

每一道都经典  
每一道都下饭  
每一道都简单

# 念念不忘 家常菜

杨桃美食编辑部 主编







# 念念不忘 家常菜

杨桃美食编辑部 主编

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

念念不忘家常菜 / 杨桃美食编辑部主编. — 南京:  
江苏凤凰科学技术出版社, 2016.12  
(含章·好食尚系列)  
ISBN 978-7-5537-4952-5

I. ①念… II. ①杨… III. ①家常菜肴—菜谱 IV.  
① TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 149095 号

## 念念不忘家常菜

---

|      |         |
|------|---------|
| 主 编  | 杨桃美食编辑部 |
| 责任编辑 | 张远文 葛 昀 |
| 责任编辑 | 曹叶平 方 晨 |

---

|       |                                                           |
|-------|-----------------------------------------------------------|
| 出版发行  | 凤凰出版传媒股份有限公司<br>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 | <a href="http://www.pspress.cn">http://www.pspress.cn</a> |
| 经 销   | 凤凰出版传媒股份有限公司                                              |
| 印 刷   | 北京富达印务有限公司                                                |

---

|     |                     |
|-----|---------------------|
| 开 本 | 787mm × 1092mm 1/16 |
| 印 张 | 18.5                |
| 字 数 | 240 000             |
| 版 次 | 2016年12月第1版         |
| 印 次 | 2016年12月第1次印刷       |

---

|      |                        |
|------|------------------------|
| 标准书号 | ISBN 978-7-5537-4952-5 |
| 定 价  | 45.00元                 |

---

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。



# 目录 CONTENTS

## 10 必备好锅具，选对了味道更棒！

## 11 基础刀工，来学学怎么切菜吧！

### 快速上菜 煎、炒、烧篇

- |    |                    |    |         |    |           |
|----|--------------------|----|---------|----|-----------|
| 13 | 家常热炒，<br>这样做最好吃！   | 27 | 芥蓝牛肉    | 43 | 蒜香排骨      |
| 14 | 有了辛香料，<br>家常热炒更美味！ | 28 | 芦笋牛肉    | 43 | 沙茶排骨干锅    |
| 15 | 三杯鸡                | 28 | 滑蛋牛肉    | 44 | 蒜香烧肉      |
| 16 | 花雕鸡                | 29 | 干丝牛肉    | 45 | 烤麸烧肉      |
| 16 | 辣味鸡腿               | 29 | 牛肉炒牛蒡   | 46 | 炒肉白菜      |
| 17 | 酱爆鸡丁               | 30 | 牛肉粉丝    | 46 | 丁香鱼干烧肉    |
| 17 | 宫保鸡丁               | 30 | 甜椒牛小排   | 47 | 姜丝炒猪大肠    |
| 18 | 辣子鸡丁               | 31 | 辣炒羊肉空心菜 | 47 | 香油炒腰花     |
| 18 | 苹果鸡丁               | 31 | 沙茶羊肉    | 48 | 菠菜炒猪肝     |
| 18 | 豆角炒鸡丁              | 31 | 羊肉炒茄子   | 48 | 猪肝炒韭菜     |
| 19 | 葱烧鸡腿肉              | 32 | 八宝肉酱    | 48 | 沙茶爆猪肝     |
| 19 | 红烧鸡腿               | 32 | 苍蝇头     | 49 | 芥蓝炒香肠     |
| 20 | 栗子烧鸡腿              | 33 | 豆干回锅肉   | 49 | 大黄瓜炒贡丸    |
| 20 | 焦糖鸡翅               | 33 | 泡菜炒肉片   | 50 | 糖醋鱼       |
| 20 | 洋葱烧鸡翅              | 34 | 酸白菜炒肉片  | 51 | 豆瓣鱼       |
| 21 | 泡菜炒鸡肉片             | 34 | 酸菜炒五花肉  | 51 | 红烧鱼       |
| 21 | 蚝油鸡片炒香菇            | 35 | 蒜尾炒肉片   | 52 | 五柳鱼       |
| 23 | 芦笋鸡柳               | 35 | 椒盐猪颈肉   | 53 | 姜味烧黄鱼     |
| 23 | 葱尾炒鸡柳              | 36 | 香煎味噌猪排  | 53 | 蒜烧黄鱼      |
| 23 | 豆芽炒鸡丝              | 37 | 葱爆五花肉   | 54 | 葱烧鲫鱼      |
| 23 | 照烧鸡                | 37 | 蒜苗炒腊肉   | 54 | 避风塘三文鱼    |
| 24 | 香芒柠檬鸡              | 38 | 糖醋里脊    | 55 | 蔬菜鲷鱼      |
| 24 | 洋葱煎鸡腿排             | 38 | 酸甜三彩肉   | 55 | 香煎柳橙芥末三文鱼 |
| 25 | 黑椒牛柳               | 39 | 京酱肉丝    | 56 | 蟹黄鱼片      |
| 25 | 葱爆牛肉               | 39 | 葱爆肉丝    | 56 | 芹菜炒鲷鱼片    |
| 27 | 甜椒牛肉               | 40 | 青椒炒肉丝   | 57 | 蒜尾炒鱼柳     |
| 27 | 沙茶牛肉               | 40 | 榨菜炒肉丝   | 57 | 酸菜炒鱼肚     |
| 27 | 蚝油牛肉               | 41 | 京都排骨    | 58 | 花生炒丁香鱼    |
|    |                    | 42 | 橙汁排骨    | 58 | 豆豉小鱼干     |
|    |                    | 42 | 干烧排骨    | 59 | 酸辣柠檬虾     |



