

600条大厨做菜好吃的秘诀大放送，让你的厨艺步步提升

1000道美味家常菜，名厨手把手教你做

NUTRITIOUS & DELICIOUS RECIPES

大厨不传的

家常菜秘笈

600条大厨私房秘技
美味秘诀，全面揭示
手到擒来，举一反三

东问西答

1000道美味家常菜
千滋百味，尽在其中
荤素并举，汤菜并重

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





家常菜秘笈 东问西答



陈志田 主编

图书在版编目 (CIP) 数据

家常菜秘笈东问西答/陈志田主编. — 长沙:湖南美术出版社, 2012. 3

ISBN 978-7-5356-4925-6

I. ①家… II. ①陈… III. ①家常菜肴—烹饪—方法—问题解答 IV. ①TS972.11-44

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第242097号

家常菜秘笈东问西答

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 978-7-5356-4925-6

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



Part 1

烹饪方法介绍

012

拌
腌
卤

013

炒
熘

014

烧
焖

015

蒸
烤

016

煎
炸

017

炖
煮

018

煲
烩

Part 2

蔬菜篇

020

佛手娃娃菜
黑木耳炒白菜梗
白菜香菇炒山药



021

香炒白菜梗
芋儿娃娃菜
蒜末粉丝娃娃菜

022

粉丝酸菜蒸娃娃菜
椒丝包菜
泡椒炒包菜

023

爆炒包菜
芥末菠菜
菠菜拌核桃仁

024

菠菜拌花生仁
胡萝卜拌菠菜
蛤蜊拌菠菜

025

炆炒菠菜
黄豆拌小白菜
炆炒小白菜

026

木须小白菜
宝塔菜心
盐水菜心

027

菜心炒黄豆
虾仁炒菜心
碧绿满口脆

028

清炒油麦菜
辣炒油麦菜
上海青拌花生仁

029

上海青炒脆笋
豆腐皮炒上海青
凉拌韭菜

030

韭菜炒豆腐块
韭菜炒黄豆芽
香芹油豆腐丝

031

酸辣芹菜
玉米笋炒芹菜
西芹炒百合

032

三果西芹
芹菜炒黄豆
玉米芥蓝拌杏仁

033

炆拌茼蒿
芥菜拌黄豆
口蘑炒芥菜

034

凉拌泥蒿
蒜蓉泥蒿
红椒炒泥蒿

035

辣炒泥蒿
风味空心菜梗
腊八豆炒空心菜梗

036

蔬菜园地
花菜烧豆角
番茄酱炒花菜

037

满园春色
西兰花炒百合
西兰花双菇

038

百合西兰花
泡西兰花
西兰花炒腐竹

039

凉拌黄花菜
风味白萝卜皮
辣拌白萝卜

040

农家白萝卜皮
蒜苗炒白萝卜
香菜胡萝卜丝

041

双笋莴笋泡菜
三色泡菜
尖椒土豆丝

042

土豆丝炒粉条
干煸薯条
地三鲜

043

葱花芹菜炒土豆
泡椒藕
橙汁浸莲藕

044

荷兰豆炒莲藕
农家莲藕
回锅莲藕

045

椒盐藕夹
荷兰豆煎藕饼
山药炒胡萝卜

046

山药炒虾仁
金玉满堂
凉拌竹笋尖

047

红油竹笋
茶油罗汉笋
酸辣脆笋



048

醉冬笋

雪里蕻炖春笋

红椒香椿莴笋丝

049

爽口莴笋丝

莴笋秀珍菇

莴笋小麻花

050

莴笋丝炒胡萝卜

鲜芦笋炒银耳

三鲜扒芦笋

051

钵子鲜芦笋

拌香芋丝

葱油炒芋头

