

集市
佳肴

中华名厨 国际烹饪大师 陈志田 主编

分步详解

家常菜

6800例

1000道家常菜+5000张分步详解图+800个重点提示

100%

品种多样 创意非凡 道道有新意
步骤详尽 图解细致 学做超轻松



◎全面、实用的居家烹饪宝典，用超详尽的步骤图解指导您一步一步完成菜肴制作。千款特色佳肴，完整涵盖健康快捷早餐、人气快炒便当、无油烟抗氧化食谱等6大类，道道技艺精湛，创意非凡。本书还为您呈现近千条贴心烹饪提示，让您厨艺轻松升级。

千款美味家常菜烹饪过程步步重现，招招巧妙

集市
佳肴

陈志田 主编

分步详解

家常菜

6800例

藏书

CTS | 湖南美术出版社



* 1072983 *

图书在版编目 (CIP) 数据

分步详解家常菜6800例/陈志田主编. — 长沙:
湖南美术出版社, 2012. 3
(集市佳肴)
ISBN 978-7-5356-4924-9
I. ①分… 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242166号

集市佳肴

分步详解家常菜6800例

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: 深圳市鹰达印刷包装有限公司
(深圳市龙岗区横岗街道红棉三路189工业区鹰达工业大厦)
开 本: 889×1194 1/24
印 张: 84
版 次: 2012年3月第1版 2012年3月第1次印刷
书 号: ISBN 978-7-5356-4924-9
定 价: 178.80元(共六册)

【版权所有, 请勿翻印、转载】

邮购联系: 0755-28631917 邮编: 518115

网 址: <http://www.ch-jinban.com/>

电子邮箱: luoy@yingdasz.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: 0755-28650886

