

著名烹饪大师兼营养师丁海涛倾力打造

● 11大类日常食材

● 49道家常凉菜

● 47道家常汤羹

● 95道家常主食

● 171道特定人群食谱

● 71道四季营养食谱

家庭生活
典藏系列
③

家常菜 大精选

丁海涛◎编著



中国纺织出版社

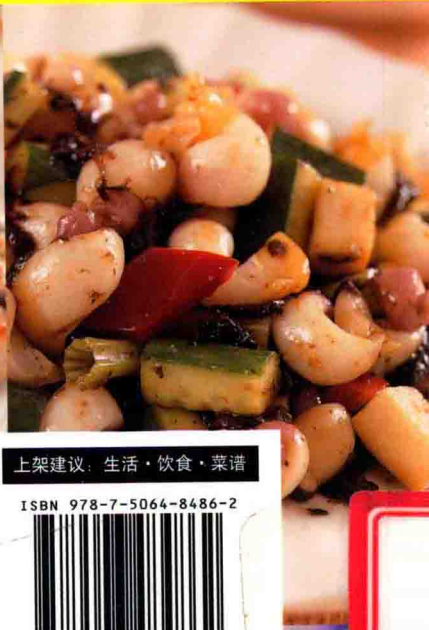
各种食材做成的凉菜，开胃爽口。

简单易做的营养汤羹，滋补强身

面食、粥、点心、米饭，既营养又健康。

儿童、孕妇、产妇、老年人、肥胖人群、三高人群、失眠人群、贫血人群、考试人群、更年期人群。针对每一人群，介绍具有独特作用的食谱。

春夏秋冬，根据不同的季节，推荐符合时令、气候的菜品。



ISBN 978-7-5064-8486-2



9 787506 484862 >

定价：29.80元



家庭生活
典藏系列
③

家常菜 大精选

JIACHANGCAI DAJINGXUAN

丁海涛◎编著



中国纺织出版社

内 容 提 要

本书将最常用的食材进行分类,分步详解这些食材的家常做法,并介绍了家常凉菜、汤羹、主食等实例,分类详细。书中还特别列举了适合某些特定人群的营养食谱,如为孕妇、儿童、老人、病人等人群精心打造了数款营养佳肴。此外,书中还精选了多款针对不同季节的营养食谱。本书烹饪食材常见,步骤讲解详细,即使是厨房新手也能对照本书轻松烹制出美味佳肴,是一本实用性、操作性强的家庭必备菜谱书籍。



家常菜大精选

JIACHANGCAI DAJINGXUAN



图书在版编目(CIP)数据

家常菜大精选/丁海涛编著. —北京:中国纺织出版社, 2012. 7

(家庭生活典藏系列; 3)

ISBN 978-7-5064-8486-2

I. ①家… II. ①丁… III. ①家常菜肴—菜谱 VI. ①TS972. 12

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第063303号

策划编辑: 曲小月 胡 蓉 责任编辑: 赵东瑾
特约编辑: 周诗鸿 责任印制: 陈 涛

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号

邮政编码: 100027

邮购电话: 010—64168110

传真: 010—64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京市十月印刷有限公司印刷

各地新华书店经销

2012年7月第1版第1次印刷

开本: 787×1092

1/16

印张: 13

字数: 274千字

定价: 29.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com



Part 1

日常食材

猪

- 9 小酥肉
- 10 尖椒炒猪头肉
- 10 小炒腊猪嘴
- 10 尖椒炒肉丝
- 10 辣子肉皮
- 11 菜头炒腊肉
- 11 韩式糯米排骨
- 11 菠萝咕咾肉
- 11 一品香芋肉
- 12 沙锅猪尾
- 12 农家小炒肉
- 12 九转大肠
- 12 糖醋里脊
- 13 梅菜扣肉
- 13 川西白肉
- 13 干豆角炒肉丝
- 13 小炒拆骨肉
- 14 红烧肉



- 14 黄瓜拌猪肚
- 14 豆芽酥肉
- 14 辣霸肘子
- 15 翠花排骨
- 15 熘肥肠
- 15 锅包肉
- 15 腊肉荷包
- 16 酱龙骨
- 16 河南烩菜
- 16 笋瓜炒猪舌
- 16 腊味三蒸
- 17 辣炒猪头肉

- 17 青椒炒猪脚皮
- 17 咸菜炒肉丝
- 17 翠花酸菜

牛

- 18 辣拌黄牛肉
- 18 麻辣牛肉
- 19 烤笋炒牛肉丝
- 19 红烧牛鞭
- 19 山椒牛腩
- 19 中式牛柳
- 20 风味牛肚
- 20 清蒸牛肉丸
- 20 夫妻肺片
- 20 板栗烧牛尾
- 21 五香酱牛肉
- 21 麻辣炒牛肚
- 21 水煮飘香牛肉
- 21 杏汁焗牛柳
- 22 极品牛头肉
- 22 香菜拌牛肉
- 22 黄焖牛筋
- 22 香芋牛尾煲
- 23 豆花嫩牛柳
- 23 小炒腊牛肉
- 23 辣炒腊牛肉
- 23 农家肉拌菜
- 24 牙签牛肉
- 24 干香牛肉
- 24 冬瓜牛尾锅
- 24 金秋牛肉

羊

- 25 风味羊肉卷
- 25 红烧羊肉丸子
- 26 小炒黑山羊肉
- 26 牙签羊肉
- 26 凤眼羊肝
- 26 红焖羊肉
- 27 川椒羊肚
- 27 葱爆羊肉
- 27 凉拌羊头肉

- 27 土豆炖羊肉
- 28 扒羊腿
- 28 炒烤羊肉
- 28 手抓羊排
- 28 菊花羊腿
- 29 酒醉羊肉
- 29 香羊排
- 29 五香羔羊肉
- 29 秘制羊排