052

剁椒蒸芋头

芋头扣鸭肉

松仁鸡肉炒玉米

053

枸杞炒玉米

农家菜

玉米排骨汤

054

辣味茭白

虾米茭白粉条汤

金针菇木耳拌茭白

055

酒酿马蹄

大蒜炒马蹄

拔丝红薯

056

姜丝红薯

红薯鸡腿汤

洋葱拌松花蛋

057

洋葱炒芦笋

洋葱圈

洋葱牛肉丝

058

糖醋黄瓜

葱丝黄瓜

泡椒黄瓜条

059

紫苏煎黄瓜

黄瓜蒜片

拍黄瓜

060

黄瓜花生仁

菠萝苦瓜

西芹炒苦瓜

061

香辣苦瓜

苦瓜炒蛋

豆豉苦瓜肉丝

062

苦瓜炖豆腐

苦瓜瘦肉汤

百合炒南瓜

063

椒烧南瓜

豆豉炒南瓜

红枣蒸南瓜

064

豉汁南瓜蒸排骨

炖南瓜

冬瓜炒芦笋

065

红椒炒冬瓜

臊子冬瓜

香煎冬瓜

066

牛肉冬瓜汤

冬瓜竹笋汤

酱拌丝瓜

067

清炒丝瓜

蒜蓉丝瓜

丝瓜豆腐汤

068

剁椒茄条

葱香茄子

茄子炒豆角

069

咸鱼茄子煲

避风塘炒茄盒

客家茄子煲

070

凉拌虎皮椒

豉油杭椒

农家擂辣椒

071

虎皮杭椒

洋葱炒西红柿

牛奶西红柿

072

西红柿烩土豆

醋熘西葫芦

清炒西葫芦

073

虾皮西葫芦

西葫芦肉片

家乡豆角

074

姜汁豆角

干煸豆角

豆角炒茄丁

075

豆角豆干

豆角炒肉末

辣椒干炒豆角

076

金针菇绿豆芽

黄豆芽炒粉条

韭菜银芽炒河虾

077

黄豆芽拌荷兰豆

辣炒豆芽

豆芽拌菠菜

078

豆芽韭菜汤

豌豆拌豆腐丁

腊肉丁炒豌豆

079

萝卜干拌豌豆

萝卜干炒豌豆

翡翠牛肉粒

080

清炒豌豆尖

美味豆尖丸子汤

茴香蚕豆

081

清炒蚕豆

火腿蚕豆

雪里蕻蚕豆

082

菊花瓣拌四季豆

四季豆炒鸡蛋

香锅四季豆

083

干煸香葱四季豆

四季豆炒竹笋

美芹黄豆



084

家乡黄豆
酒酿黄豆
五香黄豆

085

芥蓝拌黄豆
菜心青豆
枸杞拌青豆

086

豉香青豆
家乡萝卜干青豆
青豆核桃仁

087

香糟毛豆
盐水毛豆
红椒刀豆

088

清炒刀豆
蒜香扁豆
椒丝扁豆

089

菠菜老醋花生
香干花生米
花生萝卜干

090

醋泡花生
葱油万年青
豆干炆拌万年青



Part 3

菌豆篇

092

葱丝木耳
芥蓝黑木耳
芥蓝木耳拌桃仁

093

木耳黄瓜
蒜片野生木耳
杂蔬拌双耳

094

洋葱拌东北木耳
双椒木耳
素拌什锦

095

洋葱木耳
黑木耳炒青椒
豌豆炒香菇

096

草菇雪里蕻
草菇芥蓝
鲍汁草菇

097

黄花菜炒金针菇
蚝油鸡腿菇
鸡腿菇炒肉丝

098

荷兰豆炒本站
香油秀珍菇
辣炒蘑菇

099

芹菜炒蘑菇
茶树菇炒豆角
茶树菇炒肥牛

100

肉碎爆鲜茶树菇
茶树菇炒鸡丝
滑子菇肉片

101

鲜肉末滑子菇
滑子菇土豆肉丝
滑子菇炒鱼丝

102

肉片炒杂菇
野山菌炒猪肉
湘味口蘑片

103

葱油珍菌
碧绿牛肝菌
素炒杂菌

104

深山老豆腐
皮蛋拌豆腐
百合西芹拌豆腐

105

麻辣豆腐
酸辣泡菜豆腐
鸡丝豆腐

106

胡萝卜辣豆腐
韭菜炒豆腐
椒香豆腐

107

芹菜段烧豆腐
阿婆豆腐
红烧豆腐

108

客家烧豆腐
农家大碗豆腐
三杯豆腐

109

牛肉末烧豆腐
小麻花豆腐
美味香煎米豆腐

110

客家煲仔豆腐
鲜菌煮豆腐
黄鹌一品豆腐

111

梅菜蒸豆腐
