

百姓厨房

完美搭配的家常菜!

吕健停◎主编

家常菜，会吃才健康!

家常菜，会吃才健康!

黄金搭配 家常菜

精心搭配100种最科学合理的家常菜食材组合，
并由专业大厨烹制出家常美味!
家常菜，这样吃最健康!

完美搭配的家常菜!

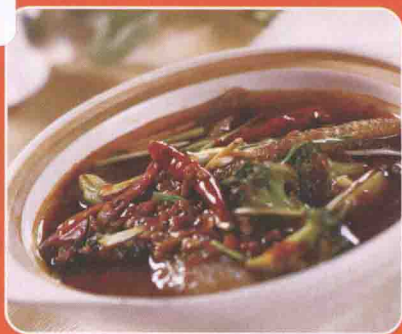
完美搭配的家常菜!

家常菜，会吃才健康!



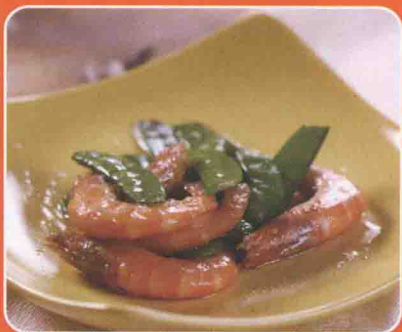
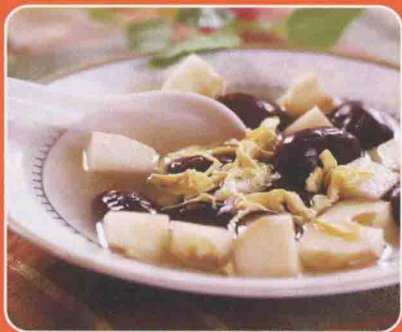
化学工业出版社

百姓厨房



吕健停◎主编

黄金搭配 家常菜



化学工业出版社

·北京·

图书在版编目 (CIP) 数据

黄金搭配家常菜 / 吕健停主编. —北京: 化学工业出版社, 2011.8

(百姓厨房)

ISBN 978-7-122-11588-1

I. 黄… II. 冰… III. 家常菜肴-菜谱-中国 IV. TS972.182

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第119422号

责任编辑: 李 娜

装帧设计: 水长流文化发展有限公司

责任校对: 郑 捷

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)

印 装: 北京外文印务有限公司

710mm×1000mm 1/16 印张7 字数133千字 2011年9月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686)

