

365天

家常菜

幸福，从学做家常菜开始！

远离外卖，把将就的日子过成讲究的生活！

下厨房美食达人

新浪美食博客元老级博主

美食撰稿人

刘哲菲 编著

江苏凤凰科学技术出版社
全国百佳图书出版单位

汉竹主编●健康爱家系列

365^天 家常菜

刘哲菲 / 编著



春

夏

秋

冬



汉竹图书微博

<http://weibo.com/hanzhutushu>

江苏凤凰科学技术出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

365 天家常菜 / 刘哲菲编著 . -- 南京 : 江苏凤凰科学技术出版社, 2019.1
(汉竹·健康爱家系列)
ISBN 978-7-5537-9688-8

I. ① 3… II. ① 刘… III. ① 家常菜—菜谱 IV. ① TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 219850 号



365 天家常菜

编 著	刘哲菲
主 编	汉 竹
责任编辑	刘玉锋 黄翠香
特邀编辑	陈 岑 王建超
责任校对	郝慧华
责任监制	曹叶平 方 晨

出版发行	江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
印 刷	南京精艺印刷有限公司

开 本	720 mm × 1000 mm	1/16
印 张	16	
字 数	300 000	
版 次	2019年1月第1版	
印 次	2019年1月第1次印刷	

标准书号	ISBN 978-7-5537-9688-8
定 价	49.80元

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。

自序

打开外卖 app 一通狂点，身披五彩战袍的外卖骑士们就会提着饭盒为你空降美食，这是高压快节奏时代的普遍现象。

是什么让你放弃了自己做饭呢？工作太忙、寡淡无味、流程漫长、食材准备太累，都是充分的理由。曾经的我也是一个“懒癌患者”，下班回家只想瘫在沙发上玩手机看电视，一动不想动，时间久了，亚健康状态逐渐显露。这让我开始思考身体真正需要的是什麼，在物质供应已太过富足的当下，为了改善口感，餐馆会使用过量的油和糖，这也正是造成肥胖、胆固醇堆积的诱因。

随着女儿的逐渐长大，外食的安全和质量问题始终难以让人安心，所以无论多忙，为了一张稚嫩的小嘴，洗手下厨房。炒菜做汤、面食烘焙，只要女儿满足地说一声：“真好吃”，做妈妈的心里别提多欣慰啦。馨月也喜欢把自己做美食的心得和体会与网友们分享，大家一起交流，以食结友，共同进步，从中收获了许多快乐和成就感。

本书，集结了不同季节应季食材的家常做法，没有特别的技巧，没有复杂和含糊的配料，只是为了提升您对当季食材的选取和搭配感受，抛砖引玉、举一反三，久而久之形成自己的做菜逻辑，演变成您自己的家传美味。

其实生活就像一盘盘普通的家常菜，常见的食材，普通的调料，甚至卖相也很一般，没有太多的绚丽与浮夸，但总是让人感觉暖暖的，就像家人给自己的爱一样，踏实安心。这种情愫，也许就是很多人怀念的老滋味、小时候的味道。

岁月从不静好，这个脚步匆匆浮躁焦虑的时代，有缘遇见这本书，和馨月一起，为自己做一个便当，为家人做一道菜，寻味生命中最简纯的小确幸，抱团取暖，过有滋味的生活。

家常味，简单烹。此心安处，是我家。

刘哲菲(馨月)

