

祝贺《百姓家常菜1688》销量突破50万
升级版全新上市

THE MOST POPULAR RECIPES
百姓
家常菜

954道美味家常菜
500个实用烹饪窍门
234个营养饮食常识

1688

名师名厨联手修订
更精美、更实用
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

升级版

国际烹饪大师
中华名厨
陈志田 主编



百姓家常菜

国际烹饪大师、中华名厨陈志田 主编

1688

(升级版)



图书在版编目(CIP)数据

百姓家常菜1688:升级版/陈志田主编. — 长沙:
湖南美术出版社, 2011. 12

ISBN 978-7-5356-4891-4

I. ①百… II. ①陈… III. ①家常菜—菜谱
IV. ①TS972. 12

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第228729号

百姓家常菜1688(升级版)

出版人: 李小山

策划: 金版文化

主编: 陈志田

责任编辑: 李松黄佳

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3次印刷

书号: ISBN 978-7-5356-4891-4

定价: 29.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

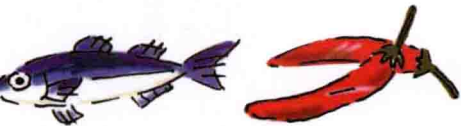
邮购联系: 0755-83476130 邮编: 518000

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



目录 Contents



Part 1

素凉菜

014

八宝菠菜

果仁菠菜

拌荷兰豆

015

拌蕨菜

扒皮红椒

拌金针菇

016

拌萝卜皮

风味萝卜皮

开胃萝卜皮

凉拌萝卜丝

017

醋泡樱桃萝卜

鲜椒水萝卜

糖醋小萝卜

冰镇樱桃萝卜

018

果味玉米笋

脆皮黄瓜

葱油莴笋

019

葱油香芹

芥蓝拌黄瓜

凉拌苦瓜

020

芥菜叶拌豆腐皮

老醋鲜核桃仁

菠菜老醋花生

021

豆腐干拌花生米

豆干炆拌万年青

柠檬藕片

022

爽口海带茎

风味三丝

拌海带丝

蒜香海带茎

023

爽口花生

煮花生米

香干花生米

醋泡花生米

024

红椒核桃仁

核桃仁拌木耳

家常拌香干

麻辣香干

025

香辣豆腐皮

香油豆腐皮

麻辣豆腐皮

千层豆腐皮

026

酸椒拌蚕豆

葱油西芹

027

辣拌土豆丝

辣拌黄豆芽

028

酸辣魔芋丝

爽口蕨粉

酸辣蕨根粉

傣味香辣酸拌折耳根

029

糯米红枣

红枣黄桃

鲜橙醉雪梨

拌空心菜

030

腊八豆拌蕨菜

萝卜干拌青豆

葱香蚕豆

酒酿黄豆

031

冰脆淮山片

拌桔梗

桃仁拌菜心

桂香藕片

032

沪式小黄瓜

黄瓜蒜片

酸辣黄瓜

辣拌黄瓜

033

凉拌竹笋尖

蜜制圣女果

泡椒银芽

盐水毛豆

034

芹菜拌腐竹

风味豇豆节

芥蓝拌核桃仁

辣椒圈拌花生仁

035

玉米芥蓝拌杏仁

爽口芥蓝

尖椒拌口蘑

巧拌三丝

Part 2

荤凉菜

036

海苔冻肉

小白菜拌猪耳

芝麻拌猪耳

037

大刀耳片

黄瓜拌猪耳

葱辣猪耳

038

荞面肚丝

糟香肚尖

香芹拌肚丝

039

红油洋葱肚丝

老干妈拌猪肝

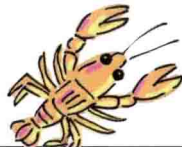
