

营养百味 NO. 15



做自己的家庭营养师

# 好学易做家常菜

## 100例

轻松炆拌，快手小炒，家常好炖，美味慢煲，  
好学易做，厨房新手也可以轻松成为烹饪高手！

★★★★★

《营养百味》编委会 编

吃出健康 吃出美味

重庆出版集团 重庆出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

好容易做家常菜 100 例 / 《营养百味》编委会编.

重庆: 重庆出版社, 2006.10

(营养百味)

ISBN 7-5366-8169-0

I. 好... II. 营... III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 125151 号

《营养百味》系列丛书·好容易做家常菜 100 例

出版人: 罗小卫

装帧设计: 夏 鹏 韩少杰

策 划: 华章同人

美术编辑: 何冬宁

责任编辑: 陈建军

撰 稿: 吴莎娜

特约编辑: 石艳芳

摄 影: 于 笑 刘志刚

协助拍摄: 百年荣记饮食文化发展有限公司

菜肴制作: 陈绪荣 (百年荣记饮食文化发展有限公司总经理)

 重庆出版集团 出版  
重庆出版社

(重庆长江二路 205 号)

北京大容彩色印刷有限公司 印刷

重庆出版集团图书发行公司 发行

邮购电话: 010-85869375/76/77 转 810

E-MAIL: sales@alpha-books.com

全国新华书店经销

开本: 889mm × 1194mm 1/48 印张: 2 字数: 25 千字

2006 年 11 月第 1 版 2006 年 11 月第 1 次印刷

定价: 5.00 元

如有印装质量问题, 请致电 023-68809955 转 8005

版权所有, 侵权必究

营养百味



# 好学易做家常菜

100例

重庆出版集团 重庆出版社



# Contents

## 好学易做家常菜

### 目录



#### 轻松炆拌

|        |    |
|--------|----|
| 凉拌茄条   | 4  |
| 芝麻菠菜   | 5  |
| 瓜条拌藕片  | 6  |
| 玉米沙拉   | 7  |
| 麻酱拌豆角  | 8  |
| 三丝牛肝菌  | 9  |
| 鸡蛋什锦沙拉 | 10 |
| 什锦合菜   | 11 |
| 红油肝花   | 12 |
| 香辣牛肉   | 13 |

|         |    |
|---------|----|
| 胡萝卜毛豆鸡丁 | 27 |
| 辣子炒虾    | 28 |

#### 家常好炖

|           |    |
|-----------|----|
| 红炖小土豆     | 29 |
| 西式炖菜      | 30 |
| 小鸡炖蘑菇     | 31 |
| 排骨炖豆角     | 32 |
| 猪肉酸菜炖粉条   | 33 |
| 乡村炖老鸭     | 34 |
| 奶白鲫鱼汤     | 35 |
| 百里香火腿蔬菜浓汤 | 36 |

#### 快手小炒

|         |    |
|---------|----|
| 尖椒炒茄子   | 14 |
| 丝瓜炒毛豆   | 15 |
| 炒土豆丝    | 16 |
| 丝瓜炒豆腐   | 17 |
| 木耳炒百叶   | 18 |
| 雪菜剁椒遇冬笋 | 19 |
| 芹菜香干炒肉丝 | 20 |
| 香椿炒鸡蛋   | 21 |
| 虾仁炒豆腐   | 22 |
| 蒜苗五花肉   | 23 |
| 腊肉荷兰豆   | 24 |
| 刀豆炒腰花   | 25 |
| 茄子炒牛肉   | 26 |

#### 美味慢煲

|         |    |
|---------|----|
| 莲子百合红豆沙 | 37 |
| 凉瓜煲排骨   | 38 |
| 木瓜大骨煲   | 39 |
| 清补凉瘦肉汤  | 40 |
| 五味腊肉煲   | 41 |
| 薯仔排骨汤   | 42 |
| 白萝卜煲羊腩  | 43 |
| 酸菜猪肺汤   | 44 |
| 苦瓜黄豆猪骨汤 | 45 |
| 茶树菇老鸭煲  | 46 |
| 鱼腩煲     | 47 |

1杯=220毫升 1大匙=15毫升  
1小匙=1茶匙=5毫升 适量=可以依个人口味增减分量。 少许=略加即可,例如:放盐、花椒粉等调味料。 高汤=可以随自己的喜好选择自己喜欢的高汤,如鸡高汤、素高汤或排骨高汤,也可以用自己煮的骨头汤来代替。如果自己没时间熬高汤,可以用市场上卖的高汤块、鳀鱼粉、香菇海带粉等混合清水制出快速高汤。