2018.9

春

荠菜竹笋丸



2

荠菜

荠菜饺子 **立春** 2

荠菜竹笋丸 3

4

芹菜

芹菜腰果 4

香芹胡萝卜 5

芹菜炒牛柳 6

7

红菜薹

炆炒红菜薹 7

8

萝卜

素炸萝卜丸子 8

柠檬樱桃萝卜 9

软炸白玉菇



10

蒜薹

手撕蒜薹 10

11

春笋

腌笃鲜 **雨水** 11

12

韭菜

春韭香干 12

烤韭菜 13

香煎韭菜合子 14

三鲜饺子 15

16

菠菜

烫面菠菜肉包 16

果仁菠菜 17

翡翠蒸饺 18

五彩拌菜 20

果仁菠菜



21

生菜

蚝油生菜 **惊蛰** 21

22

芦笋

白灼芦笋 22

黑椒芦笋牛肉粒 23

芦笋拌海参 24

25

卷心菜

卷心菜饺子 25

炆炒卷心菜 **春分** 26

27

杏鲍菇

手撕杏鲍菇 27

28

白玉菇

软炸白玉菇 28

蚝油三丝炒面



29

茼蒿

茼蒿木耳蛋 29

炆茼蒿丝 30

31

彩椒

彩椒鸡脯肉 31

彩椒油麦菜 32

33

豆芽

蚝油三丝炒面 **清明** 33

豆芽炒粉条 34

35

苔菜

苔菜肉片 35

36

面条菜

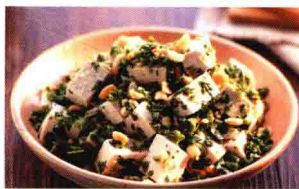
粉蒸面条菜 36

37

豌豆

三色豌豆 37

香椿拌豆腐



38

荷兰豆

荷兰豆炒鸡柳 38

39

香椿

香椿酱拌面 39

香椿拌豆腐 **谷雨** 40

香椿鱼儿 41

42

蚕豆

蚕豆炒蛋 42

蚕豆炒韭菜薹 43

44

槐花

槐花摊鸡蛋 44

45

海参

大葱烧海参 45

46

鳊鱼

清蒸鳊鱼 46

牙签肉



47

舌头鱼

炸舌头鱼块 47

48

海鱼

干烧鲳鱼 48

五香熏鲈鱼 49

红烧带鱼 50

清蒸偏口鱼 51

小鱼花生 52

53

鸡肉

黄芪乌鸡汤 53

豉油鸡腿 54

葱油童子鸡 55

官保鸡丁 56

57

猪肉

锅包肉 57

蒿子秆炒肉 58

尖椒酿肉 59

熘肉段 60

牙签肉 61

干炸里脊 62

炸酥肉 63

夏

京酱肉丝



66

黄瓜

炸酱面 **立夏** 66

京酱肉丝 67

老虎菜 68

木须肉 69

70

秋葵

葱油秋葵 **小满** 70

71

茄子

茄子焖面 71

茄子烧番茄 72

地三鲜 73

风味茄子 74

素煎茄片 75

76

蒜

水晶糖蒜 76

青椒木耳炒洋葱



77

口蘑

葱油口蘑 77

78

百合

小炒百合 **芒种** 78

79

木耳

香醋木耳 79

青椒木耳炒洋葱 80

81

苦瓜

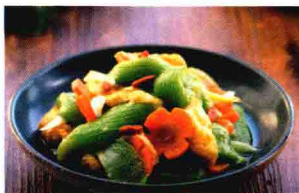
咸蛋苦瓜 81

82

苋菜

猪油红苋菜 82

丝瓜小炒油面筋



83

佛手瓜

佛手瓜炒鸡丝 83

84

冬瓜

蚝油冬瓜 84

咸肉瑶柱蒸冬瓜 85

菌菇冬瓜汤 86

87

西葫芦

醋熘西葫芦 87

88

莲子

椰蓉莲子 **夏至** 88

89

丝瓜

丝瓜海鲜菇 89

虫草花炒丝瓜 90

丝瓜小炒油面筋 91

炸虾仁



92

四季豆

干煸四季豆 92

四季豆蒸面 93

虾酱炒四季豆 94

95

豇豆

麻汁豆角 95

96

番茄

虎皮鹌鹑蛋 96

番茄烩巴沙鱼 97

酸辣瓜皮 **小暑** 98

番茄奶油浓汤 99

茄汁豆腐 100

101

海带

清爽拌海带丝 101

海带炒金针菇 102

103

扇贝

蒜蓉粉丝蒸扇贝 103

辣炒花蛤



104

花蛤

辣炒花蛤 104

105

虾

椒盐皮皮虾 105

椒盐虾 106

缤纷虾仁 107

炸虾仁 108

干炸小海虾 109

油焖虾 110

避风塘炒虾 111

112

牡蛎

蒜烤牡蛎 112

炸蛎黄 113

114

乌贼

双椒爆乌贼 114

脆炸小黄鱼



115

鸭肉

薏米陈皮老鸭汤 **大暑** 115

啤酒鸭 116

