

精选1000道超高人气家常菜，让你天天吃出新花样
菜色超丰富、做法超简单，一日三餐从此不再求人

NUTRITIOUS & DELICIOUS RECIPES
上桌率最高的
家常菜

蔬菜、菌豆、畜肉、水产……
1000道上桌率最高的家常菜
餐餐好滋味，顿顿营养全

精选版

名师名厨联手打造
多样菜式、均衡营养
震撼低价、超值回馈

著名医学科学家、国家级保健医师 **胡维勤** 推荐
国际烹饪大师、中华名厨 **陈志田** 主编





上桌率最高的 家常菜



陈志田 主编

常州大学图书馆
藏书章

图书在版编目 (CIP) 数据

上桌率最高的家常菜/陈志田主编. — 长沙:湖南美术出版社, 2012. 3

ISBN 978-7-5356-4934-8

I. ①上… 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 (2011) 第242094号

上桌率最高的家常菜

出版人: 李小山

策 划: 金版文化

主 编: 陈志田

责任编辑: 李 松 范 琳

封面设计: 景雪峰

出版发行: 湖南美术出版社

(长沙市东二环一段622号)

经 销: 湖南省新华书店

印 刷: 深圳市彩美印刷有限公司

(深圳市龙岗区坂田街道光雅园彩美印刷工业园)

开 本: 711×1016 1/16

印 张: 20

版 次: 2012年3月第1版 2012年3月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5356-4934-8

