

# 简简单的 百姓菜 1688

100种  
精选食材

+

437道  
家常菜品

+

79道  
暖心汤品

+

516个  
营养小贴士

+

556个  
相宜相忌

中国美食烹饪大师

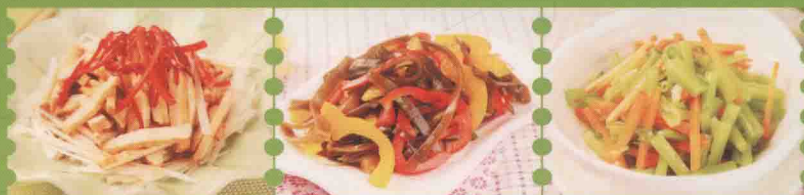
甘智荣

主编

跟着本书，既能吃得美味，  
又安全营养，还省时省力。  
炒菜、蒸菜、炖菜、汤品……  
菜式多样，想怎么吃就怎么吃！



视频同步字  
扫一扫二维码



黑龙江出版集团  
黑龙江科学技术出版社

简简单单的

# 百姓菜

## 1688

100种  
精选食材

+

437道  
家常菜品

+

79道  
暖心汤品

+

516个  
营养小贴士

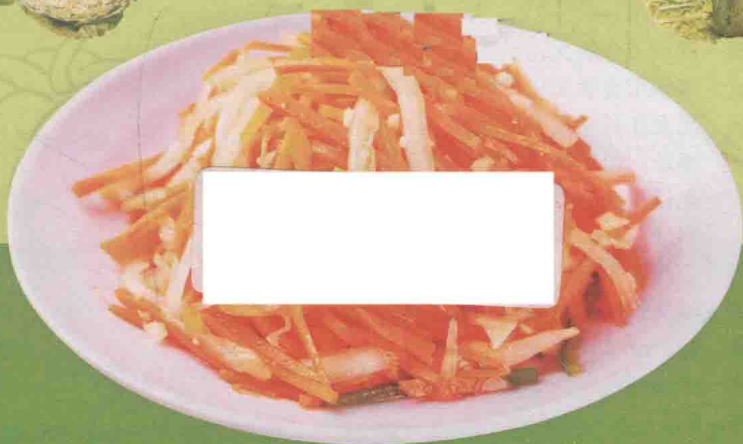
+

556个  
相宜相忌

中国美食烹饪大师

甘智荣

主编



黑龙江出版集团  
黑龙江科学技术出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

简简单单的百姓菜1688 / 甘智荣主编. — 哈尔滨:  
黑龙江科学技术出版社, 2016.9  
ISBN 978-7-5388-8887-4

I. ①简… II. ①甘… 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180495号

## 简简单单的百姓菜1688

JIANJIANDANDAN DE BAIXINGCAI 1688

主 编 甘智荣

责任编辑 梁祥崇

摄影摄像 深圳市金版文化发展股份有限公司

策划编辑 深圳市金版文化发展股份有限公司

封面设计 深圳市金版文化发展股份有限公司

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001

电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143

网址: [www.lkcbs.cn](http://www.lkcbs.cn) [www.lkpub.cn](http://www.lkpub.cn)

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

开 本 723 mm×1020 mm 1/16

印 张 34

字 数 530千字

版 次 2016年9月第1版

印 次 2016年9月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-8887-4

定 价 39.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

# PREFACE 序言



百姓菜是老百姓家庭日常制作食用的菜肴，也就是家常菜。世界上没有任何一个国家的饮食文化能与中国相媲美，也没有任何一个国家对美食的理解和烹调技法能超越中国。中华饮食文化博大精深，讲究“民以食为天”。并且，中国饮食文化讲究健康与美味相结合，所谓“养生之道，莫先于食”。中国食物的烹饪注重荤素搭配、营养均衡。

本书精选多款最受欢迎的百姓家常菜，您无需再为每天做什么菜而烦恼，您不必再为如何搭配营养套餐而困惑，跟着本书来吧，既能吃得好，又安全、营养，还省时省力。书中食谱讲解详细，做法简单，让厨房新手也能够照着食谱轻松地烹制出可口、健康的美食。

本书共分七章。第一章主要介绍厨房常用调料使用技巧以及各种烹饪小窍门，让您轻轻松松为做好一顿美味菜肴做好准备。

第二章推荐多款香气扑鼻的家常小炒菜，食材的选择都很平常，包括蔬菜、菌菇、肉类、水产等，在菜市场都可以买到，调料也并不难得，只要你有下厨的心情，随时都可以烹制，在家就能享受各种“炒”美味。