|    |         |    |         |     |          |
|----|---------|----|---------|-----|----------|
| 60 | 茄汁煎虾    | 79 | 白果炒白菜   | 98  | 酸辣炒三丝    |
| 60 | 干烧大虾    | 80 | 大白菜炒魔芋  | 98  | 辣炒酸菜     |
| 61 | 胡椒虾     | 80 | 开洋白菜    | 99  | 培根XO酱西蓝花 |
| 61 | 咸酥虾     | 81 | 肉丝炒小白菜  | 99  | 鲜菇炒双葱    |
| 62 | 宫爆虾仁    | 81 | 干贝丝娃娃菜  | 100 | 辣炒箭笋     |
| 62 | XO酱炒虾仁  | 82 | 蚝油生菜    | 100 | 杏鲍菇炒茭白   |
| 63 | 葱爆虾球    | 82 | 芥蓝炒素肝   | 100 | 蒜味桂竹笋    |
| 63 | 大白菜炒虾仁  | 83 | 丁香鱼炒山苏  | 101 | 红油桂竹笋    |
| 64 | 核桃炒虾仁   | 83 | 树子炒山苏   | 101 | 肉丝炒桂竹笋   |
| 64 | 白果百合虾仁  | 84 | 清炒菠菜    | 102 | 栗子炒竹笋    |
| 65 | 三色蔬菜炒虾仁 | 84 | 菠菜炒蛋皮   | 102 | 香菇竹笋     |
| 65 | 三椒虾球    | 84 | 山药炒菠菜   | 103 | 皮蛋苋菜     |
| 65 | 甜豆荚炒虾仁  | 85 | 咸蛋炒苦瓜   | 103 | 银鱼炒苋菜    |
| 66 | 避风塘蟹脚   | 85 | 和风炒苦瓜   | 104 | 蒜香茄子     |
| 66 | 呛辣炒蟹脚   | 86 | 福菜炒苦瓜   | 104 | 酱香茄子     |
| 67 | 芹菜炒鱿鱼   | 86 | 苦瓜炒小鱼干  | 105 | 罗勒茄子     |
| 67 | 宫保鱿鱼    | 87 | 丝瓜炒肉片   | 105 | 豆豉茄子     |
| 69 | 沙茶炒鱿鱼   | 87 | 丝瓜干贝    | 106 | 柴鱼片炒西蓝花  |
| 69 | 辣酱鱿鱼    | 88 | 小黄瓜炒肉片  | 106 | 黄金柚香莲藕   |
| 69 | 椒盐鲜鱿    | 88 | 金针菇炒黄瓜  | 107 | 姜丝炒川七    |
| 69 | 豌豆荚炒墨鱼  | 88 | 开洋大黄瓜   | 107 | 香油炒红凤菜   |
| 70 | 西蓝花炒墨鱼片 | 89 | 樱花虾炒韭菜  | 109 | 土豆炒肉末    |
| 70 | 姜丝炒小墨鱼  | 89 | 芹香樱花虾   | 109 | 辣炒脆土豆    |
| 71 | 白果海鲜    | 90 | 芥菜叶辣炒肉丝 | 109 | 三杯胡萝卜    |
| 71 | 肉片炒双鲜   | 90 | 芥菜心炒百合  | 109 | 蔬菜咖喱     |
| 72 | 客家小炒    | 90 | 干贝酱芥菜   | 110 | 时蔬炒粉条    |
| 73 | 蛤蜊丝瓜    | 91 | 红烧冬瓜    | 111 | 炒素鸡米     |
| 73 | 罗勒炒蛤蜊   | 91 | 冬瓜粉丝    | 112 | 麻婆豆腐     |
| 74 | 豆豉牡蛎    | 92 | 炒香菇     | 112 | 家常豆腐     |
| 74 | 罗勒炒螺肉   | 92 | 辣味鲜香菇   | 113 | 酱香豆腐     |
| 75 | XO酱西芹干贝 | 93 | 甜椒杏鲍菇   | 113 | 金沙豆腐     |
| 75 | 海参娃娃菜   | 93 | 鲜菇炒素肉丝  | 114 | 蚝油豆腐     |
| 76 | 清炒圆白菜   | 95 | 干煸豆角    | 114 | 葱烧豆腐     |
| 76 | 培根圆白菜   | 95 | 雪里蕻炒皇帝豆 | 115 | 宫保豆腐     |
| 77 | 豆酥圆白菜   | 95 | 鸡汤口蘑    | 115 | 香椿豆腐     |
| 77 | 腐乳圆白菜   | 95 | 丁香鱼炒豆角  | 116 | 肉酱烧豆腐    |
| 78 | 小鱼炒空心菜  | 96 | 腐乳炒肉豆   | 116 | 辣味炒豆腐    |
| 78 | 苹果丝炒空心菜 | 96 | 甜豆荚炒甜椒  | 116 | 萝卜蟹黄豆腐   |
| 78 | 鲜菇番薯叶   | 97 | 豌豆荚炒培根  | 117 | 蟹肉豆腐     |
| 79 | 大白菜梗炒肉丝 | 97 | 酸豆角炒肉末  | 117 | 咸鱼鸡粒豆腐煲  |



- |             |            |             |
|-------------|------------|-------------|
| 118 嫩煎黑胡椒豆腐 | 123 西红柿炒蛋  | 131 蚂蚁上树    |
| 118 乳酪煎豆腐   | 124 胡萝卜炒蛋  | 131 茄子猪肉煎饺  |
| 119 香煎豆腐饼   | 124 黑木耳炒蛋  | 131 萝卜叶炒年糕  |
| 119 红烧油豆腐镶肉 | 125 甜椒炒蛋   | 131 开洋炒年糕   |
| 120 豆干肉丝    | 125 蟹肉丝炒蛋  | 132 雪里蕻年糕   |
| 120 丁香鱼炒豆干  | 127 洋葱玉米滑蛋 | 132 韭菜花炒甜不辣 |
| 120 官印豆干炒芹菜 | 127 红烧鸡蛋   | 133 猪血炒酸菜   |
| 121 糖醋豆干    | 127 罗勒煎蛋   | 133 辣椒萝卜干   |
| 121 蒜苗辣炒豆干丁 | 127 沙拉三丝蛋卷 | 134 红烧烤麸    |
| 121 香菜炒干丝   | 128 蔬菜蛋卷   | 134 沙茶炒素腰花  |
| 122 萝卜干煎蛋   | 128 酸辣脆皮蛋  | 135 酱炒面肠    |
| 122 酱香煎蛋    | 129 韭菜花炒皮蛋 | 135 姜丝炒海龙   |
| 123 滑蛋虾仁    | 129 罗勒皮蛋   |             |

