

家常菜王

可口！600道让你口水直淌的家常美味

家常凉菜+热菜+水产+菌豆蛋+主食小吃+料理

菜色超丰富，学做超轻松，天天吃，天天换，每天都不腻

国际烹饪大师
中华名厨

陈志田 主编



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社



家常菜王

| 陈志田 主编 |

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

家常菜王/陈志田主编. — 哈尔滨:黑龙江科学技术出版社, 2012. 7

ISBN 978-7-5388-7297-2

I. ①家… 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(2012)第166942号

家常菜王

JIACHANGCAI WANG

主 编 陈志田

责任编辑 焦 琰 徐 洋

封面设计 景雪峰

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001

电话: (0451)53642106 电传: (0451)53642143

网址: www.lkbs.cn www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳市彩美印刷有限公司

开 本 711mm×1016mm 1/24

印 张 16

字 数 150千字

版 次 2012年10月第1版 2012年10月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-7297-2/TS·501

定 价 29.80元



【版权所有, 请勿翻印、转载】



序言 | Preface

荤素巧搭配 吃出好身体





翻开本书，凉菜与热菜兼备，
使百姓餐桌花样百出，酸甜咸辣错落有致。
清鲜的水产，美味的菇菌，香喷喷的面饭与粥品。
还有典雅的和食，别具特色的阿里郎风味，
精致的欧风美馐，我们都为您一一罗列。



目录



家常菜面面观



制作凉菜有讲究	014	食用海鲜的注意事项	022	如何做到合理膳食	030
制作营养沙拉的妙招	016	常见菇菌的食疗作用	024	日韩料理与西餐简单做	032
常见畜肉与禽肉的选购	018	食用豆类的注意事项和保健功效	026		
鱼的不同部位及其营养价值	020	食用鸡蛋的七大误区	028		

家常凉菜



糖醋萝卜	036	红豆拌西兰花	041	白玉凉粉	045
凉拌胡萝卜	037	凉拌苹果花豆	041	麻醋藕片	046
清凉三丝	037	橙香瓜条	042	桂香藕片	047
香菜拌心里美	038	红酒蜜梨	042	醋泡花生米	047
菊花西芹	038	橙汁冬瓜	043	荷花绘素	048
芹菜拌腐竹	039	鲜橙醉雪梨	043	蜜制圣女果	049
冰糖苦瓜	039	黄瓜梨爽	044	火山降雪	049
凉拌韭菜	040	野妹子拼盘	044	什锦泡菜	050
苦苦菜	040	双味芦荟	045	凉拌西瓜皮	050

糯米红枣	051	牛百叶拌黄瓜	067	姜葱蚬子	082
哈密大枣	051	豆豉牛百叶	067	凉拌花甲	082
甘泉豆腐干	052	葱拌羊肚	068	潮式腌扇沙蚬	083
香菜拌香干	052	农夫拌兔	068	花生拌鱼片	083
凉拌马齿苋	053	凉吃狗肉	069	鸡丝海蜇	084
泡腌香菜	053	香辣鸡翅	069	老醋蜆头	084
脆皮黄瓜	054	口水鸡	070	蒜蓉粉丝扇贝	085
风味海白菜	054	罗汉笋红汤鸡	070	卤豆腐	085
泡豇头	055	卤味凤爪	071	卤萝卜	086
泡酸芥菜	055	鸡丝豆腐	071	卤豆干	086
酸辣泡马蹄	056	拌鸡胗	072	卤花生	087
香脆腰果	057	海蜇鸭下巴	072	卤海带	088
红油莲子	057	盐水鸭	073	卤笋干	088
红椒核桃仁	058	芥末鸭掌	073	豌豆鸡肉沙拉	089
折耳根拌腊肉	058	鲜椒拌鹅肠	074	什锦沙拉	090
雪里蕻毛笋	059	凉粉鹅肠	074	鸡蛋沙拉	090
红油拌肚丝	059	泡椒鸭胗	075	鱿鱼圈沙拉	091
五香肘花	060	一品鹅肝	075	鸡蛋菠菜沙拉	091
麻辣耳丝	060	麻辣鱼皮	076	田园鲜蔬沙拉	092
猪腰拌生菜	061	手撕腊鱼	077	金黄鱼子沙拉	092
卤猪肝	062	拌河鱼干	077	蛋皮沙拉	093
猪肝拌豆芽	062	酱汁剥皮鱼	078	培根奇异果沙拉	093
猪肝拌黄瓜	063	辣子泥鳅	078	彼诺时鲜果沙拉	094
夫妻肺片	063	潮式盐水虾	079	海鲜沙拉船	094
酱猪心	064	拌虾米	079	蔬菜沙拉	095
麻辣牛肉	064	潮式腌基围虾	080	凉拌苦瓜沙拉	095
蒜味牛蹄筋	065	潮式腌花蟹	080	和风野菜综合沙拉	096
麻辣牛展	065	鱼子水果沙拉盏	081	柳橙沙拉	096
凉拌牛百叶	066	四宝西兰花	081	芒果沙拉	097
				水果沙拉	097

