

600条针对厨房新手的疑难解答，一问一答，轻松解惑
1000道适合家宴小酌的精美菜品，名厨手把手教你做

NUTRITIOUS & DELICIOUS RECIPES

学做家常菜

东问西答



7大类必学美味佳肴
1000道可口家常菜
拌炒烧蒸炖煮样样全

精选版

600条做菜常识问答
必学烹饪技巧全掌握
门类齐全、容量超大

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





学做家常菜 东问西答



陈志田 主编

常州大学图书馆
藏书章

图书在版编目(CIP)数据

学做家常菜东问西答/陈志田主编. — 长沙:湖南美术出版社, 2012. 3

ISBN 978-7-5356-4926-3

I. ①学… 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242098号

学做家常菜东问西答

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 978-7-5356-4926-3

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



Part1

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

021

冰镇芥蓝
爽口芥蓝
芥蓝桃仁

022

生拌茼蒿
凉拌茼蒿
风味茼蒿

023

清爽白萝卜
水焯双萝卜蘸酱
风味白萝卜片

024

香菜拌心里美
泡心里美
辣拌心里美

025

冰镇樱桃萝卜
醋泡樱桃萝卜
胭脂萝卜

026

话梅山药
椰奶山药
桂花山药

027

爽口笋尖
米椒拌笋尖
泡笋尖

028

芥味茼蒿笋丝
黑芝麻拌茼蒿笋丝
大刀笋片

029

蓑衣黄瓜
辣拌黄瓜
沪式小黄瓜

030

水晶苦瓜
杏仁拌苦瓜
凉拌苦瓜圈

031

桂花莲枣
红枣莲子
板栗醉红枣

032

鲜橙醉雪梨
京糕梨丝
京糕雪梨

033

冰糖芦荟
双味芦荟
冰镇芦荟

034

凉拌香椿
香椿芽豆腐丝
香椿芽芸丝

035

笋丝鱼腥草
凉拌鱼腥草
凉拌折耳根

036

凉拌贡菜
花沟贡菜
贡菜雀珍

037

蕨菜花生米
蕨菜炆春笋
炆拌蕨菜

038

香辣桔梗
辣拌山野桔梗
拌桔梗

039

芥油金针菇
椒葱拌金针菇
胡萝卜拌金针菇

040

拌荷兰豆
荷兰豆拌鲜菊
千层荷兰豆

041

冲菜青豆
家乡萝卜干青豆
银杏青豆

042

拌萝卜黄豆
香拌黄豆
美芹黄豆

043

茴香蚕豆
蒜香蚕豆米
椒麻蚕豆

044

桂花芸豆
话梅芸豆
酸辣芸豆

045

鱼香银芽
素拌小豆芽
拌豆芽

046

五彩腰豆
腰豆百合
红腰豆拌桃仁

047

豆腐丝拌香菜
葱香豆腐丝
椿苗熏豆丝

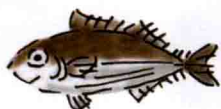
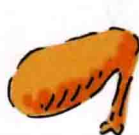
Part2

