



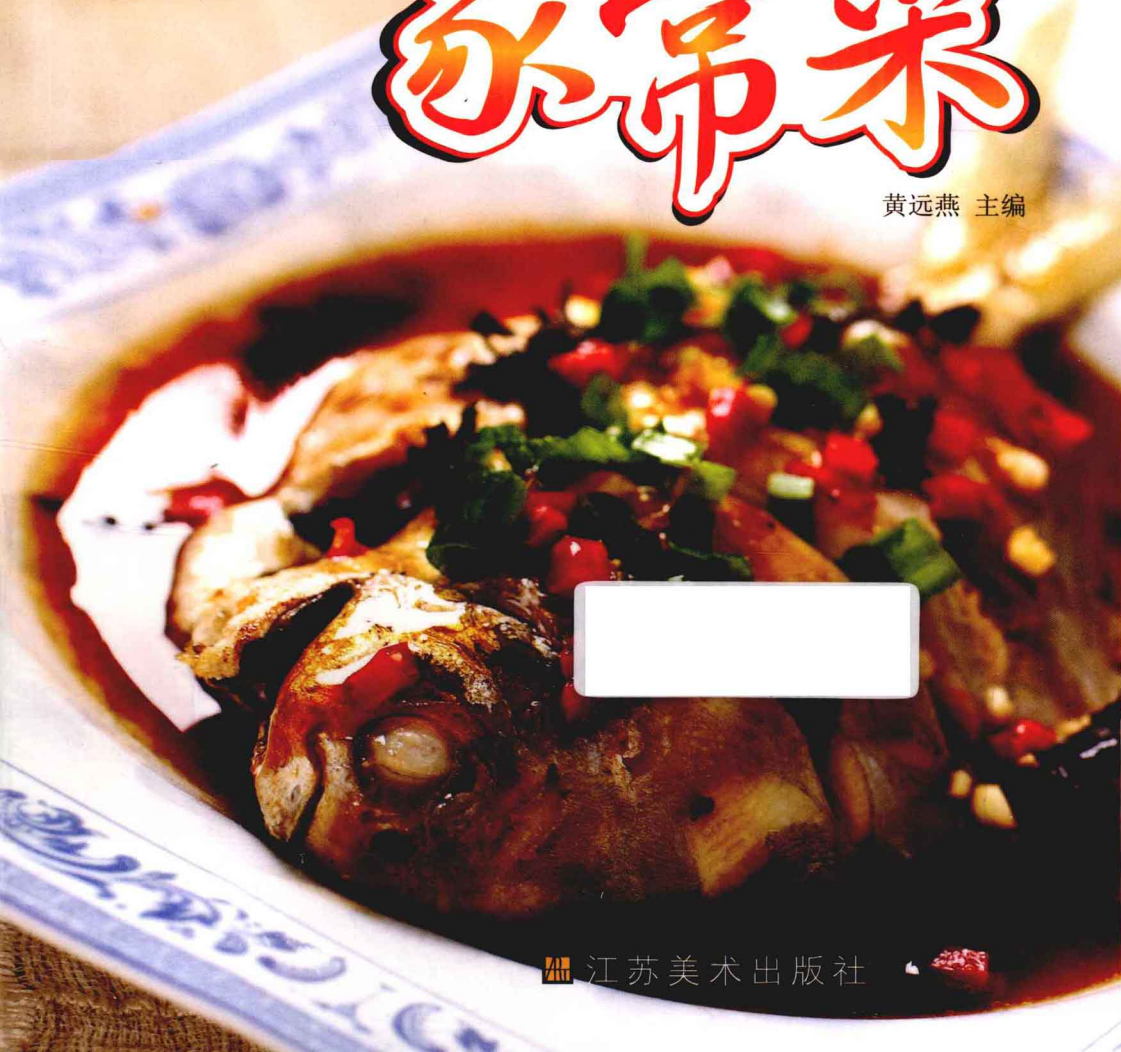
百姓家生活馆

精选

好吃不厌 家常菜

黄远燕 主编

用心教你如何认识、选购常见食材
200道时尚蔬菜, 80道可口禽蛋菜
100道美味肉菜, 150道鲜美水产菜
道道好吃, 让你爱上做饭



江苏美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

精选好吃不厌家常菜 / 黄远燕主编. — 南京 : 江苏美术出版社, 2013. 3

(百姓家生活馆)

