



■ 养肝生津 春季菜

■ 养心清热 夏季菜

■ 养肺润燥 秋季菜

■ 养肾补益 冬季菜

四季

吉科食尚

- 最合理的四季搭配
- 最适宜的大众口味
- 最易懂的家常做法

家常菜

吉林出版集团 吉林科学技术出版社

张明亮◎主编

美味
100%



HOME-STYLE DISHES



四季 家常菜

张明亮◎主编



图书在版编目(CIP)数据

四季家常菜 / 张明亮主编. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2012. 3
ISBN 978-7-5384-5691-2

I. ①四… II. ①张… III. ①家常菜肴—菜谱 IV.
①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第021697号

四季家常菜

主 编 张明亮
编 委 崔晓冬 蒋志进
出 版 人 张瑛琳
选题策划 车 强
责任编辑 王运哲
封面设计 长春创意广告图文制作有限责任公司
制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 230千字
印 张 15
印 数 1—10000册
版 次 2012年5月第1版
印 次 2012年5月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-86037570
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5691-2
定 价 25.00元

如有印装质量问题可寄出版社调换
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186



“烹饪的魅力在于以心入味，以手化食，以食悦人，以人悦己。”

每家每户都有属于自己的家常菜，而家常菜因地域物产、生活习惯和饮食爱好的不同，形成了东南西北不同的地域特色以及咸、鲜、甜、麻、辣、酸、香等不同的口味特点。因此，无论你走到哪里，品尝过多少美味，总会有一些“家”的味道让我们念念不忘。

针对家常菜方便实用、好学易做、面向家庭的特点，我们编写了这套丛书。本套丛书既有介绍我国各地传统风味美食的《传统家常菜》，按照季节和营养不同而成的《四季家常菜》，选料讲究、制作精细、味道独特的《私房家常菜》，招待亲朋好友小聚的《宴客家常菜》，使您能够快速、便捷制作菜肴的《省时家常菜》，还有根据个人口味喜好的不同而编写的《百味家常菜》，此外，对于二人世界或者三口之家，《恋人家常菜》《巧妇家常菜》也将指导您烹饪出色、香、味、形俱全，而且营养健康的家常菜。

本书介绍的每道家常菜肴，不仅取材容易、制作简便、营养合理，而且图文精美。对于一些重点菜肴中的关键步骤，还配以多幅彩图的分步详解，可以使您能够抓住重点，快速掌握，真正烹调出美味的家常菜肴。

做饭是一种心情，更是一种感情。本套丛书足以满足你的所有需求，教你轻松烹调出餐桌上的美味佳肴，既可以让家人“餐餐滋味好，顿顿营养全”，还可以使您从中享受到家的温馨和成功的喜悦。

张明亮

2012年3月





四季家常菜



Part 1

★养肝生津春季菜★

猪肝拌菠菜	12
八宝菠菜	13
百合拌番茄	13
花生米拌豆干	13
豆豉浸芦笋	14
鸡丁黄豆芽	14
红油猪肚片	15
椿芽蚕豆	16
肉丝拌菠菜	16
银芽炆腰丝	16
蛋丝拌韭菜	17
葱油青笋	17
橙汁山药	17
螺头炆菠菜	18
虾仁炆韭菜	19
豆豉拌兔肉	19
红椒西芹	20
脆芹拌腐竹	20
芹笋泡菜	20
开阳炆芹菜	21
西红柿炒鸡蛋	22



彩椒山药	23
糟熘肉片	23
蟹粉扒笋尖	23
四宝豆腐	24
干豆豉炒蕨菜	24
素炒辣豆丁	25
家常焖冻豆腐	26
韭菜薹炒皮蛋	26
肉末焖菠菜	26
雪菜炒千张	27
韭黄炒腰丝	27
大蒜烧蹄筋	27
酥炸藕盒	28
西芹百合炒螺片	29
珍珠蟹柳	29
春笋炒鸡胗	30
板栗红烧肉	30
炸熘西红柿	30
南煎豆腐	31
干贝豆腐煲	32
锅包肉	33
焦熘豆腐	33
煎焖鸭脯	33
虾干炒油菜	34
烤麸烧魔芋	34
鱼子焖豆腐	35
菜花炒肉	36
锅蒸鸡豆花	36
茭白炒肉丝	36
栗子冬菇扒油菜	37
银杏百合炒芦笋	37
熘肝尖	37
芦笋百合北极贝	38
飞蟹粉丝煲	39