川味香干
馋嘴豆腐干

112

腊味香芹豆干
小炒辣香干
蒿子杆炒豆干

113

湖南香干
香干芹菜
韭菜炒豆腐干

114

蒜薹豆豉炒香干
辣椒圈蒸香干
豆豉蒸香干

115

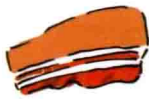
泡菜蒸香干
香辣豆腐皮
干豆腐皮炒肉

116

豆腐丝拌香菜
家乡豆干丝
豆腐皮拌三丝

117

豆皮卷合菜
时蔬豆皮卷
豆皮卷



118

芹菜拌腐竹
鲜口蘑拌腐竹
胡萝卜芹菜拌腐竹

119

素烩腐竹
烧辣腐竹
腐皮上海青

120

韭黄腐竹
脆皮五仁豆腐
金针菇烧日本豆腐

Part 4 畜肉篇

122

荷叶粉蒸肉
蒜香白切肉
酸豆角肉末

123

豆筋红烧肉
白菜梗青豆炒肉片
黄豆肉末炒雪里蕻

124

萝卜干炒肉末
肉末炒粉条
木耳肉片

125

双耳炒肉片
香芹炒肉丝
家乡炒肉丝

126

脆笋炒肉丝
乡味湘笋
青椒炒肉

127

鱼香肉丝
西红柿肉片
榨菜肉丝

128

蒜苗回锅肉
爆炒肉丁
瘦肉丝拌豆腐

129

牛肝菌菜心炒肉片
五花肉蒸豆腐干
老农烧肉

130

糖醋排骨
阿香婆炒排骨
生炒骨

131

辣味小炒脆骨
小炒脆骨
小白菜炖排骨

132

玉米龙骨汤
猪排骨炖洋葱
小炒猪蹄皮

133

小炒猪皮
蒜苗炒猪皮
小炒猪蹄

134

百合猪蹄汤
黄金猪蹄汤
木瓜猪蹄汤

135

清汤猪蹄煲
薏米猪蹄汤
枸杞香菜猪心汤

136

农家炖丸子
黄焖丸子
白菜粉丝烧丸子

137

香菇瘦肉酿苦瓜
香辣年糕炒腊肉
西兰花炒腊肉

138

双椒腊肠
老醋香菜花生豆干
腊味合蒸

139

腊肉蒸芋丝
尖椒红肠炒豆皮
香干猪血丸子炒腊肉

140

萝卜干炒腊肉
腰花炒腊肉
苦笋炒腊肉

141

干辣椒炒香肠
蒜苗炒香肠
白菜梗炒香肠

142

圣女果肥肠
豉椒苦瓜肥肠
椒盐猪大肠

143

豆腐烧肥肠
洋葱叉烧
西葫芦炒火腿

144

芝麻拌猪耳
大刀耳片
红油耳片

145

泡椒耳片
红油肚丝
咸菜拌肚丝

146

黄豆芽猪肚汤
桂圆煲猪肚
四样猪肚汤

147

红油腰花
炆拌腰片
酸辣腰花

148

巧手猪肝
凉拌猪肝
老干妈拌猪肝

149

麻辣花生猪肝
胡萝卜炒猪肝
湘西风吹猪肝

150

红油口条
凤凰肠卷
卤水肠头

151

手撕牛肉
剁椒五香牛肉
黄花菜彩椒牛肉

152

菜椒炒牛肉
葱香牛肉
黄花菜炒牛肉

153

陈皮牛肉
豉酱滑牛肉丝
飘香牛肉



154

胡萝卜炒牛肉

泡菜牛肉

青豆牛肉粒

155

双椒炒牛肉

辣炒卤牛肉

蒜苗腊牛肉

156

酸水牛肉

小笼蒸牛肉

鸿运牛肉

157

金汤肥牛

理气牛肉汤

土豆炖牛肉

158

洋葱牛肉西红柿汤

鹅肝酱炒牛柳

蒜薹炒牛柳

159

香菇炒牛柳

萝卜干炒牛柳

白萝卜烧牛腩

160

土豆酱焖牛腩

肥仔牛腩煲

竹笋牛腩煲

161

双椒萝卜牛腩煲

清汤萝卜煲牛腩

西红柿黄豆牛腩

162

小炒牛排

蒜香牛小排

萝卜牛排汤

163

腐竹拌牛蹄筋

腰果牛蹄筋

小炒牛蹄筋

164

黄焖牛筋

五香牛蹄筋

牛筋炖土豆

165

花生米煲牛蹄筋

荷兰豆拌牛肚

香葱拌牛肚

166

醋香牛肚

油面筋炒牛肚

小炒鲜牛肚

167

滋补牛肚汤

沙苑花生牛尾煲

当归牛尾虫草汤

168

鲜奶西兰花牛尾汤

夫妻肺片

风味双椒拌黄喉