红油口条

040

东北蒜泥血肠

卤水肠头

041



拌腊瘦肉

川式腊肠

042

红油百叶

红油肚丝

冷水猪肚

凉拌猪肝

蒜泥白肉

镇江肴肉

043

淋猪肝

醋泡腰花

炝拌腰花

温拌腰花

农家肉拌菜

老醋泡肉

044

香干拌猪耳

泡椒耳片

豆芽拌耳丝

云片脆肉

蒜汁猪脸

陕北肘子

045

太白拌肘

夫妻肺片

大蒜炝牛肚



风味麻辣牛肉

凉拌牛筋

酱牛肉黄瓜

046

麻辣牛展

腰果蹄筋

蒜味牛蹄筋

湘卤牛肉

白切羊肉

姜汁羊肉

047

水晶羊肉

葱拌羊肚

凉拌羊杂

鸡丝拉皮

鸡丝凉片

广东白切鸡

048

山椒鸡胗拌毛豆

香拌鸭肠

芥末鸭掌

卤水鸭舌

香辣卤鸭舌

香辣鸭胗

049

泡菜拌鸭胗

凉拌海蜇

青椒鱿鱼丝

凉拌海蜇萝卜丝

盐水虾

汤泡海蜇头

Part 3

猪肉

050

八宝酱丁

五花肉烧冬瓜

板栗红烧肉

051

酱焖蒜香肉片

焦熘肉片

宫保腰花

052

扣猪肉

茄干扣肉

腐乳肉

千层肉

053

杭州酱丁

雪里蕻榄菜肉末

滑炒里脊丝

金勾肉筋

054

蒜苗小炒肉

蒜苗回锅肉

滑子菇炒肉丝

055

老家小炒肉

肉丝雪里蕻炒年糕

自制肉炒茶树菇

056

香酥出缸肉

杭椒洋葱烧肉

057

咕噜肉

小土豆烧肉

058

大白菜粉丝盐煎肉

鱼香肉丝

榨菜肉丝

锦绣菌菇炒肉丝

059

南瓜粉蒸肉

豆香炒肉皮

糖醋里脊

泡菜回锅肉

060

干豆角蒸五花肉

极品粽香肉

炝锅红烧肉

肉末豆角

061

酸豆角肉沫

大头菜炒肉丁

菜心烧肉

五花肉烧面筋

062

醉肚尖





063

醉腰花

064

红烧狮子头

红烧丸子

酸甜里脊

夹香一品茄

065

排骨鹌鹑蛋

排骨鸡块土豆糕

南瓜豉汁蒸排骨

农家蒸腊排骨

066

酱香迷踪骨

蒜香排骨

土豆烧排骨

家乡酱排骨

067

蜜汁排骨

泡豇豆排骨

陕北酱骨头

奇香霸王骨

068

美果蒜香骨

百叶烧排骨

芳香排骨

风味脆骨

069

瘦肉土豆条

叉烧小排骨

豉汁南瓜蒸排骨

京味焖排骨

070

咸烧白

071

香菇狮子头

072

养颜美容蹄

菌香蹄花

招牌香辣蹄花

花生焖猪蹄

073

韭菜炒肝尖

火爆腰花

烤猪肉

菱蒿炒腊肉

074

小炒腊猪脸

萝卜干炒腊肉

黄豆煨猪尾

尖椒云腿

075

小炒猪心

猪蹄扒茄子

香辣霸王蹄

酱烧猪蹄

076

扒肘子

年糕炒腊肉

开胃猪蹄



姜葱炒猪肝

077

腊味蒸猪肝

湘笋炒腊肉

腰花炒腊肉

小炒肚丝

078

同安封肉

079

周庄酥排

080

韭菜腰花

山椒腰花

香爆腰花

腊肉炒干豆角

081

尖椒爆腊肉

家常蹄筋

干烧蹄筋

腊味合蒸

Part 4 牛肉

082

芹菜炒牛肉丝

黄花菜炒牛肉

陈皮牛肉

083

牛肉粒炒饵块

脆脆香牛肉

红椒牛肉丝

084

杭椒牛肉丝

野山椒香芹牛肉丝

香辣牛肉丝

锦绣牛肉丝

085

芦笋牛肉爽

泡椒牛肉

秘制牛肉

回锅牛肉

086

飘香牛肉

蒙古酱牛肉

087

酒香牛肉

肥牛烧黑木耳

088

韭菜黄豆炒牛肉

翡翠牛肉粒

麦香牛肉

089

蜀香小炒黄牛肉

小炒带皮黄牛肉

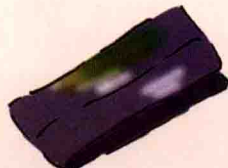
香牛干炒茶树菇

090

红椒牛肉

辣炒黄牛肉

康师傅瓦片牛肉





松仁牛肉粒

091

泡椒牛肉丝

清炖牛肉

