



美味家常菜

知名美食专家
全新力作

饭桌上最常见的700道美味家常菜

保健营养大师 | 陈志田 主编
中华名厨





精选美味·家·常·菜

陈志田 主编



图书在版编目(CIP)数据

精选美味家常菜 / 陈志田主编. —北京:中国轻工业出版社, 2014. 4

(爱上厨房)

ISBN 978-7-5019-9692-6

I. ①精… 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(2014)第048873号

策划编辑: 王恒中

责任终审: 张乃柬

责任编辑: 白 晶 张盟初

责任校对: 晋 洁

责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 深圳市雅佳图印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2014年4月第1版第1次印刷

开 本: 720×1020 1/16 印张: 16

字 数: 310千字

书 号: ISBN 978-7-5019-9692-6 定价: 29.80元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

131495S1X101ZBF



爱上厨房

LOVE THE KITCHEN

精选美味·家·常·菜

陈志田 主编



中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

精选美味家常菜 / 陈志田主编. —北京:中国轻工业出版社, 2014. 4

(爱上厨房)

ISBN 978-7-5019-9692-6

I. ①精… 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(2014)第048873号

策划编辑: 王恒中

责任终审: 张乃柬

责任编辑: 白 晶 张盟初

责任校对: 晋 洁

责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 深圳市雅佳图印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2014年4月第1版第1次印刷

开 本: 720×1020 1/16 印张: 16

字 数: 310千字

书 号: ISBN 978-7-5019-9692-6 定价: 29.80元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