目录

PART 1

烹饪方法介绍

010 拌/腌/卤

011 炒/熘

012 烧/焖

013 蒸/烤

014 煎/炸

015 炖/煮

016 煲/烩



PART 2

健康快捷早餐

018 吃早餐的学问

020 不健康的早餐别再吃了

022 不同的人如何选择早餐

024 鲜藕火腿饼/火腿胡萝卜丝饼

025 鸡蛋薄饼/芝麻面饼

026 黄瓜饼/煎蛋饼

027 土豆火腿饼/土豆饼

028 鸡蛋芝麻饼/香蕉鸡蛋饼

029 玉米西红柿饼/生菜蛋饼

030 苹果紫米甜粥/燕麦梨子粥

031 麦片核桃水果粥/生菜猪肝粥

032 眉豆肉末粥/红枣双米粥

033 胡萝卜蛋花粥/干贝白果粥

034 皮蛋瘦肉粥/花生蔬菜粥

035 胡萝卜肉末粥/胡萝卜香菇肉粥

036 青菜蛋炒饭/菠萝火腿炒饭

037 蛋包五色饭/韭菜蛋炒饭

038 香肠蒸饭/炼奶香菇饭

039 五彩饭/红枣饭团

040 番茄酱肉末面/胡萝卜肉丝捞面

041 菠菜肉丝面/榨菜肉丝鸡蛋面

042 南瓜枸杞汤/腐竹鸡蛋薏米汤

043 年糕红豆汤/黄瓜面片汤

044 青菜疙瘩汤/豆腐鱼丸细粉

045 蔬菜炒河粉/黄瓜鸡蛋炒米粉

046 腊肠洋葱吐司/香蕉鸡蛋吐司

047 罐头鱼吐司/炸果酱吐司

048 菠萝火腿吐司/夹心香蕉吐司

049 卤肉夹心吐司/生菜牛肉吐司

050 中式藕片三明治/苹果西红柿三明治

051 鸡蛋火腿三明治/卤肉茄子三明治

052 西红柿烧肉包/咖喱黄瓜包

053 牛肉蔬菜包/鸡蛋馒头片

054 烤茄子馒头/鸡蛋香肠馒头

055 乳酪薯球/玉米南瓜沙拉

056 西红柿胡萝卜烩核桃/虾皮蒸鸡蛋

057 虾米小汤圆/南瓜汤圆

058 西红柿鸡蛋酪/锡纸烤土豆

059 菠萝蛋卷/香肠蘑菇蛋卷

060 橘子丸子/银耳红枣炖奶

061 美味馄饨/核桃糯米羹

062 酒酿鸡蛋/八宝蒸蛋



PART 3

人气快炒便当

- 064 便当的由来
- 065 上班族自带便当注意事项
- 066 上班族准妈妈的营养便当
- 068 吃米饭的三项“基本原则”
- 069 小心营养便当“伤”了你
- 070 回锅肉便当
- 071 西兰花猪肉便当
- 072 蒜薹炒肉片便当
- 073 木耳炒肉便当
- 074 酸豆角肉末便当
- 075 豌豆肉末便当
- 076 柠檬肉片便当
- 077 滑蛋猪柳便当
- 078 黄瓜肉片便当
- 079 香菇肉片便当
- 080 泡菜炒肉片便当
- 081 尖椒豆豉炒肉便当
- 082 酱焖土豆猪肉便当
- 083 黄花菜炒肉便当
- 084 糖醋里脊便当
- 085 糖醋蜜肉便当
- 086 洋葱猪肝便当
- 087 蒜苗炒火腿便当
- 088 茶树菇五花肉便当
- 089 红烧肉便当
- 090 咕噜肉便当

- 091 煎猪扒便当
- 092 红椒炒腊肉便当
- 093 西芹炒腊肉便当
- 094 肥肠苦瓜便当
- 095 彩椒猪肚便当
- 096 竹笋肝片便当
- 097 麻辣猪耳便当
- 098 苦瓜牛肉便当
- 099 竹笋牛肉便当
- 100 葱爆牛肉便当
- 101 红烧牛肉便当
- 102 话梅牛肉便当
- 103 酸菜牛肉便当
- 104 滑蛋牛肉便当
- 105 辣白菜烧牛腩便当
- 106 蘑菇鸡肉便当
- 107 芹菜仔鸡便当
- 108 宫保鸡丁便当
- 109 黄瓜西红柿鸡丁便当
- 110 红椒花生鸡丁便当
- 111 尖椒鸡肉便当
- 112 辣子鸡便当
- 113 柠檬鸡片便当
- 114 西芹鸡柳便当
- 115 香菇烧鸡便当
- 116 辣炒仔鸡便当
- 117 土豆烧鸡便当
- 118 红烧鸡翅便当

目录

PART 4

小两口家常菜

- 120 教你选择合适的锅碗瓢盆
- 122 如何选择食材
- 124 烹饪常识一点通
- 126 菠菜拌腐竹/绿豆芽拌菠菜
- 127 椒油包菜/芝麻生菜
- 128 椒拌芹菜/三色拌萝卜
- 129 胡萝卜拌四季豆/萝卜干拌花生
- 130 红椒拌苦瓜/凉拌素菜
- 131 金针菇拌蒜薹/素炒四宝
- 132 豆干青菜/青椒拌豆干
- 133 醋拌黄豆/香蕉苹果沙拉
- 134 西红柿拌海带/凉拌海带
- 135 姜丝拌海带/黄瓜木耳
- 136 黑木耳白菜/黄瓜拌鸡丝
- 137 菜心口蘑/辣椒炒豆干藕丁
- 138 酸辣土豆/香菇芹菜
- 139 土豆烧四季豆/辣椒炒茄子
- 140 油豆腐炒绿豆芽/黄瓜炒魔芋
- 141 青菜虾米炒豆腐/鸡蛋炒莴笋
- 142 洋葱炒蛋/牛奶虾仁蒸蛋
- 143 木耳鸡蛋炒肉/彩椒炒豆皮肉丝
- 144 花菜炒肉片/莲藕炒肉
- 145 蒜薹炒肉丝/肉末茄子
- 146 荷兰豆炒火腿/菜心炒香肠
- 147 黄瓜炒猪肝/辣椒炒大肠
- 148 丝瓜蒸牛肉/茭白炒牛肉
- 149 洋葱黑椒牛肉/菠菜炒牛肉