定 价: 29.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

邮购联系: 0755-83476130 邮编: 518000

网 址: <http://www.ch-jinban.com/>

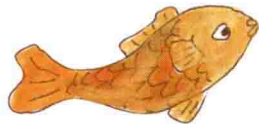
电子邮箱: szjinban@163.com

如有倒装、破损、少页等印装质量问题, 请与印刷厂联系调换。

联系电话: 0755-88833688



Contents Contents Contents



Part 1 烹饪方法介绍

014

拌
腌
卤

015

炒
熘

016

烧
焖

017

蒸
烤

018

煎
炸

019

炖
煮

020

煲
烩

Part 2 饮食指南

022

食用蔬菜应巧选

023

菌菇的种类及其营养

024

肉类烹饪注意事项

025

常见禽类肉的营养
保健功能

026

正确食用海鲜的方法

Part 3 蔬菜篇

028

姜汁时蔬
菠菜花生米
五仁菠菜
菠菜拌四宝

029

菠菜粉条
宝塔菠菜
菠菜花生
口口香

030

海蜇白菜心
韩式娃娃菜
腐衣杭白菜
手撕白菜

031

蒜蓉粉丝娃娃菜
蒜蓉虾米蒸娃娃菜
千层包菜
爆炒包菜

032

胡萝卜炒包菜
培根炒包菜
葱油莴笋干
拌双脆

033

莴笋拌笋尖
韭菜莴笋丝
芝麻莴笋
红椒香椿莴笋丝

034

香椿芽拌莴笋丝
爽口莴笋丝
大刀莴笋片
芥味莴笋丝

035

中华小炒皇
凉拌芹菜
西芹杏仁
西芹炒虾仁

036

江南小炒皇
西芹虾干
西芹百合炒雪梨
鸡油香菇菜心

037

鸡汁春不老
蒜蓉广东菜心
菜心烧肉
双菇上海青

038

野山椒芥蓝
一品芥蓝
虾皮拌芥蓝
白灼芥蓝

039

广东芥蓝
鱼干炒芥蓝
清炒芥蓝
生嗜芥蓝

040

干锅空心菜梗
虾米空心菜
韭菜炒蛋
韭菜核桃仁

041

韭黄百合炒蚌肉
韭黄脆笋炒肉丝
腊肉炒花菜
大碗花菜

042

清炒花菜
上汤西兰花
清炒西兰花
水晶萝卜

043

葱拌萝卜丝
风味萝卜干
什锦泡菜
农家萝卜皮

044

甜酸萝卜条
清爽萝卜
风味萝卜皮
爽口萝卜

045

金品时蔬
胡萝卜丝拌鱼皮
三色果仁
时蔬大拼盘

046

三色泡菜
香脆双丝
香菜胡萝卜丝
清凉三丝



047

胡萝卜丝瓜酸豆角
葱香胡萝卜丝
爽脆心里美
糖醋胡萝卜

048

凉拌萝卜皮
酸辣萝卜
炆拌莲藕
老陕菜

049

糊辣炆藕丁
腐乳汁炒莲藕
农家大集会
拍蒜炒三蔬

050

菜园炒藕饼
桂花糯米藕
桂花糖藕
香辣藕条

051

橙汁藕片
泡椒藕
蒜片黄瓜
黄瓜炒菌菇

052

刀拍黄瓜
脆香黄瓜条
黄瓜炒草菇
泡椒黄瓜条

053

香油蒜片黄瓜
辣黄瓜炒皮蛋
沪式小黄瓜
黄瓜炒木耳

054

酱拌丝瓜
菠萝苦瓜
蒜泥黄瓜
拍黄瓜

055

蒜蓉蒸丝瓜
虾米丝瓜
杏仁拌苦瓜
果味苦瓜

056

炆拌苦瓜
干煸苦瓜
清炒苦瓜
蒜香苦瓜

057

苦瓜酿白玉
苦瓜酿猪肉
凉拌南瓜丝
蜜梨蒸南瓜

058

南瓜百合
南瓜红枣
咸蛋黄南瓜
冰糖红枣南瓜

059

豉汁排骨蒸南瓜
芦荟炒南瓜
杭椒冬瓜
果汁瓜条

060

腐乳烧冬瓜
金钩冬瓜
虾米冬瓜
辣炒茭白

061

香辣茭白
清炒西葫芦
香芋小炒皇
红烧香芋

062

酱椒芋仔
葱油芋艿煲
香芋南瓜盅
冰脆山药

063

拔丝山药
橙汁山药
山药炒木耳
山药炒皮蛋

064