售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 29.80元

版权所有 违者必究

VEGETABLES

蔬菜



山药

- 1 糖醋枸杞子山药 / 2
- 2 多彩山药丁 / 3
- 3 五彩淮山 / 4

小油菜

- 4 蚝油香菇菜心 / 5
- 5 红苕烧油菜 / 6

西红柿

- 6 黄豆炖西红柿 / 7
- 7 西红柿酸奶沙拉 / 8
- 8 西红柿土豆炖牛肉 / 9

卷心菜

- 9 卷心菜炒西红柿 / 10

茼蒿

- 10 冬菇扒茼蒿 / 11

豇豆

- 11 圣女果银耳拌豇豆 / 12

扁豆

- 12 炒红椒扁豆 / 13
- 13 豉香鸡块炖扁豆 / 14

白菜

- 14 草菇白菜奶汤 / 15

- 15 白菜豆腐 / 16

西兰花

- 16 西红柿炒双花 / 17
- 17 西兰花炒鱿鱼 / 18
- 18 西兰花炒蟹味菇 / 19

香椿

- 19 香椿拌豆腐 / 20
- 20 香椿炒鸡蛋 / 21



土豆

- 21 土豆南瓜炖五花肉 / 22
- 22 土豆炖鸡翅 / 23

黄瓜

- 23 凉拌木耳黄瓜 / 24

茭白

- 24 虾籽烧茭白 / 25

莲藕

- 25 莲藕山药汤 / 26
- 26 荷塘小炒 / 27

芹菜

- 27 腰果银耳拌西芹 / 28



28 芹菜肉丝炒干张 / 29

红薯

29 红薯豆腐番茄汤 / 30

30 绣球薯圆 / 31

荷兰豆

31 荷兰豆炒鲜虾 / 32

32 凉拌荷兰豆 / 33

菠菜

33 菠菜猪肝汤 / 34

辣椒

34 青椒肉皮 / 35

35 尖椒豆腐 / 36

茄子

36 蒜香烤茄子 / 37

37 炸茄盒 / 38

青蒜

38 青蒜炒肉片 / 39

39 青蒜炒豆腐 / 40

萝卜

40 猪肝胡萝卜汤 / 41

41 鸡丝萝卜羹 / 42

冬瓜

42 红豆冬瓜汤 / 43

43 海米冬瓜 / 44

韭菜

44 韭菜炒豆干 / 45

南瓜

45 绿豆南瓜汤 / 46

F U N G U S 菌类



银耳

46 冰糖银耳 / 48

47 芥末黑白双耳 / 49

木耳

48 木耳芹菜炒百合 / 50

香菇

49 香菇烧丝瓜 / 51

50 香菇核桃仁 / 52

平菇

51 平菇锅巴 / 53

52 平菇炖牛肉 / 54

金针菇

53 凉拌金针菇 / 55

MEAT, PORK 畜肉、禽肉

猪肉

- 54 苦瓜大蒜排骨 / 57
- 55 酸菜白肉 / 58
- 56 蔬菜肉皮冻 / 59
- 57 春笋里脊 / 60
- 58 蒜烧瘦肉 / 61

猪肝

- 59 大蒜菠菜炒猪肝 / 62

羊肉

- 60 山药羊肉煲 / 63
- 61 豆浆炖羊肉 / 64

牛肉

- 62 西红柿炖牛腩 / 65
- 63 南瓜炖牛腩 / 66

鸡

- 64 香草豆干焖鸡块 / 67
- 65 马齿苋炒鸡丝 / 68
- 66 烧山鸡蕨菜 / 69

鸭

- 67 子萝鸭片 / 70
- 68 蘑菇黑胡椒焖鸭 / 71

FISHERIES SEAFOOD 水产海鲜

鱼

- 69 茄汁青鱼 / 73
- 70 茼蒿炖带鱼 / 74
- 71 黄鱼炖豆腐 / 75
- 72 鱼头香芋煲 / 76
- 73 银鱼胡萝卜焖蛋 / 77
- 74 砂锅鱼皮 / 78

虾仁

- 75 韭菜炒虾仁 / 79
- 76 鲜虾山药泥 / 80
- 77 芦荟炒虾仁 / 81

海参

- 78 海参小米粥 / 82
- 79 笋烧海参煲 / 83
- 80 杂烩海参 / 84

扇贝

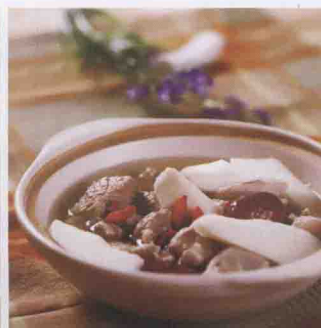
- 81 蒜蓉冬瓜蒸扇贝 / 85

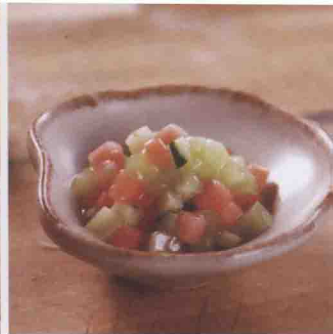
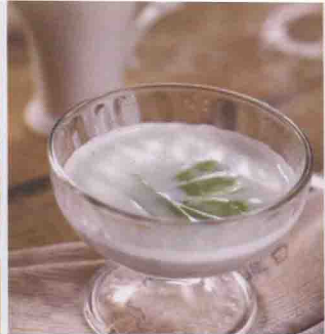
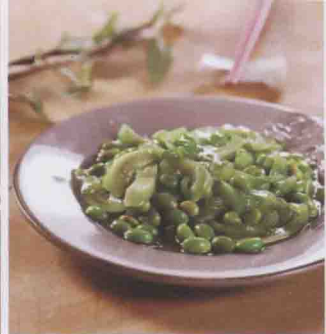
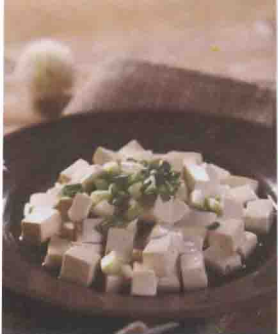
生蚝