ISBN 978-7-5344-5701-2

I. ①精… II. ①黄… III. ①家常菜肴—菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第043175号

出品人 周海歌

策划编辑 张冬霞

责任编辑 曹昌虹

龚婷

装帧设计 意童设计室

版式设计 意童设计室

责任监印 朱晓燕

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司

江苏美术出版社(南京市中央路165号 邮编: 210009)

北京凤凰千高原文化传播有限公司

出版社网址 <http://www.jsmscbs.com.cn>

经销 全国新华书店

印刷 深圳市彩之欣印刷有限公司

开本 889×1194 1/24

印张 10

版次 2013年4月第1版 2013年4月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5344-5701-2

定价 29.80元

营销部电话 010-64215835 64216532

江苏美术出版社图书凡印装错误可向承印厂调换 电话: 010-64216532



百姓家生活馆

精选

好吃不厌 家常菜

黄远燕 主编



江苏美术出版社

前言

P R E F A C E

家常菜是普通家庭日常制作的食用菜肴，也是家人日常用餐或宴请亲朋好友的首选。其制作方法力求简单，配料、佐料的种类也并不繁杂，以经济实惠的常见食材为主；也不必苛求色、香俱全，尤其是餐盘的点缀、装饰皆可省略；但其他条件，如口味、营养价值等，则必须讲究，不能疏忽。为了增进家人的食欲和确保家人的健康，学上一手好厨艺便显得特别重要。

本书精选了近500款家常菜肴，分为时尚蔬菜篇、可口禽蛋篇、美味畜肉篇、鲜美水产篇等四大类，有文字讲解和制作要点提示，还有精美的彩图，真正做到让读者跟着演示操作就能学会制作一道美味的家常菜。同时，书中的“健康提示”也能让你了解日常食疗养生的小技巧。老菜新做，易学易懂；营养健康，好吃易做。放心地跟着步骤做吧，只要你掌握了其中的基本技法和规律，就可以随意变化，举一反三，在家中轻轻松松制作出美味、好吃不厌的家常菜。

时尚蔬菜篇



常见食材选购及功效·····	14
什蔬紫菜·····	20
芹菜豆干·····	20
蒜泥菠菜·····	20
鸡蛋炒韭菜·····	21
凉拌生菜·····	21
酸辣圆白菜·····	21
菜花火腿·····	22
腌菜花·····	22
乡村小白菜·····	22
七里香·····	23

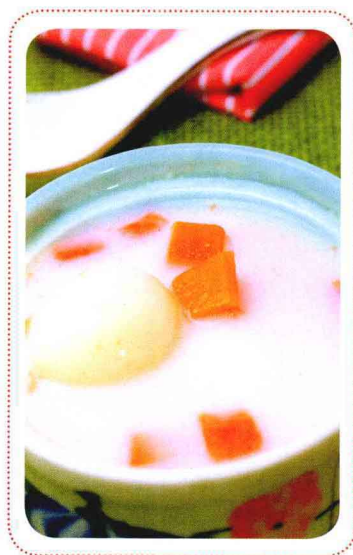
多菜排骨煲·····	23	木耳炒鱿鱼丝·····	32
洋葱鱿鱼丝·····	23	酥香菠菜·····	33
竹笋芽菜·····	24	三色蒸宝丝·····	33
炒三瓜·····	24	椒炒土豆丝·····	33
酸辣黄瓜·····	24	爆炒柿子椒·····	34
木瓜炖银耳·····	25	黑木耳猪蹄汤·····	34
蔬菜羹·····	25	香炒绿豆芽·····	34
东北乱炖·····	25	猴头菌炖鸡汤·····	35
炒胡萝卜·····	26	猴头菌炒冬笋·····	35
番茄鱼·····	26	莲子芡实猪心汤·····	35
藕然香芋·····	26	蒜苗炒山药·····	36
芹菜炒百合·····	27	香嫩豆腐块·····	36
金针菇炒牛肉·····	27	芋头粥·····	36
油麦菜炒牛肉·····	27		
香炒莲藕圈·····	28		
香菇豌豆·····	30		
玉米炖排骨·····	30		
黄金豆腐·····	30		
鲜菇浓汤·····	31		
香菇丸子·····	31		
金针菇炒虾仁·····	31		
莲藕香菇羹·····	32		
银耳炖老鸭·····	32		



