



大众家常菜

知名美食专家
全新力作

700道大众家常菜，食全食美家常味

保健营养大师
中华名厨 | 陈志田 主编



爱上厨房

LOVE THE KITCHEN

精选大众·家·常·菜

陈志田 主编



图书在版编目 (CIP) 数据

精选大众家常菜 / 陈志田主编. —北京: 中国轻工业出版社, 2014. 4

(爱上厨房)

ISBN 978-7-5019-9695-7

I. ①精… II. ①陈… III. ①家常菜—菜谱
IV. ①TS972. 12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第048358号

策划编辑: 王恒中

责任终审: 孟寿萱

责任编辑: 白 晶 张盟初

责任校对: 李 靖

责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 深圳市雅佳图印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2014年4月第1版第1次印刷

开 本: 720×1020 1/16 印张: 16

字 数: 310千字

书 号: ISBN 978-7-5019-9695-7 定价: 29.80元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

131499S1X101ZBF



爱上厨房

LOVE THE KITCHEN

精选大众·家·常·菜

陈志田 主编



图书在版编目 (CIP) 数据

精选大众家常菜 / 陈志田主编. —北京:中国轻工业出版社, 2014. 4

(爱上厨房)

ISBN 978-7-5019-9695-7

I. ①精… II. ①陈… III. ①家常菜肴—菜谱
IV. ①TS972. 12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第048358号

策划编辑: 王恒中

责任终审: 孟寿萱

责任编辑: 白 晶 张盟初

责任校对: 李 靖

责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 深圳市雅佳图印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2014年4月第1版第1次印刷

开 本: 720×1020 1/16 印张: 16

字 数: 310千字

书 号: ISBN 978-7-5019-9695-7 定价: 29.80元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