## 清爽开胃 拌、淋、蘸篇

- |                      |             |              |
|----------------------|-------------|--------------|
| 137 家常凉拌，<br>这样做最好吃！ | 149 葱拌猪皮    | 160 糖醋藕片     |
| 139 洋葱拌鸡丝            | 149 黄瓜辣味猪皮丝 | 160 辣拌茄子     |
| 139 凉拌鸡丝             | 150 糖醋拌猪肝   | 161 高丽蔬菜卷    |
| 140 麻酱鸡丝             | 150 金针菇拌猪肚丝 | 161 芝麻酱菠菜卷   |
| 141 凉拌熏鸡拌黄瓜          | 151 凉拌海蜇皮   | 162 海苔凉拌冷笋   |
| 141 山药鸡丝             | 151 凉拌芹菜墨鱼  | 162 金针菇凉拌玉米笋 |
| 141 鸡丝萝卜             | 152 五味鱿鱼    | 163 红油酱脆笋    |
| 142 和风拌鸡丝            | 152 黄瓜拌鱿鱼   | 163 凉拌油焖笋    |
| 142 鸡丁拌酸黄瓜           | 153 黄瓜丝酿鱿鱼  | 164 XO酱拌黄瓜   |
| 143 文昌鸡              | 153 蒜味拌墨鱼   | 164 XO酱拌芦笋   |
| 143 西芹拌烧鸭            | 154 凉拌辣鱼片   | 165 凉拌白菜心    |
| 144 芒果拌牛肉            | 154 洋葱拌三文鱼  | 165 凉拌四喜     |
| 144 泡菜拌牛肉            | 154 凉拌洋葱鱼皮  | 165 凉拌洋葱     |
| 144 小黄瓜拌牛肚           | 155 绍兴醉虾    | 166 凉拌苦瓜     |
| 145 蒜蓉白肉             | 155 葱味白灼虾   | 166 凉拌豆角     |
| 145 蒜蓉肉片             | 156 广式凉拌虾片  | 166 芝麻酱豆角    |
| 146 芝麻酱白切肉           | 156 鲜虾拌粉条   | 167 凉拌甜豆荚    |
| 146 泡菜小里脊            | 157 泰式酸辣拌虾仁 | 167 芝麻拌牛蒡丝   |
| 147 豆芽拌肉丝            | 157 凉拌蟹味棒   | 167 凉拌土豆丝    |
| 147 洋葱拌肉丝            | 158 咸蛤蜊     | 168 腐乳拌蕨菜    |
| 148 香菜拌肉丝            | 158 蒜泥牡蛎    | 168 柴鱼拌龙须菜   |
| 148 肉丝拌金针菇           | 159 梅酱竹笋虾   | 169 味噌拌西芹    |
| 149 五味猪皮             | 159 凉拌鱼蛋    | 169 百香果青木瓜   |
|                      | 159 鲜干贝凉拌香芒 | 169 清凉黄瓜苹果丁  |



- |            |            |            |
|------------|------------|------------|
| 170 蒜味拌秋葵  | 175 腌菜心    | 179 白煮蛋沙拉  |
| 170 芝麻酱拌秋葵 | 175 腌萝卜    | 180 酸辣绿豆粉  |
| 170 芥末拌山药  | 175 酱笋     | 180 凉拌粉条   |
| 171 凉拌五味   | 176 梅香圣女果  | 180 凉拌琼脂   |
| 171 蚝油拌什锦菇 | 176 台式泡菜   | 181 醋拌珊瑚草  |
| 172 凉拌蟹味菇  | 177 皮蛋豆腐   | 181 凉拌海带结  |
| 172 醋拌金针菇  | 177 葱油豆腐   | 182 凉拌海带芽  |
| 173 醋拌小黄瓜  | 177 银鱼拌豆腐  | 182 凉拌海菜   |
| 173 酸醋拌黄瓜  | 178 凉拌干丝   | 183 麻香海带根丝 |
| 174 腌大头菜   | 178 凉拌三丝   | 183 凉拌烤麸   |
| 174 腌小黄瓜   | 178 拌腐竹    |            |
| 174 腐乳腌黄瓜  | 179 雪里蕻拌干张 |            |

## 浓郁下饭 煮、炖、卤篇

- |                      |              |            |
|----------------------|--------------|------------|
| 185 家常炖卤，<br>这样做更好吃！ | 197 姜母鸭      | 208 红白萝卜焖肉 |
| 186 家常炖卤保存妙招！        | 198 红烧牛肉     | 209 冬瓜卤猪肉  |
| 187 香菇卤鸡肉            | 198 红酒炖牛肉    | 209 土豆炖肉   |
| 187 卤鸡腿              | 199 萝卜炖牛肉    | 211 圆白菜炖肉  |
| 188 卤鸡脚              | 199 葱烧西红柿炖牛肉 | 211 咖喱苹果炖肉 |
| 188 卤鸡翅              | 199 啤酒炖牛肉    | 211 洋葱烧肉   |
| 188 仙草卤鸡翅            | 200 葱味卤牛腱    | 211 油豆腐烧肉  |
| 189 洋葱煮鸡肉            | 200 麻辣牛肉片    | 212 元宝烧肉   |
| 189 椰汁鸡肉             | 201 水煮牛肉     | 212 腐乳烧肉   |
| 190 香油鸡              | 201 香菜胡萝卜牛肉  | 212 什锦大锅煮  |
| 191 人参鸡              | 202 贵妃牛腩     | 213 黄金猪蹄   |
| 191 咖喱烧鸡块            | 202 洋葱寿喜牛    | 213 卤猪蹄    |
| 192 青木瓜炖鸡            | 203 萝卜炖羊肉    | 214 红曲猪蹄   |
| 192 栗子炖鸡             | 203 羊肉炉      | 214 红烧蹄筋   |
| 193 香油山药鸡            | 203 麻辣羊肉     | 215 白菜狮子头  |
| 193 红酒口蘑炖鸡           | 204 咖喱牛肉臊    | 215 雪花肉丸子  |
| 194 什锦菇烧卤鸡块          | 204 红葱卤肉臊    | 216 芋头炖排骨  |
| 194 菱角煮鸡丁            | 205 香菇卤肉臊    | 216 山药咖喱丸子 |
| 195 白菜卤鸡卷            | 205 台式卤肉     | 217 药膳排骨   |
| 195 和风鸡肉咖喱           | 206 东坡肉      | 217 五更肠旺   |
| 196 白斩鸡              | 206 梅菜扣肉     | 217 蒜苗卤大肠  |
| 196 葱油鸡腿             | 207 五香炆肉     | 218 和风酱鱼丁  |
| 197 玫瑰油鸡             | 207 笋干炆肉     | 218 卤虱目鱼肚  |
|                      | 208 红烧五花肉    | 219 茄汁炖鲭鱼  |



