

特级烹饪大师独家亲授

百姓最爱的

经典家常菜

董书山 朱太治 双福 © 编著

烹饪绝招版



1500

余例烹饪绝招全解析

一书在手 轻松下厨 烹饪无忧

精选 **500** 余道最爱的经典家常菜

细分 **10** 大类别

超值附赠
厨艺绝招
VCD



中国轻工业出版社

时尚美食馆

百姓最爱的 经典家常菜

董书山 朱太治 双 福 ◎ 编著

JingDianJiaChangCai

烹饪绝招版



化学工业出版社

不仅会做菜，更要会买菜，还要懂养生！

三大方面，集结烹饪绝招，轻松让您成为烹饪高手！

打破常规，将常见食材细分为蔬菜类、菌菇类、豆类、畜肉类、禽肉类、海鲜类等10大类别，根据家中食材决定做什么菜，方便使用；每种食材精心挑选最受欢迎的家常菜，详解制法，图文并茂，全彩展示；解析制作每个菜品的三大绝招——食材挑选、烹饪绝招和保健功效，内容囊括技法、火候、刀工等烹饪秘笈，实用性强。

超强针对性，超高性价比，堪称家常烹饪最佳参考书！

图书在版编目（CIP）数据

百姓最爱的经典家常菜：烹饪绝招版 / 董书山，朱太治，双福编著. —
北京：化学工业出版社，2010.12
（时尚美食馆）
ISBN 978-7-122-09531-2

I. ①百… II. ①董… ②朱… ③双… III. 菜谱—中国 IV. TS972.182
中国版本图书馆CIP数据核字（2010）第185833号

责任编辑：李娜

责任校对：陶燕华

文字编辑：马冰初

摄影：

装帧设计：

双福 SF 文化工作室
www.shuangfu.cn

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码 100011）

印装：北京画中画印刷有限公司

装订：889mm × 1194mm 1/24 印张 10½ 字数 300 千字

2011年1月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686）

售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：35.00元

版权所有 违者必究

目录 CONTENTS



PART 1 蔬菜类



白菜

- 糖醋拌三丝 (凉拌菜)..... 13
- 酸辣白菜 (炒菜)..... 13
- 玻璃白菜 (蒸菜)..... 14
- 醋熘海米白菜 (炒菜)..... 14
- 家常炖白菜 (炖菜)..... 15
- 老厨白菜 (炒菜)..... 15
- 酱炒回锅肉白菜 (炒菜)..... 16

百合

- 西芹炒百合 (炒菜)..... 16
- 杂烩鲜百合 (炒菜)..... 17
- 百合梨羹 (蒸菜)..... 17
- 百合炒芦笋 (炒菜)..... 18

菠菜

- 蒜泥菠菜 (凉拌菜)..... 18
- 菠菜拌豆腐皮 (凉拌菜)..... 19
- 多宝菠菜 (炒菜)..... 19
- 菠菜拌猪肝 (凉拌菜)..... 20
- 金银蛋浸菠菜 (炒菜)..... 20
- 菠菜肉丸 (热菜)..... 21
- 肉酱菠菜 (凉拌菜)..... 21

- 番茄拌菠菜 (凉拌菜)..... 22
- 蛋香菠菜 (炒菜)..... 22

菜花

- 香菇西兰花 (炒菜)..... 23
- 肉片烧菜花 (炒菜)..... 23
- 鱿鱼西兰花 (炒菜)..... 24

冬瓜

- 柳橙冬瓜汤 (热汤)..... 24
- 橙味冬瓜条 (凉菜)..... 25
- 银耳冬瓜汤 (热汤)..... 25
- 火腿冬瓜汤 (热汤)..... 26
- 肉末烧冬瓜 (热菜)..... 26
- 冬瓜肉丸汤 (热汤)..... 27
- 炖冬瓜鸡 (热汤)..... 27
- 鲜蘑冬瓜球 (热汤)..... 28
- 鱿鱼须冬瓜汤 (热汤)..... 28
- 香菇冬瓜汤 (热汤)..... 29

番茄

- 番茄蛋花汤 (热汤)..... 29
- 番茄炒鸡蛋 (炒菜)..... 30
- 番茄炒山药 (炒菜)..... 30
- 奶香番茄汤 (热汤)..... 31
- 番茄炒蘑菇 (炒菜)..... 31