第三章介绍原汁原味的蒸菜——快捷、简单、美味，又没有油烟，包括素蒸菜、肉蛋蒸菜、海鲜蒸菜等，无论您爱的是哪种口味，在这里都能找得到。

第四章介绍超入味的烧、焖、炖菜，成菜色泽油润光亮，口味醇厚鲜香，其中有久负盛名的传统菜，也有流传广泛的创新菜，菜品滋味浓郁，保证您把米饭吃光光。



煎炸类食物总是让人又爱又恨，想吃，又怕热量高、怕油腻、怕上火，外面卖的煎炸食物总不能让人放心。本书第五章就是热爱煎炸食物人士的福音了，亲自下厨，买点好食材，买罐好油，掌握好油温和烹饪时间，煎炸类食物也可以很健康。

炎炎夏日，来一盘清爽美味的凉拌菜，真是一件幸福的事。第六章就为大家推荐了多款凉拌菜，让您免去被厨房油烟环绕的痛苦，这也是一种最节省时间的烹饪方法，非常适合平日生活节奏较快的人群，菜式虽然简单易做，但是美味不打折哦！

第七章就是本书的压轴系列——汤品了。汤由蔬菜、肉类、蔬菜等慢慢煮制而成，浓缩了各种食物的精华，喝汤可以润滑口腔和肠胃，补充水分，促使汤中的营养成分被人体充分吸收。这一章介绍了各种经典素汤、荤汤、海鲜汤的做法，简单易做，营养美味轻松来。

本书中所列食谱，均配有精美成品图和详细的做法、步骤图，做法一目了然；而且每道菜都附有一个二维码，只需轻松一扫，就能跟着视频学做菜肴，一学就会；同时针对所用食材，提出相宜相克及营养小贴士，让全家人都能吃得开心、吃得健康。

