



彩图超值版

简单易做家常菜



中国烹饪大师 张奔腾/主编
杨跃祥/摄影

三百多道精美家常菜品

简单易学、营养均衡

让您感受美食带给您的美好回忆

彩图超值版
19.9元

 北京出版集团
北京出版社



作者简介

张奔腾 中国烹饪大师、饭店与餐饮业国家一级评委、中国菜创新研究院研究员。曾参与和主编《新派辽菜》、《创新东北菜》、《北方家常菜谱》、《酱料五味坊》、《清真美味365》、《65道熏卤酱菜》、《中式烹调师》、《辽东红楼宴》等著作90余部，并在《中国烹饪》、《中国食品》、《餐饮世界》、《东方美食》、《饮食科学》等杂志和报刊上发表论文及创新菜品百余篇。2001年赴台北中华美食展，获“厨艺超群”金鼎奖杯；2002年11月被国际饭店与餐馆协会和中国饭店协会授予“国际烹饪艺术大师”、“国际美食评委”荣誉称号；2003年成为国际认证行政总厨；2004年获“中国百名行业创新杰出人物金像奖”，被评为“中国饭店优秀职业经理人”；2005年7月被中国领导科学研究院授予“博士学位”；2006年3月被选为中国餐饮业专家。现任沈阳假日大厦有限公司副总经理兼城市酒楼总经理。

主 编：张奔腾

编 委：韩继成 徐晓辉 林全德 孙长朋

刘 利 王 伟 朱保国 李 钢

张 鹏 赵国宁 周 围 王 震

余冠廷 齐玉水 张凤伟 吴 凯

李 斌 许仲友 张振馨 王 旭

赵瑛璐 孟 晶

摄 影 师：杨跃祥

摄影助理：丁 亮 张定南 赵望成 小 兵

曾 勇 赵国宁 黄丽莉

鸣 谢

菩提树商务摄影工作室

总 策 划：李国强 刘卫弘

执行策划：张 丹

责任编辑：张 丹

封面设计：王 斐

版式设计：赵筱妮

伦洋生活馆
美食系列

简单易做家常菜

中国烹饪大师 张奔腾/主编

杨跃祥/摄影



 北京出版社出版集团
北 京 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

简单易做家常菜: 彩图超值版 / 张奔腾主编; 杨跃祥摄影. —北京: 北京出版社, 2006
(伦洋生活馆)

ISBN 978 - 7 - 200 - 06718 - 7

I. 简… II. ①张… ②杨… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 146518 号

伦洋生活馆·美食系列

简单易做家常菜

JIANDANYIZUO JIACHANG CAI

张奔腾 主编

杨跃祥 摄影

*

北京出版社出版集团 出版
北 京 出 版 社

(北京北三环中路6号)

邮政编码:100011

网 址: www . bph . com . cn

北京出版社出版集团总发行

新华书店经销

北京顺诚彩色印刷有限公司印刷

*

787 × 1092 16 开本 10 印张 100 千字

2007 年 2 月第 1 版 2007 年 2 月第 1 次印刷

印数 1—20 000

ISBN 978 - 7 - 200 - 06718 - 7

TS · 164 定价:19.90 元(彩图超值版)

质量投诉电话: 010 - 58572393

序

“民以食为天”，饮食要讲究平衡：主食与副食的平衡；酸性食物与碱性食物的平衡；杂粮与精粮的平衡；荤与素的平衡；饥与饱的平衡；寒与热的平衡；干与稀的平衡；摄入与排出的平衡；动与静的平衡；情绪与食欲的平衡。可在日常生活中，人们对每天所吃的食物却是知之甚少，指导人们进食的不是科学合理的膳食理念，而大多是自幼养成的饮食习惯。如果好习惯可以造就健康，那么诸多的饮食误区就可能给您的健康带来极大的隐患。所以，每天该吃什么，什么人该吃什么，该在什么时间吃，该怎么搭配，如何烹调等等这些看似简单的问题，其实都与您的健康息息相关。

《伦洋生活馆》丛书分为健康和美食两大系列。通过阅读本套丛书，您会从中了解到各种常见食物的营养成分、保健功效、食用方法、饮食宜忌以及一些灵活实用的生活小常识。同时，每系列丛书都配有精心搭配的营养菜谱，并详尽地介绍了菜品的烹调方法、养生功效等等，帮助您合理地搭配膳食，解除您“每天吃什么？该怎么吃？怎么吃更适合”的困扰。