南瓜山药炒培根
山药小炒王
山药炒甜椒
芦笋百合

065

玉米芦笋
火腿芦笋
三鲜芦笋
香炒芦笋

066

上汤鸡汁芦笋
鸡汁脆笋
碧绿白玉笋
美味竹笋尖

067

西兰花包笋片
炒素什锦
家乡笋尖
小笋炒泡菜

068

酱烧春笋
酸豆角茄子
东北地三鲜
风味茄丁

069

鱼香茄子
酱烧茄子
青椒豆角炒茄子
咸蛋黄烧茄子

070

扒全茄
爽口土豆丝
五彩土豆丝
土豆丝粉条炒豆芽

071

青椒土豆丝
醋熘土豆丝
大蒜土豆
椒盐小土豆

072

土豆炒雪菜
椒盐土豆丝
香辣土豆丝
野山椒薯片珍珠骨

073

阿凡提小炒
松仁玉米
金沙玉米
西红柿玉米





074

黄金白鱼米
怪味花生
老醋花生
醋拌花生

075

炸花生米
凉拼西红柿
一品豆芽
黄豆芽鱿鱼须

076

韭菜炒豆芽
泰式咸鱼炒银芽
XO酱肉碎煨长豆角
豆角煸土豆

077

家常豆角
腊肉炒干豆角
酸豆角肉末
荷兰豆拌北极贝

078

荷兰豆拌黑木耳
荷兰豆拌菊花
荷兰豆拌金针菇
北极贝荷兰豆

079

素拌荷兰豆
金针菇荷兰豆
腊味炒荷兰豆
满汉全素

080

清炒荷兰豆
橄榄菜炒四季豆
干煸四季豆
干煸肉碎四季豆

081

腊味青菜钵
橄榄菜肉末四季豆
四季豆炒百合
清炒四季豆

082

清淡小炒皇
XO酱四季豆
千层荷兰豆
盐菜拌青豆

083

盐水毛豆
糟毛豆
菜心炒青豆
青豆萝卜干

084

扁尖青豆
蚕豆炒韭菜
豌豆炒鸡脯肉
香椿苗拌黄豆

085

湖南擂辣椒
虎皮尖椒
炆甜椒
卤杭椒

086

青椒木耳炒肉丝
手撕烧青椒
凉拌泥蒿
农家炆酸菜



Part 4 菌豆篇

088

黄花菜拌金针菇
拌金针菇
金针瓜丝
金针菇炒三丝

089

金针菇炒肉丝
金针菇炆肚丝
三丝百灵菇
三丝金针菇

090

红油金针菇
茶树菇炒爽肉
茶树菇炒鲜鱿
干煸茶树菇比目鱼

091

牛肉炒茶树菇
小瓜茶树菇猪仔柳
碧绿烩三菌
彩椒炒杂菌

092

板栗鲜草菇
三鲜滑子菇
青椒焖香菇
双椒咸肉炒蘑菇

093

山野菜小炒皇
鸡汁菌菇煲
上汤菌菇
纸锅山菌烩飞龙

094

尖椒猪肚菇
鸡汁木耳山药
醋椒木耳
顶味楚天耳

095

凉拌木耳
巧拌木耳
京葱云耳炒肉片
芥蓝黑木耳

096

西芹如意黑木耳
爽口野木耳
鸡汁黑木耳
木耳桃仁黄瓜

097

红油米豆腐
黄豆芽油豆腐
鸡汁油豆腐
家常豆腐

098

麻辣豆腐
麻婆豆腐
肉末烧自家豆腐
渔肴素鸡

099

鱼香嫩豆腐
锅煎豆腐
苦瓜豆腐
黄瓜炒豆腐块

100

洋葱咖喱豆腐
板栗烧豆腐
丝瓜炒豆腐
蜜汁豆腐



101

红烧石磨豆腐
翠塘滑豆腐
客家煎豆腐
蟹粉豆腐

102

蟹粉烩豆腐
剁椒蒸老豆腐
海鲜豆腐煲
毛家蒸豆腐

103

农家豆腐
咸蛋黄臭豆腐
油豆腐塞荠菜肉
素炒豆腐干

104

洋葱拌豆干
麻辣香干
麦芹拌香干
拌腐竹

105

洛南香干
韭香不老干
蒜苗咸肉香干
蒜苗香干炒咸肉

106

芹菜拌腐竹
韭菜香干
腊八豆炒香干
香炒花溪豆干

107

湘妹子小炒
豆干花生米
豆干香芹
素拌香干

108

小炒茶香干
豆皮菜
香拌豆皮丝
香菜云丝

109

香椿芽豆腐丝
香椿芽云丝
香辣豆皮
香油豆皮

110

千层豆皮
麻辣豆皮
浓汤豆皮
云丝豆皮

Part 5 畜肉篇

112

鱼香肉丝
五花肉炒三素
肉丝芹菜
辣椒炒肉

113

醋熘肉片
百灵菇炒猪颈肉
菠萝咕嚕肉
脆瓜炒爽肉

114

芥蓝木耳炒香肉
京酱肉丝
红椒肉丝
美极灵菇炒猪爽肉

115

