

幸福家味道系列

快炒、快蒸、煎炸、
余烫、炖煮、烧烤……

大众口味家常菜
多快好省很贴心

上菜啦！
快手
家常菜

采薇◎编著

中国纺织出版社

幸福家味道系列

上菜啦！
快手
家常菜

采薇◎编著

中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

上菜啦! 快手家常菜 / 采薇编著. — 北京: 中国纺织出版社, 2015. 10

(幸福家味道系列)

ISBN 978-7-5180-1951-9

I. ①上… II. ①采… III. ①家常菜肴—菜谱
IV. ①TS972. 12

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第209295号

责任编辑: 马丽平 责任印制: 王艳丽

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010—67004422 传真: 010—87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

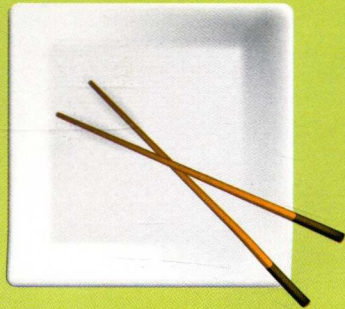
北京利丰雅高长城印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2015年10月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 8

字数: 100千字 定价: 28.00元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



目录 Contents

第1章

精致美味的快炒

- | | |
|----------------|----------------|
| 芙蓉虾仁炒韭薹 ···· 9 | 枸杞炒瘦肉 ····· 23 |
| 醋熘木樨肉 ····· 10 | 麻辣豆腐 ····· 24 |
| 回锅肉 ····· 11 | 醋熘土豆丝 ····· 25 |
| 京酱鸡丝 ····· 12 | 芙蓉萝卜缨 ····· 26 |
| 笋菇烧腊肉 ····· 13 | 辣炒蛤蜊 ····· 27 |
| 爆炒鳝鱼段 ····· 14 | 酱爆猪肝 ····· 28 |
| 油爆大虾 ····· 15 | 虾皮炒韭菜 ····· 29 |
| 爆炒三丁 ····· 16 | 西芹百合 ····· 30 |
| 腰果炒虾仁 ····· 17 | 肉丝炒苦瓜 ····· 31 |
| 茄汁滑肉片 ····· 18 | 软熘肥牛 ····· 32 |
| 香芹墨鱼花 ····· 19 | 银耳炒豆腐 ····· 33 |
| 宫保鸡丁 ····· 20 | 松仁玉米 ····· 34 |
| 鸡杂炒豆腐 ····· 21 | 花生炒菠菜 ····· 35 |
| 菠萝肉片 ····· 22 | 糟熘鱼丁 ····· 36 |
| | 滑炒素什锦 ····· 37 |



第2章

热气腾腾的快蒸

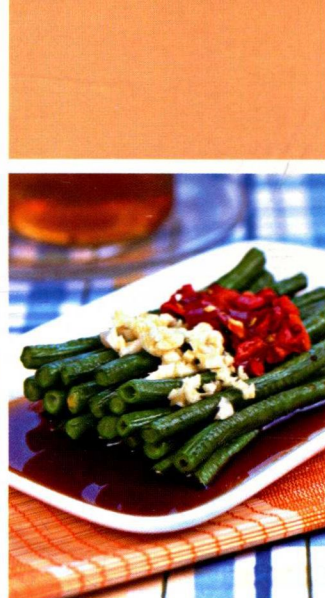
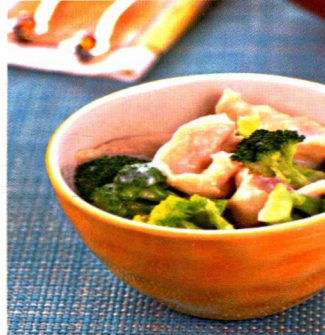
- | | |
|----------------|----------------|
| 芥蓝蒸鳕鱼 ····· 39 | 香菇鸡丸 ····· 48 |
| 海鲜鸡蛋羹 ····· 40 | 泡椒蒸茄条 ····· 49 |
| 葱香白虾 ····· 41 | 素酿香菇 ····· 50 |
| 芙蓉茄盒 ····· 42 | 清蒸鲈鱼 ····· 51 |
| 苦瓜酿肉 ····· 43 | 胡萝卜丸子 ····· 52 |
| 珍珠丸子 ····· 44 | 粉蒸牛肉 ····· 53 |
| 剁椒娃娃菜 ····· 45 | 清蒸白菜卷 ····· 54 |
| 腊肉蒸冬瓜 ····· 46 | 芝麻土豆球 ····· 55 |
| 豉酱蒸扇贝 ····· 47 | |