## 炆拌 49

- 臊子豆花 49
- 韩式杂拌 49
- 鲜椒嫩仔鸡 50
- 炆辣白菜 50
- 老醋花生 51
- 热带水果风情 51
- 川北凉粉 52
- 海米拌芹菜 52
- 豆腐拌肉松 53
- 青椒皮蛋 53
- 夫妻肺片 54
- 芥末肚丝 54
- 肉丝拌粉皮 55
- 山椒拌白肉 55
- 柠檬嫩牛肉 56
- 凉拌羊肉丝 56
- 怪味鸡 57
- 凉拌橘子鸭 57
- 凉拌鹅肉 58
- 凉拌鱼丝 58
- 海带拌粉丝 59
- 姜汁拌海螺 59



## 小炒 60

- 60 青豆肉蓉炒嫩蛋
- 60 清炒青菜
- 61 榄菜剁椒四季豆
- 61 双菇扒菜心
- 62 湘烧豆腐
- 62 麻婆豆腐
- 63 甘蓝滑蛋
- 63 肉丝绿豆芽
- 64 豉椒炒排骨
- 64 火腿炒茄瓜
- 65 清炒苦瓜
- 65 蚂蚁上树
- 66 青椒火腿
- 66 牛肉片炒洋葱
- 67 炒羊肉丝
- 67 乡村小炒鸡
- 68 香檳水滑鸡片
- 68 青椒鸭丁
- 69 家庭小炒皇
- 69 豆瓣鲫鱼
- 70 韭菜炒蛭子
- 70 炒芙蓉蟹黄

## 好炖 71

- 苹果炖鱼 71
- 莲藕冬菇汤 71
- 茄汁牛肉汤 72
- 银耳炖肉 72
- 冻豆腐炖鲑鱼 73
- 羊肚鱼头汤 73
- 玉米胡萝卜炖鸡汤 74
- 红烧肉 74
- 扁豆薏米炖鸡爪 75
- 猪蹄炖黄豆 75
- 葱炖猪蹄 76
- 冬瓜炖排骨 76
- 土豆炖牛肉 77
- 炖羊肉 77
- 百合炖田鸡 78
- 浓汁鲤鱼汤 78
- 81 香菇清汤
- 81 牛腩煲青红萝卜汤
- 82 山药百合煲猪手
- 82 鸭梨南北杏瘦肉汤
- 83 牛百叶萝卜汤
- 83 番茄花菜牛肉煲
- 84 木瓜煲生鱼汤
- 84 薏仁绿豆老鸭汤
- 85 鸡爪栗子百合汤
- 85 花生木瓜煲鸡爪
- 86 香菇煲老鸭
- 86 羊肉清汤
- 87 酸菜煲猪肚
- 87 花生红枣鱼头汤
- 88 菜干豆腐咸鱼头汤
- 88 虾仁水果煲
- 89 鲫鱼莲藕煲
- 89 木瓜鲤鱼煲
- 90 冬笋青菜黄鱼汤
- 90 虾球银耳汤
- 91 一品鲜虾汤
- 91 文蛤玉兰汤

## 慢煲 79

- 黄瓜银耳汤 79
- 花生牛肉汤 79
- 五仁金瓜煲 80
- 薏米南瓜煲 80



## 92 附录

- 92 附录 1: 炒菜小窍门
- 93 附录 2: 常用食材挑选小窍门



# 凉拌茄条

【材料】嫩茄子2个

【调料】盐、鸡精、香油、芝麻酱、辣椒油、蒜末各适量

## 做法

Method

- 1 将茄子洗净切条。
- 2 将茄条入锅中蒸熟，取透明器皿，放入盐、鸡精、香油、芝麻酱、辣椒油、蒜末，用少许凉开水将其拌匀，浇在茄子上，最后淋上点香油即可。



## 贴心小提示

- ① 茄条不可蒸得太烂，否则会影响口感。也可先将整条茄子蒸熟后再切成条。
- ② 可将茄子在蒸饭的时候放在电饭煲里一起蒸，但得水快干的时候才放。

# 芝麻菠菜

【材料】菠菜300克

【调料】姜末适量，白芝麻50克，盐、生抽、蘑菇精各2小匙

## 做法 Method

1 将菠菜整株洗净后，烧开一锅水，加入2小匙盐，将菠菜焯水，等颜色变绿后立即捞起，用冷水冲凉，再将水分沥干，切成约10厘米的长段，排入盘中备用。

2 干炒锅用火烧热，放入白芝麻，转小火焙香，芝麻变黄时盛出，充分晾凉。

3 将姜末、生抽、蘑菇精与冷开水拌匀，淋在菠菜上，再撒上白芝麻即可。

① 如果家里有研钵，可将芝麻捣碎后拌菜，这样色、香、味更佳。

② 其他绿色蔬菜也可以用此法制作。

贴心小提示





# 瓜条拌藕片

【材料】莲藕1节、京糕1块、白兰瓜半个、核桃仁150克

【调料】盐、白糖、白醋各适量

## 做法

Method

- 1 将藕洗净切成片，白兰瓜、京糕分别切条备用。
- 2 坐锅点火倒入水，待水烧开后放入藕片，焯至断生后捞出，盛入器皿中晾凉。
- 3 加入京糕、白兰瓜、核桃仁，调入盐、白糖、白醋拌匀腌渍片刻即可。