西红柿沙拉.....098	豆苗牛肉沙拉.....099	锦鲤色拉.....100
沙拉鲜蔬盏.....098	花开如意.....099	鲜蔬明虾沙拉.....100

家常热菜



八宝杂瓦.....102	咕嚕肉.....114	五成干烧排骨.....125
红枣蒸南瓜.....103	黄金果香风沙肉.....114	排骨烧玉米.....126
豆蓉南瓜.....103	干豆角焖腊肉.....115	蒜香排骨.....126
果味冬瓜排.....104	冬笋腊肉.....115	南瓜豉汁蒸排骨.....127
农家烧冬瓜.....104	辣婆婆下饭菜.....116	陕北酱骨头.....127
木瓜炒银芽.....105	酸豆角肉末.....116	泡椒霸王蹄.....128
蒸白菜.....105	脆黄瓜皮炒肉泥.....117	扒肘子.....128
芦笋百合炒瓜果.....106	醴陵小炒肉.....117	大碗猪蹄.....129
田园香茄.....106	香酥出缸肉.....118	花生蒸猪蹄.....129
藕片炒莲子.....107	大白菜粉丝盐煎肉.....118	大盘板栗猪蹄.....130
钵子四季豆.....107	风味脆骨.....119	石锅芋儿猪蹄.....130
咖喱肉片炒花菜.....108	蒜香红烧肉.....119	一品牛肉爽.....131
丝瓜滑子菇.....108	瘦肉土豆条.....120	烟笋烧牛肉.....132
浓汤竹荪扒金菇.....109	干豆角蒸五花肉.....120	西红柿焖牛肉.....132
面皮什锦肉.....109	夹香一品茄排.....121	香味牛方.....133
糟钵斗.....110	咸鱼蒸肉饼.....121	胡萝卜焖牛杂.....133
干切咸肉.....110	玉米粒煎肉饼.....122	香辣锅酥牛柳.....134
辣酱扣肉.....111	四川炖酥肉.....123	红扒牛掌.....134
酱香烤肉.....112	青豆烧肥肠.....123	锅巴香牛肉.....135
辣笋千层肉.....112	杜仲腰花.....124	荔芋牛肉煲.....135
珊瑚里脊.....113	湘夏手撕骨.....124	风干牛肉丝.....136
缤纷孜然猪爽肉.....113	泡豆角排骨.....125	小炒牛肚.....136