- 150 葱爆牛肉/菠萝鸡片
- 151 口蘑炒鸡块/木瓜炒鸡脯肉
- 152 橙片鸡翅/南瓜炒鸡翅
- 153 啤酒煮鸡爪/菠萝炒鸭肉
- 154 西红柿鱼片/菠萝糖醋鱼块
- 155 绿豆芽炒鱼肉/香煎带鱼
- 156 韭菜炒鱿鱼/虾仁炒黄瓜
- 157 油焖鲜虾/丝瓜虾仁
- 158 鱼丸白萝卜汤/草鱼苹果汤
- 159 黄花菜鱼片汤/芋头蛤蜊汤
- 160 银耳菠萝汤/银耳水果汤
- 161 莲子银耳羹/银耳甜橙汤
- 162 南瓜百合枸杞汤/南瓜土豆羹
- 163 西红柿冬瓜汤/金针菇豆腐汤
- 164 双豆百合汤/雪梨蜂蜜汤
- 165 糯米鸡蛋汤/苹果瘦肉汤
- 166 蘑菇黄花菜汤/西红柿肉片汤
- 167 胡萝卜瘦肉汤/豌豆猪肉汤
- 168 榨菜肉片汤/平菇猪肉汤
- 169 木瓜排骨汤/黄豆排骨汤
- 170 菜干黄豆排骨汤/杂菇肥牛汤
- 171 红花香粥/小米甜粥
- 172 薏米红豆粥/燕麦粥
- 173 花生芝麻粥/南瓜莲子粥
- 174 肉片榨菜粥/鸡蛋猪肝粥
- 175 冬瓜火腿粥/牛肉香菇粥
- 176 胡萝卜鸡丝粥/鱼片香菇粥
- 177 飘香腊肠蒸饭/牛奶蒸饭
- 178 西红柿意大利粉/肉饼三明治