131495S1X101ZBF

扁豆炒黄瓜 (热菜) / 038

干贝蒸黄瓜 (热菜) / 038

黄瓜鸽蛋汤 (汤羹) / 038

清炒椒丝 (热菜) / 039

豉油杭椒 (热菜) / 039

擂辣椒 (热菜) / 039

蒜香烧青椒 (热菜) / 039

番茄/南瓜/冬瓜/苦瓜 / 040

番茄盅 (汤羹) / 041

菜花炒番茄 (热菜) / 041

奶油番茄 (热菜) / 041

番茄菠菜汤 (汤羹) / 041

蜜梨蒸南瓜 (热菜) / 042

蜂蜜蒸南瓜 (热菜) / 042

豆奶南瓜球 (汤羹) / 042

红枣南瓜糖水 (汤羹) / 042

橙汁冬瓜球 (汤羹) / 043

番茄炒冬瓜 (热菜) / 043

冬瓜银耳莲子汤 (汤羹) / 043

白菜冬瓜汤 (汤羹) / 043

冰镇千岛苦瓜 (汤羹) / 044

用心良苦 (热菜) / 044

红枣酿苦瓜 (热菜) / 044

灯芯草苦瓜汤 (汤羹) / 044

玉米/茭白/菜花/西兰花 / 045

紫甘蓝雪梨玉米沙拉 (汤羹) / 046

松仁豌豆玉米 (热菜) / 046

胡萝卜玉米牛蒡汤 (汤羹) / 046

果味玉米羹 (汤羹) / 046

辣味茭白 (热菜) / 047

茭白金针菇 (热菜) / 047

风味茭白 (热菜) / 047

胡萝卜炒茭白 (热菜) / 047

辣油拌双花 (汤羹) / 048

红片菜花 (汤羹) / 048

蔬菜园地 (热菜) / 048

珊瑚菜花 (汤羹) / 048

西兰花沙拉 (汤羹) / 049

冰镇三蔬 (汤羹) / 049

红椒炒西兰花 (热菜) / 049

爽口双花 (热菜) / 049

白萝卜/胡萝卜/土豆/芋头 / 050

甜酸白萝卜条 (汤羹) / 051

蜂蜜蒸萝卜 (热菜) / 051

红烧白萝卜 (热菜) / 051

杏仁白萝卜汤 (汤羹) / 051

胡萝卜拌粉丝 (汤羹) / 052

白菜梗拌胡萝卜丝 (汤羹) / 052

胡萝卜花 (热菜) / 052

吉祥萝卜丝 (汤羹) / 052

胡萝卜煮芥菜 (汤羹) / 053

四喜素斋 (汤羹) / 053

土豆泥沙拉 (汤羹) / 053

巧木良缘 (汤羹) / 053

葡萄干土豆泥 (热菜) / 054

沙茶薯条 (热菜) / 054

土豆烩芥蓝 (热菜) / 054

香甜土豆条 (汤羹) / 054

芋头玉米泥 (热菜) / 055

酸菜芋头汤 (汤羹) / 055

芋儿娃娃菜 (热菜) / 055

剁椒蒸芋头 (热菜) / 055

莲藕/山药/莴笋/洋葱 / 056

橙子藕片 (汤羹) / 057

腐竹藕卷 (热菜) / 057

绿豆镶莲藕 (汤羹) / 057

山楂藕片 (汤羹) / 057

凉拌山药丝 (汤羹) / 058

松花蛋炒山药 (热菜) / 058

韭薹山药条 (热菜) / 058

山药素汤 (汤羹) / 058

乡村时蔬卷 (汤羹) / 059

双笋莴笋 (汤羹) / 059

玲珑小炒 (热菜) / 059

干锅双笋 (热菜) / 059

红酒焖洋葱 (热菜) / 060

洋葱炒芦笋 (热菜) / 060

洋葱炒土豆 (热菜) / 060

南瓜炒洋葱 (热菜) / 060

蒜薹/芦笋/冬笋/荸荠 / 061

蒜薹炒玉米笋 (热菜) / 062

豆腐干炒蒜薹 (热菜) / 062

醋泡蒜薹 (汤羹) / 062

蒜薹炒土豆条 (热菜) / 062

凉拌芦笋 (汤羹) / 063

草菇烩芦笋 (热菜) / 063



PART 1

了解家常菜知识 做出家常好味道



如何炒菜更好吃 / 014

怎样吃菜更营养 / 015

谨防菜肴中营养素流失 / 016

科学烹调出营养美味 / 017

不可不知的烹饪禁忌 / 018

掌握八大要素，做出美味菜肴 / 019

PART 2

活力素菜 提供优质维生素



家常素菜预处理分步图解 / 022

白菜/圆白菜/菜心/菠菜 / 024

芥末白菜 / 025

金边白菜 / 025

珊瑚白菜 / 025

醋熘白菜 / 025

奶油白菜 / 026

熬大白菜 / 026

千层圆白菜 / 026