鸡松酱拌茄子·····	37	油菜腐丝·····	47	圆白菜虾皮·····	53
莲藕乳鸽汤·····	37	枸杞炒苦瓜·····	48	开阳大白菜·····	53
木耳芹菜粥·····	37	里脊丝炒蕨菜·····	50	肉片粉丝大白菜·····	53
鲜烧双菇·····	38	萝卜海带排骨汤·····	50	紫菜肉末羹·····	54
芹菜豆腐汤·····	40	洋葱拌番茄·····	50	凉拌芥蓝·····	54
上汤菠菜·····	40	洋葱炒牛肉·····	51	南瓜炖兔肉·····	54
韭菜炒虾仁·····	40	虾仁香芹燕麦粥·····	51	带鱼扒白菜·····	55
生菜沙拉·····	41	芹菜拌花生米·····	51	虾米烩冬瓜·····	55
番茄汁圆白菜·····	41	白面菠菜粥·····	52	蛋丝拌黄瓜·····	55
香菇圆白菜·····	41	菠菜炖豆腐·····	52	烧黄瓜·····	56
滑烧鲜豆腐·····	42	蚝油拌菠菜·····	52	土豆烧茄子·····	56
蛋花菜豆腐汤·····	42				
苋菜豆腐汤·····	42				
马蹄空心菜汤·····	43				
蚝油芥蓝豆腐丝·····	43				
苦瓜瘦肉盅·····	43				
薏仁冬瓜脯·····	44				
炆双耳·····	44				
芦笋烩鲜菇·····	44				
炆拌辣莴笋·····	45				
蒜泥拌西葫芦·····	45				
玉米须海带汤·····	45				
生煸黄花菜·····	46				
芹菜拌菠菜·····	46				
黑木耳炒芹菜·····	46				
菜花马蹄粥·····	47				
油菜炒蘑菇·····	47				



茄子牛肉末·····	56	土豆炖南瓜·····	67	番茄炒鸡蛋·····	78
番茄茄丝·····	57	凉拌平菇·····	67	清炒蕨菜·····	80
尖椒炒节瓜·····	57	干贝丝瓜·····	68	蕨菜拌皮蛋·····	80
银耳拌芹菜·····	57	双菇豆腐煲·····	70	蒜泥蕨菜·····	80
烧鲜味冬瓜·····	58	扒金针菇·····	70	虾皮炒黄瓜片·····	81
银耳拌黄瓜·····	60	金针菇拌牛肉·····	70	海参拌黄瓜·····	81
竹笋拌螺肉·····	60	素三鲜·····	71	黄瓜海蜇丝·····	81
烧拌竹笋·····	60	香菇木耳焖豆腐·····	71	核桃仁炒韭菜·····	82
虾仁竹笋·····	61	烩双菇·····	71	韭菜炒淡菜·····	82
黄鳝焖笋·····	61	香菇烧冬瓜·····	72	韭菜豆腐干·····	82
笋菇肉丝·····	61	黄花菜烧肉·····	72	韭菜降压菜·····	83
芦笋炖冬瓜·····	62	鸡蛋炒黄花菜·····	72	胡萝卜炒木耳·····	83
拌茼蒿·····	62	香菇白菜·····	73	胡萝卜拌菠菜·····	83
胡萝卜拌螺丁·····	62	菠菜麻油拌粉丝·····	73	香辣茼蒿花生米·····	84
无花果腿肉汤·····	63	菠菜拌海蜇·····	73		
双椒拌藕片·····	63	芹菜马蹄炒肉丝·····	74		
蒜泥海带丝·····	63	海蜇皮拌芹菜·····	74		
豆腐干·····	64	虾皮拌油菜·····	74		
菠菜拌豆芽·····	64	油菜香菇·····	75		
银芽笋丝·····	64	蘑菇油菜·····	75		
山药兔汤·····	65	油菜炒草菇·····	75		
番茄黄豆炒牛肉·····	65	油菜干丝·····	76		
白菜烧海参·····	65	炒西兰花·····	76		
丝瓜鱼汤·····	66	番茄炒西兰花·····	76		
豌豆拌土豆·····	66	香菇西兰花·····	77		
鸡汤素菜丁·····	66	花木耳菇竹汤·····	77		
香三丝·····	67	香菇蕨菜·····	77		



