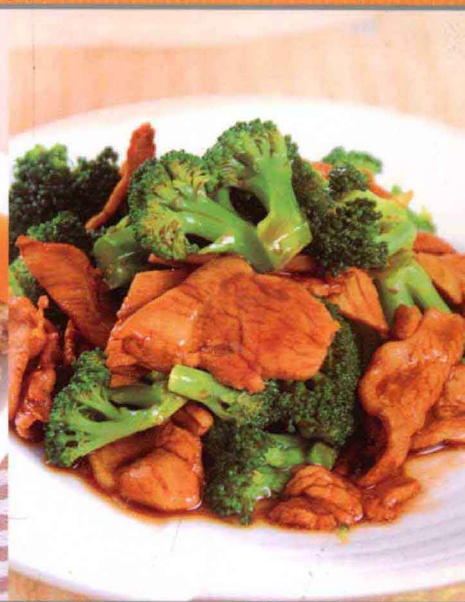


简单好做大众菜

JIANDAN HAOZUO DAZHONG CAI



味生活

主编 陈绪荣

320道简易又好吃的经典大众菜品，
随手可得的食材，操作简单的烹饪方法，
为您提供全面系统的家常菜式，巧做美味，全家分享。

简单好做 大众菜

主编 陈绪荣



图书在版编目(CIP)数据

简单好做大众菜 / 陈绪荣主编. — 哈尔滨: 哈尔滨出版社, 2012.3

(美味餐桌系列)

ISBN 978-7-5484-0835-2

I. ①简… II. ①陈… III. ①家常菜肴—菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 251669 号

简单好做大众菜

书名: 简单好做大众菜

策划: 钟 雷

主 编: 陈绪荣

副 主 编: 王丽萍 程晓波 杨进山

责任编辑: 李英文 李英文

责任审校: 陈大霞

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: 哈尔滨报达人印务有限公司印刷

网 址: www.hrbcs.com www.mifengniao.com

E-mail: hrbcs@yeah.net

编辑版权热线: (0451)87900272 87900273

邮购热线: 4006900345 (0451)87900345 87900299

或登录蜜蜂鸟网站购买

销售热线: (0451)87900201 87900202 87900203

开 本: 889 × 1194 1/24 印张: 6 字数: 100 千字

版 次: 2012 年 3 月第 1 版

印 次: 2012 年 3 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5484-0835-2

定 价: 26.00 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



随着我国经济的高速发展,人们的生活水平普遍提高,特别是在饮食方面,已经不再仅仅讲究吃饱、吃好,而是讲究饮食的营养及科学搭配。尤其是在各种饮食文化交融、烹饪技术不断进步的21世纪,合理用膳、健康饮食已经成为人们关注的主要方面。怎样才能在家中就可以做出美味的菜肴呢?《简单好做大众菜》可以帮助您。

《简单好做大众菜》就是为了让您在家中就可以做出简单易学、健康美味的大众菜而准备的,书中的每道菜谱都有完整的材料、配料、制作方法等烹调时的重要信息。让渴望家人能够吃到健康、美味菜肴的您,可以从中习得健康、轻松、简单、方便的大众菜。《简单好做大众菜》包括蔬菜、畜肉、禽蛋、水产、营养菌类、滋补汤品等多种好吃好看的家常菜。不管您和您的家人是素食主义者还是无肉不欢的人,都可以在本书中找到适合您的菜肴,轻松制作出自己喜欢的菜肴。

《简单好做大众菜》是一本针对大众家庭的营养饮食烹饪书,主妇可以根据书中的菜品做法为家人做出适合他们的菜肴,让他们在面对工作和学习的压力时,可以轻松应对,让全家人生活得健康、快乐!