凉拌

020

爽脆西芹
核桃仁拌西芹
西芹拌花生仁





048

腐竹银芽黑木耳
鲜口蘑拌腐竹
腐竹拌肚丝

049

双椒花生米
香菜花生
菠菜老醋花生

050

老醋鲜核桃仁
核桃仁拌三素
翡翠桃仁

051

海苔冻肉
皮冻黄豆
家乡皮冻

052

陕北肘子
太白拌肘
蒜泥肘片

053

大刀耳片
红油耳片
葱辣猪耳

054

红油腰花
香葱拌腰花
醋辣腰花

055

巧手猪肝
凉拌猪肝
老干妈拌猪肝

056

风味牛筋冻
凉拌卤牛筋
素拌牛筋

057

干拌牛肚
荷兰豆拌牛肚
干豆角拌肚丝

058

千层百叶
牛百叶黄瓜
葱香红油牛百叶

059

泡椒脱骨凤爪
凤尾凤爪
泡椒凤爪

060

百岁凤冠
卤水凤冠
喜庆年糕凤冠

061

辣味脆鸭胗
泡菜拌鸭胗
红椒鸭胗

062

凉粉拌鹅肠
黄瓜干拌鹅肠
水豆豉拌鹅肠

063

姜汁皮蛋
椒粒皮蛋
蛰头皮蛋拌白菜

064

拌海带丝
风味三丝
爽口海带茎



065

香麻海蜇
炆拌蜇丝贡菜
陈醋蜇头

066

麻辣鱼皮
凉拌鱼皮
爽口鱼皮

067

菠菜拌毛蚶
潮式腌黄沙蚶
姜葱蚶子

068

西红柿金枪鱼沙拉
金枪鱼蔬菜沙拉
金枪鱼沙拉

Part3 蒸

070

娃娃菜蒸腊肉
豉椒蒸娃娃菜
蒜蓉粉丝蒸娃娃菜

071

糯米莲藕
粉蒸莲藕
剁椒蒸莲藕夹

072

南瓜夹火腿
蜂蜜蒸老南瓜
南瓜百合

073

西兰花冬瓜
酿冬瓜
麻酱冬瓜

074

蒜香茄子
灯笼茄子
醋香茄子

075

辣椒圈蒸香干
青豆蒸香干
泡菜蒸香干

076

梅菜蒸肉
眉州东坡肉
花好月圆

077

南瓜粉蒸肉
蒜香白切肉
碧绿莲蓬口

078

腊八豆蒸腊肉
香蒸老腊肉
红辣椒蒸千里腊肉

079

四川腊肠
川式腊肠
蒸贵州腊肠

080

糯米蒸牛肉
酸水牛肉
小笼蒸牛肉

081

丝瓜蒸牛肉
蒸牛肉球
腊八豆蒸牛肉





082

老坎飘香鸡
香菇蒸滑鸡
豆豉鸡

083

虾米粉丝蒸水蛋
三鲜蒸滑蛋
文蛤蒸鸡蛋

084

脆皮山菌蛋卷
山药蛋卷
虾肉鸡蛋卷

085

蒜蒸鲫鱼
剁椒清香鲫鱼
紫苏蒸鲫鱼

086

开屏武昌鱼
孔雀武昌鱼
醋香武昌鱼

087

雪菜蒸黄鱼
豆腐蒸黄鱼
青豆黄鱼

088

古法蒸鲈鱼
清蒸鲈鱼
香辣鲈鱼

089

麒麟鳊鱼
姜丝蒸鳊鱼
清蒸鳊鱼



090

清蒸草鱼
河香蒸草鱼
野山椒蒸草鱼

091

水晶酿鳙鱼
冬菜蒸鳙鱼
冬菜鳙鱼

092

剁椒大鱼头
豉汁蒸鱼头
豆豉陈皮蒸鱼头

093

宫廷黄金虾
虾胶日本豆腐
五彩虾仁蒸蛋

094

瑶柱丝瓜
瑶柱豆腐
瑶柱蒸丝瓜

Part 4 热炒

096

木耳炆包菜
农家手撕包菜
包菜炒虾米

097

拆骨肉炒小白菜
油渣小白菜
针蘑炒小白菜

098

小炒油麦菜
蒜香油麦菜
山药条炒油麦菜

099

上海青炒猪肝
菜心炒虾仁
上海青炒木耳

100

擂辣椒炒韭菜
韭菜炒香干
韭菜豆芽炒粉条

101

清炒韭黄
韭黄腐竹
韭黄炒茶干

102

芹菜炒蘑菇
芹菜炒香干
炒芹菜

103

西芹百合胡萝卜
香油百合西芹
腰果西芹百合

104

泡椒雪里蕻
雪里蕻炒蚕豆
雪里蕻豌豆

105

清炒泥蒿
泥蒿炒香干
川香泥蒿

106

豆豉辣椒炒空心菜梗
椒丝空心菜
红油空心菜



107