玉米圆白菜沙拉 / 026

炆炒圆白菜 / 027

手撕圆白菜 / 027

木耳炆圆白菜 / 027

芝麻圆白菜 / 027

菜心青豆 / 028

芝麻菜心 / 028

菜心豆腐丸 / 028

蒜蓉广东菜心 / 028

虾米拌菠菜 / 029

紫菜菠菜卷 / 029

菠菜鸡蛋汤 / 029

蒜蓉菠菜 / 029

芹菜/茼蒿/雪菜/韭菜 / 030

芝麻拌芹菜 / 031

鸡蛋炒芹菜 / 031

翠芹腐皮 / 031

慈姑炒芹菜 / 031

生拌茼蒿 / 032

蒜蓉茼蒿 / 032

白灼茼蒿 / 032

芝麻酱拌茼蒿 / 032

雪菜青豆 / 033

雪菜莲子 / 033

雪菜豆瓣酥 / 033

雪菜豆腐汤 / 033

核桃仁拌韭菜 / 034

彩椒酿韭菜 / 034

松仁炒韭菜 / 034

豆芽韭菜汤 / 034

紫甘蓝/茄子/黄瓜/辣椒 / 035

紫甘蓝拌豆芽 / 036

什锦凉拌 / 036

虾米紫甘蓝 / 036

醋熘紫甘蓝 / 036

麻酱拌茄子 / 037

芒果烧茄子 / 037

蒜香炒茄子 / 037

三味蒸茄子 / 037

五彩黄瓜卷 / 038



茄汁芦笋  / 063

清炒芦笋  / 063

冬笋拌豆芽  / 064

佛手冬笋  / 064

干炸冬笋  / 064

夏令三冬汤  / 064

橙汁荸荠  / 065

酒酿荸荠  / 065

荸荠炒香菇  / 065

芦荟炒荸荠  / 065

口蘑/草菇/平菇/金针菇 / 066

西芹拌口蘑  / 067

番茄炒口蘑  / 067

口蘑扒油菜  / 067

清汤口蘑  / 067

凉拌草菇  / 068

草菇扒芥蓝  / 068

草菇焖土豆  / 068

草菇大白菜  / 068

凉拌平菇  / 069

椒盐平菇  / 069

蘑菇时蔬  / 069

大白菜炒双菇  / 069

菠菜拌金针菇  / 070

椒香金针菇  / 070

金针菇拌粉丝  / 070

金针菇拌黄瓜  / 070

香菇/茶树菇/木耳/银耳 / 071

炒素什锦菜  / 072

长寿菜  / 072

荸荠烧香菇  / 072

香菇柿饼山楂汤  / 072

茶树菇拌蒜薹  / 073

茶树菇炒豇豆  / 073

油焖茭白茶树菇  / 073

茶树菇烧豆腐  / 073

胡萝卜炒木耳  / 074

炒黑白菜  / 074

木耳炒百合  / 074

罗汉斋  / 074

银耳拌豆芽  / 075

白芍药泡双耳  / 075

银耳鹌鹑蛋  / 075

椰子盅  / 075

四季豆/豇豆/豆芽/海带 / 076

四季豆沙拉  / 077

金沙四季豆  / 077

干煸四季豆  / 077

竹笋炒四季豆  / 077

菊花豇豆  / 078

姜汁豇豆  / 078

山椒豇豆  / 078

干煸豇豆  / 078

豆芽拌荷兰豆  / 079

豆油黄豆芽  / 079

胡萝卜炒豆芽  / 079

豆芽莲子汤  / 079

凉拌海带丝  / 080

海带豆腐  / 080

海带丝拌土豆丝  / 080

芹菜拌海带丝  / 080

豌豆/青豆/黄豆/蚕豆 / 081

香酥豌豆  / 082

口蘑鲜豌豆  / 082

玉米炒豌豆  / 082

豌豆炒香菇  / 082

枸杞拌青豆  / 083

青豆烧茄子  / 083

芥菜青豆炒年糕  / 083

胡萝卜炒青豆  / 083

丝瓜焖黄豆  / 084

香菜黄豆汤  / 084

葱油蚕豆  / 084

韭菜蚕豆  / 084

豆腐/腐竹/豆腐皮/粉丝 / 085

麻酱豆腐  / 086

锅塌豆腐  / 086

煎炒豆腐  / 086

口蘑炒豆腐  / 086

姜汁芥蓝烧豆腐  / 087

香菇炖豆腐  / 087

红烧紫菜豆腐  / 087

萝卜缨拌豆腐  / 087

腐竹拌口蘑  / 088

大蒜炒腐竹  / 088

素小炒  / 088



腐竹瓜片汤 (清) / 088

菠菜豆腐卷 (凉) / 089

田园什蔬 (凉) / 089

凉拌三丝 (凉) / 089

豌豆苗炒豆腐皮 (热) / 089