枸杞山药牛肉汤

砂锅陈皮牛肉丸

092

豉酱滑牛肉丝

泡椒烧牛肉

四季豆牛肉片

农家黄牛肉

干煸牛肉丝

尖椒牛肉丝

093

香芹炒牛肉

松子牛肉

藕片炒牛肉

土豆烧牛肉

酸姜椒头炒牛肉

滑蛋牛肉

094

春蚕豆炒小牛肉

蒜薹炒牛肉

笋尖烧牛肉

酥黄豆嫩牛肉

酸菜萝卜炒牛肉

小炒黄牛肉

095

白椒腊牛肉

辣爆牛肉

牛肉炒蒜片

牛肉大烩菜

红烧牛肉

小炒肥牛

096

豆豉牛柳

土豆黑椒牛柳粒

刀切茶树菇爆牛柳

四季豆烧牛腩

097

川府牛腩

开胃双椒牛腩

芋头烧牛腩

土豆酱焖牛腩

098

鲜笋烧牛腩

大蒜小枣焖牛腩

小土豆烧牛腩

小炒金牛筋

099

湘式爆牛筋

泡椒蹄筋

川香肚丝

萝卜干炒肚丝

100

小炒鲜牛肚

干豆角炒牛肚

老干妈牛肚

香辣炒牛尾

101

椒香肥牛

红椒姜汁牛肉

红油花椒煮牛肉

土坛筒笋牛肉

102

老汤炖牛肉

香菜余牛肉丸

大白菜红油煮牛肉

小米椒姜汁牛肉

103

浓汤蘑菇煨牛肉

白萝卜牛肉汤

白萝卜炖牛肉

山药枸杞牛肉汤

104

苦瓜西兰花牛肉

青豆牛肉粒

口口香牛柳

芥兰牛肉丝

怪味牛肉

泡椒牛肚

105

韵味牛肠

红烧蹄筋

风干牛肉丝

牛柳炒蒜薹

牛肉丸

金汤肥牛

106

回锅牛肚

手折蒜薹牛柳

锅巴脆牛柳

小毛葱烧牛柳

杭椒牛柳

鸡腿菇焖牛腩

107

番茄牛腩

椒香牛骨髓

飘香腰肚丝

泡椒牛黄喉

泡椒脆肚

南瓜牛柳条

Part 5 羊肉

108

白菜炒羊肉

酸辣小炒羊肉

玉米炒羊肉

109

葱爆羊肉

金沙蜀香羊肉

醋泼羊头肉

110

京葱爆羊肉片

双椒爆羊肉

干煸羊肚

一品鲜羊排

111

精烤羊腿

特色松香羊腿

汤烩羊杂

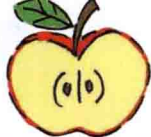
辣子羊排

112

干椒孜然羊肉

慈菇炒羊头肉

芹菜羊肉



双椒炒羊肉

113

香辣啤酒羊肉

仔姜羊肉

泼辣羊肉

蛋炒羊肉

114

烩羊杂

泡椒羊杂

115

板栗焖羊肉

小炒黑山羊肉

116

洋葱爆羊肉

酱爆羊肉

豆腐竹笋焖羊肉

117

孜然羊肉

炒羊肚

纸包羊肉

118

干锅白萝卜羊腩肉

干锅烧羊柳

干锅羊肉

锅仔羊杂

119

干锅腊仔羊肉

干锅羊排

油豆腐焖羊排

干锅黑山羊肉

120

锅仔醋烧羊肉

锅仔山珍羊肉

浓汤羊肉烩馓子

干锅羊杂

121

红焖羊肉百家菜

锅仔羊肉萝卜

锅仔菠菜羊肉丸子

干锅羊肚萝卜丝

Part 6

鸡肉、鸽肉

122

缅甸咖喱鸡

五彩鸡丝

小煎仔鸡

腰果鸡丁

泉水鸡

柠檬鸡块

123

宫保鸡丁

港式姜葱水晶鸡

杭州卷鸡

芽菜碎米鸡

红焖鸡蓉球

咖喱鸡块

124

兰豆福果鸡脆

红焖家鸡

板栗烧鸡翅

钵钵鸡

咸菜炒沙斑鸡

家常小炒鸡

125

小炒鸡三样

黄瓜鸡片

鸡肉丸子炖野菌

风味手撕鸡

筋饼手撕鸡

农家鸡节骨

126

可乐鸡翅

花椒烧鸡翅

百果香辣鸡翅

红酒鸡翅

鸿运鸡脆骨

碧绿鲍汁鸡肾

127

麻辣凤爪

火爆胗花

香葱鸡胗

白椒鸡胗

鸡胗黄瓜钱

鸡胗豆角丝

128

芝麻鸡柳

美极掌中宝

碧绿川椒鸡

脆椒小香鸡

脆皮鸡腿



麻辣辣子鸡

129

金牌蒜香翅

避风塘鸡中翅

泡椒鸡掌

香辣鸡脆骨

藕丁鸡脆骨

麦香小鸡腿

130

腊鸡烧竹笋

乳鸽煲

香辣炒乳鸽

樟茶乳鸽

韭菜酸豆角炒鸽肫

豌豆鸽肉

131

红煨土鸡钵

鸡杂煲

农夫鸡