目录

PART 5

美味下饭小菜

180 菜肴可口的秘诀

181 调味小窍门

182 入厨必备调味料

186 鲜蔬炒肉丝/肉片炒黄豆芽

187 家常小炒肉/肉丝炒豆角

188 肉丝炒西芹/肉末炒菜脯

189 肉片炒包菜/肉末炒菜丁

190 肉末酸豆角/瘦肉炒豆干

191 肉丝炒青椒/咖喱肉片

192 肉末炒玉米/榨菜丁炒肉

193 肉丝炒豆干/辣拌黄瓜肉片

194 五花肉炒蒜薹/小白菜炒肉丝

195 肉丝炒莴笋/肉炒金针菇

196 蒜薹炒肉片/四季豆炒瘦肉

197 肉末炒四季豆/豉味排骨

198 葱段炒五花肉/肉丁炒白果

199 陈皮炒肉/肉丝豆干炒泡白菜

200 蔬菜丁炒肉/腐乳五花肉

201 牛肉炒包菜/葱段爆牛肉

202 牛肉丝炒韭黄/牛肉炒山药片

203 双椒炒牛肉片/腊肉小炒

204 腊肉片炒蒜薹/腊肉炒荷兰豆

205 腊肉炒包菜/花菜炒腊肉

206 绿豆芽炒火腿/火腿炒年糕

207 猪肝炒酸菜/双椒炒猪肠

208 花椒炸鸡腿/炒三丝

209 三色炒鸡丁/香菇鸡片

210 鲜蔬鸡柳/果味鸡片

211 鲜菇洋葱炒鸡片/芹菜炒鸡肉

212 咖喱鸡丁/鸡丝炒韭黄

213 红椒鸡丁/辣味鸡胗

214 韭菜炒鸭胗/鸭肠炒芹段

215 韭黄炒鸭肾/酸辣鸭肠

216 韭菜皮蛋炒肉/皮蛋炒青椒

217 臭豆腐炒双椒/菜丝香菇片

218 椒盐鲜菇/姜炒冬瓜片

219 土豆炒胡萝卜/藕片炒莲子

220 咖喱肉片炒花菜/枸杞炒包菜

221 黄豆芽炒酸菜/炒土豆片

222 清炒绿豆芽/姜炒丝瓜片

223 什锦炒土司丁/大白菜炒双菇

224 腐乳炒白菜/白菜炒虾米

225 辣炒酸豆角/红椒炒茄段

226 草菇炒荷兰豆/姜丝炒平菇

227 四色蔬菜丁/红椒炒酸菜

228 柠檬鱼/花生炒丁香鱼

229 鱿鱼炒豆角/芹菜炒鱿鱼

230 红椒蛤蜊肉/丝瓜炒蛤蜊

231 豆干炒小鱼/椰香鲜虾

232 家常辣泡菜/辣酱萝卜

233 凉拌藕片/辣拌三丝

234 辣拌豆干/蒜拌南瓜片

235 包菜拌海带/黑胡椒拌荷兰豆

236 素拌花菜/蒜泥黄瓜片

237 蒜椒拌茄子/花生拌青豆

238 凉拌青椒/皮蛋拌尖椒



目录

PART 6

无油烟抗衰老菜

- 240 抗氧化可延缓衰老
- 242 抗衰老6个细节
- 244 3类食物抗衰老
- 245 油烟对人体的危害
- 246 胡萝卜拌三豆/木耳双萝卜片
- 247 蒜片双花/木耳拌花菜
- 248 黄瓜拌金针菇/荷兰豆拌鱼丝
- 249 洋葱拌黄瓜/腰果拌芹菜
- 250 清烫苦瓜/生菜拌海苔
- 251 姜汁拌菠菜/松子炒菠菜
- 252 粉丝鸡丝拌菠菜/番茄酱拌土豆
- 253 姜末藕片/苹果拌魔芋
- 254 鸡丝沙拉/水果沙拉
- 255 虾仁水果沙拉/苹果圣女果沙拉
- 256 南瓜西红柿沙拉/蜂蜜拌西红柿
- 257 话梅圣女果/酸奶红薯泥
- 258 花生拌鸡肉/凉拌洋葱猪肉
- 259 鱼肉猕猴桃冻/胡萝卜鱼塔
- 260 柠檬虾仁盅/石榴虾仁盅
- 261 玉米蒸虾丸/蒜香蒸虾
- 262 洋葱鱼肉卷/冬瓜蟹柳卷
- 263 胡萝卜包菜卷/香菇包菜卷
- 264 酱汁蒸鱿鱼/泡菜蒸草鱼
- 265 蒜片蒸鸡腿/话梅蒸鸡腿

- 266 鸡蓉西兰花/香菇炖土豆
- 267 珍珠米丸/苦瓜蒸肉丸
- 268 肉末胡萝卜酿苦瓜/海带黄瓜卷
- 269 四色包菜卷/菠菜南瓜卷
- 270 猪肉香菇蒸茄子/南瓜白菜卷
- 271 枸杞蒸鸡蛋/红枣瓜子酪
- 272 火腿茄子卷/金针菇火腿卷
- 273 排骨蒸茄子/南瓜蒸排骨
- 274 糯米南瓜盅/鸡蛋南瓜盅
- 275 蜂蜜南瓜泥/红糖南瓜
- 276 粉丝蒸丝瓜/金针菇猪肉卷
- 277 蘸酱菜卷/海带山药盅
- 278 花生海带山药卷/芹菜糯米丸子
- 279 鸡丝生菜/带鱼生菜
- 280 南瓜芹菜虾仁/蒜蓉开边虾
- 281 虾米萝卜片/鱼香花菜
- 282 豆芽蟹柳丝/椰汁香菇
- 283 南瓜口蘑炒香菇/香菇炒双瓜
- 284 榨菜皮蛋豆腐/芹菜鲜虾烩豆腐