板栗焖羊肉.....	137	魔芋烧鸭.....	146	咖喱牛肉丁.....	154
干煸羊肚.....	137	小炒鲜鸭片.....	146	青椒豆干牛肉.....	154
飘香麻香鸡.....	138	老干妈鸭掌.....	147	椰汁芋头鸡翅.....	155
川味生烧鸡.....	139	芥末鲜鸭掌.....	147	盐水鸡.....	155
小鸡炖蘑菇.....	139	迷你鸭掌.....	148	辣子鸡丁.....	156
荷叶蒸鸡.....	140	风味鸭血.....	148	椒麻鸡片.....	156
尖椒炒鸡肝.....	140	酱烧鸭舌.....	149	沙茶扒鸡腿.....	157
茶树菇炒鸡丝.....	141	麻辣鸭舌.....	149	甜椒炒鸡柳.....	157
渝洲少妇鸡.....	141	青豆烧兔肉.....	150	蒜香熘鱼片.....	158
奇妙鸡脆骨.....	142	韭菜酸豆角炒鸽肫.....	150	味噌烤鱼.....	158
黄金鸭盏.....	142	京酱肉丝.....	151	五柳花枝.....	159
香汤软烧鸭.....	143	鲜笋红烧肉.....	151	培根热狗卷.....	159
碧绿扣鸭四宝.....	144	糖醋甜椒排骨.....	152	玉米炒虾仁.....	160
冬菜大酿鸭.....	144	橙汁子排.....	152	盐水虾.....	160
蒜苗拌鸭片.....	145	蚝油芥蓝牛肉.....	153		
黄焖朝珠鸭.....	145	芹菜炒牛肉丝.....	153		

家常水产



松子鱼.....	162	香葱烤鲫鱼.....	167	咸柠檬蒸白水鱼.....	171
油浸鱼.....	163	农家窝头烧鲫鱼.....	167	糖醋黄鱼.....	172
豆花鱼片.....	163	天山水煮鱼.....	168	泡椒黄鱼.....	173
野山椒蒸草鱼.....	164	柠檬鲜椒鱼.....	168	家常黄鱼.....	173
豉汁蒸脆鲩腩.....	164	特色酸菜鱼.....	169	清蒸大黄鱼.....	174
清蒸福寿鱼.....	165	奶汤河鱼.....	169	雪里蕻黄鱼.....	174
红烧鲫鱼.....	165	椒盐刁子鱼.....	170	豆腐蒸黄鱼.....	175
香菜烤鲫鱼.....	166	白汁鲤鱼.....	170	干烧鳊鱼.....	175
河鲫鱼蒸螺丝.....	166	豆瓣乌江鱼.....	171	碧影映鳊鱼.....	176

鲜辣芋儿鳊鱼	176	彩椒带鱼	191	核桃仁炒虾球	206
川椒鳊鱼	177	香味带鱼	192	蒜蓉开边虾	207
香葱煎鲈鱼	177	大妈带鱼	192	泡椒基围虾	207
姜葱鳊鱼	178	茶树菇烧带鱼	193	向阳虾	208
醋香鳊鱼	178	酒酿蒸带鱼	193	苦瓜虾仁	208
香煎银鲳鱼	179	白马江全鱼	194	银杏明虾球	209
金牌银鲳鱼	179	小土豆烧甲鱼	194	龙豆炒虾球	209
清蒸武昌鱼	180	阿俊香口鱼	195	韭菜炒虾仁	210
鱼丸蒸鲈鱼	180	土鸡煨鱼头	195	蒜蓉虾干蒸娃娃菜	210
河塘鲈鱼	181	江湖油美鲢	196	剁椒开边虾	211
功夫鲈鱼	181	荷叶蒸田鸡	196	核桃仁虾球	211
醋椒飘香鱼	182	泡椒鳢段	197	秘制虾蛄王	212
竹排川丁鱼	182	富贵墨鱼片	197	生熟蒜鲜虾蒸胜瓜	212
土豆烧鱼	183	XO酱蒸墨鱼	198	盐爆虾仁	213
茶树菇蒸鳊鱼	183	墨鱼炒鸡片	198	宫保鲜虾球	213
香煎鳊鱼	184	飘香鱿鱼花	199	水果虾	214
风沙鳊鱼	184	香辣鱿鱼卷	199	泡菜炒梭子蟹	214
砂窝焗鳊鱼	185	双椒炒鲜鱿	200	马来西亚炒蟹	215
干煎红杉鱼	185	金丝虾球	200	麻婆豆腐蟹	215
芹香剥皮鱼	186	沙拉金丝虾	201	金牌口味蟹	216
炖扁口鱼	186	花菜炒虾仁	201	钵钵香辣蟹	216
小炒鱼丁	187	青红椒炒虾仁	202	川椒霸王蟹	217
三鲜鱼圆煲	187	香橙水晶虾仁	203	咖喱炒蟹	217
海参烩鱼	188	双味大明虾	203	沙滩蟹	218
上签鱼摆摆	189	黄瓜虾仁塔	204	鱼子拌蟹膏	218
白辣椒炒腊鱼	189	金蒜丝瓜蒸虾球	204	青蓉蟹腿肉	219
小鱼花生	190	佳果五彩炒虾球	205	虾仁芙蓉炒海鲜	219
青椒刁子鱼	190	抓炒虾仁	205	海鲜爆荷兰豆	220
酱椒粉丝黄鸭叫	191	椰香鲜虾	206	蟹柳白菜卷	220

