

精选美食系列

尚锦文化

全家人都爱吃的 家常菜



清炒
竹笋



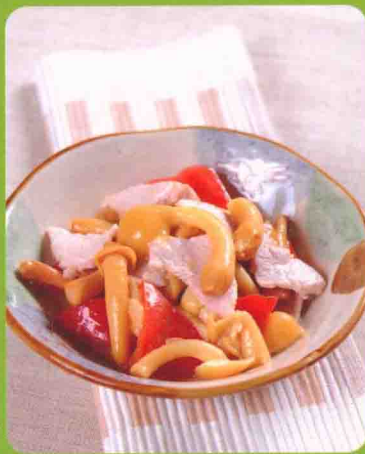
西兰花
扣猪舌



虾仁
豆腐煲



飘香
牛腩



陈绪荣◎编著



中国纺织出版社

精选美食

尚锦文化

全家人都爱吃的 家常菜

陈绪荣◎编著

编委会

高红利	陈文斌	张彭均	罗祖军	李建民
陈学龙	王加贵	金义坎	袁团结	马兵杰
苏云龙	骆国强	朱 禧	蒋 毅	张付生
田小平	陈文杰	陈绪贵		



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

全家人都爱吃的家常菜 / 陈绪荣编著. —北京:

中国纺织出版社, 2011.9

(精选美食系列)

ISBN 978-7-5064-7803-8

I. ①全… II. ①陈… III. ①家常菜肴—菜谱—中国 IV. ①TS972.182

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第166868号

责任编辑: 张天佐 版式设计: 水长流文化发展有限公司

责任印制: 刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

天津市光明印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2011年9月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 6

字数: 83千字 定价: 22.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

Contents 目录



老年人养生菜

蔬菜、豆制品、菌菇类

- 4 核桃仁炒菠菜
- 5 鲜核桃炒西芹
- 6 玉米冬瓜
- 7 翡翠荸荠
- 8 人参莲子汤
- 9 五彩山药
- 10 白扒口蘑
- 11 烩双菇

畜肉类

- 12 猪肉炒山楂
- 12 荷叶粉蒸肉
- 13 白萝卜烧猪肝
- 13 香烹猪肝
- 14 枸杞天麻炖猪脑
- 14 山药炖猪肚

禽肉、禽蛋类

- 15 首乌当归鸡
- 15 枸杞桃仁鸡丁
- 16 玉笋鸡翅

17 西瓜鸭

水产类

- 18 核桃天麻炖草鱼
- 19 黄瓜黑鱼片
- 20 翠皮爆鳝丝
- 20 葱烧海参
- 21 虾仁豆腐煲
- 21 蟹肉烧茄子
- 22 虾仁豆腐汤
- 23 蟹子烧豆腐
- 24 海鲜鸡蛋饼

男性保健菜

蔬菜、豆制品、菌菇类

- 25 凉拌三片
- 26 黄瓜拌蛭丝
- 27 五香炆花生
- 28 榨菜肉末炒土豆

畜肉类

- 29 四季豆烧排骨
- 30 猪肝绿豆粥
- 31 西兰花扣猪舌

- 32 清炖牛肉
- 33 洋葱牛柳丝
- 34 原味蒸牛鞭
- 34 香酥羊肉
- 35 附片归杞炖羊肉
- 35 香菇枸杞炖羊肉
- 36 陈皮川椒焖狗肉

禽肉、禽蛋类

- 37 西芹拌鸡丝
- 38 板栗烧鸡

- 39 虾仁童子鸡
- 40 虫草炖鸭

水产类

- 41 芹菜鲫鱼汤
- 42 雪山脆鳝
- 42 山药枸杞炖鳝鱼
- 43 清炖鱼头豆腐
- 43 苋菜黄鱼羹
- 44 咸鱼烧四宝
- 45 小煎牛蛙



女性养颜菜

蔬菜、豆制品、菌菇类

- 46 南瓜拌百合
- 47 芹菜拌金针菇
- 48 香油芹菜
- 49 韭菜炒银芽
- 50 红烧魔芋丝
- 51 秘制红薯汤
- 52 红椒盐水菜心
- 53 黄金豆腐
- 54 咕咾豆腐
- 55 奶汁猴头菇