如果您是紧张忙碌的上班族，您会在书中找到适合自己的简单快捷的烹调方式，找到可以缓解亚健康状态、减轻压力、舒缓心情的食物。

如果您是退休在家的老人，您不仅可从中学到各种滋补养生佳肴的做法，还可从书中了解到哪种食物具有抗癌防癌的功效，哪种食物适合糖尿病患者进食，哪种食物可以预防高血压、高血脂，哪种食物可以保护心脑血管等等。

如果您是优雅的主妇，本丛书会帮助您建构健康生活的理念，让您成为家庭的营养师。食物将会在您的手中发挥魔力，给您的家人带去健康与快乐。

如果您是事业紧张忙碌的男士，想拥有一切，就要首先拥有健康。《伦洋生活馆》丛书会带给您强健的体魄，带领您走向精致的生活。

请相信：“生活的理想，就是为了理想的生活。”

由于编写仓促，书中如出现不妥或疏漏之处，欢迎广大读者提出宝贵意见。

中国烹饪大师

张华隆

2006年12月20日



目录

CONTENTS



家常小炒

糖醋古老肉 /9

回锅肉 /10

锅包肉 /11

椒盐排骨 /11

萝卜红烧肉 /11

豆豉小排 /12

溜肉段 /12

青椒豆豉炒肉 /12

鲜肉蛋卷 /13

泡菜炒肉末 /13

水煮肉片 /13

豉椒蒸腊肉 /14

叉烧肉 /14

麻辣猪肝 /14

豆皮肉卷 /15

凤尾腰花 /16

鱼香猪肝 /16

黄豆焖牛肉 /16

香辣牛肉条 /17

啤酒焖牛肉 /17

萝卜烧牛肉 /18

牛肉炒芹菜 /18

红烧牛肉 /19

豉椒牛肉 /19

土豆炖牛肉 /19

麻辣牛肉丝 /20

咖喱牛肉块 /20

黑椒爆羊肉 /21

清蒸羊肉 /22

扒羊肉条 /22

葱爆羊肉丁 /23

栗子焖羊肉 /23

蒜香羊排 /24

胡萝卜炖羊肉 /24

酱爆鸭丁 /24

清炖鸡 /25

宫爆鸡丁 /25

黄焖蘑菇鸡 /25

辣子鸡丁 /26

可乐鸡翅 /26

栗子烧鸡 /26

咖喱鸡 /27

鸡茸玉米 /27

红烧鸡块 /28

五彩兔肉 /29

胡萝卜兔丁 /29

麻辣兔肉 /29

葱辣鱼条 /30

珍珠鲤鱼 /30

酱爆鲤鱼丁 /30

鱿鱼三鲜 /31

盐爆鱿鱼卷 /31

辣炒鱿鱼丝 /32

糖醋带鱼 /33

红烧带鱼 /33

茄汁鱼片 /34

软溜草鱼段 /34

家常草鱼片 /35

醋溜草鱼丁 /36

醋椒鳊鱼 /36

橘子鳊鱼 /36

清蒸鲈鱼 /37

酱烧鲈鱼 /37

家常黄鱼 /38

干烧黄花鱼 /38

糟溜鱼片 /39

剁椒鱼头 /40

沙锅胖头鱼 /40

干烧胖头鱼 /40

茄汁鲑鱼片 /41

大蒜鲑鱼 /41

鲑鱼炖茄子 /42

川味蟹 /42

五味煎蟹 /43

炒芙蓉蟹黄 /44

韭菜炒蛭肉 /44

锅塌鲜蛭 /44

豉椒蛭子 /45

龙井虾仁 /45

虾仁豆腐 /45

腰果虾仁 /46

鱼香大虾 /46

爆炒虾仁 /47

糖醋白菜丝 /47

醋溜白菜 /47

三丝白菜 /48

琉璃茄子 /49

香煎茄片 /49

豉椒蒸茄条 /49

炸茄盒 /50

辣味茄丝 /50

鱼香茄饼 /50

怪味茄子 /51

意大利焖茄子 /51

素炒萝卜干 /52

奶油萝卜球 /52

冬瓜炒胡萝卜 /52

醋溜双色萝卜 /53

蛋酥土豆片 /53

蘑菇焖土豆 /53

素炒三丝 /54

辣炒二丁 /54