菠菜粉丝 (凉) / 090

白萝卜粉丝汤 (清) / 090

酸辣粉 (热) / 090

粉丝蒸娃娃菜 (热) / 090

苹果/梨/木瓜/菠萝 / 091

苹果柠檬盅 (凉) / 092

酸辣苹果丝 (凉) / 092

川贝梨 (凉) / 092

川椒煨梨 (凉) / 092

雪梨银耳百合汤 (清) / 093

番茄蜜汁雪梨汤 (凉) / 093

牛奶木瓜汤 (清) / 093

冰糖炖木瓜 (凉) / 093

番石榴雪梨菠萝沙拉 (凉) / 094

菠萝人参莲子羹 (凉) / 094

菠萝羹 (凉) / 094

莲子菠萝羹 (凉) / 094

PART 3

营养荤菜 提供优质蛋白质



家常肉类预处理分步图解 / 096

猪肉/猪排骨/猪蹄/猪耳 / 098

猪皮冻 (凉) / 099

肉丝拌芹菜 (凉) / 099

佛手瓜炒肉片 (热) / 099

粉蒸肉 (热) / 099

干菜焖肉 (热) / 100

东坡肉 (热) / 100

回锅肉 (热) / 100

鱼香肉丝 (热) / 100

猕猴桃肉丝 (热) / 101

木须肉 (热) / 101

肉丝烧菜花 (热) / 101

蘑菇炒肉片 (热) / 101

双耳炒肉片 (热) / 102

黄瓜肉片 (热) / 102

豌豆炒肉末 (热) / 102

茄子炒肉丁 (热) / 102

爆炒肉丁 (热) / 103

肉丁花生米 (热) / 103

一品脆香肉 (热) / 103

咸蛋蒸肉饼 (热) / 103

珍珠米圆 (热) / 104

走油肉 (热) / 104

微波自制猪肉松 (凉) / 104

烤里脊 (热) / 104

烤五花肉 (热) / 105

白菜红枣肉汤 (清) / 105

清炖蟹粉狮子头 (清) / 105

丸子冬瓜汤 (清) / 105

丝瓜肉片汤 (清) / 106

清补肉汤 (清) / 106

青苹果瘦肉汤 (清) / 106

冬瓜薏仁腔骨汤 (清) / 106

无锡肉骨头 (热) / 107

糖醋排骨 (热) / 107

椒盐排骨 (热) / 107

豉汁排骨 (热) / 107

周庄酥排 (热) / 108

越南蒜香骨 (热) / 108

西洋菜排骨汤 (清) / 108

排骨苦瓜汤 (凉) / 108

白云猪蹄 (凉) / 109

冰糖炖猪蹄 (热) / 109

蚝油鲜虾猪蹄煲 (热) / 109

黄花菜木耳猪蹄汤 (清) / 109

千层猪耳 (凉) / 110



芝麻拌猪耳 热菜 / 110

野山椒炒猪耳 热菜 / 110

辣炒猪耳 热菜 / 110

猪肚/猪肝/猪腰/猪肠 / 111

青红椒猪肚丝 凉菜 / 112

卤猪肚 凉菜 / 112

醉肚尖 凉菜 / 112

莲子猪肚 凉菜 / 112

猪肝拌莴笋 凉菜 / 113

风味盐水猪肝 凉菜 / 113

枸杞蒸猪肝 热菜 / 113

胡萝卜炒猪肝 热菜 / 113

炆拌腰花 凉菜 / 114

醋泡腰花 凉菜 / 114

荷兰豆爆腰花 热菜 / 114

彩椒脆腰条 热菜 / 114

草头圈子 凉菜 / 115

莴笋烧肥肠 凉菜 / 115

红烧圈子 热菜 / 115

招牌下酒菜 热菜 / 115

牛肉/牛肚/羊肉/兔肉 / 116

苦瓜拌牛肉 凉菜 / 117

卤水牛肉 凉菜 / 117

腐竹拌牛蹄筋 凉菜 / 117

翡翠牛肉粒 热菜 / 117

彩椒炒牛肉 热菜 / 118

胡萝卜炒牛肉 热菜 / 118

干煸牛肉 热菜 / 118

香葱牛肉 热菜 / 118

果味牛肉 热菜 / 119

玉米年糕炒牛肉 热菜 / 119

水煮牛肉 热菜 / 119

西湖牛肉羹 汤羹 / 119

山药牛肉汤 汤羹 / 120

浓汤蘑菇煨牛肉丸 汤羹 / 120

清汤萝卜煲牛腩 汤羹 / 120

番茄黄豆牛腩 汤羹 / 120

红油肚丝 凉菜 / 121

生拌牛肚 凉菜 / 121

大蒜炆牛肚 热菜 / 121

牛肚汤 汤羹 / 121

水晶羊肉 凉菜 / 122

子姜炒羊肉丝 热菜 / 122

新疆炒羊排 热菜 / 122

川味火锅 热菜 / 122

龟羊汤 汤羹 / 123