鸡

- 30 竹笋拌土鸡
- 30 口水鸡
- 31 重庆辣子鸡
- 31 香菇烧鸡翅
- 31 宽粉炖土鸡
- 31 竹网跳跳骨
- 32 香辣掌中宝
- 32 千禧干锅鸡
- 32 泰椒南乳骨
- 32 煸烧鸡翅



- 33 大盘鸡
- 33 白切鸡
- 33 盐焗凤爪
- 33 板栗烧鸡翅
- 34 鸡丝凉皮
- 34 苦瓜菠萝炖鸡
- 34 酸辣鸡肫
- 34 可乐鸡翅
- 35 农家藤椒鸡
- 35 凤腿鲜鱿
- 35 湘味土鸡
- 35 剁椒蒸仔鸡

鸭

- 36 真味鸭舌

目

录



Contents

36 香拌鸭肫

37 蛋黄鸭卷

37 飘香鸭

37 豆豉炒鸭肠

37 糟熘鸭三白

38 香卤鸭腿

38 秘制鸭



38 泡椒鸭血

38 酱香鸭肫

39 湘西陵武鸭

39 泡菜拌鸭肝

39 椒盐鸭下巴

39 五香卤鸭舌

40 辣拌盐水鸭

40 板栗烧仔鸭

40 麻辣膀丝

40 酱鸭舌

41 焖仔鸭

41 酱香鸭头

41 香椿苗菊花拌鸭肫

41 大肠鸭血汤

鱼

42 开胃鱼头

42 水煮鱼

43 小葱辣拌鱿鱼丝

43 葡萄鱼

43 香煎带鱼

43 糖醋鲤鱼

44 特色双味蒸鱼

43 外婆鲢鱼

43 酱焖黄颡鱼

44 火焙鱼

45 小银鱼拌果仁

45 香煎银针鱼

45 黄金鱼头王

45 葱油鲟鱼

46 红油鱼块

46 香煎秋刀鱼

46 香煎多宝鱼

46 鲫鱼煮荷包

47 外婆菜煮黄颡鱼

47 黑鱼火锅

47 酸辣墨鱼仔

47 柠檬红枣炖鲈鱼

48 川府泼辣鱼

48 西湖醋鱼

48 宁式鳝丝

48 红豆鳕鱼

49 腊八豆蒸鲶鱼

49 丁香鱼拌苦苣



49 芙蓉煎鱼饼

49 海苔黄鱼脯

50 鲫鱼蒸水蛋

50 青苹果炖黑鱼

50 香菇火腿蒸鳕鱼

50 香煎黄花鱼

51 松子鳊鱼

51 农家小河鱼

51 酸辣鱼皮

51 霸王鸳鸯蒸鲈鱼

虾、蟹、贝类

52 韩式盐焗虾

52 鲜虾沙拉寿司

53 油蟹蟹肉

53 辣子串烧虾

53 鲍汁扣海螺

53 木瓜三鲜炒虾球

54 龙井虾仁

54 椒盐皮皮虾

54 虾肉酿黄瓜

54 青菜煲螃蟹

55 虾干爆鸡毛菜

55 鱼腥草鲜虾球

55 孜然烧花蟹

55 风味辣河虾

56 香芋蛤蜊煲

56 吉利龙虾球

56 椒盐虾仔

56 灌汤虾球

57 尖椒螺蛳肉

57 红咖喱鲜虾法棒

57 美味茶香虾

57 豉椒炒蛭子

58 咸蛋黄中虾

58 潮式腌虾

58 芝士焗龙虾

58 盐焗重皮蟹

蔬菜

59 油炆菠菜

59 紫茄鸭肝煨大蒜

60 大拌菜

60 鱼香银芽

60 双脆响铃

60 粉蒸三蔬

61 腊八豆蒜苗炒藕丁

61 豇豆炒茄子

61 沙锅扁豆丝

61 鱼香瓜条

62 钵子土豆

62 蚂蚁上树

62 三鲜萝卜丸子

62 雪菜炒粉皮

63 榄菜四季豆

63 蟹肉扒双蔬

63 拔丝甘薯



63 白椒黄花菜

64 黄金土豆

64 美味白菜

64 祥子炒粉条

64 辣味干豇豆

65 白菜心拌茴香苗

65 小炒茄子



65 什锦青豆

65 菜心烧荸荠

66 奶香芝士焗南瓜

66 香干马兰头

66 炆拌黄花菜

66 橙汁娃娃菜

67 地三鲜

67 炆拌萝卜块

67 双冬菜心

67 尖椒毛豆炒虾干

68 雪菜煮毛豆

68 剁椒小芋头

68 东北老虎菜

68 青椒拌百合

69 葱油莴笋

69 雪菜酿土豆

69 豆角炒肉末

69 蒜蓉西洋菜

70 八宝菠菜

70 菠萝百合炒苦瓜

70 拌干丝菠菜

70 炒合菜

蛋

71 百合莲子炖鹌鹑蛋

71 双椒荷包蛋

72 大酱炒蛋

72 珧柱蒸水蛋

72 西葫芦鸡蛋饼

72 鲜辣椒炒鸡蛋

73 蛤蜊煎蛋

- 73 乡村蒸水蛋
- 73 南瓜蒸蛋
- 73 野菜葱花鸡蛋饼
- 74 鹌鹑蛋焖羊肉
- 74 双耳蒸蛋皮
- 74 蚝仔煎蛋
- 74 煎肉条蛋



- 75 芋艿金蛋
- 75 尖椒松花蛋
- 75 蛋黄焗南瓜
- 75 腊八豆炒鸡蛋

豆制品

- 76 韩式煎豆腐
- 76 蒜苗肉末烧豆腐
- 77 剁椒蒸香干
- 77 巧拌豆腐丝
- 77 五彩豆腐泥
- 77 山药豆腐丸汤
- 78 风味豆腐丝
- 78 尖椒豆皮
- 78 卤汁豆腐
- 78 香椿拌豆腐
- 79 麻婆豆腐
- 79 口袋豆腐
- 79 攸县香干
- 79 豆腐卷
- 80 湘南豆腐
- 80 夹心香干煲
- 80 豉蒸豆腐
- 80 鸡汤豆腐丸子
- 81 咸菜蒸豆腐
- 81 汉堡豆腐
- 81 百叶节烧肉
- 81 辣乳拌腐竹