椒盐土豆 /55

番茄汁土豆 /55

川辣黄瓜 /56

素炒黄瓜 /57

糖醋黄瓜 /57

鲜味西芹 /57

金沙冬瓜条 /58

红焖冬瓜泥 /59

苦瓜煎蛋 /59

糖醋苦瓜 /60

肉末苦瓜条 /60

鱼香苦瓜 /61

豆腐菜花 /62

西红柿炒西兰花 /62

酸辣菜花 /63

蚝油菜花 /63

咸蛋黄炒南瓜 /64

百合蒸南瓜 /64

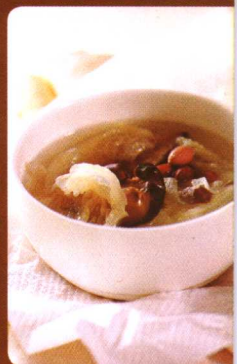
素酿南瓜 /64

糖醋南瓜丸 /65

三丝蒜苗 /65

蒜苗炒冬瓜条 /65





麻辣茭白 /66

茄汁茭白 /66

三丝茭白 /67

锅塌菠菜 /68

蛋皮菠菜包 /68

芥末菠菜 /69

什锦藕片 /69

五彩藕丝 /70

酸菜炒藕丁 /71

红烧藕丸 /71

干煸香菇扁豆 /72

香辣豆角香干 /73

酱汁扁豆 /73

榄菜肉松四季豆 /74

金沙玉米 /74

松子玉米 /75

双椒烘蛋 /75

青椒炒豆腐 /76

柿椒炒嫩玉米 /77

清炒芦笋 /77

家常焖笋 /78

猴头菇炒五花肉 /78

笋丝百叶 /79

香辣三丝 /80

三鲜豆腐 /81

麻婆豆腐 /81

蚝油豆腐 /82

茄子豆腐煲 /82

滋补汤

冬菇花生白菜汤 /83

三鲜羹 /84

清汤苦瓜 /85

丝瓜香菇汤 /85

海米白菜汤 /86

粉丝香菇蛋汤 /86

黄豆芽汤 /86

豆芽番茄汤 /87

鲜味罗宋汤 /87

苦瓜肉丝汤 /88

冬笋雪菜肉丝汤 /88

玉米排骨汤 /89

丝瓜鸡片汤 /90

肉片冬瓜汤 /91

酸辣猪血汤 /91

清炖萝卜牛肉 /92

苦瓜排骨汤 /92

豆腐猪血汤 /93

菠菜牛肉羹 /93

金针菇肥牛煲 /94

萝卜炖羊肉 /94

蜜奶黑芝麻羹 /95

黄豆鸡丝汤 /96

八宝鸭羹 /96

酸菜瘦鸭汤 /96

羊肉冬瓜汤 /97

番茄鸡片羹 /97

红薯狗肉汤 /98

鲜玉米汤 /98

金针菇虾仁汤 /98

金针菇肉丝汤 /99

橘色蘑菇汤 /99

平菇凤翅汤 / 99

沙锅焖狗肉 / 100

金钱口蘑汤 / 100

豆腐冬瓜瘦肉汤 / 101

丝瓜草菇肉丸汤 / 101

蘑菇肉丝汤 / 102

豆芽猪血汤 / 102

鸡蛋豆腐汤 / 102

平菇藕片汤 / 103

清汤鱼丸 / 104

银鱼蛋花汤 / 105

猪肝菠菜汤 / 105

乳白黄鱼汤 / 106

菠菜鱼片汤 / 106

川芎白芷鱼头汤 / 106

西瓜乌鸡汤 / 107

草鱼炖豆腐 / 107

肉末蒸蛋羹 / 108

黄豆凤爪汤 / 109

口蘑蛋汤 / 109

萝卜牛百叶汤 / 110

雪菜黄鱼汤 / 110

首乌黑豆牛肉汤 / 111

黄豆瑶柱兔肉汤 / 112

菊花枸杞排骨煲 / 112

美味粥

黑芝麻桂圆粥 / 113

八宝粥 / 114

皮蛋瘦肉粥 / 115

莲子木瓜粥 / 115

黑米苹果粥 / 116

小米木瓜粥 / 116

紫米核桃粥 / 116

五谷粥 / 117

陈子汤圆粥 / 117

红豆橙黄粥 / 118

红薯桂花粥 / 118

大麦糯米粥 / 119

猪肝菠菜粥 / 119

百合南瓜粥 / 119

