



品质生活

PINZHI SHENGHUO

学会更好的生活
才会给你更好的人生
健康、快乐、幸福
从此翻开第一页开始

好学易做家常菜

HAOXUE YIZUO JIACHANGCAI

杨再兴 主编



河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

好学易做

家常菜

杨再兴 主编



河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

好学易做家常菜 / 杨再兴主编. — 石家庄 : 河北科学技术出版社, 2016.7

(品质生活)

ISBN 978-7-5375-8388-6

I. ①好… II. ①杨… III. ①家常菜肴—菜谱 IV.

①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第127532号



好学易做家常菜

好学易做家常菜

杨再兴 主编

出版发行 河北出版传媒集团

河北科学技术出版社

地 址 石家庄市友谊北大街330号(邮编: 050061)

印 刷 北京天恒嘉业印刷有限公司

开 本 720 × 1000 1/16

印 张 14

字 数 224千字

版 次 2017年1月第1版

印 次 2017年1月第1次印刷

定 价 42.80元



PREFACE

家常菜以简单的烹调技法、科学的营养搭配，以及最熟悉的气息、最平易近人的姿态、最爽口的味道，为我们普通人提供了亲切、踏实的生活享受。讲究营养和健康是当今的饮食潮流，享受佳肴美食也是时尚的减压方式。虽然在我们繁忙的生活中，工作占据了太多时间，但在紧张的工作之余，我们也不妨暂且抛下俗务，走进家庭厨房的小天地，用常见的食材，简易的调料，简便的技法，烹制出一道道适口、美味、健康的家常菜肴，与家人、朋友一起来分享烹调的乐趣，让生活变得更富姿彩。

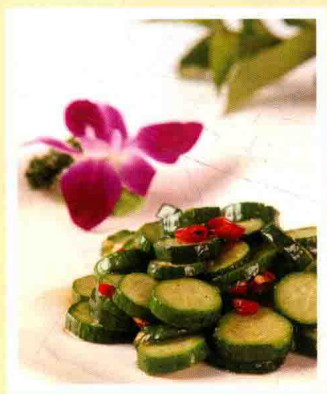
本书精选了近400道好学易做家常菜，让您在掌握烹制各种健康美味菜肴的同时，还能够与家人享受到烹饪带来的温馨和幸福。





contents

目录



Part 1

简便菜

- 002 素炒黄瓜
- 002 八宝豆腐
- 003 翡翠虾仁
- 003 川椒炆黄瓜
- 004 辣炒毛蚶
- 004 葱油拌双耳
- 005 麻辣虾串
- 005 川味猪肝
- 006 米椒木耳
- 007 双白炒虾仁
- 007 菜花炒肉
- 008 芫爆墨鱼花
- 008 豆筋皮炒韭菜
- 009 葱烧海参
- 009 椒盐玉米粒
- 010 茶花鸡片汤

- 010 肉炒鸡腿菇
- 011 老姜海瓜子
- 012 爆腰丝
- 012 麻辣莴笋
- 013 草菇海鲜汤
- 013 剁椒大白菜
- 014 滑炒鱼片
- 015 榄菜四季豆
- 015 百合银杏炒蜜豆
- 016 杭椒炒虾身
- 016 蒜蓉菠菜
- 017 水炒鸡蛋
- 018 茭白炒肉丝
- 019 鲍汁扣海参
- 020 黄瓜拌肘花
- 020 素炒黄花菜
- 021 辣炒肚丝
- 021 虎皮尖椒
- 022 丝瓜炒蛋
- 022 笋黄豆
- 023 椒油豆芽菜
- 023 拔丝山药

- 024 三色蒸水蛋
- 024 糖醋藕片
- 025 韭菜炒鸡蛋
- 025 芥末金针菇
- 026 桂花糖藕
- 027 炒豆腐皮
- 027 蒜蓉烧茄子
- 028 杏仁豆腐
- 028 小油菜炒豆腐
- 029 松子百合玉米
- 029 花生油炒木耳
- 030 栗子白菜
- 030 白灼油菜





- 031 鸡丝蕨菜
- 031 木耳捞腐竹
- 032 手撕圆白菜
- 032 油焖春笋
- 033 卤水鸭头
- 033 橙汁瓜条
- 034 生炆油麦菜
- 034 可乐芸豆
- 035 蒜泥蘑菇
- 035 青椒炒蛋