- |            |             |           |
|------------|-------------|-----------|
| 219 白鲳鱼米粉汤 | 224 姜丝焖南瓜   | 229 咖喱豆腐  |
| 219 姜丝煮蛤蜊  | 224 茄子煲     | 229 鸡肉豆腐  |
| 220 土豆煮蟹肉  | 225 卤杏鲍菇    | 230 海鲜豆腐羹 |
| 220 烧酒虾    | 225 寿喜鲜菇    | 230 苋菜豆腐羹 |
| 220 啤酒虾    | 225 咖喱菇     | 230 五香豆干  |
| 221 白菜炖胡萝卜 | 226 豆浆炖菇    | 231 黄金蛋   |
| 221 咖喱菜花   | 226 福菜卤笋丝   | 231 茶叶蛋   |
| 222 什锦炖鸡   | 226 鸡油卤笋干   | 232 酱油泡蛋  |
| 222 什锦炖蔬菜  | 227 福菜卤百叶豆腐 | 232 酒酿蛋   |
| 223 胡萝卜豆筋  | 227 黄金玉米煮豆腐 | 233 和风温泉蛋 |
| 223 味噌白萝卜  | 228 京烧豆腐    | 233 虾卵沙拉蛋 |
| 224 卤五香苦瓜  | 228 味噌豆腐    |           |

## 简单步骤 炸、烤、蒸篇

- |                       |              |             |
|-----------------------|--------------|-------------|
| 235 油温判断，<br>这样做就对了！  | 245 葱串牛肉     | 256 酸菜烤香肠   |
| 236 清蒸与烘烤，<br>这样做就好吃！ | 246 蔬菜沙拉烤肉卷  | 257 虾球沙拉    |
|                       | 246 黑胡椒烤牛小排  | 257 柠檬双味    |
| 237 椒麻鸡               | 247 烤牛小排     | 258 桂花虾     |
| 237 椒盐鸡腿              | 247 孜然烤羊肉串   | 258 清蒸大虾    |
| 238 传统炸鸡腿             | 248 梅子蒸排骨    | 259 蒜蓉蒸虾    |
| 238 卤炸大鸡腿             | 248 栗子蒸排骨    | 259 荷叶蒸虾    |
| 239 脆皮鸡腿              | 249 蒜香蒸排骨    | 260 鱼香虾仁    |
| 239 杂粮酿鸡腿             | 249 无锡排骨     | 260 玉米虾球    |
| 239 芋香蒸鸡腿             | 250 梅汁肉排     | 260 日式炸虾    |
| 240 奶油烤鸡腿             | 250 照烧猪排     | 261 焗咖喱鲜虾   |
| 240 甜辣酱烤鸡腿            | 251 苦瓜蒸肉块    | 261 奶油蟹脚    |
| 240 迷迭香烤鸡腿            | 251 粉蒸肉      | 262 清蒸鱼     |
| 241 蚝油鸡翅              | 251 豉汁蒸肉片    | 262 柠檬鱼     |
| 241 笋椒蒸鸡              | 252 蛋黄豆腐肉    | 263 豆酥蒸鳕鱼   |
| 242 腐乳鸡               | 252 葫芦蒸肉饼    | 263 啤酒蒸鳕鱼   |
| 242 味噌蒸鸡              | 252 玉米蒸肉饼    | 264 酱黄瓜蒸鱼肚  |
| 242 红油笋丝蒸鸡丁           | 253 蒸葫芦肉     | 264 桂花蒸鳊鱼   |
| 243 香椿鸡片              | 253 香菇梗肉丸子   | 264 破布子蒸鲜鱼  |
| 243 醉鸡                | 254 珍珠丸子     | 265 剁椒蒸虱目鱼肚 |
| 244 烤鸡翅               | 254 味噌猪肉     | 265 黑椒鱼块    |
| 244 泰式烤鸡胸             | 255 烤蔬菜肉串    | 265 柚香鱼片    |
| 245 清蒸牛肉片             | 255 蒜香胡椒烧烤里脊 | 266 味噌烤鳕鱼片  |
| 245 香椿牛柳              | 255 紫苏梅芦笋里脊卷 | 266 烤鳕鱼片    |
|                       | 256 麻辣猪蹄     | 266 酥炸鳕鱼    |