- 82 生蚝滑豆腐 / 86

鱿鱼丝

- 83 青椒鱿鱼丝 / 87





BEANS, EGGS, MILK

豆、蛋、奶



豆制品

- 84 小葱拌豆腐 / 89
- 85 鱼丸烩豆腐 / 90
- 86 红煨海带冻豆腐 / 91

豆类

- 87 丝瓜毛豆 / 92
- 88 竹笋拌毛豆 / 93

蛋

- 89 鸡蛋西红柿 / 94
- 90 紫菜虾皮炒鸡蛋 / 95
- 91 香椿芽焖蛋 / 96

F R U I T

水果



梨

- 92 芹菜百合荸荠雪梨羹 / 98

苹果

- 93 苦瓜苹果蜜枣汤 / 99
- 94 玫瑰苹果混合浓羹 / 100

香蕉

- 95 鲜奶水晶香蕉 / 101

菠萝

- 96 番茄菠萝汁 / 102

草莓

- 97 草莓虾球 / 103

枣

- 98 苹果红枣汤 / 104

西瓜

- 99 什锦西瓜 / 105

哈密瓜

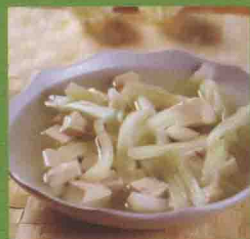
- 100 爆炒三果 / 106

说明：营养成分分析数值为已知营养原料的营养成分含量总和，不包括未知原料的营养成分含量及食物加工操作过程中的营养损耗。以上数据仅供参考。

黄 金 搭 配 家 常 菜

蔬菜

VEGETABLES





1 糖醋枸杞子山药

食材 ▀ 山药300克，枸杞子10克。

调料 ▀ 冰糖50克，白醋25克。

制作步骤

- 1 将山药洗净削皮，放入冷水中浸泡片刻。枸杞子用清水洗干净，再放入温水中浸泡至完全发起。将山药切成6厘米长、1厘米宽的条。
- 2 将山药条和枸杞子放入沸水中氽煮3分钟，取出放入凉水中冲凉，然后沥干水装盘待用。
- 3 锅中保留少许氽煮山药的热水，再放入冰糖用小火慢慢煮至全部溶化，然后倒入白醋，将汤汁稍稍收稠，制成酸甜汁。
- 4 将酸甜汁倒在枸杞子山药上，浸泡30分钟即可。

标准营养成分分析

成分名称	本食谱含量
蛋白质	6.10克
脂肪	0.65克
维生素A	166.70微克
维生素B ₁	0.20毫克
维生素B ₂	0.10毫克
维生素B ₆	0.00毫克
叶酸	0.00微克
维生素C	17.20毫克
维生素E	0.80毫克
钙	57.20毫克
铁	2.00毫克
锌	0.90毫克
糖	86.80克
热量	363.80千卡

美食一点通

此品酸甜可口，口感绵长悠久。山药去皮后不浸泡在水中很容易氧化变黑。

保健功效

此品具有美白肌肤、延缓衰老的功效。

完美搭配解密

山药中的黏质液是合成雌激素的基本物质，不但可以延缓肌肤衰老，还可以改善肌肤的滋润感和色泽，而且还含有丰富的膳食纤维，有助于控制饮食，改善消化。枸杞子除了可以提高肌肤吸收氧分的能力外，还能起到美白作用。两者搭配在一起，可以有效提高抗氧化和美白能力，起到润泽肌肤的功效。

标准营养成分分析

成分名称	本食谱含量
蛋白质	16.31克
脂肪	11.10克
维生素A	18.30微克
维生素B ₁	0.56毫克
维生素B ₂	0.18毫克
维生素B ₆	0.14毫克
叶酸	3.29微克
维生素C	59.92毫克
维生素E	8.36毫克
钙	40.50毫克
铁	5.92毫克
锌	7.74毫克
糖	66.54克
热量	271.74千卡