- 56 冰糖银耳花
- 57 黑木耳大枣汤
- 58 桃酥豆泥

畜肉类

- 59 滑子菇炒里脊
- 60 番茄里脊
- 61 红烧猪蹄
- 62 花生炖猪蹄

禽肉、禽蛋类

- 63 黄豆炖鸡翅

- 64 荔枝鸡爪汤
- 65 山药青笋炒鸡肝
- 66 火腿烧鸽蛋

水产类

- 67 枸杞烧鲫鱼
- 68 豆瓣烧黄鱼
- 68 西兰花豆酥鳕鱼
- 69 手撕过桥鱼片
- 69 虾棒茄子
- 70 蛤肉烧豆腐

儿童成长菜

蔬菜、豆制品、菌菇类

- 71 清炒竹笋
- 72 蔬菜杂炒
- 73 玻璃苹果
- 74 水果拌豆腐
- 74 菊花豆腐
- 75 挂霜花生
- 75 茯苓益智仁粥
- 76 山药胡萝卜粥
- 77 金针菇增智粥
- 78 西红柿鸡蛋疙瘩汤

- 79 红薯煎饼

畜肉类

- 80 清蒸排骨
- 81 土豆粉炖排骨
- 82 杏仁炖肉
- 83 白萝卜炖猪排骨
- 84 黄瓜炒猪肝
- 85 飘香牛腩
- 86 牛肉炒菠菜
- 87 菜心扒羊肉
- 88 黑豆煮狗肉

禽肉、禽蛋类

- 89 蒜蓉鸡肫
- 90 枸杞桂圆炖乳鸽
- 91 银杏焖鸭
- 92 三色蒸水蛋
- 93 鸡蛋肉末蒸饭
- 94 奶汁扒鹌鹑蛋

水产类

- 95 奶油炖鳕鱼

全家人都爱吃的 家常菜

陈绪荣◎编著

编委会

高红利	陈文斌	张彭均	罗祖军	李建民
陈学龙	王加贵	金义坎	袁团结	马兵杰
苏云龙	骆国强	朱 禧	蒋 毅	张付生
田小平	陈文杰	陈绪贵		



 中国纺织出版社

Contents 目录



老年人养生菜

蔬菜、豆制品、菌菇类

- 4 核桃仁炒菠菜
- 5 鲜核桃炒西芹
- 6 玉米冬瓜
- 7 翡翠荸荠
- 8 人参莲子汤
- 9 五彩山药
- 10 白扒口蘑
- 11 烩双菇

畜肉类

- 12 猪肉炒山楂
- 12 荷叶粉蒸肉
- 13 白萝卜烧猪肝
- 13 香烹猪肝
- 14 枸杞天麻炖猪脑
- 14 山药炖猪肚

禽肉、禽蛋类

- 15 首乌当归鸡
- 15 枸杞桃仁鸡丁
- 16 玉笋鸡翅

17 西瓜鸭

水产类

- 18 核桃天麻炖草鱼
- 19 黄瓜黑鱼片
- 20 翠皮爆鳝丝
- 20 葱烧海参
- 21 虾仁豆腐煲
- 21 蟹肉烧茄子
- 22 虾仁豆腐汤
- 23 蟹子烧豆腐
- 24 海鲜鸡蛋饼