三丝白菜 14



醋熘白菜 14



黄豆炖白菜 15



糖醋三丝 15



白菜拌海蜇皮 15



白菜心拌干丝 16



冬笋炒白菜 16



素扒白菜 16



火腿白菜 17



炆拌辣白菜 17



虾米烧冬瓜 18



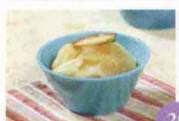
肉末冬瓜 18



面花蒸酿冬瓜 19



四方冬瓜肉 19



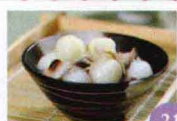
金钱冬瓜 20



咸蛋酿冬瓜 20



茄汁冬瓜排 21



扒冬瓜球 21



白肉油菜 22



口蘑烧油菜心 22



海米油菜 23



奶油扒油菜心 23



明珠油菜心 24



口蘑椒油菜心 24



白灵菇扒油菜 25



香菇油菜 25



番茄鸡片 26



番茄炒卷心菜 26



奶汁番茄 27



番茄炒鸡蛋 27



凉拌番茄 27



番茄马蹄 28



山楂拌番茄 28



番茄拌白菜心 28



锅塌茄合 29



油焖茄子 29



海米烧茄子 30



酿茄子 30



红烧茄子 30



酱烧茄子 31



蒜泥茄子 31



麻辣茄子 31



黄瓜肉丝 32



香辣黄瓜 32



八宝黄瓜 33



黄瓜汆鸡片 33



炆辣椒黄瓜 33



三丝黄瓜卷 34



瓢黄瓜 34



炒黄瓜条 34



韭菜炒鸡蛋 35



韭菜拌腰丝 35



蛋丝拌韭菜 36



虾皮炒韭菜 36



红蘑土豆片 37



红煨土豆 37



炸土豆丸子 38



葱油土豆 38



酸辣土豆 38



柴把芹菜 39



三丝芹菜 39



红烧菜花 40



豌豆菜花 40



咖喱菜花 41



珊瑚菜花 41



凉拌苦瓜丝 42



豆豉苦瓜 42



腐竹拌菠菜 43



海米拌菠菜 43



鱼香菠菜 44



菠菜拌肉丝 44



芝麻菠菜 44



回锅肉

46



红烧排骨

46



香草排骨

47



炸烹肉段

47



辣炒猪肉丝

48



滑熘里脊

48



焦熘里脊条

49



梅菜扣肉

49



筒子肉

50



麻辣猪肝

50



麻辣肉丁

51



火爆腰花

51



鲍汁卤水猪手

52



板栗红烧肉

52



京酱肉丝

52



炸芝麻里脊

53



鱼香肉丝

53



怪味牛肉

54



蚝油牛肉

54



原笼牛肉

55



麻香牛柳

55



干煸牛肉丝

55



川味牛肉

56



红焖牛腩

56



家常卤水牛肉

56



榨菜蒸牛肉片

57



陈皮牛肉

57



咖喱牛肉片

57



黄瓜炒牛肉

58



红烧牛蹄筋

58



水煮牛肉

59



清炖香牛肉

59



葱爆牛肉

60



豆豉牛肉

60



沙茶牛肉片

61



清炖牛肉

61

美味可口家常畜肉



五香牛肉



泡菜炒牛肉



凉瓜牛肉丝



麻辣牛肉丝



牛肉炖萝卜



啤酒焖牛肉



锅烧羊里脊



手抓羊肉



葱爆羊肉丁



红烧羊肉



扒羊肉片



胡萝卜烧羊肉



桂花羊肉



焖烧羊肉



红松羊肉



孜然羊肉



蜜汁烤羊腰



软炸羊肉



山药炖羊肉



白切羊肉



牙签羊肉



沸腾羊肉



炒羊肉丝



清蒸羊肉

健康营养禽蛋菜肴



可乐鸡翅



辣子鸡丁



栗子炒鸡



青木瓜炒鸡丁



红烧鸡翅



棒棒鸡



姜汁热味鸡



红烧卷筒鸡



糊涂鸡



黑椒炒鸡柳



米汤南瓜鸡



苦瓜焖鸡翅



炖啤酒鸡

77



