

美食每刻好味道

超人气

★家常美食

★科学搭配

★好吃易做

★新手必备



家常菜

200种最常见的易购食材

尚厨美食研究中心◎编著

168款天天爱吃的家常菜

平凡食材配出美味菜肴



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

超人气 家常菜



尚厨美食研究中心◎编著



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

图书在版编目 (C I P) 数据

超人气家常菜 / 尚厨美食研究中心编著. — 北京 : 中国人口出版社, 2013. 10

(美食每刻好味道)

ISBN 978-7-5101-2075-6

I. ①超… II. ①尚… III. ①家常菜肴—菜谱 IV. ①TS972. 12

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第238939号



超人气家常菜

尚厨美食研究中心 编著

出版发行 中国人口出版社
印 刷 潍坊文圣教育印刷有限公司
开 本 787毫米×1092毫米 1/32
印 张 3
字 数 75千字
版 次 2014年3月第1版
印 次 2014年5月第2次印刷
书 号 ISBN 978-7-5101-2075-6
定 价 9.90元

社 长 陶庆军
网 址 www.rkcbs.net
电子信箱 rkcbs@126.com
总编室电话 (010)83519392
发行部电话 (010)83534662
传 真 (010)83515922
地 址 北京市西城区广安门南街80号中加大厦
邮 编 100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

contents | 目录

清淡素菜

凉拌黄花菜·····	1	绿豆芽拌蛋皮丝·····	12
凉拌豇豆·····	1	油菜烧豆腐·····	12
凉拌圆白菜·····	2	烧蘑菇·····	13
脆炒南瓜丝·····	2	豆豉笋丁·····	13
蒜蓉菜心·····	3	橙汁蜜藕·····	14
麻酱莴笋·····	3	素烧娃娃菜·····	14
黑木耳炒山药·····	4	苦瓜炒蛋·····	15
姜丝四季豆·····	4	青椒炒鸡蛋·····	15
醋熘白菜·····	5	油焖春笋·····	16
黄瓜炒鸡蛋·····	5	素焖扁豆·····	16
清炒魔芋丝·····	6	奶汁白菜·····	17
凉拌蒜泥茄子·····	6	醋熘土豆丝·····	17
芦笋炒蛋·····	7	油泼茭白·····	18
青椒豆腐丝·····	7		
菠菜拌黑木耳·····	8		
糖醋胡萝卜·····	8		
草菇丝瓜·····	9		
清炒菜花·····	9		
雪里蕻烧豆腐·····	10		
鸡汤鲜炒芦笋·····	10		
清炒苦瓜·····	11		
酱爆土豆·····	11		



凉拌金针菇·····	18
口蘑烧茄子·····	19
蒜蓉茼蒿·····	19
蒜蓉空心菜·····	20
核桃仁拌芹菜·····	20
香油拌莴笋·····	21
韭菜炒鸡蛋·····	21
蚝油浸芥菜·····	22
口蘑炒竹笋·····	22
腌西兰花·····	23
蒜蒸丝瓜·····	23
干煸黄豆芽·····	24
番茄炒蛋·····	24
五彩菠菜·····	25
拔丝红薯·····	25
拔丝山慈姑·····	26
酸辣藕片·····	27
麻辣多味茄·····	28



爽口肉类菜

生菜肉卷·····	29
肉末粉丝小白菜·····	29
白菜肉卷·····	30
银芽鸡丝·····	30
茭白炒肉丝·····	31
洋葱炒牛肉·····	31
菠萝牛肉片·····	32
清蒸冬瓜熟鸡·····	32
西芹炖牛肉·····	33
鸡丝烩菠菜·····	33
肉丁花生米·····	34
木耳炒瘦肉·····	34
海带炖肉·····	35
桃仁鸡丁·····	35
青椒子姜炒肉丝·····	36
枸杞子莴笋肉丝·····	36
豉椒炒牛肉·····	37
蒜薹炒肉丝·····	37
番茄烧牛肉·····	38
杞鸡烧萝卜·····	38
土豆炖鸡·····	39
牛腩炖土豆·····	39
肉丝炒粉皮·····	40
板栗烧牛肉·····	40
荔枝炖牛腩·····	41
香煎茄盒·····	41