目录

PART 7

超实用菜例



286 高汤为菜肴增香

287 水果入菜，美味又营养

289 罐头做菜，方便又营养

292 柴鱼片煮杏鲍菇/水中明月

293 酱汁绿色鲍鱼/百灵菇盖鸡蓉

294 鲍汁墨鱼仔/小炒海参

295 蛋汁胡萝卜/豆腐狮子头

296 枸杞银耳羹/冰糖莲子燕窝

297 五花冬瓜/高汤枸杞冬瓜

298 双色饭团/酸菜饭团

299 奶酪配饭团/肉片饭团

300 泡菜饭团/榨菜饭团

301 海苔肉松饭团/花生火腿饭团

302 香烤饭团/炸平菇饭团

303 香煎芋头饭团/花生饭团

304 草菇饭团/海带饭团

305 三色饭团/泡菜五花肉饭团

306 五花肉片饭团/炸肉末饭团

307 洋葱火腿饭团/肉酱烤饭团

308 玉米火腿饭团/玉米腊肉饭团

309 鸡肉洋葱饭团/鸡丁咸鱼饭团

310 泡菜鸡蛋饭团/烤鱿鱼饭团

311 鱿鱼玉米饭团/猪肉米饭饼

312 鸡蛋米饭饼/三色米饭糕

313 胡萝卜干/南瓜干

314 包菜干/芥菜干

315 黄瓜干/茄子干

316 莲藕片/土豆脆片

317 芒果干/葡萄干

318 菠萝蜜干/黄桃干

319 香蕉片/香脆苹果片

320 蔬菜高汤块/冬菇豆角高汤块

321 香菇豆芽高汤块/素高汤块

322 猪骨高汤块/骨头钙质高汤块

323 猪蹄奶白高汤块/猪皮大葱高汤块

324 鸡肉高汤块/鸡肉白菜高汤块

325 咖喱猪肉饼/鸡肉可乐饼

326 玉米鸡肉酥脆饼/双色牛肉饼

327 洋葱肉饼/牛肉饼

328 梨汁烤肉片/菠萝糖醋肉

329 橙汁排骨/菠萝烤排骨

330 西红柿牛肉/木瓜牛肉

331 嫩烤果香羊排/香芒鸡

332 烤鸡肉串/木瓜拌鸡丝

333 柠檬烤鸡脯/苦瓜菠萝

334 梅菜烧豆腐/肉酱麻婆豆腐

335 沙茶烧豆腐/肉酱茄子

336 黄豆炒猪肉/菠萝咕嚕肉



目录

PART 1

烹饪方法介绍

010 拌/腌/卤

011 炒/熘

012 烧/焖

013 蒸/烤

014 煎/炸

015 炖/煮

016 煲/烩



PART 2

健康快捷早餐

018 吃早餐的学问

020 不健康的早餐别再吃了

022 不同的人如何选择早餐

024 鲜藕火腿饼/火腿胡萝卜丝饼

025 鸡蛋薄饼/芝麻面饼

026 黄瓜饼/煎蛋饼

027 土豆火腿饼/土豆饼

028 鸡蛋芝麻饼/香蕉鸡蛋饼

029 玉米西红柿饼/生菜蛋饼

030 苹果紫米甜粥/燕麦梨子粥

031 麦片核桃水果粥/生菜猪肝粥

032 眉豆肉末粥/红枣双米粥

033 胡萝卜蛋花粥/干贝白果粥

034 皮蛋瘦肉粥/花生蔬菜粥

035 胡萝卜肉末粥/胡萝卜香菇肉粥

036 青菜蛋炒饭/菠萝火腿炒饭

037 蛋包五色饭/韭菜蛋炒饭

038 香肠蒸饭/炼奶香菇饭

039 五彩饭/红枣饭团

040 番茄酱肉末面/胡萝卜肉丝捞面

041 菠菜肉丝面/榨菜肉丝鸡蛋面

042 南瓜枸杞汤/腐竹鸡蛋薏米汤

043 年糕红豆汤/黄瓜面片汤

044 青菜疙瘩汤/豆腐鱼丸细粉

045 蔬菜炒河粉/黄瓜鸡蛋炒米粉

046 腊肠洋葱吐司/香蕉鸡蛋吐司

047 罐头鱼吐司/炸果酱吐司

048 菠萝火腿吐司/夹心香蕉吐司

049 卤肉夹心吐司/生菜牛肉吐司

050 中式藕片三明治/苹果西红柿三明治

051 鸡蛋火腿三明治/卤肉茄子三明治

052 西红柿烧肉包/咖喱黄瓜包

053 牛肉蔬菜包/鸡蛋馒头片

054 烤茄子馒头/鸡蛋香肠馒头

055 乳酪薯球/玉米南瓜沙拉

056 西红柿胡萝卜烩核桃/虾皮蒸鸡蛋

057 虾米小汤圆/南瓜汤圆

058 西红柿鸡蛋酪/锡纸烤土豆

059 菠萝蛋卷/香肠蘑菇蛋卷

060 橘子丸子/银耳红枣炖奶

061 美味馄饨/核桃糯米羹

062 酒酿鸡蛋/八宝蒸蛋



PART 3

人气快炒便当

- 064 便当的由来
- 065 上班族自带便当注意事项
- 066 上班族准妈妈的营养便当
- 068 吃米饭的三项“基本原则”
- 069 小心营养便当“伤”了你
- 070 回锅肉便当
- 071 西兰花猪肉便当
- 072 蒜薹炒肉片便当
- 073 木耳炒肉便当
- 074 酸豆角肉末便当
- 075 豌豆肉末便当
- 076 柠檬肉片便当
- 077 滑蛋猪柳便当
- 078 黄瓜肉片便当
- 079 香菇肉片便当
- 080 泡菜炒肉片便当
- 081 尖椒豆豉炒肉便当
- 082 酱焖土豆猪肉便当
- 083 黄花菜炒肉便当
- 084 糖醋里脊便当
- 085 糖醋蜜肉便当
- 086 洋葱猪肝便当
- 087 蒜苗炒火腿便当
- 088 茶树菇五花肉便当
- 089 红烧肉便当
- 090 咕噜肉便当