男性保健菜

蔬菜、豆制品、菌菇类

- 25 凉拌三片
- 26 黄瓜拌蛭丝
- 27 五香炆花生
- 28 榨菜肉末炒土豆

畜肉类

- 29 四季豆烧排骨
- 30 猪肝绿豆粥
- 31 西兰花扣猪舌

- 32 清炖牛肉
- 33 洋葱牛柳丝
- 34 原味蒸牛鞭
- 34 香酥羊肉
- 35 附片归杞炖羊肉
- 35 香菇枸杞炖羊肉
- 36 陈皮川椒焖狗肉

禽肉、禽蛋类

- 37 西芹拌鸡丝
- 38 板栗烧鸡

- 39 虾仁童子鸡
- 40 虫草炖鸭

水产类

- 41 芹菜鲫鱼汤
- 42 雪山脆鳝
- 42 山药枸杞炖鳝鱼
- 43 清炖鱼头豆腐
- 43 苋菜黄鱼羹
- 44 咸鱼烧四宝
- 45 小煎牛蛙



女性养颜菜

蔬菜、豆制品、菌菇类

- 46 南瓜拌百合
- 47 芹菜拌金针菇
- 48 香油芹菜
- 49 韭菜炒银芽
- 50 红烧魔芋丝
- 51 秘制红薯汤
- 52 红椒盐水菜心
- 53 黄金豆腐
- 54 咕咾豆腐
- 55 奶汁猴头菇

- 56 冰糖银耳花
- 57 黑木耳大枣汤
- 58 桃酥豆泥

畜肉类

- 59 滑子菇炒里脊
- 60 番茄里脊
- 61 红烧猪蹄
- 62 花生炖猪蹄

禽肉、禽蛋类

- 63 黄豆炖鸡翅

- 64 荔枝鸡爪汤

- 65 山药青笋炒鸡肝
- 66 火腿烧鸽蛋

水产类

- 67 枸杞烧鲫鱼
- 68 豆瓣烧黄鱼
- 68 西兰花豆酥鳕鱼
- 69 手撕过桥鱼片
- 69 虾棒茄子
- 70 蛤肉烧豆腐

儿童成长菜

蔬菜、豆制品、菌菇类

- 71 清炒竹笋
- 72 蔬菜杂炒
- 73 玻璃苹果
- 74 水果拌豆腐
- 74 菊花豆腐
- 75 挂霜花生
- 75 茯苓益智仁粥
- 76 山药胡萝卜粥
- 77 金针菇增智粥
- 78 西红柿鸡蛋疙瘩汤

- 79 红薯煎饼

畜肉类

- 80 清蒸排骨
- 81 土豆粉炖排骨
- 82 杏仁炖肉
- 83 白萝卜炖猪排骨
- 84 黄瓜炒猪肝
- 85 飘香牛腩
- 86 牛肉炒菠菜
- 87 菜心扒羊肉
- 88 黑豆煮狗肉