菌菇猪颈肉
客家小炒
回锅肉
茶树菇猪颈肉

116

双椒拆骨肉
川式回锅肉
小炒猪五花
炒泡菜五花肉

117

脆笋炒湖南腊肉
滑熘里脊
熘肉段
锅包肉

118

小炒拆骨肉
鲜汤里脊丝
新潮回锅肉
腰果肉片

119

野生木耳炒肉
滑炒里脊
土豆小炒肉
青椒炒肉丝

120

榨菜肉丝
蒜薹炒肉
白菜红椒焖肉
西瓜皮炒肉

121

蕨菜肉丝
豉椒炒肉
雪菜冬笋炒肉
什锦肉丁

122

酱烧肉丁
辣炒肉丁
牛肝菌炒肉片
冬笋肉丁

123

白果肉丁
黄瓜炒肉
青椒肉片
蘑菇肉片

124

香菇炒肉
菊花炒肉
百合香芹肉片
菠菜面筋肉片

125

胡萝卜豆干炒肉丁
农家小炒肉
蚂蚁上树
雪菜肉末

126

酸菜肉末
麻花炒肉片
荷兰豆炒肉片
橙汁肉丝

127

酸辣辣椒炒肉丝
明玉炒腊肉
香烤叉烧
蜜汁叉烧肉





128

特色手拌肉
广东蒜香肉
蒜泥白肉
蒜泥五花肉

129

金牌小炒肉
毛氏小炒肉
粒粒香
豆皮结红烧肉

130

腐乳烧肉
芽菜烧肉
櫻桃肉
家常红烧肉

131

毛家红烧肉
咖喱猪肉
鹌鹑蛋烧肉
秀珍菇烧肉

132

鲜香五花肉
干盐菜蒸肉
梅菜扣肉
小脚粽红烧肉

133

香芋扣肉
粉蒸肉
蟹粉狮子头
肉末粉丝煲



134

菠萝生炒骨
青豆仔排
豆豉苦瓜排骨
橙汁排骨

135

豉香风味排骨
糊涂排骨
避风塘猪肋排
农家烧三宝

136

金牌蒜香骨
秘制小排
菠萝排骨
糖醋排骨

137

山药烧排骨
泡椒芋儿排骨
土豆排骨
香芋扣排

138

鹌鹑蛋焖仔排
香芋排骨
豆豉青红椒蒸排骨
豉汁蒸排骨

139

腊八豆蒸排骨
粉蒸排骨
剁椒排骨
南瓜炖排骨

140

大葱爆双花
XO酱炒腰花
凤尾腰花
葱椒腰花

141

冒冒腰花
姜葱炒猪肝
泡椒猪肝
小炒风吹猪肝

142

炒肚丝
青椒炒肚丝
爽炒脆肚
泡椒脆肚

143

白椒炒脆肚
石碗响肚
招牌肚条
青椒焖肚条

144

蒸猪扒蹄
美极猪蹄
香辣美容蹄
花生猪蹄煲

145

小炒猪蹄
大碗猪蹄
小炒猪脚皮
辣香猪蹄

146

鸿运招牌手
泡椒猪蹄
干豆角烧猪蹄
酱椒咸猪蹄

147

小米椒蒸猪蹄
油豆腐炖猪蹄
小炒仔肠
家乡炒肥肠

148

农家香脆肠
肥肠炒苦瓜
剁椒炒大肠
泡椒脆肠

149

香炒肥肠
麻辣肥肠
干煸肥肠
美味红肠

150

干锅肥肠
干辣椒炒肥肠
荷兰豆炒腊肉
荷兰豆炒香肠

151

荷兰豆白果炒培根
萝卜干炒腊肉
上海青炒腊肉
芦笋焖腊肉

152

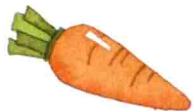
蒜苗慈姑炒腊肉
莴笋炒腊肉
红菜薹炒腊肉
腊味炒芥蓝

153

西芹炒腊肉
培根炒芥蓝
蒜苗炒腊肉
芦笋炒培根

154

藜蒿炒腊肉
冬菜炒腊肉
腊味炒田螺
腊味根根脆



155

干豆角蒜苗炒腊肉
兰花腊肉花枝片
腊味合蒸
五香牛肉

156

风味麻辣牛肉
麻辣牛展
牛肉拌牛杂
灯影牛肉

157

飘香牛肉干
特色手撕牛肉
农家牛肉拌菜
麻辣牛肉

158

鸿运牛肉
本帮酱牛肉
小炒牛肉
碧绿杭椒炒牛柳条

159

豉椒炒牛柳
陈皮牛肉
小炒黄牛肉
干爆肉丁

160

蒜片一口肥牛
苦瓜炒牛肉
尖椒芦笋牛柳条
XO酱芥菜牛柳条

161

蚝油牛肉
双椒嫩牛柳
牛柳炒茶树菇
香菜牛肉丝

162

香芹碎牛肉
焖牛肉
农家大片牛肉
双花牛肉

163

泡菜牛肉
苦瓜牛肉
辣椒香干牛肉
豌豆炒牛肉

164

咖喱牛肉
嫩牛肉
黑椒牛柳
洋葱牛柳

165

韭黄牛肉