131499S1X101ZBF

PART 1

营养菜品

让人垂涎三尺的美味珍馐



家常炒菜小诀窍 / 014

做菜时巧放调料 / 015

怎样留住蔬菜营养 / 016

做菜的禁忌 / 017

家常食材预处理图解 / 018

大白菜/圆白菜/油菜/菜心 / 020

拌白菜心 (凉菜) / 021

芥末白菜墩 (凉菜) / 021

百叶烧白菜 (热菜) / 021

油豆腐炖白菜 (汤菜) / 021

干贝炖白菜 (热菜) / 022

开水白菜 (汤菜) / 022

油渣白菜 (汤菜) / 022

合烧杂菜 (汤菜) / 022

虾皮拌圆白菜 (凉菜) / 023

圆白菜卷肉 (凉菜) / 023

辣圆白菜 (热菜) / 023

泡椒炒圆白菜 (热菜) / 023

烧青菜 (热菜) / 024

美味油菜 (热菜) / 024

木耳炒油菜 (热菜) / 024

香菇焖油菜 (热菜) / 024

草菇菜心 (热菜) / 025

菜心白肉 (热菜) / 025

河蚌菜心 (汤菜) / 025

菜心鱼肚煲 (汤菜) / 025

红菜薹/菠菜/韭菜/蕨菜 / 026

虾米红菜薹 (凉菜) / 027

红菜薹炒腊肉 (热菜) / 027

蛤蜊菠菜 (凉菜) / 027

脆炸菠菜 (热菜) / 027

肉丝韭菜 (热菜) / 028

韭菜炒西葫芦丝 (热菜) / 028

拌山野蕨菜 (凉菜) / 028

肉丝炒干蕨菜 (热菜) / 028

雪里蕨/芹菜/菜花/西蓝花 / 029

雪里蕨肉末 (热菜) / 030

雪里蕨炒麻豆腐 (热菜) / 030

莴笋炒雪里蕨 (热菜) / 030

雪里蕨烧冬笋 (热菜) / 030

西芹炒腊肉 (热菜) / 031

西芹腰果 (热菜) / 031

海米拌芹菜 (凉菜) / 031

西芹炒麻花 (热菜) / 031

西芹拌榨菜 (凉菜) / 032

西芹炒香菇 (热菜) / 032

水芹炒豆皮 (热菜) / 032

虾仁西芹豆腐 (热菜) / 032

凉拌菜花 (凉菜) / 033

菜花烧豇豆 (热菜) / 033

萝卜炒菜花 (热菜) / 033

笋片菜花 (汤菜) / 033

素拌西蓝花 (热菜) / 034

西蓝花炒虾球 (热菜) / 034

西蓝花冬笋 (热菜) / 034

鲜虾煲西蓝花 (热菜) / 034

辣椒/番茄/茄子/慈姑 / 035

糖醋尖椒 (热菜) / 036

青椒炒豆腐干 (热菜) / 036

双椒炒瓢瓜 (热菜) / 036

擂辣椒 (热菜) / 036

酥炸番茄 (热菜) / 037

番茄炒菜花 (热菜) / 037

番茄牛腩锅 (热菜) / 037

番茄青豆虾仁 (热菜) / 037

青豆烧茄片 (热菜) / 038

蒜香茄子 (热菜) / 038

黄豆烧茄子 (热菜) / 038

小炒茄子 (热菜) / 038

大蒜炒慈姑 (热菜) / 039

香辣慈姑 (热菜) / 039

慈姑干张丝 (热菜) / 039

茄汁慈姑 (热菜) / 039



苦瓜/丝瓜/南瓜/黄瓜 / 040

干辣椒炒苦瓜  / 041

芦荟炒苦瓜  / 041

苦瓜炒藕丝  / 041

桂圆苦瓜  / 041

黄椒炒丝瓜  / 042

丝瓜豆腐干  / 042

虾皮丝瓜  / 042

桂圆爆丝瓜  / 042

丝瓜炒豆腐  / 043

双丸烩丝瓜  / 043

南瓜炒年糕  / 043

生焗南瓜  / 043

葱白炒南瓜  / 044

南瓜夹火腿  / 044

南瓜盅  / 044

绿豆南瓜  / 044

酱黄瓜  / 045

三丝黄瓜卷  / 045

川辣黄瓜  / 045

黄瓜炒豆腐  / 045

冬瓜/凉薯/白萝卜/胡萝卜 / 046

海米冬瓜  / 047

麻酱冬瓜  / 047

西芹炒凉薯  / 047

干椒炆凉薯  / 047

兰花萝卜  / 048

五香萝卜  / 048

鸡汁萝卜  / 048

三鲜烩萝卜  / 048

山药炒胡萝卜  / 049

炒素蟹粉  / 049

什锦蔬菜泥  / 049

素炒五丁  / 049

土豆/芋头/山药/莲藕 / 050

黄椒土豆丝  / 051

蕨菜土豆条  / 051