椰汁芋头滑鸡煲

山寨仔鸡煲

山珍煲老鸡

132

蘑菇炖鸡

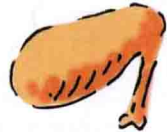
板栗辣子鸡

山城香锅鸡

生嗜三黄鸡

铁锅稻香鸡





鸭血焖鸡杂

133

脆笋干锅鸡

杜婆鸡

干锅火凤凰

茶树菇干锅鸡

干锅鸡鸭杂

干锅手撕鸡

Part 7

鸭 肉

134

板栗扣鸭

黄金酥香鸭

香汤软烧鸭

135

年糕八宝鸭丁

黄金鸭盏

椒丝炒鸭肠

136

莲藕酱香鸭

酸菜炖盐焗鸭

泡椒鸭血

蒜薹炒鸭片

137

茶油蒸腊鸭

梅菜扣鸭

杭椒鸭舌

巴蜀鸭舌

138

酱烧鸭舌

魔芋烩鸭翅

黄豆炒鸭掌

139

一品鞭花烩鸭掌

迷你鸭掌

蒜苗拌鸭片

140

碧绿扣鸭四宝

香辣鸭心

141

洋葱爆鸭心

苦笋粉鸭掌

142

小炒鲜鸭片

酸姜烩鸭胗花

风味鸭血

糯米香鸭

143

干锅焖神仙鸭

干锅啤酒鸭

干锅莴笋炖辣鸭

干锅鲜鸭掌

144

干锅鸭胗

黔江鸭杂

干锅腊鸭舌

干锅口味鸭

145

干锅洪湖鸭

锅仔韭菜鸭血

鸭肉炖魔芋

姜母鸭

Part 8

鱼 肉

146

雪菜蒸黄鱼

清蒸鲈鱼

清蒸草鱼

鱼丸蒸鲈鱼

豆腐蒸黄鱼

豆腐鲈鱼

147

红烧大黄鱼

清蒸桂鱼

干烧鲈鱼

清蒸黄鱼

西湖醋鱼

红烧黄花鱼

148

功夫鲈鱼

墨鱼须烧肉

风味米粉草鱼

清蒸武昌鱼

木瓜炒墨鱼片

鲜百合生鱼片

149

家常黄花鱼

小葱黄花鱼

干煸鱿鱼须

豆腐烧鲫鱼

干烧桂鱼

泡椒墨鱼

150

家常烧带鱼

韭菜鱿鱼

煎带鱼

豉香沙丁鱼

剁椒蒸鱼尾

酱醋鲈鱼

151

豆瓣鲫鱼

腊八豆焖鲫鱼

红烧鲤鱼

花椒鳝丝

葱香武昌鱼

葱油炒鳝蛭

152

葱酥鲫鱼

带鱼烧茄子

烧汁带鱼

酸辣鱿鱼卷

金针菇炒墨鱼丝

雪菜黄花鱼

153

天目湖鱼头锅

豉香蒸腊鱼

蜀味甲鱼

鲫鱼蒸蛋

麻辣鱼头

豆花鸡蛋蒸星斑鱼

154

香糟带鱼

泡椒鳝段

双椒蒸鱼头



芹菜煎带鱼
西芹腰果银鳕鱼
香煎银鳕鱼
155
小炒鱼丁
墨鱼炒鸡片
枸杞蒸甲鱼
砂锅鱼头豆腐
红烧甲鱼
红烧墨鱼仔

Part 9

虾、蟹、海鲜

156
白菜炒明虾
银杏爆瑶柱
白灼虾
157
金沙玉米虾
蒜蓉虾干蒸娃娃菜
茶香辣子虾
158
苦瓜虾仁
鲜蚕豆炒虾肉
核桃仁虾球
花椰菜炒虾仁



159
芦笋炒虾仁
黄鳝虾仁
秘制虾蛄王
冰糖玻璃虾
160
油爆河虾
青红椒炒虾仁
韭菜炒河虾
161
干烧东海火明虾
豌豆萝卜炒虾
椒盐虾
162
翡翠木瓜爆虾球
碧绿鲜虾球
163
翡翠虾仁
银杏明虾球
164
泡菜炒梭子蟹
金牌口味蟹
香辣蟹
酱香蟹
165
川椒霸王蟹
咖喱炒蟹
清蒸大闸蟹
泡椒小炒蟹
166
大葱爆双花
家常海参

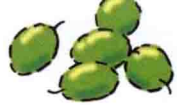
蹄筋烧海参
泡椒烧梅花参
167
瑶柱娃娃菜
香辣鱿鱼虾
辣炒花蛤
芹菜炒蛤蜊肉
168
清炒蛤蜊
辣爆蛏子
爆炒蛏子
蒜蓉蒸扇贝
169
鸿运福寿螺
温拌海螺
香炒螺丝
香糟田螺
170
蟹柳白菜卷
海鲜爆甜豆
水煮中海鲜
芙蓉一口鲜
171
黄鹤海鲜煲
鲜蟹粉丝煲
锅仔香辣蟹
锅仔大闸蟹炖萝卜



Part 10 蔬菜

172
爽脆佛手瓜
百合菠萝炒凉瓜
土豆丝粉条
嫩番茄炒辣椒
田园小炒
荷兰豆金针菇
173
芦笋百合炒瓜果
黄瓜木耳炒百合
韭菜锅巴
红豆炒芦荟
浏阳烟笋
清炒芦笋
174
莴笋炒木耳
拌炒芹菜
蒜蓉蒸葫芦
手撕包菜
雪里蕻炒蚕豆
清炒西兰花
175
沙姜菠菜
清炒豌豆苗
凉拌豆芽