板筋烧牛肉
碧椒肥牛
豆豉花腩煲

166

烟笋烧牛肉
土豆牛腩
肥仔牛腩煲
白萝卜牛腩汤

167

咖喱牛肉煲
西红柿土豆烩牛肉
水煮牛肉
萝卜牛肉丝

168

牛肉罗宋汤
萝卜牛腩煲
卤水金钱肚
凉拌牛百叶

169

红油牛百叶
麻辣牛肚
红椒肚条
爆炒牛肚丝

170

浓汤常州牛肚
夫妻肺片
拌牛板筋
翡翠香菇烧蹄筋

171

山椒烧蹄筋
小炒牛蹄筋
姜汁羊肉
白切羊肉

172

葱拌羊肉
葱爆羊肉
辣椒炒羊肉
菊花炒羊肉

173

酸菜粉丝羊肉
白菜扒羊肉
蜜枣焖羊腩
板栗焖羊肉

174

尖椒羊肉
蛋炒羊肉
小炒黑山羊
香菜梗炒羊肉

175

桂花羊肉
黑椒肥羊片
雁北小羊肉
红烧羊肉

176

烩羊肉
炖羊肉
胡萝卜烧羊肉
蒜香羊肉

177

口蘑羊腿
羊肉炖黄豆
风味羊棒骨
红烧羊排

178

手撕狗肉
蒜香狗肉
杜仲狗肉煲
狗肉煲萝卜

Part 6 禽蛋篇

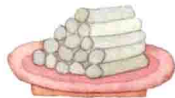
180

香糟鸡
客家盐焗鸡
广东白切鸡
鸡丝豆腐

181

洋葱鸡
宅门鸡
宫爆鸡丁
罗汉笋红汤鸡





182

鸡丝凉皮
爽口鸡
爆炒鸡丁
瓜酥片片鸡

183

腰果鸡丁
辣炒鸡丁
农家彩椒鸡
蜀香辣子鸡

184

飘香辣子鸡
青红椒熘鸡块
贡菜炒鸡丝
菱角炒鸡片

185

茶树菇炒鸡丝
多彩鸡丝
西葫芦炒鸡柳
鸡丝炒黄花菜

186

滑炒鸡片
彩色鸡条
马蹄熘鸡丁
黄花鸡丝

187

豆芽炒鸡丝
双椒松子鸡丝
火腿鸡片
莴笋烧子鸡



188

竹笋烧鸡
油淋鸡
鸡肉卷
腊味蒸滑鸡

189

铁板黑椒鸡柳
红顶脆椒鸡
香辣鸡
板栗酱汁鸡

190

板栗煨土鸡
红烧土鸡
咖喱土豆鸡
泡椒三黄鸡

191

荷香蒸滑鸡
白切鸡
玫瑰豉油鸡
海南鸡

192

口水鸡
湘轩霸王鸡
特色口水鸡
重庆口水鸡

193

风情口水鸡
香辣口水鸡
钵钵鸡
熬炒鸡

194

风味大盘鸡
水蒸鸡
生态黄焖鸡
米椒酸汤鸡

195

芋儿鸡
芋头烧鸡
一品炖土鸡
野山菌瓦罐鸡汤

196

本鸡煲
竹笋农家鸡汤
锅仔滑鸡浸丝瓜
干锅手撕鸡

197

绝味鸡翅
陶然芋儿鸡
茶香鸡中翅
豉香鸡翅

198

蜜汁鸡翅
葱烧鸡翅
葡萄酒焖鸡翅
红烧鸡翅

199

梅子鸡翅
烩鸡翅
板栗鸡翅煲
风味鸡翅

200

美味鸡翅
炸鸡翅
美式烤鸡翅
卤鸡腿

201

药膳鸡腿
腐乳鸡
梅汁鸡
黄大海参鸡汤

202

卤味鸡爪
白云鸡爪
野山椒凤爪
泡椒凤爪

203

丝瓜凤爪
泰式凤爪
黄豆扣凤爪
盐焗凤爪

204

特色凤爪煲
豉汁蒸凤爪
虎皮凤爪
红油鸡爪

205

泡椒鸡胗
酸辣鸡胗
XO酱爆鸡胗
飞鹅爆鸡胗

206

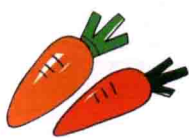
香油鸡胗
银耳鸡胗
黄焖鸡杂钵
开胃鸡鸭杂

207

泡椒鸡杂
酸辣鸡节骨
美极跳跳骨
香辣鸡脆骨

208

老干妈炒脆骨
辣味鸡脆骨
鲜椒鸡脆骨
状元鸡骨酱



209

骨肉相连
金钱掌中宝
碧绿豉汁掌中宝
橙香掌中宝

210

腰果掌中宝
仔姜鸭丝
仔姜爆鸭丝
姜爆鸭肉

211

银芽炒鸭丝
野山椒炒鸭丝
京葱炒鸭丝
熟炒鸭片

212

莴笋焖鸭
椒盐鸭
核桃鸭丁
特色酱鸭

213

酱爆鸭脯
香茜土匪鸭
湘西土匪鸭
小炒仔洋鸭

214

蒜薹炒鸭片
香酥鸭
干煸加积鸭
雪魔芋烧鸭

215

糊子酒焖仔鸭
黄焖一品鸭
仔鸭炖黑木耳
卤水香鸭片

216

干锅啤酒鸭