花生芹菜·····	84
蒸茄子·····	84
决明子烧茄子·····	85
番茄烧茄子·····	85
番茄烧菜花·····	85
番茄炒山药·····	86
炒香菇马蹄·····	86
香菇马蹄羹·····	86
洋葱烧香菇·····	87
凉拌洋葱·····	87
冬瓜银耳羹·····	87
蒜苗炒花肉·····	88
口蘑烧冬瓜·····	90
冬瓜香菇炒木耳·····	90
炒莴笋·····	90
豆腐皮拌芦笋·····	91
三丝莴笋·····	91
花椒油拌芦笋·····	91
木耳芦笋·····	92
蘑菇炒芦笋·····	92
芦笋莲珠·····	92
豌豆烧茄子·····	93
熘鲜蘑豌豆·····	93
百合拌金针菇·····	93
洋葱豌豆·····	94
土豆拌海带丝·····	94
红油拌平菇·····	94

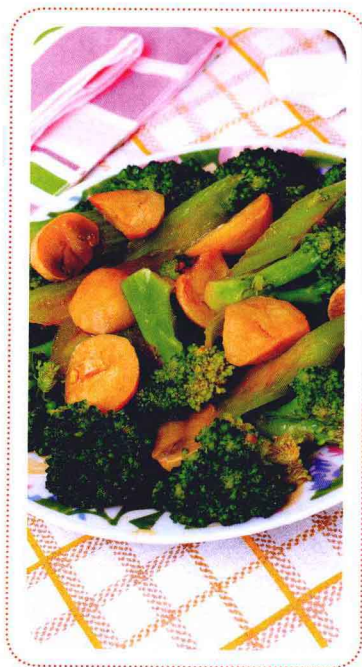
蒜烧平菇·····	95
芹菜炒香菇·····	95
香菇酥桃仁·····	95
金针菇炒木耳·····	96
金针菇拌黄瓜·····	96
金针菇炒菜心·····	96



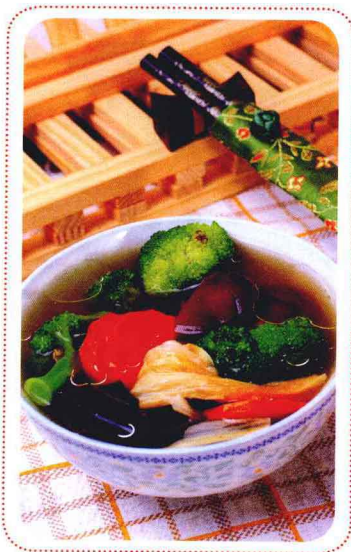
可口禽蛋篇

常见食材选购及功效·····	98
猴头菌炖鸡·····	102
鸭肉烧河蚌·····	104
芋头香焖鸭·····	104
苦瓜鸭片·····	104
滋补乌鸡汤·····	105
土豆烧鸭·····	105
枸杞黄芪炖乳鸽·····	105
冬瓜薏米田鸡汤·····	106
乌鸡焖栗子·····	106
黑枣鹌鹑蛋汤·····	106

酸辣鹌鹑蛋·····	107
芙蓉蛋·····	107
鸡焖生板栗·····	107
鲜蒸鹌鹑·····	108
口蘑炖鹌鹑·····	108
莲子白果炖乌鸡·····	108
鸡蛋虾·····	109
鸡肉海蜇皮·····	109
山药酱焖鸭·····	109
姜爆鸭·····	110
木须蛋·····	110
菠菜拌蛋白·····	110



黄焖鸡·····111
 虫草炖鸡·····111
 杏仁炖鸡脚·····111
 鸡丝炒蛰头·····112
 木瓜鸡蛋·····114
 竹笋炖鸡·····114
 黄花菜煎蛋·····114
 兔丝鸡·····115
 清蒸鸭·····115
 鹌鹑蛋豆腐泡·····115
 红豆鸡蛋·····116
 香菇鹌鹑蛋汤·····116
 海参鹌鹑蛋汤·····116
 榨菜凤爪·····117
 平菇煮蛋·····117



小白菜煮蛋·····117
 珍珠豆腐汤·····118
 参芪煲鹌鹑·····118
 冬笋黄瓜炒鹌鹑·····118
 五香鸭肉·····119
 鸭肉炖河蚌·····119
 蛤蜊炒韭菜·····119
 鸭肉冬粉·····120
 汆鹌鹑·····120
 竹荪鸡翅汤·····120
 鹌鹑蛋烧肉·····121
 鸭蛋炒黄瓜·····121
 鸭蛋排骨汤·····121
 蛋黄酿豆腐·····122
 冬笋木耳炒蛋·····124
 冬笋炒鹌鹑·····124
 冬瓜蒸蛋黄·····124
 冬瓜煲老鸭·····125
 冬瓜鸡·····125
 番茄拌皮蛋·····125
 美味烩鸡丁·····126
 嫩滑烩鸭片·····126
 滑炒鸭片·····126
 卤香鸭块·····127
 芋头香焖鸭·····127
 蚝油鸭掌·····127
 西柠蜜糖乳鸽·····128