长豆角炒茄子

爽口海带

红椒小炒菜薹

176

鸡油丝瓜

炆炒卷心菜

清炒荷兰豆

清炒苦瓜

虎皮杭椒

山林小炒

177

黄瓜炒淮山

榄菜四季豆

西芹百合

蒜蓉荷兰豆

清炒泥蒿

嫩春三笋

178

芥蓝豆腐

179

炆白菜卷

180

香葱炒豆芽

黄豆芽炒粉条

吃油白菜心

松仁玉米

老醋花生米

清香三素

181

风味茄丁

番茄西兰花

四宝西兰花

甜蜜四宝

老油条丝瓜

湘式煮丝瓜

182

拔丝淮山

木耳炆圆白菜

XO酱蒸芋头

地三鲜

剁椒茄子

剁椒蒸芋儿

183

尖椒炒茄片

红豆玉米葡萄干

木瓜炒银芽

金沙玉米粒

南乳炒莲藕

酸菜炒小笋

184

紫苏煎黄瓜

擂辣椒炒韭菜

醋拌韭菜

丝瓜滑子菇

奶油地瓜条

橙汁山药

185

乡村素什锦

风味藕片

尖椒土豆丝



泡椒藕丝

农家烧冬瓜

果味冬瓜排

186

栗子白菜

西兰花四宝蒸南瓜

红枣南瓜

蒜蓉粉丝蒸娃娃菜

双椒腐竹

蜜汁南瓜

187

酸辣白菜

瓦片花菜

小炒菜

干烧冬笋

剁椒白菜

蘑菇时蔬

188

香菜萝卜

189

糖醋萝卜

Part 11

菌 菇

190

滑丁菇小白菜

鲍汁草菇

鸡汁菌王

191

鲜茶树菇炒肉丝

蚝汁扒群菇

蚝油鸡腿菇

192

茶树菇煎酿四季豆

鸡腿菇扒竹笋

西兰花烩草菇

醋泡黑木耳

193

草菇青瓜

风味蘑菇煲

健康三宝

滑菇炒豆干

194

鲍汁猴头菇

鸡汁百灵菇

195

面筋炒双菇

玉米烧香菇

196

肉炒口蘑

双椒牛肝菌

鲍汁扣三菇

197

葱油小白菇

腊肉滑草菇

大葱爆木耳

198

鲜肉末滑子菇

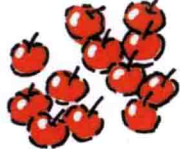
双菇扒上海青

鲍汁烩鲜蘑

香菇煨蹄筋

199

羊肚菌炒鲜蔬



红油金针菇
蚝皇什菇煲
香菇蒸蛋

Part 12

豆制品

200

上海青扒豆腐
浓汤荷塘豆腐
麻豆腐

201

过桥豆腐
皮蛋凉豆腐
香椿拌豆腐

202

腐皮青菜
豆腐箱子

203

芹菜炒香干
豆豉炒豆腐干

204

西兰花面筋
青蒜烧豆腐
家乡卤豆干
韭菜炒香干

205

瑶柱鸡豆花



川府嫩豆花
麻婆豆腐
德字香干

206

剁椒蒸臭干
四宝豆腐煲
客家煎酿豆腐煲

207

家常豆腐
百花酿日本豆腐
开心豆腐

Part 13

蛋

208

米椒炒鸡蛋
大酱焖蛋
剁椒荷包蛋
菠菜炒鸡蛋
鳊鱼蛋包饭
尖椒红肠炒鸡蛋

209

虾仁炒蛋
尖椒炒鸡蛋
鸽蛋扒海参
酱炒香葱鸡蛋

蛋包番茄

木耳炒鸡蛋

210

时蔬煎蛋
滑子菇炒鸡蛋

香葱火腿煎蛋
三鲜水炒蛋
酸豆角煎蛋
蚕豆炒鸡蛋

211

三鲜蒸滑蛋
金银蛋上汤豆苗
文蛤蒸鸡蛋
山珍烩鸽蛋
鱼香鹌鹑蛋