白果冬瓜粥 / 120

蟹柳豆腐粥 / 121

萝卜咸肉粥 / 121

黑芝麻甜奶粥 / 122

龙眼莲子粥 / 122

陈皮玉米粥 / 123

椰汁黑糯米粥 / 123

大枣山药粥 / 124

狗肉粥 / 124

海参粥 / 124

山楂玉米粥 / 125

赤小豆山药粥 / 125

栗子猪腰粥 / 126

枸杞桂圆粥 / 127

大枣莲子粥 / 127

山楂菠菜粥 / 128

鲫鱼糯米粥 / 128

菠菜芹菜粥 / 128

冰糖五色粥 / 129

桃仁红枣粥 / 130

牛肉粥 / 130





杏仁梨糖粥 /131

百合绿豆粥 /131

黑木耳芹菜粥 /132

山药木耳粥 /132

山药胡萝卜粥 /132

芦荟菠菜粥 /133

油菜绿豆粥 /133

百合杏仁粥 /133

金沙玉米粥 /134

芦荟雪梨粥 /135

香菇滋补粥 /135

枸杞生姜葱白粥 /136

山楂黑豆粥 /136

营养主食

竹筒鲜虾蒸饭 /137

番茄虾仁炒饭 /138

菠萝炒饭 /138

肉末雪菜炒饭 /139

口蘑菜心炒饭 /139

家常石锅拌饭 /139

茄汁鱼柳饭 /140

粉蒸排骨饭 /140

扬州炒饭 /140

荷叶饭 /141

蜜汁八宝饭 /141

炸酱面 /142

红烧牛肉面 /142

肥牛金针菇面 /142

雪菜肉丝面 /143

鸡丝凉面 /144

火腿牛肉面 /145

鱼丸清汤面 /145

土豆饼 /146

千层蒸饼 /146

南瓜饼 /146

奶香小酥饼 /147

肉末烧饼 /147

豆沙面饼 /148

玉米糊饼 /148

鸡蛋灌饼 /149

苹果比萨饼 /149

韭菜饼 /150

清油饼 /150

煎胡萝卜饼 /150

家常糖饼 /151

香煎藕饼 /151

辣味鸡蛋饼 /152

洋葱饼 /153

葱花油饼 /153

核桃酪 /154

荸荠糕 /154

马蹄糕 /155

冰冻酒酿圆子 /156

五仁馒头 /157

奶油炸糕 /157

炸薯丸 /157

糯米糖藕 /158

糯米凉糕 /158

炸糯米团 /159

腊肉芹菜粽 /159

>> 家常小炒

糖醋古老肉

原 料：

猪肉250克，柿子椒25克，胡萝卜15克，鸡蛋黄1个，花生油、广式糖醋汁、淀粉、酱油、蒜泥、盐各适量。

做 法：

1. 将猪肉切块，加酱油、盐腌渍；鸡蛋黄用湿淀粉拌匀；柿子椒去蒂、去籽，切成斜刀块；胡萝卜切成滚刀片，投入开水锅焯断生。
2. 油烧至七成热，将肉块挂匀蛋黄糊，入油大火炸半分钟，炸至表面发挺，改用中小火炸2分钟，炸至外表酥脆、色泽金黄时，捞出。
3. 留底油爆香蒜泥，放柿子椒、胡萝卜片翻炒，调入糖醋汁、酱油、盐，倒入肉块迅速翻锅，使糖醋汁挂在肉块上，淋入明油，出锅装盘即成。





回锅肉

原 料:

带皮猪后腿肉300克，蒜苔50克，郫县豆瓣、酱油、甜酱、味精、猪油各适量。

做 法:

1. 猪肉刮洗干净，放入汤锅中煮至刚熟，捞出晾凉，切成片；蒜苔洗净，切段。
2. 油烧热，放入猪肉片炒至出油时，放入剁细的郫县豆瓣炒香上色，加入甜酱炒散、炒香，放入酱油、蒜苔、味精，炒至蒜苔断生，装盘即成。

原料:

猪里脊肉300克,姜丝、葱丝、盐、料酒、酱油、白糖、醋、味精、鲜汤、湿淀粉、色拉油各适量。

做法:

