



知书达礼
zhishudali 典藏



著名营养师亲自指导 ●
传统菜肴与创新菜完美结合 ●
轻松变身烹饪高手 ●

学做家常菜

ZUO JIACHANG CAI

主编/陈绪荣



学做
拿手菜
系列



哈尔滨出版社

图书在版编目(CIP)数据

学做家常菜 / 陈绪荣主编. — 哈尔滨: 哈尔滨出版社, 2011.4

(学做拿手菜系列)

ISBN 978-7-5484-0495-8

I. ①学… II. ①陈… III. ①菜谱 IV.
①TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 031168 号



书 名: 学做家常菜

主 编: 陈绪荣

副 主 编: 王丽萍 程晓波 谷胜男

责任编辑: 韩伟锋 李彦熹

责任审校: 陈大霞

策 划: 钟 雷

装帧设计: 稻草人工作室 

出版发行: 哈尔滨出版社 (Harbin Publishing House)

社 址: 哈尔滨市香坊区泰山路 82-9 号 邮编: 150090

经 销: 全国新华书店

印 刷: 青岛海蓝印刷有限公司

网 址: www.hrbcbbs.com www.mifengniao.com

E-mail: hrbcbbs@yeah.net

编辑版权热线: (0451) 87900272 87900273

邮购热线: (0451) 87900345 87900299 87900220 (传真) 或登录蜜蜂鸟网站购买

销售热线: (0451) 87900201 87900202 87900203

开 本: 787 × 1092 1/16 印张: 12 字数: 200 千字

版 次: 2011 年 4 月第 1 版

印 次: 2011 年 4 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5484-0495-8

定 价: 19.90 元

凡购本社图书发现印装错误, 请与本社印制部联系调换。服务热线: (0451) 87900278

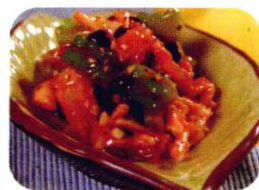
本社法律顾问: 黑龙江佳鹏律师事务所

学做拿手菜系列

学做家常菜

XUE ZUO JIACHANG CAI

主编 陈绪荣





Preface

前言

一日三餐是人们生活中最重要的部分,它们提供给我们每天所必须摄入的微量元素,对我们的身体健康有着不可估量的作用。随着生活水平的日益提高,吃饱已经满足不了人们的需要,现在人们追求的是更加合理的膳食搭配和更加营养的饮食需求。

本书面向普通家庭,为您精挑细选了既经典又创新的家常美味,为您提供更加合理营养的饮食搭配。不管是瓜果蔬菜,还是鸡鸭鹅蛋;无论是猪羊牛肉,还是鲜活水产,书中都详尽介绍了它们的烹饪手法,并且配以精美的成品插图,让您能更直观地了解每道家常菜的具体做法,让您更好地掌握每道菜的具体工艺,烹调出自己喜欢的美食。

本书汇集的各种菜品贴近现代都市人的生活节奏和健康要求,更注重身体营养的摄入和对口感的需求,让您足不出户便能享受各种美食。让亲切的家常菜百品不腻,百吃不厌。





第一章

家常蔬菜

jia chang shu cai

白菜

糖醋三丝	14
黄豆炖白菜	14
三丝白菜	15
醋熘白菜	15
白菜拌海蜇皮	16
白菜心拌干丝	16
菇笋炒白菜	16
素扒白菜	17
火腿白菜	17
炆拌辣白菜	17
黑木耳炒白菜	18
茄汁菜包	18

菠菜

菠菜拌粉丝	19
奶油菠菜	19

肉片炒菠菜	20
虾皮炒菠菜	20
鸡蛋炒菠菜	20
菠菜拌肉丝	21
香肠拌菠菜	21
素炒菠菜	21
菠菜梗烧蘑菇	22
鱼香菠菜	22
蒜泥菠菜	23
芝麻菠菜	23

油菜

白灵菇扒油菜	24
海米油菜	24
奶油扒油菜心	25
白肉油菜	25
口蘑烧油菜心	25
明珠油菜心	26
香菇油菜	26
酱汁油菜	27

炆油菜	27
-----------	----

芹菜

柴把芹菜	28
三丝芹菜	28
海米烧芹菜	29
香干炒芹菜	29
椒油炆芹菜	29

卷心菜

海米拌卷心菜	30
芝麻卷心菜	30
卷心菜鸡肉卷	31

茄子

油焖茄子	32
海米烧茄子	32
锅塌茄合	33

目录 contents

红烧茄子	34
酿茄子	34
麻辣茄子	35
麻酱拌茄子	35
凉拌茄子	35
咸鱼蒸茄子	36
麻香七味茄子	36
菊花茄子	37
鱼香肉末茄子	37
鲑鱼炖茄子	38
猪肉炖茄子	38