169

泡椒黄喉

干锅牛杂

酸辣牛杂

170

葱拌羊肉

双椒爆羊肉

洋葱爆羊肉

171

尖椒羊肉

青椒焖羊肉

金瓜粉蒸羊肉

172

羊肉炖黄豆

姜汁羊肉

手抓羊肉

173

羊肉汤粉

枸杞羊肉汤

莲藕羊肉汤

174

酸菜羊肉煲

小土豆羊排

红烧羊排

175

手撕小羊排

山药羊排煲

双瓜煲羊排

176

双椒炒羊腿肉

香辣羊棒骨

风味大羊腿

177

芥末羊排

香辣羊蹄

腐竹拌肚丝

178

干煸羊肚

炒羊肚

凉拌羊杂

179

兔肉薏米煲

沙参兔肉汤

山药煲兔肉

180

核桃兔肉汤

滑子菇兔肉汤

南瓜兔肉汤

181

农夫拌兔

芹菜兔肉

手撕兔肉

182

手撕驴肉

手撕狗肉

葱香狗肉冻

Part 5 禽蛋篇

184

玉米炒鸡丁

新派宫保鸡丁

鸡肉丸子

185

香辣鸡柳

鸡酱鲜肉卷

卤土鸡

186

青葱生炒鸡

芋儿烧鸡

奇味双椒鸡

187

鸡蓉酿苦瓜

鱼香扒炸鸡

菠萝山药炒鸡柳

188

柠檬煎鸡

大漠风沙鸡

秘制珍香鸡

189

红葱麻香鸡

红煨土鸡钵

板栗煨鸡



190

香麻土鸡
辣炒鸡腿
小炒鸡

191

百岁凤冠
卤水凤冠
喜庆年糕凤冠

192

盐焗凤爪
香辣凤爪
酱凤爪

193

豉汁蒸凤爪
泡椒凤爪
鸿运鸡脆骨

194

小炒鸡脆骨
梅子鸡翅
板栗烧鸡翅

195

花雕中翅
红椒鸡中翅
玉米糝炸鸡翅

196

蒜香鸡翅
辣凤中翅
菠萝炒鸡胗

197

花生拌鸡胗
山椒拌鸡胗
香葱鸡胗

198

小炒鸡胗
板栗烧鸡杂
酸辣鸡杂

199

干锅黄花手撕鸡
干锅鸡杂
板栗冬菇老鸡汤

200

板栗土鸡瓦罐汤
扁豆莲子鸡汤
当归桂圆鸡肉汤

201

冬笋鸡肉煲
豆腐茄子苦瓜煲鸡
风味鸡腿煲

202

高压鸡汤
红薯鸡肉汤
鸡肉蘑菇粉条汤

203

黄芪鸡汤
山药鸡汤
益智仁鸡汤

204

红枣鸡汤
茶树菇红枣乌鸡汤
黄芪补血乌鸡汤

205

蒜苗拌鸭片
吉利鸭丁卷
啤酒鸭煲

206

苦瓜炒鸭丁
香辣鸭
香汤软烧鸭

207

魔芋啤酒鸭
芋头鸭煲
干蒸鸭

208

莴笋焖腊鸭
酱香鸭
糯米香鸭

209

冬瓜薏米煲老鸭
烤鸭豆腐汤
老鸭土豆煲

210

老鸭莴笋枸杞煲
青萝卜玉米烤鸭煲
养颜老鸭煲

211

清汤老鸭煲
银耳雪梨煲鸭
鸭子枸杞煲萝卜

212

美味鸭掌
老干妈炒鸭掌
豉椒焖鸭掌

213

小炒鸭掌
葱爆鸭舌
火爆鸭舌

214

老干妈炒鸭舌
酱爆鸭舌
绝味鸭脖

215

香芹拌鸭肠
泡椒鸭肝
小炒鸭肝

216

脆炒鸭肚
香菜鸭胗
香卤鸭胗

217

泡椒鸭胗
红椒鸭胗
香拌鹅丝

218

洋葱炒鹅肉
黄瓜烧鹅肉
风味鹅肠煲

219

酱爆鹅脯
家鹅炖土豆
腐竹烧鹅

220

双椒拌鹅肠
纸锅泡椒鸽
凤城爆鸽块

221

百合银杏鸽子煲
菠萝煲乳鸽
良姜鸽子煲

222

乳鸽炖洋葱
川贝鹌鹑汤
红枣银耳鹌鹑汤

223

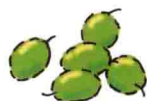
健脾三圆汤
绿豆鹌鹑汤
莲子鹌鹑煲

224

莲子山药鹌鹑汤
剁椒炒鸡蛋
西红柿炒鸡蛋

225

豉椒炒鸡蛋
苦瓜炒鸡蛋
鸡蛋炒莴笋



226

豆角煎蛋
丝瓜煮荷包蛋
海味蒸水蛋

227

蒸水蛋
蛋包西红柿
西红柿丝瓜蛋汤

228

咸蛋黄玉米粒
蛋黄酿苦瓜
姜汁皮蛋

