

美食每刻好味道

好吃易做

★下饭美味

★科学搭配

★好吃易做

★新手必备



下饭菜

160 张精致诱人的美食图

尚厨美食研究中心◎编著

160 道百吃不厌的下饭菜
营养与美味的完美结合



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

好吃易做



下饭菜

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(CIP)数据

好吃易做下饭菜 / 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 978-7-5101-2076-3

I. ①好… II. ①尚… III. ①菜谱 IV.
①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第238847号



好吃易做下饭菜

尚厨美食研究中心 编著

出版发行	中国人口出版社
印刷	山东鸿杰印务集团有限公司
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3月第1次印刷
印数	0~10000册
书号	ISBN 978-7-5101-2076-3
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

时蔬类下饭菜

香菇烧白菜·····	1	葱爆黑木耳·····	8
白灼生菜·····	1	红油黄瓜·····	8
烧丝瓜·····	2	酱烧小土豆·····	9
酸辣金针菇·····	2	香煎西葫芦·····	9
木耳烩丝瓜·····	3	油焖鲜香菇·····	10
干椒南瓜·····	3	香油萝卜丝·····	10
番茄豆腐·····	4	脆皮冬瓜·····	11
豆泡圆白菜·····	4	香辣茭白·····	11
莴笋炒香菇·····	5	木耳炒黄花菜·····	12
酱烧春笋·····	5	蒜辣花生米·····	12
虎皮尖椒·····	6	香脆土豆丝·····	13
西蓝花炒蟹味菇·····	6	菇扒茼蒿·····	13
萝卜烩鲜菇·····	7	麻辣茭白·····	14
香辣苦瓜·····	7	糯米糖藕·····	14



金边白菜·····	15
珊瑚白菜·····	15
鱼香茄子·····	16
烧二冬·····	16
麻辣魔芋·····	17
蒜油金针菇·····	17
蚝油菜花·····	18
板栗烧白菜心·····	19

水产类下饭菜

蚝油扇贝·····	20
冻豆腐炖鲢鱼·····	20
姜丝拌草鱼·····	21
豉汁蒸鳊鱼·····	21
豆豉鳗鱼·····	22
白灼基围虾·····	22
蛤蜊炒鸡蛋·····	23
蜇头木耳·····	23
泡椒墨鱼仔·····	24



豆腐蒸银鱼·····	24
蒜香蛤蜊·····	25
清蒸醉虾·····	25
香炸鱿鱼圈·····	26
糖醋鳝鱼·····	26
双耳炒海螺·····	27
干炸小黄鱼·····	27
红烧带鱼·····	28
醋烹鲫鱼·····	28
醋椒黄鱼·····	29
香辣小泥鳅·····	29
芝麻椒盐虾·····	30
蒜香芦笋虾仁·····	30
葱香鱼段·····	31
米酒豆腐烧鱼·····	31
剁椒鱼头·····	32
辣子鱼块·····	32
萝卜干炖带鱼·····	33
红烧海参·····	33
香芹鳝丝·····	34
糖醋鱼块·····	34
干蒸鲤鱼·····	35
锅塌三文鱼·····	35
油爆大虾·····	36
糖醋熘鳊鱼·····	37

禽肉类下饭菜

花生炖猪蹄·····	38
------------	----

香菇土鸡煲·····	38
蘑菇炖鸡腿·····	39
青蒜红椒烧大肠·····	39
洋葱炒鸡肝·····	40
柠檬乳鸽·····	40
青椒肚片·····	41
孜然炒鸡心·····	41
嫩菱炒鸡丁·····	42
双椒炒香肠·····	42
黄豆焖鸡翅·····	43
糯香炖鸽·····	43
酱爆鸡杂·····	44
红烧排骨·····	44
嫩姜爆鸭片·····	45
尖椒炒腊肉·····	45
红烧鸡翅·····	46
香菇煲乳鸽·····	46
珍珠丸子·····	47
四喜丸子·····	47
尖椒炒鸭血·····	48
糖醋里脊·····	48
鲜茄肝扒·····	49
糖醋排骨·····	49
酱鸡爪·····	50
葱香孜然排骨·····	50
青蒜炒鸡肝·····	51
胡萝卜炒猪肝·····	51