胡萝卜烧肉	42
芋头烧牛肉	42
香肠炒油菜	43
牛肉片炖卷心菜	43
桃仁炖乌鸡	44
黄金鸡肉丁	44
酱香排骨	45
芝麻兔	45
红糟牛肉片	46
泡椒凤爪	46
果味猪排	47
蘑菇炒鸭血	47
黄豆烧猪肝	48
柠檬鸭肝	48
桂圆炖乳鸽	49
鸭块白菜	49
香菇煲乳鸽	50
红烧鸡翅	50
麻油鸡	51
韭黄拌腰丝	51
麻辣肚丝	52
红烧猪蹄	52
山药香菇鸡	53
韭菜炒鸭肠	53
家常回锅肉	54
盐水肥鸭	54
鸡翅烧茶树菇	55



口水鸡	55
豆瓣肘子	56
五香牛肉	57
家常木须肉	58
棒棒鸡	59
锅巴肉片	60
萝卜烧羊肉	61
红焖猪蹄	62
酥炸雪花里脊	63

美味水产菜

虾仁炒蛋	64
空心菜炒蛤蜊	64
虾皮烧冬瓜	65
虾皮烧菜心	65
韭菜炒虾皮	66
豌豆炒虾仁	66
金钩芹菜	67

番茄大虾·····	67
油煎带鱼·····	68
凉拌海蜇莴笋丝·····	68
香酥带鱼·····	69
茶香油爆虾·····	69
豆豉炒咸鱼·····	70
蒜香芦笋虾仁·····	70
蘑菇板栗炒海螺·····	71
黄瓜炒鳝段·····	71
百合冬瓜煮蛤蜊·····	72
蒜蓉粉丝蒸扇贝·····	72
肉炖小鱿鱼·····	73
五味子鲜贝·····	73
姜汁鱼头·····	74
焦熘黄鱼·····	74
糖醋银鱼豆芽·····	75
青椒墨鱼卷·····	75
清蒸三文鱼·····	76

清蒸大虾·····	76
凉瓜清煮花蛤·····	77
炖参肠·····	77
茄汁鲷鱼条·····	78
茄汁虾仁·····	78
香辣蟹·····	79
红烧平鱼·····	79
香菇火腿蒸鳕鱼·····	80
干煎对虾·····	80
奶油鲫鱼·····	81
萝卜炖鱼·····	81
干烧鲤鱼·····	82
家常鲤鱼·····	83

家常豆蛋菜

腊肠煎蛋·····	84
银耳鹌鹑蛋·····	84
麻婆豆腐·····	85
椒油莴笋腐竹·····	85
白萝卜豆腐·····	86
干贝炒蛋·····	86
皮蛋拌豆腐·····	87
小葱拌豆腐·····	89
香菇烧豆腐·····	88
五香红茶卤蛋·····	88
五彩煎蛋·····	89
青椒拌皮蛋·····	89
涨蛋·····	90





清淡素菜

QINGDAN SUCAI

凉拌黄花菜

原料：黄花菜50克，海带丝30克。

调料：盐、醋各适量。

做法：

1. 先用温水将黄花菜浸泡，洗净后与海带丝同煮熟。
2. 黄花菜、海带丝捞出沥去水分，放凉，加盐、醋拌匀即可。



凉拌豇豆

原料：豇豆200克。

调料：蒜2瓣，盐、生抽、香油各少许。

做法：

1. 豇豆洗净，放入沸水中烫熟，取出过凉水后切段，放入盘中。
2. 蒜捣成蒜泥，放入小碗中加入少许生抽、盐、香油拌匀，浇在盘中拌匀即可。





凉拌圆白菜

原料：圆白菜 150 克。

调料：盐、香油各少许。

做法：

1. 将圆白菜洗净，切成细丝，用开水烫一下，放凉，沥干水；黄瓜洗净，切成细丝。
2. 将圆白菜丝、黄瓜丝放入盘内，加入香油、盐，拌匀即可。



脆炒南瓜丝

原料：嫩南瓜 400 克。

调料：葱花适量，盐 10 克，味精、植物油各少许。

做法：

1. 将南瓜洗净，去皮，切开去瓤及子，瓜肉切成约 8 厘米的细丝，加盐腌渍 15 ~ 20 分钟后挤去多余水分。
2. 将炒锅置于旺火上，倒入植物油烧热，下入南瓜丝，快速翻炒 2 分钟。
3. 放入味精、葱花，翻炒均匀后即可出锅。