土豆核桃泥  / 051

五彩时蔬  / 051

农家煮芋头  / 052

洋葱炒芋头  / 052

米粉蒸芋头  / 052

家乡炒芋头  / 052

青菜烧芋头  / 053

豆腐烧芋头  / 053

芋头烧荷兰豆  / 053

芋头焖肉  / 053

养生山药泥  / 054

银杏山药  / 054

果汁藕片  / 054

辣椒炒藕片  / 054

竹笋/芦笋/莴笋/玉米笋 / 055

冬笋炒香菇  / 056

醉冬笋  / 056

凉拌双笋  / 056

麻酱笋尖  / 056

木耳炒笋尖  / 057

煮鲜笋  / 057

荠菜炒冬笋  / 057

萝卜炆双笋  / 057

清炒芦笋  / 058

清炒芦笋三丝  / 058

玉米笋炒芦笋  / 058

什锦芦笋  / 058

姜汁莴笋  / 059

莴笋小麻花  / 059

腊肉炒莴笋  / 059

花菇炒莴笋  / 059

蒜薹炒玉米笋  / 060

蒜苗玉米笋  / 060

烩双笋  / 060

清炒玉米笋  / 060

花生/板栗/百合/玉米 / 061

五香花生  / 062

花生炒三蔬  / 062

雪菜花生米  / 062

胡萝卜煮花生  / 062

莴笋烧板栗  / 063

冬菇炒板栗  / 063

板栗烧豆腐  / 063

板栗焖羊肉  / 063

银杏炒百合  / 064

青豆炒百合  / 064

西芹炒百合  / 064

芦笋炒百合  / 064

枸杞炒玉米  / 065



蜂巢玉米 / 065

松仁玉米烙 / 065

尖椒炒彩玉 / 065

豇豆/黄豆/青豆/豆芽 / 066

凉拌豇豆 / 067

酸豇豆 / 067

双椒拌豇豆 / 067

干豆角烧肉 / 067

豌豆拌黄豆 / 068

拌黄豆 / 068

酱黄豆 / 068

黄豆炒粉丝 / 068

青豆咸菜 / 069

五香青豆 / 069

蒜苗炒青豆 / 069

油泡青豆 / 069

豉香青豆 / 070

青豆炒滑子菇 / 070

下酒菜豆 / 070

鸡油青豆 / 070

韭菜绿豆芽 / 071

胡萝卜炒银芽 / 071

金针菇绿豆芽 / 071

黄豆芽炒鸡丝 / 071

香菇/口蘑/金针菇/鸡腿菇 / 072

荷兰豆炒香菇 / 073

胡萝卜炒香菇片 / 073

蚝油扒鲜菇 / 073

芹菜炒香菇 / 073

口蘑炒冬笋 / 074

烩群菇 / 074

蚝汁扒群菇 / 074

口蘑拌花生 / 074

丝瓜炒金针菇 / 075

芹菜炒金针菇 / 075

炒金银丝 / 075

金针莴笋 / 075

菜薹鸡腿菇 / 076

大蒜鸡腿菇 / 076

鸡腿菇仙人掌 / 076

西兰花炒鲜菇 / 076

芦荟/海带/木耳/豆腐 / 077

雪梨拌芦荟 / 078

三椒炒芦荟 / 078

芦荟炒鸡丁 / 078

松仁炒芦荟 / 078

海带拌土豆丝 / 079

葱油海带 / 079

芙蓉木耳 / 079

木耳炒荸荠 / 079

吉祥豆腐 / 080

豆瓣豆腐 / 080

口袋豆腐 / 080

蛋黄豆腐 / 080

苦瓜豆腐 / 081

五彩豆腐 / 081

砂锅油豆腐 / 081

烧豆腐丸子 / 081

芥末豆腐 / 082

泡椒豆腐 / 082

荷兰豆炒豆腐 / 082

双冬豆腐 / 082

豆腐皮/豆干/腐竹/素鸡 / 083

香菜干丝 / 084

芥菜豆皮卷 / 084

煮干丝 / 084

青蒜拌干张 / 084

素炒香干 / 085

卤豆腐干 / 085

秘制豆腐泡 / 085

韭菜炒豆干 / 085

芹菜拌腐竹 / 086

银杏炒腐竹 / 086

腐竹烧鳝鱼 / 086

腐竹花生芹菜 / 086

麻辣素鸡 / 087

烧素鸡 / 087

鸡汁素鸡 / 087

萝卜炒素鸡 / 087

猪肉/猪蹄/排骨/猪肝 / 088

肉片炒菜花 / 089

肉丝炒土豆 / 089

榨菜炒肉丝 / 089

韭黄炒肉丝 / 089

肉丝拉皮 / 090

黄瓜炒肉丁 / 090



松仁炒肉丁  / 090

豆芽炒肉丝  / 090

尖椒炒肉丝  / 091

四喜丸子  / 091