229

花生米皮蛋
皮蛋牛肉粒
鹌鹑蛋烧排骨

230

蘑菇鹌鹑蛋
炸鹌鹑蛋
鸽蛋扒海参



Part 6 水产篇

232

清蒸草鱼
草鱼煨冬瓜
酸菜草鱼

233

剁椒草鱼尾
羊肉炖鱼
红椒炖鱼片

234

红油鱼块
橘子鱼卷
蒜蒸鲫鱼

235

剁椒青香鲫鱼
鹌鹑蛋鲫鱼
红油豆腐鲫鱼

236

泡菜鲫鱼
孔雀开屏武昌鱼
鼓椒武昌鱼

237

葱香武昌鱼
清蒸鲈鱼
孔雀鲈鱼

238

姜丝蒸鲈鱼
鱼丸蒸鲈鱼
丝瓜清蒸鲈鱼

239

家常烧鲈鱼
蒜香鲈鱼
雪菜蒸黄鱼

240

香辣小黄鱼
杭椒黄鱼脯
咸菜小黄鱼

241

香糟小黄鱼
原汁烧汁焖黄鱼
鲜黄鱼扒豆腐干

242

松鼠鱼
香煎小黄鱼
碧波鳊鱼

243

拍姜蒸鳊鱼
滑炒鳊鱼片
蒜香鳊鱼

244

枸杞蒸鳊鱼
雪菜蒸鳊鱼
香煎鳊鱼

245

剁椒蒸鱼头
双色鱼头
剁椒大鱼头

246

酱椒鱼头
双椒蒸鱼头
大盘鱼头

247

红烧鲤鱼
冬瓜红枣鲤鱼汤
鲤鱼冬瓜煲

248

酸菜煲鲤鱼
葱香鱼块
生炒鲢鱼头

249

红烧鲳鱼
干烧鲳鱼
红烧平鱼

250

清蒸福寿鱼
家常福寿鱼
酸辣刀鱼

251

茶油蒸腊鱼
湖南腊鱼
百花酿鱼肚

252

芙蓉生鱼片
木耳炒鱼片
滑熘鱼片

253

南北杏苹果生鱼汤
沙参煲鱼汤
生鱼虾仁豆腐煲

254

鲜熘乌鱼片
熘乌鱼片
脆炒鱿鱼丝

255

香辣鱿鱼虾
渝香鱼米粒
鱼虾争艳

256

麻辣鳝段
青椒炒鳝鱼
小炒鳝鱼

257

老干妈炒鳝片
鼓椒鳝鱼片
美极金钱鳝



258

豉汁烧白鳝
银鱼炒鸡蛋
干炸银鱼

259

香酥小银鱼
葱拌小银鱼
香菜银鱼干

260

湘江小鱼干
芹香鱼皮
巧拌鱼皮

261

爽口鱼皮
吉祥鳊鱼
香煎刁子鱼

262

辣酱章鱼
皮蛋章鱼
脆椒章鱼

263

泰汁九肚鱼
双味九肚鱼
脆皮九肚鱼

264

墨鱼炒鸡片
家常墨鱼
子姜鱼丝

265

红椒丁烧全鱼
雪菜熘带鱼
香糟带鱼

266

带鱼烧茄子
芹菜带鱼
红油带鱼

267

老妈子带鱼
干炸比目鱼
鲑鱼洋葱汤

268

大蒜烧鲈鱼
鳗鱼豆腐汤
鳗鱼枸杞汤

269

知母金枪鱼汤
鲶鱼煲茄子
章鱼胡萝卜海带汤

270

清炒大龙虾
麦片虾肉
爆海鲜

271

五仁粒粒香
虾仁黄瓜炒黄螺
清炒虾丝

272

鲜芦红豆炒虾球
百合炒大虾
青豆炒河虾

273

木瓜银杏炒虾球
宫保虾球
蒜香椒盐虾

274

香酥小河虾
两吃基围虾
香葱炒河虾

275

翡翠虾球
果蔬奇妙泰河虾
西兰花虾球

276

双椒爆串虾
盐水河虾
虾仁豆花

277

富贵金沙蟹
香辣蟹
金牌口味蟹

278

泡椒小炒蟹
咖喱炒蟹
川椒霸王蟹

279

清蒸花蟹
口味福寿螺
鸿运福寿螺

280

香糟田螺
仔鸡田螺
酸辣田螺

281

温拌海螺
椒香海螺花
辣炒花蛤

282

清炒蛤蜊
老醋黄瓜拌蛤蜊
芹菜炒蛤蜊肉

283

姜葱焗蛭子
蒜蓉粉丝蒸蛭子王
酱汁蛭子

284

豉香蛭子
爆炒蛭子
姜葱蛭子

285

百合炒北极贝
蹄香紫蓉拌极贝
烧椒拌扇贝肉

286

蒜蓉蒸扇贝
兰度响螺片
酱爆响螺片

287

芥味螺片
葱油响螺片
葱烧螺片

288

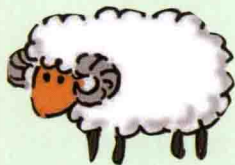
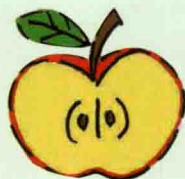
凉拌海蜇萝卜丝
白菜蜇皮
娃娃菜拌海蜇