土豆

洋葱炒土豆片	39
香辣土豆	39
红蘑土豆片	40
红煨土豆	41
炸土豆丸子	41
酸辣土豆	41
酱爆土豆丁	42
香辣土豆丝	42

辣椒

青椒里脊丝	43
-------------	----

甜椒炒丝瓜	43
-------------	----

萝卜

糖浸小萝卜	44
辣炒萝卜干	44

黄瓜

炆辣椒黄瓜	45
三丝黄瓜卷	45
黄瓜虾仁	46
黄瓜肉丝	46
八宝黄瓜	47
香辣黄瓜	47
炒黄瓜条	47
糖醋黄瓜卷	48
黄瓜拌干豆腐	48

韭菜

虾皮炒韭菜	49
蛋丝拌韭菜	49
韭菜银芽	50
韭菜拌腰丝	50

韭菜炒鸡蛋	50
韭菜丁香鱼	51
韭菜炒豆芽	51
韭菜炒海肠	51

番茄

番茄炒卷心菜	52
番茄肝扒	52
番茄鸡片	53
奶汁番茄	54
番茄炒鸡蛋	54
凉拌番茄	54

菜花

咖喱菜花	55
珊瑚菜花	55
珍珠菜花	56
冬菇烧菜花	56
肉片烧菜花	56
红烧菜花	57
鲜卤菜花	57

苦瓜

扒苦瓜	58
-----------	----

鲜香菇苦瓜	58
煸苦瓜青椒	59
五味苦瓜	59
豆豉苦瓜	59

冬瓜

面花蒸酿冬瓜	60
南乳冬瓜方	60
什锦冬瓜帽	61
肉末冬瓜	61
咸蛋酿冬瓜	61
茄汁冬瓜排	62
扒冬瓜球	62
冬瓜夹火腿	62

藕

藕花片	63
萝卜拌莲藕	63

笋

芦笋烧干贝	64
油焖笋尖	64

茭白

虾皮炒茭白	65
油辣茭白	65

扁豆

素炒扁豆	66
二冬烧扁豆	66

第二章 一桌肉菜 yì zhuō ròu cài

猪肉

红烧排骨	68
香草排骨	68
粉蒸肉	69
荷叶蒸肉	69
鲍汁卤水猪手	70
白云猪手	70
辣炒猪肉丝	70
纸包排骨	71
豉汁排骨	71
烟熏排骨	71

滑熘里脊	72
焦熘里脊条	72
回锅肉	73
鱼香肉丝	73
宫保腰块	74
红烧肉	74
麻辣肉丁	75
京酱肉丝	75
铁板洋葱猪肝	76
鱼香肝尖	76
麻辣猪肝	77
火爆腰花	77
干炸腰花	78
凉拌猪耳朵	78
卤猪耳朵	78
盐水口条	79
蒜苗五花肉	79
卤猪尾	79
椒盐排骨	80
咕噜肉	80

牛肉

原笼牛肉	81
麻香牛柳	81

目录 contents

水煮牛肉	82
沙茶牛肉片	83
清炖牛肉	83
五香牛肉	83
豆豉牛肉	84
啤酒焖牛肉	85
虾须牛肉	86
牛肉炖萝卜	86
番茄煨牛肉	87
苹果牛肉	87
干煸牛肉丝	87
红烧牛蹄筋	88
泡菜炒牛肉	88
咖喱牛肉片	89
香菇炖牛肉	89
酸菜炒牛肉	90
菠萝牛肉	90
川味牛肉	90
芹菜牛肉丝	91
银芽牛肉丝	91
红焖牛腩	91
辣子牛肉丁	92
麻辣牛肉丝	92
蚝油牛肉	93





家常卤水咸牛肉	93
---------------	----

羊肉

锅烧羊里脊	94
手抓羊排	94
桂花羊肉	95
红松羊肉	95
白萝卜炖羊肉	96
红烧羊肉	96
葱爆羊肉	97
白切羊肉	97
凉拌羊肉丝	98
清汤羊肉	98
蜜汁烤羊腰	98
沸腾羊肉	99
清蒸羊肉	99
红焖羊肉	99
软炸羊肉	100
炒羊肉丝	100
孜然羊肉	101
双椒豆豉羊肉末	101
胡萝卜炖羊肉	102
牙签羊肉	102



鸡肉

可乐鸡翅	104
栗子炒鸡	104
糊涂鸡	105
辣子鸡丁	105
芝麻鸡	106
小鸡炖蘑菇	106
青木瓜炒鸡丁 ...	107
黑椒炒鸡柳	107
香酥鸡翅	108
鸡片炒西蓝花 ...	108
苹果炒鸡柳	108
烧鸡腿	109
家常鸡	109
鸡骨酱	109
米汤南瓜鸡	110
炖鸡翅	111
菠萝鸡丁	111
花椒炒子鸡	112
香菇鸡块	112
炖啤酒鸡	113