美食一点通

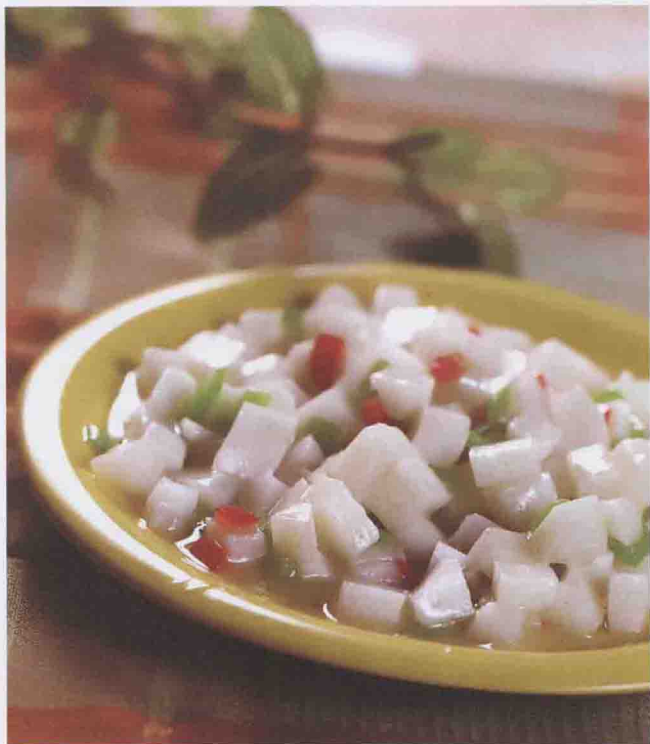
此品咸爽可口。在选购山药时要注意好的山药外皮无伤，带黏液，断层雪白，黏液多，水分少。

保健功效

此品具有阻止血脂在血管壁沉淀、预防心血管疾病的功效。

完美搭配解密

山药含有多种营养素，有强健机体、滋肾益精的作用。最值得一提的是山药含有大量的黏液蛋白、维生素及微量元素，有益志安神、延年益寿的功效。青椒和红椒虽然营养成分略有不同，但是果肉厚而脆嫩，维生素C含量尤其丰富。将三者搭配起来，不但可以提高抗氧化、降血脂的能力，还补充了山药缺乏的维生素C，使得营养更加全面丰富。



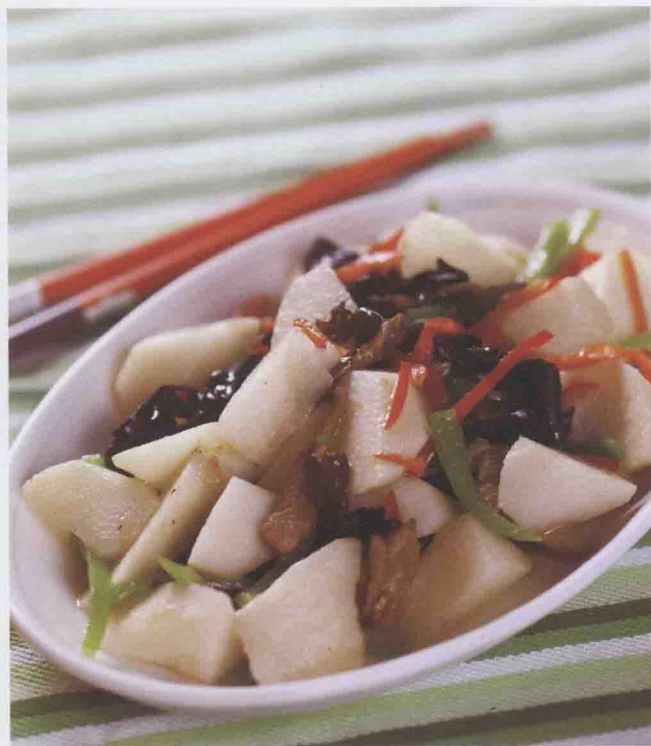
2 多彩山药丁

食材 ■ 山药150克，青椒、红椒各100克。

调料 ■ 糖30克，盐适量，水淀粉适量，植物油适量。

制作步骤

- 1 将山药去皮洗净，青椒、红椒洗净，将它们切成玉米粒大小的丁。
- 2 将山药粒和青椒、红椒粒用沸水氽烫一下，控干水分。
- 3 锅内油热后，下山药丁和青、红椒丁，翻炒片刻后加鲜汤。
- 4 加入糖、盐，最后用水淀粉勾芡即可。