菌笋

- 82 蟹味菇鸡汤汤
- 82 草菇小炒肉
- 83 牛肝菌爆牛柳
- 83 小笋炒腊肉
- 83 茶树菇炒牛柳
- 83 花菇花生煲凤爪
- 84 美味鲜菇汤
- 84 竹笋腊肉
- 84 炆拌金针菇
- 84 金针笋干
- 85 凉拌东北秋木耳
- 85 油浸香菇
- 85 鸡丝小蘑菇
- 85 红油笋尖
- 86 香芹木耳茶树菇



- 86 美味滑子菇
- 86 牛肝菌炒海螺片
- 86 擂笋子
- 87 金菇鱼条
- 87 巧拌三丝
- 87 秀珍菇烧茄子
- 87 香葱杏鲍菇
- 88 红油秀珍菇
- 88 鲜虾爆牛肝菌
- 88 酸笋苦瓜炒火腿
- 88 肉片滑子菇

Part 2 家常凉菜

- 89 萝卜拌豆苗
- 90 巧拌脆黄瓜
- 90 爽口莴笋丝

- 90 话梅芸豆
- 90 朝鲜辣白菜
- 91 果味黄瓜条
- 91 拌萝卜黄豆
- 91 家常凉皮
- 91 凉拌蕨菜



- 92 什锦蔬果沙拉
- 92 红油百叶
- 92 辣椒圈拌花生米
- 92 凉拌西葫芦
- 93 蒜蓉拌荷兰豆
- 93 毛豆拌香螺
- 93 凉拌腐竹丝
- 93 爽口海发菜
- 94 拌萝卜皮
- 94 黄瓜拌油条
- 94 黄瓜榄菜拌螺肉
- 94 韩式拌豆腐
- 95 卤味拼盘
- 95 凉拌豇豆
- 95 芥蓝拌核桃仁
- 95 凉拌黄豆
- 96 冰爽泡菜



- 96 高丽泡菜双拼
- 96 辣椒拌大头菜
- 96 豆腐干拌花生米
- 97 爽脆鱼皮
- 97 豆芽拌紫甘蓝
- 97 辣拌明太鱼
- 97 红油白菜梗

- 98 醋泡腰花
- 98 桃仁拌油菜心
- 98 三丝拌海蜇
- 98 黄瓜水果沙拉
- 99 广东泡菜
- 99 凉拌藕块
- 99 芥蓝黄瓜拌豆芽
- 99 橙汁冬瓜
- 100 凉拌三丝
- 100 炆拌土豆丝
- 100 豆皮春卷
- 100 三椒腰片
- 101 蒜味牛蹄筋
- 101 豆芽拌耳丝
- 101 泡猪耳
- 101 太白拌肘

Part 3 家常汤羹

汤

- 102 玉米煲土鸡
- 103 枸杞猪肝汤
- 103 泥鳅虾丸汤
- 103 土鸡四菌汤
- 103 银鱼韭黄汤
- 104 芡实猪肚汤
- 104 冬瓜氽丸子
- 104 马蹄胡萝卜煲猪肉
- 104 淮山牛奶炖猪肉
- 105 三鲜豆腐汤
- 105 海带煲猪蹄
- 105 竹荪鸡翅汤
- 105 西蓝花香菇蟹棒汤
- 106 栗子羊肉汤
- 106 土豆海带排骨汤
- 106 疙瘩汤
- 106 香菇冬笋排骨汤
- 107 百叶猪腰汤