湘卤鸭脖
湘味辣子鸭脖
卤水鸭翅

217

馋嘴鸭掌
飘香鸭掌
芥末鸭掌
西芹炒鸭肝

218

酱炒鸭肝
爽口鸭肠
凉拌鸭肠
辣炒鸭肠

219

蒜苗炒鸭肠
脆辣鸭胗
茭白蚕豆炒鸭胗
笋爆鸭胗

220

溜鸭三样
口蘑焖鸭翅
辣椒炒鹅片
韭黄炒鹅肉

221

豆皮烧老鹅
马岗狗仔鹅
黄豆煨咸鹅
小肥鹅炖土豆

222

腊鹅蒸白菜
深井烧鹅
大白菜烧盐水鹅
凤鹅烩双笋

223

尖椒炒鹅肠
黄瓜皮炒鹅肠
芥味脆肠
老干妈鹅肠

224

剁椒鹅肠
口水鹅肠
黄芪山药炖乳鸽
爆炒鸽杂

225

青豆炖乳鸽
笋炒鸽脯
五彩鸽丝
酸菜烧鸽子

226

尖椒鹌鹑
笋尖烧鹌鹑
招牌炒老蛋
青椒荷包蛋

227

青红椒炒荷包蛋
苦瓜虾仁炒蛋
木须肉
木须韭菜

228

杭椒鸡蛋滑目鱼仔
西红柿炒蛋
百合炒蛋
虾仁炒蛋

229

剁椒萝卜丝蛋卷
蛤蜊蒸水蛋
芙蓉嫩蛋
虾米粉丝蒸水蛋

230

虾仁白菜余蛋
蟹粉蛤蜊炖蛋
卤水豆腐蛋
卤水蛋

231

玉米炒蛋
银芽炒鸡蛋
青豆炒蛋
四季豆炒鸡蛋

232

辣味香蛋
豆角煎蛋
酒酿煮煎蛋
酸菜荷包蛋

233

滑蛋炒虾仁
黑木耳炒鸡蛋
剁椒贡菜炒鸡蛋
回味苦瓜

234

肉松拌皮蛋
鲜椒松花茄
果仁皮蛋
皮蛋拌黄瓜

235

皮蛋豆花
咸蛋芋头泥煲
尖椒松花蛋
皮蛋炒鱼丁





236

辣炒皮蛋
卤味鹌鹑蛋
剁椒鹌鹑蛋
双椒皮蛋

237

黄瓜皮蛋
泡咸鸭蛋
咸蛋苦瓜
咸黄虾炒云南小瓜

238

尖椒皮蛋
姜汁皮蛋
野山菌皮蛋
剁椒皮蛋

Part 7 水产篇

240

酱椒鱼头
双椒蒸鱼头
粉条蒸鱼头
满堂红大鱼头

241

豉汁蒸鱼头
剁椒深海鱼头
小米椒蒸鱼头王
开味鱼头

242

木耳炒鱼片
滑熘鱼片
糟熘鱼片
糟熘黄鱼片

243

鲜熘鱼片
家炖黄鱼
鲍汁烧黄鱼
腌黄鱼蒸芋头

244

香糟小黄鱼
糖醋黄鱼
烤黄鱼
枝竹豆腐焖黄鱼

245

小葱黄鱼
腐皮黄鱼卷
蛋煎缅甸黄鱼
鸡汤浸鳊鱼

246

菌香鳊鱼
椒蒸鳊鱼
香辣鳊鱼
泰式鳊鱼

247

香烧鳊鱼
碧影映鳊鱼
蒸鳊鱼
红油沙丁鱼

248

鱿鱼丝拌粉皮
鱿鱼三丝
青红椒鱿鱼丝
鲜鱿鱼丝

249

五彩银针鱿鱼丝
米豆腐烧鱿鱼
砂锅海双味
酸辣鱿鱼卷

250

西芹鲜鱿
铁板鱿鱼须
双椒炒鲜鱿
凉拌什锦鱿鱼

251

椒盐鲜鱿
川味鲜鱿鱼
醋焖鲈鱼
冬尖蒸鲈鱼

252

白灼百合鲈鱼
豆腐鲈鱼
家常烧鲈鱼
蒜瓣烧鲈鱼

253

菌烧鲈鱼片
清蒸鲈鱼
河塘鲈鱼
干烧鲈鱼

254

油浸鲈鱼
豆豉烧鲈鱼
酱醋鲈鱼
半煎煮鲈鱼

255

潮汕生煎鲈鱼
青瓜熏鱼
风味糟辣鱼
浦塘熏鱼

256

落地丁香
美味丁香鱼
清蒸鲢鱼
酱椒蒸鳊鱼

257

古法蒸鱼
干煸鳊段
黄瓜炒鳊鱼
韭黄鳊丝

258

飘香鳊鱼段
蒜苗烧鳊鱼
香辣脆鳊
一品鳊丝

259

老干妈炒鳊片
湘味脆鳊
银粉鳊丝
黄焖江团

260

清蒸江团
酸萝卜煮江团鱼
香辣乌江鱼
豉汁蒸鲢鱼

261

馋嘴鲢鱼
沸腾鲢鱼
鲢鱼酸辣粉
江南鱼末

262

包心鱼丸
三鲜烩鱼丸
爽口鱼皮
芹香鱼皮

263

芥味鱼皮
胡萝卜脆鱼皮
香拌鱼皮
三色鱼皮



264

清炒虾仁
黄瓜炒虾仁
西兰花炒虾仁
鲜虾小炒

265

豆腐炒虾仁
西红柿青豆虾仁
山药虾仁
牛肝菌炒虾仁

266

双果虾仁
虾仁脆腰果
凤尾桃花虾
百合炒虾仁

267

芥蓝虾球炒板栗
果蔬奇妙泰河虾
炆炒河虾仁
海鲜烩芦笋

268

西芹百合炒虾仁
蛋清炒虾仁
素果炒虾皇