1. 猪里脊肉切大片,用盐、料酒拌匀码味;用湿淀粉及少许色拉油调成糊;另用酱油、白糖、醋、味精、鲜汤、湿淀粉兑成调味汁。
2. 色拉油烧至七成热,先将码好味的肉片与淀粉糊拌匀,再一片片展开,逐一下入锅中,炸至外酥里嫩时捞出,沥油。
3. 锅留底油,投入姜丝、葱丝炸香,下入炸好的肉片,烹入调味汁,翻拌均匀后起锅装盘,即成。

锅包肉



椒盐排骨



原料:

猪排骨600克,鸡蛋清2个,葱、姜、红椒末、青椒末、洋葱末、盐、胡椒粉、酱油、料酒、淀粉、椒盐、油各适量。

做法:

1. 猪排骨切成寸长小段,用盐、酱油、料酒、胡椒粉腌渍入味;用鸡蛋清和淀粉调制搅拌成蛋糊。
2. 将排骨均匀裹上蛋糊,入五成热油中炸,炸至起酥,捞出,控油。
3. 油烧热,加入切好的鲜红椒末、洋葱末、青椒末和适量的椒盐炒香,倒入炸好的排骨,翻匀即可。

萝卜红烧肉



原料:

五花肉500克,红萝卜300克,盐、花椒、干红辣椒、姜、花生油、味精、白糖、料酒、酱油、淀粉各适量。

做法:

1. 五花肉切块;萝卜切成块;姜切片;葱切段。
2. 油热后,放入五花肉,加花椒、姜、红辣椒,用小火炒至出香味,倒入酱油、料酒、盐、味精、白糖,稍焖一下,然后加适量水,大火烧沸,转小火煮,过10分钟后加入红萝卜,用小火烧至浓汁熟透,再用湿淀粉勾芡即可。

豆豉小排



原料:

猪小排500克, 豆豉酱1/2杯。

做法:

1. 将排骨洗净, 切成寸段, 放置于深盘中; 豆豉酱淋在小排骨上。
2. 用大火将水煮沸, 放入已准备好的豆豉小排, 蒸25分钟至全熟即可取出食用。

溜肉段



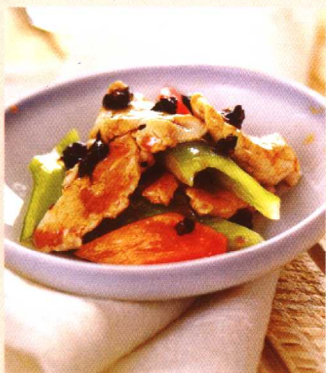
原料:

猪瘦肉200克, 黄瓜30克, 冬笋片30克, 香油、淀粉、味精、酱油、醋、白糖、绍酒、盐、葱、姜、蒜、油各适量。

做法:

1. 猪肉切段, 用绍酒、盐、淀粉、香油浆好。
2. 用一小碗加绍酒、香油、白糖、醋、味精、酱油、淀粉调好汁备用。
3. 油烧至七成热时, 下入肉段炸成金黄酥脆时捞出。
4. 留底油, 下葱、姜、蒜、黄瓜片、冬笋片炒几下, 放炸好的肉段, 倒入调味汁翻炒, 滴入香油即可。

青椒豆豉炒肉



原料:

青椒200克, 猪肉150克, 猪油、豆豉、盐各适量。

做法:

1. 将猪肉切片; 青椒切片。
2. 将猪油烧热, 放入盐, 将肉放入, 翻炒, 再放入青椒、豆豉一起煸炒, 待青椒炒软入味即可。

原料:

猪肉250克, 鸡蛋3个, 植物油、淀粉、葱、姜、盐、味精、料酒、胡椒粉、高汤各适量。

做法:

1. 将猪肉剁成末; 葱、姜切成细末; 把肉末放在碗内, 加入葱、姜末、料酒、盐、胡椒粉、味精、淀粉搅拌均匀成馅; 把鸡蛋打入碗中, 加盐、湿淀粉打散。
2. 油烧热, 把打散的鸡蛋液分3次放入锅中, 摊成鸡蛋皮。把摊好的蛋皮平放在砧板上, 把馅抹在蛋皮上, 卷成卷, 码放在深盘中, 加入高汤、盐、味精, 上笼蒸5分钟取出。把原汤滤入锅中, 勾芡汁, 浇在蛋卷上即成。