黄豆拌鸭胗·····	52
酱香排骨·····	52
韭黄拌腰丝·····	53
软煎柠檬鸡·····	53
茄泥肉丸·····	54
木耳烧猪腰·····	55
土豆烧鸡翅·····	56
生煨鸭块·····	57
干煸牛肉丝·····	58
咖喱牛肉·····	59
椒盐兔片·····	60
芝麻鸭·····	61
东安仔鸡·····	62
梅菜扣肉·····	63
萝卜炖羊肉·····	64
红烧牛肉土豆·····	65
紫色洋葱炒肉·····	65
西红柿炖牛腩·····	66

菠萝鸡片·····	66
桃仁牛肉·····	67
蒜薹炒肉·····	67
蚂蚁上树·····	68
肉末圆白菜·····	68
酸菜炒牛肉·····	69
山药炖牛肉·····	69
枸杞子莴笋肉丝·····	70
土豆炖鸡块·····	70
莴笋辣子鸡·····	71
三黄鸡烧土豆·····	71
肉馅苦瓜·····	72
腰果鸡丁·····	72
肉片烧茄子·····	73
青椒童子鸡·····	73
甜椒牛肉丝·····	74
芹菜炒牛肉丝·····	74



土豆烧牛肉·····	75
榨菜肉丝·····	75
鱼香藕盒·····	76
酱肉四季豆·····	77
小鸡炖蘑菇·····	78
栗子焖羊肉·····	79
胡萝卜烧牛腩·····	80
浓香茄子煲·····	81

蛋豆类下饭菜

双蛋煎鱼子·····	82
橘饼炒蛋·····	82
鱼干豆腐丝·····	83
煎鸡蛋·····	83
皮蛋豆腐·····	84
鸡蛋虾仁炒韭菜·····	84
芹菜炒腐竹·····	85
叉烧肉炒鸡蛋·····	85
木耳炒腐竹·····	86
五彩煎蛋·····	86
虾仁炒豆腐·····	87
四色炒蛋·····	87
辣椒韭菜炒皮蛋·····	88
剁椒木耳炒鸡蛋·····	88
什锦烧豆腐·····	89
咖喱鱼肉豆腐·····	89
锅塌豆腐·····	90
香菇烧鹌鹑蛋·····	90



时蔬类下饭菜

SHISHULEI XIAFANCAI

香菇烧白菜

原料：白菜 200 克，鲜香菇 50 克。

调料：姜丝 5 克，盐 3 克，味精 1 克，植物油适量。

做法：

1. 用温水泡香菇，去蒂洗净；白菜洗净切成 3.5 厘米段。
2. 将植物油烧热，放入白菜炒至半熟，再将盐、香菇放入，加点水，盖上锅盖烧烂即成。



白灼生菜

原料：生菜 150 克，红椒丝少许。

调料：生抽 1 大匙，白糖、盐、香油各 1 小匙，水淀粉 2 小匙。

做法：

1. 将生菜掰成大叶，洗净，焯水后码放在盘中，放上红椒丝。
2. 锅中放适量水烧开，放生抽、白糖、盐，加水淀粉勾浓芡汁，浇在生菜上，淋香油即可。





烧丝瓜

原料：丝瓜 800 克、水发香菇 50 克。

调料：盐、料酒、味精、香油、姜汁、水淀粉、植物油各适量。

做法：

1. 首先倒植物油入锅烧热，用姜汁烹。
2. 接着再放入丝瓜片、香菇、盐、料酒和味精，煮沸至香菇和丝瓜入味，水淀粉勾芡，淋入香油搅拌均匀即可食用。

酸辣金针菇

原料：金针菇 200 克，黄瓜丝 70 克，红椒丝 50 克。

调料：蒜末、干红椒各 10 克，香油 1/4 茶匙，酱油、白糖各 1 茶匙，醋 2 茶匙，蘑菇粉 1/2 茶匙。

做法：

1. 将金针菇汆烫，再用冰水冰镇后沥干。
2. 将金针菇、黄瓜丝、红椒丝、蒜末、干红椒、香油、酱油、白糖、醋、蘑菇粉混合拌匀即可。





木耳烩丝瓜

原料：木耳 50 克，丝瓜 1 根。

调料：水淀粉、葱、花椒粉、盐、鸡精、植物油各适量。

做法：

1. 木耳洗净，撕成小片；丝瓜去皮，洗净，切成滚刀块。
2. 炒锅倒入植物油烧至七成热，下葱花，花椒粉炒出香味。
3. 倒入丝瓜和木耳翻炒至熟，用盐和鸡精调味，水淀粉勾芡即可。