宫爆虾仁

269

南岛小炒皇
洋葱鲜虾仁
番茄酱炒虾仁
XO酱炒虾皇

270

虾球西兰花
白果水晶虾
油爆河虾
抓炒虾仁

271

干锅香辣虾
香锅虾
渔夫辣子虾
菠萝炒虾球

272

八珍虾腰片
干煸大虾
黄油基围虾
尖椒香酥河虾

273

白果荷兰豆虾球
口味虾
椒香明虾
风味草虾

274

白灼基围虾
干烧大明虾
葱炒基围虾
辣椒基围虾

275

酱油小河虾
蒜苗基围虾
夏果基围虾
椒盐鲜河虾

276

王朝一品虾
豆腐麻辣虾
腰果鲜虾球
萝卜丝烩河虾

277

白果明虾球
翡翠虾球
向阳虾
翡翠虾仁

278

翡翠河虾
碧绿蟹黄油
鸡蓉蟹肉
香辣深海蟹

279

香锅蟹
宫保酱炒蟹腿肉
蟹肉炒蛋
香橙蟹粉

280

麻婆豆腐蟹
马来西亚炒蟹
泡椒香辣蟹
黄金锅巴蟹

281

秘制香辣蟹
白蟹豆腐煲
萝卜丝煮肉蟹
年糕煮肉蟹

282

清蒸螃蟹
宫保牛蛙
香炒牛蛙
酱香牛蛙

283

家常炒牛蛙
馋嘴牛蛙
剁椒水煮牛蛙
火爆牛蛙

284

泡椒牛蛙
冷锅牛蛙
剁椒蒸牛蛙
茼蒿炒牛蛙

285

口味牛蛙
榨菜爆牛蛙
栗子烧牛蛙
荷香蒸牛蛙

286

啤酒牛蛙
砂煲宫爆牛蛙
蒜香牛蛙
彩椒牛蛙

287

干锅香辣牛蛙
干锅牛蛙
尖椒炒花甲
塔香文蛤

288

口味蛤蜊
芦笋蛤蜊
蛤蜊炖蛋
蛤蜊豆腐

289

油盐花蛤
蛤蜊蒸蛋
蛤蜊煮干丝
西兰花炒蛤蜊

290

丝瓜蛤蜊
葱椒一品鲜
XO酱爆海螺片
鳝鱼脆螺片

291

酱爆螺头
日式西葫芦海螺
韭黄炒螺肉
韭菜炒田螺



292

辣子田螺
口味田螺
辣炒福寿螺
爽口螺片

293

捞拌螺片
美极螺片
荷兰豆炒螺片
蒜蓉蒸生蚝

294

萝卜煮生蚝
蒜蓉蒸扇贝
双果炒鲍贝
粉丝蒸扇贝

295

蒜香扇贝
蒸扇贝
香芒西芹扇贝
桂花蛭子炒芥蓝

296

荷兰豆炒青口贝
回味蛭子
蛭子炒金针菇
泡椒竹蛭王

297

剁椒蛭子
蛭子烧年糕
川香竹蛭王
香辣红蛭

298

姜蒜炒蛭子
百叶结蒸蛭子
金银蒜蒸蛭子
糯米蒸竹蛭王

299

老醋蜇头
凉拌海蜇萝卜丝
娃娃菜拌海蜇
菜心蜇皮

300

黄花菜拌海蜇
凉拌海蜇丝
酸辣海蜇
黄瓜海蜇

Part 8 主食小吃篇

302

西湖炒饭
扬州炒饭
西式炒饭
鱼丁炒饭

303

香芹炒饭
干贝蛋炒饭
香芋饭
南瓜饭

304

排骨煲仔饭
咸菜猪肚饭
姜葱猪杂饭
洋葱牛肉盖饭

305

花生松仁粥
花生红枣粥
红枣芡实糯米粥
安神猪心粥

306

状元及第粥
板栗桂圆粥
木瓜葡萄粥
白菜薏米粥

307

薏米豌豆粥
核桃益智粥
白果瘦肉粥
香菇猪蹄粥

308

韭菜水饺
西红柿饺
茼蒿饺
金针菇饺

309

油条饺
白菜猪肉饺
胡萝卜牛肉饺
羊肉玉米饺

310

韭黄鸡蛋馄饨
虾米馄饨
菜肉馄饨汤
鱼肉馄饨

311

火腿卷
圆花卷
腊肠卷
川味花卷

312

葱花卷
菠菜葱香卷
双色花卷
双色馒头

313

豆沙双色馒头
金银馒头
洋葱油拌面
炸酱刀削面

314

当归面线
鲜笋面
咖喱烩面
炒乌龙面

315

西红柿肉酱面
蔬菜面
鸡肉西兰花面线
鸡丝面线

316

酸辣粉
三丝炒意粉
三丝炒米粉
蒜香腌肉螺丝粉

317

香酥饼
芹菜馅饼
东北春饼
烙葱花饼

318

锅巴藕饼
葱油大饼
黄金油饭饼
火腿玉米饼

319

羊肉馅饼
河套蒸饼
莲蓉酥饼
香葱煎饼



上桌率最高的 家常菜



陈志田 主编



Contents Contents Contents



Part 1 烹饪方法介绍