- 036 西芹炒百合
- 036 萝卜干毛豆
- 037 紫苏煎黄瓜
- 037 核桃仁拌芹菜
- 038 核桃小云耳
- 038 韭菜炒豆芽
- 039 小葱炒河虾
- 039 脆皮冬瓜
- 040 酥炸甜核桃
- 040 清炒莴笋片
- 041 木耳西蓝花
- 041 油菜猪肝汤
- 042 蒜蓉西蓝花
- 043 拌生菜
- 044 凉拌苦瓜
- 044 姜汁松花蛋
- 045 葱油拌苦瓜
- 046 西红柿炒土豆片
- 046 鸡刨豆腐

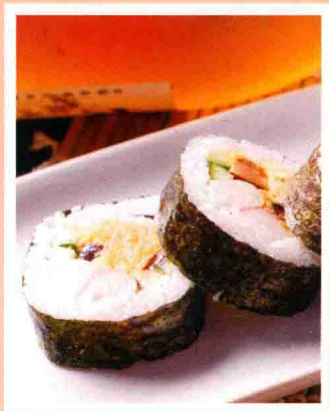
- 047 炆藕片
- 047 蔬菜沙拉
- 048 拌墨斗鱼
- 049 皮蛋豆花
- 049 醋烹土豆丝
- 050 酱爆豇豆
- 050 金针菇拌黄瓜
- 051 松花豆腐
- 051 肉末炒芹菜
- 052 口蘑小油菜
- 052 姜汁豇豆
- 053 蒜蓉荷兰豆
- 054 香拌肚丝
- 054 葱拌八带
- 055 干煸苦瓜
- 055 香干炒芹菜
- 056 清炒荷兰豆
- 056 生炒豆角

Part 2

清淡菜

- 058 红薯丸子
- 058 紫菜蛋花汤
- 059 木耳炒白菜
- 060 海苔卷
- 060 西红柿炒豆腐
- 061 上汤浸菠菜
- 061 蒜黄肉丝

- 062 辣子羊里脊
- 063 山药烩木耳
- 063 猪肝拌菠菜
- 064 豆豉炒鲜鱿
- 064 香辣豇豆
- 065 雪菜炒冬笋
- 065 大蒜菠菜拌蛤仁