苦瓜焖鸡翅	113
梅酱拌鸡片	114
卤汁凤爪	114

鸭肉

冬菜炖鸭	115
冬瓜煲老鸭	115
香酥鸭子	116
湘西香焖鸭	116
鲜栗炖鸭	117
酸菜鸭丝	117
涪州风味鸭	118
卤鸭肠	119
葱爆鸭块	119
菊花鸭肫	119
荔枝鸭片	120
荷香一品鸭	120
魔芋烧鸭	121

烧块鸭	121
回锅鸭肉	122
麻香鸭	122
三宝烧鸭块	123
姜爆鸭丝	123
椒盐鸭片	124
菠萝炒鸭片	124

鹅肉

青椒炒鹅肠	125
焖鹅脚翼	125
苦瓜炒鹅片	126
凉拌鹅肉	126
柠汁可乐煎鹅脯 ...	127
鹅肉核桃汤	127

鸽肉、鹌鹑

当归蒸鹌鹑	128
-------------	-----



辣炒乳鸽	128
双味鹌鹑	129
脆皮乳鸽	129

蛋类

凉拌蛋皮丝	130
玉米球蒸蛋	130
菠菜炒鸡蛋	131
菠萝什锦蛋	131
香蕉蛋羹	131
蛋皮拌芥菜	132
虾仁烘蛋	132
鸡蛋虾仁	133
虎皮鸽蛋	133
香菜拌皮蛋	134
白雪拌皮蛋	134
绉纱鸽蛋	134



鲤鱼

酸菜鱼	136
红烧鲤鱼	136



泡椒鲤鱼	137
豆瓣鲤鱼	137

草鱼

草鱼冬瓜煲	138
豉椒蒸草鱼	138
水煮草鱼	139

鲫鱼

醋烹鲫鱼	140
红花炖鲫鱼	140
节瓜鲫鱼汤	141
葱酥鲫鱼	141
豆腐鲫鱼	142

鳊鱼

氽鳊鱼	143
-----------	-----

香辣银鳊鱼	143
-------------	-----

鱿鱼

炒鱿鱼丝	144
蒜薹炒鱿鱼	144

带鱼

红烧带鱼	145
胡萝卜炖带鱼	145

虾

清汤牡丹虾	146
吉利虾	146
银丝鲜虾	147
白菜软炒虾	147
金沙基围虾	147
软炸虾仁	148
蒜泥蒸虾	148
白果炒虾球	148
炸虾仁	149
茄汁草虾球	149
油焖大虾	150

目录 contents

草莓虾球	150
菜根腌虾蛄	150
金丝虾丸	151
盐焗基围虾	151

螃蟹

清蒸大闸蟹	152
香辣蟹	152

鳊鱼

柿椒鳊鱼丝	153
锅巴鳊鱼	153

鲇鱼

酸菜炖鲇鱼	154
鲇鱼炖茄子	154

黄鱼

雪里红黄鱼	155
家焖黄鱼	155
黄鱼烧豆腐	156
清蒸黄鱼	156





豆腐

青椒炒豆腐	158
软烧豆腐	158
锅塌豆腐	159
菠萝杏仁豆腐	159
木樨豆腐	160
鱼子酱豆腐	160
什锦豆腐丁	161
海带炖豆腐	161
鲜蘑炖豆腐	161
家常焖冻豆腐	162
八宝豆腐	162
卤虎皮豆腐	163
碎花生拌豆腐	163
香椿拌豆腐	163
油菜豆腐丝	164
麻婆豆腐	164
油豆腐炒油菜	164