鲜肉蛋卷



泡菜炒肉末



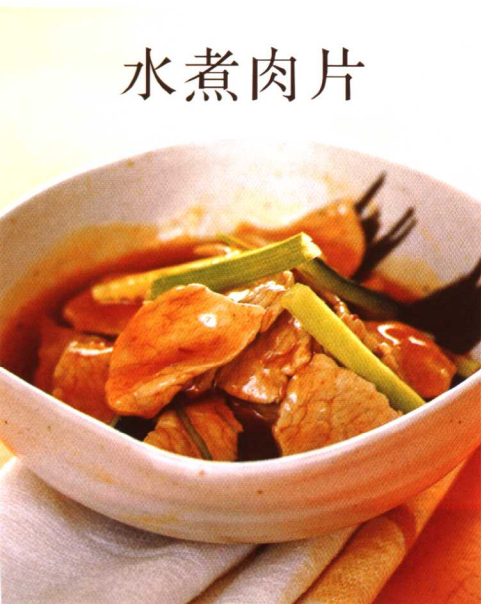
原料:

猪肉250克, 泡菜200克, 花生油、干辣椒、盐、糖、料酒、味精、花椒各适量。

做法:

1. 将猪肉剁成末; 泡菜轻轻挤去水, 剁成末; 干辣椒去籽, 切段。
2. 油烧热, 下入花椒炸至焦糊出香味后, 捞出不要, 再下辣椒段炸成紫黑色时, 加入肉末快速煸炒, 见肉末变色、水快干时, 烹入料酒, 放盐、糖、味精和泡菜末, 迅速翻炒几下, 即可出锅。

水煮肉片



原料:

猪里脊肉300克, 蒜苔50克, 芹菜、黄瓜、花椒、干辣椒、蒜片、姜片、葱段、豆瓣、花椒面、辣椒面、盐、胡椒粉、酱油、蛋清、淀粉、油各适量。

做法:

1. 猪里脊肉切成薄片, 用盐、胡椒粉、酱油、蛋清、淀粉腌渍15分钟; 蒜苔、芹菜、黄瓜洗净, 切成长节。
2. 油热后, 放花椒、干辣椒节、蒜片、姜片、葱段、豆瓣炒出香味, 然后放适量水、盐, 烧开, 下肉片煮30分钟后, 下蔬菜烫熟, 倒入汤碗中。
3. 油烧热, 炸香花椒面、辣椒面, 浇于汤碗中即成。

原 料:

腊肉500克, 豆豉、红辣椒、油各适量。

做 法:

1. 腊肉用热水洗净, 蒸约1小时, 取出切厚片, 扣入碗内。
2. 豆豉洗净, 捣烂; 红辣椒去籽, 切碎。
3. 油烧热, 下入豆豉、红辣椒煸炒后, 倒放在腊肉上, 隔水蒸片刻, 即可。



叉烧肉



原 料:

猪后臀尖500克, 花生油、酱油、盐、料酒、糖、味精、葱段、姜片、蒜片、五香粉、大料、桂皮各适量。

做 法:

1. 将后臀尖切成长条块, 加入料酒、酱油、盐、糖、葱段、姜片、蒜片、五香粉腌渍1小时, 然后放在七成热的油锅中浸炸片刻, 呈枣红色, 捞出。
2. 油烧至七成热, 放入糖炒成淡黄色, 加入盐、桂皮、大料、味精、料酒、葱段、姜片、蒜片、酱油、猪肉条, 烧开后改用小火烧2小时, 取出肉条, 将汁倒在上面即可。

麻辣猪肝



原 料:

猪肝200克, 炸花生米75克, 油、花椒、干辣椒、盐、料酒、味精、酱油、淀粉、葱、姜、蒜、糖各适量。

做 法:

1. 猪肝、葱、姜切片; 干辣椒切段; 葱切段; 将猪肝用盐和料酒拌匀, 用湿淀粉浆好再拌些油。
2. 用料酒、湿淀粉、葱、姜、蒜、糖、酱油、味精和水调成味汁。
3. 油烧热, 下辣椒、花椒, 炸至黑紫色, 再下猪肝片, 待猪肝熟透时倒入调味汁, 汤汁开后加入炸花生米即成。