066 虾仁冬瓜汤

066 煎豆腐炒猪耳

067 滑蛋虾仁

067 豆腐炒韭菜

068 蚝油生菜

068 鱼香菜心

069 肉丁炒黄瓜

070 葱姜炒飞蟹

070 炒鱿鱼丝

071 青豆牛肉末

071 干煸土豆条

072 五丝酸辣汤

072 大蒜烧牛腩

073 火爆脆骨

073 银耳大枣蜜橘汤

074 韭菜炒蚌肉

075 醋熘白菜

075 白扒豆腐

076 生炒肚尖

077 火龙果炒虾仁

077 油泡腰花

078 葱爆兔肉片

079 黄花掐菜

079 苦瓜炒腊肠

080 蒜香豆豉鸡

080 丝瓜炒油条

Part 3

营养菜

082 芽菜鸡粒

083 竹荪三菌煨乳鸽

083 羊肚菌炖乳鸽

084 青豆烩鹅丁

084 香辣鸡胗

085 尖椒煨鹅肠

086 尖椒炆鹅肝

086 青椒爆鸭舌

087 香炒鸭掌

088 泡菜烩鸭血

088 竹笋酸萝卜烩鸡

089 家常拌土鸡

089 冬笋土鸡煲

090 鲜椒煨仔鸡

090 尖椒盐菜煨仔鸡

091 宫保鸡丁

091 脆椒鸡丁

092 牛肝菌熘鸡片

093 茶树菇煨鸡汤

093 枸杞红枣老鸡汤

094 银芽鸡丝

095 椿芽鸡丝

095 酱爆鸭舌

096 香辣鸭下巴

096 青椒鸭掌

097 豉椒鸡片

098 泡椒鸡杂

098 泡椒鸭胗



099 炒香鸭

099 阿胶酸萝卜炖鸭

100 辣椒三黄鸡

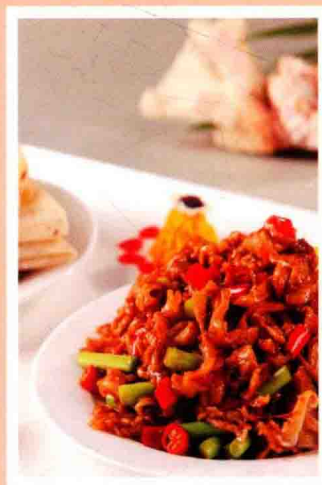
101 春笋炒鸡胗



- 101 家常鸡
- 102 凉拌苦瓜鸡
- 102 串烧鸡
- 103 板栗烧鸡
- 104 子萝炒牛肉
- 105 脆椒炒腰花
- 105 香辣脆鳝
- 106 红烧猪肉丸子
- 107 滋补野山菌
- 107 青豆粉蒸肉
- 108 酱爆熏鸡
- 108 玻璃白菜
- 109 肉丝烧金针
- 110 大葱烧蹄筋
- 110 雪菜毛豆黄鱼
- 111 红烧黄花鱼
- 111 芹菜炒牛肉
- 112 猕猴桃炒肉丝
- 112 熘虾段
- 113 炸茄饼
- 114 腐竹羊肉煲

- 115 焦熘羊肉丸
- 115 海参烩豆腐
- 116 双椒拌黄喉
- 116 兰笋牛肉丝
- 117 银鱼蒸丝瓜
- 117 金牌蒜香骨
- 118 美人丸子
- 118 肉皮黄豆芽
- 119 传统熘肉段
- 120 蒜香鲈鱼
- 120 麻辣牛蛙
- 121 温州虾蛄干
- 121 菊花肉
- 122 吉利生蚝
- 123 香干炒鸡丝
- 123 尖椒炒肉皮
- 124 油焖大虾
- 124 鳊鱼蒸水蛋
- 125 炒辣子鸡块
- 126 干煸牛肉丝
- 126 鸡腿菇熘猪肝
- 127 葱爆狗肉
- 127 泡豇豆煸排骨
- 128 香辣兔丁
- 128 鱼香兔花
- 129 陈皮兔丁
- 129 风味兔腿
- 130 泡椒仔兔
- 130 尖椒仔兔

- 131 香爆兔肉
- 132 五香熏兔
- 132 老干妈风味兔
- 133 凉拌兔丁
- 133 胡萝卜兔丁
- 134 小米椒爆仔兔
- 134 竹笋烧牛肉
- 135 小炒牛板筋
- 135 番茄烩牛尾
- 136 黄焖牛筋
- 136 蒜爆羊肉
- 137 香芹牛肉丝
- 138 珍菌烩牛柳
- 138 野菌牛肉丝
- 139 薄饼小炒羊肉
- 140 青蒜炒羊肉
- 140 爆炒羊杂
- 141 枸杞炖羊肉
- 141 彩椒牛肉
- 142 回锅牛肉



143 菠萝牛肉
143 香辣节子肠头
144 陈皮牛肉
144 白灵菇炒脆肠
145 五香狗肉
145 蒜香辣味肠
146 碧绿腰片
147 鱼香肝片
147 卤水猪心
148 泡椒爆肥肠
148 香肠里脊肉

149 色炒肉片
149 家乡回锅肉
150 农家回锅肉
151 别味肝片
151 蒜香毛肚
152 干豇豆腰花
152 火爆毛肚
153 鲜花椒毛肚
153 火爆猪心
154 椒麻滑腰片
154 椒麻肚片

155 椒麻脆肚丝
155 山椒爆黄喉
156 辣子脆肠
156 酸萝卜肚条
157 萝卜炖猪蹄
157 豆瓣尖椒爆肥肠
158 烟笋老腊肉
158 蕨菜炆耳丝
159 茶树菇烧肉
160 红枣煨时
160 酱爆牛鞭花

Part 4

拿手菜



162 西红柿炒鸡蛋
162 砂锅豆腐汤
163 红烧茄子

163 红烧狗肉丸子
164 泡椒牛蛙
164 芦笋响螺片
165 麻婆豆腐
165 红焖梅花鹿
166 翡翠鲜虾仁
167 葱辣鱼条
167 红烧带鱼
168 糖醋带鱼
168 葱油海螺片
169 文蛤冬瓜汤
169 百合炒虾仁
170 芙蓉扇贝

170 川椒花甲
171 蛋黄焗肉蟹
171 火爆鱿鱼卷
172 银鱼炒花生
172 蛋黄南瓜
173 青椒炒木耳
173 淮杞炖甲鱼
174 红蛭子
174 青花椒辣螃蟹
175 蒜蓉扇贝
175 干煸鳝丝
176 泡豇豆排骨
176 干收泥鳅