柿子椒蒸蛋羹·····128
 墨鱼炖鸡·····128



美味畜肉篇

常见食材选购及功效·····130
 香菇土豆炖肉·····136
 平菇炖肉·····136
 甲鱼煲羊排·····136
 黄豆烧猪肉·····137
 羊排炖土豆·····137
 蒜薹炒肉丝·····137
 蒜薹炒猪肝·····138
 圆白菜炒肉片·····138
 山药炖牛肉·····138
 赤小豆桑皮兔肉汤·····139
 香菇蒸兔肉·····139
 青豆炒兔肉丁·····139
 绿豆芽炒兔肉·····140
 芹菜炒兔肉·····140



清炖五花肉·····	140
香拌滑牛·····	141
五香兔脯·····	141
黄豆猪蹄·····	141
香焖猪尾·····	142
肉末海参·····	142
西洋菜炖排骨·····	142
肉末南瓜·····	143
木耳炒猪肝·····	143
药膳猪肝·····	143
腊香茭白·····	144
酱爆猪肝·····	146
油菜炒猪肝·····	146
猪血三鲜烩·····	146
猪肺炒萝卜·····	147
猴头菌炖排骨·····	147
猴头菌炒猪小肚·····	147
平菇肉片·····	148
金针菇炒肉丝·····	148

白萝卜炖牛肉·····	148	香焖牛肉·····	152
辣香黄豆·····	149	芥蓝炒牛肉·····	152
豌豆肉末·····	149	酱香牛肉·····	153
马蹄烧肉·····	149	酸辣猪血·····	153
猪肺炒菠菜·····	150	蒜香猪心·····	153
润肺汤·····	150	香滑烩羊肉·····	154
木耳炒猪肺·····	150	排骨焖笋·····	156
萝卜炖排骨·····	151	番茄猪肉汤·····	156
胡萝卜拌牛肉·····	151	海带炒肉丝·····	156
牛肉炒丝瓜·····	151	芹菜蜜汁牛肉丝·····	157
双笋焖排骨·····	152	猪血排骨汤·····	157



南瓜炖羊排·····	157
牛膝炒茄子·····	158
家常红焖羊肉·····	158
猪血炖豆腐·····	158
火麻仁猪胰汤·····	159
花生猪手煲·····	159
五香猪肝粥·····	159
黄精玉竹牛肉汤·····	160
蚝豉猪腱汤·····	160
油菜炒猪肚·····	160
苹果瘦肉汤·····	161
生菜包五花肉·····	161
圆白菜肉卷·····	161
肉酿苦瓜·····	162
胡萝卜脊骨汤·····	162
山药煲羊肉·····	162
菠萝咕嚕肉·····	163
牛肉炒芹菜·····	163
猪心菠菜·····	163
滑炒牛肉·····	164
腊味土豆·····	166



瓜肉丸汤·····	166
双萝卜炒牛肉·····	166
猪小肚汤·····	167
黑豆煮排骨·····	167
黄瓜带皮兔·····	167
南瓜蒸排骨·····	168
酱肉丝·····	168
黑胡椒牛肉藕片·····	168
肉末蒸菇·····	169
牛肉洋葱·····	169
脆拌肚丝·····	169
茯苓猪肚汤·····	170
黄焖参术羊肝·····	170
肉豌豆·····	170



鲜美水产篇

常见食材选购及功效·····	172
虾仁炒芹菜·····	178
糟辣鱼·····	178



虾皮烧白菜·····	178
虾皮芹菜粥·····	179
鲜贝酿黄瓜·····	179
青豆带鱼·····	179
萝卜丝拌海蜇皮·····	180
鲜鱼片蒸蛋·····	180
鲜蒸黄鳝·····	180
银鱼煎蛋·····	181
锦绣蒸蛋·····	181
番茄焖鲫鱼·····	181
豆腐焖泥鳅·····	182
麻辣泥鳅·····	182
花生泥鳅汤·····	182