白菜羊肉丸子汤 汤羹 / 123

酸奶烩羊肉 凉菜 / 123

海参羊肉汤 汤羹 / 123

手撕兔肉 凉菜 / 124

熏卤兔腿 热菜 / 124

兔肉汤 汤羹 / 124

滑子菇兔肉汤 汤羹 / 124

鸡肉/鸡翅/鸡肝/鸡爪 / 125

口水鸡 凉菜 / 126

棒棒鸡 凉菜 / 126

怪味鸡 凉菜 / 126

糊涂鸡 凉菜 / 126

黄瓜拌鸡丝 凉菜 / 127

青蒜炒鸡丝 热菜 / 127

辣味鸡丝 热菜 / 127

歌乐山辣子鸡 热菜 / 127

花椒炒仔鸡 热菜 / 128

圆白菜鸡肉卷 热菜 / 128

宫保鸡丁 热菜 / 128

酱爆鸡丁 热菜 / 128

冬笋鸡丁 热菜 / 129

菠萝鸡丁 热菜 / 129

鲜果炒鸡丁 热菜 / 129

鸡蓉金丝笋 热菜 / 129

蚝油鸡条 热菜 / 130

鸡片炒西蓝花 热菜 / 130

苹果炒鸡柳 热菜 / 130

山椒红酒鸡 热菜 / 130

南瓜烧鸡 热菜 / 131

家常鸡 热菜 / 131

酱鸡块 热菜 / 131

番茄鸡片 热菜 / 131

剁椒蒸滑鸡 热菜 / 132

贡菜炒鸡丝 热菜 / 132

鸡丁豌豆 热菜 / 132

玻璃凤凰片 汤羹 / 132

椰汁杞枣炖母鸡 汤羹 / 133

清汤冬瓜鸡 汤羹 / 133

绿衣鸡肉汤 汤羹 / 133

美果子鸡汤 汤羹 / 133



- 香橙炖鸡  / 134
- 瓦罐鸡汤  / 134
- 党参玉竹煲老鸡  / 134
- 豆腐鸡丝汤  / 134
- 菠菜鸡肉汤  / 135
- 三鲜汤  / 135
- 砂锅鸡汤  / 135
- 椰子母鸡汤  / 135
- 苦瓜焖鸡翅  / 136
- 太白凤翅  / 136
- 红酒板栗鸡翅  / 136
- 卤鸡翅  / 136
- 鸡肝汤  / 137
- 银耳鸡肝汤  / 137
- 酱凤爪  / 137
- 泡椒凤爪  / 137
- 豉酱蒸凤爪  / 138
- 花生红豆凤爪汤  / 138
- 香菇凤爪汤  / 138
- 鸡爪腔骨汤  / 138
- 鸭肉/鸭掌/鸭肠/鸽肉 / 139**
- 涪州风味鸭  / 140
- 盐水鸭  / 140
- 风干鸭脖  / 140
- 腰果鸭丁  / 140
- 柠汁可乐煎鸭脯  / 141
- 苦瓜炒鸭片  / 141
- 荔枝鸭片  / 141
- 吉祥酱鸭  / 141
- 五香烧鸭  / 142
- 板栗焖鸭  / 142
- 红枣鸭子  / 142
- 玉米荸荠煲老鸭  / 142
- 沙参玉竹老鸭汤  / 143
- 苹果水鸭汤  / 143
- 冬瓜鸭肉煲  / 143
- 青螺炖鸭  / 143
- 老醋拌鸭掌  / 144
- 鸭掌扣海参  / 144
- 小炒鸭掌  / 144
- 迷你鸭掌  / 144
- 卤鸭肠  / 145
- 香拌鸭肠  / 145
- 双椒炒鸭肠  / 145
- 竹笋鸭肠玉米汤  / 145
- 脆皮乳鸽  / 146
- 辣炒乳鸽  / 146
- 人参天麻乳鸽汤  / 146
- 四宝煲老鸽  / 146
- 鸡蛋/鸭蛋/松花蛋/鹌鹑蛋 / 147**
- 菠菜拌蛋皮  / 148
- 蛋里藏珍  / 148
- 香蕉蛋羹  / 148
- 菠萝什锦蛋  / 148
- 菠菜炒蛋  / 149
- 土豆球蒸蛋  / 149
- 草莓酱蛋饼  / 149
- 芙蓉蛋  / 149
- 豆花蒸蛋  / 150
- 番茄蛋汤  / 150
- 虾米紫菜蛋汤  / 150
- 芒果蛋汤  / 150
- 尖椒松花蛋  / 151
- 三色蒸蛋  / 151
- 咸蛋芥菜汤  / 151
- 双蛋浸白菜汤  / 151
- 五香鹌鹑蛋  / 152
- 冬瓜鹌鹑蛋汤  / 152
- 百合鹌鹑蛋汤  / 152
- 枸杞鹌鹑蛋汤  / 152

PART 4

鲜美水产 补充人体所需营养



- 家常水产预处理分步图解 / 154**
- 鲫鱼/草鱼/鲤鱼/鲢鱼 / 156**
- 蒜蒸鲫鱼  / 157
- 豆瓣鲫鱼  / 157
- 鲫鱼蒸蛋  / 157
- 清蒸鲫鱼  / 157
- 鲫鱼炖豆腐  / 158
- 玉米煲鲫鱼汤  / 158
- 西湖醋鱼  / 158