- 177 泡姜炒鳝片
- 177 鱼头豆腐汤
- 178 湘味辣子虾
- 178 泡椒鱼条
- 179 棒棒鱼丝
- 179 豆豉酥鲳鱼
- 180 泡椒鲜贝
- 180 熘蚕豆酿虾球
- 181 虾仁炒粉丝
- 182 香菜鱼片汤
- 182 泡姜熘鱼片
- 183 芹菜鱼丝
- 183 宫爆鱼丁
- 184 百合烩虾仁
- 185 尖椒炒虾
- 185 虾仁白菜
- 186 铁板牛肉
- 187 香辣牛肉
- 187 酱焖海兔
- 188 辣牛肉

- 188 金菇肥牛卷
- 189 蒜香牛小排
- 189 香辣羊肉火锅
- 190 风味茄丁
- 191 酱鸽
- 191 熏五香兔肉
- 192 酱爆鸡丁
- 192 芥蓝鸡丁
- 193 香菇蒸鸡翅
- 193 辣子鸡丁
- 194 农家小煎鸡
- 194 干煸鸡翅
- 195 道口烧鸡
- 195 红焖田鸡
- 196 香椿酱牛柳
- 196 鹅香煎莲藕
- 197 红油鸡丝
- 197 酱油鸡
- 198 回锅肉
- 199 火爆腰花
- 199 牛肉炒河粉
- 200 煨牛肉
- 200 红焖山猪肉
- 201 手抓鹿肉卷
- 201 带皮狗肉
- 202 特色腊牛肉
- 202 小炒牛蹄筋
- 203 杭椒牛柳
- 203 香葱牛肉

- 204 口水牛肉
- 204 蚝油牛肉
- 205 五香牛肉
- 205 椒麻牛腱
- 206 牛尾黄金菇
- 206 粽香牛腩
- 207 川味水煮牛肉
- 207 红油牛肚
- 208 红焖野兔肉
- 209 小笼牛肉
- 210 葱爆羊肉
- 210 红烧牛肉
- 211 五香牛展
- 211 小炒黑山羊
- 212 葱香蒸羊肉
- 212 白切羊肉
- 213 水盆羊肉
- 213 孜然羊肉
- 214 梅花鹿肉





Part 1

简便菜

素炒黄瓜



原料

黄瓜片500克，鲜红椒25克。

调料

蒜、姜各15克，精盐1小匙，味精少许，香油、米醋各2小匙，熟猪油3大匙。

制作方法

- 1 将红椒、姜、蒜洗净，切末备用。
- 2 净锅置火上，加入熟猪油，先下入红椒末、姜末、蒜末煸炒出香味。
- 3 再放入黄瓜片，加入精盐、味精、米醋翻炒均匀，淋入香油炒至入味，出锅装盘即成。

小提示

素炒黄瓜

- 具有清热利水、解毒消肿、生津止渴等功效。

八宝豆腐

- 具有补脾益胃、清热润燥、利小便、解热毒等功效。

原料

豆腐800克，猪肚1个，水发海参80克，水发鱿鱼150克，香菇、火腿各50克，青豆角、罐装玉米各15克。

调料

精盐2小匙，味精1小匙，水淀粉1大匙，高汤500克。

制作方法

- 1 将豆腐洗净，切长片，其余原料洗净，切成小段，过开水焯熟后沥水备用。
- 2 起锅加入高汤，下入豆腐煮沸后捞出，下其余原料将其煮开后，加盐、味精、鸡油调味后，打芡淋在豆腐上装盘即可。

八宝豆腐



原料

大虾仁250克,鸡蛋清1个,红腰豆、豆角、核桃仁、白果各50克。

调料

精盐2小匙,味精、料酒各1/2小匙,水淀粉3大匙,熟猪油100克,葱20克。

制作方法

- 1 大虾仁洗净,控干,放入碗中,加入精盐、鸡蛋清、水淀粉拌匀上浆。
- 2 红腰豆、豆角、白果均洗净,入锅煮熟后,捞出,沥干水分,豆角切段,核桃仁洗净备用。
- 3 锅置火上,加入熟猪油烧热,放入虾仁、白果、红腰豆、豆角、核桃仁翻炒,再加入葱末、味精、料酒炒匀,出锅装盘即可。