3 五彩淮山

食材 ■ 新鲜淮山药100克，青椒、红椒、里脊肉各50克，干木耳20克。

调料 ■ 蒜末5克，料酒、生抽各15克，盐、鸡精、植物油各适量。

制作步骤

- 1 将新鲜淮山药去皮洗净，斜切片，放入凉水中浸泡。将青椒、红椒去籽和蒂，洗净切丝。把淮山药和青椒、红椒用开水氽烫后，捞出过凉，沥干。
- 2 将里脊肉洗净切薄片，将干木耳泡开，洗净撕成小朵。
- 3 锅内油热后，加入蒜末炒香，再倒入里脊肉翻炒，待里脊肉炒变色后，淋入料酒和生抽，加入淮山药、青椒、红椒和干木耳继续翻炒。
- 4 待汤汁基本收干，加适量盐和鸡精调味即可。

标准营养成分分析

成分名称	本食谱含量
蛋白质	22.30克
脂肪	8.39克
维生素A	13.39微克
维生素B ₁	0.33毫克
维生素B ₂	0.25毫克
维生素B ₆	0.25毫克
叶酸	4.10微克
维生素C	31.30毫克
维生素E	6.54毫克
钙	76.12毫克
铁	22.77毫克
锌	6.96毫克
糖	50.13克
热量	260.84千卡

美食一点通

淮山药含有较多的黏液，直接烹调会使菜肴浑浊，黏性强，不够爽口，应先用沸水焯去多余的黏液。

保健功效

此品具有生津润燥、健脾瘦身的功效。

完美搭配解密

淮山含有大量的黏液蛋白、维生素及微量元素，具有生津、润燥的功效。青椒和红椒富含抗氧化营养素、维生素C及胡萝卜素，还可以加速体内新陈代谢。木耳富含铁和胶质，具有降脂、美容、塑形的功效。三者搭配上富含蛋白质的里脊肉，使营养均衡，同时脂肪含量低，热量极少，餐后既能增加饱腹感，又可以健脾瘦身。

标准营养成分分析

成分名称	本食谱含量
蛋白质	7.18克
脂肪	1.33克
维生素A	2.18微克
维生素B ₁	0.04毫克
维生素B ₂	0.27毫克
维生素B ₆	0.23毫克
叶酸	134.62微克
维生素C	3.55毫克
维生素E	0.58毫克
钙	166.10毫克
铁	1.99毫克
锌	1.60毫克
糖	20.71克
热量	84.51千卡

美食一点通

此品鲜美诱人，口味醇厚。水烧开后，加少许油和盐，然后放入菜心氽烫，这样焯出的菜心比较绿。

保健功效

此品具有提高免疫细胞活性、改善植物神经调节功能、增强机体排毒的功效。

完美搭配解密

香菇是具有高蛋白、低脂肪、多糖、多种氨基酸和多种维生素的菌类食物，富含香菇多糖、甘露醇、海藻糖等多种活性物质。油菜除含有丰富的碳水化合物外，且含有人体不可缺少的多种维生素和矿物质，以及膳食纤维。香菇维生素C较少，通过和油菜搭配，可以弥补其维生素C不足的缺点。