黄焖泥鳅·····	183
鲜嫩黄鱼豆腐·····	183
柠檬鲜虾·····	183
黄鱼煮菠菜·····	184
糖醋黄鱼·····	184
煎蒸带鱼块·····	184
蒜烧带鱼·····	185
清蒸带鱼·····	185
木瓜焖带鱼·····	185
香酱焖鲤鱼·····	186
香菇蒸甲鱼·····	188
双杏煲螺肉·····	188
凉拌海蜇·····	188
鱼香蒸茄子·····	189
西洋菜鱼片汤·····	189
土豆小白菜·····	189
白萝卜焖鱼·····	190
水油浸武昌鱼·····	190
黑豆塘虱鱼煲·····	190
牡蛎焖豆腐·····	191
红烧泥鳅·····	191

玉米鱼·····	191	蒜香蒸大虾·····	196
黑豆红枣鲤鱼煲·····	192	甲鱼炖当归·····	198
凉拌蛤蜊肉·····	192	红烧带鱼·····	198
三鲜粥·····	192	酸菜小黄鱼·····	198
田七玉竹炖甲鱼·····	193	菜花焖鳝丝·····	199
清蒸武昌鱼·····	193	章鱼鹌鹑汤·····	199
油焖武昌鱼·····	193	酱鲈鱼·····	199
家常武昌鱼·····	194	鲤鱼陈皮煲·····	200
鱼笋片·····	194	香菇烧黄花鱼·····	200
葱油武昌鱼·····	194	黄花鱼焖黄瓜·····	200
香灼海蜇·····	195	砂蔻蒸鱼·····	201
腊肉炖河蚌·····	195	核桃天麻炖草鱼·····	201
香糟田螺·····	195	熏香鱼·····	201





姜葱焖带鱼·····	202
鲫鱼炖豆腐·····	202
甲鱼百合红枣汤·····	202
香辣蛤蜊·····	203
百合虾仁焖豆腐·····	203
银杏炒干贝·····	203
红烩章鱼·····	204
杏仁脆皮鱼·····	204
鱼米之乡·····	204
黑豆焖鳝鱼·····	205
腐竹鱼煲·····	205
竹笋鳊鱼·····	205
香烧鲳鱼·····	206
烤黄鱼·····	208
清蒸黄鱼·····	208
酸菜鱼·····	208
茄香青鱼豆腐·····	209
生菜三文鱼·····	209
三文鱼沙拉·····	209
鳕鱼蛋羹·····	210
水果鳕鱼·····	210

素菜海鲜·····	210	牡蛎羹·····	215
清蒸牡蛎·····	211	茄汁牡蛎·····	215
凉拌三海·····	211	鲜蒸草鱼·····	216
清炖银鱼汤·····	211	红烧海参·····	218
海带炒银鱼·····	212	海参豆腐煲·····	218
木瓜花生鱼尾汤·····	212	蛤蜊蛋·····	218
川麻炖鱼头·····	212	葱香蛤蜊·····	219
淮桂鲢鱼汤·····	213	糖醋海蜇·····	219
鱿鱼莲藕·····	213	香炒鱿鱼花·····	219
章鱼饼·····	213	鲜鱿炒韭菜·····	220
咖喱鲈鱼·····	214	香仁焖鲤鱼·····	220
奶香鲈鱼·····	214	潺菜鱼片汤·····	220
香菇鱼块·····	214	清蒸甲鱼·····	221
芋头蒸黄鱼·····	215	大枣鳖甲汤·····	221





豆腐海带鱼尾汤·····	221
鲜滑鱼头豆腐·····	222
葡萄鱼·····	222
鲜汁焖鲫鱼·····	222
红焖草鱼块·····	223
芝麻鲈鱼·····	223
榨菜蒸鲈鱼·····	223
黄瓜海蜇·····	224
清蒸甲鱼·····	224
木耳烧海参·····	224
木耳炒蛤蜊·····	225
菠菜炒蛤蜊·····	225
银鱼焖马蹄·····	225
香菇蒸水鱼·····	226
银鱼炒苦瓜·····	228
酱汁带鱼·····	228
香菇带鱼·····	228
冬瓜烧带鱼·····	229