蚝油鸡条

77



青蒜炒鸡丝

78



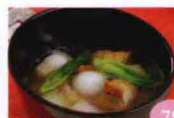
鸡骨酱

78



玻璃凤凰片

78



冬瓜煲老鸭

79



冬菜炖鸭

79



卤鸭胗

80



辣炒鸭块

80



酱爆鸭块

81



鸭腰烧口蘑

81



姜芽炒鸭片

81



陈皮炖全鸭

82



沙锅鸭块

82



鸭蓉玉米

82



涪州风味鸭

83



荷香一品鸭

83



风干鸭胗

84



卤鸭肠

84



麻香鸭

84



三宝烧鸭块

85



韭菜炒鸭肝

85



焖鹅脚翼

86



青椒炒鹅肠

86



苦瓜炒鹅片

87



凉拌鹅肉

87



鹅掌扣海參

87



松茸鹅肉块

88



柠汁煎鹅脯

88



鹅肉核桃汤

88



蛋皮拌芥菜

89



虾仁烘蛋

89



鸡蛋虾仁

90



虎皮鸽蛋

90



扒香菇鸭蛋

91



绍纱鸽蛋

91

健康营养禽蛋菜肴



菠菜炒鸡蛋 92



银鱼煎蛋 92



鸡蛋炒牡蛎 93



香椿鸡蛋羹 93



香菜拌皮蛋 93



白雪拌皮蛋 94



香蕉蛋羹 94



玉米球蒸蛋 94



荷包蛋酱扒茄子 95



客家酿荷包蛋 95



凉拌蛋皮丝 96



客家鲫鱼荷包蛋 96

特色水产



醋烹鲫鱼 98



红花炖鲫鱼 98



清蒸鲫鱼 99



金腿鲫鱼 99



蛤蜊氽鲫鱼 99



红烧鲤鱼 100



酸菜鱼 100



糖醋鲤鱼 101



泡椒鲤鱼 101



椰奶烧鲤鱼 102



豆瓣鲤鱼 102



草鱼冬瓜煲 103

特色水产



豉椒蒸草鱼 103



柠香鳕鱼 104



法式煎鳕鱼 104



家焖黄鱼 105



黄鱼烧豆腐 105



清蒸黄鱼 106



锅塌黄鱼 106



辣子带鱼 107



泡红椒烧带鱼 107



纸包带鱼 108



糖醋带鱼 108



清蒸带鱼 108

目录

MULU

特色水产

					
炒鱿鱼丝 109	蒜薹炒鱿鱼 109	麻辣鱿鱼圈 110	白灼鱿鱼花 110	鱿鱼肉丝 110	柿椒鳝鱼丝 111
					
锅巴鳝鱼 111	干煸鳝鱼 112	香菜梗炒鳝鱼 112	香辣蟹 113	清蒸大闸蟹 113	蛋黄炒梭蟹 114

特色水产

					
香炒螃蟹 114	吉利虾 115	清汤牡丹虾 115	干烧虾仁 116	菜花炒虾球 116	洞庭虾合 116
					
香柠芝麻虾 117	豆辣基围虾 117	芦笋拌虾仁 117	腰果炒虾仁 118	白菜扣虾 118	翡翠虾仁 118

营养菌豆

					
软炒豆腐 120	平锅豆腐 120	剁椒蒸米豆腐 121	金沙豆腐 121	百花酿豆腐 121	小葱拌豆腐 122
					
煎蛋焖豆腐 122	客家酿豆腐 122	豆腐干拌核桃丁 123	葱烧豆干 123	豆腐干炒榨菜 124	南乳豆腐干 124

营养菌豆



豆腐干炒蒜薹 124



双蛋茶树菇 125



鲜香菇扒豆腐 125



小鸡炖蘑菇 126



冬笋烩香菇 126



芥蓝腰果鲜香菇 126



拌炒鲜香菇 127



奶油蘑菇菜心 127



冬菇烧菜花 127



鲜蘑炖豆腐 128



口蘑烧菜心 128



清汤蘑菇 128

滋补汤品



菠菜鸡肉汤 130



芪归鸡汤 130



中式老鸭煲 131



人参栗子鸡肉汤 131



排骨首乌汤 132



猪蹄筋黄豆汤 132



当归水鱼汤 132



排骨芋头汤 133



玉米鲫鱼汤 133



三丝番茄汤 134



山药莲子汤 134



牛肉番茄汤 135

滋补汤品



玉米腔骨汤 135