黄金蟹柳卷.....	221	翡翠豆炒雪螺.....	222	蒜蓉粉丝蒸蛭子王.....	224
胡萝卜丝煮珍珠贝.....	221	清炒蛤蜊.....	223	鸿运福寿螺.....	224
辣爆蛭子.....	222	酱汁蛭子.....	223		

家常菌豆蛋



草菇虾仁.....	226	香菇拌豆角.....	237	健康菌南瓜盅.....	248
草菇圣女果.....	227	泡椒鲜香菇.....	238	干锅榄菜鲜菌.....	248
煎酿鸡腿菇.....	227	玉米烧香菇.....	238	牛肝菌炒肉片.....	249
腊肉滑草菇.....	228	香菇烧山药.....	239	素烧野山菌.....	249
茶树菇炒肚丝.....	228	烤香菇.....	239	鸡汁黑木耳.....	250
鲍汁草菇.....	229	煎酿香菇.....	240	红粉俏佳人.....	251
干锅素什锦.....	229	香菇肉丸.....	240	豌豆炒鱼丁.....	251
茶树菇烧肉.....	230	干焖冬菇.....	241	玉米炒豌豆.....	252
牛柳炒茶树菇.....	230	大白菜炒双菇.....	241	芥蓝拌黄豆.....	252
滑子菇小白菜.....	231	红油桂珍菇.....	242	红椒黄豆.....	253
肉末滑子菇.....	231	泡辣猪肚菇.....	242	拌萝卜黄豆.....	253
鲍汁百灵菇.....	232	炒金针菇.....	243	豉香青豆.....	254
鸡汁百灵菇.....	232	红油金针菇.....	243	腰豆百合.....	254
百灵菇炒鱼丝.....	233	椒盐平菇.....	244	金氏红豆羹.....	255
清炒百灵菇.....	233	油吃花菇.....	244	回味豆.....	255
三鲜猴头蘑.....	234	荷兰豆炒本菇.....	245	上汤豆苗.....	256
鲍汁扣三菇.....	234	鲍汁扣花菇.....	245	黄豆芽汤.....	256
双菇扒菜胆.....	235	牛肝菌扒菜心.....	246	八珍豆腐.....	257
草菇芥蓝.....	235	野山菌炒鲜贝.....	246	拌神仙豆腐.....	258
腌香菇柄.....	236	凉拌木耳.....	247	汉堡豆腐.....	258
香菇豆腐丝.....	237	双椒牛肝菌.....	247	剁椒夹心豆腐.....	259

