



爱生活享健康丛书

简单易学

家常下饭菜



一点通

《家常下饭菜一点通》编写组◎编

- ◎ 畜禽、水产、蔬菜，囊括冷热荤素
- ◎ 道道让人开胃开心，百吃不厌
- ◎ 全彩图文，详细步骤，使你轻松上手
- ◎ 选购、制作、功效、宜忌，清晰提示



茄子猪肉

茄子450克，粉丝75克，瘦肉115克，红椒1个，葱1根，蒜头1粒，油3汤匙。

龙须茄子



酸菜约200克，排骨约300克，姜丝2大匙，盐1/4茶匙，糖1茶匙，酒1茶匙。

· 酸菜排骨汤 ·



鲈鱼1条（中型），柠檬1个，盐、白胡椒粉适量，嫩姜丝适量，色拉油2大匙。



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社

SEALED FOR YOUR PROTECTION & INFORMATION ONLY | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

爱生活享健康丛书

家常 下饭菜

《家常下饭菜一点通》

编写组 编



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社

HE XIAI PUBLISHING & DISTRIBUTION GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

家常下饭菜一点通 / 《家常下饭菜一点通》编写组
编. —福州: 福建科学技术出版社, 2014.3

(爱生活享健康丛书)

ISBN 978-7-5335-4438-6

I . ①家… II . ①家… III . ①家常菜肴 - 菜谱
IV . ① TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 290419 号

书 名	家常下饭菜一点通 爱生活享健康丛书
编 者	《家常下饭菜一点通》编写组
出版发行	海峡出版发行集团 福建科学技术出版社
社 址	福州市东水路 76 号 (邮编 350001)
网 址	www.fjstp.com
经 销	福建新华发行 (集团) 有限责任公司
印 刷	福建彩色印刷有限公司
开 本	700 毫米 × 1000 毫米 1/32
印 张	9
图 文	288 码
版 次	2014 年 3 月第 1 版
印 次	2014 年 3 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5335-4438-6
定 价	19.90 元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换



“民以食为天”，中国人一向讲究吃。吃，如今已不只是为了填饱肚子，它还代表着一种饮食文化和生活方式。家常下饭菜是最平平淡淡、最普普通通、最实实在在的菜，这些菜虽没有燕翅参肚的奢华，却有着一种让人百吃不厌、回味无穷的家庭口味。

本书以大量精美的图片及详细的文字说明，通俗地介绍了200多道家常下饭菜的材料及制作方法，并提供了数十个有关家常菜的原料选购加工、制作技巧、营养分析、食疗功效、饮食宜忌等实用知识和手法。书中所提供的食谱均较容易制作，材料也很方便购买。这些菜虽然不是什么上得了饭店宴席的出彩大菜，但却是能让一家人既开胃又开心的下饭菜。

衷心希望本书能让你不必每天伤脑筋想菜单，能够在锅碗瓢盆勺的丁当声中，轻松做出色香味俱全、让全家人啧啧称道的下饭菜。

本书所使用的部分计量参考如下：

1大匙=15毫升

1小（茶）匙=3毫升

1（量）杯=200毫升

少许=略加即可

适量=依个人口味增减用量

Contents

目录

畜肉类



◆猪肉

- 东坡肉 2
- 梅菜扣肉 3
- 蒜泥白肉 4
- 苍蝇头 5
- 雪菜肉丝 6
- 马铃薯炒肉丝 7
- 青椒肉丝 8
- 肉丸子沙锅 9
- 红乳糟焖肉 10
- 扣肉煲 11

炸熘里脊 12

豆豉肉丁 13

三丝丸子 14

粉蒸红肉 15

咸猪肉 16

红糟肉 17

山药红烧肉 18

毛家红烧肉 19

鱼香小滑肉 20

嫩椒酿肉 21

腊肉小炒 22

◆猪排

粉蒸排骨 23

糖醋排骨 24

豉汁排骨 25

无锡排骨 26

姜蓉原汁煎猪排 27

酸甜排骨 28



红糟排骨 29
南乳排骨 30
香酥卷筒猪排 31
孜然寸骨 32

◆猪蹄

花生猪脚 33
豆皮煲猪脚 34
椒盐猪手 35
葱烧猪蹄 36
花生炖猪蹄 37
章鱼炖猪蹄 38
醉元宝 39
卤可乐猪脚 40

◆猪肠

五更肠旺 41
姜丝大肠 42

苦瓜焖肥肠 43
豉椒大肠煲 44
卤大肠 45

◆猪肚

莲子猪肚 46

◆猪血

菜心烩猪血 47

◆猪腰

麻油腰子 48

◆牛肉

萝卜清煮牛腩 49
牛肉冬粉 50
泡菜牛肉 51
豆干牛肉丝 52
百合煨牛腩 53
葱麻牛腱肉 54
洋葱烧牛肉丝 55
回锅肥牛肉 56
腐皮牛肉丸 57
陈皮牛肉 58
韩式牛肉炒粉丝 59
黑胡椒牛柳 60
红烧狮子头 61