橘子鱼卷  / 158

清蒸草鱼  / 159

野山椒蒸草鱼  / 159

五彩鱼丝  / 159

菠萝鱼片  / 159

红烧鲤鱼  / 160

酸菜鱼火锅  / 160

金针菇鲤鱼汤  / 160

参芪鲤鱼汤  / 160

剁椒鱼头  / 161

鱼头炖豆腐  / 161

八珍鱼头汤  / 161

酸汤鲢鱼  / 161

福寿鱼/鲇鱼/黑鱼/黄花鱼 / 162

五柳福寿鱼  / 163

清蒸福寿鱼  / 163

烤福寿鱼  / 163

枸杞叶福寿鱼  / 163

川江鲇鱼  / 164

鲇鱼火锅  / 164

鲇鱼炖茄子  / 164

清炖鲇鱼汤  / 164

油菜黑鱼球  / 165

脆椒鱼丁  / 165

滑炒黑鱼丝  / 165

木瓜银耳黑鱼汤  / 165

糟香黄花鱼  / 166

芹菜蒸黄花鱼  / 166

豆瓣黄花鱼  / 166

腌黄花鱼  / 166

豆腐蒸黄花鱼  / 167

微波黄花鱼  / 167

香葱黄花鱼汤  / 167

萝卜黄花鱼腔骨汤  / 167

鲈鱼/鳊鱼/鲳鱼/鳙鱼 / 168

香滑鲈鱼块  / 169

豆豉鲈鱼  / 169

家常烧鲈鱼  / 169

蒜瓣烧鲈鱼  / 169

茶香鲈鱼丸  / 170

菜卷鱼  / 170

玉米鲈鱼块  / 170

鱼片香汤  / 170

松鼠鳊鱼  / 171

宋嫂鱼羹  / 171

子姜鱼丝  / 171

松仁鱼米  / 171

豉汁蒸白鲳  / 172

干烧鲳鱼  / 172

油浸鲳鱼  / 172

橘味鲳鱼  / 172

鳙鱼豆腐汤  / 173

香煎银鳕鱼  / 173

西芹腰果银鳕鱼  / 173

汆鳕鱼  / 173

鳕鱼/泥鳅/甲鱼/银鱼 / 174

锅巴鳕片  / 175

生爆鳕片  / 175

蒜瓣烧鳊鱼  / 175

鳕爆虾  / 175

炆拌泥鳅  / 176

泡椒泥鳅  / 176

泥鳅拱豆腐  / 176

老黄瓜泥鳅汤  / 176

枸杞蒸甲鱼  / 177

蜀味甲鱼  / 177

甲鱼炖老鸡  / 177

霸王别姬  / 177

香芋银鱼  / 178

银鱼煎蛋  / 178

炒银鱼三丝  / 178

银鱼枸杞苦瓜汤  / 178

鲑鱼/墨鱼/虾/蟹 / 179

鲑鱼海鲜沙拉  / 180

干煸鲑鱼丝  / 180

韭菜鲑鱼须  / 180

三色鲑鱼汤  / 180

墨鱼蒸丝瓜  / 181

木瓜炒墨鱼片  / 181

墨鱼炒鸡片  / 181

墨鱼冬笋薏仁汤  / 181

菜心拌虾  / 182

虾米拌香菜  / 182

拌三鲜  / 182

葱油三鲜  / 182

虾炆芹菜  / 183

韭菜炒虾仁  / 183

虾仁黄瓜丁  / 183

炒虾仁  / 183

炸虾仁  / 184

茄汁虾球  / 184

草莓虾球  / 184

白果炒虾球  / 184

鲜虾香芒盏 (热菜) / 185

油焖大虾 (热菜) / 185

水中捞月 (热菜) / 185

盐水虾 (热菜) / 185

盐焗基围虾 (热菜) / 186

三鲜豆腐 (汤菜) / 186

白菜虾仁汤 (汤菜) / 186

虾米黄瓜豆腐汤 (汤菜) / 186

鲜虾黄芪猪展汤 (汤菜) / 187

花蟹冬瓜汤 (汤菜) / 187

清蒸大闸蟹 (热菜) / 187

香辣蟹 (热菜) / 187

蟹柳西芹 (热菜) / 188

油菜扒蟹黄 (热菜) / 188

冬瓜蟹柳卷 (热菜) / 188

虾仁芙蓉炒海鲜 (热菜) / 188

花甲/蛤蜊/蛭子/螺 / 189

双椒爆花甲 (热菜) / 190

姜葱炒花甲 (热菜) / 190

辣炒花甲 (热菜) / 190

花甲苦瓜汤 (汤菜) / 190

辣拌蛤蜊 (凉菜) / 191

芦笋炒蛤蜊 (热菜) / 191

香盏玉贝 (热菜) / 191

苦瓜炖蛤蜊 (汤菜) / 191

凉拌蛭子 (凉菜) / 192

蒜蓉粉丝蒸蛭子王 (热菜) / 192

辣爆蛭子 (热菜) / 192

酱汁蛭子 (热菜) / 192

清蒸蛭子 (热菜) / 193

苦瓜蛭子汤 (汤菜) / 193

芹菜炒彩螺 (热菜) / 193

双椒富贵螺 (热菜) / 193

炭烤海螺 (热菜) / 194

韭菜炒螺肉 (热菜) / 194