# CONTENTS 目录



## PART 1 巧花心思，做出经典美味

如何留住食物的营养? .....002

厨房调料，你用对了吗? .....004

病从口入，怎样吃才安全? .....006

合理喝汤，苗条又健康.....008

## PART 2 香气扑鼻的小炒菜，将美味扩大到极致

青椒炒白菜 .....010

腰果炒空心菜 .....011

西红柿炒花菜.....012

西芹炒核桃仁.....013

松子炒丝瓜 .....014

芦笋炒莲藕.....015

彩椒炒黄瓜 .....016

豌豆炒口蘑 .....017

紫苏煎黄瓜 .....018

香菇炸酱.....019

香菇豌豆炒笋丁 .....020

菠菜炒香菇 .....021

西芹藕丁炒姬松茸.....022

泡椒杏鲍菇炒秋葵.....023

豆瓣酱炒脆皮豆腐.....024

西红柿炒冻豆腐 .....025

豌豆炒牛肉粒.....026

红椒西蓝花炒牛肉 .....027

草菇炒牛柳.....028

南瓜炒牛肉 .....029

山楂菠萝炒牛肉 .....030

红薯炒牛肉 .....031

蒜薹木耳炒肉丝 .....032

包菜炒肉丝 .....033

西芹黄花菜炒肉丝 .....034

白菜粉丝炒五花肉.....035

茶树菇炒五花肉 .....036

莴笋炒回锅肉 .....037

青椒豆豉盐煎肉 .....038

生爆盐煎肉 .....039

湘煎口蘑.....040

香炸酸甜土豆肉 .....041

干煸芹菜肉丝.....042

肉末西芹炒胡萝卜 .....043

西芹炒肉丝 .....044

草菇花菜炒肉丝 .....045

白菜木耳炒肉丝 .....046

芦笋口蘑炒肉丝 .....047

茶树菇核桃仁小炒肉 .....048

肉末豆角 .....049

# CONTENTS 目录



|                |     |                |     |
|----------------|-----|----------------|-----|
| 口蘑炒火腿 .....    | 050 | 香菜炒鸡丝 .....    | 078 |
| 西芹炒油渣 .....    | 051 | 茄汁莲藕炒鸡丁 .....  | 079 |
| 荷兰豆炒猪肚 .....   | 052 | 茭白鸡丁 .....     | 080 |
| 猪肝炒花菜 .....    | 053 | 豌豆苗炒鸡片 .....   | 081 |
| 丝瓜炒猪心 .....    | 054 | 小炒鸡爪 .....     | 082 |
| 青椒炒肝丝 .....    | 055 | 尖椒炒鸡心 .....    | 083 |
| 菠菜炒猪肝 .....    | 056 | 胡萝卜炒鸡肝 .....   | 084 |
| 芹菜炒猪皮 .....    | 057 | 爽脆鸡胗 .....     | 085 |
| 韭黄炒腰花 .....    | 058 | 胡萝卜豌豆炒鸭丁 ..... | 086 |
| 韭菜炒猪血 .....    | 059 | 蒜薹炒鸭片 .....    | 087 |
| 松仁炒羊肉 .....    | 060 | 滑炒鸭丝 .....     | 088 |
| 山楂马蹄炒羊肉 .....  | 061 | 菠萝炒鸭丁 .....    | 089 |
| 韭菜炒羊肝 .....    | 062 | 彩椒炒鸭肠 .....    | 090 |
| 尖椒炒羊肚 .....    | 063 | 玉米炒鸭丁 .....    | 091 |
| 西葫芦炒肚片 .....   | 064 | 彩椒黄瓜炒鸭肉 .....  | 092 |
| 西芹白果炒肚条 .....  | 065 | 蒜薹炒鸭胗 .....    | 093 |
| 鸡丁炒鲜贝 .....    | 066 | 洋葱炒鸭胗 .....    | 094 |
| 鸡丝豆腐干 .....    | 067 | 榨菜炒鸭胗 .....    | 095 |
| 鸡丁萝卜干 .....    | 068 | 酸萝卜炒鸭心 .....   | 096 |
| 花菜炒鸡片 .....    | 069 | 鸭胗炒上海青 .....   | 097 |
| 枸杞萝卜炒鸡丝 .....  | 070 | 菠菜炒鸡蛋 .....    | 098 |
| 彩椒西蓝花炒鸡片 ..... | 071 | 萝卜干肉末炒鸡蛋 ..... | 099 |
| 木耳炒鸡片 .....    | 072 | 秋葵炒蛋 .....     | 100 |
| 白灵菇炒鸡丁 .....   | 073 | 西葫芦炒鸡蛋 .....   | 101 |
| 咖喱鸡丁炒南瓜 .....  | 074 | 软炒蚝蛋 .....     | 102 |
| 空心菜炒鸭肠 .....   | 075 | 海带虾仁炒鸡蛋 .....  | 103 |
| 青椒炒鸡丝 .....    | 076 | 西瓜翠衣炒鸡蛋 .....  | 104 |
| 扁豆鸡丝 .....     | 077 | 茭白炒鸡蛋 .....    | 105 |



|               |     |               |     |
|---------------|-----|---------------|-----|
| 茭白木耳炒鸭蛋 ..... | 106 | 鲜鱿鱼炒金针菇 ..... | 134 |
| 桂圆炒鸡蛋 .....   | 107 | 干煸鱿鱼丝 .....   | 135 |
| 彩椒玉米炒鸡蛋 ..... | 108 | 剁椒鱿鱼丝 .....   | 136 |
| 鸡蛋炒百合 .....   | 109 | 茄汁鱿鱼卷 .....   | 137 |
| 鸡蛋炒豆渣 .....   | 110 | 虾仁炒豆角 .....   | 138 |
| 春笋叉烧肉炒蛋 ..... | 111 | 苦瓜黑椒炒虾球 ..... | 139 |
| 陈皮炒鸡蛋 .....   | 112 | 虾仁炒茭白 .....   | 140 |
| 虾仁鸡蛋炒秋葵 ..... | 113 | 西芹木耳炒虾仁 ..... | 141 |
| 炒蛋白 .....     | 114 | 鲜虾炒白菜 .....   | 142 |
| 胡萝卜炒蛋 .....   | 115 | 韭菜炒干贝 .....   | 143 |
| 鸭蛋炒洋葱 .....   | 116 | 韭菜炒蛤蜊 .....   | 144 |
| 葱花炒鸭蛋 .....   | 117 | 猕猴桃炒虾球 .....  | 145 |
| 嫩姜炒鸭蛋 .....   | 118 | 丝瓜炒蛤蜊肉 .....  | 146 |
| 韭菜炒鹌鹑蛋 .....  | 119 | 豉香花甲 .....    | 147 |
| 鲜菇烩鸽蛋 .....   | 120 | 老黄瓜炒花甲 .....  | 148 |
| 鲜笋炒生鱼片 .....  | 121 | 蛤蜊炒毛豆 .....   | 149 |
| 菠萝炒鱼片 .....   | 122 | 姜葱炒血蛤 .....   | 150 |
| 菜心炒鱼片 .....   | 123 | 泰式肉末炒蛤蜊 ..... | 151 |
| 五彩鲳鱼丝 .....   | 124 | 虾仁炒猪肝 .....   | 152 |
| 四宝鳕鱼丁 .....   | 125 | 草菇丝瓜炒虾球 ..... | 153 |
| 绿豆芽炒鳝丝 .....  | 126 | 核桃枸杞炒虾仁 ..... | 154 |
| 竹笋炒鳝段 .....   | 127 | 泰式芒果炒虾 .....  | 155 |
| 茶树菇炒鳝丝 .....  | 128 | 柠檬胡椒虾仁 .....  | 156 |
| 椒盐银鱼 .....    | 129 | 葫芦瓜炒虾米 .....  | 157 |
| 姜丝炒墨鱼须 .....  | 130 | 南瓜炒虾米 .....   | 158 |
| 糖醋鱿鱼 .....    | 131 | 鲍丁小炒 .....    | 159 |
| 鱿鱼炒三丝 .....   | 132 | 桂圆炒海参 .....   | 160 |
| 茄汁鱿鱼丝 .....   | 133 | 葱爆海参 .....    | 161 |
|               |     | 海参炒时蔬 .....   | 162 |