107 黑豆狗肉汤

107 苦瓜香菜松花蛋汤



107 地木耳肉丸汤

108 苦瓜小鱼汤

108 西洋菜炖脊骨

108 黄豆糙米鸡汤

108 香菇肉丸汤

109 鸡腿菇猪肝汤

109 番茄金针猪肝汤

109 营养钙骨汤

109 竹笋鸡汤

羹

110 发菜银鱼羹

110 银耳马蹄羹

111 韭黄珧柱羹

111 菠菜豆腐羹

111 百合银耳羹

111 西湖莼菜羹

112 芙蓉鲜蛤羹



112 桂花黄鱼羹

112 蟹粉豆腐羹

112 豆腐牛肉羹

113 蜜橘银耳羹

113 鳕鱼松花蛋羹

113 玉米羹

113 海鲜滑菇羹

114 蟹黄雪蛤羹

114 松花蛋豆腐羹

114 鸭血豆腐羹

114 番茄西米羹

Part 4 家常主食

面食

115 劲辣牛肉面

116 鸭松杂粮包

116 杂粮窝头

116 牛排面

116 三丝炒面

117 小笼包

117 羊肉泡馍

117 骨汤乌冬面

117 牛肉香菇面

118 私房骨汤面

118 金黄小馒头

118 凉米线

118 翡翠蒸饺

119 韩式炸酱面

119 玉米面蒸饺

119 香葱煎包

119 鸡丝荞面

120 金银水饺

120 泡菜肉丝面

120 红烧牛肉面

120 玉米面水饺

121 菜团子

121 五谷丰登蒸饺

121 排骨米线

121 牛三宝面

122 风味羊杂面

122 肉丝炒饼

122 胡萝卜汁蒸饺

122 大排面

粥

123 桂圆栗子青豆粥

123 芝麻花生杏仁粥

124 木瓜紫薯粥

124 胡萝卜银鱼粥

124 淮山黑枣小米粥

124 黄瓜松仁枸杞粥

125 玉米绿豆粥

125 蔬菜面包粥

125 茼笋猪肉粥

125 芹菜双米粥

126 淡菜咸粥

126 青菜豆腐粥

126 萝卜杏仁粥

126 黄豆核桃糯米粥

127 菜花粳米粥

127 三米粥

127 鱼肉青菜玉米粥

127 鸡蛋猪腰粥

128 海米芹菜甜粥



128 香甜芒果粥

128 梅菜青豆粥

128 榄菜火腿粥

129 鸡肝小米粥

129 荸荠红豆大米粥

129 鸡肉泡菜粥

129 虾米圆白菜粥

130 牛肉蛋花粥

130 甘薯棒槌粥

130 玉米羊肉粥

130 香甜苹果粥

131 芋头红枣蜂蜜粥

131 豌豆蛋花粥

131 金针菇糯米粥

131 鲜虾螃蟹粥

点心

132 土豆饼

132 海鲜葱饼

133 泡菜饼

133 南瓜发糕



133 西瓜凉糕

133 芝麻香芋

134 锅巴藕饼

134 赖汤圆

134 竹香糯米团

134 香甜南瓜饼

135 炸虾饼

135 如意蛋黄卷

135 加州卷

135 榴莲酥

米饭

136 咖喱鸡肉饭

136 小碗蒸肉饭

137 蛋炒饭

137 辣白菜炒饭

137 烤鸡排饭

137 养生五花饭

138 茄子炒饭

138 泡菜炒饭

138 杂粮南瓜饭

138 海苔三文鱼炒饭

139 紫菜包饭

139 豉汁排骨饭



- 139 双拼饭
- 139 黄瓜火腿炒饭
- 140 烤鱿鱼饭
- 140 香菇小油菜盖饭
- 140 牛肉萝卜饭
- 140 咖喱牛肉蛋包饭

Part 5 特定人群营养食谱

儿童

- 141 盒中酿宝
- 142 香煎鹌鹑蛋
- 142 菠菜汁烧南瓜
- 142 奶香玉米鸡蛋饼
- 142 水果银耳羹
- 143 美味蛋皮菜饭卷
- 143 豆腐汉堡
- 143 营养水果粥
- 143 紫薯豆沙饼
- 144 三鲜炒面疙瘩



- 144 珍珠丸子
- 144 海苔胡萝卜米饭
- 144 青椒甘蓝炒鸡丁
- 145 蔬菜猪肉串
- 145 西蓝花肉末拌番茄
- 145 豆腐番茄紫菜汤
- 145 柒饭
- 146 番茄胡萝卜米饭
- 146 土豆鱼肉汉堡
- 146 海苔饭团

- 146 核桃豆腐泥
- 147 黄豆猪肝
- 147 南瓜拌饭
- 147 蘑菇豆芽烩肉片
- 147 菠菜吐司
- 148 红薯胡萝卜泥
- 148 西蓝花奶油汤
- 148 茄子土豆青菜泥
- 148 柿子椒盒

孕妇

- 149 茶树菇烧带鱼
- 149 葱烧黄玉参
- 150 淮山大枣炖鸡
- 150 熘肉段
- 150 清蒸虹鳟
- 150 小笼粉蒸肉
- 151 西蓝花拌笋尖
- 151 黄芪糯米炖鲈鱼
- 151 淡菜海带猪骨汤
- 151 草莓西米羹
- 152 香菇鸡汤
- 152 芹菜豆腐炖鳕鱼
- 152 葡萄干粥
- 152 糖醋小排
- 153 白醋里脊
- 153 红枣菊花粥
- 153 白菜香菇海米汤
- 153 肉末粉丝小白菜
- 154 马蹄香菇粥
- 154 手撕鸡
- 154 红糖大蒜煮黑豆
- 154 丝瓜油豆腐

产妇

- 155 黄豆炖猪蹄
- 155 鲍汁杂菌煲
- 156 小米粥
- 156 黑木耳红枣炖猪蹄
- 156 豆腐鲫鱼汤

- 156 桃仁鸡卷
- 157 蘑菇猪腰汤
- 157 胡萝卜炒鸡肝
- 157 枸杞香菇炖牛肉
- 157 糟熘鱼片
- 158 清蒸乌鸡
- 158 木瓜银耳羹
- 158 山药炖土鸡
- 158 醪糟红枣

老年人

- 159 红枣马蹄炖兔肉
- 159 沙锅山药
- 160 风味茄子煲
- 160 香糟小黄鱼
- 160 枸杞羊肾粥
- 160 小黄鱼烧豆腐
- 161 肉条烧茄子
- 161 飘香手撕兔
- 161 萝卜丝煮鲈鱼
- 161 韩式烤鹅脯
- 162 春菜煲
- 162 美极白菜炒木耳
- 162 百叶结烧鱿鱼
- 162 宫廷兔肉

肥胖人群

- 163 香菇白菜魔芋汤
- 163 尖椒焖茄子
- 164 豆豉鲢鱼油麦菜
- 164 粉丝拌菠菜
- 164 蘸酱菜
- 164 冬瓜枸杞糙米粥
- 165 酸辣螺蛳
- 165 风味鱼头
- 165 湘西外婆菜
- 165 农家炒窝头
- 166 醉玉兔
- 166 蒜苗辣椒炒猪血丸子
- 166 萝卜苗拌丁香鱼
- 166 馋嘴蛙