禽肉、禽蛋类

- 89 蒜蓉鸡肫
- 90 枸杞桂圆炖乳鸽
- 91 银杏焖鸭
- 92 三色蒸水蛋
- 93 鸡蛋肉末蒸饭
- 94 奶汁扒鹌鹑蛋

水产类

- 95 奶油炖鳕鱼

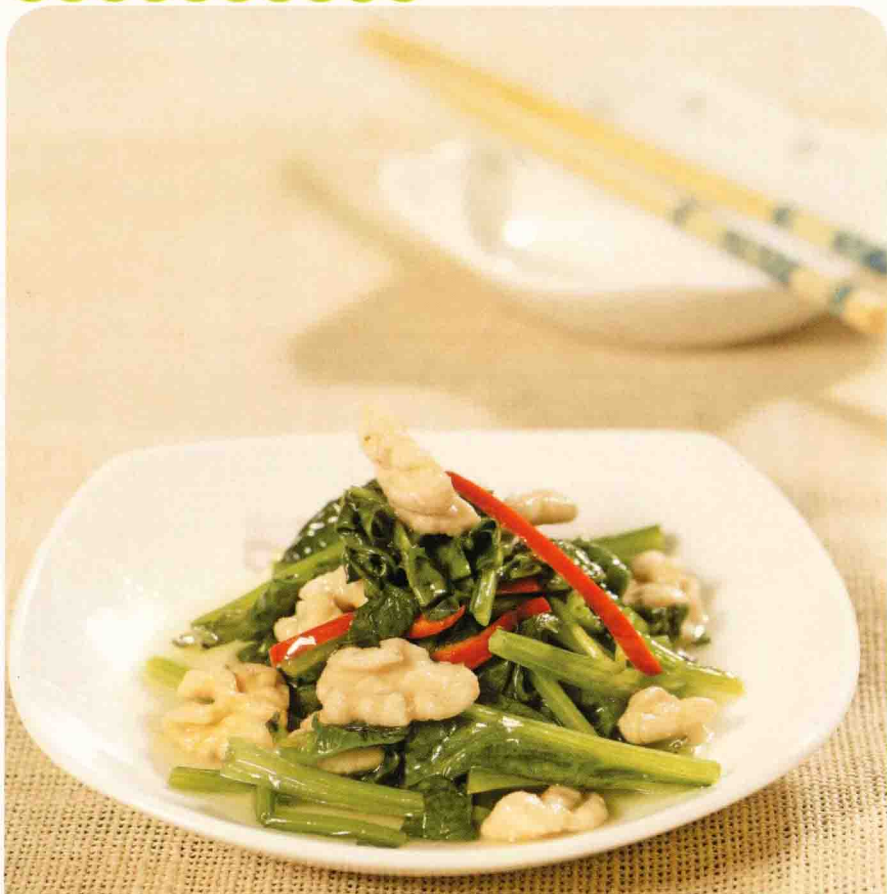


全家人都爱吃的

家常菜

蔬菜、豆制品、菌菇类

核桃仁炒菠菜



特点：鲜咸适口，清香宜人，营养丰富。

功效：此菜可养血补血，适于身体虚弱者食用。



Tips | 小贴士

菠菜炒至快熟时，下枸杞子、核桃时动作要快，以免影响菠菜的口感。



● 原料 ●

枸杞子10克，鲜核桃仁50克，菠菜400克

● 调料 ●

葱油20克，盐2克，味精1克



● 做法 ●

- ① 将菠菜择洗干净，切段，枸杞子用温水泡软，鲜核桃去皮洗净。
- ② 锅内加水烧沸，放枸杞子、鲜核桃仁焯水，捞出冲水。
- ③ 锅置火上加葱油烧热，放菠菜炒至快熟时，下枸杞子、鲜核桃仁、盐、味精翻炒均匀出锅装盘即可。



● 原 料 ●



鲜核桃仁150克，西芹300克，红辣椒20克

● 调 料 ●



盐2克，胡椒粉3克，味精4克，食用油50克，水淀粉、香油各适量

● 做 法 ●

- ① 西芹洗净，切成菱形块；红辣椒切块。
- ② 西芹、鲜核桃仁放入沸水中，烫至刚熟时捞起。
- ③ 锅内加油烧至五成热，下鲜核桃、西芹、红辣椒，加盐、胡椒粉炒匀，加味精，用水淀粉勾芡收汁，淋香油即成。