胡萝卜

- 胡萝卜白玉条 (凉拌菜)..... 32
- 胡萝卜煮蘑菇 (热汤)..... 32

油焗胡萝卜(炒菜).....	33
芙蓉三丝(凉拌菜).....	33
香炒胡萝卜(炒菜).....	34

黄瓜

双耳拌黄瓜(凉拌菜).....	34
爽口黄瓜(炒菜).....	35
蒜泥海米黄瓜(凉拌菜).....	35
辣炒滚刀黄瓜(炒菜).....	36
酱爆黄瓜丁(炒菜).....	36
酸辣黄瓜(凉拌菜).....	37
黄瓜熘肉片(炒菜).....	37
鱼香黄瓜丁(炒菜).....	38

茭白

茭白拌豆干(凉拌菜).....	38
茭白炒肉丝(炒菜).....	39
醋熘茭白(炒菜).....	39
腊肉茭白笋(炒菜).....	40
茭白通草猪脚汤(热汤).....	40
茭白猪肉粥(热粥).....	41
鲜菇炒茭白片(炒菜).....	41

韭菜

素炒韭菜(炒菜).....	42
炒合菜(炒菜).....	42
韭菜炒鸭血(炒菜).....	43
韭香银芽里脊丝(炒菜).....	43
冬菇韭菜(炒菜).....	44
韭菜豆腐皮(炒菜).....	44
酸辣韭菜炒蛋(炒菜).....	45
韭菜墨鱼丝(炒菜).....	45
蒸韭菜蛋饼(面食).....	46

卷心菜

爽口小炒(炒菜).....	46
---------------	----

香脆五丝(炒菜).....	47
辣炒卷心菜(炒菜).....	47
糖醋卷心菜(凉拌菜).....	48
香辣卷心菜(炒菜).....	48

苦瓜

豉茸苦瓜(凉拌菜).....	49
同甘共苦(炒菜).....	49
冰爽蜜汁苦瓜(凉拌菜).....	50
鱼香苦瓜丝(炒菜).....	50
苦瓜消暑汤(热汤).....	51
苦瓜酿肉柱(热菜).....	51
干煸苦瓜(炒菜).....	52
三鲜苦瓜汤(热汤).....	52
苦瓜丝拌熏干(凉拌菜).....	53

萝卜

香菜红萝卜丝(凉拌菜).....	53
金钩炒青丝(炒菜).....	54
香辣萝卜带皮肉(热菜).....	54

木耳菜

清炒木耳菜(炒菜).....	55
木耳菜甜椒汤(热汤).....	55

南瓜

油煎南瓜饼(热菜).....	56
蜜汁南瓜(热菜).....	56
南百红豆(炒菜).....	57
米汤南瓜(热菜).....	57
腐乳南瓜(热菜).....	58
魔芋南瓜汤(热汤).....	58

藕

珊瑚藕片(凉拌菜).....	59
姜丝炒鲜藕(炒菜).....	59



莲藕烧肉皮（炒菜）	60
香辣三丝藕片（凉拌菜）	60
果味藕条（凉拌菜）	61
红枣糯米藕（热菜）	61

茄子

芝麻拌嫩茄（凉拌菜）	62
金沙茄条（热菜）	62
蒸茄拌肉酱（凉拌菜）	63
油焖三鲜（炒菜）	63
鱼香茄子（炒菜）	64
酱扒茄子（热菜）	64
手撕茄子（凉拌菜）	65