289

黄花菜拌海蜇
酸辣海蜇
黄瓜海蜇

290

拌海带丝
风味三丝
蒜香海带茎





Part 7

主食小吃篇

292

扬州炒饭
鼓椒鲜鱿饭
油鸡腿饭

293

咖喱牛腩饭
干贝蛋炒饭
香芹炒饭

294

碧绿蟹子炒饭
三文鱼紫菜炒饭
什锦炒饭

295

彩色虾仁饭
金瓜饭
爽口糙米饭

296

洋葱牛肉盖饭
里脊片盖饭
菜心生鱼片饭

297

明炉烧鸭饭
白切鸡饭
豉椒牛蛙饭

298

肉末青菜粥
瘦肉生姜粥
瘦肉豌豆粥

299

萝卜干肉末粥
银杏瘦肉粥
黄花菜瘦肉糯米粥

300

猪肉芋头粥
瘦肉猪肝粥
玉米火腿粥

301

猪肝粥
韭菜牛肉粥
羊肉山药粥

302

双菇鸡肉粥
鸡丝木耳粥
鸡翅火腿粥

303

鱼肉鸡蛋粥
豆豉鲤鱼粥
鲤鱼冬瓜粥

304

黄花鱼火腿粥
冬瓜蟹肉粥
百合桂圆薏米粥

305

豆腐香菇粥
红枣桂圆粥
哈密瓜玉米粥

306

南瓜木耳粥
芹菜玉米粥
山药芝麻小米粥

307

甜瓜西米粥
银耳山楂粥
玉米核桃粥

308

包菜饺
韭黄水饺
茼蒿饺

309

白菜猪肉饺
韭菜猪肉饺
牛肉大葱饺
煎饺
芹菜香菜牛肉煎饺

311

大眼鱼饺
多宝鱼饺
金鱼饺

312

冬瓜馄饨
荠菜馄饨
蒜薹馄饨

313

菜肉馄饨汤
酸辣馄饨
清汤馄饨

314

尖椒牛肉面
香菇竹笋清汤面
香菇烧肉面



315

鲜笋面
火腿鸡丝面
卤猪肝龙须面

316

西红柿蛋面
真味凉卤面
牛肉凉面

317

什锦拌面
凉拌擀面
XO酱捞面

318

蔬菜饼
南瓜饼
松仁玉米饼

319

空心烧饼
煎牛肉饼
葱油芝麻饼





家常菜秘笈 东问西答



陈志田 主编



Part 1

烹饪方法介绍

012

拌
腌
卤

013

炒
熘

014

烧
焖

015

蒸
烤

016

煎
炸

017

炖
煮

018

煲
烩

Part 2

蔬菜篇

020

佛手娃娃菜
黑木耳炒白菜梗
白菜香菇炒山药



021

香炒白菜梗
芋儿娃娃菜
蒜末粉丝娃娃菜

022

粉丝酸菜蒸娃娃菜
椒丝包菜
泡椒炒包菜

023

爆炒包菜
芥末菠菜
菠菜拌核桃仁

024

菠菜拌花生仁
胡萝卜拌菠菜
蛤蜊拌菠菜

025

炆炒菠菜
黄豆拌小白菜
炆炒小白菜

026

木须小白菜
宝塔菜心
盐水菜心

027

菜心炒黄豆
虾仁炒菜心
碧绿满口脆

028

清炒油麦菜
辣炒油麦菜
上海青拌花生仁

029

上海青炒脆笋
豆腐皮炒上海青
凉拌韭菜

030

韭菜炒豆腐块
韭菜炒黄豆芽
香芹油豆腐丝

031

酸辣芹菜
玉米笋炒芹菜
西芹炒百合

032

三果西芹
芹菜炒黄豆
玉米芥蓝拌杏仁

033

炆拌茼蒿
芥菜拌黄豆
口蘑炒芥菜

034

凉拌泥蒿
蒜蓉泥蒿
红椒炒泥蒿

035

辣炒泥蒿
风味空心菜梗
腊八豆炒空心菜梗

036

蔬菜园地
花菜烧豆角
番茄酱炒花菜

037

满园春色
西兰花炒百合
西兰花双菇

038

百合西兰花
泡西兰花
西兰花炒腐竹

039

凉拌黄花菜
风味白萝卜皮
辣拌白萝卜

040

农家白萝卜皮
蒜苗炒白萝卜
香菜胡萝卜丝

041

双笋莴笋泡菜
三色泡菜
尖椒土豆丝