# CONTENTS 目录



## PART 3 原汁原味“蒸”滋味

|                 |     |                |     |
|-----------------|-----|----------------|-----|
| 茶树菇蒸牛肉.....     | 164 | 清蒸开屏鲈鱼.....    | 190 |
| 陈皮蒸泥猛.....      | 165 | 清蒸茄盒.....      | 191 |
| 豉椒蒸鲳鱼.....      | 166 | 清蒸鹦鹉鱼.....     | 192 |
| 豉汁蒸蛤蜊.....      | 167 | 清蒸草鱼段.....     | 193 |
| 豉油蒸鲤鱼.....      | 168 | 香芋蒸排骨.....     | 194 |
| 豉汁蒸白鳝片.....     | 169 | 清蒸开屏武昌鱼.....   | 195 |
| 冬瓜蒸鸡.....       | 170 | 豉汁蒸马头鱼.....    | 196 |
| 剁椒蒸鲈鱼.....      | 171 | 萝卜芋头蒸鲫鱼.....   | 197 |
| 西红柿肉末蒸日本豆腐..... | 172 | 泥鳅蒸腊肉.....     | 198 |
| 粉蒸胡萝卜丝.....     | 173 | 肉末蒸丝瓜.....     | 199 |
| 粉蒸红薯叶.....      | 174 | 山药蒸鲫鱼.....     | 200 |
| 腊肠蒸南瓜.....      | 175 | 蒜泥蒸茄子.....     | 201 |
| 粉蒸藕盒.....       | 176 | 蒜蓉粉丝蒸鲍鱼.....   | 202 |
| 粉蒸鸭肉.....       | 177 | 蒜香蒸南瓜.....     | 203 |
| 蜂蜜蒸木耳.....      | 178 | 五花肉蒸咸鱼.....    | 204 |
| 干贝咸蛋黄蒸丝瓜.....   | 179 | 虾酱蒸鸡翅.....     | 205 |
| 干贝香菇蒸豆腐.....    | 180 | 虾仁蒸豆腐.....     | 206 |
| 橄榄菜蒸鲈鱼.....     | 181 | 鲜菇蒸虾盏.....     | 207 |
| 蛤蜊蒸蛋.....       | 182 | 咸蛋肉碎蒸娃娃菜.....  | 208 |
| 枸杞百合蒸鸡.....     | 183 | 香菇肉末蒸鸭蛋.....   | 209 |
| 滑嫩蒸鸡翅.....      | 184 | 香菇蒸鸽子.....     | 210 |
| 家常蒸带鱼.....      | 185 | 香菇蒸鳕鱼.....     | 211 |
| 蜜蒸白萝卜.....      | 186 | 湘味蒸丝瓜.....     | 212 |
| 清蒸白玉佛手.....     | 187 | 泡小米椒末蒸秋刀鱼..... | 213 |
| 清蒸冬瓜生鱼片.....    | 188 | 柚子皮蒸南瓜腊肉.....  | 214 |
| 清蒸多宝鱼.....      | 189 | 蒸冬瓜肉卷.....     | 215 |



|               |     |               |     |
|---------------|-----|---------------|-----|
| 山楂蒸鸡肝 .....   | 216 | 粉蒸鱼块 .....    | 224 |
| 蒸三丝 .....     | 217 | 草菇蒸鸡肉 .....   | 225 |
| 蒸鱼片 .....     | 218 | 紫苏肉末蒸茄子 ..... | 226 |
| 清蒸西葫芦 .....   | 219 | 蚝油黄瓜蒸咸蛋 ..... | 227 |
| 清蒸海上鲜 .....   | 220 | 蒜香豆豉蒸秋葵 ..... | 228 |
| 梅菜腊味蒸带鱼 ..... | 221 | 蒸冬瓜酿油豆腐 ..... | 229 |
| 香菇蒸肉丸 .....   | 222 | 豉汁蒸腐竹 .....   | 230 |
| 清蒸黄脚立鱼 .....  | 223 |               |     |