芹菜

西芹鲜百合（炒菜）	65
芹菜牛肉丝（炒菜）	66
椒油芹丝（凉拌菜）	66
芹菜炒香干（炒菜）	67
西芹花生米（凉拌菜）	67
西芹炒腰果（炒菜）	68

青椒

虎皮酿椒（热菜）	68
青椒肚片（炒菜）	69
青椒肉丝（炒菜）	69
青椒烧腐竹（炒菜）	70
尖椒拌虾皮（凉拌菜）	70

山药

荔枝山药羹（热粥）	71
-----------	----

山药莲子汤（热汤）	71
山药排骨汤（热汤）	72
甜酸山药条（凉拌菜）	72
蛋黄焗山药（炒菜）	73
枸杞山药（炒菜）	73

生菜

凉拌生菜（凉拌菜）	74
蚝油生菜（凉拌菜）	74
三丝生菜（凉拌菜）	75

丝瓜

嫩烧丝瓜排（炒菜）	75
辣烧丝瓜（炒菜）	76
丝瓜玉米羹（热汤）	76
香菇烩丝瓜（热菜）	77
栗香丝瓜液（热汤）	77
猪蹄煮丝瓜豆腐（热汤）	78

蒜薹

素鸡炒蒜薹（炒菜）	78
蒜薹炒鸡蛋（炒菜）	79
蒜薹炒土豆丝（炒菜）	79

笋

橘香青笋（凉拌菜）	80
糖醋莴笋（凉拌菜）	80
莴笋烩香菇（炒菜）	81
干烧笋尖（炒菜）	81
油焖春笋（炒菜）	82
冬笋香炒腊肉（炒菜）	82
油辣冬笋尖（炒菜）	83
炆拌莴笋（凉拌菜）	83
莴笋炒肉片（炒菜）	84
炒蘑菇莴笋（炒菜）	84
玉米笋炒黄瓜（炒菜）	85

茼蒿

- 蒜蓉茼蒿（凉拌菜）..... 85
茼蒿嫩豆腐（热菜）..... 86
茼蒿芝麻豆干（凉拌菜）..... 86
辣炒茼蒿肉丝（炒菜）..... 87
清炒茼蒿（炒菜）..... 87

土豆

- 醋熘土豆丝（炒菜）..... 88
醋熘三丝（炒菜）..... 88
辣烧土豆条（炒菜）..... 89
辣炒土豆丝（炒菜）..... 89
干煸土豆丝（炒菜）..... 90
香酥薯片（热菜）..... 90
炆拌土豆丝（凉拌菜）..... 91
番茄双泥（凉拌菜）..... 91
土豆烧排骨（炒菜）..... 92
营养土豆泥（热菜）..... 92
裙带菜土豆饼（热菜）..... 93
海苔土豆（热菜）..... 93

洋葱

- 洋葱拌番茄（凉拌菜）..... 94
洋葱蚝油牛肉（炒菜）..... 94
炒洋葱丝（炒菜）..... 95
洋葱烩蛋（热菜）..... 95

PART2 菌菇类



草菇

- 草菇菜心（炒菜）..... 96
蒜香鲜草菇（炒菜）..... 96
草菇炖豆腐（热菜）..... 97

金针菇

- 芥油金针菇（凉拌菜）..... 97
金针鸡丝汤（热汤）..... 98
清拌金针菇（凉拌菜）..... 98
冻豆腐金针汤（热汤）..... 99
金针羹（热汤）..... 99

木耳

- 菠萝炒木耳（炒菜）..... 100
大葱炒木耳（炒菜）..... 100
木耳豆腐（热菜）..... 101

平菇

- 肉末烧平菇（炒菜）..... 101
蘑菇瘦肉汤（热汤）..... 102
平菇蛋汤（热汤）..... 102
蘑菇拌贝肉（炒菜）..... 103

香菇

- 香菇油菜（炒菜）..... 103
香菇豆腐汤（热汤）..... 104
香菇熘鸡片（炒菜）..... 104
松仁香菇（热菜）..... 105
蚝油双菇（炒菜）..... 105
香菇鹌鹑蛋（热菜）..... 106
香菇鱼块（热菜）..... 106

银耳

- 温拌银耳干贝（凉拌菜）..... 107
清汤银耳（汤菜）..... 107



PART3 豆类



豆类

- 酸甜蚕豆（热菜）..... 108
- 干煸四季豆（热菜）..... 108
- 花肉芸豆炖粉条（热菜）..... 109
- 虾酱肉末芸豆（热菜）..... 109
- 脊骨炖芸豆（热菜）..... 110
- 凉拌豆角豆腐泡（凉拌菜）..... 110
- 蒜泥豆角（凉拌菜）..... 111
- 羊肉烧豆角（炒菜）..... 111
- 香肠腊味荷兰豆（炒菜）..... 112
- 金钩荷兰豆（炒菜）..... 112
- 椒味荷兰豆（凉拌菜）..... 113
- 糖豆（热菜）..... 113