三色蒸水蛋

Part 14

药膳

212

药膳鸡腿
枸杞竹荪蟹
蒜香蒸虾
中药韭菜鲜蚝煎

213

红花狮子头
巴戟天海参煲
梅汁鸡

陈丝双烩

214

人参糯米鸡汤
淮杞牛肉汤
淡菜首乌鸡汤
当归羊肉汤

215

银杏莲子乌鸡汤

参须枸杞炖鳗
龟板杜仲猪尾汤
十全大补鸡汤

Part 15

家常滋补汤

216

归芪栗子鸡汤
清炖南瓜汤
冬瓜蛤蜊汤

217

番茄莲子咸肉汤
牛肉冬瓜汤
翠玉蔬菜汤

218

冬瓜薏米煲老鸭
杏仁苹果生鱼汤
海底椰无花果生鱼汤

219

胡萝卜丝煮珍珠贝
萝卜丝煮肉蟹
草菇竹荪汤

220

青瓜鸽蛋汤
萝卜炖大骨汤
鱼丸烩馄饨

杞子原味白菜心

牛腩炖萝卜

上汤芥蓝

221

什锦汤



上汤西洋菜

客家一品煲

浓汤肘子煲娃娃菜

猪骨煲奶白菜

土鸡煨鱼头

222

瘦肉丝瓜汤

枸杞鲫鱼汤

白菜甲鱼汤

番茄百合鸡蛋汤

莲藕炖排骨

海带排骨汤

223

白汤杂碎

海鲜疙瘩汤

瓦罐莲藕排骨汤

血豆海带煲猪手

牛尾汤

莲子煨老鸭

224

魔芋丝炖老鸭

千张筒骨煲

砂锅一品汤

粉丝土鸡汤

上海青蛋饺汤

人参鸡汤

225

霸王花排骨汤

银耳莲子排骨汤

苦瓜海带龙骨汤

萝卜牛尾汤

牛排骨汤

莴笋焖腊鸭

226

清热苦瓜汤

鱼头豆腐汤

丝瓜豆腐汤

橘皮鱼片豆腐汤

冬瓜桂笋素肉汤

虾仁豆腐羹

227

四思豆腐

生鱼豆腐羹

金针菇鱼头汤

陈皮绿豆汤

罗汉果鸡煲

鸡汤甲鱼

228

双仁菠菜猪肝汤

萝卜汤

三丝番茄汤

阿胶牛肉汤

枸杞叶蛋花汤

菊花脑猪肝汤

229

萝卜排骨汤

蛋花番茄紫菜汤

当归牛腩汤

芦荟蛤蜊汤

姜丝鲜鱼汤

枸杞田鸡汤

230

芸豆煲猪蹄

鲜人参煲乳鸽

浓汤钙骨煲

海马炖土鸡

砂锅鲜菌汤

瓦罐牛腩

231

五子下水汤

银芽烩蛤蜊

鹅肉土豆汤

茯苓煲乳鸽

薏仁猪肠汤

党参煲牛蛙

Part 16

家常川菜

232

霸王辣子鸡

爆鸭舌

爆腰花

233

川味干煸牛肉丝

川味干煸鱿鱼丝

干煸四季豆

234

青椒肉丝

铁板牛肉

剁椒鱼头

沸腾鱼片

235

干煸肥肠

飘香牛柳

香辣土豆丝

锅巴肉片

236

红焖辣鸡腿

回锅肉

辣炒土豆丝

237

酱烧腐竹

辣子肥肠

辣子田螺

238

麻辣鱼块

毛血旺

239

泡椒肥肠

红焖羊排

240

酸菜鱼

鱼香苦瓜丝

鱼香排骨

鱼香茄子

241

芋儿鸡

豆花鱼

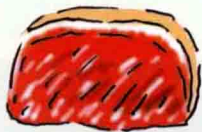
蒸鳊鱼

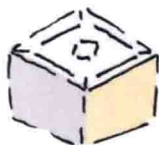
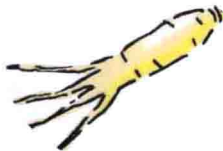
糖醋鱼