子姜烧鸭 117

118

鸡肉

香橙翅根 118

茼蒿拌鸡丝 119

韩式炸鸡 120

香酥鸡排 122

123

猪肉

肉皮凉冻 123

菠萝咕咾肉 124

糖醋里脊 126

油面筋塞肉 127

128

黄花鱼

脆炸小黄鱼 128

豆酱焖黄花鱼 129

秋

荷塘小炒



132

莲藕

双豆莲藕瘦肉汤 **立秋** 132

酱焖莲藕 133

莲藕烧三素 134

荷塘小炒 135

酥炸藕合 136

138

黄豆

酱黄豆 138

139

地瓜

拔丝地瓜 139

金丝卷 140

142

紫薯

芝麻紫薯球 142

干锅孜然蘑菇



143

油菜

肉末淋油菜 143

144

银耳

凉拌鲜耳 **处暑** 144

香糯银耳汤 145

146

山药

山药木耳 146

蓝莓山药 147

黄金山药条 148

山药粉蒸肉 149

茶油三宝 **白露** 150

151

平菇

干锅孜然蘑菇 151

果仁芋球



152

茭白

油焖茭白 152

153

南瓜

砂锅焗南瓜 153

黄金如意卷 154

155

芋头

果仁芋球 155

黄豆芋头猪蹄汤 156

157

豆腐

海鳝炖豆腐 157

麻婆豆腐 158

鲜虾豆腐汤 **秋分** 160

奶香玉米煎饼



161

板栗

板栗烧排骨 161

鲜枣板栗蒸鸡 162

163

玉米

松子玉米 163

玉米脊骨煲 164

奶香玉米煎饼 165

脆底玉米卷 166

167

花生

老醋花生 167

168

姬松茸

姬松茸养生汤 168

169

鲤鱼

糖醋鲤鱼 169

清蒸大闸蟹



170

草鱼

三汁草鱼锅 170

171

蟹

香辣蟹 171

清蒸大闸蟹 172

173

鸡肉

可乐鸡翅 173

豆豉酱辣炒鸡心 174

黑椒蜂蜜煎鸡胸 175

大盘鸡 **寒露** 176

红焖鸡爪 178

179

鸽子肉

红枣枸杞蒸乳鸽 179

淮山乳鸽汤 180

回锅肉



181

猪肉

回锅肉 181

玫瑰腐乳猪蹄 **霜降** 182

184

牛肉

乱炖筋头巴脑 184

黑椒牛排 185

五香牛肋条 186

187

秋刀鱼

香煎秋刀鱼 187

188

三文鱼

照烧三文鱼 188

189

银鳕鱼

蒜香银鳕鱼 189

冬

白菜卷



冬菇酿肉



瑶柱上汤娃娃菜



192

白菜

白菜鲜肉饺子 **立冬** 192

白菜卷 193

腐皮菜心 194

清炒奶白菜 195

202

白萝卜

萝卜炖牛腩 **小雪** 202

白萝卜脊骨汤 204

白萝卜炖虾 205

211

菜花

干锅菜花 **大雪** 211

212

红豆

抹茶豆沙包 212

豆沙猪宝宝 213

196

土豆

酸辣土豆丝 196

干烧土豆 197

土豆炖牛肉 198

206

香菇

蚝油香菇丁 206

冬菇酿肉 207

腐竹烧冬菇 208

芙蓉鲜蔬汤 209

214

娃娃菜

瑶柱上汤娃娃菜 214

199

胡萝卜

韩式炒杂菜 199

胡萝卜炒五花肉 200

胡萝卜蛋饼 201

210

西蓝花

响油西蓝花 210

216

年糕

番茄火腿炒年糕 **冬至** 216

梭子蟹炒年糕 217

浓香烤羊排



218

红枣

南瓜红枣发糕 218

桂圆红枣汤 219

220

羊肉

浓香烤羊排 220

红汤羊蝎子 222

羊肉余面 224

雪浓羊排汤 **小寒** 225

葱炒羊肉片 226

桃仁牛肉丸



227

牛肉

桃仁牛肉丸 227

香辣牛脊 228

红烧牛肉面 230

家常酱牛肉 231

咖喱牛肉 232

泡菜酸汤肥牛锅 **大寒** 234

红烧肉



235

猪肉

蒜泥白肉 235

红烧肉 236

酱香小排翡翠扯面 238

高升排骨 240

水晶肘花 241

冬笋腊肉 242

243

鲫鱼

豆参鲫鱼汤 243

附：调味品量取说明(菜谱所标注分量，只为参考量值)

