡片烩饭.....	194
翡翠炒饭.....	194
绿茶炒饭.....	195

凤梨炒饭.....	195
烧鸭炒饭.....	195
扬州炒饭.....	195
咸鲑鱼炒饭.....	196
咖喱茄子炒饭.....	196
腰果鸡丁炒饭.....	196
蛤肉韭黄炒饭.....	196
银鱼酥炒饭.....	197
红曲炒饭.....	197
双色鸳鸯炒饭.....	197
金包银炒饭.....	197
蟹腿黑胡椒炒饭.....	198
银耳素料炒饭.....	198
泰式炒饭.....	198
糖渍莲藕炒饭.....	198
蛋包饭.....	199
青椒牛肉炒饭.....	199
枸杞鸡粒炒饭.....	199
三色蛋炒饭.....	199
鸡丝炒饭.....	200
鲍丁炒饭.....	200
双喜炒饭.....	200
香笋炒饭.....	200
萝卜干炒饭.....	201
香鳗炊饭.....	201
蚕豆虾仁炊饭.....	201
菊花百合拌饭.....	201
五香猪肉饭.....	202
秋刀鱼炊饭.....	202
瓜子肉蒸饭.....	202
萝卜丝炊饭.....	202
螺螺拌饭.....	203
卤味拌饭.....	203

蒜香牛排拌饭.....	203
酪梨虾拌饭.....	203
三宝鸡肉拌饭.....	204
泡菜拌饭.....	204
什锦五菇拌饭.....	204
熏鲑拌饭.....	204
韩式拌饭.....	205
荷叶饭.....	205
凤梨饭.....	205
八宝粥.....	205
皮蛋瘦肉粥.....	206
山药枸杞粥.....	206
银鱼虾仁粥.....	206
芋头粥.....	206
香菇牛肉粥.....	207
鲤鱼粥.....	207
芋丝春卷.....	207
香煎藕饼.....	207
芋头糕.....	208
脆皮鲜奶.....	208
麻糍.....	208
金钱马蹄饼.....	208



家常菜的诱惑

800道无法抵挡的
下饭美味

《家常菜的诱惑：800道无法抵挡的下饭美味》编写组 编



海峡出版发行集团
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

福建科学技术出版社
FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

家常菜的诱惑: 800 道无法抵挡的下饭美味 / 《家常菜
的诱惑: 800 道无法抵挡的下饭美味》编写组编. —福州:
福建科学技术出版社, 2012. 7

ISBN 978-7-5335-4054-8

I . ①家… II . ①家… III . ①家常菜肴 - 菜谱
IV . ① TS972. 12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 122276 号

- 书 名 家常菜的诱惑: 800 道无法抵挡的下饭美味
编 者 《家常菜的诱惑: 800 道无法抵挡的下饭美味》编写组
出版发行 海峡出版发行集团
福建科学技术出版社
社 址 福州市东水路 76 号 (邮编 350001)
网 址 www.fjstp.com
经 销 福建新华发行 (集团) 有限责任公司
印 刷 福州华悦印务有限公司
开 本 700 毫米 × 1000 毫米 1/16
印 张 13
图 文 208 码
版 次 2012 年 7 月第 1 版
印 次 2012 年 7 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5335-4054-8
定 价 29.80 元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换



“民以食为天”，中国人一向讲究吃。吃，如今已不只是为了填饱肚子，它还代表着一种饮食文化和生活方式。家常菜是最平平淡淡、最普普通通、最实实在在的菜，这些菜虽没有燕翅参肚的奢华，却有着一种让人百吃不厌、回味无穷的家庭口味，能够从舌根处激起人们的食欲和乡情。

本书以大量精美的图片及详细的文字说明，通俗地介绍了近800道家常菜的材料及制作方法，并提供了200多个有关家常菜的原料选购加工、制作技巧、营养分析、食疗功效、饮食宜忌等实用知识和手法。书中所提供的食谱均较容易制作，材料也很方便购买。这些菜虽然不是什么上得了饭店宴席的出彩大菜，但却是能让一家人既开胃又开心的下饭菜。

衷心地希望本书能让你不必每天伤脑筋想菜单，能够在锅碗瓢盆勺的丁当声中，轻松做出色香味俱全、让全家人啧啧称道的饭菜。

本书所使用的部分计量参考如下：

1大匙=15毫升

1小（茶）匙=3毫升

1（量）杯=200毫升

少许=略加即可

适量=依个人口味增减用量

目录

CONTENTS

猪肉 牛肉 羊肉



东坡肉	14
梅菜扣肉	14
花生猪脚	14
蒜爆咸猪肉	14
粉蒸排骨	15
苍蝇头	15
糖醋排骨	15
豉汁排骨	15
无锡排骨	16
瓠瓜肉末	16
雪菜肉丝	16
五更肠旺	16
姜丝大肠	17
大溪小炒	17
苦瓜焖肥肠	17
腊肉炒年糕	17
八宝辣酱	18
芝麻肉排	18
马铃薯炒肉丝	18
肉末萝卜	18
肉丸子沙锅	19
淡菜红烧肉	19

迷你荔枝肉	19
熏蹄尖	19
黑豆煨猪尾	20
酱汁烤排骨	20
乌梅水果串烤肉	20
红乳糟焖肉	20
炖金银蹄	21
干贝煨蹄筋	21
三鲜沙锅	21
豉椒大肠煲	21
豆皮煲猪脚	22
扣肉煲	22
青椒肉丝	22
炸熘里脊	22
拌四丝	23
生焗排骨	23
椒盐猪手	23
菜心烩猪血	23
三丝猪肝汤	24
葱烧猪蹄	24
姜蓉原汁煎猪排	24
豆豉肉丁	24
蒜泥白肉	25
凉拌猪耳丝	25
醉元宝	25
酸甜排骨	25
红糟排骨	26
叉烧酱烧排骨	26
橙汁烩猪扒	26
腰果炒脆肝	26
三丝丸子	27
粉蒸红肉	27
南乳排骨	27
佛跳墙	27

白菜蒸狮子头	28
黄瓜酿肉	28
莲子猪肚	28
砂仁肚条	28
杜仲猪腰	29
海参肉片	29
温拌腰丝	29
虾酱蒸滑肉	29
香酥卷筒猪排	30
麻油腰子	30
咸猪肉	30
客家炒大肠	30
红糟肉	31
花生炖猪蹄	31
山药红烧肉	31
猪肠卤	31
药炖排骨	32
章鱼炖猪蹄	32
孜然寸骨	32
毛家红烧肉	32
鱼香小滑肉	33
五香猪肉	33
明炉三脆	33
咖喱菠萝椰香骨	33
嫩椒酿肉	34
腊肉小炒	34
牛肉冬粉	34
客家牛肚	34
泡菜牛肉	35
烩牛肉丸子	35
芹菜牛肚	35
黑胡椒牛小排	35
豆干牛肉丝	36
百合煨牛腩	36