## 贴心小提示

- ① 也可以根据个人喜好拌入各种甜酱。
- ② 藕中含有很多容易吸收的碳水化合物、维生素E、维生素C及锌、锰、钾、镁等。



# 玉米沙拉

【材料】芹菜叶 20 克，新鲜红、青椒各 25 克，熟花生、新鲜番茄、香蕉各 100 克，熟虾仁 200 克，大米 250 克，新鲜嫩玉米 600 克

【调料】柠檬汁、橄榄油、盐、胡椒粉各适量

## 做法

Method

- 1 将玉米、大米洗净，用淡盐水煮熟冷却。
- 2 红、青椒洗净切丁；番茄洗净用沸水烫后剥皮切丁；香蕉剥皮切片；熟花生捣碎；芹菜叶洗净切末；把橄榄油、柠檬汁放在一起拌匀成色拉液备用。
- 3 将玉米，大米，红、青椒丁，番茄丁，香蕉片，虾仁，花生，盐，胡椒粉放入盆内浇上色拉液拌匀，撒上芹菜末，放进冰箱冷藏 1~2 小时即可。



- ① 也可以加入其他常用来做沙拉的水果。
- ② 超市里卖的那种美国小甜玉米做起来更香甜可口。

贴心小提示



# 麻酱拌豆角

【材料】鲜豆角 250 克、芝麻酱 100 克

【调料】姜末 3 克，盐、花椒油各 5 克，味精少许



## 贴心小提示

- ① 芝麻酱中含有十分丰富的不饱和脂肪酸，其中亚油酸高达 50%，亚油酸和芝麻素，有软化血管和降低体内“坏胆固醇”的功效。常吃芝麻酱，对中老年人预防冠心病等心血管疾病大有益处。
- ② 其他很多蔬菜也可以用这种方法做。

## 做法

Method . . . . .

- ① 把豆角抽筋，折断，洗净，在开水锅里焯熟，用凉水浸泡后，捞出沥干水，摆入调盘里。
- ② 把芝麻酱先用冷开水调成糊状，然后将花椒油烧热，加入盐、味精、姜末一起浇在豆角上，拌匀即可。



# 三丝牛肝菌

**【材料】**荷兰豆100克、牛肝菌150克、红椒1个

**【调料】**盐1/2汤匙、鸡精、香油各适量

## 做法

Method .....

- 1 将牛肝菌用温水泡发后洗净，切丝。荷兰豆和红椒洗净后分别切成丝。
- 2 将牛肝菌丝、荷兰豆丝、红椒丝分别焯水烫熟后捞出，过凉沥干水分。
- 3 把处理过的牛肝菌丝、荷兰豆丝和红椒丝盛入碗里，加盐、鸡精和香油搅拌均匀即可。

- ① 不要怕麻烦，尽量把三种丝分开烫，因为每样东西断生所需要的时间不同。
- ② 像香菇、花菇等也都可以按照这个方法做成爽口小凉菜。

贴心小提示





# 鸡蛋什锦沙拉

【材料】洋葱 1/2个、番茄 1个、生菜 1棵、鸡蛋 2枚

【调料】沙拉酱适量



## 做法

Method . . . .

- 1 鸡蛋煮熟，剥壳，切成月牙形；利用煮鸡蛋的时间，把番茄洗净、剥皮，也切成月牙形；生菜洗净切成菜丝；洋葱纵切，切成丝状。
- 2 准备一个大玻璃碗，将所有准备好的蔬菜倒入，加适量沙拉酱拌匀。然后将切好的鸡蛋摆在拌好的沙拉上。

## 贴心小提示

- ① 因为沙拉中的菜多为生食，所以洗菜时一定要洗干净，有些用水焯过食用更好。
- ② 可以根据自己喜好增减蔬菜或者放入火腿、苹果等。经常吃各种什锦蔬菜做的沙拉，懒人也能得到健康。

# 什锦合菜

**【材料】**鱿鱼50克，粉丝30克，干海米20克，胡萝卜、菠菜各100克

**【调料】**盐、味精、生抽、米醋、芥末油各适量

## 做法

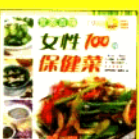
Method . . . . .

- 1 鱿鱼去皮切丝，海米、粉丝用温水发好，胡萝卜洗净切丝，菠菜洗净切段。
- 2 鱿鱼焯水控干，加入其他材料，最后放入调料拌匀即可。

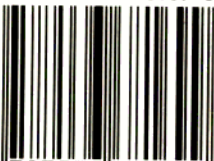


选海米时肉细结实、洁净无斑、色鲜红或微黄、光亮、有鲜香味、够干、淡口、大小均匀的为上品，肉结实但有一些黑斑或粘壳、色淡红、味微咸的次之。

贴心小提示



ISBN 7-5366-8169-0



9 787536 681699 >

ISBN 7-5366-8169-0/TS · 107

定价：5.00 元