Tips | 小贴士

做菜时用的鲜核桃先在凉水中浸泡1~3分钟，这样吃起来口感会比较好。



鲜核桃炒西芹

特 点：色泽碧绿，口感清淡。

功 效：吃核桃可补脑。其实，小小的核桃不但能健脑、美容，最新研究还发现，常吃核桃可以降低人体胆固醇，起到保护心血管的作用。



● 原 料 ●



玉米粒150克，冬瓜200克，益智仁10克

● 调 料 ●



盐3克，胡椒粉、香油各适量



Tips | 小贴士

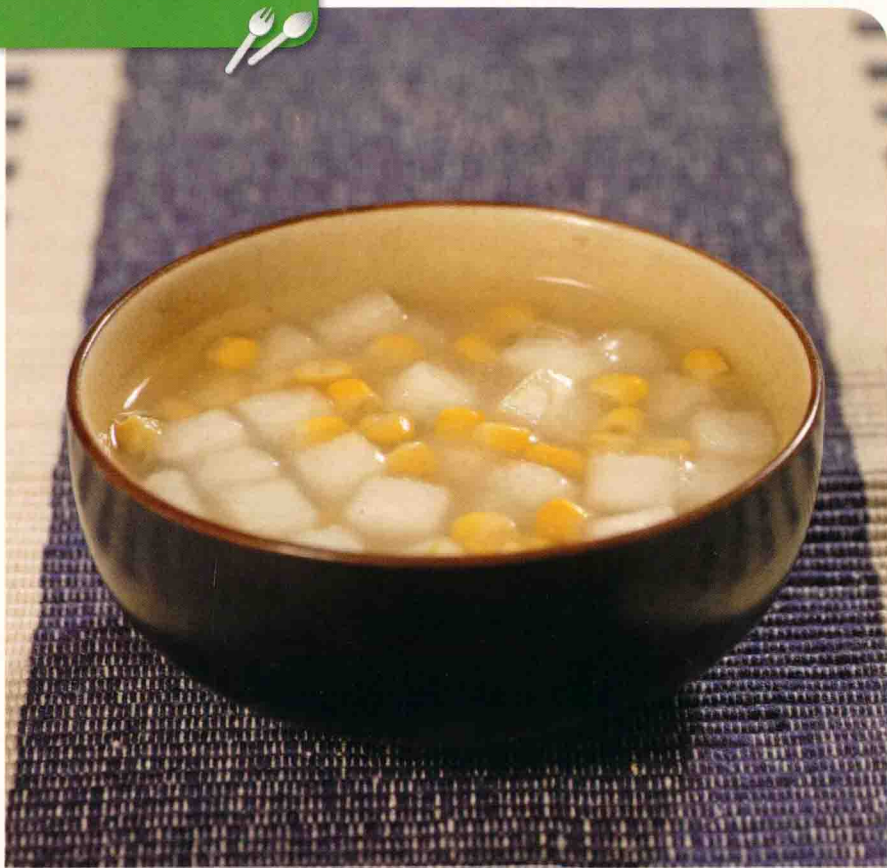
在煎熬益智仁时要小火慢熬，这样才出味、色。



● 做 法 ●

- ① 将益智仁洗净放入沙锅中，加水用小火煎取浓汁备用。
- ② 玉米粒洗净在沸水锅里焯一下，冬瓜去皮、瓢，洗净切小块。
- ③ 沙锅置火上加水烧热，放冬瓜、玉米粒，加盐、药汁煮沸10分钟后即可。
- ④ 加胡椒粉，点香油出锅即可。

玉米冬瓜



特 点：玉米糯香，冬瓜可口，汤汁药膳味道浓郁。

功 效：本菜用玉米健脾利水；冬瓜清肺渗湿，化痰消肿；益智仁温补肾气。



特点：色泽鲜丽，口感咸鲜爽脆。

功效：荸荠含有丰富的淀粉，蛋白质，粗纤维，钙，铁，维生素等，还有降低血压的功效。



翡翠荸荠

Tips | 小贴士

可以根据自己的喜好将各种有营养的菜来搭配，炒时动作要快。



原料

荸荠150克，白萝卜200克，菠菜100克，食用油适量



调料

盐2克，味精3克，白糖2克



做法

- ① 荸荠、白萝卜分别去皮洗净，切小丁，菠菜洗净切细末。
- ② 锅内加水烧开，放入菠菜焯一下捞出，垫在盘中。
- ③ 锅底加油烧热，下荸荠、白萝卜翻炒，加盐、味精、糖炒熟出锅，装在盘中即可。