豆芽

- 三丝绿豆芽（炒菜）..... 114
- 香辣绿豆芽（炒菜）..... 114
- 鸡丝豆芽（炒菜）..... 115
- 肉丝绿豆芽（炒菜）..... 115

豆腐

- 火腿虾粒香豆腐（热菜）..... 116
- 酸菜蒸豆腐（热菜）..... 116
- 塌嫩豆腐（热菜）..... 117
- 美味花豆腐（热菜）..... 117
- 五彩豆腐（炒菜）..... 118
- 虾仁炖豆腐（热菜）..... 118
- 炒虾粒豆腐（炒菜）..... 119

- 油菜海米豆腐（炒菜）..... 119
- 麻婆豆腐（炒菜）..... 120

豆制品

- 腐皮卷素菜（热菜）..... 120
- 三丝炆腐竹（热菜）..... 121
- 酱汁腐竹（热菜）..... 121

PART4 畜肉类



猪肉

- 蒜香回锅肉（炒菜）..... 122
- 水煮肉片（热菜）..... 122
- 蒜泥白肉（凉拌菜）..... 123
- 醪糟红烧肉（热菜）..... 123
- 南瓜蒸肉（热菜）..... 124
- 姜丝肉（炒菜）..... 124
- 榨菜肉丝（炒菜）..... 125
- 香菜炒肉丝（炒菜）..... 125
- 神仙骨（炒菜）..... 126
- 鱼香排骨（炒菜）..... 126
- 肉末雪菜（炒菜）..... 127
- 红烧狮子头（热菜）..... 127
- 腊肉炒苕菜（炒菜）..... 128
- 腊肠番茄泥（热菜）..... 128

猪杂货

- 大白菜炒肥肠（炒菜）..... 129
- 苦瓜煨肥肠（热菜）..... 129
- 麻辣猪肝（炒菜）..... 130

熘炒黄花猪腰（炒菜）	130
毛血旺（热菜）	131
香辣毛肚（热菜）	131

牛肉

红油牛百叶（凉拌菜）	132
虾酱牛肉炒空心菜（炒菜）	132
飘香嫩牛肉（热菜）	133
麦仁小牛肉（炒菜）	133
饼卷小牛肉（热菜）	134
麻辣牛肉条（热菜）	134
红烧牛肉（热菜）	135
清炖牛肉（热汤）	135
干拌牛肉（凉拌菜）	136
卤牛肉（凉拌菜）	136
香菇牛肉粥（热粥）	137
红油牛筋（凉拌菜）	137

羊肉

桂花羊肉（炒菜）	138
山药炖羊肉（热菜）	138
香辣羊肉丝（热菜）	139
韭味羊肝（炒菜）	139

PART5 禽肉类



鸡

土豆咖喱鸡块（炒菜）	140
川椒辣子鸡（炒菜）	140

冬菇煲鸡爪（热汤）	141
凤爪白菜（热汤）	141
香辣陈皮凤爪（热菜）	142
芝麻炸鸡肝（热菜）	142
翡翠鸡羹（热汤）	143

鸭

葱姜鸭（凉拌菜）	143
青萝卜煲鸭汤（热汤）	144
荔枝煲鸭汤（热汤）	144
芹菜炒鸭丝（炒菜）	145
菠萝鸭片（凉拌菜）	145
香辣鸭掌（凉拌菜）	146

鸽子

柠檬乳鸽汤（热汤）	146
香酥鸽子（热菜）	147
香菇蒸乳鸽（热菜）	147

PART6 海鲜类



鱼

枸杞炖鲫鱼（热菜）	148
韭菜鲫鱼羹（热菜）	148
芹酥鲫鱼（热菜）	149
鲫鱼炖羊肉（热菜）	149
笋香豆腐鲫鱼（热菜）	150
白果鲫鱼（热菜）	150
豆腐鲤鱼（热菜）	151
清蒸鲈鱼（热菜）	151

草鱼豆腐(热菜).....	152
番茄鱼片(热菜).....	152
滑炒鱼片(热菜).....	153
煎蒸带鱼(热菜).....	153
银鱼炒蛋(热菜).....	154