第3章

香气四溢的煎炸

- | | | | |
|-------------|----|-------------|----|
| 炸脆皮豆腐 | 57 | 拔丝苹果 | 66 |
| 椒盐炸带鱼 | 58 | 五香炸黄鱼 | 67 |
| 干烧平鱼 | 59 | 煎土豆肉饼 | 68 |
| 牡蛎煎鸡蛋 | 60 | 干炸丸子 | 69 |
| 炸藕盒 | 61 | 炸香椿鱼 | 70 |
| 炸豆腐夹 | 62 | 蔬菜煎蛋饼 | 71 |
| 软炸虾仁 | 63 | 酥脆豆皮卷 | 72 |
| 酥炸鱼排 | 64 | 香煎河虾饼 | 73 |
| 香酥卤肉 | 65 | | |



第4章

原汁原味的 氽烫

冬瓜氽丸子 75

葱蓉墨鱼 76

芝麻海带丝 77

荷塘小炒 78

鸡片西蓝花 79

茼蒿百叶 80

海米油菜心 81

双味豇豆 82

涮羊肉 83

温拌腰花 84

蚝油生菜 85

芥辣氽鱼片 86

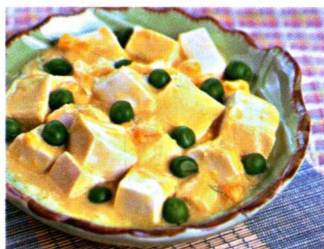
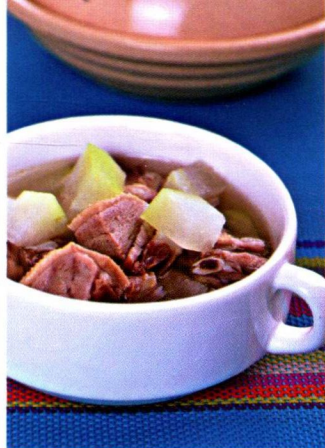
香芹魔芋丝 87