韩国泡菜豆腐	259	豆皮千层卷	273	干贝蒸水蛋	288
肥牛豆腐	260	农家小香干	274	蛤蜊蒸水蛋	289
豆腐酿肉馅	260	青豆蒸香干	275	双色蒸水蛋	289
花生米拌豆腐	261	白辣椒蒸香干	275	葱花蒸蛋羹	290
功德豆腐	261	百花酿蛋卷	276	雪花蛋露	290
清远煎酿豆腐	262	金枝玉叶	276	鸡蛋肠粉	291
旭日映西施	262	芹菜炒香干	277	鸡蛋盒	291
潮式炸豆腐	263	青豆蒸豆干	277	蛋里藏珍	292
泰式炖豆腐	263	美味卤豆干	278	荷包里脊	292
草菇虾米豆腐	264	剁椒蒸香干	278	阳春白雪	293
百花蛋香豆腐	264	千层豆腐皮	279	苦瓜炒蛋	293
肉丝豆腐	265	麻辣豆腐皮	279	蛋白炒瓜皮	294
咸蛋豆腐	265	蒸臭豆腐	280	韭黄炒鸡蛋	294
鸡蛋蒸日本豆腐	266	蜜汁五香豆干	280	虾仁炒蛋	295
特色千叶豆腐	266	顺风蛋黄卷	281	银芽炒鸡蛋	295
上海青豆腐	267	萝卜丝蛋卷	282	鸡蛋包三宝	296
日式冷豆腐	267	香煎肉蛋卷	282	蛋炒葫芦瓜	296
四色豆腐	268	蛤蜊炖蛋	283	龙眼丸子	297
淮扬扣三丝	268	芙蓉猪肉笋	283	皮蛋豆花	297
酱汁豆腐	269	特制三色蛋	284	木瓜炖鹌鹑蛋	298
开洋烤豆腐	269	叉烧煎蛋	284	鹌鹑蛋焖鸭	299
纸包豆腐	270	韭菜煎鸡蛋	285	卤味鹌鹑蛋	299
荷花豆腐	270	韭菜肉末煎蛋	285	茄汁鹌鹑蛋	300
蟹黄豆花	271	鲫鱼蒸水蛋	286	火腿丝瓜盅	300
腊肉煮腐皮	271	土豆嫩煎蛋	286	鱼香鹌鹑蛋	301
浓汤大豆皮	272	榨菜煎鸡蛋	287	鸽蛋扒海参	301
鸡汤煮干丝	272	洋葱煎蛋饼	287	鹅肝鱼子蛋	302
菠菜芝麻卷	273	三色蒸蛋	288	芝麻鸽蛋	302



枸杞猪肝粥.....	304	鳕鱼蛋包饭.....	318	吉士馒头.....	332
虾肉粥.....	305	三文鱼炒饭.....	318	胡萝卜馒头.....	332
墨鱼粥.....	305	素凉面.....	319	椰汁蒸馒头.....	333
白菜丝粉肠粥.....	306	真味荞麦面.....	319	葱花火腿卷.....	333
精力粥.....	306	炸酱凉面.....	320	香芋火腩卷.....	334
雪梨枸杞粥.....	307	家常杂酱面.....	321	甘笋莲蓉卷.....	335
贡梨粥.....	307	担担面.....	321	牛油花卷.....	335
小米粥.....	308	京都炸酱拉面.....	322	豆沙白玉卷.....	336
腐竹百合羹.....	308	三鲜面.....	322	香芋卷.....	336
乌骨鸡粥.....	309	凉拌面.....	323	圆花卷.....	337
明目粥.....	309	红烧肉拉面.....	323	葱花卷.....	337
元气粥.....	310	羊肉馄饨.....	324	川味花卷.....	338
水果粥.....	310	玉米馄饨.....	325	腊肠卷.....	338
玉米蛋花粥.....	311	花素馄饨.....	325	小笼包.....	339
柏仁玉米饭.....	311	牛肉水饺.....	326	蟹粉小笼包.....	339
紫米菜饭.....	312	大白菜水饺.....	326	灌汤小笼包.....	340
金瓜饭.....	313	韭黄水饺.....	327	白菜包.....	340
海味香菇饭.....	313	茴香水饺.....	327	鲜肉大包.....	341
玫瑰八宝饭.....	314	韭菜猪肉饺.....	328	香煎肉包.....	341
八宝饭.....	314	上素鸳鸯饺.....	328	香菇菜包.....	342
西式炒饭.....	315	皇家龙珠饺.....	329	素斋包.....	342
西湖炒饭.....	315	鲜肉汤圆.....	329	青椒猪肉包.....	343
泰皇炒饭.....	316	鲜虾水饺.....	330	灌汤包.....	343
什锦炒饭.....	316	金字塔饺.....	330	虾仁包.....	344
香芹炒饭.....	317	金银馒头.....	331	冬蓉包.....	344
印尼炒饭.....	317	燕麦馒头.....	331	豌豆包.....	345