三高人群

- 167 清蒸木耳猪肉
- 167 红豆葛根骨头汤
- 168 西湖牛肉羹
- 168 一锅出
- 168 养生野菜丸
- 168 荷包蛋焖黄颡鱼
- 169 苦瓜黄豆煲排骨
- 169 鲜肉烧苦瓜
- 169 苦苣拌鲷鱼片
- 169 平菇豆腐汤
- 170 冬瓜老鸭汤
- 170 椰汁南瓜
- 170 花生壳粥
- 170 山楂排骨汤
- 171 红油莲子
- 171 葛根绿豆炖排骨
- 171 玉米燕麦粥
- 171 山楂养麦糊

失眠人群

- 172 海带蛤蜊煲排骨
- 172 韩式奶酪玉米
- 173 荷香糯米鸡



- 173 玉米饼扣羊肋
- 173 核桃马蹄炒虾仁
- 173 甘薯小米粥
- 174 白果莲子炖乌鸡
- 174 安神粥
- 174 糯香排骨
- 174 松仁玉米
- 175 莲子芡实猪心汤
- 175 百合五子蒸南瓜
- 175 粗粮大排
- 175 核桃小米粥



更年期人群

- 185 山药排骨汤
- 185 乌梅菊花炖牛肉
- 186 野菜海参粥
- 186 水果沙拉
- 186 番茄豆芽排骨汤
- 186 南瓜百合银耳羹
- 187 海带拌银芽
- 187 荷叶绿豆银耳粥
- 187 香菇酿豆腐猪肉
- 187 荔枝桂圆鸡心汤
- 188 雪梨蜜豆炒百合
- 188 莲子猪心汤
- 188 鸡腿菇红枣炖排骨
- 188 香菇鸭丝粥

贫血人群

- 176 鲜滑猪肝粥
- 176 醋熘木樨
- 177 黄芪牛肉粥
- 177 黑豆红枣粥
- 177 蒜蓉菠菜
- 177 苋菜肉丸
- 178 阿胶枸杞粥
- 178 木耳烧豆腐
- 178 首乌红枣粥
- 178 面皮炒猪肝
- 179 红枣红米粥
- 179 拌甘蓝菠菜
- 179 麦仁红豆粥
- 179 丝瓜猪肝汤

考试人群

- 180 黄花炖瘦肉
- 180 芝麻桃仁
- 181 核桃健脑粥
- 181 玉米藕丁
- 181 香油蚕豆
- 181 百宝豆腐
- 182 玉米煲排骨
- 182 什锦金针菇
- 182 爆炒鱼子
- 182 海苔豆腐饼
- 183 白菜姜丝猪肝汤
- 183 香蕉糯米粥
- 183 番茄酿虾肉
- 183 黄金玉米盏
- 184 姜汁茼蒿梗
- 184 金针菇炖鸡
- 184 核桃鳕鱼
- 184 烩双色豆腐

Part 6 四季营养食谱

春季

- 189 红烧小狮子头
- 190 莲藕双枣煲排骨
- 190 香菇牛肉粥
- 190 虾皮小白菜
- 190 新京酱肉丝
- 191 松花蛋淡菜粥
- 191 东北乱炖
- 191 霸王肥肠



- 191 西湖小炒
- 192 咸菜小黄鱼
- 192 蒜蓉粉丝娃娃菜
- 192 西湖牛肉卷
- 192 韩式煎面包

- 193 朝鲜米肠
- 193 猴头黄芪鸡汤
- 193 香干卤肉钵
- 193 韩式五花菜

夏季

- 194 三鲜笋丝
- 194 巧拌海藻
- 195 青菜芋头汤
- 195 南瓜冻
- 195 柠汁莲藕
- 195 炆拌小油菜
- 196 万年青虾米汤
- 196 红烧米豆腐



- 196 南瓜目鱼丝
- 196 扁豆黄瓜煲排骨
- 197 虾米拌白菜
- 197 金沙菠菜
- 197 一品健康菜
- 197 丝瓜粉丝牛蛙汤
- 198 西蓝花日本豆腐
- 198 荷叶蒸鸡
- 198 海带芝麻炒肉丝
- 198 蒜泥白肉

秋季

- 199 黑豆芽炒肉丝
- 199 虫草鸡汤
- 200 蒜香茄子
- 200 玉竹麦冬炖雪梨
- 200 鸡汤萝卜丝
- 200 什锦拌菜
- 201 白菜薹炒肉末
- 201 三鲜鱼丸
- 201 绿豆陈皮煲排骨

- 201 冬瓜薏米牛蛙汤
- 202 参杞炖猪心
- 202 油豆角炖排骨
- 202 川汁毛肚
- 202 黄豆芽炒肉皮
- 203 银耳椰汁煲鸡汤
- 203 尖椒炒羊杂



- 203 老家杀猪菜
- 203 双椒猪肉粥

冬季

- 204 五花肉焖干豆角
- 204 熘三样
- 205 人参猪腰汤
- 205 鸡蛋虾仁粥
- 205 串串兔
- 205 孜然鱿鱼须
- 206 八宝酱丁
- 206 糯米红枣



- 206 芝麻核桃糙米粥
- 206 豆豉辣椒炒油渣
- 207 雪菜豆芽炒肉末
- 207 油爆河虾
- 207 毛血旺
- 207 八宝油条
- 208 腊肉炖鳝鱼
- 208 花椒粳米粥
- 208 毛氏红烧肉
- 208 土豆干烧肉