干椒南瓜

原料：南瓜 300 克。

调料：红油 15 克，花生油 15 毫升，干红椒 5 个，盐、鸡精各适量，葱花少许。

做法：

1. 南瓜去皮，洗净，切滚刀块。
2. 锅置火上，花生油烧至五成热，放入干红椒爆锅。
3. 放入南瓜块，在锅边加入少量温水，再加入红油烧熟。
4. 出锅时撒上葱花、盐、鸡精即可。



番茄豆腐

原料：番茄 100 克，豆腐 250 克。

调料：生抽 1 茶匙，盐 3 克，葱丝、姜丝各 5 克，植物油适量。

做法：

1. 将豆腐切成块，番茄洗净，切块。
2. 炒锅放入植物油烧热，将番茄放入煸炒出红油，放入豆腐，加入生抽、盐略为翻炒，盖上锅盖焖 3 ~ 5 分钟后加入葱丝、姜丝，翻炒均匀即可。



豆泡圆白菜

原料：圆白菜 200 克，油豆泡 150 克。

调料：盐、鸡精各 2 克，葱花 5 克，植物油适量。

做法：

1. 圆白菜择洗干净，对半切开，切成片；油豆泡洗净，沥干水分，切开。
2. 炒锅置火上，倒入适量植物油烧至七成热，放入葱花炒香，倒入圆白菜和油豆泡，翻炒 3 分钟至圆白菜熟透，用适量盐和鸡精调味即可。



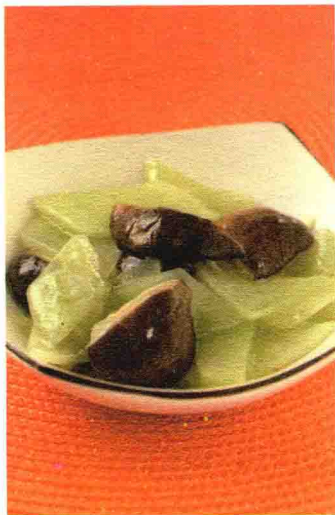
莴笋炒香菇

原料：莴笋 250 克，水发香菇 30 克。

调料：白糖、盐、酱油、胡椒粉、水淀粉、植物油各适量。

做法：

1. 将莴笋去皮，洗净，切片；香菇去蒂，洗净，切片。
2. 锅置火上，放植物油烧热，放入莴笋片和香菇片，煸炒几下，加入酱油、盐、白糖，炒至入味后放入胡椒粉，用水淀粉勾芡，翻几下，出锅即可。



酱烧春笋

原料：春笋 200 克。

调料：蚝油 10 毫升，甜面酱 5 克，白糖、鸡精、植物油、鲜汤各适量。

做法：

1. 将鲜春笋削去老皮，切成长条，再用刀面将笋段轻轻拍松，放入开水锅中氽烫一下。
2. 用水将甜面酱拌开。
3. 炒锅放植物油，烧至五成热，放入笋段翻炒，再放入鲜汤烧沸；汤汁快收干时，放入蚝油、甜面酱、白糖、鸡精炒匀。





西蓝花炒蟹味菇

原料：西蓝花 100 克，蟹味菇 50 克。

调料：蒜汁适量，盐、植物油各少许。

做法：

1. 蟹味菇掰开，西蓝花掰成小朵，分别用盐水浸泡一会儿后，彻底洗净。
2. 烧开水，将蟹味菇和西蓝花先后焯一下，捞出放凉。
3. 热锅凉油，倒入蟹味菇，炒一下，倒入蒜汁炒匀，再放入焯好的西蓝花和盐，略炒即可。



虎皮尖椒

原料：大辣椒 250 克。

调料：醋、白糖、酱油、料酒、豆豉酱各 5 克。

做法：

1. 将大辣椒洗净，去蒂及籽，剖成两半。
2. 将醋、白糖、酱油、料酒、豆豉酱拌匀成调味汁。
3. 锅烧热，投入大辣椒用小火干烧至表面出现斑点时盛出。
4. 锅内放入调味汁煮开，再投入大辣椒稍焖约两分钟后出锅即可。

萝卜烩鲜菇

原料：香菇、金针菇各60克，胡萝卜30克。

调料：酱油半大匙，水淀粉、盐各适量。

做法：

1. 将香菇和金针菇洗净去掉蒂头切成两段；胡萝卜洗净切丝。
2. 将香菇、金针菇、胡萝卜放入锅中，加入一杯水及酱油用中火煮沸，煮沸后改小火，盖上锅盖煮到熟软。
3. 加少许盐，加入水淀粉勾薄芡就可以了。