豆腐干

豆腐干拌核桃丁	165
---------------	-----

葱烧豆干 165

腐竹

芥菜炒腐竹 166

五彩腐竹 166



鲜美浓汤

xian mei nong tang

配菜汤羹

菠萝鸡肉汤 168

榨菜鸡丝汤 168

豆苗鸡肝汤 169

川百合鸽蛋汤 ... 169

西蓝花鸽蛋汤 ... 169

瓜笋鸽蛋汤 170

瓜条蛋花汤 170

银耳鸡肝汤 170

翠玉鸡丝汤 171

青苹果鲜虾汤 171

酸辣粉皮汤 172

清汤蘑菇 172

玉米蔬菜汤 173

双菇鲜茄汤 173

胡萝卜芥菜汤 174

菠菜浓汤 174

冬瓜蛋花汤 174

火腿青豆汤 175

紫菜蛋花汤 175

腐竹瓜片汤 175

白蘑田园汤 176

瘦肉番茄汤 176

枸杞冬瓜汤 176

通心粉土豆汤 177

咸蛋芥菜汤 177

家常营养汤

木耳杞子鸡汤 ... 178

陈皮乌鸡汤 178

白菜鸡汤 179

百合乌鸡参汤 ... 179

五香鸡血汤 179

鸡蓉葵花汤 180

猪蹄筋黄豆汤 ... 181

党参老鸽汤 181

当归水鱼汤 181

虫草玉竹鱼汤 ... 182

参杞丝竹鸡汤 ... 182

阿胶牛肉汤 182

牛腱黄芪党参汤 ... 183

参茸鸡肉汤 183

百合蛋黄汤 183

龙眼百合汤 184

南瓜百合汤 184

花生红豆凤爪汤 ... 184

芪归鸡汤 185

冬瓜干贝老鸭汤 ... 185

番茄蜜汁雪梨汤 ... 186

椰子盅 186

百合参竹汤 187

雪梨银耳百合汤 ... 187

冰糖炖木瓜 187

桂圆蛋花汤 188

薏米骨头汤 188

长寿益元汤 188

益母草荷包汤 ... 189

枸杞花生枣汤 189

马齿苋绿豆汤 189

胡萝卜猪骨汤 190

南瓜毛豆汤 190

墨鱼油菜汤 190

鲢鱼丝瓜汤 191

海带豆腐汤 191

第一章

....家常蔬菜





白菜



糖醋三丝



材料 白菜心 200 克,鸭梨 300 克,山楂糕 50 克。

调料 白糖 75 克,醋 30 克,精盐适量。

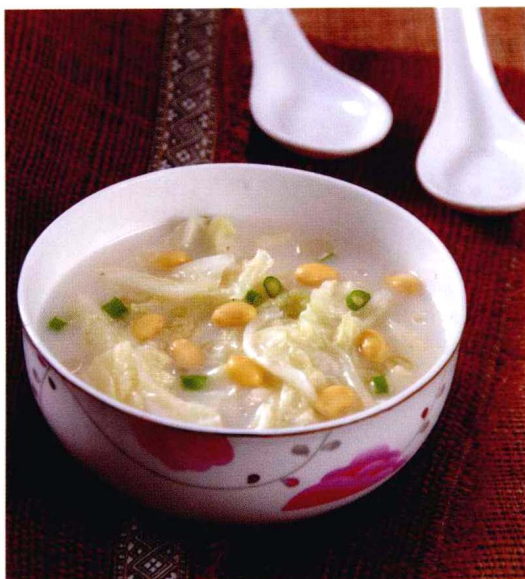
做法

① 将白菜心洗净,切成细丝,用精盐拌匀腌一下;鸭梨去皮、核,切成和白菜丝粗细相同的细丝;山楂糕切成粗丝待用。

② 用手轻轻挤去大白菜的水分,放入盘内,将梨丝码在白菜丝上,最上边放上山楂丝。

③ 白糖、醋加少许清水,上火熬化,倒出凉凉,浇在三丝上即成。

黄豆炖白菜



材料 黄豆 200 克,大白菜 100 克。

调料 精盐、高汤各适量。

做法

① 大白菜切段;黄豆泡发待用。

② 将黄豆倒入高汤锅内,盖严煮熟,放入白菜,煮熟后加入精盐调味即成。

营养价值 大白菜的营养价值很高,含有蛋白质、脂肪、膳食纤维、钾、铜、磷、硒、胡萝卜素、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 C 等营养物质。

三丝白菜



材料 白菜心 300 克,干红辣椒、水发蘑菇各 100 克。

调料 酱油、植物油、香油、清汤、精盐、醋、白糖、绍酒、葱丝、姜丝各适量。

做法

- ① 用开水将白菜心烫至八成熟,捞出,加适量精盐拌匀,腌渍约五分钟,挤去水分,切段,码在盘内;干红辣椒、蘑菇均切成细丝。
- ② 在锅内加适量植物油烧至四五成热,放入干红辣椒丝、葱丝、姜丝、蘑菇丝煸炒,煨入适量清汤,加酱油、绍酒、白糖、精盐、醋烧三分钟左右,淋入香油即成。

醋熘白菜



材料 净白菜梗 500 克。

调料 酱油、白糖、醋、水淀粉、植物油各适量。

做法

- ① 白菜梗洗净后切成条状,再用斜刀法逐一切成菱形块。
- ② 在锅中加入适量植物油烧至三成热,倒入菜梗,用勺轻轻翻动,待菜梗在油锅中翻滚,即捞出沥油。
- ③ 锅中留少许底油,加入热水,再放入白糖、酱油,待水沸后,加入醋、水淀粉,拌成较为浓稠的糖醋卤汁,随即倒入菜梗,翻炒均匀即成。