- |     |         |     |          |
|-----|---------|-----|----------|
| 267 | 蜜汁鱼片    | 280 | 炸鲜香菇     |
| 267 | 椒盐鲳鱼    | 281 | 酥炸珊瑚菇    |
| 267 | 葱烤鲳鱼    | 281 | 酥扬杏鲍菇    |
| 268 | 风味烤鱼    | 282 | 焗香草杏鲍菇   |
| 268 | 铝箔烤味噌鱼  | 282 | 焗烤香菇西红柿片 |
| 269 | 豉汁烤黄鱼   | 283 | 蒜香蒸菇     |
| 269 | 柠香烤秋刀鱼  | 283 | 奶油培根烤土豆  |
| 269 | 柠檬胡椒烤鱼  | 283 | 培根蔬菜卷    |
| 270 | 破布子蛤蜊   | 284 | 沙茶烤玉米    |
| 270 | 乳香扇贝    | 284 | 奶油玉米     |
| 271 | 火腿蒸扇贝   | 285 | 蛋黄烤茭白    |
| 271 | 姜丝蒸蛤蜊   | 285 | 沪式椒盐笋    |
| 271 | 蛤蜊蒸菇    | 286 | 甜椒洋葱串    |
| 272 | 牡蛎酥     | 286 | 炸牛蒡丝     |
| 272 | 豆豉汁蒸牡蛎  | 286 | 蔬菜天妇罗    |
| 273 | 五彩烤干贝   | 287 | 琼山豆腐     |
| 273 | 清蒸墨鱼仔   | 287 | 酸辣蒸豆腐    |
| 274 | 洋葱酿鱿鱼   | 287 | 腊肠蒸豆腐    |
| 274 | 蜜汁鱿鱼    | 288 | 豆酱蒸豆腐    |
| 275 | 炸墨鱼丸    | 288 | 百花酿豆腐    |
| 275 | 炸甜不辣    | 288 | 清蒸臭豆腐    |
| 276 | 蚝油芥蓝    | 289 | 酥炸豆腐丸子   |
| 276 | 黄瓜酿肉    | 289 | 酥炸豆腐     |
| 276 | 破布子苦瓜   | 290 | 香脆蛋豆腐    |
| 277 | 和风西蓝花   | 290 | 日式炸豆腐    |
| 277 | 葱油肉酱瓠瓜  | 291 | 破布子油豆腐   |
| 277 | 脆皮炸丝瓜   | 291 | 腐皮蔬菜卷    |
| 278 | 烤白菜     | 291 | 腐皮蒸破布子   |
| 278 | 馅烤圆白菜   | 292 | 日式茶碗蒸    |
| 278 | 樱花虾烤圆白菜 | 293 | 台式蒸蛋     |
| 279 | 烤豆芽菜    | 293 | 桂花酒酿蒸蛋   |
| 279 | 烤鲜菇串    | 294 | 枸杞蛤蜊蒸蛋   |
| 279 | 奶油烤金针菇  | 294 | 鲜虾洋葱蒸蛋   |
| 280 | 白醋淋烤什锦菇 | 295 | 双色蒸蛋     |
| 280 | 焗什锦菇    | 295 | 三色蛋      |







# 念念不忘 家常菜

杨桃美食编辑部 主编



# | 前 | 言 | Preface



## 备注

全书1大匙（固体）≈15克  
1小匙（固体）≈5克  
1杯（固体）≈227克  
1大匙（液体）≈15毫升  
1小匙（液体）≈5毫升  
1杯（液体）≈240毫升



# 你想吃的 家常菜都在这!

**做**菜不困难，但是要天天做菜，天天变化菜色，就真令人头痛了。家常菜讲究的就是简单、快速、美味，没有人想在家每天都花两三个小时准备一顿饭，所以越方便简单的家常菜色越是受人们欢迎。当然来点小巧思、小变化，同样的食材每天都能让家人耳目一新、胃口大开就成功了。

本书特别为忙碌的读者精选将近600道家常菜，简单易上手，即使是新手也能轻松搞定。本书更棒的是先依照料理方式分篇，再依照肉类、海鲜、蔬果、鸡蛋、豆腐等食材类别分门别类，不用每天烦恼要吃什么，翻一翻本书，你一定能找到自己最想吃的家常菜!





# 目录 CONTENTS

## 10 必备好锅具，选对了味道更棒！

## 11 基础刀工，来学学怎么切菜吧！

### 快速上菜 煎、炒、烧篇

- |    |                    |    |         |    |           |
|----|--------------------|----|---------|----|-----------|
| 13 | 家常热炒，<br>这样做最好吃！   | 27 | 芥蓝牛肉    | 43 | 蒜香排骨      |
| 14 | 有了辛香料，<br>家常热炒更美味！ | 28 | 芦笋牛肉    | 43 | 沙茶排骨干锅    |
| 15 | 三杯鸡                | 28 | 滑蛋牛肉    | 44 | 蒜香烧肉      |
| 16 | 花雕鸡                | 29 | 干丝牛肉    | 45 | 烤麸烧肉      |
| 16 | 辣味鸡腿               | 29 | 牛肉炒牛蒡   | 46 | 炒肉白菜      |
| 17 | 酱爆鸡丁               | 30 | 牛肉粉丝    | 46 | 丁香鱼干烧肉    |
| 17 | 宫保鸡丁               | 30 | 甜椒牛小排   | 47 | 姜丝炒猪大肠    |
| 18 | 辣子鸡丁               | 31 | 辣炒羊肉空心菜 | 47 | 香油炒腰花     |
| 18 | 苹果鸡丁               | 31 | 沙茶羊肉    | 48 | 菠菜炒猪肝     |
| 18 | 豆角炒鸡丁              | 31 | 羊肉炒茄子   | 48 | 猪肝炒韭菜     |
| 19 | 葱烧鸡腿肉              | 32 | 八宝肉酱    | 48 | 沙茶爆猪肝     |
| 19 | 红烧鸡腿               | 32 | 苍蝇头     | 49 | 芥蓝炒香肠     |
| 20 | 栗子烧鸡腿              | 33 | 豆干回锅肉   | 49 | 大黄瓜炒贡丸    |
| 20 | 焦糖鸡翅               | 33 | 泡菜炒肉片   | 50 | 糖醋鱼       |
| 20 | 洋葱烧鸡翅              | 34 | 酸白菜炒肉片  | 51 | 豆瓣鱼       |
| 21 | 泡菜炒鸡肉片             | 34 | 酸菜炒五花肉  | 51 | 红烧鱼       |
| 21 | 蚝油鸡片炒香菇            | 35 | 蒜尾炒肉片   | 52 | 五柳鱼       |
| 23 | 芦笋鸡柳               | 35 | 椒盐猪颈肉   | 53 | 姜味烧黄鱼     |
| 23 | 葱尾炒鸡柳              | 36 | 香煎味噌猪排  | 53 | 蒜烧黄鱼      |
| 23 | 豆芽炒鸡丝              | 37 | 葱爆五花肉   | 54 | 葱烧鲫鱼      |
| 23 | 照烧鸡                | 37 | 蒜苗炒腊肉   | 54 | 避风塘三文鱼    |
| 24 | 香芒柠檬鸡              | 38 | 糖醋里脊    | 55 | 蔬菜鲷鱼      |
| 24 | 洋葱煎鸡腿排             | 38 | 酸甜三彩肉   | 55 | 香煎柳橙芥末三文鱼 |
| 25 | 黑椒牛柳               | 39 | 京酱肉丝    | 56 | 蟹黄鱼片      |
| 25 | 葱爆牛肉               | 39 | 葱爆肉丝    | 56 | 芹菜炒鲷鱼片    |
| 27 | 甜椒牛肉               | 40 | 青椒炒肉丝   | 57 | 蒜尾炒鱼柳     |
| 27 | 沙茶牛肉               | 40 | 榨菜炒肉丝   | 57 | 酸菜炒鱼肚     |
| 27 | 蚝油牛肉               | 41 | 京都排骨    | 58 | 花生炒丁香鱼    |
|    |                    | 42 | 橙汁排骨    | 58 | 豆豉小鱼干     |
|    |                    | 42 | 干烧排骨    | 59 | 酸辣柠檬虾     |