- 091 煎猪扒便当
- 092 红椒炒腊肉便当
- 093 西芹炒腊肉便当
- 094 肥肠苦瓜便当
- 095 彩椒猪肚便当
- 096 竹笋肝片便当
- 097 麻辣猪耳便当
- 098 苦瓜牛肉便当
- 099 竹笋牛肉便当
- 100 葱爆牛肉便当
- 101 红烧牛肉便当
- 102 话梅牛肉便当
- 103 酸菜牛肉便当
- 104 滑蛋牛肉便当
- 105 辣白菜烧牛腩便当
- 106 蘑菇鸡肉便当
- 107 芹菜仔鸡便当
- 108 宫保鸡丁便当
- 109 黄瓜西红柿鸡丁便当
- 110 红椒花生鸡丁便当
- 111 尖椒鸡肉便当
- 112 辣子鸡便当
- 113 柠檬鸡片便当
- 114 西芹鸡柳便当
- 115 香菇烧鸡便当
- 116 辣炒仔鸡便当
- 117 土豆烧鸡便当
- 118 红烧鸡翅便当

目录

PART 4

小两口家常菜

- 120 教你选择合适的锅碗瓢盆
- 122 如何选择食材
- 124 烹饪常识一点通
- 126 菠菜拌腐竹/绿豆芽拌菠菜
- 127 椒油包菜/芝麻生菜
- 128 椒拌芹菜/三色拌萝卜
- 129 胡萝卜拌四季豆/萝卜干拌花生
- 130 红椒拌苦瓜/凉拌素菜
- 131 金针菇拌蒜薹/素炒四宝
- 132 豆干青菜/青椒拌豆干
- 133 醋拌黄豆/香蕉苹果沙拉
- 134 西红柿拌海带/凉拌海带
- 135 姜丝拌海带/黄瓜木耳
- 136 黑木耳白菜/黄瓜拌鸡丝
- 137 菜心口蘑/辣椒炒豆干藕丁
- 138 酸辣土豆/香菇芹菜
- 139 土豆烧四季豆/辣椒炒茄子
- 140 油豆腐炒绿豆芽/黄瓜炒魔芋
- 141 青菜虾米炒豆腐/鸡蛋炒莴笋
- 142 洋葱炒蛋/牛奶虾仁蒸蛋
- 143 木耳鸡蛋炒肉/彩椒炒豆皮肉丝
- 144 花菜炒肉片/莲藕炒肉
- 145 蒜薹炒肉丝/肉末茄子
- 146 荷兰豆炒火腿/菜心炒香肠
- 147 黄瓜炒猪肝/辣椒炒大肠
- 148 丝瓜蒸牛肉/茭白炒牛肉
- 149 洋葱黑椒牛肉/菠菜炒牛肉

- 150 葱爆牛肉/菠萝鸡片
- 151 口蘑炒鸡块/木瓜炒鸡脯肉
- 152 橙片鸡翅/南瓜炒鸡翅
- 153 啤酒煮鸡爪/菠萝炒鸭肉
- 154 西红柿鱼片/菠萝糖醋鱼块
- 155 绿豆芽炒鱼肉/香煎带鱼
- 156 韭菜炒鱿鱼/虾仁炒黄瓜
- 157 油焖鲜虾/丝瓜虾仁
- 158 鱼丸白萝卜汤/草鱼苹果汤
- 159 黄花菜鱼片汤/芋头蛤蜊汤
- 160 银耳菠萝汤/银耳水果汤
- 161 莲子银耳羹/银耳甜橙汤
- 162 南瓜百合枸杞汤/南瓜土豆羹
- 163 西红柿冬瓜汤/金针菇豆腐汤
- 164 双豆百合汤/雪梨蜂蜜汤
- 165 糯米鸡蛋汤/苹果瘦肉汤
- 166 蘑菇黄花菜汤/西红柿肉片汤
- 167 胡萝卜瘦肉汤/豌豆猪肉汤
- 168 榨菜肉片汤/平菇猪肉汤
- 169 木瓜排骨汤/黄豆排骨汤
- 170 菜干黄豆排骨汤/杂菇肥牛汤
- 171 红花香粥/小米甜粥
- 172 薏米红豆粥/燕麦粥
- 173 花生芝麻粥/南瓜莲子粥
- 174 肉片榨菜粥/鸡蛋猪肝粥
- 175 冬瓜火腿粥/牛肉香菇粥
- 176 胡萝卜鸡丝粥/鱼片香菇粥
- 177 飘香腊肠蒸饭/牛奶蒸饭
- 178 西红柿意大利粉/肉饼三明治