清炒花菜
萝卜炒花菜
花菜炒西红柿

108

清炒西兰花
西兰花冬笋
红椒炒西兰花

109

花生仁炒萝卜干
湘辣萝卜干
回香萝卜干

110

胡萝卜炒粉条
胡萝卜烩木耳
胡萝卜炒猪肝

111

土豆炒蒜薹
土豆小炒肉
土豆丝炒油渣

112

鲜竹笋炒百合
雪里蕻笋片炒里脊
开洋笋片炒杭椒

113

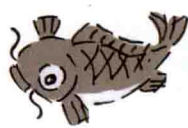
清炒芦笋
火腿芦笋
什锦芦笋

114

蛋白炒玉米
松仁玉米
玉米炒鸡丁

115

芦荟炒马蹄
西红柿马蹄
马蹄炒香菇



116

鲜果炒苦瓜
蒜蓉苦瓜
银杏苦瓜

117

豉油辣椒圈
炒尖椒
炒杭椒

118

西红柿炒鸡蛋
西红柿炒玉米
西红柿炒口蘑

119

松仁炒西葫芦
红椒炒西葫芦丝
西葫芦炒肉

120

胡萝卜炒茭白
茭白炒肉片
茭白炒五花肉

121

洋葱牛肉丝
洋葱炒芦笋
洋葱木耳

122

黄花菜炒金针菇
木耳炒黄花菜
鸡丝炒黄花菜

123

冬菇蚝油菜心
核桃炒冬菇
鲜菇肉丝炒韭苔



124

草菇雪里蕻
草菇芥蓝
草菇里脊

125

茶树菇炒五花肉
生煸肉丝炒鲜茶树菇
茶树菇炒肥肉片

126

鸡腿菇炒肉丝
肉片鸡腿菇
鸡腿菇黄瓜炒肉

127

肉丝滑子菇
滑子菇炒肉丝
滑菇土豆肉丝

128

碧绿牛肝菌
肉炒牛肝菌
牛肝菌菜心炒肉片

129

扎辣椒炒姬菇
姬菇炒肉片
肉酱姬菇

130

荷兰豆炒木耳
黑木耳炒青椒
碧绿芹香黑木耳

131

四季豆炒萝卜丁
蒜瓣干煸四季豆
四季豆炒竹笋

132

豌豆炒腊肉
小炒豌豆
松仁玉米炒豌豆

133

鲜蚕豆炒虾球
清炒蚕豆
培根炒蚕豆

134

双椒炒银芽
三丝炒银针
韭菜银芽炒河虾

135

南瓜红豆炒百合
红豆玉米葡萄干
红豆鳕鱼

136

豆豉青椒
豆豉辣椒
豆豉炒苦瓜

137

腊味香芹豆干
富贵金条
龙井茶香干

138

蟹味菇炒猪肉
小炒剔骨肉
西芹南瓜炒香肉

139

飘香芝麻肉丝
梨子肉丁
蒜苗回锅肉

140

黄花菜彩椒牛肉
芦笋炒牛肉
沙茶牛肉

141

鸡腿菇炒牛肉
荔枝牛肉
芥菜炒牛肉

142

火爆腊牛肉
白椒腊牛肉
烟笋干炒腊牛肉

143

爆炒牛黄喉
泡椒黄喉
酸辣黄喉

144

双椒炒羊肉
辣爆羊羔肉
迷你粽香羊肉粒

145

铁板香炒羊肉
香辣小肥羊
香芹辣炒嫩羊肉

146

鲜花椒炒兔丁
麻辣兔肉
香辣酱兔头

147

乡村驴肉
辣炒小驴肉
干锅湘之驴

148

菠萝鸡丁
银杏炒鸡丁
新派宫保鸡丁

149

干椒爆鸡胗
宫保鸡胗花
泡椒炒鸡胗





150

碧绿鲍汁鸡肾
银杏鸡肾
提锅牛鞭鸡肾

151

小炒鸡杂
酸辣鸡杂
蒜薹鸡杂

152

杭椒鸭片
山椒鸭脯
韭黄炒鸭丝

153

秘制去骨鸭掌
美味鸭掌
老干妈炒鸭掌

154

翡翠鸭舌
酱爆鸭舌
爆鸭舌

155

剁椒炒鸡蛋
西红柿炒鸡蛋
西瓜炒鸡蛋

156

苦瓜咸蛋
蛋黄莴笋
咸蛋黄炒南瓜

157

翡翠鱼丁
鱼米之乡
铁板鲜果鱼



158

豆豉尖椒炒鲑鱼
豆豉荷兰豆炒鲑鱼
特色炒鲑鱼球

159

飘香沙丁鱼
椒盐沙丁鱼
辣味沙丁鱼

160

沅水风干刁子鱼
干炒刁子鱼
湘江刁子鱼

161

银鱼炒鸡蛋
花生炒银鱼
青葱炒银鱼

162

双椒鱿鱼
香芹鱿鱼须