红烧狮子头  / 091

梅菜扣肉  / 091

生爆盐煎肉  / 092

蒸丸子  / 092

珍珠丸子  / 092

抓炒里脊  / 092

荷兰豆炒肉片  / 093

肉末炒酸豆角  / 093

家常红烧肉  / 093

荷叶粉蒸肉  / 093

豆皮结烧肉  / 094

菜干烧肉  / 094

元宝肉  / 094

咸鱼烧肉  / 094

银杏炒五花肉  / 095

慈姑烧肉  / 095

梅菜扣肉卷  / 095

澳门烧肉  / 095

秀珍菇烧肉  / 096

肉块夹豆腐  / 096

慈姑炒腊肉  / 096

双笋焖腊肉  / 096

油菜炒腊肉  / 097

蒜苗炒腊肠  / 097

腊味合蒸  / 097

熏肠炒芦笋  / 097

黄豆焖猪蹄  / 098

香菇焖猪蹄  / 098

香菇烧蹄筋  / 098

小炒猪蹄  / 098

糖醋排骨  / 099

荸荠炖排骨  / 099

东坡排骨  / 099

粉蒸排骨  / 099

芹菜炒猪肝  / 100

红椒炒猪肝  / 100

韭黄炒猪肝  / 100

东北熘三样  / 100

猪腰/猪肠/猪肚/猪皮 / 101

胡萝卜莴笋炒腰花  / 102

凤尾腰花  / 102

木耳炒腰花  / 102

荷兰豆炒腰片  / 102

辣味大肠  / 103

莴笋烧肥肠  / 103

酸辣肥肠  / 103

九转大肠  / 103

荷兰豆炒猪肚  / 104

平菇炒猪肚  / 104

爆炒猪肚  / 104

三笋烧肚条  / 104

红椒炒皮肚  / 105

山药皮肚  / 105

芹菜炒猪皮  / 105

黄豆芽炒猪皮  / 105

牛肉/牛肚/羊肉/兔肉 / 106

蒜薹炒牛肉  / 107

麻辣牛肉  / 107

泡椒炒牛肉  / 107

豌豆牛肉  / 107

蒜薹红椒炒牛肉  / 108

黑椒牛肉  / 108

陈皮豇豆炒牛肉  / 108

焖牛肉丸  / 108

香菜牛肉丝  / 109

豆腐烧牛肉  / 109

秀珍菇烩牛肉  / 109

开心牛肉  / 109

红油牛蹄筋  / 110

麻辣牛蹄筋  / 110

大葱爆牛肚  / 110

爆炒牛百叶  / 110

爆羊三样  / 111

酸菜粉丝羊肉  / 111

白菜扒羊肉  / 111

山菌焖羊肉  / 111

鲫鱼烧羊肉  / 112

尖椒羊肉  / 112

野山椒烧兔肉  / 112

彩椒拌兔肉丝  / 112

鸡肉/鹅肉/鸽肉/鹌鹑 / 113

香炒鸡丁  / 114

板栗烧鸡  / 114

姜汁鸡  / 114

鸡丝炒百合  / 114

盐焗鸡  / 115

香蕉鸡脯  / 115

粽子烧鸡  / 115

莴笋烧仔鸡  / 115

沙姜粉蒸鸡  / 116

椒盐鸡  / 116

糖醋鸡丸  / 116

怪味鸡丁  / 116

笋丁熘鸡丸  / 117

茄汁鸡片  / 117

煎炸鸡柳  / 117

香油鸡  / 117

辣子鸡翅  / 118

贵妃鸡翅  / 118

葡萄酒焖鸡翅  / 118

红烧鸡翅  / 118

韭黄炒鹅肉  / 119

辣椒炒鹅片  / 119

莴笋胡萝卜爆鹅丁  / 119

豆皮烧老鹅  / 119

笋炒鸽脯  / 120

脆皮鸽  / 120

五彩鸽丝  / 120

天麻煲乳鸽  / 120

尖椒鹌鹑  / 121

干菜烧鹌鹑  / 121

笋尖烧鹌鹑  / 121

土豆南瓜烧鹌鹑  / 121

鸭肉/鸭胗/鸭肠/鸭掌 / 122

盐水鸭  / 123

芋头烧鸭  / 123

蒜薹炒鸭片  / 123

橘香冬笋焖鸭  / 123

莴笋焖鸭  / 124

脆香鸭片  / 124

金针炒鸭丝  / 124

京葱炒鸭丝  / 124

笋爆鸭胗  / 125

爆炒鸭胗  / 125

炒鸭三样  / 125

榨菜炒鸭胗  / 125

辣炒鸭肠  / 126

青蒜炒鸭肠  / 126

炒鸭四宝  / 126

老干妈炒鸭肠  / 126

鲍鱼烧鸭掌  / 127

茶树菇炖鸭掌  / 127

鸭肠焖鸭掌  / 127

蚝油鸭掌  / 127

鸡蛋/鸭蛋/鸭蛋/鸭蛋 / 128