## PART 4 超入味的烧焖炖菜，将米饭杀个片甲不留

|               |     |               |     |
|---------------|-----|---------------|-----|
| 酱烧豆皮 .....    | 232 | 酸梅酱烧老豆腐 ..... | 248 |
| 酱烧面筋 .....    | 233 | 鸡翅烧豆角 .....   | 249 |
| 红烧白灵菇 .....   | 234 | 春笋红烧肉 .....   | 250 |
| 蜜汁叉烧豆腐 .....  | 235 | 土豆烧鸡脆骨 .....  | 251 |
| 红烧猴头菇 .....   | 236 | 家常豆豉烧豆腐 ..... | 252 |
| 茭白烧黄豆 .....   | 237 | 土豆豆角烧腊肉 ..... | 253 |
| 口蘑烧白菜 .....   | 238 | 茄汁烧花菜 .....   | 254 |
| 牛肉烧冬瓜 .....   | 239 | 西红柿烧排骨 .....  | 255 |
| 笋干烧牛肉 .....   | 240 | 姜汁芥蓝烧豆腐 ..... | 256 |
| 黑蒜啤酒烧鱼块 ..... | 241 | 葱烧鱿鱼 .....    | 257 |
| 家常蘑菇烧鸡 .....  | 242 | 蒜烧黄鱼 .....    | 258 |
| 咸鱼红烧肉 .....   | 243 | 土豆烧鲈鱼块 .....  | 259 |
| 红烧双菇 .....    | 244 | 酱烧八爪鱼 .....   | 260 |
| 香菇烧火腿 .....   | 245 | 竹笋烧黄鱼 .....   | 261 |
| 冬瓜烧香菇 .....   | 246 | 番茄酱烧鱼块 .....  | 262 |
| 红烧牛肚 .....    | 247 | 香菇笋丝烧鲳鱼 ..... | 263 |

# CONTENTS 目录



|               |     |               |     |
|---------------|-----|---------------|-----|
| 西红柿烧牛肉 .....  | 264 | 黄焖仔鹅.....     | 292 |
| 素烧豆腐.....     | 265 | 酸甜西红柿焖排骨..... | 293 |
| 鹌鹑蛋烧板栗.....   | 266 | 黄豆焖猪蹄 .....   | 294 |
| 红烧小土豆 .....   | 267 | 红枣花生焖猪蹄 ..... | 295 |
| 猴头菇鲜虾烧豆腐..... | 268 | 辣酱焖豆腐鳕鱼 ..... | 296 |
| 茄汁马蹄烧口蘑 ..... | 269 | 油焖笋尖.....     | 297 |
| 川味烧萝卜.....    | 270 | 辣白菜焖土豆片 ..... | 298 |
| 川辣红烧牛肉.....   | 271 | 板栗焖香菇.....    | 299 |
| 魔芋烧排骨.....    | 272 | 天麻焖鸡块.....    | 300 |
| 干豇豆烧肉 .....   | 273 | 酱焖四季豆.....    | 301 |
| 魔芋烧肉片 .....   | 274 | 酱焖小土豆.....    | 302 |
| 田螺烧肉.....     | 275 | 醋焖腐竹带鱼.....   | 303 |
| 油渣烧豆干.....    | 276 | 豆瓣酱焖红衫鱼 ..... | 304 |
| 蒜苗烧草鱼 .....   | 277 | 酱焖黄花鱼 .....   | 305 |
| 鱼香茄子烧四季豆..... | 278 | 焖刀鱼 .....     | 306 |
| 草菇烧肉.....     | 279 | 干焖大虾.....     | 307 |
| 红烧腊鱼.....     | 280 | 苦瓜焖鲳鱼 .....   | 308 |
| 玉米笋焖排骨.....   | 281 | 火焙鱼焖白菜.....   | 309 |
| 油焖茭白茶树菇 ..... | 282 | 茄子焖牛腩.....    | 310 |
| 酱焖杏鲍菇.....    | 283 | 丝瓜焖黄豆 .....   | 311 |
| 口蘑焖豆腐.....    | 284 | 苦瓜焖鸡翅 .....   | 312 |
| 口蘑焖土豆.....    | 285 | 黄豆焖鸡翅.....    | 313 |
| 酱焖茄子.....     | 286 | 黄豆焖茄丁.....    | 314 |
| 腊鸭焖土豆.....    | 287 | 花豆炖牛肉.....    | 315 |
| 排骨酱焖藕.....    | 288 | 土豆炖牛腩.....    | 316 |
| 酱焖牛腩.....     | 289 | 香菇炖猪蹄 .....   | 317 |
| 茄汁豇豆焖鸡丁.....  | 290 | 香菇炖腊鸡.....    | 318 |
| 黄焖鸡.....      | 291 | 葫芦瓜炖鸡.....    | 319 |