辣炒鱿鱼须

163

辣酱章鱼
皮蛋章鱼
脆椒章鱼

164

擂椒炒鳝鱼
茶树菇炒鳝丝
韭黄鳝丝

165

银杏虾球
清炒大虾肉
鲜虾银杏炒百合

166

豌豆银杏炒虾仁
木瓜银杏炒虾球
翡翠木瓜爆虾球

167

五仁粒粒香
五彩炒虾仁
腰果虾仁

168

哈密瓜红椒炒虾仁
哈密瓜炒虾仁
银丝哈密瓜虾仁

169

青豆百合虾仁
果味拼明虾
菠萝凤尾虾

170

荔枝明虾球
荔枝虾球
青红椒炒虾仁

171

火龙果炒虾球
蜜果百合虾仁
果蔬奇妙泰河虾

172

椒盐上河虾
香炒河虾
洞庭小河虾

173

香辣基围虾
两吃基围虾
椒盐基围虾

174

西芹虾干鲜百合
海贝腊肉炒虾干
虾干白菜心

175

姜葱肉蟹
香辣蟹
泡菜炒梭子蟹

176

蟹柳寡瑶柱
虾子芙蓉炒海鲜
蟹柳上海青

177

渝香田螺
仔鸡田螺
泡椒田螺

178

西芹百合炒螺片
烧汁腿菇炒螺片
爆响螺片

179

豉汁炒花蛤
辣炒花蛤
清炒蛤蜊

180

铁板蛭子
豉香蛭子
爆炒蛭子

181

兰度响螺片
鲍汁响螺片
洞庭湖响螺片

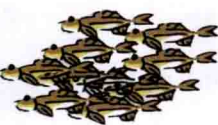
182

银杏爆贝丁
贝尖炒蚕豆
野山菌炒鲜贝

Part5 焖烧

184

莲子扒冬瓜
西红柿焖冬瓜
杭椒冬瓜



150

碧绿鲍汁鸡肾
银杏鸡肾
提锅牛鞭鸡肾

151

小炒鸡杂
酸辣鸡杂
蒜薹鸡杂

152

杭椒鸭片
山椒鸭脯
韭黄炒鸭丝

153

秘制去骨鸭掌
美味鸭掌
老干妈炒鸭掌

154

翡翠鸭舌
酱爆鸭舌
爆鸭舌

155

剁椒炒鸡蛋
西红柿炒鸡蛋
西瓜炒鸡蛋

156

苦瓜咸蛋
蛋黄莴笋
咸蛋黄炒南瓜

157

翡翠鱼丁
鱼米之乡
铁板鲜果鱼



158

豆豉尖椒炒鲮鱼
豆豉荷兰豆炒鲮鱼
特色炒鲮鱼球

159

飘香沙丁鱼
椒盐沙丁鱼
辣味沙丁鱼

160

沅水风干刁子鱼
干炒刁子鱼
湘江刁子鱼

161

银鱼炒鸡蛋
花生炒银鱼
青葱炒银鱼

162

双椒鱿鱼
香芹鱿鱼须
辣炒鱿鱼须

163

辣酱章鱼
皮蛋章鱼
脆椒章鱼

164

擂椒炒鳝鱼
茶树菇炒鳝丝
韭黄鳝丝

165

银杏虾球
清炒大虾肉
鲜虾银杏炒百合

166

豌豆银杏炒虾仁
木瓜银杏炒虾球
翡翠木瓜爆虾球

167

五仁粒粒香
五彩炒虾仁
腰果虾仁

168

哈密瓜红椒炒虾仁
哈密瓜炒虾仁
银丝哈密瓜虾仁

169

青豆百合虾仁
果味拼明虾
菠萝凤尾虾

170

荔枝明虾球
荔枝虾球
青红椒炒虾仁

171

火龙果炒虾球
蜜果百合虾仁
果蔬奇妙泰河虾

172

椒盐上河虾
香炒河虾
洞庭小河虾

173

香辣基围虾
两吃基围虾
椒盐基围虾

174

西芹虾干鲜百合
海贝腊肉炒虾干
虾干白菜心

175

姜葱肉蟹
香辣蟹
泡菜炒梭子蟹

176

蟹柳寡瑶柱
虾子芙蓉炒海鲜
蟹柳上海青

177

渝香田螺
仔鸡田螺
泡椒田螺

178

西芹百合炒螺片
烧汁腿菇炒螺片
爆响螺片

179

豉汁炒花蛤
辣炒花蛤
清炒蛤蜊

180

铁板蛭子
豉香蛭子
爆炒蛭子

181

兰度响螺片
鲍汁响螺片
洞庭湖响螺片

182

银杏爆贝丁
贝尖炒蚕豆
野山菌炒鲜贝

Part5 焖烧

184

莲子扒冬瓜
西红柿焖冬瓜
杭椒冬瓜



219

吊锅炖豆腐