042

土豆丝炒粉条
干煸薯条
地三鲜

043

葱花芹菜炒土豆
泡椒藕
橙汁浸莲藕

044

荷兰豆炒莲藕
农家莲藕
回锅莲藕

045

椒盐藕夹
荷兰豆煎藕饼
山药炒胡萝卜

046

山药炒虾仁
金玉满堂
凉拌竹笋尖

047

红油竹笋
茶油罗汉笋
酸辣脆笋



048

醉冬笋

雪里蕻炖春笋

红椒香椿莴笋丝

049

爽口莴笋丝

莴笋秀珍菇

莴笋小麻花

050

莴笋丝炒胡萝卜

鲜芦笋炒银耳

三鲜扒芦笋

051

钵子鲜芦笋

拌香芋丝

葱油炒芋头

052

剁椒蒸芋头

芋头扣鸭肉

松仁鸡肉炒玉米

053

枸杞炒玉米

农家菜

玉米排骨汤

054

辣味茭白

虾米茭白粉条汤

金针菇木耳拌茭白

055

酒酿马蹄

大蒜炒马蹄

拔丝红薯

056

姜丝红薯

红薯鸡腿汤

洋葱拌松花蛋

057

洋葱炒芦笋

洋葱圈

洋葱牛肉丝

058

糖醋黄瓜

葱丝黄瓜

泡椒黄瓜条

059

紫苏煎黄瓜

黄瓜蒜片

拍黄瓜

060

黄瓜花生仁

菠萝苦瓜

西芹炒苦瓜

061

香辣苦瓜

苦瓜炒蛋

豆豉苦瓜肉丝

062

苦瓜炖豆腐

苦瓜瘦肉汤

百合炒南瓜

063

椒烧南瓜

豆豉炒南瓜

红枣蒸南瓜

064

豉汁南瓜蒸排骨

炖南瓜

冬瓜炒芦笋

065

红椒炒冬瓜

臊子冬瓜

香煎冬瓜

066

牛肉冬瓜汤

冬瓜竹笋汤

酱拌丝瓜

067

清炒丝瓜

蒜蓉丝瓜

丝瓜豆腐汤

068

剁椒茄条

葱香茄子

茄子炒豆角

069

咸鱼茄子煲

避风塘炒茄盒

客家茄子煲

070

凉拌虎皮椒

豉油杭椒

农家擂辣椒

071

虎皮杭椒

洋葱炒西红柿

牛奶西红柿

072

西红柿烩土豆

醋熘西葫芦

清炒西葫芦

073

虾皮西葫芦

西葫芦肉片

家乡豆角

074

姜汁豆角

干煸豆角

豆角炒茄丁

075

豆角豆干

豆角炒肉末

辣椒干炒豆角

076

金针菇绿豆芽

黄豆芽炒粉条

韭菜银芽炒河虾

077

黄豆芽拌荷兰豆

辣炒豆芽

豆芽拌菠菜

078

豆芽韭菜汤

豌豆拌豆腐丁

腊肉丁炒豌豆

079

萝卜干拌豌豆

萝卜干炒豌豆

翡翠牛肉粒

080

清炒豌豆尖

美味豆尖丸子汤

茴香蚕豆

081

清炒蚕豆

火腿蚕豆

雪里蕻蚕豆

082

菊花瓣拌四季豆

四季豆炒鸡蛋

香锅四季豆

083

干煸香葱四季豆

四季豆炒竹笋

美芹黄豆



084

家乡黄豆
酒酿黄豆
五香黄豆

085

芥蓝拌黄豆
菜心青豆
枸杞拌青豆

086

豉香青豆
家乡萝卜干青豆
青豆核桃仁

087

香糟毛豆
盐水毛豆
红椒刀豆

088

清炒刀豆
蒜香扁豆
椒丝扁豆

089

菠菜老醋花生
香干花生米
花生萝卜干

090

醋泡花生
葱油万年青
豆干炆拌万年青



Part 3

菌豆篇

092

葱丝木耳
芥蓝黑木耳
芥蓝木耳拌桃仁

093

木耳黄瓜
蒜片野生木耳
杂蔬拌双耳

094

洋葱拌东北木耳
双椒木耳
素拌什锦

095

洋葱木耳
黑木耳炒青椒
豌豆炒香菇

096

草菇雪里蕻
草菇芥蓝
鲍汁草菇

097

黄花菜炒金针菇