香葱拌鸡胗	75
黄瓜炆虾片	76
鸡丝万年青	76
油泼莴笋丝	76
泰式凉拌海鲜	77
鲜蛭黄瓜萝卜泥	77
多味黄瓜	77
粉皮拌鸡丝	78
川椒炆黄瓜	79
蜜汁小黄瓜	79
橙汁泡冬瓜	80
炆拌三彩腐竹	80
泡椒鲜虾	80
葱油炆双耳	81
捶熘凤尾虾	82
豆苗炒虾片	83
冬笋炒鸭肉	83
蒿杆炒鳝鱼	83
黄瓜炒虾仁	84
酱炒苦瓜	84
肉丁炒黄瓜	85
水熘豆腐	86
青椒鳝丝	86
熘虾段	86
鸭片鱿鱼卷	87
韭黄熘鳝丝	87
葱姜炒飞蟹	87
苦瓜煎蛋	88
干煎大虾	89
火腿煎蛋	89
姜丝煎蛋	90

葱香豆豉鸡	90
腊八豆煎鸡蛋	90
三圆煲老鸭	91
酿苦瓜	92
秘制啤酒鸭	93
五花肉烧冬瓜	93
丝瓜烧猪蹄	93
煎汁大虾	94
酱烧全鸭	94
鲤鱼煲冬瓜	95
如意鸭卷	96
豆腐蒸小排	96
什锦藕丁炒虾	96
苦瓜蒸仔鸡	97
白炒虾	97
酒酿清蒸鸭子	97
清蒸甲鱼	98
板栗烧丝瓜	99
番茄大虾	99
芦笋虾球	100
尖椒炒猪心	100
梅子香鸭	100
柴把鸭	101
百合芦笋虾球	102
滑炒豌豆苗	103



虾干炒双瓜	103
黄瓜炒冬笋	103
肉片炒凉瓜	104
鲜柠啤酒鸭	104
肉丝炒平菇	105
虾米烧丝瓜	106
奶油烧丝瓜	106

卤煮牛腱·····	141
萝卜丝炒蕨根粉·····	142
蚝油牛肉丝·····	143
牛肉粒炒三丁·····	143
脆皮牛肉·····	143
黑椒煎牛排·····	144
粉蒸莲藕·····	144
生炒酥肚·····	145
杭椒牛柳·····	146
红扒海参·····	146
椒麻牛舌·····	146
芫荽烧牛肉·····	147
十全乌鸡煲·····	147
胡萝卜烧鸡·····	147
酥炸茄饼·····	148
焦溜牛肉·····	149
香煎茄片·····	149
盐煎青椒·····	150
豇豆炒牛肉·····	150
葱烧海参·····	150
红焖牛肉·····	151
芋头烧鸡·····	152
大蒜烧牛腩·····	153
金针煮肥牛·····	153
牛腩烧海带·····	153
麻辣田螺·····	154
西红柿煲牛腩·····	154
红蘑土豆片·····	155
树椒土豆丝·····	156
香炸萝卜丸·····	156
上汤浸菠菜·····	156
红焖小土豆·····	157



鱼香茄花·····	157
蛋黄焗南瓜·····	157
西红柿炒卷心菜·····	158
熟炒牛肚丝·····	159
胡萝卜烧羊腩·····	159
辣子肥肠·····	160
干煸牛肉丝·····	160
滑蛋牛肉·····	160
苹果炒牛肉片·····	161
爆炒猪肝·····	162
清炒山药泥·····	163
金沙山药·····	163
拔丝番茄·····	163
香辣胡萝卜条·····	164
咖喱土豆·····	164
丝瓜炒鸡蛋·····	165
甜酱焖茄子·····	166
三鲜烩海参·····	166
传统燻鸭·····	166
素烩茄子块·····	167
锅贴鸡蛋·····	167
酱爆鸭块·····	167
辣味茄丝·····	168
鱼香腰花·····	169
鸡蛋炒豆腐·····	169
风味土豆泥·····	170
小炒猪肝·····	170
酥肉煨海带·····	170
椿芽焖蛋·····	171
海带炖牛肉·····	172
香菇鸭脯煲·····	173