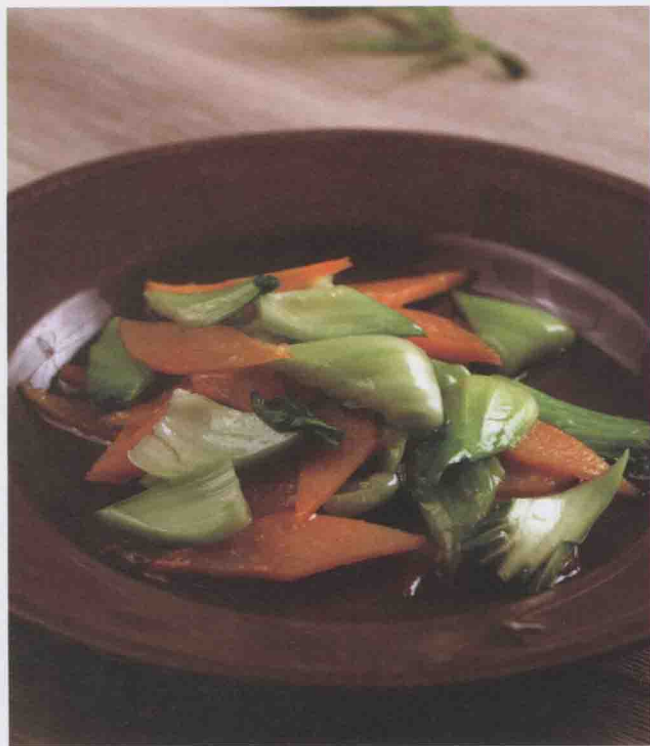
4 蚝油香菇菜心

食材 ■ 鲜香菇150克，油菜心200克。

调料 ■ 蒜末30克，香葱末15克，盐3克，植物油适量，水淀粉适量，蚝油适量，糖少许。

制作步骤

- 1 将油菜心洗净去根，鲜香菇洗净去蒂切花刀。然后将油香菇和菜心分别用沸水氽烫一下。
- 2 锅内油热后，加入蒜末煸香，然后放入油菜心翻炒，用水淀粉勾薄芡，码放在盘中。
- 3 锅内再倒入少许油，油热后放入香葱末、蒜末、蚝油，煸出香味，然后加入少许水、香菇翻炒，焖烧5分钟出香味，加糖调味。
- 4 将焖好的香菇勾薄芡，出锅码放在菜心上即可。



5 红苕烧油菜

食材 红苕200克，油菜200克，姜蒜片10克。

调料 盐，味精，蚝油，水淀粉，植物油等适量。

制作步骤

- 1 将红苕去皮切成菱形片；油菜洗净切段待用。
- 2 锅内下油烧热倒入红苕片炸熟捞出；锅内留底油下入姜、蒜片炒香，倒入油菜和红苕片翻炒，用盐、味精、蚝油调味勾薄芡出锅即成。

标准营养成分分析

成分名称	本食谱含量
蛋白质	5.1克
脂肪	1.32克
维生素A	404.4微克
维生素B ₁	0.1毫克
维生素B ₂	0.3毫克
维生素B ₆	0.44毫克
叶酸	234.76微克
维生素C	109.5毫克
维生素E	2.0毫克
钙	229.3毫克
铁	3.0毫克
锌	0.8毫克
糖	31.36克
热量	218.4千卡

美食一点通

此品色泽清新，鲜腴爽口。注意吃红苕时一定要将红苕蒸熟煮透，且食用不宜过量，气滞食积者应慎食。

保健功效

此品具有强壮身体，宽肠通便的作用。

完美搭配解密

红苕营养价值很高，被营养学家们称为营养最均衡的保健食品。红苕含有大量膳食纤维，在肠道内无法被消化吸收，能刺激肠道，增强蠕动，通便排毒，对防治老年习惯性便秘十分有效，是很好的低脂肪、低热能食品。油菜具有活血化瘀，降低血脂的作用，适宜于高血压、高血脂等患者食之。二者搭配，营养互补，使得营养素更加全面。

标准营养成分分析

成分名称	本食谱含量
蛋白质	7.92克
脂肪	3.51克
维生素A	66.56微克
维生素B ₁	0.05毫克
维生素B ₂	0.07毫克
维生素B ₆	0.20毫克
叶酸	45.04微克
维生素C	26.15毫克
维生素E	0.50毫克
钙	37.80毫克
铁	7.56毫克
锌	1.15毫克
糖	13.84克
热量	100.78千卡

美食一点通

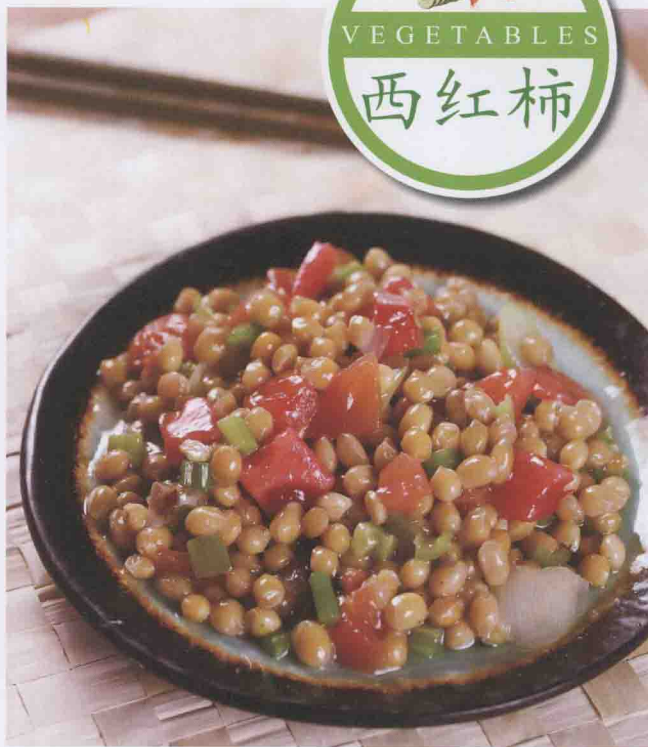
此品略带酸甜，美味可口。注意不要食用青色的西红柿。青色的西红柿含有生物碱甙（龙葵碱），食用后轻则口腔感到苦涩，重时还会出现中毒现象。