人参莲子汤



特点：甜中微苦，苦里有甜，营养丰富。

功效：本菜中莲子含淀粉、钙、磷、铁、蛋白质等，能和胃健脾；人参有益气生津、调养营卫之功。



Tips | 小贴士

泡人参的水一块加入，此汤需小火慢熬才出味。



原料

人参片5克，莲子10克，金丝小枣50克



调料

冰糖30克



做法

- ① 人参片用温水稍泡；莲子用水泡透去莲心；金丝小枣洗净。
- ② 沙锅置火上，加水、人参片、莲子、金丝小枣用大火烧沸，转用小火慢炖2小时，离火加冰糖，放凉后即可饮用。



原料



山药200克，青、红椒各50克，黑木耳100克，胡萝卜30克

调料



鸡汤50克，盐3克，鸡精3克，白糖1克，白醋3克，食用油适量



Tips | 小贴士

山药切完后用白醋泡10分钟，不会变黑，吃起来口感也好。

做法

- ① 山药去皮，洗净切片；青、红椒洗净切片，黑木耳用温水泡好；胡萝卜去皮，洗净切片。
- ② 锅内加水烧开，下山药，黑木耳，胡萝卜，青、红椒片焯一下，捞出过凉。
- ③ 将鸡汤、盐、鸡精、白糖、白醋放到碗中调成汁。
- ④ 锅底加油烧热，下山药、青、红椒、黑木耳、胡萝卜炒匀，倒入调好的汁翻炒均匀，出锅装盘即可。



五彩山药

特点：颜色鲜艳，清脆爽口，咸鲜爽口。

功效：补益中气防感冒。山药具有健脾益气的作用，因此，多汗、反复感冒的气虚患者在秋季应该适度增加山药的摄入量。可以把山药炒食、蒸食等。



● 原 料 ●



口蘑400克，白果15克，陈皮5克

● 调 料 ●



葱、姜各5克，盐3克，味精1克，
花生油30克

● 做 法 ●

- ① 口蘑洗净切片，白果洗净用水稍泡，陈皮泡好后切成丁，葱、姜洗净切末。
- ② 锅置火上加花生油烧热，用葱、姜末炝锅，放口蘑、白果、陈皮稍炒片刻，加盐、味精翻炒至熟，装入盘中即可。