芙蓉鲜奶  / 129

茶叶蛋  / 129

酿鸡蛋  / 129

香椿煎蛋  / 129

银鱼煎蛋  / 130

洋葱炒鸡蛋  / 130

虾皮青椒鸡蛋  / 130

虾酱炖蛋  / 130

蛤蜊蒸蛋  / 131

鲫鱼蒸水蛋  / 131

鸽蛋鸡爪  / 131

鸽蛋扒海参  / 131

松花蛋拌豆腐  / 132

鸭蛋炒洋葱  / 132

咸蛋黄炒火腿肠  / 132

金沙玉米  / 132

盐水鹌鹑蛋  / 133

茄汁鹌鹑蛋  / 133

鹌鹑蛋烧肉  / 133

鸡块鹌鹑蛋  / 133

鲫鱼/草鱼/鲤鱼/鲢鱼 / 134

泡菜烧鱼  / 135

葱酥鲫鱼  / 135

排骨鲫鱼  / 135

烤鲫鱼  / 135

火腿蒸鲫鱼  / 136

红椒鲫鱼  / 136

菠菜鲫鱼  / 136

豆腐鲫鱼煲  / 136

油淋草鱼  / 137

黄瓜木耳鱼片  / 137

糖醋鱼块  / 137

红烧鱼尾  / 137

炸鱼排  / 138

红烧鱼块  / 138

湖南小炒鱼  / 138

水煮鱼  / 138

豆瓣鲤鱼  / 139

芝麻鲤鱼  / 139

酸菜鲤鱼  / 139

酸汤鱼  / 139

红烧鲢鱼  / 140

软煎鲢鱼块  / 140

泡椒鱼头  / 140

拆烩鲢鱼头  / 140

武昌鱼/鳊鱼/鲢鱼/黄鱼 / 141

干烧武昌鱼  / 142

红烧武昌鱼  / 142

清蒸武昌鱼  / 142

孔雀开屏武昌鱼  / 142

醋香武昌鱼  / 143

剁椒武昌鱼  / 143

海麻武昌鱼  / 143

豉椒武昌鱼  / 143

糖醋鳊鱼  / 144

鱼羊鲜  / 144

番茄鳊鱼汤  / 144

鲜竹笋烩鳊鱼  / 144

红花黑豆焖鲑鱼  / 145

焖鲑鱼  / 145

烧鲑鱼  / 145

红袍鲑鱼  / 145

糖醋黄鱼  / 146

干烧黄鱼  / 146

蛋拖黄鱼  / 146

煎蒸鲜黄鱼  / 146

五丝蒸黄鱼  / 147

烧汁黄鱼  / 147

炖黄花鱼  / 147

雪菜蒸黄鱼  / 147

银鱼/鲈鱼/黑鱼/黄骨鱼 / 148

糖醋银鱼  / 149

银鱼烧豆腐  / 149

椒丝银鱼松  / 149

芙蓉银鱼  / 149

干烧鲈鱼  / 150

蛋松鲈鱼  / 150

红烧鲈鱼  / 150

锅巴鲈鱼  / 150

糖醋鲈鱼  / 151

三丝烩鲈鱼  / 151

水煮黑鱼  / 151

西蓝花炒黑鱼  / 151

花生烧黑鱼  / 152

木耳炒黑鱼片  / 152

苦瓜黑鱼丝  / 152

萝卜黑鱼  / 152

豆瓣黑鱼  / 153

盘丝黑鱼  / 153

老干妈黄骨鱼  / 153

干烧黄骨鱼  / 153

臭豆腐黄骨鱼  / 154

炒黄骨鱼片  / 154

豆豉蒸黄骨鱼  / 154

萝卜煮黄骨鱼  / 154

福寿鱼/鳕鱼/带鱼/鳗鱼 / 155

茄汁福寿鱼  / 156

干烧福寿鱼  / 156

清蒸鳕鱼  / 156

香煎鳕鱼  / 156

雪菜蒸鳕鱼  / 157

香菇鳕鱼  / 157

吐司鳕鱼  / 157

鳕鱼南瓜丁  / 157

红烧鳕鱼  / 158

葱烤鳕鱼  / 158

秘制带鱼  / 158

风味带鱼  / 158

红烧带鱼  / 159

豆豉焖带鱼  / 159

干卤带鱼  / 159

清蒸带鱼  / 159

富贵鳗鱼  / 160

茄子烧鳗鱼  / 160

豆豉蒸河鳗  / 160

大蒜焖河鳗  / 160

鳝鱼/泥鳅/鱿鱼/墨鱼 / 161

双椒鳝段  / 162

香葱炒鳝段  / 162

韭黄鳝丝  / 162

粉蒸鳝鱼  / 162

葱香鳝段  / 163

响油鳝糊  / 163

蒜蓉鳝鱼  / 163

竹笋鳝鱼片  / 163

双龙戏珠  / 164

老干妈炒鳝鱼  / 164

香煎鳝鱼  / 164

红焖鳝鱼  / 164

炆泥鳅  / 165

干炸泥鳅  / 165

麻辣泥鳅  / 165

酥香泥鳅  / 165



双椒炒鲜鱿  / 166

麻花鱿鱼  / 166

胡萝卜炒鱿鱼  / 166