家庭生活
典藏系列
③

家常菜 大精选

JIACHANGCAI DAJINGXUAN

丁海涛◎编著



中国纺织出版社

内 容 提 要

本书将最常用的食材进行分类,分步详解这些食材的家常做法,并介绍了家常凉菜、汤羹、主食等实例,分类详细。书中还特别列举了适合某些特定人群的营养食谱,如为孕妇、儿童、老人、病人等人群精心打造了数款营养佳肴。此外,书中还精选了多款针对不同季节的营养食谱。本书烹饪食材常见,步骤讲解详细,即使是厨房新手也能对照本书轻松烹制出美味佳肴,是一本实用性、操作性强的家庭必备菜谱书籍。



家常菜大精选

JIACHANGCAI DAJINGXUAN



图书在版编目(CIP)数据

家常菜大精选/丁海涛编著. —北京:中国纺织出版社, 2012. 7

(家庭生活典藏系列; 3)

ISBN 978-7-5064-8486-2

I. ①家… II. ①丁… III. ①家常菜肴—菜谱 VI. ①TS972. 12

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第063303号

策划编辑: 曲小月 胡 蓉 责任编辑: 赵东瑾
特约编辑: 周诗鸿 责任印制: 陈 涛

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010—64168110 传真: 010—64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京市十月印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2012年7月第1版第1次印刷

开本: 787×1092 1/16 印张: 13

字数: 274千字 定价: 29.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

Part 1

日常食材

猪

- 9 小酥肉
- 10 尖椒炒猪头肉
- 10 小炒腊猪嘴
- 10 尖椒炒肉丝
- 10 辣子肉皮
- 11 菜头炒腊肉
- 11 韩式糯米排骨
- 11 菠萝咕咾肉
- 11 一品香芋肉
- 12 沙锅猪尾
- 12 农家小炒肉
- 12 九转大肠
- 12 糖醋里脊
- 13 梅菜扣肉
- 13 川西白肉
- 13 干豆角炒肉丝
- 13 小炒拆骨肉
- 14 红烧肉



- 14 黄瓜拌猪肚
- 14 豆芽酥肉
- 14 辣霸肘子
- 15 翠花排骨
- 15 熘肥肠
- 15 锅包肉
- 15 腊肉荷包
- 16 酱龙骨
- 16 河南烩菜
- 16 笋瓜炒猪舌
- 16 腊味三蒸
- 17 辣炒猪头肉

- 17 青椒炒猪脚皮
- 17 咸菜炒肉丝
- 17 翠花酸菜

牛

- 18 辣拌黄牛肉
- 18 麻辣牛肉
- 19 烤笋炒牛肉丝
- 19 红烧牛鞭
- 19 山椒牛腩
- 19 中式牛柳
- 20 风味牛肚
- 20 清蒸牛肉丸
- 20 夫妻肺片
- 20 板栗烧牛尾
- 21 五香酱牛肉
- 21 麻辣炒牛肚
- 21 水煮飘香牛肉
- 21 杏汁焗牛柳
- 22 极品牛头肉
- 22 香菜拌牛肉
- 22 黄焖牛筋
- 22 香芋牛尾煲
- 23 豆花嫩牛柳
- 23 小炒腊牛肉
- 23 辣炒腊牛肉
- 23 农家肉拌菜
- 24 牙签牛肉
- 24 干香牛肉
- 24 冬瓜牛尾锅
- 24 金秋牛肉

羊

- 25 风味羊肉卷
- 25 红烧羊肉丸子
- 26 小炒黑山羊肉
- 26 牙签羊肉
- 26 凤眼羊肝
- 26 红焖羊肉
- 27 川椒羊肚
- 27 葱爆羊肉
- 27 凉拌羊头肉

- 27 土豆炖羊肉
- 28 扒羊腿
- 28 炒烤羊肉
- 28 手抓羊排
- 28 菊花羊腿
- 29 酒醉羊肉
- 29 香羊排
- 29 五香羔羊肉
- 29 秘制羊排

鸡

- 30 竹笋拌土鸡
- 30 口水鸡
- 31 重庆辣子鸡
- 31 香菇烧鸡翅
- 31 宽粉炖土鸡
- 31 竹网跳跳骨
- 32 香辣掌中宝
- 32 千禧干锅鸡
- 32 泰椒南乳骨
- 32 煸烧鸡翅



- 33 大盘鸡
- 33 白切鸡
- 33 盐焗凤爪
- 33 板栗烧鸡翅
- 34 鸡丝凉皮
- 34 苦瓜菠萝炖鸡
- 34 酸辣鸡肫
- 34 可乐鸡翅
- 35 农家藤椒鸡
- 35 凤腿鲜鱿
- 35 湘味土鸡
- 35 剁椒蒸仔鸡