虾

银丝顺风虾(热菜).....	154
炸凤尾虾(热菜).....	155
萝卜丝炖青虾(热菜).....	155
白灼虾(热菜).....	156
荷兰豆烩虾球(热菜).....	156
西芹虾球(热菜).....	157
虾仁雪花豆腐羹(热菜).....	157
油菜拌海米(凉拌菜).....	158
海米白菜汤(热汤).....	158
干烧大虾(热菜).....	159
粉丝烧明虾(热菜).....	159

小海鲜类

冬瓜蛤蜊汤(热汤).....	160
松花蛋淡菜汤(热汤).....	160
香菇木耳淡菜汤(热汤).....	161
冬瓜茯苓蛭肉汤(热汤).....	161
豉汁扇贝(凉拌菜).....	162
泡椒脆螺(炒菜).....	162
辣烧梭蟹(热菜).....	163

软体海鲜类

茼蒿炒鱿鱼(炒菜).....	163
椒油鱿鱼卷(凉拌菜).....	164
墨鱼萝卜条(炒菜).....	164
韭菜拌海肠(凉拌菜).....	165
蜆皮炒豆芽(炒菜).....	165

PART7 蛋奶类



蛋

韭菜炒鸡蛋(炒菜).....	166
肉末鸡蛋芙蓉(炒菜).....	166
魔蛋沙律(凉拌菜).....	167
水果奶蛋羹(热菜).....	167
香菜鸡蛋羹(热菜).....	168
猪肉蛋羹(热菜).....	168
鱼肉煎蛋(热菜).....	169
西瓜蒸蛋(热菜).....	169
木耳蒸鸭蛋(热菜).....	170
腐皮鹌鹑蛋(热菜).....	170
摊鸡蛋(热菜).....	171

牛奶及奶制品

蛋奶菜心(热菜).....	171
香奶西米露(凉拌菜).....	172
牛奶煮蛋(热菜).....	172
牛奶香蕉糊(热菜).....	173
锦绣炒鲜奶(热菜).....	173
奶油卷心菜(热菜).....	174
魔力笋萝沙拉(凉拌菜).....	174
酸奶脆丝沙拉(凉拌菜).....	175
鲜桃冰淇淋(凉拌菜).....	175



PART8 干果 / 水果类



花生

- 爽口花生仁 (凉拌菜) 176
- 花生糯米糕 (面食) 176

核桃 / 腰果

- 核桃蔬果沙拉 (凉拌菜) 177
- 核桃仁烩香菇 (炒菜) 177
- 素炒腰果 (炒菜) 178

鲜果

- 蜜汁三鲜 (凉拌菜) 178
- 冰糖荔枝 (热菜) 179
- 奇异果黑雨捞 (凉拌菜) 179
- 红枣泥 (热菜) 180

菠萝

- 活力菠萝鸭片 (热菜) 180
- 菠萝炒鸡球 (炒菜) 181
- 奇异菠萝肉 (炒菜) 181

苹果

- 瘦肉苹果润肤汤 (热汤) 182
- 清蒸苹果鸡 (热菜) 182
- 苹果粥 (热粥) 183

西瓜

- 香拌瓜皮丝 (凉拌菜) 183
- 山药西瓜炒百合 (炒菜) 184
- 西瓜汁 (饮品) 184

梨

- 西芹雪梨沙拉 (凉拌菜) 185
- 鲜梨牛奶麦片粥 (热粥) 185

PART9 主食类



粥

- 鸭血鲫鱼粥 186
- 补气润肤鲜鱼粥 186
- 鲍鱼滑鸡粥 187
- 鲜骨鱼片粥 187
- 鲤鱼阿胶粥 188
- 木瓜粥 188
- 大枣银耳粥 189
- 银耳绿豆粥 189
- 女士美容粥 190
- 八宝粥 190
- 鸡肝粟米粥 191
- 五谷糙米粥 191
- 地瓜粥 192
- 黑芝麻糙米粥 192
- 牛肉什锦粥 193
- 火腿玉米粥 193
- 山药鸡蓉粥 194
- 白果冬瓜粥 194
- 清汤鲈鱼粥 195