香爆鱿鱼  / 166

椒爆鱿鱼须  / 167

鸡丝鱿鱼  / 167

鱿鱼酿猪耳  / 167

爆双鲜  / 167

蒜苗炒墨鱼  / 168

韭菜炒小墨鱼  / 168

酸辣墨鱼仔  / 168

金针墨鱼仔  / 168

虾/蟹/螺/甲鱼 / 169

黄瓜炒虾仁  / 170

西蓝花炒虾仁  / 170

清炒虾仁  / 170

鲜虾小炒  / 170

豆腐炒虾仁  / 171

山药虾仁  / 171

葱炒基围虾  / 171

青蒜基围虾  / 171

银杏基围虾  / 172

红烧基围虾  / 172

年糕炒大虾  / 172

牛肝菌炒虾仁  / 172

干烧大明虾  / 173

白灼虾  / 173

富贵虾球  / 173

菊花虾饼  / 173

芥蓝虾球  / 174

豌豆虾球  / 174

元宝大虾  / 174

盐焗虾  / 174

盐水虾  / 175

豆腐乳蒸虾  / 175

串烧竹篮虾  / 175

菜胆豆腐虾  / 175

盐味小龙虾  / 176

鸡蛋炒虾仁  / 176

豆苗虾丸  / 176

火腿烩虾  / 176

姜葱炒螃蟹  / 177

清蒸大闸蟹  / 177

自剥螃蟹  / 177

年糕煮肉蟹  / 177

田螺煨鸡  / 178



辣炒田螺  / 178

小碗田螺  / 178

拌海螺  / 178

小炒甲鱼裙  / 179

甲鱼烧冬瓜  / 179

奇香甲鱼  / 179

红烧甲鱼  / 179

牛蛙/海参/扇贝/蛤蜊 / 180

白果牛蛙  / 181

啤酒牛蛙  / 181

猪肉酿海参  / 181

大葱烧海参  / 181

香芒西芹扇贝  / 182

豉椒蒸扇贝  / 182

西蓝花炒蛤蜊  / 182

芦笋蛤蜊  / 182

PART 2

滋补汤饮

百味调和的开胃养生鲜汤

四季煲汤小知识 / 184

常见煲汤食材预处理图解 / 186

素菜汤 / 188

芥菜凉薯汤 / 188

清心苦瓜汤 / 188

红薯芥菜汤 / 188

山珍杂菌汤 / 189

番茄豆芽清汤 / 189

姜葱豆腐汤 / 189

黑豆腐竹汤 / 189

畜肉汤 / 190

甘蔗瘦肉汤 / 190



苦瓜蜜枣瘦肉汤 / 190
虾丸瘦肉汤 / 190
芹菜苦瓜瘦肉汤 / 191
山药凉薯瘦肉汤 / 191
甘蔗茅根瘦肉汤 / 191
百合麦冬瘦肉汤 / 191
青豆豆芽瘦肉汤 / 192
山药牛奶瘦肉汤 / 192
豆芽萝卜猪肉汤 / 192
茶树菇丝瓜肉片汤 / 192
无花果苹果猪肉汤 / 193
苦瓜黄豆排骨汤 / 193
牛蒡海带排骨汤 / 193
海带绿豆脊骨汤 / 193
番茄土豆脊骨汤 / 194
猴头菇煲腔骨汤 / 194
猪肘红枣汤 / 194
通草芦根煲猪蹄 / 194
百合猪蹄汤 / 195
芦荟猪蹄汤 / 195
丝瓜猪肝汤 / 195
西洋参豆芽猪血汤 / 195

黄豆芽猪血汤 / 196
菊花猪脑汤 / 196
鲜百合桂圆猪脑汤 / 196
山药枸杞牛肉汤 / 196
强身壮力汤 / 197
萝卜牛肚汤 / 197
大白菜牛百叶汤 / 197
当归牛尾汤 / 197
禽蛋汤 / 198
香菇炖鸡汤 / 198
生地母鸡汤 / 198
党参田七炖鸡汤 / 198
木瓜苦瓜鸡骨汤 / 199
菠菜鸡肝汤 / 199
银耳鸡肝汤 / 199
腐竹花生鸡肝汤 / 199
茯苓鸡肝汤 / 200
红枣桂圆煲鸡心 / 200
菠菜鸡胗汤 / 200
眉豆花生凤爪汤 / 200
扁豆煲鸡爪 / 201
扇贝老鸭汤 / 201

沙参玉竹老鸭汤 / 201
豆苗黄花鸡蛋汤 / 201
水产汤 / 202
鱼头花生汤 / 202
草菇豆腐鱼头汤 / 202
西芹豆腐鱼尾汤 / 202
木耳菜豆腐鱼蓉汤 / 203
竹笋西瓜皮鲤鱼汤 / 203
乌梅银耳鲤鱼汤 / 203
苹果草鱼汤 / 203
羊肉鲫鱼汤 / 204
白果鲫鱼汤 / 204
银耳木瓜鲫鱼汤 / 204
黄骨鱼清汤 / 204
平鱼补血汤 / 205
参须枸杞墨鱼汤 / 205
鳝鱼鲜虾汤 / 205
海蜇荸荠汤 / 205
山药甲鱼汤 / 206
海带鳖甲猪肉汤 / 206
芡实乌龟汤 / 206
土茯苓乌龟汤 / 206