卤牛肉 62

西湖牛肉羹 63

◆ 牛排

黑胡椒牛小排 64

香橙牛仔骨煲 65

鱼香牛肋 66

中式牛仔骨 67

红烧牛仔骨 68

◆ 牛肚

芹菜牛肚 69

客家牛肚 70

葱爆百叶 71

香拌牛肚丝 72

◆ 羊肉

葱爆羊肉丝 73

黑椒爆羊肉 74

羊肉豆腐沙锅 75

羊肉炉 76

归姜羊肉 77

京烧羊肉 78

京葱乳香爆羊片 79

水煮羊肉片 80

禽肉类



◆ 鸡肉

辣酱鸡丁 82

香菇烧鸡 83

香芋鸡块 84

番茄鸡块 85

凤梨鸡片 86

竹叶嫩油鸡 87

芥辣鸡丝 88

香糟鸡片 89

草菇蒸仔鸡 90

辣子鸡丁 91

酒醉鸡中翅 92
沙姜白切鸡 93
香料浸鸡 94
香麻手撕鸡 95
栗子鸡煲 96
香菇蒸鸡 97
莲子鸡 98
麻油鸡 99
糟熘鸡块 100
咖喱鸡 101
淮山焖鸡 102
红杞蒸鸡 103
芝麻鸡块 104
红杞蒸鸡 105
香鸡排 106
八宝鸡 107
香辣麻酱鸡 108
怪味鸡 109