|    |         |    |         |     |          |
|----|---------|----|---------|-----|----------|
| 60 | 茄汁煎虾    | 79 | 白果炒白菜   | 98  | 酸辣炒三丝    |
| 60 | 干烧大虾    | 80 | 大白菜炒魔芋  | 98  | 辣炒酸菜     |
| 61 | 胡椒虾     | 80 | 开洋白菜    | 99  | 培根XO酱西蓝花 |
| 61 | 咸酥虾     | 81 | 肉丝炒小白菜  | 99  | 鲜菇炒双葱    |
| 62 | 宫爆虾仁    | 81 | 干贝丝娃娃菜  | 100 | 辣炒箭笋     |
| 62 | XO酱炒虾仁  | 82 | 蚝油生菜    | 100 | 杏鲍菇炒茭白   |
| 63 | 葱爆虾球    | 82 | 芥蓝炒素肝   | 100 | 蒜味桂竹笋    |
| 63 | 大白菜炒虾仁  | 83 | 丁香鱼炒山苏  | 101 | 红油桂竹笋    |
| 64 | 核桃炒虾仁   | 83 | 树子炒山苏   | 101 | 肉丝炒桂竹笋   |
| 64 | 白果百合虾仁  | 84 | 清炒菠菜    | 102 | 栗子炒竹笋    |
| 65 | 三色蔬菜炒虾仁 | 84 | 菠菜炒蛋皮   | 102 | 香菇竹笋     |
| 65 | 三椒虾球    | 84 | 山药炒菠菜   | 103 | 皮蛋苋菜     |
| 65 | 甜豆荚炒虾仁  | 85 | 咸蛋炒苦瓜   | 103 | 银鱼炒苋菜    |
| 66 | 避风塘蟹脚   | 85 | 和风炒苦瓜   | 104 | 蒜香茄子     |
| 66 | 呛辣炒蟹脚   | 86 | 福菜炒苦瓜   | 104 | 酱香茄子     |
| 67 | 芹菜炒鱿鱼   | 86 | 苦瓜炒小鱼干  | 105 | 罗勒茄子     |
| 67 | 宫保鱿鱼    | 87 | 丝瓜炒肉片   | 105 | 豆豉茄子     |
| 69 | 沙茶炒鱿鱼   | 87 | 丝瓜干贝    | 106 | 柴鱼片炒西蓝花  |
| 69 | 辣酱鱿鱼    | 88 | 小黄瓜炒肉片  | 106 | 黄金柚香莲藕   |
| 69 | 椒盐鲜鱿    | 88 | 金针菇炒黄瓜  | 107 | 姜丝炒川七    |
| 69 | 豌豆荚炒墨鱼  | 88 | 开洋大黄瓜   | 107 | 香油炒红凤菜   |
| 70 | 西蓝花炒墨鱼片 | 89 | 樱花虾炒韭菜  | 109 | 土豆炒肉末    |
| 70 | 姜丝炒小墨鱼  | 89 | 芹香樱花虾   | 109 | 辣炒脆土豆    |
| 71 | 白果海鲜    | 90 | 芥菜叶辣炒肉丝 | 109 | 三杯胡萝卜    |
| 71 | 肉片炒双鲜   | 90 | 芥菜心炒百合  | 109 | 蔬菜咖喱     |
| 72 | 客家小炒    | 90 | 干贝酱芥菜   | 110 | 时蔬炒粉条    |
| 73 | 蛤蜊丝瓜    | 91 | 红烧冬瓜    | 111 | 炒素鸡米     |
| 73 | 罗勒炒蛤蜊   | 91 | 冬瓜粉丝    | 112 | 麻婆豆腐     |
| 74 | 豆豉牡蛎    | 92 | 炒香菇     | 112 | 家常豆腐     |
| 74 | 罗勒炒螺肉   | 92 | 辣味鲜香菇   | 113 | 酱香豆腐     |
| 75 | XO酱西芹干贝 | 93 | 甜椒杏鲍菇   | 113 | 金沙豆腐     |
| 75 | 海参娃娃菜   | 93 | 鲜菇炒素肉丝  | 114 | 蚝油豆腐     |
| 76 | 清炒圆白菜   | 95 | 干煸豆角    | 114 | 葱烧豆腐     |
| 76 | 培根圆白菜   | 95 | 雪里蕻炒皇帝豆 | 115 | 宫保豆腐     |
| 77 | 豆酥圆白菜   | 95 | 鸡汤口蘑    | 115 | 香椿豆腐     |
| 77 | 腐乳圆白菜   | 95 | 丁香鱼炒豆角  | 116 | 肉酱烧豆腐    |
| 78 | 小鱼炒空心菜  | 96 | 腐乳炒肉豆   | 116 | 辣味炒豆腐    |
| 78 | 苹果丝炒空心菜 | 96 | 甜豆荚炒甜椒  | 116 | 萝卜蟹黄豆腐   |
| 78 | 鲜菇番薯叶   | 97 | 豌豆荚炒培根  | 117 | 蟹肉豆腐     |
| 79 | 大白菜梗炒肉丝 | 97 | 酸豆角炒肉末  | 117 | 咸鱼鸡粒豆腐煲  |