客家炖牛奶豆腐
海鲜豆腐煲

220

滑菌豆腐泡
奶糖口袋豆腐
锅仔什菜豆腐泡

221

家常炖粉皮
红烧肉炖粉条
东北炖坛肉

222

杀猪菜
白肉粉丝锅
锅仔茭白肉

223

金针菇牛肉煲
土坛筒笋牛肉
芋头牛肉

224

牛肉魔芋丝煲
啤酒炖牛肉
小米椒姜汁牛肉

225

黑山羊炖萝卜
东北酸菜炖羊肉
红煨带皮黑山羊肉

226

羊排香锅
金锅萝卜炖羊排
香汤羊排



227

楚乡秘制鸡
香菇炖土鸡
茶树菇回味鸡

228

鸭肉炖魔芋
上海青红枣炖鸭
干锅萝卜鸭

229

梅菜干烧野生鲫鱼
锅仔萝卜鲫鱼
砂锅鲫鱼

230

鲫鱼白菜锅
肉丸炖鲫鱼
西红柿炖鲫鱼

231

香辣黄颡鱼
葱香黄颡鱼
淮山黄颡鱼

232

鳝段粉丝
年糕煮鲜鳝
盆盆鳝筒

233

川江水煮鱼
水煮鱼
特色水煮鱼

234

水煮黄骨鱼
农家黄骨鱼
蜀香黄骨鱼

235

风味鱼杂
泡椒鱼子
香炖鱼子鱼鳔

236

豆芽盆盆虾
水煮凤尾虾
香辣钵钵虾

Part 7 煎炸烤

238

海香炸豆腐
橙汁豆腐
潮式炸豆腐

239

三鲜豆皮
烤干豆皮
干豆皮卷

240

腐皮上海青
干炸腐竹
炸腐竹

241

香炸潮式果肉
脆皮香肉卷
葫芦金丹

242

炸肉串
软炸里脊
川味鲜肉

243

烤青椒肉
炭烤烧肉
金牌肉串

244

串串香
脆烤猪皮
蒜香猪颈肉

245

纸包牛肉
巴山蜀香牛肉
九寨香酥牛肉

246

锅巴脆牛柳
香杏酥牛柳
玫瑰沙律牛柳

247

香煎牛排
蒜香牛小排
西式煎牛排

248

生煎牛仔骨
黑椒牛仔骨
铁板花生牛仔骨

249

金德康烤羊腿
满汉烤羊腿
蒙式烤羊腿

250

金牌炸中翅
霸王竹香中翅
蒜香中翅

251

脆皮鸭卷
酥炸鸭条
一品鸭卷

252

脆皮乳鸽
樟茶乳鸽
虾片乳鸽





253

酥小黄鱼
香炸小黄鱼
奇味小黄鱼

254

辣子多春鱼
蒜蓉多春鱼
避风塘多春鱼

255

香煎鳕鱼
蛋包鳕鱼柳
蒜香鳕鱼

256

脆椒酥银鱼
椒香银鱼
干炸银鱼

257

脆皮九肚鱼
双味九肚鱼
香炸九肚鱼

258

香辣烤鳗鱼
烤鳗鱼串
日式烤鳗鱼

259

花生仁烤平鱼
游竹烤平鱼
香竹烤平鱼

260

炸大虾
日式炸虾排
吉利虾球



261

烤鲜虾
皇牌烤明虾
双味大明虾

262

金沙鱿鱼圈
炸鱿鱼
椒盐鲜鱿

Part 8 汤羹

264

蔬菜西红柿汤
西红柿豆芽汤
西红柿山药汤

265

白萝卜豆腐煲
莱菔子白萝卜汤
麦枣甘草白萝卜汤

266

南瓜虾皮汤
薏仁南瓜浓汤
南瓜排骨汤

267

芋头牛肉粉丝煲
芋头汤
芋头排骨汤

268

土豆玉米棒汤
冬菜土豆汤
土豆麦片汤

269

草菇竹荪汤
黄瓜竹荪汤
肘子竹荪煮津白

270

白萝卜香菇粉丝汤
酸菜粉丝汤
白肉酸菜粉丝锅

271

豆芽海带汤
泡菜黄豆芽汤
银白芽丝汤

272

白瓜咸蛋瘦肉汤
百合玉竹瘦肉汤
百年好合肉片汤

273

参果炖瘦肉
参杞香菇瘦肉汤
陈皮瘦肉汤

274

海底椰川贝瘦肉汤
海底椰太子参瘦肉汤
海底椰红枣瘦肉汤

275

红豆薏米瘦肉汤
莲子薏米健身汤
薏米板栗瘦肉汤

276

山药螃蟹瘦肉羹
山药土茯苓煲瘦肉
熟地山药瘦肉汤

277

果香银耳猪腱子汤
苹果银耳猪腱汤
无花果猪腱汤