蒜蓉菜心

原料：菜心 300 克。

调料：蒜 30 克，盐、白糖各 1 小匙，胡椒粉 1/2 小匙，植物油适量。

做法：

1. 菜心洗净，控干水分；蒜剁成蓉。
2. 锅中放油，炒香蒜蓉，将菜心下锅，炒至菜心变软，加盐、白糖、胡椒粉翻炒均匀，即可出锅。



麻酱莴笋

原料：莴笋 500 克。

调料：麻酱 50 克，白糖、盐各 1 小匙。

做法：

1. 将莴笋去皮洗净，切成 0.5 厘米粗的条，投入沸水中氽烫一下，捞出来沥干水。
2. 将麻酱放入碗中，加适量温水，再加入盐和白糖，调匀。
3. 将调好的麻酱淋在莴笋上，拌匀即可。





姜丝四季豆

原料：四季豆 200 克。

调料：姜丝 40 克，辣椒丝 30 克，盐 1/4 茶匙，白糖、蘑菇粉、醪糟各 1/2 茶匙，植物油适量。

做法：

1. 将四季豆切斜段，洗净备用。
2. 将不粘锅加植物油烧热，爆香姜丝，加入四季豆拌炒，放入盐、白糖、蘑菇粉、醪糟调味。
3. 最后再加入辣椒丝炒熟即可。

黑木耳炒山药

原料：山药 300 克，水发黑木耳 50 克。

调料：葱片、盐、味精、酱油、醋、植物油各适量。

做法：

1. 山药去皮切片，氽烫；水发黑木耳切片。
2. 锅中放植物油加热后爆香葱片，放山药片和黑木耳翻炒，然后加入盐、醋、酱油、味精调味，翻炒均匀即可。



醋熘白菜

原料：白菜 350 克。

调料：醋 20 克，盐、白糖各 5 克，水淀粉 10 克，酱油 10 毫升，植物油适量。

做法：

1. 白菜择洗干净，取嫩帮，切成菱形片。
2. 炒锅倒植物油烧热，下入白菜片，翻炒一会儿，放入酱油、盐、白糖炒至熟。
3. 出锅前将醋、淀粉调成芡汁倒入炒匀即可。



黄瓜炒鸡蛋

原料：黄瓜 250 克，鸡蛋 2 个(约 120 克)，虾皮、水发木耳各 10 克。

调料：盐少许，葱末 1 茶匙，植物油适量。

做法：

1. 黄瓜洗净切片；鸡蛋炒熟，备用；虾皮温水洗过沥干水分；木耳洗净切碎。
2. 置锅火上，加植物油烧热，下入葱末和虾皮略炒，放入黄瓜片、鸡蛋，加盐，炒匀即可。



凉拌蒜泥茄子

原料：茄子 250 克。

调料：蒜 8 瓣，麻酱、盐、香油、酱油各适量。

做法：

1. 将茄子洗净削皮，切成两半待用。
2. 将蒜洗净捣碎成泥。
3. 将茄子装在碗或盆内，上蒸笼用旺火蒸熟。
4. 待蒸熟的茄子放凉后，放上酱油、麻酱、香油、蒜泥、盐，拌匀即成。

清炒魔芋丝

原料：魔芋 1 袋（约 250 克），火腿 10 克。

调料：葱段、姜丝、白糖、盐、味精、水淀粉、植物油各适量。

做法：

1. 将包装中的魔芋取出洗净，切丝；火腿切丝。
2. 锅内倒入植物油烧热，放入姜丝、葱段、火腿炒香。
3. 然后加入魔芋丝、盐、味精、白糖炒至入味，用水淀粉勾芡即可。