|               |     |               |     |
|---------------|-----|---------------|-----|
| 土豆炖油豆角.....   | 320 | 莲藕炖鸡.....     | 328 |
| 土豆炖羊肚.....    | 321 | 腊鸡炖莴笋.....    | 329 |
| 萝卜炖牛肉.....    | 322 | 马蹄炖排骨.....    | 330 |
| 茶树菇炖鸭掌.....   | 323 | 茶树菇腐竹炖鸡肉..... | 331 |
| 酸菜炖鲇鱼.....    | 324 | 猪肉炖豆角.....    | 332 |
| 胡萝卜香味炖牛腩..... | 325 | 魔芋炖鸡腿.....    | 333 |
| 红烧肉炖粉条.....   | 326 | 蛤蜊豆腐炖海带.....  | 334 |
| 蘑菇竹笋炖豆腐.....  | 327 |               |     |

## PART 5 自己做煎炸, 更安心

|               |     |              |     |
|---------------|-----|--------------|-----|
| 香煎土豆丝鸡蛋饼..... | 336 | 香煎茄饼.....    | 352 |
| 黑椒蒜香煎鸡翅.....  | 337 | 香煎鲷鱼.....    | 353 |
| 芝麻香煎西葫芦.....  | 338 | 香煎红衫鱼.....   | 354 |
| 洋葱火腿煎蛋.....   | 339 | 香煎黄脚立鱼.....  | 355 |
| 煎红薯.....      | 340 | 豆角煎蛋.....    | 356 |
| 香煎剥皮鱼.....    | 341 | 香煎奶香馒头片..... | 357 |
| 香煎酱汁银鳕鱼.....  | 342 | 炸鱿鱼圈.....    | 358 |
| 黑椒煎牛排.....    | 343 | 酥炸牛蛙.....    | 359 |
| 煎生蚝鸡蛋饼.....   | 344 | 脆炸生蚝.....    | 360 |
| 香煎土豆片.....    | 345 | 蒜香虾枣.....    | 361 |
| 椒盐煎豆腐.....    | 346 | 酥炸黄金条.....   | 362 |
| 香煎三文鱼.....    | 347 | 酥炸带鱼.....    | 363 |
| 茄汁香煎三文鱼.....  | 348 | 焦炸肥肠.....    | 364 |
| 迷迭香煎鸡腿.....   | 349 | 肉末炸鹌鹑蛋.....  | 365 |
| 南瓜煎奶酪.....    | 350 | 炸洋葱圈.....    | 366 |
| 银丝煎饼.....     | 351 | 炸春卷.....     | 367 |
|               |     | 炸金条.....     | 368 |

# CONTENTS 目录



## PART 6 快手凉拌菜，美味“不打折”

|                |     |               |     |
|----------------|-----|---------------|-----|
| 芹菜拌海带丝.....    | 370 | 紫菜凉拌白菜心.....  | 396 |
| 海带丝拌土豆丝.....   | 371 | 凉拌木瓜.....     | 397 |
| 海带拌豆苗.....     | 372 | 西瓜翠衣拌胡萝卜..... | 398 |
| 海带丝拌菠菜.....    | 373 | 山楂糕拌梨丝.....   | 399 |
| 芝麻洋葱拌菠菜.....   | 374 | 黄花菜拌海带丝.....  | 400 |
| 玉米芥蓝拌巴旦木仁..... | 375 | 黄瓜拌玉米笋.....   | 401 |
| 凉拌茭白.....      | 376 | 凉拌嫩芹菜.....    | 402 |
| 凉拌豌豆苗.....     | 377 | 冬笋拌豆芽.....    | 403 |
| 豌豆苗拌香干.....    | 378 | 黄瓜拌绿豆芽.....   | 404 |
| 豆腐皮拌豆苗.....    | 379 | 枸杞拌芥蓝梗.....   | 405 |
| 海蜇拌魔芋丝.....    | 380 | 海带拌彩椒.....    | 406 |
| 凉拌芹菜叶.....     | 381 | 洋葱拌腐竹.....    | 407 |
| 黑木耳拌海蜇丝.....   | 382 | 彩椒拌腐竹.....    | 408 |
| 黄瓜拌油条.....     | 383 | 玉米拌洋葱.....    | 409 |
| 桔梗拌海蜇.....     | 384 | 黄瓜拌豆皮.....    | 410 |
| 腐乳凉拌鱼腥草.....   | 385 | 玉米拌豆腐.....    | 411 |
| 蛋黄酱拌菠菜.....    | 386 | 橄榄油拌西芹玉米..... | 412 |
| 青黄皮蛋拌豆腐.....   | 387 | 木耳拌豇豆.....    | 413 |
| 烙饼拌豇豆.....     | 388 | 白菜梗拌胡萝卜丝..... | 414 |
| 凉拌莴笋条.....     | 389 | 冬菇拌扁豆.....    | 415 |
| 彩椒拌苦瓜.....     | 390 | 茴香拌香菜.....    | 416 |
| 紫甘蓝拌茭白.....    | 391 | 胡萝卜丝拌香菜.....  | 417 |
| 甜椒紫甘蓝拌木耳.....  | 392 | 凉拌秋葵.....     | 418 |
| 凉拌花菜.....      | 393 | 凉拌卤豆腐皮.....   | 419 |
| 菠菜拌胡萝卜.....    | 394 | 葱丝拌熏干.....    | 420 |
| 凉拌佛手瓜.....     | 395 | 香菜拌黄豆.....    | 421 |