白灼芥蓝 88

水爆猪肚 89

海带牡蛎 90

红油马齿苋 91



第5章

滋味浓郁的炖煮

枸杞炖兔肉 ····· 93

口袋豆腐 ····· 94

烩煮鸭三样 ····· 95

大炖黄鱼 ····· 96

酸菜鱼片煲 ····· 97

紫菜炖蛤蜊 ····· 98

青菜肉燕 ····· 99

蟹黄豆腐 ····· 100

草菇烩茄丁 ····· 101

烩煮海鲜汤 ····· 102

冬瓜炖鸭汤 ····· 103

清炖甲鱼 ····· 104

冬瓜炖鲫鱼 ····· 105

肉片炖木瓜 ····· 106

奶汤西蓝花 ····· 107

红烩菌菇 ····· 108

香菇烧栗子 ····· 109



第6章

中西混搭的烧烤

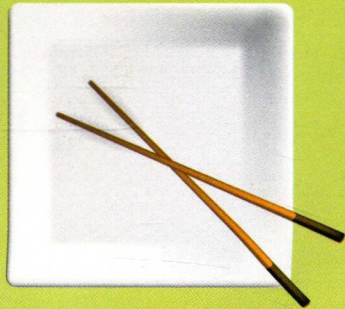
- | | |
|-----------------|-----------------|
| 香辣烤鸡翅 ····· 111 | 剁椒烤茄子 ····· 120 |
| 烤杏鲍菇 ····· 112 | 蔬菜烤虾串 ····· 121 |
| 鱼丸蔬菜串 ····· 113 | 孜然烤羊腰 ····· 122 |
| 叉烧烤小排 ····· 114 | 香焗大虾 ····· 123 |
| 芝麻肉粒 ····· 115 | 焗西兰花 ····· 124 |
| 黑椒酱烤肉 ····· 116 | 焗酿番茄盅 ····· 125 |
| 酱烤鱿鱼 ····· 117 | 焗酿香菇 ····· 126 |
| 烤培根卷 ····· 118 | 椒盐洋葱圈 ····· 127 |
| 辣烤鱼头 ····· 119 | |

幸福家味道系列

上菜啦！
快手
家常菜

采薇编著

中国纺织出版社

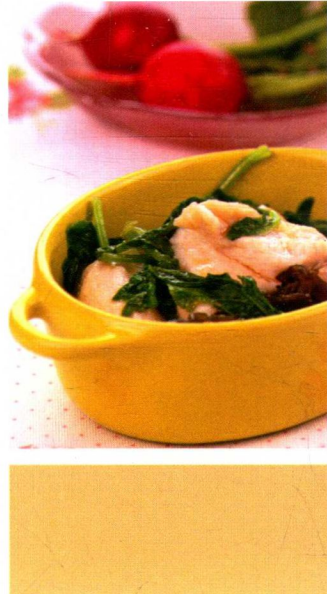


目录 Contents

第1章

精致美味的快炒

芙蓉虾仁炒韭薹 ···· 9	枸杞炒瘦肉 ····· 23
醋熘木樨肉 ····· 10	麻辣豆腐 ····· 24
回锅肉 ····· 11	醋熘土豆丝 ····· 25
京酱鸡丝 ····· 12	芙蓉萝卜缨 ····· 26
笋菇烧腊肉 ····· 13	辣炒蛤蜊 ····· 27
爆炒鳝鱼段 ····· 14	酱爆猪肝 ····· 28
油爆大虾 ····· 15	虾皮炒韭菜 ····· 29
爆炒三丁 ····· 16	西芹百合 ····· 30
腰果炒虾仁 ····· 17	肉丝炒苦瓜 ····· 31
茄汁滑肉片 ····· 18	软熘肥牛 ····· 32
香芹墨鱼花 ····· 19	银耳炒豆腐 ····· 33
宫保鸡丁 ····· 20	松仁玉米 ····· 34
鸡杂炒豆腐 ····· 21	花生炒菠菜 ····· 35
菠萝肉片 ····· 22	糟熘鱼丁 ····· 36
	滑炒素什锦 ····· 37



第2章

热气腾腾的快蒸

芥蓝蒸鳕鱼 ····· 39

海鲜鸡蛋羹 ····· 40

葱香白虾 ····· 41

芙蓉茄盒 ····· 42

苦瓜酿肉 ····· 43

珍珠丸子 ····· 44

剁椒娃娃菜 ····· 45

腊肉蒸冬瓜 ····· 46

豉酱蒸扇贝 ····· 47

香菇鸡丸 ····· 48

泡椒蒸茄条 ····· 49

素酿香菇 ····· 50

清蒸鲈鱼 ····· 51

胡萝卜丸子 ····· 52

粉蒸牛肉 ····· 53

清蒸白菜卷 ····· 54

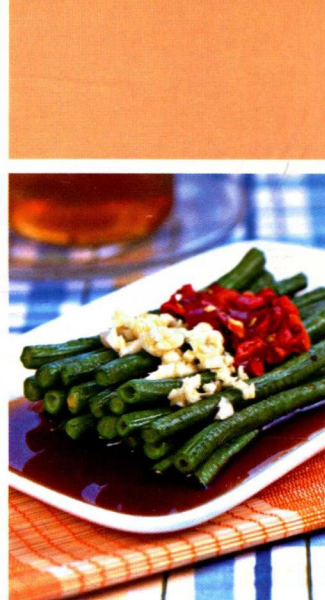
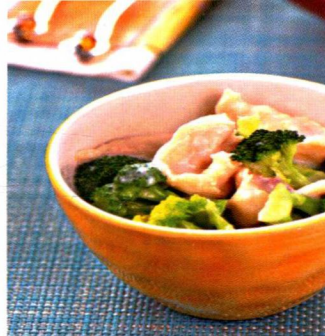
芝麻土豆球 ····· 55