芦笋炒蛋

原料：芦笋 300 克，鸡蛋 2 个（约 120 克）。

调料：盐 2 克，植物油适量。

做法：

1. 芦笋去除老根，洗净，切段；鸡蛋在碗中打散，加少许水搅拌均匀。
2. 锅内放植物油烧热，放入鸡蛋液炒散，盛出。
3. 锅中放少许油，烧热后把芦笋段倒入快速炒一会儿，下入炒好的鸡蛋，撒盐，搅拌均匀，即可。



青椒豆腐丝

原料：青椒 100 克，豆腐皮 400 克。

调料：盐 2 克，香油少许，味精 1 克。

做法：

1. 将青椒去蒂、籽，洗净，切成细丝；豆腐皮洗净，切成细丝。
2. 将青椒丝、豆腐丝分别放入沸水中焯一下后捞出，沥干水分后倒入盘里，加入适量香油、盐、味精拌匀，盛盘即可。



菠菜拌黑木耳

原料：菠菜 200 克，黑木耳 5 朵。

调料：姜末 1 茶匙，盐、香油、醋各适量。

做法：

1. 菠菜去叶、茎，洗净切段；黑木耳泡好洗净，切丝；胡萝卜洗净，切丝。
2. 菠菜茎、黑木耳丝、胡萝卜丝稍余烫，捞起放凉。
3. 将处理好的菠菜茎、黑木耳丝，加盐、醋、姜末，淋香油拌匀即成。

糖醋胡萝卜

原料：胡萝卜 250 克。

调料：白糖 25 克，米醋 15 毫升，盐 2 克，香油 2 毫升。

做法：

1. 将胡萝卜去根、叶，洗净，用刀刮去皮，切成 6 厘米长的细丝。将胡萝卜丝放小盆内，撒上盐拌匀。
2. 把盐渍的萝卜丝用清水洗净，沥干水，放入盆内，加入白糖、醋、香油拌匀后放入盘内即可。



草菇丝瓜

原料：丝瓜 300 克，草菇 100 克。

调料：姜丝、葱丝各 10 克，生抽 5 毫升，盐 3 克，植物油适量。

做法：

1. 丝瓜去皮，洗净，切滚刀块；草菇洗净，对切开，放入沸水锅中氽烫后捞出，备用。
2. 锅中植物油烧热，放入姜丝、葱丝爆香，下入丝瓜翻炒，再放入草菇，加生抽、盐，翻炒均匀即可。



清炒菜花

原料：菜花 300 克。

调料：盐 5 克，红椒、味精各少许，白糖、植物油各适量。

做法：

1. 菜花用手掰成小块，在开水中氽透；红椒洗净，去籽，切细丝。
2. 锅里热植物油，将菜花炒熟，用盐、味精、白糖调味，撒上红椒丝即可。



雪里蕻烧豆腐

原料：水豆腐、雪里蕻各 200 克。

调料：白糖 5 克，鲜汤 250 毫升，水淀粉 10 克，味精、葱花、香油、植物油各少许。

做法：

1. 豆腐切成小长方条，摆在盘中；雪里蕻洗净，用热水烫一下，用刀切成碎末。
2. 将切好的豆腐条上屉蒸 5 ~ 10 分钟取出，沥干水分。
3. 炒勺加入植物油，油热时投入葱花炆锅，然后把雪里蕻炒片刻，添鲜汤，加白糖，再把豆腐从盘中轻轻推入勺中，待汤沸后，用慢火再烧一会儿，加味精，调好口味，用水淀粉勾芡，点香油即可。



鸡汤鲜炒芦笋

原料：芦笋 300 克，鲜百合 1 颗，枸杞子 20 粒，姜 1 片。

调料：鸡汤半碗，水淀粉 2 大匙，盐半小匙，植物油适量。

做法：

1. 用清水将枸杞子浸泡软后洗净备用；姜洗净切丝备用。
2. 芦笋削去粗皮洗净，切段。
3. 锅内加入植物油烧热，放入姜丝爆香，再放入芦笋煸炒 1 分钟左右，倒入百合，马上调入盐翻炒几下即倒出装盘。
4. 将锅置于火上，倒入鸡汤、枸杞子，大火煮开后，调成小火，用水淀粉勾芡，将芡汁淋到芦笋百合上即可。