|               |     |                |     |
|---------------|-----|----------------|-----|
| 枸杞拌蚕豆 .....   | 422 | 香菜拌血蛤 .....    | 437 |
| 洋葱拌西红柿 .....  | 423 | 拌鱿鱼丝 .....     | 438 |
| 豆芽拌洋葱 .....   | 424 | 白菜拌虾米 .....    | 439 |
| 香油拌豆腐皮 .....  | 425 | 蒜香虾米菠菜 .....   | 440 |
| 茄子拌青椒 .....   | 426 | 醋拌墨鱼卷 .....    | 441 |
| 腊八豆拌金针菇 ..... | 427 | 蒜薹拌鱿鱼 .....    | 442 |
| 辣椒油拌秀珍菇 ..... | 428 | 凉拌牛肉紫苏叶 .....  | 443 |
| 鸡肉拌南瓜 .....   | 429 | 小白菜拌牛肉末 .....  | 444 |
| 凉拌手撕鸡 .....   | 430 | 凉拌牛百叶 .....    | 445 |
| 苦瓜拌鸡片 .....   | 431 | 米椒拌牛肚 .....    | 446 |
| 海蜇黄瓜拌鸡丝 ..... | 432 | 葱油拌羊肚 .....    | 447 |
| 西芹拌鸡胗 .....   | 433 | 芥辣荷兰豆拌螺肉 ..... | 448 |
| 炆拌鸭肝双花 .....  | 434 | 凉拌猪肚丝 .....    | 449 |
| 葱香拌兔肉丝 .....  | 435 | 绿豆芽拌猪肝 .....   | 450 |
| 黄瓜拌花甲 .....   | 436 |                |     |

## PART 7 暖心醇味汤品，汤、料一起吃更营养

|               |     |                |     |
|---------------|-----|----------------|-----|
| 山药冬瓜汤 .....   | 452 | 莲藕海藻红豆汤 .....  | 462 |
| 萝卜瘦身汤 .....   | 453 | 花生莲藕绿豆汤 .....  | 463 |
| 白菜冬瓜汤 .....   | 454 | 金针菇蔬菜汤 .....   | 464 |
| 芥菜魔芋汤 .....   | 455 | 红枣芋头汤 .....    | 465 |
| 苦瓜豆腐汤 .....   | 456 | 山楂黑豆瘦肉汤 .....  | 466 |
| 慈姑蔬菜汤 .....   | 457 | 猴头菇山楂瘦肉汤 ..... | 467 |
| 菌菇豆腐汤 .....   | 458 | 蚕豆瘦肉汤 .....    | 468 |
| 香菇魔芋汤 .....   | 459 | 芥菜瘦肉豆腐汤 .....  | 469 |
| 猪血韭菜豆腐汤 ..... | 460 | 葛根猪骨汤 .....    | 470 |
| 丝瓜豆腐汤 .....   | 461 | 雪莲果猪骨汤 .....   | 471 |