第3章

香气四溢的煎炸

- | | | | |
|-------------|----|-------------|----|
| 炸脆皮豆腐 | 57 | 拔丝苹果 | 66 |
| 椒盐炸带鱼 | 58 | 五香炸黄鱼 | 67 |
| 干烧平鱼 | 59 | 煎土豆肉饼 | 68 |
| 牡蛎煎鸡蛋 | 60 | 干炸丸子 | 69 |
| 炸藕盒 | 61 | 炸香椿鱼 | 70 |
| 炸豆腐夹 | 62 | 蔬菜煎蛋饼 | 71 |
| 软炸虾仁 | 63 | 酥脆豆皮卷 | 72 |
| 酥炸鱼排 | 64 | 香煎河虾饼 | 73 |
| 香酥卤肉 | 65 | | |



第4章

原汁原味的 氽烫

冬瓜氽丸子 75

葱蓉墨鱼 76

芝麻海带丝 77

荷塘小炒 78

鸡片西蓝花 79

茼蒿百叶 80

海米油菜心 81

双味豇豆 82

涮羊肉 83

温拌腰花 84

蚝油生菜 85

芥辣氽鱼片 86

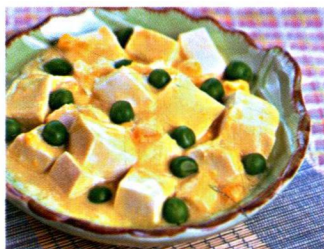
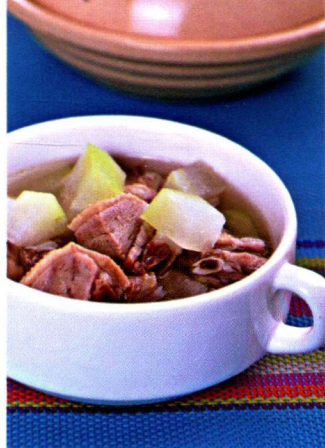
香芹魔芋丝 87

白灼芥蓝 88

水爆猪肚 89

海带牡蛎 90

红油马齿苋 91



第5章

滋味浓郁的炖煮

枸杞炖兔肉 ····· 93

口袋豆腐 ····· 94

烩煮鸭三样 ····· 95

大炖黄鱼 ····· 96

酸菜鱼片煲 ····· 97

紫菜炖蛤蜊 ····· 98

青菜肉燕 ····· 99

蟹黄豆腐 ····· 100

草菇烩茄丁 ····· 101

烩煮海鲜汤 ····· 102

冬瓜炖鸭汤 ····· 103

清炖甲鱼 ····· 104

冬瓜炖鲫鱼 ····· 105

肉片炖木瓜 ····· 106

奶汤西蓝花 ····· 107

红烩菌菇 ····· 108

香菇烧栗子 ····· 109



第6章

中西混搭的烧烤

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 香辣烤鸡翅 ····· 111 | 剁椒烤茄子 ····· 120 |
| 烤杏鲍菇 ····· 112 | 蔬菜烤虾串 ····· 121 |
| 鱼丸蔬菜串 ····· 113 | 孜然烤羊腰 ····· 122 |
| 叉烧烤小排 ····· 114 | 香焗大虾 ····· 123 |
| 芝麻肉粒 ····· 115 | 焗西兰花 ····· 124 |
| 黑椒酱烤肉 ····· 116 | 焗酿番茄盅 ····· 125 |
| 酱烤鱿鱼 ····· 117 | 焗酿香菇 ····· 126 |
| 烤培根卷 ····· 118 | 椒盐洋葱圈 ····· 127 |
| 辣烤鱼头 ····· 119 | |

第1章

精致美味的 快炒