火腿螺肉鸭汤 (汤菜) / 194

猴头菇干贝炖彩螺 (汤菜) / 194

PART 5

健康主食 为身体提供能量



家常主食食材预处理分步图解 / 196

米饭 / 200

菠萝鱿鱼炒饭 / 200

什锦炒饭 / 200

豌豆炒饭 / 200

茄汁虾仁炒饭 / 201

芹菜叶炒饭 / 201

香菇炒饭 / 201

火腿炒饭 / 201

烧鸭煲仔饭 / 202

叉烧煲仔饭 / 202

扬州炒饭 / 202

八宝饭 / 202

猪扒饭 / 203

窝蛋牛肉煲仔饭 / 203

台湾卤肉饭 / 203

西式炒饭 / 203

圆白菜烧肉饭 / 204

咖喱牛腩饭 / 204

印尼炒饭 / 204

干贝蛋炒饭 / 204

鱼丁炒饭 / 205

手抓饭 / 205

三文鱼紫菜炒饭 / 205

彩色饭团 / 205

粥 / 206

花生粥 / 206

小米粥 / 206

干贝鸡丝粥 / 206

香菇鸡翅粥 / 207

黑米粥 / 207

爽滑牛肉粥 / 207

核桃仁粥 / 207

小米绿豆粥 / 208

玉米红枣粥 / 208

核桃芝麻粥 / 208

八宝粥 / 208

红薯粥 / 209

牛蛙粥 / 209

排骨粥 / 209

虾肉粥 / 209

瘦肉生姜粥 / 210

芋头香菇粥 / 210

鸽蛋菜肉粥 / 210

生菜肉丸粥 / 210

状元及第粥 / 211

豆腐羊肉粥 / 211

土豆蛋黄牛奶粥 / 211

蔬菜蛋白粥 / 211

面条 / 212

银芽冬菇炒蛋面 / 212

凉拌擀面 / 212

炸酱面 / 212

鸡丝菠汁面 / 213

尖椒牛肉面 / 213

榨菜肉丝面 / 213

红烧牛腩面 / 213

担担面 / 214

韩式冷面 / 214

蔬菜面 / 214

打卤面 / 214

三鲜烩面 / 215

一番炒面 / 215

刀削面 / 215

猪蹄细面 / 215

鸡肉手擀面 / 216

香菇竹笋清汤面 / 216

番茄鸡蛋面 / 216

酸菜肉丝面 / 216

武汉热干面 / 217

牛丸面 / 217

肉炒面 / 217

什锦拌面 / 217

饺子 / 218

韭黄水饺 / 218

大白菜水饺 / 218

三鲜水饺 / 218

冬菜鸡蛋饺 / 219

芹菜猪肉饺 / 219

钟水饺 / 219

鸡肉饺 / 219

鲜虾水饺 / 220

猪肉韭菜饺 / 220

牛肉大葱饺 / 220

鱼肉大葱饺 / 220

菠菜水饺 / 221

羊肉玉米饺 / 221

家乡蒸饺 / 221

墨鱼蒸饺 / 221

酸汤饺 / 222

萝卜鲜肉饺 / 222

锅贴饺 / 222

煎饺 / 222

包子 / 223

香滑芋蓉包 / 223

金沙奶皇包 / 223

香菇菜包 / 223

江米包 / 224

鲜肉大包 / 224

三角糖包 / 224

上海小笼包 / 224

虾仁包 / 225

灌汤包 / 225

香葱肉包 / 225

豆沙包 / 225

馒头 / 226

菠汁馒头 / 226

双色馒头 / 226

椰汁蒸馒头 / 226

金银馒头 / 227

豆沙馒头 / 227

刀切馒头 / 227

芝士馒头 / 227

花卷 / 228

双色花卷 / 228

花生卷 / 228

菠菜香葱卷 / 228

葱花火腿卷 / 229

牛油花卷 / 229

五香牛肉卷 / 229

香芋卷 / 229

汤圆 / 230

鲜肉汤圆 / 230

宁波汤圆 / 230

糖不甩汤圆 / 230

莲蓉汤圆 / 231

芝麻花生汤圆 / 231

白糖汤圆 / 231

红糖汤圆 / 231

小吃 / 232

蛋挞瓜子饼 / 232

韭菜煎饼 / 232

南瓜饼 / 232

萝卜饼 / 233

红薯饼 / 233

牛肉大葱饼 / 233

糖麻团 / 233

榄仁千层糕 / 234

黄金薯枣 / 234

脆皮炸年糕 / 234

红枣糕 / 234

香酥软枣 / 235

小麻花 / 235

金丝炸蜜枣 / 235

空心金堆 / 235

三丝春卷 / 236

脆皮香蕉 / 236

笑口常开 / 236

炸三角片 / 236

乡间西瓜烙 / 237

心心相印 / 237