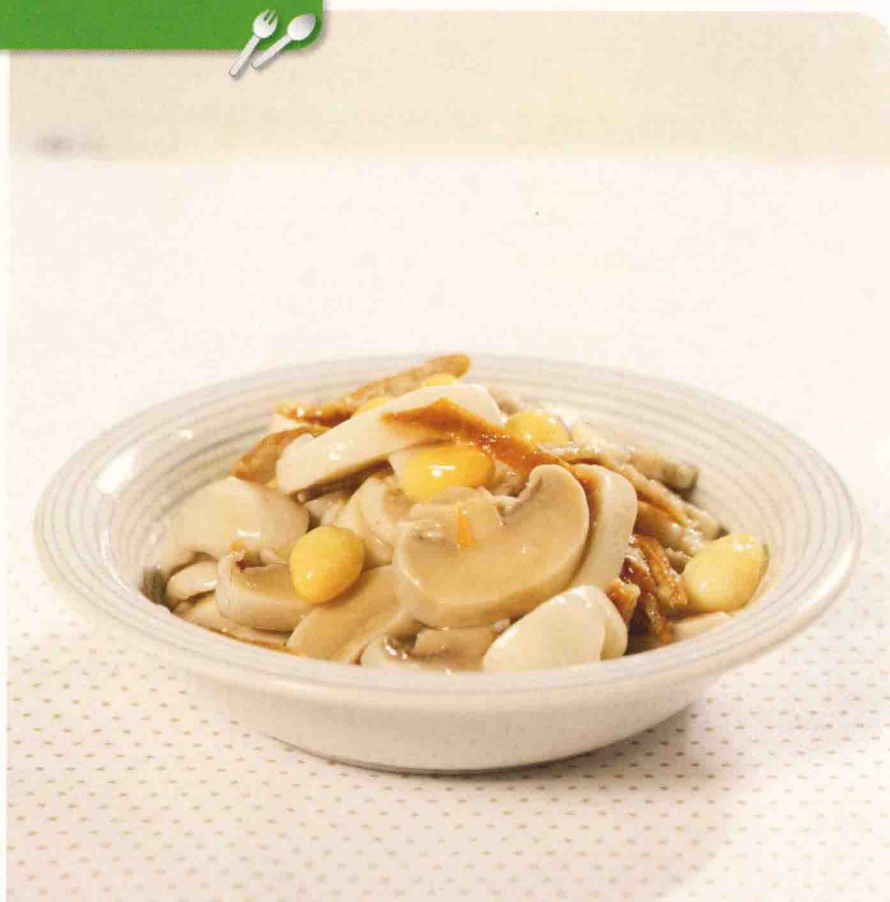


Tips | 小贴士

白果一定要洗净、熟透，食用才安全。



白扒口蘑



特 点：色泽乳白，清淡适口。

功 效：其味甘性平，有清肺益气、解表化痰、理气等功效。



特点：鲜香滑嫩，咸甜适度。

功效：本品营养丰富，含有大量的钙、磷、钾、铁等矿物质，还有大量的维生素、纤维素等，有补气益肾、降低血压和血脂的作用。适用于老年体弱、久病气虚、食欲不振，也是高血压、动脉硬化及糖尿病患者食疗佳品。



烩双菇

Tips | 小贴士
洗香菇时，先用冷水将香菇表面冲净，然后将香菇的“鳃页”朝下放置于温水中浸泡，待香菇的“鳃页”张开后，再用手朝一个方向轻轻旋搅，让泥沙徐徐沉入盆底。

原料



鲜蘑菇250克，干香菇50克，香菜段2克

调料



葱片10克，盐3克，白糖1克，味精2克，胡椒粉3克，水淀粉15克，香菜、食用油适量

做法

- ① 香菇用温水泡发好，洗净去蒂，切片，沥干水分；鲜蘑菇洗净切片。
- ② 锅置火上加油烧热，用葱片炆锅，放香菇煸炒1分钟，加入蘑菇、盐、白糖、味精、胡椒粉、泡香菇水（适量），待汤汁微沸时，用水淀粉勾芡，撒上香菜即可。



畜肉类

特点：此菜具备了酸、甜、咸、麻、鲜五种口味，让人胃口大开，增进食欲。

功效：此菜可活血化淤，健脾开胃。



泡西洋参的水一块加入，此汤需小火慢熬才入味。

猪肉炒山楂

原料



猪瘦肉500克，山楂（切片）50克

调料



黄酒15克，黄油10克，姜末2克，花椒油5克，盐3克，味精1克，白糖2克，食用油适量

做法

- ① 将猪瘦肉洗净，放入沸水中焯至七成熟时捞出晾凉，切1寸长的条。
- ② 用黄酒、黄油、姜末、花椒油调成汁，放入肉条浸泡1小时后捞出沥干。
- ③ 锅内加食用油烧热，将猪肉条、山楂炒匀，加盐、味精、白糖（加水调成汁），待糖汁浓滚时起锅装盘即可。

荷叶粉蒸肉

原料



猪五花肉500克，荷叶1张，糯米200克。

调料



葱片5克，姜5克，盐5克，酱油10克，黄酒15克，酱腐乳汁30克

做法

- ① 五花肉洗净切片，放入盆中用葱、姜、盐、酱油、黄酒、酱腐乳汁腌制30分钟。
- ② 糯米放入锅中，用小火不断翻炒至出香味（米粒呈微黄色），倒出晾凉，放入搅拌机中打成碎粒；再加入五花肉中拌匀用荷叶包起，放入盘中，上笼蒸约1小时至熟透即可。

特点：油而不腻，咸鲜适口。

功效：有补肾养血，滋阴润燥的功效。



猪五花肉要七分肥，三分瘦，这样口感更好。