- |             |            |             |
|-------------|------------|-------------|
| 118 嫩煎黑胡椒豆腐 | 123 西红柿炒蛋  | 131 蚂蚁上树    |
| 118 乳酪煎豆腐   | 124 胡萝卜炒蛋  | 131 茄子猪肉煎饺  |
| 119 香煎豆腐饼   | 124 黑木耳炒蛋  | 131 萝卜叶炒年糕  |
| 119 红烧油豆腐镶肉 | 125 甜椒炒蛋   | 131 开洋炒年糕   |
| 120 豆干肉丝    | 125 蟹肉丝炒蛋  | 132 雪里蕻年糕   |
| 120 丁香鱼炒豆干  | 127 洋葱玉米滑蛋 | 132 韭菜花炒甜不辣 |
| 120 官印豆干炒芹菜 | 127 红烧鸡蛋   | 133 猪血炒酸菜   |
| 121 糖醋豆干    | 127 罗勒煎蛋   | 133 辣椒萝卜干   |
| 121 蒜苗辣炒豆干丁 | 127 沙拉三丝蛋卷 | 134 红烧烤麸    |
| 121 香菜炒干丝   | 128 蔬菜蛋卷   | 134 沙茶炒素腰花  |
| 122 萝卜干煎蛋   | 128 酸辣脆皮蛋  | 135 酱炒面肠    |
| 122 酱香煎蛋    | 129 韭菜花炒皮蛋 | 135 姜丝炒海龙   |
| 123 滑蛋虾仁    | 129 罗勒皮蛋   |             |

## 清爽开胃 拌、淋、蘸篇

- |                   |             |              |
|-------------------|-------------|--------------|
| 137 家常凉拌, 这样做最好吃! | 149 葱拌猪皮    | 160 糖醋藕片     |
| 139 洋葱拌鸡丝         | 149 黄瓜辣味猪皮丝 | 160 辣拌茄子     |
| 139 凉拌鸡丝          | 150 糖醋拌猪肝   | 161 高丽蔬菜卷    |
| 140 麻酱鸡丝          | 150 金针菇拌猪肚丝 | 161 芝麻酱菠菜卷   |
| 141 凉拌熏鸡拌黄瓜       | 151 凉拌海蜇皮   | 162 海苔凉拌冷笋   |
| 141 山药鸡丝          | 151 凉拌芹菜墨鱼  | 162 金针菇凉拌玉米笋 |
| 141 鸡丝萝卜          | 152 五味鱿鱼    | 163 红油酱脆笋    |
| 142 和风拌鸡丝         | 152 黄瓜拌鱿鱼   | 163 凉拌油焖笋    |
| 142 鸡丁拌酸黄瓜        | 153 黄瓜丝酿鱿鱼  | 164 XO酱拌黄瓜   |
| 143 文昌鸡           | 153 蒜味拌墨鱼   | 164 XO酱拌芦笋   |
| 143 西芹拌烧鸭         | 154 凉拌辣鱼片   | 165 凉拌白菜心    |
| 144 芒果拌牛肉         | 154 洋葱拌三文鱼  | 165 凉拌四喜     |
| 144 泡菜拌牛肉         | 154 凉拌洋葱鱼皮  | 165 凉拌洋葱     |
| 144 小黄瓜拌牛肚        | 155 绍兴醉虾    | 166 凉拌苦瓜     |
| 145 蒜蓉白肉          | 155 葱味白灼虾   | 166 凉拌豆角     |
| 145 蒜蓉肉片          | 156 广式凉拌虾片  | 166 芝麻酱豆角    |
| 146 芝麻酱白切肉        | 156 鲜虾拌粉条   | 167 凉拌甜豆荚    |
| 146 泡菜小里脊         | 157 泰式酸辣拌虾仁 | 167 芝麻拌牛蒡丝   |
| 147 豆芽拌肉丝         | 157 凉拌蟹味棒   | 167 凉拌土豆丝    |
| 147 洋葱拌肉丝         | 158 咸蛤蜊     | 168 腐乳拌蕨菜    |
| 148 香菜拌肉丝         | 158 蒜泥牡蛎    | 168 柴鱼拌龙须菜   |
| 148 肉丝拌金针菇        | 159 梅酱竹笋虾   | 169 味噌拌西芹    |
| 149 五味猪皮          | 159 凉拌鱼蛋    | 169 百香果青木瓜   |
|                   | 159 鲜干贝凉拌香芒 | 169 清凉黄瓜苹果丁  |



- |            |            |            |
|------------|------------|------------|
| 170 蒜味拌秋葵  | 175 腌菜心    | 179 白煮蛋沙拉  |
| 170 芝麻酱拌秋葵 | 175 腌萝卜    | 180 酸辣绿豆粉  |
| 170 芥末拌山药  | 175 酱笋     | 180 凉拌粉条   |
| 171 凉拌五味   | 176 梅香圣女果  | 180 凉拌琼脂   |
| 171 蚝油拌什锦菇 | 176 台式泡菜   | 181 醋拌珊瑚草  |
| 172 凉拌蟹味菇  | 177 皮蛋豆腐   | 181 凉拌海带结  |
| 172 醋拌金针菇  | 177 葱油豆腐   | 182 凉拌海带芽  |
| 173 醋拌小黄瓜  | 177 银鱼拌豆腐  | 182 凉拌海菜   |
| 173 酸醋拌黄瓜  | 178 凉拌干丝   | 183 麻香海带根丝 |
| 174 腌大头菜   | 178 凉拌三丝   | 183 凉拌烤麸   |
| 174 腌小黄瓜   | 178 拌腐竹    |            |
| 174 腐乳腌黄瓜  | 179 雪里蕻拌干张 |            |