翡翠虾仁



小提示

翡翠虾仁

● 具有补肾壮阳、健胃的功效。

川椒炆黄瓜

● 具有清热利水、解毒消肿、生津止渴、助消化、防治感冒等功效。

川椒炆黄瓜



原料

鲜嫩黄瓜300克。

调料

花椒20克,干辣椒段10克,精盐1小匙,味精1/2小匙,植物油4小匙。

制作方法

- 1 黄瓜去蒂,洗净,切成段,用刀尖把黄瓜瓢去掉,再切成小条,放入盘中,加入精盐拌匀。
- 2 锅置火上,加入植物油烧热,下入干辣椒段、花椒炒出香味。
- 3 再放入黄瓜条,加入味精炆炒均匀,盛入盘中晾凉即可。

辣炒毛蚶



原料

毛蚶500克，青椒块、红椒块、红干椒丝、香菜段各10克。

调料

精盐、味精、鸡粉、蒜蓉辣酱、料酒、辣椒油、老抽各1小匙，植物油少许。

制作方法

- 1 毛蚶洗涤整理干净，放入清水锅中煮熟，捞出沥干。
- 2 坐锅点火，加入植物油烧热，先下入青椒块、红椒块、红干椒丝和毛蚶炒出香味。
- 3 再加入精盐、味精、鸡粉、蒜蓉辣酱、老抽、料酒炒匀，淋入辣椒油，装盘，撒上香菜段拌匀即可。

葱油拌双耳



原料

大葱75克，彩椒50克，银耳15克，黑木耳10克。

调料

精盐、味精各少许，白糖、花椒油各1小匙，植物油3大匙。

制作方法

- 1 将大葱切末，彩椒洗净切片，银耳、黑木耳焯水撕碎备用。
- 2 银耳、黑木耳加入白糖、精盐、味精拌匀，热锅放植物油加入葱末、味精、盐制成葱油，与花椒油一起浇在银耳、木耳和彩椒片上，上桌即可。

小提示

辣炒毛蚶

● 具有增强视力、防止夜盲症的功效。

葱油拌双耳

● 具有补血、预防高血压、高脂血症等功效。

原料

基围虾400克。

调料

花椒、葱花、芝麻、姜丝各5克，精盐、味精各1小匙，料酒4小匙，香辣酱3大匙，香辣油75克，植物油1000克，干辣椒50克。

制作方法

- 1 基围虾挑除沙线，洗净，放入碗中，加入姜丝、葱花、精盐、味精、料酒稍腌，用竹签串好。
- 2 油锅烧热，下入基围虾串炸熟，捞出沥油。
- 3 锅中加入香辣油烧热，下入干辣椒、花椒、香辣酱炒香，放入虾串翻炒2分钟，出锅撒上芝麻即可。

小提示

麻辣虾串

● 具有增强人体免疫力、缓解神经衰弱、促消化、增加食欲、抗菌等功效。

川味猪肝

● 具有补肝、明目、养血等功效。



麻辣虾串

原料

猪肝300克，洋葱50克，红椒段10克，白芝麻少许。

调料

精盐1/2小匙，料酒1大匙，水淀粉2小匙，辣椒酱、辣椒油各1小匙，植物油2大匙，葱末5克，蒜末15克。

制作方法

- 1 将猪肝洗净，沥水，放在案板上，切成薄片，放入碗中，加入精盐、料酒翻拌均匀，腌渍入味，洋葱去皮，洗净，切成片。
- 2 炒锅置火上，加油烧至五成热，先下入洋葱片、蒜末、红椒段和葱末炒出香味。
- 3 再放入猪肝片煸炒至变色，加入辣椒油、白芝麻、辣椒酱快速翻炒均匀，然后用水淀粉勾薄芡，即可出锅装盘。

川味猪肝



原料

黑木耳250克，韭菜100克，红米椒50克。

调料

姜、蒜、盐、糖、醋、生抽、香油、红油各适量。

制作方法

- 1 黑木耳泡发，洗净撕小块，红米椒切圈，韭菜切小段，姜、蒜切末。黑木耳、韭菜、红米椒焯水备用。
- 2 碗中放入黑木耳、红米椒圈、韭菜段和姜末、蒜末，加入所有调料拌匀即可。

小提示

米椒木耳

- 具有益气强身、活血、清肺的作用。

米椒木耳