242

水煮牛肉

水煮肉片





水煮鱼

乌江鱼

243

东坡肉

东坡肘子

啤酒鸭

纸包豆腐

Part 17

家常微波菜

244

叉烧肉

吉利猪排

萝卜干蒸蛋

芝麻金针菇

烤带鱼

雪里蕻煮黄鱼

245

蒜香茄子

香菇肉丸

粉蒸排骨

西兰花虾仁

苦瓜盏

富贵花开

Part 18

家常火锅

246

涮羊肉火锅

鸳鸯火锅

毛肚火锅

海鲜火锅

滋补乌鸡火锅

鱼头火锅

247

什锦火锅

啤酒鸭火锅

咖喱火锅

四生片火锅

乳鸽火锅

猪蹄筋火锅

Part 19

家常米饭

248

金瓜饭

八宝饭

香芋饭

249

玫瑰八宝饭

柏仁玉米饭

印尼炒饭

250

什锦炒饭

海鲜炒饭

香芹炒饭

泰皇炒饭

251

西湖炒饭

西式炒饭

尖椒回锅肉饭

姜葱猪杂饭

252

油鸡腿饭

咸菜猪肚饭

姜香牛肉饭

253

莲子八宝饭

海鲜黄瓜炒饭

扬州炒饭

254

虾仁雪菜饭

鱼香肉丝盖饭

255

菠萝饭

香椿蛋炒饭

256

茄汁浇饭

大虾炒饭

咖喱牛肉饭

鳗鱼淮山饭

257

辣白菜炒饭

虾仁炒饭

叉烧蛋炒饭

咸蛋四宝饭

Part 20

家常粥

258

党参百合粥

冬瓜排骨粥

贡梨粥

红枣小米粥

花生粥

银杏鸡丝粥

259

状元及第粥

雪梨枸杞粥

莲枣淮山粥

麦片蛋花粥

美味八宝粥

南瓜红枣粥

260

皮蛋瘦肉粥

雪里蕻牛肉粥

猪肝粳米粥

山药糯米粥

山楂粥

生滚猪肝粥

261

香蕉粥

红薯粥

鲜虾鱼丸粥

香菇牛肉粥

百合粥

玉米浆鸡蛋羹

262

蟹肉蛋花粥

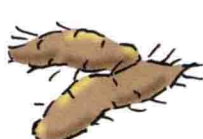
牛肉菜粒粥

西米猕猴桃粥

墨鱼粥

虾肉粥

腐竹百合羹



263

冲菜鲫鱼粥

乌骨鸡粥

生滚黄鳝粥

枸杞猪肝粥

白菜丝粉肠粥

大蒜鱼片粥

*Part 21***家常面点、甜点**

264

肉丝炒面

京都炸酱拉面

炸酱凉面

265

云吞水饺捞面

猪蹄面

真味凉卤面

266

凉拌面

真味臊子拉面

猪蹄拉面

担担面

267

真味荞麦面

炖鸡面

酸汤浆水面

家常杂酱面

268

三鲜面

红烧肉兰州拉面

鸡肉冬笋饺

269

芹菜猪肉水饺

四喜蒸饺

虾饺

270

状元饺

三鲜蒸饺

冰花韭菜煎饺

广式煎饺

271

双色馒头

菠汁馒头

豆沙双色馒头

金银馒头

272

花生卷

川味花卷

273

葱花火腿卷

腊肠卷

274

香煎素菜包

雪里蕻肉丝包

莲蓉包

虾仁菜肉包

275

蟹粉小笼包

瑶柱小笼包



南翔小笼包

灌汤小笼包

276

葱油饼

家常饼

牛肉饼

红薯糯米饼

277