## 浓郁下饭 煮、炖、卤篇

- |                      |              |            |
|----------------------|--------------|------------|
| 185 家常炖卤，<br>这样做更好吃！ | 197 姜母鸭      | 208 红白萝卜焖肉 |
| 186 家常炖卤保存妙招！        | 198 红烧牛肉     | 209 冬瓜卤猪肉  |
| 187 香菇卤鸡肉            | 198 红酒炖牛肉    | 209 土豆炖肉   |
| 187 卤鸡腿              | 199 萝卜炖牛肉    | 211 圆白菜炖肉  |
| 188 卤鸡脚              | 199 葱烧西红柿炖牛肉 | 211 咖喱苹果炖肉 |
| 188 卤鸡翅              | 199 啤酒炖牛肉    | 211 洋葱烧肉   |
| 188 仙草卤鸡翅            | 200 葱味卤牛腱    | 211 油豆腐烧肉  |
| 189 洋葱煮鸡肉            | 200 麻辣牛肉片    | 212 元宝烧肉   |
| 189 椰汁鸡肉             | 201 水煮牛肉     | 212 腐乳烧肉   |
| 190 香油鸡              | 201 香菜胡萝卜牛肉  | 212 什锦大锅煮  |
| 191 人参鸡              | 202 贵妃牛腩     | 213 黄金猪蹄   |
| 191 咖喱烧鸡块            | 202 洋葱寿喜牛    | 213 卤猪蹄    |
| 192 青木瓜炖鸡            | 203 萝卜炖羊肉    | 214 红曲猪蹄   |
| 192 栗子炖鸡             | 203 羊肉炉      | 214 红烧蹄筋   |
| 193 香油山药鸡            | 203 麻辣羊肉     | 215 白菜狮子头  |
| 193 红酒口蘑炖鸡           | 204 咖喱牛肉臊    | 215 雪花肉丸子  |
| 194 什锦菇烧卤鸡块          | 204 红葱卤肉臊    | 216 芋头炖排骨  |
| 194 菱角煮鸡丁            | 205 香菇卤肉臊    | 216 山药咖喱丸子 |
| 195 白菜卤鸡卷            | 205 台式卤肉     | 217 药膳排骨   |
| 195 和风鸡肉咖喱           | 206 东坡肉      | 217 五更肠旺   |
| 196 白斩鸡              | 206 梅菜扣肉     | 217 蒜苗卤大肠  |
| 196 葱油鸡腿             | 207 五香炆肉     | 218 和风酱鱼丁  |
| 197 玫瑰油鸡             | 207 笋干炆肉     | 218 卤虱目鱼肚  |
|                      | 208 红烧五花肉    | 219 茄汁炖鲭鱼  |



- |            |             |           |
|------------|-------------|-----------|
| 219 白鲢鱼米粉汤 | 224 姜丝焖南瓜   | 229 咖喱豆腐  |
| 219 姜丝煮蛤蜊  | 224 茄子煲     | 229 鸡肉豆腐  |
| 220 土豆煮蟹肉  | 225 卤杏鲍菇    | 230 海鲜豆腐羹 |
| 220 烧酒虾    | 225 寿喜鲜菇    | 230 苋菜豆腐羹 |
| 220 啤酒虾    | 225 咖喱菇     | 230 五香豆干  |
| 221 白菜炖胡萝卜 | 226 豆浆炖菇    | 231 黄金蛋   |
| 221 咖喱菜花   | 226 福菜卤笋丝   | 231 茶叶蛋   |
| 222 什锦炖鸡   | 226 鸡油卤笋干   | 232 酱油泡蛋  |
| 222 什锦炖蔬菜  | 227 福菜卤百叶豆腐 | 232 酒酿蛋   |
| 223 胡萝卜豆筋  | 227 黄金玉米煮豆腐 | 233 和风温泉蛋 |
| 223 味噌白萝卜  | 228 京烧豆腐    | 233 虾卵沙拉蛋 |
| 224 卤五香苦瓜  | 228 味噌豆腐    |           |

## 简单步骤 炸、烤、蒸篇

- |                       |              |             |
|-----------------------|--------------|-------------|
| 235 油温判断，<br>这样做就对了！  | 245 葱串牛肉     | 256 酸菜烤香肠   |
| 236 清蒸与烘烤，<br>这样做就好吃！ | 246 蔬菜沙拉烤肉卷  | 257 虾球沙拉    |
| 237 椒麻鸡               | 246 黑胡椒烤牛小排  | 257 柠檬双味    |
| 237 椒盐鸡腿              | 247 烤牛小排     | 258 桂花虾     |
| 238 传统炸鸡腿             | 247 孜然烤羊肉串   | 258 清蒸大虾    |
| 238 卤炸大鸡腿             | 248 梅子蒸排骨    | 259 蒜蓉蒸虾    |
| 239 脆皮鸡腿              | 248 栗子蒸排骨    | 259 荷叶蒸虾    |
| 239 杂粮酿鸡腿             | 249 蒜香蒸排骨    | 260 鱼香虾仁    |
| 239 芋香蒸鸡腿             | 249 无锡排骨     | 260 玉米虾球    |
| 240 奶油烤鸡腿             | 250 梅汁肉排     | 260 日式炸虾    |
| 240 甜辣酱烤鸡腿            | 250 照烧猪排     | 261 焗咖喱鲜虾   |
| 240 迷迭香烤鸡腿            | 251 苦瓜蒸肉块    | 261 奶油蟹脚    |
| 241 蚝油鸡翅              | 251 粉蒸肉      | 262 清蒸鱼     |
| 241 笋椒蒸鸡              | 251 豉汁蒸肉片    | 262 柠檬鱼     |
| 242 腐乳鸡               | 252 蛋黄豆腐肉    | 263 豆酥蒸鳕鱼   |
| 242 味噌蒸鸡              | 252 葫芦蒸肉饼    | 263 啤酒蒸鳕鱼   |
| 242 红油笋丝蒸鸡丁           | 252 玉米蒸肉饼    | 264 酱黄瓜蒸鱼肚  |
| 243 香椿鸡片              | 253 蒸葫芦肉     | 264 桂花蒸鳊鱼   |
| 243 醉鸡                | 253 香菇瘦肉丸子   | 264 破布子蒸鲜鱼  |
| 244 烤鸡翅               | 254 珍珠丸子     | 265 剁椒蒸虱目鱼肚 |
| 244 泰式烤鸡胸             | 254 味噌猪肉     | 265 黑椒鱼块    |
| 245 清蒸牛肉片             | 255 烤蔬菜肉串    | 265 柚香鱼片    |
| 245 香椿牛柳              | 255 蒜香胡椒烧烤里脊 | 266 味噌烤鳕鱼片  |
|                       | 255 紫苏梅芦笋里脊卷 | 266 烤鳕鱼片    |
|                       | 256 麻辣猪蹄     | 266 酥炸鳕鱼    |