木耳拌海蜇·····	229	海参海米粥·····	233
香菇蒸鲫鱼·····	229	海参烧西芹·····	233
糖醋草鱼·····	230	虾皮炒黄瓜片·····	233
木瓜甲鱼·····	230	香烧黄鱼·····	234
土豆炒海带丝·····	230	虾皮炒青椒·····	236
白菜心拌海蜇·····	231	海蜇炖猪肺·····	236
煎蒸带鱼·····	231	海鲜羊排煲·····	236
五香带鱼·····	231		
香肥带鱼·····	232		
清蒸带鱼·····	232		
海参烧木耳·····	232		



附录

常见食物营养成分表·····	237
----------------	-----



时尚蔬菜篇

蔬菜是人们日常饮食中必不可少的食物之一。蔬菜可以提供人体所必需的各种维生素和矿物质以及抗氧化剂，所以蔬菜不仅是低糖、低盐、低脂的健康食物，同时也是能有效地减轻环境污染对人体的损害，及各种疾病起到预防作用的食物。



● 常见食材的选购与功效

01 韭菜

每餐100~200克。



{健康功效}

韭菜具有促进食欲和降低血脂的作用，对高血压、冠心病、高血脂等有一定的疗效。能增进胃肠蠕动，可有效预防习惯性便秘和肠癌。中医认为，韭菜为辛温补阳之品，能温补肝肾、保暖健胃。

{营养成分}

每100克韭菜：热量16千卡、蛋白质2.7克、脂肪0.4克、碳水化合物0.3克、膳食纤维1.6克、钙48毫克、钠2.7毫克。

{选购要点}

一看叶子：叶片肥厚，叶色青绿，新鲜柔嫩不软垂，无病虫害，无烂叶，无断枝，无抽薹，干爽整洁。叶片宽大异常的韭菜，可能使用了生长激素或药物，购买需谨慎。

二看切口：韭菜切口平，是刚割下的。如呈倒宝塔状，便是割下已有一两天了。

中医专家建议，春季应多食韭菜，提高自身免疫力。

健康贴士



02 菠菜

每餐150~200克。



{健康功效}

菠菜中含有大量的抗氧化剂，具有抗衰老、促进细胞生长的作用，常吃既能激活大脑功能，又有助于改善老年人记忆减退的现象。儿童多食菠菜，能补充生长时所需的钙，是防治佝偻病的理想蔬菜。

{营养成分}

每100克菠菜：热量24千卡、蛋白质2.6克、脂肪0.3克、碳水化合物4.5克、膳食纤维1.7克、钙66毫克、铁2.9毫克。

{选购要点}

一看茎：茎短，品质好，口感软糯；茎长，品质差，纤维多，口感不好。

二看叶：叶色淡绿的质量好；叶色深绿的质量差。

每周食用2~4次菠菜的中老年人，可以减少视网膜退化的风险和几率。

健康贴士



03 圆白菜

每餐100-200克。



【健康功效】

圆白菜能提高人体免疫力，预防感冒。在抗癌蔬菜中，圆白菜排在第五位。多吃圆白菜，可增进食欲、促进消化、预防便秘。圆白菜也是糖尿病和肥胖患者的理想食物。

【营养成分】

每100克圆白菜：热量22千卡、蛋白质1.5克、脂肪0.2克、碳水化合物3.6克、膳食纤维0.5毫克、钙49毫克、铁0.6毫克。

【选购要点】

一按：用手使劲按菜球，感觉坚硬紧实。如顶部隆起，表示球内开始抽薹，中心柱过高，食用风味变差，不要买；松散的表示包心不紧，也不要买。

二看：浅绿色、叶片嫩、无虫眼；如果已经切开，再看切面，菜芯未长到上方的较好。

切丝凉拌，制作沙拉或绞汁饮用，能较好地保存所含的营养成分，特别是各种维生素。

健康贴士



04 油麦菜

每餐150-250克。



【健康功效】

油麦菜是生食蔬菜中的上品，有“凤尾”之称。油麦菜具有降低胆固醇、治疗神经衰弱、清燥润肺、化痰止咳等功效，是一种低热量、高营养的蔬菜。

【营养成分】

每100克油菜：热量15千卡、蛋白质1.4克、脂肪0.4克、碳水化合物2.1克、膳食纤维0.6克、钙70毫克、铁1.2毫克、磷31毫克。

【选购要点】

一看颜色：颜色要自然的绿。

二看形状：叶子要水灵发挺。

油麦菜性寒凉，一次不要食用过多。每次150~250克为宜。

健康贴士