014

拌
腌
卤

015

炒
熘

016

烧
焖

017

蒸
烤

018

煎
炸

019

炖
煮

020

煲
烩

Part 2 饮食指南

022

食用蔬菜应巧选

023

菌菇的种类及其营养

024

肉类烹饪注意事项

025

常见禽类肉的营养
保健功能

026

正确食用海鲜的方法

Part 3 蔬菜篇

028

姜汁时蔬
菠菜花生米
五仁菠菜
菠菜拌四宝

029

菠菜粉条
宝塔菠菜
菠菜花生
口口香

030

海蜇白菜心
韩式娃娃菜
腐衣杭白菜
手撕白菜

031

蒜蓉粉丝娃娃菜
蒜蓉虾米蒸娃娃菜
千层包菜
爆炒包菜

032

胡萝卜炒包菜
培根炒包菜
葱油莴笋干
拌双脆

033

莴笋拌笋尖
韭菜莴笋丝
芝麻莴笋
红椒香椿莴笋丝

034

香椿芽拌莴笋丝
爽口莴笋丝
大刀莴笋片
芥味莴笋丝

035

中华小炒皇
凉拌芹菜
西芹杏仁
西芹炒虾仁

036

江南小炒皇
西芹虾干
西芹百合炒雪梨
鸡油香菇菜心

037

鸡汁春不老
蒜蓉广东菜心
菜心烧肉
双菇上海青

038

野山椒芥蓝
一品芥蓝
虾皮拌芥蓝
白灼芥蓝

039

广东芥蓝
鱼干炒芥蓝
清炒芥蓝
生嗜芥蓝

040

干锅空心菜梗
虾米空心菜
韭菜炒蛋
韭菜核桃仁

041

韭黄百合炒蚌肉
韭黄脆笋炒肉丝
腊肉炒花菜
大碗花菜

042

清炒花菜
上汤西兰花
清炒西兰花
水晶萝卜

043

葱拌萝卜丝
风味萝卜干
什锦泡菜
农家萝卜皮

044

甜酸萝卜条
清爽萝卜
风味萝卜皮
爽口萝卜

045

金品时蔬
胡萝卜丝拌鱼皮
三色果仁
时蔬大拼盘

046

三色泡菜
香脆双丝
香菜胡萝卜丝
清凉三丝



047

胡萝卜丝瓜酸豆角
葱香胡萝卜丝
爽脆心里美
糖醋胡萝卜

048

凉拌萝卜皮
酸辣萝卜
炆拌莲藕
老陕菜

049

糊辣炆藕丁
腐乳汁炒莲藕
农家大集会
拍蒜炒三蔬

050

菜园炒藕饼
桂花糯米藕
桂花糖藕
香辣藕条

051

橙汁藕片
泡椒藕
蒜片黄瓜
黄瓜炒菌菇

052

刀拍黄瓜
脆香黄瓜条
黄瓜炒草菇
泡椒黄瓜条

053

香油蒜片黄瓜
辣黄瓜炒皮蛋
沪式小黄瓜
黄瓜炒木耳

054

酱拌丝瓜
菠萝苦瓜
蒜泥黄瓜
拍黄瓜

055

蒜蓉蒸丝瓜
虾米丝瓜
杏仁拌苦瓜
果味苦瓜

056

炆拌苦瓜
干煸苦瓜
清炒苦瓜
蒜香苦瓜

057

苦瓜酿白玉
苦瓜酿猪肉
凉拌南瓜丝
蜜梨蒸南瓜

058

南瓜百合
南瓜红枣
咸蛋黄南瓜
冰糖红枣南瓜

059

豉汁排骨蒸南瓜
芦荟炒南瓜
杭椒冬瓜
果汁瓜条

060

腐乳烧冬瓜
金钩冬瓜
虾米冬瓜
辣炒茭白

061

香辣茭白
清炒西葫芦
香芋小炒皇
红烧香芋

062

酱椒芋仔
葱油芋艿煲
香芋南瓜盅
冰脆山药

063

拔丝山药
橙汁山药
山药炒木耳
山药炒皮蛋

064

南瓜山药炒培根
山药小炒王
山药炒甜椒
芦笋百合

065

玉米芦笋
火腿芦笋
三鲜芦笋
香炒芦笋

066

上汤鸡汁芦笋
鸡汁脆笋
碧绿白玉笋
美味竹笋尖

067

西兰花包笋片
炒素什锦
家乡笋尖
小笋炒泡菜

068

酱烧春笋
酸豆角茄子
东北地三鲜
风味茄丁

069

鱼香茄子
酱烧茄子
青椒豆角炒茄子
咸蛋黄烧茄子

070

扒全茄
爽口土豆丝
五彩土豆丝
土豆丝粉条炒豆芽

071

青椒土豆丝
醋熘土豆丝
大蒜土豆
椒盐小土豆

072

土豆炒雪菜
椒盐土豆丝
香辣土豆丝
野山椒薯片珍珠骨

073

阿凡提小炒
松仁玉米
金沙玉米
西红柿玉米