1汤匙≈15毫升≈15克

1茶匙≈5毫升≈5克

1/2茶匙≈2.5毫升≈2.5克

1/4茶匙≈1.25毫升≈1.25克

春



立春



雨水



惊蛰



春分



清明



谷雨

荠菜 | 荠菜饺子

立春

2.3-2.5

食记

荠菜，立春时节最具代表性的野菜，鲜嫩多汁，清新可口。摘上一把包入饺子，无需过多调料提鲜，便足以展现荠菜的春味清香。



主料

饺子皮 30张
猪绞肉 200克
荠菜 400克

调料

生抽 3汤匙
芝麻油 2茶匙
豆瓣酱 1汤匙
料酒 1汤匙
水 2汤匙
葱末 1汤匙

做法

- ▶ 准备好30张饺子皮**1**。
- ▶ 猪绞肉加料酒、生抽、豆瓣酱、2汤匙水，搅拌至肉质顺滑具有黏性，再加1茶匙芝麻油搅拌**2**，冷藏。
- ▶ 荠菜择去枯叶，留根，洗净，开水焯烫1分钟，捞出过凉水，挤干水分后剁碎**3**。
- ▶ 将荠菜碎、葱末加入肉馅中**4**，淋上1茶匙芝麻油，朝同一个方向搅拌均匀顺滑，制成馅料。
- ▶ 取1张饺子皮，放上馅料，对折，捏紧边缘，包成饺子**5**。
- ▶ 锅中加足量水烧开，下入饺子，待水煮沸后倒入半碗凉水，重复3次，至饺子煮熟出锅**6**。



荠菜竹笋丸 | 荠菜

主料

荠菜 200克
猪绞肉 200克
竹笋 150克
胡萝卜 1根
青菜 6棵

调料

水淀粉 30毫升
生抽 2汤匙
料酒 1汤匙
蚝油 1汤匙
干淀粉 1茶匙
水 3汤匙
姜末 1茶匙
植物油 1茶匙
白糖 1茶匙
盐 1茶匙

食记

于踏青途中，在田间地头挑上几棵清甜的荠菜，搭配鲜嫩爽脆的春笋制成丸子，一口咬下整个早春！



做法

- 取猪绞肉放入大碗，加入姜末、盐、料酒①，朝一个方向搅拌均匀；将蔬菜洗净。
- 分别将洗净的荠菜、竹笋和切片的胡萝卜焯水，捞出过凉水，挤干剁碎②，加入到肉馅中，放入水淀粉搅拌均匀。
- 戴上一次性手套，抓起一把馅料摔入碗中③，反复数次，这样做能使馅料黏稠上劲。
- 将馅料团成汤圆大小的丸子装入盘子④，放入烧开水的蒸锅，中火蒸10分钟。
- 蒸丸子的同时，另烧一锅开水加盐和植物油(调料表外)，将青菜烫熟，取出过凉水，挤干，对半切开后摆盘⑤。
- 取蒸好的丸子放在盘中央，将蒸丸子渗出的汤汁倒入炒锅内，加入蚝油、生抽、白糖、3汤匙水和干淀粉，煮至汤汁黏稠，淋到丸子上⑥。



芹菜 | 芹菜腰果

食记

芹菜翠绿水嫩，散发的清香，唤醒舌尖对于“尝春”的向往。冷锅凉油炸制的腰果金黄酥脆，留下的底油还为芹菜附上了一丝焦香！



主料

腰果1小碗
芹菜250克

调料

植物油2~3汤匙
海鲜酱油1汤匙
盐1茶匙

做法

- ▶ 准备好食材**1**。芹菜洗净，撕去老筋**2**，斜切成小段。锅烧热水，加几滴油、1/4茶匙盐(调料表外)，放入芹菜段，焯烫1分钟后捞出过凉水，沥干备用。
- ▶ 冷锅凉油，加入腰果**3**，中小火炸至腰果变色，捞出沥油。
- ▶ 锅中留底油，加入芹菜段，大火翻炒的同时，调入盐、海鲜酱油，加入腰果**4**，翻匀起锅。



香芹胡萝卜 | 芹菜

食记

芹菜不论是凉拌还是热炒都能激发出它的清新香味。出锅前记得撒上一把花生末，菜品的味道会更香！



主料

胡萝卜1根
芹菜2棵
熟花生米1小碗

调料

香醋3汤匙
生抽1汤匙
盐1/4茶匙
白糖1/4茶匙
芝麻油少许

做法

- 准备好食材**1**。芹菜择洗干净，斜切成段；胡萝卜洗净，切成细丝；取1小碗，将香醋、生抽、盐、白糖混合均匀成调料。
- 花生米去皮后装入保鲜袋内，用擀面杖碾压成末**2**。
- 锅内烧开水，将切好的芹菜段和胡萝卜丝焯烫1分钟**3**后浸入凉水，捞出沥水**4**，装盘。
- 淋上混合好的调料**5**，撒上花生末，再淋少许芝麻油拌匀**6**。