278

黑豆红枣莲藕猪蹄汤
黑木耳红枣猪蹄汤
莲藕黑豆猪蹄汤

279

灵芝黄芪猪蹄汤
人参猪蹄汤
猪蹄灵芝汤

280

百合红枣排骨汤
西红柿豆芽排骨汤
海带莲子排骨汤

281

牛蒡冬笋煲排骨
牛蒡海带排骨汤
牛蒡猪排汤

282

胡萝卜马蹄煲龙骨
花豆煲龙骨
姜蒜猪骨汤

283

黄芪桂圆煲猪心
莲藕猪心煲莲子
莲子芡实猪心汤

284

人参猪心汤
生地炖猪心
养心汤

285

白果煲猪小肚
鸡骨草猪肚汤
麦冬猪肚汤

286

沙参猪肚汤
玉米须猪肚汤
猪肚煲米豆



287

枸杞叶猪肝汤

决明肝菟汤

双仁菠菜猪肝汤

288

大肠枸杞核桃汤

黄芪芡实煲大肠

无花果木耳猪肠汤

289

霸王花猪肺汤

菜干猪肺汤

南杏萝卜炖猪肺

290

玉米山药猪胰汤

山楂糕猪胰汤

红豆天麻猪胰汤

291

西洋参煲猪尾

莲须猪尾汤

猪尾汤

292

韭菜花炖猪红

双色豆腐汤

猪血汤

293

当归红枣牛肉汤

开胃罗宋汤

苹果雪梨煲牛腱

294

沙苑花生牛尾煲

当归牛尾虫草汤

人参滋补牛尾汤



295

补骨脂虫草羊肉汤

红枣鹿茸羊肉汤

玉竹羊肉汤

296

红枣羊排首乌汤

山药羊排煲

双瓜煲羊排

297

板栗土鸡瓦罐汤

粉丝土鸡汤

海马土鸡汤

298

大枣冬菇炖鸡

二参清鸡汤

猴头菇鸡块汤

299

姜片海参炖鸡汤

金针海参鸡汤

首乌当归鸡汤

300

参麦五味乌鸡汤

茶树菇红枣乌鸡汤

圆子干贝煲乌鸡

301

鸡腿菇鸡心汤

荔枝桂圆鸡心汤

远志菖蒲鸡心汤

302

杭帮老鸭汤

魔芋丝炖老鸭

沙茶天门冬炖老鸭

303

海带节瓜鸭肉汤

火腿橄榄鸭块煲

熟地鸭肉汤

304

灵芝核桃乳鸽汤

四宝炖乳鸽

土茯苓煲乳鸽

305

赤豆薏苡炖鹌鹑

川贝鹌鹑汤

杜仲鹌鹑汤

306

红枣银耳鹌鹑汤

西瓜绿豆鹌鹑汤

杏仁鹌鹑汤

307

白芷鱼头汤

豆腐鱼头汤

天麻鱼头汤

308

葛菜鱼片汤

西洋菜草鱼汤

雪花豆苗鱼片汤

309

豆腐鲫鱼汤

鲫鱼生姜汤

山楂山药鲫鱼汤

310

当归白术鲤鱼汤

双耳鲤鱼汤

酸菜煲鲤鱼

311

高汤煨生鱼

奶汤生鱼煲

南北杏苹果生鱼汤

312

黄花鱼汤

农家飘香鱼煲

双鱼汤

313

橘皮鱼片豆腐汤

鲑鱼洋葱汤

银耳海鲜汤

314

白菜牡蛎粉丝汤

牡蛎酸菜汤

牡蛎豆腐羹

315

龟肉鱼鳔汤

半枝莲乌龟汤

老龟汤

316

西洋菜水蛇汤

枸杞水蛇汤

水蛇瘦肉汤

317

滋补牛蛙肉汤

苦瓜牛蛙汤

杜仲黑豆煲牛蛙

318

百合炖雪梨

百合莲子甜汤

百合龙眼蜜汤

319

冰镇木瓜甜汤

木瓜西米汤

牛奶煲木瓜





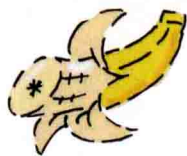
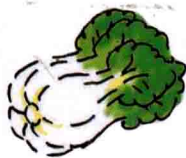
学做家常菜 东问西答



陈志田 主编



Contents Contents



Part1

烹饪方法介绍

012 拌
013 腌
014 卤
015 炒
016 溜
017 烧
018 焖
019 蒸
020 烤
021 煎
022 炸
023 炖
024 煮
025 煲
026 烩