金沙奶黄包.....	345	白雪公主	352	象生南瓜	358
相思红豆包.....	346	开心肉夹馍.....	352	葱油饼.....	359
韭菜肉包	346	官府菜.....	353	香煎葱油饼.....	359
鲜虾菜肉包.....	347	珍珠丸子	353	家乡葱油饼.....	360
鲜虾包.....	347	南瓜饼.....	354	牛肉大葱饼.....	360
烤包子.....	348	田园南瓜饼.....	355	黄金大饼	361
肉火烧.....	348	象形南瓜饼.....	355	黄桥烧饼	361
锅贴	349	牛肉馅饼	356	芝麻煎饼	362
鲜虾烧卖	349	萝卜酥饼	356	香麻翡翠饼.....	363
蟹黄汤包	350	胡椒饼.....	357	奶油酥饼	363
蟹黄包.....	351	抓饼	357	草帽饼.....	364
椰蓉包.....	351	南瓜小油香.....	358	铜锣烧.....	364

日韩料理与西餐



樱花卷.....	366	什锦太卷	372	红烧鸡块	378
太卷	366	蛋黄卷.....	372	牡蛎豆腐汤.....	378
海胆花之恋.....	367	芥末卷.....	373	蛤蜊清汤	379
三文鱼腩寿司	367	炸虾蟹子卷.....	373	泡菜汤.....	379
熟虾寿司	368	紫菜手卷	374	腊八蒜.....	380
鱿鱼须寿司	368	清蒸大虾	374	板栗鸡肉丸.....	380
黄瓜蟹柳寿司	369	调味烤黄鱼.....	375	德式肥仔扒.....	381
鳗鱼寿司	369	回锅肉串	375	黑胡椒牛柳.....	381
夏威夷火腿扒.....	370	大酱汤.....	376	串烧牛柳	382
甜虾刺身	370	参鸡汤.....	376	奶酪烤茄子	382
盐烤秋刀鱼.....	371	萝卜清汤	377	橙汁扒鸭脯.....	383
锦绣寿司拼盘.....	371	党参鲜吃	377	黑椒牛扒	383



家常菜王

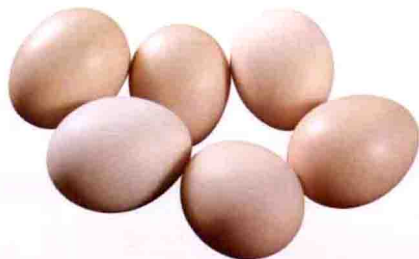
| 陈志田 主编 |

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社



序言 | Preface

荤素巧搭配 吃出好身体





翻开本书，凉菜与热菜兼备，
使百姓餐桌花样百出，酸甜咸辣错落有致。
清鲜的水产，美味的菇菌，香喷喷的面饭与粥品。
还有典雅的和食，别具特色的阿里郎风味，
精致的欧风美馐，我们都为您一一罗列。