萝卜牛蛙汤·····	173	翠笋拌玉蘑·····	193
萝卜煮肉圆·····	173	柠檬拌白菜·····	193
墨鱼猪肚汤·····	174	青椒拌豆片·····	193
海参汤·····	174	珊瑚白菜·····	194
螺片肥肠煲·····	175	醋浸尖椒鸡菇·····	194
陈皮猪肺汤·····	176	双椒拌螺丁·····	195
鹿肉烩土豆·····	176	酒醉仔鸡·····	196
党参黑豆煲乌鸡·····	176	酸汁凤爪·····	196
腐皮鸡蛋汤·····	177	胡萝卜炆冬菇·····	196
老鸭烩土豆·····	177	糟香鸡腿·····	197
煎豆腐氽菠菜·····	177	炆拌金针菇·····	197
大鹅焖土豆·····	178	炆拌海带丝·····	197
萝卜海带煲牛肉·····	179	红油猪舌·····	198
高丽参炖乌鸡·····	179	卤水金钱肚·····	199
毛豆莲藕汤·····	180	炆拌双花·····	199
海米菠菜汤·····	180	炆拌腰条·····	200
萝卜丝氽鲫鱼·····	180	辣炆西兰花·····	200
冬笋口蘑猪腰汤·····	181	青椒炆肉丝·····	200
南瓜百合粥·····	182	芥末猪肚丝·····	201
黑糯米甜麦粥·····	183	菜心炒猪肝·····	202
胡萝卜素菜包·····	183	白菜炒三丝·····	203
砂仁猪肚粥·····	183	XO酱炒鸡丁·····	203
糯香玉米球·····	184		
杏仁红枣粥·····	184		
黄米枣糕·····	185		
海带肉丝面·····	186		
萝卜干黄金饭·····	186		
菠菜汤面·····	186		
萝卜肉粥·····	187		
虾仁鸡蛋面·····	187		
菠菜饼·····	187		
玉米瘦肉粥·····	188		
玉米面饺子·····	189		
木瓜奶香饭·····	189		
笋尖猪肝粥·····	190		
芝麻抓饼·····	190		



Part 4

★养肾补益冬季菜★

凉拌海带·····	192	酥炸排骨·····	203
		腰果爆鸡丁·····	204
		香菇炒鸡冠·····	204
		辣白菜炒肥肠·····	205
		翡翠腰花·····	206
		面筋炒白菜·····	206
		飘香猪脆骨·····	206
		蓝花伴金菇·····	207
		木瓜炖红薯·····	207
		熘炒羊肝·····	207



山楂炒羊肉	208
焦熘羊肉	209
火腿猪排	209
椒盐鲫鱼串	210
香菇烧海螺肉	210
红薯蒸排骨	210
酥炸青椒盒	211
炸熘海带	212
红烧冬笋	213
清蒸茶鲫鱼	213
辣味羊肉煲	213
可乐焖鸡腿	214
葱焖鲫鱼	214
黄焖羊肉	215
牛尾烧双冬	216
酱汁猪蹄	216
清汤羊肉	216
麻辣白菜	217
干煸冬笋	217
火爆乳鸽	217
千层羊肉	218
红焖排骨	219
煎酿鲜冬菇	219
香葱蒸鸡	220
麻辣鸡腿	220
酒香大盘鸡	220
蘑菇飘香鸡	221
银耳鹌蛋汤	222
党参龙骨汤	223
地瓜荷兰豆汤	223
干白菜鹌鹑汤	223

玉米猪蹄煲	224
肉丁烩豆腐	224
茶树菇肉丸汤	225
黄豆猪蹄汤	226
草菇炖里脊	226
党参淮山猪肚汤	226
金针菇豆角汤	227
香菇烩丝瓜	227
莲藕骨头汤	227
冬瓜烩羊肉丸	228
山药烩香菇	229
清汤白菜	229
鲫鱼汆豆腐	230
豆泡白菜汤	230
蓝花蛭肉汤	230
氽丸子白菜	231
砂锅鸡粥	232
地瓜烙饼	233
家常鸡粥	233
捶鸡面	233
口蘑香菇粥	234
韭菜鲜虾粥	234
雪菜肉末粥	235
鸡丝春卷	236
香菇凉面	236
粉蒸排骨饭	236
红薯鸡腿	237
南瓜鸡肉饺	237
白菜水饺	237
香葱鸡粒粥	238
茄汁牛肉面	239
鸡肉包子	239



HOME-STYLE DISHES



四季 家常菜

张明亮◎主编



图书在版编目(CIP)数据

四季家常菜 / 张明亮主编. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2012. 3
ISBN 978-7-5384-5691-2

I. ①四… II. ①张… III. ①家常菜肴—菜谱 IV.
①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第021697号

四季家常菜

主 编 张明亮
编 委 崔晓冬 蒋志进
出 版 人 张瑛琳
选题策划 车 强
责任编辑 王运哲
封面设计 长春创意广告图文制作有限责任公司
制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 230千字
印 张 15
印 数 1—10000册
版 次 2012年5月第1版
印 次 2012年5月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-86037570
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5691-2
定 价 25.00元

如有印装质量问题可寄出版社调换
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186



“烹饪的魅力在于以心入味，以手化食，以食悦人，以人悦己。”

每家每户都有属于自己的家常菜，而家常菜因地域物产、生活习惯和饮食爱好的不同，形成了东南西北不同的地域特色以及咸、鲜、甜、麻、辣、酸、香等不同的口味特点。因此，无论你走到哪里，品尝过多少美味，总会有一些“家”的味道让我们念念不忘。