PART 3

养生粥品

晶莹剔透风味独特的靓粥



煮粥小常识 / 208

喝粥的几个注意事项 / 209

常见煮粥食材预处理图解 / 210

素菜粥 / 212

莲子双米粥 / 212

五彩粥 / 212

黄豆小米粥 / 212

红枣薏仁粥 / 213

玉竹养心粥 / 213

补益桂圆粥 / 213

茉莉花粥 / 213

菊花粥 / 214

砂仁生姜养胃粥 / 214

菠菜粥 / 214

枸杞油菜粥 / 214

- | | | |
|------------------|------------------|---------------|
| 韭菜粥 / 215 | 香菇肉丝粥 / 219 | 生菜鱼肉滑粥 / 224 |
| 韭菜西葫芦粥 / 215 | 豌豆肉片粥 / 220 | 黄瓜鱼片大蒜粥 / 224 |
| 胡萝卜香菜粥 / 215 | 干贝猪肝粥 / 220 | 百合鲫鱼粥 / 225 |
| 胡萝卜小米粥 / 215 | 冬瓜排骨粥 / 220 | 鲫鱼生姜枣粥 / 225 |
| 生姜萝卜红糖粥 / 216 | 猪尾山药粥 / 220 | 鲈鱼粥 / 225 |
| 生姜葱白粥 / 216 | 蹄花萝卜粥 / 221 | 桂花鱼小米粥 / 225 |
| 黄瓜生姜粥 / 216 | 火腿菠菜粥 / 221 | 黄花鱼粥 / 226 |
| 豇豆粥 / 216 | 大米叉烧粥 / 221 | 姜片生鱼粥 / 226 |
| 海带绿豆粥 / 217 | 香肠粥 / 221 | 银鱼萝卜粥 / 226 |
| 山药豆腐粥 / 217 | 禽蛋粥 / 222 | 黄鳝胡萝卜粥 / 226 |
| 山药胡萝卜粥 / 217 | 香菇鸡粥 / 222 | 绿茶虾仁粥 / 227 |
| 豆腐皮粥 / 217 | 鲜奶鸡肉粥 / 222 | 虾皮粥 / 227 |
| 腐竹银杏粥 / 218 | 人参香菇鸡肉粥 / 222 | 干贝虾球粥 / 227 |
| 绿豆西瓜粥 / 218 | 鹌鹑胡萝卜粥 / 223 | 甲鱼粥 / 227 |
| 苹果麦片粥 / 218 | 鸽子桂圆粥 / 223 | 蟹肉桂花粥 / 228 |
| 莲子木瓜粥 / 218 | 小米蛋奶粥 / 223 | 蟹肉冬瓜粥 / 228 |
| 畜肉粥 / 219 | 蛋黄冬瓜粥 / 223 | 蟹柳豆腐粥 / 228 |
| 红枣肉丝粥 / 219 | 水产粥 / 224 | 香菜蜇皮黄瓜粥 / 228 |
| 生菜猪肉粥 / 219 | 墨鱼粥 / 224 | |

PART 4

健康主食

口感丰厚的多种特色主食



- | | |
|--------------------------|-------------|
| 主食的种类 / 230 | 肉片面 / 236 |
| 怎样健康吃主食 / 231 | 粉蒸排骨面 / 237 |
| 不吃主食的危害 / 232 | 红烧排骨面 / 237 |
| 主食的制作窍门 / 233 | 川味肥肠面 / 237 |
| 常见主食食材预处理图解 / 234 | 豌豆肥肠面 / 237 |
| 花样面食 / 236 | 红烧牛肉面 / 238 |
| 香菇烧肉面 / 236 | 朝鲜冷面 / 238 |
| 卤肉面 / 236 | 炖鸡面 / 238 |



川味鸡杂面 / 238
三鲜烩面 / 239
番茄拉面 / 239
补气参汤番茄面 / 239
罗勒面线 / 239
红凤菜素面线 / 240
菠菜牛肉面线 / 240
鲜香炒面 / 240
肥肠炒手擀面 / 240
什锦拌面 / 241
凉拌手擀面 / 241
苕荷荞麦凉面 / 241
三色凉面 / 241
芹菜猪肉饺 / 242
玉米水饺 / 242
白菜猪肉水饺 / 242
番茄鸡蛋馅饺 / 242
海鲜水饺 / 243
哈尔滨蒸饺 / 243
杭州蒸饺 / 243
牛肉馄饨 / 243
三鲜小馄饨 / 244
香菇菜包 / 244
蚝油叉烧包 / 244



鲜虾菜肉包 / 244
灌汤包 / 245
红豆包 / 245
鸡肉包 / 245
韭菜肉包 / 245
香芹猪肉包 / 246
金银馒头 / 246
菠汁馒头 / 246
葱花卷 / 246
花生卷 / 247
五香牛肉卷 / 247
猪蹄粉 / 247
牛肉河粉 / 247
四川酸辣粉 / 248
玉米面饼 / 248
萝卜饼 / 248
鲜肉韭菜饼 / 248
老婆饼 / 249
绿豆酥饼 / 249
南瓜煎饼 / 249
牛舌酥饼 / 249
葱香饼 / 250
富贵黄金饼 / 250
锦绣南瓜饼 / 250
芝麻饼 / 250
水晶豆沙饼 / 251
羊肉馅饼 / 251
玉米煎饼 / 251
燕麦蔬菜饼 / 251
菠萝酥 / 252
土豆可乐饼 / 252