米饭

- 酸辣橙子饭 195

鸡丝蛋炒饭	196
扬州炒饭	196
虾仁炒饭	197
什锦炒饭	197
萝卜干炒饭	198
鲜爽香米饭	198
盖浇饭	199
鸡汁浇饭	199
辣椒醋油饭	200
黑椒牛肉盖饭	200
腰果肉饭	201
茄汁肉丁盖浇饭	201
生炒糯米饭	202
香菇薏米饭	202

面点

香菇素包	203
三鲜汤包	203
火腿虾肉包	204
麦穗包	204
烤馒头	205
桂花馒头	205
椰蓉窝头	206

面

炸酱面	206
韩式冷面	207
肉丝荞麦面	207
四川冷面	208
韩式冷汤面	208
清炖牛腩面	209
三鲜面	209
芸豆打卤面	210
杂菜拌荞麦面	210

翡翠凉面	211
鸡汤面条	211

PART 10 汤品类



家常汤

疙瘩汤	212
酸辣汤	212
海鲜汤	213
时蔬浓汤	213
萝卜排骨汤	214
海米萝卜汤	214
菠菜豆腐汤	215
虾皮萝卜汤	215
虾皮菠菜粉丝汤	216
双菇辣汤鸡	216
雪菜黄鱼汤	217
黄豆芽排骨豆腐汤	217
蔬菜大酱汤	218

家常养生汤

萝卜蛋花汤	218
小鸡炖蘑菇	219
栗香鸡煲	219
枸杞炖乳鸽	220
草鱼苹果瘦肉汤	220
莲子安神汤	221
南瓜莲子汤	221
海米冬瓜汤	222

冬瓜瘦肉汤	222
冬瓜枸杞汤	223
消暑苦瓜汤	223
金针菇鸡丝汤	224
萝卜粉丝汤	224
银耳红枣汤	225
苦瓜鲫鱼汤	225
肉丝豆腐汤	226
番茄肉丝汤	226
西芹茄子瘦肉汤	227
排骨南瓜汤	227
腰花核桃仁汤	228
香菇凤爪汤	228
萝卜鸭胗汤	229
莲藕乳鸽汤	229

家常滋补汤

花生猪蹄汤	230
黄花木耳猪蹄汤	230
番茄土豆牛尾汤	231
萝卜牛腱汤	231
荞麦白果竹丝鸡汤	232
鲫鱼赤小豆汤	232
萝卜丝鲫鱼汤	233
竹笋西瓜皮鲤鱼汤	233
葱姜猪蹄豆腐汤	234
猪血豆腐汤	234
海带排骨汤	235
黄豆猪蹄汤	235
猪肚黄芪汤	236
黄芪莲子鸡汤	236
墨鱼炖鸡	237
银耳鹌鹑汤	237
口蘑豆腐汤	238

什锦豆腐汤	238
黄豆芽蘑菇汤	239
芥菜鱼头汤	239
羊蹄萝卜汤	240
葱豉豆腐鱼头汤	240
鲢鱼丝瓜汤	241
菜心鱼片汤	241



家常营养汤

双红排骨汤	242
白菜猪肉煲排骨汤	242
香菜黄豆排骨汤	243
木瓜花生排骨汤	243
眉豆煲猪手汤	244
枣杏煲鸡汤	244
醋椒鸭汤	245
椰子银耳煲鸽汤	245
绿豆芽菜滚蜆肉汤	246
榨菜豆腐汤	246
鸭血豆腐汤	247
百合草莓白藕汤	247
小米面甜沫	248
紫菜虾皮汤	248
芥菜咸蛋肉片汤	249
番茄猪肝瘦肉汤	249
蔬菜浓汤	250
青萝卜汤	250
莲藕黄豆排骨汤	251
多味紫菜汤	251
枸杞银耳瘦肉汤	252
火夹冬瓜汤	252

糖醋拌三丝

原料

白菜心300克,胡萝卜100克,鸭梨1个,白糖、盐、米醋各适量。

制作

- ① 将白菜心洗净,切成细丝,加盐拌匀稍腌;鸭梨去皮、核,切成细丝;胡萝卜切成粗丝。
- ② 挤去白菜丝的水分,放入盘内,码上胡萝卜丝、鸭梨丝。
- ③ 锅烧热,将白糖和米醋加少许清水熬化,倒出晾凉后浇在三丝上,再放入少许盐拌匀即成。