鸭

- 36 真味鸭舌

目 录



Contents

36 香拌鸭肫

37 蛋黄鸭卷

37 飘香鸭

37 豆豉炒鸭肠

37 糟熘鸭三白

38 香卤鸭腿

38 秘制鸭



38 泡椒鸭血

38 酱香鸭肫

39 湘西陵武鸭

39 泡菜拌鸭肝

39 椒盐鸭下巴

39 五香卤鸭舌

40 辣拌盐水鸭

40 板栗烧仔鸭

40 麻辣膀丝

40 酱鸭舌

41 焖仔鸭

41 酱香鸭头

41 香椿苗菊花拌鸭肫

41 大肠鸭血汤

鱼

42 开胃鱼头

42 水煮鱼

43 小葱辣拌鱿鱼丝

43 葡萄鱼

43 香煎带鱼

43 糖醋鲤鱼

44 特色双味蒸鱼

43 外婆鲢鱼

43 酱焖黄颡鱼

44 火焙鱼

45 小银鱼拌果仁

45 香煎银针鱼

45 黄金鱼头王

45 葱油鲳鱼

46 红油鱼块

46 香煎秋刀鱼

46 香煎多宝鱼

46 鲫鱼煮荷包

47 外婆菜煮黄颡鱼

47 黑鱼火锅

47 酸辣墨鱼仔

47 柠檬红枣炖鲈鱼

48 川府泼辣鱼

48 西湖醋鱼

48 宁式鳊丝

48 红豆鳕鱼

49 腊八豆蒸鲳鱼

49 丁香鱼拌苦苣



49 芙蓉煎鱼饼

49 海苔黄鱼脯

50 鲫鱼蒸水蛋

50 青苹果炖黑鱼

50 香菇火腿蒸鳕鱼

50 香煎黄花鱼

51 松子鳊鱼

51 农家小河鱼

51 酸辣鱼皮

51 霸王鸳鸯蒸鲈鱼

虾、蟹、贝类

52 韩式盐焗虾

52 鲜虾沙拉寿司

53 油蟹蟹肉

53 辣子串烧虾

53 鲍汁扣海螺

53 木瓜三鲜炒虾球

54 龙井虾仁

54 椒盐皮皮虾

54 虾肉酿黄瓜

54 青菜煲螃蟹

55 虾干爆鸡毛菜

55 鱼腥草鲜虾球

55 孜然烧花蟹

55 风味辣河虾

56 香芋蛤蜊煲

56 吉利龙虾球

56 椒盐虾仔

56 灌汤虾球

57 尖椒螺蛳肉

57 红咖喱鲜虾法棒

57 美味茶香虾

57 豉椒炒蛭子

58 咸蛋黄中虾

58 潮式腌虾

58 芝士焗龙虾

58 盐焗重皮蟹

蔬菜

59 油炆菠菜

59 紫茄鸭肝煨大蒜

60 大拌菜

60 鱼香银芽

60 双脆响铃

60 粉蒸三蔬

61 腊八豆蒜苗炒藕丁

61 豇豆炒茄子

61 沙锅扁豆丝

61 鱼香瓜条

62 钵子土豆

62 蚂蚁上树

62 三鲜萝卜丸子

62 雪菜炒粉皮

63 榄菜四季豆

63 蟹肉扒双蔬

63 拔丝甘薯



63 白椒黄花菜

64 黄金土豆

64 美味白菜

64 祥子炒粉条

64 辣味干豇豆

65 白菜心拌茴香苗

65 小炒茄子



65 什锦青豆

65 菜心烧荸荠

66 奶香芝士焗南瓜

66 香干马兰头

66 炆拌黄花菜

66 橙汁娃娃菜

67 地三鲜

67 炆拌萝卜块

67 双冬菜心

67 尖椒毛豆炒虾干

68 雪菜煮毛豆

68 剁椒小芋头

68 东北老虎菜

68 青椒拌百合

69 葱油莴笋

69 雪菜酿土豆

69 豆角炒肉末

69 蒜蓉西洋菜

70 八宝菠菜

70 菠萝百合炒苦瓜

70 拌干丝菠菜

70 炒合菜

蛋

71 百合莲子炖鹌鹑蛋

71 双椒荷包蛋

72 大酱炒蛋

72 珧柱蒸水蛋

72 西葫芦鸡蛋饼

72 鲜辣椒炒鸡蛋

73 蛤蜊煎蛋

- 73 乡村蒸水蛋
- 73 南瓜蒸蛋
- 73 野菜葱花鸡蛋饼
- 74 鹌鹑蛋焖羊肉
- 74 双耳蒸蛋皮
- 74 蚝仔煎蛋
- 74 煎肉条蛋



- 75 芋艿金蛋
- 75 尖椒松花蛋
- 75 蛋黄焗南瓜
- 75 腊八豆炒鸡蛋

豆制品

- 76 韩式煎豆腐
- 76 蒜苗肉末烧豆腐
- 77 剁椒蒸香干
- 77 巧拌豆腐丝
- 77 五彩豆腐泥
- 77 山药豆腐丸汤
- 78 风味豆腐丝
- 78 尖椒豆皮
- 78 卤汁豆腐
- 78 香椿拌豆腐
- 79 麻婆豆腐
- 79 口袋豆腐
- 79 攸县香干
- 79 豆腐卷
- 80 湘南豆腐
- 80 夹心香干煲
- 80 豉蒸豆腐
- 80 鸡汤豆腐丸子
- 81 咸菜蒸豆腐
- 81 汉堡豆腐
- 81 百叶节烧肉
- 81 辣乳拌腐竹

菌笋

- 82 蟹味菇鸡汤汤
- 82 草菇小炒肉
- 83 牛肝菌爆牛柳
- 83 小笋炒腊肉
- 83 茶树菇炒牛柳
- 83 花菇花生煲凤爪
- 84 美味鲜菇汤
- 84 竹笋腊肉
- 84 炆拌金针菇
- 84 金针笋干
- 85 凉拌东北秋木耳
- 85 油浸香菇
- 85 鸡丝小蘑菇
- 85 红油笋尖
- 86 香芹木耳茶树菇



- 86 美味滑子菇
- 86 牛肝菌炒海螺片
- 86 擂笋子
- 87 金菇鱼条
- 87 巧拌三丝
- 87 秀珍菇烧茄子
- 87 香葱杏鲍菇
- 88 红油秀珍菇
- 88 鲜虾爆牛肝菌
- 88 酸笋苦瓜炒火腿
- 88 肉片滑子菇