目录

PART 5

美味下饭小菜

180 菜肴可口的秘诀

181 调味小窍门

182 入厨必备调味料

186 鲜蔬炒肉丝/肉片炒黄豆芽

187 家常小炒肉/肉丝炒豆角

188 肉丝炒西芹/肉末炒菜脯

189 肉片炒包菜/肉末炒菜丁

190 肉末酸豆角/瘦肉炒豆干

191 肉丝炒青椒/咖喱肉片

192 肉末炒玉米/榨菜丁炒肉

193 肉丝炒豆干/辣拌黄瓜肉片

194 五花肉炒蒜薹/小白菜炒肉丝

195 肉丝炒莴笋/肉炒金针菇

196 蒜薹炒肉片/四季豆炒瘦肉

197 肉末炒四季豆/豉味排骨

198 葱段炒五花肉/肉丁炒白果

199 陈皮炒肉/肉丝豆干炒泡白菜

200 蔬菜丁炒肉/腐乳五花肉

201 牛肉炒包菜/葱段爆牛肉

202 牛肉丝炒韭黄/牛肉炒山药片

203 双椒炒牛肉片/腊肉小炒

204 腊肉片炒蒜薹/腊肉炒荷兰豆

205 腊肉炒包菜/花菜炒腊肉

206 绿豆芽炒火腿/火腿炒年糕

207 猪肝炒酸菜/双椒炒猪肠

208 花椒炸鸡腿/炒三丝

209 三色炒鸡丁/香菇鸡片

210 鲜蔬鸡柳/果味鸡片

211 鲜菇洋葱炒鸡片/芹菜炒鸡肉

212 咖喱鸡丁/鸡丝炒韭黄

213 红椒鸡丁/辣味鸡胗

214 韭菜炒鸭胗/鸭肠炒芹段

215 韭黄炒鸭肾/酸辣鸭肠

216 韭菜皮蛋炒肉/皮蛋炒青椒

217 臭豆腐炒双椒/菜丝香菇片

218 椒盐鲜菇/姜炒冬瓜片

219 土豆炒胡萝卜/藕片炒莲子

220 咖喱肉片炒花菜/枸杞炒包菜

221 黄豆芽炒酸菜/炒土豆片

222 清炒绿豆芽/姜炒丝瓜片

223 什锦炒土司丁/大白菜炒双菇

224 腐乳炒白菜/白菜炒虾米

225 辣炒酸豆角/红椒炒茄段

226 草菇炒荷兰豆/姜丝炒平菇

227 四色蔬菜丁/红椒炒酸菜

228 柠檬鱼/花生炒丁香鱼

229 鱿鱼炒豆角/芹菜炒鱿鱼

230 红椒蛤蜊肉/丝瓜炒蛤蜊

231 豆干炒小鱼/椰香鲜虾

232 家常辣泡菜/辣酱萝卜

233 凉拌藕片/辣拌三丝

234 辣拌豆干/蒜拌南瓜片

235 包菜拌海带/黑胡椒拌荷兰豆

236 素拌花菜/蒜泥黄瓜片

237 蒜椒拌茄子/花生拌青豆

238 凉拌青椒/皮蛋拌尖椒



目录

PART 6

无油烟抗衰老菜

- 240 抗氧化可延缓衰老
- 242 抗衰老6个细节
- 244 3类食物抗衰老
- 245 油烟对人体的危害
- 246 胡萝卜拌三豆/木耳双萝卜片
- 247 蒜片双花/木耳拌花菜
- 248 黄瓜拌金针菇/荷兰豆拌鱼丝
- 249 洋葱拌黄瓜/腰果拌芹菜
- 250 清烫苦瓜/生菜拌海苔
- 251 姜汁拌菠菜/松子炒菠菜
- 252 粉丝鸡丝拌菠菜/番茄酱拌土豆
- 253 姜末藕片/苹果拌魔芋
- 254 鸡丝沙拉/水果沙拉
- 255 虾仁水果沙拉/苹果圣女果沙拉
- 256 南瓜西红柿沙拉/蜂蜜拌西红柿
- 257 话梅圣女果/酸奶红薯泥
- 258 花生拌鸡肉/凉拌洋葱猪肉
- 259 鱼肉猕猴桃冻/胡萝卜鱼塔
- 260 柠檬虾仁盅/石榴虾仁盅
- 261 玉米蒸虾丸/蒜香蒸虾
- 262 洋葱鱼肉卷/冬瓜蟹柳卷
- 263 胡萝卜包菜卷/香菇包菜卷
- 264 酱汁蒸鱿鱼/泡菜蒸草鱼
- 265 蒜片蒸鸡腿/话梅蒸鸡腿