凉拌菜

食材绝招: 白菜心脆嫩,且被白菜叶包裹,干净、无污染,可直接切成丝。

烹饪绝招: ① 白菜心应先洗后切,不可先切后洗,以避免营养流失。

② 白糖和米醋的比例应为1:1,加入少许盐能有效提味。

保健功效: 本菜菜品层次分明、色泽美观,是夏季爽口凉菜之一,口感甜酸清爽,具有解腻、开胃的功效。

酸辣白菜

原料

白菜300克,干辣椒、香菜、葱花、盐、味精、米醋、花椒油、花生油各适量。

制作

- ① 将白菜洗净,切成块;干辣椒切段;香菜择洗干净切成段。
- ② 锅中注水烧开,将白菜焯水断生。
- ③ 炒锅注油烧热,下入干辣椒、葱花爆香,放入焯好水的白菜,撒盐、味精、米醋等调味,炒匀下入香菜段,淋花椒油出锅即可。



炒菜

食材绝招: 挑选白菜时应注意,若想购买后马上食用的,可选光菜;若是以贮藏为目的的购买,应选青帮毛菜。

烹饪绝招: 白菜清洗时应去外围的叶片,注意单片冲洗,以尽量去除农药残留。

保健功效: 制作简便,本菜是经典的家常菜之一。白菜营养价值丰富,有“百菜不如白菜”之说,搭配爽辣开胃的辣椒爆炒,口感鲜香、开胃。

蒸 菜



玻璃白菜

原 料

白菜500克，五花肉100克，火腿末25克，鸡精、盐、胡椒粉、湿淀粉、高汤、香油、色拉油各适量。

制 作

- ① 白菜洗净沥干，切大片，焯水后待用；五花肉切片，加盐、鸡精腌入味。
- ② 炒锅注油烧热，放入白菜略炒后取出。
- ③ 五花肉、白菜加入盐、鸡精，旺火蒸约15分钟，将蒸汁倒入锅中烧沸，加入鸡精、胡椒粉、香油，用湿淀粉勾薄芡，淋在白菜上，撒上火腿末即成。

食材绝招：每年9~10月份上市的白菜属早熟品种，菜棵小，叶肉薄，质细嫩，粗纤维较少，口味淡，品质中等，不耐藏，宜随吃随买。

烹饪绝招：勾芡，不仅可以使汤汁浓厚，更可以保护白菜所含的维生素C，是增强营养和改善口味的好方法。

保健功效：本菜是经典家常菜之一。白菜中富含人体所需要的多种维生素，搭配营养丰富的五花肉，汁浓味醇，荤素搭配，口感清香、不腻、爽口。

炒 菜



醋 熘 海 米 白 菜

原 料

白菜400克，水发海米25克，葱花、姜丝、蒜片、白糖、盐、鸡精、淀粉、醋、香油、色拉油各适量。

制 作

- ① 将白菜去老帮，洗净切成片，醋、白糖、淀粉、调匀制成芡汁。
- ② 炒锅注油烧热，下入葱花、姜丝、蒜片炆锅，放入白菜片、海米略炒。
- ③ 烹入醋，加盐，淋入调好的芡汁，翻炒均匀，加鸡精，滴入香油，出锅装盘即成。

食材绝招：11月份上市的白菜属晚期品种，叶色青绿，称青帮菜或青口菜。叶肉厚，组织紧密，韧性大，不宜受损伤，耐藏，故又称“窖白菜”。

烹饪绝招：炒白菜前，将白菜下入加盐、油的开水锅中焯烫，沥干，这样烹制时更易入味。

保健功效：本菜口感酸咸，脆嫩适口，清香不腻，此外，海米和白菜两者搭配食用，可有效地防治牙龈出血及坏血症，并有解热除燥的功效。

家常炖白菜

炖菜

原料

白菜500克, 猪排骨400克, 香菜段、葱花、花椒、盐、味精、花生油各适量。

制作

- ① 将白菜洗净切成长方块, 排骨剁成小段。
- ② 锅内加适量清水烧开, 放入排骨煮沸, 去除浮沫, 至八成熟盛出。
- ③ 炒锅注油烧热, 下花椒、葱花炒出香味, 加入白菜炒至变软, 倒入排骨及汤汁, 加盐, 用小火炖至熟烂, 加味精调味, 撒上香菜段, 出锅即成。