保健功效

此品具有降低血清胆固醇，促进体内废物排泄、净化血液的功效。

完美搭配解密

西红柿营养丰富，含有防癌抗衰老的谷胱甘肽，可清除体内有毒物质，恢复机体器官正常功能，延缓衰老。而洋葱所含的微量元素硒则是一种很强的抗氧化剂，能消除体内的自由基，增强细胞的活力和代谢能力，具有防癌抗衰老的功效。芹菜则含有大量膳食纤维，可以促进肠胃蠕动。将这些和黄豆搭配在一起，不但提高了身体排毒、降低胆固醇的功效，还补充了油脂蛋白质。



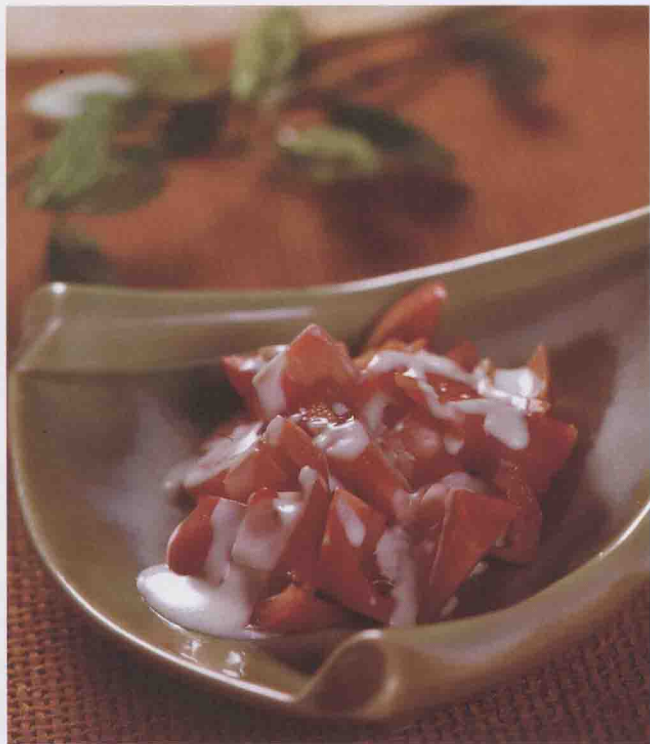
6 黄豆炖西红柿

食材 黄豆20克，芹菜20克，洋葱20克，西红柿100克，青椒20克。

调料 姜片少许，盐5克，糖5克，白胡椒3克，植物油适量。

制作步骤

- 1 将黄豆洗净浸1小时，隔去水。然后放入水中，连同姜片用小火煲至熟透，将豆捞起，汤留用。
- 2 将洋葱撕去外衣，洗净切丁。西红柿洗净去皮切块。青椒、芹菜洗净切粒。
- 3 锅内油热后，转小火爆香洋葱，然后下入西红柿翻炒片刻，加入芹菜、青椒再炒片刻铲起。
- 4 倒入少许油，油热后爆香姜片，加水烧开，并加入用来煮豆的原汤。汤再开时加黄豆，再放进其他材料炖至熟透，加入盐、白胡椒、糖即可。



7 西红柿酸奶沙拉

食材 西红柿200克，酸奶1杯（120毫升）。

调料 无。

制作步骤

- 1 将西红柿洗净去皮，切成块。
- 2 倒入酸奶搅拌均匀即可。

标准营养成分分析

成分名称	本食谱含量
蛋白质	4.74克
脂肪	3.62克
维生素A	153.41微克
维生素B ₁	0.06毫克
维生素B ₂	0.19毫克
维生素B ₆	0.13毫克
叶酸	10.88微克
维生素C	28.35毫克
维生素E	0.96毫克
钙	149.38毫克
铁	0.86毫克
锌	0.86毫克
糖	17.57克
热量	107.74千卡