◆ 鸡翅

卤鸡翅 110

◆ 鸡腿

卤鸡腿 111

◆ 鸡心

酱爆鸡心 112

香辣鸡心 113

◆ 鸡胗

辣味鸡胗 114

◆ 鸭肉

茶菇炖水鸭 115

酸菜鸭 116

神仙鸭 117

三冬鸭块 118

◆ 鸭掌

香糟鸭掌 119

芥味鸭掌 120

辣拌鸭掌 121

◆ 鸭胗

三鲜烧鸭胗 122





禽蛋类



◆ 鸡蛋

- 苦瓜肉碎烘蛋 124
- 番茄滑蛋 125
- 芙蓉蒸蛋 126

- 枸杞炒蛋 127
- 香煎芙蓉蛋 128
- 干贝芙蓉 129
- 蛤蜊蒸蛋 130
- 芙蓉豆苗 131

◆ 咸蛋

- 咸蛋苦瓜 132
- 咸蛋蒸肉 133

◆ 皮蛋

- 皮蛋烩甜豆 134

水产类

◆ 鲫鱼

- 红烧鲫鱼 136
- 五柳活鱼 137
- 葱烧鲫鱼 138
- 红杞鲫鱼 139
- 香辣鲫鱼 140

◆ 草鱼

- 豆豉草鱼 141
- 笋菇草鱼 142

◆ 鲤鱼

- 豆皮鲤鱼煲 143
- 姜葱红烧鲤 144

◆桂花鱼

- 辣熘鱼丝 145
- 红烧桂花鱼 146
- 葱油淋桂鱼 147
- 双味鱼 148

◆带鱼

- 酱烧带鱼 149
- 沙锅带鱼 150
- 清蒸带鱼 151

◆黄鱼

- 干烧糖醋黄鱼 152
- 香肉蒸咸鱼 153
- 雪菜蒸鱼 154

◆鲈鱼

- 豆瓣鱼 155



柠檬鱼 156

三丝鲜鱼 157

豉汁蒸鲈鱼 158

· 枸杞活鱼蒸豆腐 159

◆鳊鱼

- 鱼头沙锅 160
- 剁椒鱼头 161

◆马鲛鱼

洋烧马鲛 162

◆鲳鱼

- 茄汁鲳鱼 163
- 豉椒白鲳 164
- 清蒸鲳鱼 165

◆鳕鱼

- 豆酥鳕鱼 166
- 蛋煎鳕鱼 167
- 梅菜银鳕鱼 168

◆三文鱼

- 豆酱鱼头豆腐锅 169
- 蒜蓉鱼头 170
- 椒盐三文鱼头 171

◆鲟鱼

豉汁鲟鱼 172



◆ 鲢鱼

郊外鱼头 173

◆ 鲜虾

红烩草虾 174

香辣茄汁虾 175

香油大虾 176

茄汁河虾 177

醉虾 178

香酥溪虾 179

◆ 贝壳

蛤蜊丝瓜 180

清炒花蛤 181

五味鲜蛤 182

香酥海蛎 183

醉蚶片 184

盐蚶仔 185

◆ 螃蟹

干炸活蟹 186

赛螃蟹柳 187

豉椒炒蟹 188

四川香辣蟹 189

豉椒炒花蟹 190

◆ 章鱼

清炒酸辣海鲜 191



麻辣章鱼 192

◆ 鱿鱼

烧酒小鱿鱼 193

鱿鱼黄瓜 194

爆炸鱿圈 195

白炒鱿鱼 196

香辣鱿鱼 197

姜丝中卷 198

辣味鲜鱿鱼 199

◆ 墨鱼

白灼墨鱼 200

墨鱼熘肉丝 201

◆ 田鸡

脆炸田鸡 202

蔬菜类



◆ 茄子

- 鱼香茄子 204
- 茄子乳酪夹 205
- 蒜香茄子 206
- 蒸紫茄 207

◆ 上海青

- 牛奶菜心 208
- 香菇青菜 209

◆ 白菜

- 奶油白菜 210
- 糖醋大白菜 211
- 什锦菜卷 212
- 四川泡菜 213

◆ 芥蓝菜

- 酱炒芥蓝 214
- 蟹黄芥菜心 215

◆ 豆荚

- 干煸四季豆 216
- 虾仁菜豆 217
- 雪菜四季豆 218

◆ 豆芽

- 干丝豆芽 219

◆ 萝卜

- 干贝鸳鸯球 220

◆ 冬瓜

- 肉末烧冬瓜 221
- 干贝冬瓜 222
- 卤冬瓜 223

◆ 苦瓜

- 六味苦瓜 224
- 梅干焖苦瓜 225
- 干煸苦瓜 226
- 白玉苦瓜 227



◆ 丝瓜

竹荪芡丝瓜 228

蒜末蒸丝瓜 229

鬼马丝瓜 230

◆ 黄瓜

麻辣青瓜 231

棒打小黄瓜 232

凉拌黄瓜 233

◆ 番茄

番茄炒豆腐 234

◆ 西芹

香拌西芹百合 235

◆ 藕

蜜汁糯米藕 236

糖醋藕片 237

◆ 竹笋

软炒冬笋 238

滑肉烩鲜竹 239

炒鲜笋丝 240

菌豆类

◆ 菌菇

双菇烧豆腐 242

三菇炒甜椒 243

红烧双菇 244

凤梨双菇 245

凉拌金针菇 246

◆ 豆腐

麻婆豆腐 247

家乡豆腐 248

虾仁豆腐 249

香烧红白豆腐 250

烩豆腐蛎 251

印尼炸豆腐 252

锦卤豆腐 253



- 
- 茄子豆腐煲 254
咸鱼头豆腐菜干汤 255
酸辣豆腐汤 256
豉汁烧豆腐 257
素丝嫩豆腐 258
红烧冰豆腐 259
金针云耳豆腐煲 260
- ◆油豆腐
- 三鲜豆腐角 261
红烧油豆腐 262

- 卤豆包 263
- ◆臭豆腐
- 麻辣臭豆腐 264
- ◆豆干
- 麻辣干丝 265
- ◆腐竹
- 红烧腐竹 266
- ◆豆腐皮
- 素烧鹅 267
蒜丝腐皮 268

家常下饭菜一点通

畜肉类

CHUROULEI



东坡肉

材料

五花肉 300 克，绍兴酒 300 毫升，嫩姜 5 片，青葱 5 段，盐少许，冰糖 1 大匙，白芝麻 1 茶匙，香菜少许，色拉油 3 大匙

调味料

酱油 100 毫升，甜面酱 3 大匙，芝麻酱 1 大匙，八角茴香 1 粒，甘草 3 克，茯苓 15 克



制法

1. 将五花肉放入滚水中稍烫后捞起，洗净，切成正方块。
2. 将五花肉抹上薄薄的一层盐，捆上麻绳后，铺上姜片和葱段，放入电饭锅中蒸 1 个小时，取出待凉。五花肉放入绍兴酒中泡 1 天。
3. 锅内倒入色拉油，放入冰糖，以小火煮溶，倒入调味料搅匀，放入五花肉，以小火煮 60 分钟熄火，再焖 30 分钟后取出，撒上芝麻和香菜。