蚝油鸡腿菇
鸡腿菇炒肉丝

098

荷兰豆炒本菇
香油秀珍菇
辣炒蘑菇

099

芹菜炒蘑菇
茶树菇炒豆角
茶树菇炒肥牛

100

肉碎爆鲜茶树菇
茶树菇炒鸡丝
滑子菇肉片

101

鲜肉末滑子菇
滑子菇土豆肉丝
滑子菇炒鱼丝

102

肉片炒杂菇
野山菌炒猪肉
湘味口蘑片

103

葱油珍菌
碧绿牛肝菌
素炒杂菌

104

深山老豆腐
皮蛋拌豆腐
百合西芹拌豆腐

105

麻辣豆腐
酸辣泡菜豆腐
鸡丝豆腐

106

胡萝卜辣豆腐
韭菜炒豆腐
椒香豆腐

107

芹菜段烧豆腐
阿婆豆腐
红烧豆腐

108

客家烧豆腐
农家大碗豆腐
三杯豆腐

109

牛肉末烧豆腐
小麻花豆腐
美味香煎米豆腐

110

客家煲仔豆腐
鲜菌煮豆腐
黄鹌一品豆腐

111

梅菜蒸豆腐
川味香干
馋嘴豆腐干

112

腊味香芹豆干
小炒辣香干
蒿子杆炒豆干

113

湖南香干
香干芹菜
韭菜炒豆腐干

114

蒜薹豆豉炒香干
辣椒圈蒸香干
豆豉蒸香干

115

泡菜蒸香干
香辣豆腐皮
干豆腐皮炒肉

116

豆腐丝拌香菜
家乡豆干丝
豆腐皮拌三丝

117

豆皮卷合菜
时蔬豆皮卷
豆皮卷



118

芹菜拌腐竹
鲜口蘑拌腐竹
胡萝卜芹菜拌腐竹

119

素烩腐竹
烧辣腐竹
腐皮上海青

120

韭黄腐竹
脆皮五仁豆腐
金针菇烧日本豆腐

Part 4 畜肉篇

122

荷叶粉蒸肉
蒜香白切肉
酸豆角肉末

123

豆筋红烧肉
白菜梗青豆炒肉片
黄豆肉末炒雪里蕻

124

萝卜干炒肉末
肉末炒粉条
木耳肉片

125

双耳炒肉片
香芹炒肉丝
家乡炒肉丝

126

脆笋炒肉丝
乡味湘笋
青椒炒肉

127

鱼香肉丝
西红柿肉片
榨菜肉丝

128

蒜苗回锅肉
爆炒肉丁
瘦肉丝拌豆腐

129

牛肝菌菜心炒肉片
五花肉蒸豆腐干
老农烧肉

130

糖醋排骨
阿香婆炒排骨
生炒骨

131

辣味小炒脆骨
小炒脆骨
小白菜炖排骨

132

玉米龙骨汤
猪排骨炖洋葱
小炒猪蹄皮

133

小炒猪皮
蒜苗炒猪皮
小炒猪蹄

134

百合猪蹄汤
黄金猪蹄汤
木瓜猪蹄汤

135

清汤猪蹄煲
薏米猪蹄汤
枸杞香菜猪心汤

136

农家炖丸子
黄焖丸子
白菜粉丝烧丸子

137

香菇瘦肉酿苦瓜
香辣年糕炒腊肉
西兰花炒腊肉

138

双椒腊肠
老醋香菜花生豆干
腊味合蒸

139

腊肉蒸芋丝
尖椒红肠炒豆皮
香干猪血丸子炒腊肉

140

萝卜干炒腊肉
腰花炒腊肉
苦笋炒腊肉

141

干辣椒炒香肠
蒜苗炒香肠
白菜梗炒香肠

142

圣女果肥肠
豉椒苦瓜肥肠
椒盐猪大肠

143

豆腐烧肥肠
洋葱叉烧
西葫芦炒火腿

144

芝麻拌猪耳
大刀耳片
红油耳片

145

泡椒耳片
红油肚丝
咸菜拌肚丝

146

黄豆芽猪肚汤
桂圆煲猪肚
四样猪肚汤

147

红油腰花
炆拌腰片
酸辣腰花

148

巧手猪肝
凉拌猪肝
老干妈拌猪肝

149

麻辣花生猪肝
胡萝卜炒猪肝
湘西风吹猪肝

150

红油口条
凤凰肠卷
卤水肠头

151

手撕牛肉
剁椒五香牛肉
黄花菜彩椒牛肉

152

菜椒炒牛肉
葱香牛肉
黄花菜炒牛肉

153

陈皮牛肉
豉酱滑牛肉丝
飘香牛肉