- 266 鸡蓉西兰花/香菇炖土豆
- 267 珍珠米丸/苦瓜蒸肉丸
- 268 肉末胡萝卜酿苦瓜/海带黄瓜卷
- 269 四色包菜卷/菠菜南瓜卷
- 270 猪肉香菇蒸茄子/南瓜白菜卷
- 271 枸杞蒸鸡蛋/红枣瓜子酪
- 272 火腿茄子卷/金针菇火腿卷
- 273 排骨蒸茄子/南瓜蒸排骨
- 274 糯米南瓜盅/鸡蛋南瓜盅
- 275 蜂蜜南瓜泥/红糖南瓜
- 276 粉丝蒸丝瓜/金针菇猪肉卷
- 277 蘸酱菜卷/海带山药盅
- 278 花生海带山药卷/芹菜糯米丸子
- 279 鸡丝生菜/带鱼生菜
- 280 南瓜芹菜虾仁/蒜蓉开边虾
- 281 虾米萝卜片/鱼香花菜
- 282 豆芽蟹柳丝/椰汁香菇
- 283 南瓜口蘑炒香菇/香菇炒双瓜
- 284 榨菜皮蛋豆腐/芹菜鲜虾烩豆腐



目录

PART 7

超实用菜例



286 高汤为菜肴增香

287 水果入菜，美味又营养

289 罐头做菜，方便又营养

292 柴鱼片煮杏鲍菇/水中明月

293 酱汁绿色鲍鱼/百灵菇盖鸡蓉

294 鲍汁墨鱼仔/小炒海参

295 蛋汁胡萝卜/豆腐狮子头

296 枸杞银耳羹/冰糖莲子燕窝

297 五花冬瓜/高汤枸杞冬瓜

298 双色饭团/酸菜饭团

299 奶酪配饭团/肉片饭团

300 泡菜饭团/榨菜饭团

301 海苔肉松饭团/花生火腿饭团

302 香烤饭团/炸平菇饭团

303 香煎芋头饭团/花生饭团

304 草菇饭团/海带饭团

305 三色饭团/泡菜五花肉饭团

306 五花肉片饭团/炸肉末饭团

307 洋葱火腿饭团/肉酱烤饭团

308 玉米火腿饭团/玉米腊肉饭团

309 鸡肉洋葱饭团/鸡丁咸鱼饭团

310 泡菜鸡蛋饭团/烤鱿鱼饭团

311 鱿鱼玉米饭团/猪肉米饭饼

312 鸡蛋米饭饼/三色米饭糕

313 胡萝卜干/南瓜干

314 包菜干/芥菜干

315 黄瓜干/茄子干

316 莲藕片/土豆脆片

317 芒果干/葡萄干

318 菠萝蜜干/黄桃干

319 香蕉片/香脆苹果片

320 蔬菜高汤块/冬菇豆角高汤块

321 香菇豆芽高汤块/素高汤块

322 猪骨高汤块/骨头钙质高汤块

323 猪蹄奶白高汤块/猪皮大葱高汤块

324 鸡肉高汤块/鸡肉白菜高汤块

325 咖喱猪肉饼/鸡肉可乐饼

326 玉米鸡肉酥脆饼/双色牛肉饼

327 洋葱肉饼/牛肉饼

328 梨汁烤肉片/菠萝糖醋肉

329 橙汁排骨/菠萝烤排骨

330 西红柿牛肉/木瓜牛肉

331 嫩烤果香羊排/香芒鸡

332 烤鸡肉串/木瓜拌鸡丝

333 柠檬烤鸡脯/苦瓜菠萝

334 梅菜烧豆腐/肉酱麻婆豆腐

335 沙茶烧豆腐/肉酱茄子

336 黄豆炒猪肉/菠萝咕嚕肉



市肴
集佳

陈志田 主编

分步详解

家常菜

6800例

藏书

CTS



湖南美术出版社



* 1072983 *

图书在版编目(CIP)数据

分步详解家常菜6800例/陈志田主编. — 长沙:
湖南美术出版社, 2012. 3
(集市佳肴)
ISBN 978-7-5356-4924-9
I. ①分… 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242166号

集市佳肴

分步详解家常菜6800例

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: 深圳市鹰达印刷包装有限公司
(深圳市龙岗区横岗街道红棉三路189工业区鹰达工业大厦)
开 本: 889×1194 1/24
印 张: 84
版 次: 2012年3月第1版 2012年3月第1次印刷
书 号: ISBN 978-7-5356-4924-9
定 价: 178.80元(共六册)

【版权所有, 请勿翻印、转载】

邮购联系: 0755-28631917 邮编: 518115

网 址: <http://www.ch-jinban.com/>

电子邮箱: luoy@yingdasz.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: 0755-28650886