美食一点通

此品酸甜可口，美味解渴。夏天的时候每天摄入15毫克番茄红素可将晒伤的危险系数下降40%。

保健功效

此品具有美白肌肤、祛斑除皱的功效，同时还能有效补血，红润面颊。

完美搭配解密

西红柿不但含有丰富的维生素，其中所含的番茄红素还具有独特的抗氧化作用，可清除体内的自由基，还可抗晒美白、祛斑。酸奶则含有牛奶中丰富的营养，同时更加有利于被人体吸收。另外，酸奶的蛋白质成分能促进铁的吸收，因此，把两者搭配在一起可以有效提高体内铁元素的吸收和利用，补铁补血的功效更加强大。

标准营养成分分析

成分名称	本食谱含量
蛋白质	81.12克
脂肪	118.95克
维生素A	311.09微克
维生素B ₁	0.52毫克
维生素B ₂	0.39毫克
维生素B ₆	1.43毫克
叶酸	79.69微克
维生素C	114.53毫克
维生素E	2.21毫克
钙	60.71毫克
铁	5.07毫克
锌	12.35毫克
糖	74.36克
热量	1639.17千卡

美食一点通

此品口感独特，味道鲜美。如果想汤汁红亮可爱，则可以在处理西红柿时，用手将其撕成条块时，比用刀切的效果好得多。

保健功效

此品具有补血抗衰、益气强身的功效。

完美搭配解密

土豆和牛肉一起烹饪是动物性食物与植物性食物的良好搭配，两类食物间一些营养成分达到了互补的作用，加入清汤可以增加饱腹感，减少了能量的摄入，有利于减肥及保持好的身材。西红柿中的西红柿红素与油脂一起更有利于人体吸收，而洋葱则可以清透血液，减少脂肪的摄入。



8 西红柿土豆炖牛肉

食材 ■ 西红柿500克，土豆300克，牛肉400克，洋葱100克。

调料 ■ 姜片5克，盐5克，植物油适量，清汤500克。

制作步骤

- 1 将牛肉洗净后切成3厘米的块，随冷水入锅烧至沸，去除浮沫，捞出再用清水洗净血污待用。
- 2 将土豆去皮后切3厘米大小的块。西红柿洗净去皮，切小块。洋葱洗净切片。
- 3 锅内油烧热至六七成热时，放入姜片爆香炒一会儿。
- 4 加入牛肉和土豆翻炒，加西红柿和清汤。
- 5 烧沸后再改用中火炖至牛肉松软，加入洋葱片和盐，改大火烧沸1~2分钟即可。



9 卷心菜炒西红柿

食材 ■ 卷心菜450克，西红柿300克，鲜香菇100克，红辣椒50克。

调料 ■ 大葱段10克，盐6克，植物油适量。

制作步骤

- 1 将卷心菜剥开叶片洗净，切大片。西红柿洗净去蒂，切半月状。
- 2 将香菇泡软洗净，去蒂后切粗丝。红辣椒洗净去蒂，切斜段。
- 3 锅中油热后把大葱段爆香，放入香菇翻炒几下，再加入卷心菜和西红柿炒熟。
- 4 放入红辣椒和盐炒均匀即可。

标准营养成分分析

成分名称	本食谱含量
蛋白质	11.28克
脂肪	1.73克
维生素A	285.47微克
维生素B ₁	0.18毫克
维生素B ₂	0.27毫克
维生素B ₆	0.18毫克
叶酸	51.87微克
维生素C	239.97毫克
维生素E	3.82毫克
钙	212.21毫克
铁	3.46毫克
锌	2.09毫克
糖	35.76克
热量	145.96千卡

美食一点通

此品鲜美清脆，口感独特。西红柿含有大量可溶性收敛剂等成分，空腹的时候会与胃酸发生反应，凝结成不溶解的块状物，容易引起胃肠胀满、疼痛等不适症状，因此不宜空腹食用西红柿。

保健功效

此品具有提高人体免疫力、预防感冒，抗癌的功效。

完美搭配解密

卷心菜的抗氧化效果明显，而且含有丰富的维生素C。而西红柿也是富含丰富维生素C的蔬菜。将两者搭配起来，可以有效避免因为加热而导致的维生素C流失，可以有效提高免疫力，预防癌症、心脏病、中风，保护牙齿和牙龈。另外，还可以美白祛斑，提高肌肤抗氧化能力。