Part 2 家常凉菜

- 89 萝卜拌豆苗
- 90 巧拌脆黄瓜
- 90 爽口莴笋丝

- 90 话梅芸豆
- 90 朝鲜辣白菜
- 91 果味黄瓜条
- 91 拌萝卜黄豆
- 91 家常凉皮
- 91 凉拌蕨菜



- 92 什锦蔬果沙拉
- 92 红油百叶
- 92 辣椒圈拌花生米
- 92 凉拌西葫芦
- 93 蒜蓉拌荷兰豆
- 93 毛豆拌香螺
- 93 凉拌腐竹丝
- 93 爽口海发菜
- 94 拌萝卜皮
- 94 黄瓜拌油条
- 94 黄瓜榄菜拌螺肉
- 94 韩式拌豆腐
- 95 卤味拼盘
- 95 凉拌豇豆
- 95 芥蓝拌核桃仁
- 95 凉拌黄豆
- 96 冰爽泡菜



- 96 高丽泡菜双拼
- 96 辣椒拌大头菜
- 96 豆腐干拌花生米
- 97 爽脆鱼皮
- 97 豆芽拌紫甘蓝
- 97 辣拌明太鱼
- 97 红油白菜梗

- 98 醋泡腰花
- 98 桃仁拌油菜心
- 98 三丝拌海蜇
- 98 黄瓜水果沙拉
- 99 广东泡菜
- 99 凉拌藕块
- 99 芥蓝黄瓜拌豆芽
- 99 橙汁冬瓜
- 100 凉拌三丝
- 100 炆拌土豆丝
- 100 豆皮春卷
- 100 三椒腰片
- 101 蒜味牛蹄筋
- 101 豆芽拌耳丝
- 101 泡猪耳
- 101 太白拌肘

Part 3 家常汤羹

汤

- 102 玉米煲土鸡
- 103 枸杞猪肝汤
- 103 泥鳅虾丸汤
- 103 土鸡四菌汤
- 103 银鱼韭黄汤
- 104 芡实猪肚汤
- 104 冬瓜氽丸子
- 104 马蹄胡萝卜煲猪肉
- 104 淮山牛奶炖猪肉
- 105 三鲜豆腐汤
- 105 海带煲猪蹄
- 105 竹荪鸡翅汤
- 105 西蓝花香菇蟹棒汤
- 106 栗子羊肉汤
- 106 土豆海带排骨汤
- 106 疙瘩汤
- 106 香菇冬笋排骨汤
- 107 百叶猪腰汤

107 黑豆狗肉汤

107 苦瓜香菜松花蛋汤



107 地木耳肉丸汤

108 苦瓜小鱼汤

108 西洋菜炖脊骨

108 黄豆糙米鸡汤

108 香菇肉丸汤

109 鸡腿菇猪肝汤

109 番茄金针猪肝汤

109 营养钙骨汤

109 竹笋鸡汤

羹

110 发菜银鱼羹

110 银耳马蹄羹

111 韭黄珧柱羹

111 菠菜豆腐羹

111 百合银耳羹

111 西湖莼菜羹

112 芙蓉鲜蛤羹



112 桂花黄鱼羹

112 蟹粉豆腐羹

112 豆腐牛肉羹

113 蜜橘银耳羹

113 鳕鱼松花蛋羹

113 玉米羹

113 海鲜滑菇羹

114 蟹黄雪蛤羹

114 松花蛋豆腐羹

114 鸭血豆腐羹

114 番茄西米羹

Part 4 家常主食

面食

115 劲辣牛肉面

116 鸭松杂粮包

116 杂粮窝头

116 牛排面

116 三丝炒面

117 小笼包

117 羊肉泡馍

117 骨汤乌冬面

117 牛肉香菇面

118 私房骨汤面

118 金黄小馒头

118 凉米线

118 翡翠蒸饺

119 韩式炸酱面

119 玉米面蒸饺

119 香葱煎包

119 鸡丝荞面

120 金银水饺

120 泡菜肉丝面

120 红烧牛肉面

120 玉米面水饺

121 菜团子

121 五谷丰登蒸饺

121 排骨米线

121 牛三宝面

122 风味羊杂面

122 肉丝炒饼

122 胡萝卜汁蒸饺

122 大排面

粥

123 桂圆栗子青豆粥

123 芝麻花生杏仁粥

124 木瓜紫薯粥

124 胡萝卜银鱼粥

124 淮山黑枣小米粥

124 黄瓜松仁枸杞粥

125 玉米绿豆粥

125 蔬菜面包粥

125 茼笋猪肉粥

125 芹菜双米粥

126 淡菜咸粥

126 青菜豆腐粥

126 萝卜杏仁粥

126 黄豆核桃糯米粥

127 菜花粳米粥

127 三米粥

127 鱼肉青菜玉米粥

127 鸡蛋猪腰粥

128 海米芹菜甜粥



128 香甜芒果粥

128 梅菜青豆粥

128 榄菜火腿粥

129 鸡肝小米粥

129 荸荠红豆大米粥

129 鸡肉泡菜粥

129 虾米圆白菜粥

130 牛肉蛋花粥

130 甘薯棒槌粥

130 玉米羊肉粥

130 香甜苹果粥

131 芋头红枣蜂蜜粥

131 豌豆蛋花粥

131 金针菇糯米粥

131 鲜虾螃蟹粥

点心

132 土豆饼

132 海鲜葱饼

133 泡菜饼

133 南瓜发糕



133 西瓜凉糕

133 芝麻香芋

134 锅巴藕饼

134 赖汤圆

134 竹香糯米团

134 香甜南瓜饼

135 炸虾饼

135 如意蛋黄卷

135 加州卷

135 榴莲酥

米饭

136 咖喱鸡肉饭

136 小碗蒸肉饭

137 蛋炒饭

137 辣白菜炒饭

137 烤鸡排饭

137 养生五花饭

138 茄子炒饭

138 泡菜炒饭

138 杂粮南瓜饭

138 海苔三文鱼炒饭

139 紫菜包饭

139 豉汁排骨饭