021

冰镇芥蓝
爽口芥蓝
芥蓝桃仁

022

生拌茼蒿
凉拌茼蒿
风味茼蒿

023

清爽白萝卜
水焯双萝卜蘸酱
风味白萝卜片

024

香菜拌心里美
泡心里美
辣拌心里美

025

冰镇樱桃萝卜
醋泡樱桃萝卜
胭脂萝卜

026

话梅山药
椰奶山药
桂花山药

027

爽口笋尖
米椒拌笋尖
泡笋尖

028

芥味莴笋丝
黑芝麻拌莴笋丝
大刀笋片

029

蓑衣黄瓜
辣拌黄瓜
沪式小黄瓜

030

水晶苦瓜
杏仁拌苦瓜
凉拌苦瓜圈

031

桂花莲枣
红枣莲子
板栗醉红枣

032

鲜橙醉雪梨
京糕梨丝
京糕雪梨

033

冰糖芦荟
双味芦荟
冰镇芦荟

034

凉拌香椿
香椿芽豆腐丝
香椿芽芸丝

035

笋丝鱼腥草
凉拌鱼腥草
凉拌折耳根

036

凉拌贡菜
花沟贡菜
贡菜雀胗

037

蕨菜花生米
蕨菜炆春笋
炆拌蕨菜

038

香辣桔梗
辣拌山野桔梗
拌桔梗

039

芥油金针菇
椒葱拌金针菇
胡萝卜拌金针菇

040

拌荷兰豆
荷兰豆拌鲜菊
千层荷兰豆

041

冲菜青豆
家乡萝卜干青豆
银杏青豆

042

拌萝卜黄豆
香拌黄豆
美芹黄豆

043

茴香蚕豆
蒜香蚕豆米
椒麻蚕豆

044

桂花芸豆
话梅芸豆
酸辣芸豆

045

鱼香银芽
素拌小豆芽
拌豆芽

046

五彩腰豆
腰豆百合
红腰豆拌桃仁

047

豆腐丝拌香菜
葱香豆腐丝
椿苗熏豆丝

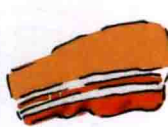
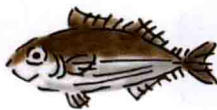
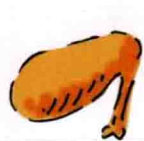
Part2