杏仁曲奇 / 237

蛋挞 / 237

珍珠金沙果 / 238

金丝炸肉丸 / 238

巧手炸煎堆 / 238

豆沙蘑菇酥 / 238

PART 6

时尚饮品 丰富饮食生活



家常蔬果预处理分步图解 / 240

水果汁 / 242

西瓜蜜桃汁 / 242

香蕉哈密瓜奶 / 242

鲜梨香瓜汁 / 242

菠萝草莓柳橙汁 / 243

猕猴桃薄荷汁 / 243

菠萝香瓜汁 / 243

鲜梨西瓜汁 / 243

鲜桃汁 / 244

清爽蜜橙汁 / 244

猕猴桃柳橙奶酪 / 244

木瓜蛋奶饮 / 244

雪梨柑橘蜂蜜饮 / 245

猕猴桃香蕉汁 / 245

橘子荸荠蜂蜜汁 / 245

桑葚猕猴桃奶 / 245

蔬菜汁 / 246

胡萝卜芹菜汁 / 246

菠菜芹菜汁 / 246

菠菜菠萝牛奶 / 246

蜂蜜玉米汁 / 247

番茄芹菜莴笋汁 / 247

胡萝卜红薯汁 / 247

芦笋番茄鲜奶汁 / 247

茶 / 248

桂花蜜茶 / 248

桂花普洱茶 / 248

菊花决明饮 / 248

玫瑰杞枣茶 / 249

茉莉花香茶 / 249

玫瑰调经茶 / 249

大黄通便茶 / 249

茉莉紫罗兰茶 / 250

明目茶 / 250

柠檬蜜茶 / 250

蒲公英甘草茶 / 250

冷饮 / 251

鸳鸯冰沙 / 251

芋头冰沙 / 251

八宝杂果冰 / 251

珍珠雪冰 / 252

什锦蜜豆冰 / 252

咖啡圣代 / 252

玫瑰花蜜冰沙 / 252

柠檬冷饮 / 253

椰皇飘雪 / 253

旭日东升 / 253

薄荷宾治 / 253

天使之吻 / 254

逍遥骑士 / 254

鸿运当头 / 254

环游世界 / 254

咖啡 / 255

爱尔兰咖啡 / 255

摩卡咖啡 / 255

鲜果咖啡 / 255

玛琪雅朵咖啡 / 256

奶油咖啡 / 256

巧克力奶油咖啡 / 256

蓝山咖啡 / 256



PART 1

了解家常菜知识 做出家常好味道

●家常菜是家庭日常制作食用的菜肴。“一方水土养一方人。”家常菜因地理位置、物产、生活习惯和饮食爱好的不同，形成了东南西北中各自风味的不同基础，经过发展，经过提升，最终形成了中式菜的各种菜系。家常菜的选材都很平常，在菜市场一般都可以买到，调料也并不难得，只要你有下厨的心情，随时都可以烹制的。但有些菜却怎么炒，菜的味道都不正，极可能是你没有用到下面介绍的一些技巧。试试吧，营养美味的家常菜唾手可得。

如何炒菜更好吃

④ 所用的调味品及其用量必须适当

调味品要由少到多慢慢地加，边加边尝，特别是在调制复合味时，要注意到各种味道的主次关系。比如，有些菜肴以甜酸为主，其他的为辅；有些菜肴以麻辣为主，其他的为辅。

④ 保持风味特色

烹调菜肴时，必须按照菜肴的不同规格要求进行调味，要做到：烧什么菜像什么菜，是什么风味就调什么风味，防止随心所欲地进行调味，把菜肴的口味混杂。

④ 根据季节调节色泽和口味

人的口味随着季节的变化会有不同，如：在天气炎热的夏季，人喜欢口味比较清淡的菜肴；在寒冷的冬季里，则喜欢浓厚肥美的菜肴。不仅如此，甚至在一天中的早、中、晚三餐中，人对口味的需求都有所不同。在调味时，可在保持风味特色的前提下，适当灵活地调味。

④ 根据原料的性质掌握调味

(1) 新鲜原料要突出本味。调味时不压主味，如：新鲜的鸡、鸭、鱼、肉等，不要用太麻或太辣的调味品。

(2) 一些有腥膻气味的原料要除去异味。如：牛、羊肉有膻味，内脏有臊味，鱼有腥味等，要加一些料酒、醋、辣椒等。

(3) 味淡的原料要增加滋味。有些原料本身无任何滋味，要适当增加滋味，如，白菜、黄瓜等。

④ 不同菜肴有不同的放盐顺序

盐作为菜肴的重要调料之一，什么时候放盐可以让菜肴更入味？

1. 烹调前先放盐的菜肴

烧整条鱼或者炸鱼块时，在烹制前，先用适量的盐腌渍再烹制，有助于咸味的渗入。

2. 在刚烹制时就放盐的菜肴

做红烧肉、红烧鱼块时，肉、鱼经煎后，即应放入盐及调味品，然后旺火烧开，小火煨炖。

3. 熟烂后放盐的菜肴

肉汤、骨头汤、蹄髈汤等荤汤，在熟烂后放盐调味，这样才能使肉中蛋白质、脂肪较充分地溶在汤中，使汤更鲜美。同理，炖豆腐时，也应当熟后放盐。

4. 烹制快结束时放盐的菜肴

烹制爆肉片、回锅肉、炒白菜、炒蒜薹、炒芹菜时，应在全部煸炒透时适量放盐，这样炒出来的菜肴嫩而不老，养分损失较少。