针对家常菜方便实用、好学易做、面向家庭的特点，我们编写了这套丛书。本套丛书既有介绍我国各地传统风味美食的《传统家常菜》，按照季节和营养不同而成的《四季家常菜》，选料讲究、制作精细、味道独特的《私房家常菜》，招待亲朋好友小聚的《宴客家常菜》，使您能够快速、便捷制作菜肴的《省时家常菜》，还有根据个人口味喜好的不同而编写的《百味家常菜》，此外，对于二人世界或者三口之家，《恋人家常菜》《巧妇家常菜》也将指导您烹饪出色、香、味、形俱全，而且营养健康的家常菜。

本书介绍的每道家常菜肴，不仅取材容易、制作简便、营养合理，而且图文精美。对于一些重点菜肴中的关键步骤，还配以多幅彩图的分步详解，可以使您能够抓住重点，快速掌握，真正烹调出美味的家常菜肴。

做饭是一种心情，更是一种感情。本套丛书足以满足你的所有需求，教你轻松烹调出餐桌上的美味佳肴，既可以让家人“餐餐滋味好，顿顿营养全”，还可以使您从中享受到家的温馨和成功的喜悦。

张明亮

2012年3月





四季家常菜



Part 1

★养肝生津春季菜★

猪肝拌菠菜	12
八宝菠菜	13
百合拌番茄	13
花生米拌豆干	13
豆豉浸芦笋	14
鸡丁黄豆芽	14
红油猪肚片	15
椿芽蚕豆	16
肉丝拌菠菜	16
银芽炆腰丝	16
蛋丝拌韭菜	17
葱油青笋	17
橙汁山药	17
螺头炆菠菜	18
虾仁炆韭菜	19
豆豉拌兔肉	19
红椒西芹	20
脆芹拌腐竹	20
芹笋泡菜	20
开阳炆芹菜	21
西红柿炒鸡蛋	22



彩椒山药	23
糟熘肉片	23
蟹粉扒笋尖	23
四宝豆腐	24
干豆豉炒蕨菜	24
素炒辣豆丁	25
家常焖冻豆腐	26
韭菜薹炒皮蛋	26
肉末焖菠菜	26
雪菜炒千张	27
韭黄炒腰丝	27
大蒜烧蹄筋	27
酥炸藕盒	28
西芹百合炒螺片	29
珍珠蟹柳	29
春笋炒鸡胗	30
板栗红烧肉	30
炸熘西红柿	30
南煎豆腐	31
干贝豆腐煲	32
锅包肉	33
焦熘豆腐	33
煎焖鸭脯	33
虾干炒油菜	34
烤麸烧魔芋	34
鱼子焖豆腐	35
菜花炒肉	36
锅蒸鸡豆花	36
茭白炒肉丝	36
栗子冬菇扒油菜	37
银杏百合炒芦笋	37
熘肝尖	37
芦笋百合北极贝	38
飞蟹粉丝煲	39



香葱拌鸡胗	75
黄瓜炆虾片	76
鸡丝万年青	76
油泼莴笋丝	76
泰式凉拌海鲜	77
鲜蛭黄瓜萝卜泥	77
多味黄瓜	77
粉皮拌鸡丝	78
川椒炆黄瓜	79
蜜汁小黄瓜	79
橙汁泡冬瓜	80
炆拌三彩腐竹	80
泡椒鲜虾	80
葱油炆双耳	81
捶熘凤尾虾	82
豆苗炒虾片	83
冬笋炒鸭肉	83
蒿杆炒鳝鱼	83
黄瓜炒虾仁	84
酱炒苦瓜	84
肉丁炒黄瓜	85
水熘豆腐	86
青椒鳝丝	86
熘虾段	86
鸭片鱿鱼卷	87
韭黄熘鳝丝	87
葱姜炒飞蟹	87
苦瓜煎蛋	88
干煎大虾	89
火腿煎蛋	89
姜丝煎蛋	90

葱香豆豉鸡	90
腊八豆煎鸡蛋	90
三圆煲老鸭	91
酿苦瓜	92
秘制啤酒鸭	93
五花肉烧冬瓜	93
丝瓜烧猪蹄	93
煎汁大虾	94
酱烧全鸭	94
鲤鱼煲冬瓜	95
如意鸭卷	96
豆腐蒸小排	96
什锦藕丁炒虾	96
苦瓜蒸仔鸡	97
白炒虾	97
酒酿清蒸鸭子	97
清蒸甲鱼	98
板栗烧丝瓜	99
番茄大虾	99
芦笋虾球	100
尖椒炒猪心	100
梅子香鸭	100
柴把鸭	101
百合芦笋虾球	102
滑炒豌豆苗	103



虾干炒双瓜	103
黄瓜炒冬笋	103
肉片炒凉瓜	104
鲜柠啤酒鸭	104
肉丝炒平菇	105
虾米烧丝瓜	106
奶油烧丝瓜	106