绿豆煎饼 / 252
红薯豆沙煎饼 / 252
山药煎饼 / 253
梅子可乐饼 / 253
吴山酥油饼 / 253
肉夹馍 / 253
中式小吃 / 254
炸排叉 / 254
糯米糍粑 / 254
荷叶绿茶果 / 254
鲜奶糍粑 / 255
炸虾仁韭黄球 / 255
荞粑粑 / 255
生果甩粑 / 255
荷花羊肉盏 / 256
啤酒苹果圈 / 256
草莓吐司 / 256
奶皇角 / 256





PART 1

营养菜品

让人垂涎三尺的美味珍馐

●大众菜品的烹调方法分为凉拌、热炒、蒸、炖、炸、煮、烧、烩等，各有特点。凉拌是将熟食或蔬果改刀切好后加入调味料拌均匀的烹调方法。炒是最基本的烹调技术，是应用范围最广的一种烹调方法。蒸是将水沸后产生的水蒸气作为传热媒介，使食物成熟的烹调方法。炒菜和烧菜在烹制粗纤维蔬菜时可以改善口感，且制作方法灵活，烹制时间短，口味多样，深受人们的喜爱。蒸煮食物对菜品的营养成分保护得最好。日常生活中，人们根据食材和口味的不同选择不同的烹饪方法，吃菜追求口味的同时，也应顾及菜品的营养。

家常炒菜小诀窍

有些菜，自己怎么炒味道都不正或是色、形不佳，很有可能是你没有用到下面的技巧。

炒鸡蛋：将鸡蛋磕入碗中，加入少许温水搅拌均匀，再倒入油锅。炒时往油锅里滴少许酒，这样炒出来的鸡蛋蓬松，鲜嫩可口。

炒咸蛋：腌蛋过咸，可将蛋清、蛋黄分开盛入碗里（每次用3~4只），并准备姜末、葱末、糖、醋、油少许，油烧热后，分别将蛋黄（用铲子或汤匙搅打均匀）、蛋清炒好，再混合炒，加上姜末、葱末、糖、醋，并加极少量的水，即成既黄白分明又美味可口的“赛蟹黄”。

炒虾仁：将虾仁放碗内，按每250克虾仁加盐、食用淀粉各1克的标准加调料，用手轻轻抓搓一会儿后，用清水洗干净。炒出的虾仁透明如水晶，爽嫩而可口。

炒鲜虾：炒鲜虾前，用浸泡桂皮的沸水烫一下，这样炒出来的虾味道更鲜美。

炒腰花：腰花切好后，加少许白醋，浸水10分钟，腰花会发大、无血水，炒熟后洁白爽口。

炒猪肝：炒前可用点硼砂和白醋渍一下，再用清水洗净。因硼砂能使猪肝脆爽，白醋能使猪肝不渗血水，炒熟后，猪肝的口感特别好。

炒猪肉片：将切好的肉片放在漏勺里，在开水中晃动几下，待肉片变色时捞起，沥去水分，然后再下锅炒，只需3~4分钟就能熟，并且鲜嫩可口。

炒牛肉片：炒之前，先将啤酒与面粉调稀，淋在牛肉片上，搅匀后腌30分钟，啤酒能使蛋白质分解，可增加牛肉的鲜度。

炒咸肉：盐腌的咸肉，即使用清水泡淡，吃起来也远不及鲜肉味道好。如果用淘米水浸泡除咸，味道就会鲜美得多。也可用浓度比咸肉低的盐水漂洗几次，再以淡盐水清洗一下，味道就可变鲜。

炒豆芽：豆芽鲜嫩，炒时速度要快，断生即可。嫩豆芽往往有涩味，如果在炒时放一点醋，既能除去涩味，又能保持豆芽爽脆鲜嫩的口感。

炒洋葱：将切好的洋葱蘸上面粉，再入锅炒，这样炒出的洋葱色泽金黄、质地脆嫩、美味可口。炒洋葱时，加少许白葡萄酒，则不易炒焦。

炒青椒：要急火快炒。炒时加少许盐、味精、醋，烹炒几下，出锅即成。

炒绿色蔬菜：盖锅要适时，如果一开始就把锅盖得严严的，蔬菜就会褪色发黄，这是因为蔬菜的叶绿素中含有镁，这种物质在做菜时会被蔬菜的另一种物质——有机酸（内含氢离子）替代出来，生成一种黄绿色的物质。

如果先炒或煮一下，让这有机酸受热先挥发掉，再盖好锅盖，就不会使叶绿素受酸的作用而变黄了。为了美观，还可在烹调时稍加些小苏打或碱面，这样能使蔬菜的颜色更加鲜艳。