香辣苦瓜

原料：苦瓜200克，鲜红辣椒50克。

调料：香油、盐各适量，味精少许。

做法：

1. 苦瓜洗净剖开，去内瓤及籽，切丝，入沸水中略焯，捞出过凉，沥干盛盘；红辣椒洗净切丝。
2. 锅置火上，倒入香油烧热，放入红辣椒丝爆香，制成辣椒油。
3. 将辣椒油及辣椒浇在苦瓜丝上，加入盐、味精拌匀即可。



葱爆黑木耳

原料：黑木耳 250 克。

调料：葱 50 克，姜少许，干红椒段、花椒、盐、味精、植物油各适量。

做法：

1. 黑木耳用温水泡开，洗净后用手撕成小朵。
2. 葱去皮洗净，切段；姜洗净，切末。
3. 锅内放植物油烧至五成热，倒入葱段、姜末、干红椒段、花椒翻炒至出香味，将黑木耳倒入，快速翻炒两分钟左右，撒盐、味精即可。

红油黄瓜

原料：嫩黄瓜 300 克。

调料：蒜泥 30 克，盐 5 克，辣椒油、白糖各 8 克，酱油、味精各少许。

做法：

1. 将嫩黄瓜用清水洗净，切去两头，对剖用刀拍后切成小块，放入小盆内，加少量盐腌几分钟，入味后用冷开水洗净沥干。
2. 取一小碗，将盐、辣椒油、酱油、蒜泥、白糖、味精共调成味汁，浇在黄瓜上即可食用。



酱烧小土豆

原料：小土豆300克，青蒜100克。

调料：蒜2瓣，黄豆酱1汤匙，盐、冰糖各2茶匙，老抽1茶匙，植物油适量。

做法：

1. 土豆洗净切块；青蒜切小段；蒜切末。
2. 锅里下植物油爆香蒜末，下黄豆酱、冰糖、老抽炒匀，加水烧开后，倒入土豆，小火慢烧。
3. 要不时晃动锅，使土豆块上裹满汤汁，大火收汁，下青蒜段和盐，炒匀出锅。



香煎西葫芦

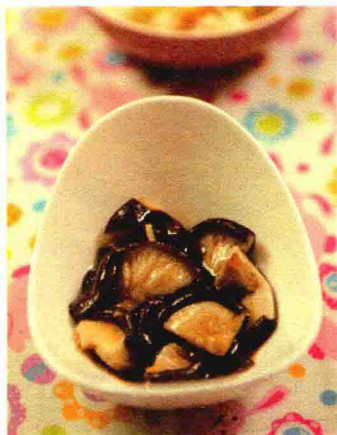
原料：西葫芦500克，鸡蛋两个（约120克）。

调料：盐少许，植物油、干面粉各适量。

蘸料：葱末、蒜末、酱油各1汤匙，白糖、香油各1茶匙。

做法：

1. 将西葫芦洗净切片，撒少许盐调味；鸡蛋打散。
2. 将西葫芦片沾上面粉，再蘸蛋液，放入煎锅中两面煎熟。
3. 将葱末、蒜末、酱油、白糖、香油调匀，蘸食。喜欢吃辣可以加些辣椒粉。



油焖鲜香菇

原料：鲜香菇 250 克。

调料：葱段、姜片各 5 克，盐、酱油、白糖、香油、植物油各适量。

做法：

1. 将鲜香菇去掉根蒂洗净，放入凉水锅中煮开，捞出挤干水分备用。
2. 炒锅倒植物油烧热后放入葱段、姜片爆出香味，下入香菇翻炒片刻，然后添加适量水、盐、酱油、白糖，开锅后改用小火焖，待汤汁收浓后淋入香油即成。

香油萝卜丝

原料：白萝卜 150 克，青尖椒、红甜椒各 50 克。

调料：干红椒 3 个，白糖、白醋各 1 小匙，盐适量，鸡精、植物油各少许。

做法：

1. 将白萝卜洗净，用刨子刨成细丝，加入白糖、盐拌匀备用。
2. 将青尖椒、红甜椒分别洗净，切成细丝；干红椒洗净切成丝。
3. 锅内加入植物油烧热，放入干红椒丝炸出香味后，趁热淋入萝卜丝内，加入青、红椒丝，淋上白醋、鸡精，拌匀即可。