食材绝招: 挑选白菜时注意, 腐烂发霉的白菜不要食用。白菜腐烂后所产生的亚硝酸盐能使血液中的血红蛋白丧失携氧能力, 使人体发生严重缺氧, 甚至有生命危险。

烹饪绝招: 炖白菜时, 可将白菜撕成块。这样的白菜, 虽边缘不整齐, 但在烹制时能更好的吸收汤汁的滋味。

保健功效: 本菜肉香烂, 菜熟软, 汤鲜味醇。白菜含多种维生素及丰富的膳食纤维。排骨营养丰富, 有滋阴润燥等功效, 两者搭配尤其适宜于营养不良、贫血、头晕、大便秘结等人食用。

老厨白菜

炒菜

原料

嫩白菜500克, 五花肉200克, 粉条100克, 香菜、葱花、姜片、酱油、料酒、盐、味精各适量。

制作

- ① 白菜洗净切片, 下入开水锅焯烫捞出备用; 五花肉切片, 粉条泡至滑软, 香菜洗净切段。
- ② 炒锅注油烧热, 下入葱花、姜片、五花肉煸香, 加入白菜、盐、酱油、料酒翻炒至七成熟。
- ③ 再放入粉条、味精略炒, 撒上香菜即可。



食材绝招: 若要贮藏应购买青口大白菜。这种白菜初期食用菜质较粗, 但经秋冬季贮藏, 叶肉变细嫩, 菜香味浓。

烹饪绝招: 食材的投放要有顺序, 应先放入肉片炒至略熟后, 再把容易炒熟的白菜下入锅中炒熟, 最后加入粉条炒匀。

保健功效: 本菜做法简单, 荤素搭配得当, 口感滑嫩清香, 味美不腻。白菜与五花肉搭配, 有养胃生津、除烦解渴、利尿通便、清热解毒等功效。

炒菜



酱炒回锅肉白菜

原料

白菜300克，熟猪肉150克，郫县豆瓣酱、葱末、姜末、味精、白糖、湿淀粉、酱油、料酒、花生油各适量。

制作

- ① 将熟猪肉切成大片，白菜洗净切成片，豆瓣酱剁碎。
- ② 炒锅注油烧热，下葱末、姜末爆香，放入豆瓣酱炒香至出红油，加入白菜、肉片、料酒、酱油煸炒至变软。
- ③ 加入白糖及少许清水烧透，加味精调味，用湿淀粉勾芡，出锅即成。

食材绝招：购买优质大白菜应从以下几点进行挑选：包心结实，无黄叶、无老帮、无灰心、无夹叶菜、无虫蛀，根削平，棵头均匀。

烹饪绝招：制作熟猪肉时，通常采用将肉直接放入锅中添水煮，这样能使制作出的回锅肉色泽红亮。

保健功效：本菜香辣咸鲜，酱香浓郁，味浓爽口，是经典的家常菜之一。猪肉和白菜的搭配，可有效增加菜中的可溶性蛋白质的含量，不但口味浓郁鲜香，而且营养丰富。

炒菜



西芹炒百合

原料

西芹250克，鲜百合100克，姜片、盐、料酒、味精、湿淀粉、香油、花生油各适量。

制作

- ① 将西芹择洗净，切成斜刀片，百合掰成片洗净，均放入沸水锅中焯出，沥干水分。
- ② 炒锅注油烧热，下姜片爆香，放入西芹、百合煸炒数下。
- ③ 加盐、料酒、味精、少许清水略炒，用湿淀粉勾芡，淋上香油，出锅即成。

食材绝招：挑选鲜百合应注意从叶瓣上进行查看，优质鲜百合的叶肉肥厚、叶瓣均匀，并散发淡淡的香气。

烹饪绝招：芹菜择洗时应注意去除老筋，在斜切时应尽量切成均匀大小，这样才能在烹炒时均匀受热，也有利于滋味的渗入。

保健功效：经典的家常菜品之一，色彩美观，口感清淡脆爽。芹菜富含高纤维，有润肠排便的功效，百合可用于祛心火肺热，两者搭配有润肤、瘦身、美容的效果。