凉拌

020

爽脆西芹
核桃仁拌西芹
西芹拌花生仁





048

腐竹银芽黑木耳
鲜口蘑拌腐竹
腐竹拌肚丝

049

双椒花生米
香菜花生
菠菜老醋花生

050

老醋鲜核桃仁
核桃仁拌三素
翡翠桃仁

051

海苔冻肉
皮冻黄豆
家乡皮冻

052

陕北肘子
太白拌肘
蒜泥肘片

053

大刀耳片
红油耳片
葱辣猪耳

054

红油腰花
香葱拌腰花
醋辣腰花

055

巧手猪肝
凉拌猪肝
老干妈拌猪肝

056

风味牛筋冻
凉拌卤牛筋
素拌牛筋

057

干拌牛肚
荷兰豆拌牛肚
干豆角拌肚丝

058

千层百叶
牛百叶黄瓜
葱香红油牛百叶

059

泡椒脱骨凤爪
凤尾凤爪
泡椒凤爪

060

百岁凤冠
卤水凤冠
喜庆年糕凤冠

061

辣味脆鸭胗
泡菜拌鸭胗
红椒鸭胗

062

凉粉拌鹅肠
黄瓜干拌鹅肠
水豆豉拌鹅肠

063

姜汁皮蛋
椒粒皮蛋
蛰头皮蛋拌白菜

064

拌海带丝
风味三丝
爽口海带茎



065

香麻海蜇
炆拌蜇丝贡菜
陈醋蜇头

066

麻辣鱼皮
凉拌鱼皮
爽口鱼皮

067

菠菜拌毛蚬
潮式腌黄沙蚬
姜葱蚬子

068

西红柿金枪鱼沙拉
金枪鱼蔬菜沙拉
金枪鱼沙拉

Part3 蒸

070

娃娃菜蒸腊肉
豉椒蒸娃娃菜
蒜蓉粉丝蒸娃娃菜

071

糯米莲藕
粉蒸莲藕
剁椒蒸莲藕夹

072

南瓜夹火腿
蜂蜜蒸老南瓜
南瓜百合

073

西兰花冬瓜
酿冬瓜
麻酱冬瓜

074

蒜香茄子
灯笼茄子
醋香茄子

075

辣椒圈蒸香干
青豆蒸香干
泡菜蒸香干

076

梅菜蒸肉
眉州东坡肉
花好月圆

077

南瓜粉蒸肉
蒜香白切肉
碧绿莲蓬口

078

腊八豆蒸腊肉
香蒸老腊肉
红辣椒蒸千里腊肉

079

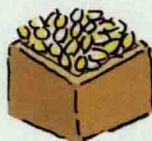
四川腊肠
川式腊肠
蒸贵州腊肠

080

糯米蒸牛肉
酸水牛肉
小笼蒸牛肉

081

丝瓜蒸牛肉
蒸牛肉球
腊八豆蒸牛肉





082

老坎飘香鸡
香菇蒸滑鸡
豆豆鸡

083

虾米粉丝蒸水蛋
三鲜蒸滑蛋
文蛤蒸鸡蛋

084

脆皮山菌蛋卷
山药蛋卷
虾肉鸡蛋卷

085

蒜蒸鲫鱼
剁椒清香鲫鱼
紫苏蒸鲫鱼

086

开屏武昌鱼
孔雀武昌鱼
醋香武昌鱼

087

雪菜蒸黄鱼
豆腐蒸黄鱼
青豆黄鱼

088

古法蒸鲈鱼
清蒸鲈鱼
香辣鲈鱼

089

麒麟鳊鱼
姜丝蒸鳊鱼
清蒸鳊鱼



090

清蒸草鱼
河香蒸草鱼
野山椒蒸草鱼

091

水晶酿鳙鱼
冬菜蒸鳙鱼
冬菜鳙鱼

092

剁椒大鱼头
豉汁蒸鱼头
豆豉陈皮蒸鱼头

093

宫廷黄金虾
虾胶日本豆腐
五彩虾仁蒸蛋

094

瑶柱丝瓜
瑶柱豆腐
瑶柱蒸丝瓜

Part 4 热炒

096

木耳炆包菜
农家手撕包菜
包菜炒虾米

097

拆骨肉炒小白菜
油渣小白菜
针蘑炒小白菜

098

小炒油麦菜
蒜香油麦菜
山药条炒油麦菜

099

上海青炒猪肝
菜心炒虾仁
上海青炒木耳

100

擂辣椒炒韭菜
韭菜炒香干
韭菜豆芽炒粉条

101

清炒韭黄
韭黄腐竹
韭黄炒茶干

102

芹菜炒蘑菇
芹菜炒香干
炒芹菜

103

西芹百合胡萝卜
香油百合西芹
腰果西芹百合

104

泡椒雪里蕻
雪里蕻炒蚕豆
雪里蕻豌豆

105

清炒泥蒿
泥蒿炒香干
川香泥蒿

106

豆豉辣椒炒空心菜梗
椒丝空心菜
红油空心菜



107

清炒花菜
萝卜炒花菜
花菜炒西红柿

108

清炒西兰花
西兰花冬笋
红椒炒西兰花

109

花生仁炒萝卜干
湘辣萝卜干
回香萝卜干

110

胡萝卜炒粉条
胡萝卜烩木耳
胡萝卜炒猪肝

111

土豆炒蒜薹
土豆小炒肉
土豆丝炒油渣

112

鲜竹笋炒百合
雪里蕻笋片炒里脊
开洋笋片炒杭椒

113

清炒芦笋
火腿芦笋
什锦芦笋

114

蛋白炒玉米
松仁玉米
玉米炒鸡丁

115

芦荟炒马蹄
西红柿马蹄
马蹄炒香菇



116

鲜果炒苦瓜
蒜蓉苦瓜
银杏苦瓜

117

豉油辣椒圈
炒尖椒
炒杭椒

118

西红柿炒鸡蛋
西红柿炒玉米
西红柿炒口蘑

119

松仁炒西葫芦
红椒炒西葫芦丝
西葫芦炒肉

120

胡萝卜炒茭白
茭白炒肉片
茭白炒五花肉

121

洋葱牛肉丝
洋葱炒芦笋
洋葱木耳

122

黄花菜炒金针菇
木耳炒黄花菜
鸡丝炒黄花菜

123

冬菇蚝油菜心
核桃炒冬菇
鲜菇肉丝炒韭苔



124

草菇雪里蕻
草菇芥蓝
草菇里脊

125

茶树菇炒五花肉
生煸肉丝炒鲜茶树菇
茶树菇炒肥肉片

126

鸡腿菇炒肉丝
肉片鸡腿菇
鸡腿菇黄瓜炒肉

127

肉丝滑子菇
滑子菇炒肉丝
滑菇土豆肉丝

128

碧绿牛肝菌
肉炒牛肝菌
牛肝菌菜心炒肉片

129

扎辣椒炒姬菇
姬菇炒肉片
肉酱姬菇

130

荷兰豆炒木耳
黑木耳炒青椒
碧绿芹香黑木耳

131

四季豆炒萝卜丁
蒜瓣干煸四季豆
四季豆炒竹笋

132

豌豆炒腊肉
小炒豌豆
松仁玉米炒豌豆

133

鲜蚕豆炒虾球
清炒蚕豆
培根炒蚕豆

134

双椒炒银芽
三丝炒银针
韭菜银芽炒河虾

135

南瓜红豆炒百合
红豆玉米葡萄干
红豆鳕鱼

136

豆豉青椒
豆豉辣椒
豆豉炒苦瓜

137

腊味香芹豆干
富贵金条
龙井茶香干

138

蟹味菇炒猪肉
小炒剔骨肉
西芹南瓜炒香肉

139

飘香芝麻肉丝
梨子肉丁
蒜苗回锅肉

140

黄花菜彩椒牛肉
芦笋炒牛肉
沙茶牛肉

141

鸡腿菇炒牛肉
荔枝牛肉
芥菜炒牛肉

142

火爆腊牛肉
白椒腊牛肉
烟笋干炒腊牛肉

143

爆炒牛黄喉
泡椒黄喉
酸辣黄喉

144

双椒炒羊肉
辣爆羊羔肉
迷你粽香羊肉粒

145

铁板香炒羊肉
香辣小肥羊
香芹辣炒嫩羊肉

146

鲜花椒炒兔丁
麻辣兔肉
香辣酱兔头

147

乡村驴肉
辣炒小驴肉
干锅湘之驴

148

菠萝鸡丁
银杏炒鸡丁
新派宫保鸡丁

149

干椒爆鸡胗
宫保鸡胗花
泡椒炒鸡胗