椒盐饼

豆沙饼

萝卜丝煎饼

黄金南瓜饼

278

香芋西米糕

蜂巢糕

清香绿茶糕

红枣糕

279

冰花西米露

冰糖银耳羹

冰鲜羹

百年好合长寿羹

*Part 22***西餐、寿司**

280

黑椒牛扒

串烧牛柳

橙汁扒鸭脯

281

夏威夷火腿扒

蟹籽沙律

海鲜意大利粉沙律

282

吉列石斑沙律

八爪鱼寿司

北极贝寿司

大虾寿司

283

鸡蛋寿司

香蕉寿司

赤贝卷寿司

大叶三文鱼卷寿司

284

加吉寿司卷

芥辣寿司卷

墨鱼寿司

韩式辣寿司

285

亲子寿司

海胆军舰寿司

纳豆寿司卷

红鱼子

286

附录一：厨房小窍门

306

附录二：营养黄金

组合

314

附录三：食物搭配

误区

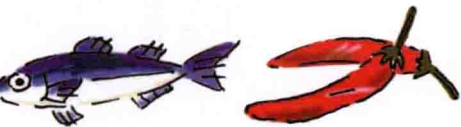
百姓家常菜

国际烹饪大师、中华名厨陈志田 主编

1688

(升级版)





目录 Contents



Part 1

素凉菜

014

八宝菠菜

果仁菠菜

拌荷兰豆

015

拌蕨菜

扒皮红椒

拌金针菇

016

拌萝卜皮

风味萝卜皮

开胃萝卜皮

凉拌萝卜丝

017

醋泡樱桃萝卜

鲜椒水萝卜

糖醋小萝卜

冰镇樱桃萝卜

018

果味玉米笋

脆皮黄瓜

葱油莴笋

019

葱油香芹

芥蓝拌黄豆

凉拌苦瓜

020

芥菜叶拌豆腐皮

老醋鲜核桃仁

菠菜老醋花生

021

豆腐干拌花生米

豆干炆拌万年青

柠檬藕片

022

爽口海带茎

风味三丝

拌海带丝

蒜香海带茎

023

爽口花生

煮花生米

香干花生米

醋泡花生米

024

红椒核桃仁

核桃仁拌木耳

家常拌香干

麻辣香干

025

香辣豆腐皮

香油豆腐皮

麻辣豆腐皮

千层豆腐皮

026

酸椒拌蚕豆

葱油西芹

027

辣拌土豆丝

辣拌黄豆芽

028

酸辣魔芋丝

爽口蕨粉

酸辣蕨根粉

傣味香辣酸拌折耳根

029

糯米红枣

红枣黄桃

鲜橙醉雪梨

拌空心菜

030

腊八豆拌蕨菜

萝卜干拌青豆

葱香蚕豆

酒酿黄豆

031

冰脆淮山片

拌桔梗

桃仁拌菜心

桂香藕片

032

沪式小黄瓜

黄瓜蒜片

酸辣黄瓜

辣拌黄瓜

033

凉拌竹笋尖

蜜制圣女果

泡椒银芽

盐水毛豆

034

芹菜拌腐竹

风味豇豆节

芥蓝拌核桃仁

辣椒圈拌花生仁

035

玉米芥蓝拌杏仁

爽口芥蓝

尖椒拌口蘑

巧拌三丝

Part 2

荤凉菜

036

海苔冻肉

小白菜拌猪耳

芝麻拌猪耳

037

大刀耳片

黄瓜拌猪耳

葱辣猪耳

038

荞面肚丝

糟香肚尖

香芹拌肚丝

039

红油洋葱肚丝

老干妈拌猪肝

红油口条

040

东北蒜泥血肠

卤水肠头

041