# CONTENTS 目录



|                |     |                 |     |
|----------------|-----|-----------------|-----|
| 腰豆莲藕猪骨汤 .....  | 472 | 橄榄板栗炖鹌鹑 .....   | 502 |
| 萝卜排骨汤 .....    | 473 | 马齿苋蒜头皮蛋汤 .....  | 503 |
| 西红柿苦瓜排骨汤 ..... | 474 | 黄花菜鸡蛋汤 .....    | 504 |
| 红枣果肉排骨汤 .....  | 475 | 紫菜萝卜蛋汤 .....    | 505 |
| 胡椒猪肚芸豆汤 .....  | 476 | 豆腐紫菜鲫鱼汤 .....   | 506 |
| 腐竹板栗猪肚汤 .....  | 477 | 黄花菜鲫鱼汤 .....    | 507 |
| 淮山胡萝卜猪肚汤 ..... | 478 | 牛奶鲫鱼汤 .....     | 508 |
| 红枣白萝卜猪蹄汤 ..... | 479 | 鲫鱼银丝汤 .....     | 509 |
| 川味蹄花汤 .....    | 480 | 姜丝鲢鱼豆腐汤 .....   | 510 |
| 淮山板栗猪蹄汤 .....  | 481 | 马蹄带鱼汤 .....     | 511 |
| 丝瓜虾皮猪肝汤 .....  | 482 | 茶树菇草鱼汤 .....    | 512 |
| 滋补明目汤 .....    | 483 | 木瓜鲤鱼汤 .....     | 513 |
| 红枣猪肝冬菇汤 .....  | 484 | 薏米鳝鱼汤 .....     | 514 |
| 南瓜豌豆牛肉汤 .....  | 485 | 西红柿生鱼豆腐汤 .....  | 515 |
| 牛肉蔬菜汤 .....    | 486 | 山药甲鱼汤 .....     | 516 |
| 芸豆平菇牛肉汤 .....  | 487 | 红衫鱼西红柿汤 .....   | 517 |
| 胡萝卜牛肉汤 .....   | 488 | 三文鱼豆腐汤 .....    | 518 |
| 红烧牛肉汤 .....    | 489 | 明虾海鲜汤 .....     | 519 |
| 黑豆莲藕鸡汤 .....   | 490 | 黄豆蛤蜊豆腐汤 .....   | 520 |
| 山药麦芽鸡汤 .....   | 491 | 白玉菇花蛤汤 .....    | 521 |
| 黑豆乌鸡汤 .....    | 492 | 蛤蜊丸子冬瓜汤 .....   | 522 |
| 仙人掌乌鸡汤 .....   | 493 | 枸杞胡萝卜蚝肉汤 .....  | 523 |
| 滑子菇乌鸡汤 .....   | 494 | 生蚝豆腐汤 .....     | 524 |
| 枸杞木耳乌鸡汤 .....  | 495 | 玉米须生蚝汤 .....    | 525 |
| 酸萝卜老鸭汤 .....   | 496 | 生蚝口蘑紫菜汤 .....   | 526 |
| 黄豆马蹄鸭肉汤 .....  | 497 | 杏鲍菇黄豆芽蛭子汤 ..... | 527 |
| 红豆鸭汤 .....     | 498 | 淡菜海带冬瓜汤 .....   | 528 |
| 菌菇冬笋鹅肉汤 .....  | 499 | 淡菜冬瓜汤 .....     | 529 |
| 菌菇鸽子汤 .....    | 500 | 干贝花蟹白菜汤 .....   | 530 |
| 胡萝卜鹌鹑汤 .....   | 501 |                 |     |

# PART 1

## 巧花心思， 做出经典美味

随着生活水平的提高，人们通过饮食不再仅仅是为了解决温饱问题。追求食材的鲜美、味道的纯正、更高的营养价值、美好的饮食体验……正逐渐成为大众对日常饮食的新要求。

本章将告诉读者怎样做出经典美味。首先列举了一些烹饪细节，让读者学会更好地保留食物的营养；其次介绍了厨房里的各种调味料的正确使用方法；最后，为了保证菜肴的品质，我们推荐了一系列烹饪技巧，让大家能有效杜绝具有安全隐患的因素，保证吃得安心，吃得健康。





## 如何留住食物的营养？

为什么现在人在饮食方面要求得越来越高，而营养却没有越来越好呢？因为一些不良生活习惯，很多食物的营养在不知不觉中流失了。要想吃得好、吃得营养，就要学会科学地储藏和烹饪食物，留住食物中的营养。

### · 储存食物别太久 ·

很多人喜欢在周末采购一周需要的食物，存入冰箱中。实际上，食物储存得越久，营养流失得越多。食物储藏时间越长，接触气体和光照的面积就越大，一些有抗氧化作用的维生素（如维生素A、维生素C、维生素E）的损失就越大。蔬菜应该现买现吃，最好是吃多少买多少。

### · 肉类分成块冷冻 ·

一些人习惯将一大块肉解冻之后，将切剩的肉重新放回冰箱中冷冻。有人还为了加快解冻速度，用热水浸泡冻肉，这些做法都是不可取的。因为鱼、肉反复解冻会导致营养物质流失并影响口感。储藏肉类最好的方法是将它们分块，并快速冷冻。

### · 蔬菜洗后再切 ·

蔬菜先洗后切与切后再洗，其营养价值差别很大。蔬菜先切后洗，与空气的接触面加大，营养素容易被氧化，水溶性维生素也会流失。有研究表明，新鲜的绿叶蔬菜先洗后