玉竹桂花汤 135



木瓜汤 136



龙眼百合汤 136



南瓜百合汤 136



红豆凤爪汤 137



胡萝卜排骨汤 137



金橘蛋包汤 137



金针菇蛋花汤 138



胡萝卜猪骨汤 138



南瓜毛豆汤 139



墨鱼油菜汤 139



培根南瓜汤

139



冬瓜老鸭汤

140



山药豆腐丸汤

140



赤小豆鲫鱼汤

141



银花水鸭汤

141



百合雪梨汤

141



大蒜豆腐鱼头汤

142



南瓜红枣排骨汤

142



冬瓜丸子汤

142



蘑菇鲍鱼汤

143



白菜鸡汤

143



培根白菜汤

143

滋补汤品

简单好做 大众菜

主编 陈绪荣



随着我国经济的高速发展,人们的生活水平普遍提高,特别是在饮食方面,已经不再仅仅讲究吃饱、吃好,而是讲究饮食的营养及科学搭配。尤其是在各种饮食文化交融、烹饪技术不断进步的21世纪,合理用膳、健康饮食已经成为人们关注的主要方面。怎样才能在家中就可以做出美味的菜肴呢?《简单好做大众菜》可以帮助您。

《简单好做大众菜》就是为了让您在家中就可以做出简单易学、健康美味的大众菜而准备的,书中的每道菜谱都有完整的材料、配料、制作方法等烹调时的重要信息。让渴望家人能够吃到健康、美味菜肴的您,可以从中习得健康、轻松、简单、方便的大众菜。《简单好做大众菜》包括蔬菜、畜肉、禽蛋、水产、营养菌类、滋补汤品等多种好吃好看的家常菜。不管您和您的家人是素食主义者还是无肉不欢的人,都可以在本书中找到适合您的菜肴,轻松制作出自己喜欢的菜肴。

《简单好做大众菜》是一本针对大众家庭的营养饮食烹饪书,主妇可以根据书中的菜品做法为家人做出适合他们的菜肴,让他们在面对工作和学习的压力时,可以轻松应对,让全家人生活得健康、快乐!





三丝白菜

14



醋熘白菜

14



黄豆炖白菜

15



糖醋三丝

15



白菜拌海蜇皮

15



白菜心拌干丝

16



冬笋炒白菜

16



素扒白菜

16



火腿白菜

17



炆拌辣白菜

17



虾米烧冬瓜

18



肉末冬瓜

18



面花蒸酿冬瓜

19



四方冬瓜肉

19



金钱冬瓜

20



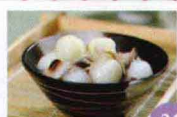
咸蛋酿冬瓜

20



茄汁冬瓜排

21



扒冬瓜球

21



白肉油菜

22



口蘑烧油菜心

22



海米油菜

23



奶油扒油菜心

23



明珠油菜心

24



口蘑椒油菜心

24



白灵菇扒油菜

25



香菇油菜

25



番茄鸡片

26



番茄炒卷心菜

26



奶汁番茄

27



番茄炒鸡蛋

27



凉拌番茄

27



番茄马蹄

28



山楂拌番茄

28



番茄拌白菜心

28



锅塌茄合

29



油焖茄子

29



海米烧茄子 30



酿茄子 30



红烧茄子 30



酱烧茄子 31



蒜泥茄子 31



麻辣茄子 31



黄瓜肉丝 32



香辣黄瓜 32



八宝黄瓜 33



黄瓜汆鸡片 33



炆辣椒黄瓜 33



三丝黄瓜卷 34



瓢黄瓜 34



炒黄瓜条 34



韭菜炒鸡蛋 35



韭菜拌腰丝 35



蛋丝拌韭菜 36



虾皮炒韭菜 36



红蘑土豆片 37



红煨土豆 37



炸土豆丸子 38



葱油土豆 38



酸辣土豆 38



柴把芹菜 39



三丝芹菜 39



红烧菜花 40



豌豆菜花 40



咖喱菜花 41



珊瑚菜花 41



凉拌苦瓜丝 42



豆豉苦瓜 42



腐竹拌菠菜 43



海米拌菠菜 43



鱼香菠菜 44



菠菜拌肉丝 44



芝麻菠菜 44