

好吃好做的

家常菜

1688

198道
蔬菜菌豆



206道
畜禽蛋



104道
美味水产



508个
营养小贴士



672个
相宜相忌

中国美食烹饪大师

甘智荣

主编

“家常味”是一种
说不清、道不明，却又十分
清晰地保存在味蕾之中的味道。
下厨房，吃上瘾，
家常菜的力量，让我们围聚到餐桌前。



视频同步学
扫一扫二维码



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

好吃好做的

家常菜

1688

198道
蔬菜菌豆

+

206道
畜禽蛋

+

104道
美味水产

+

508个
营养小贴士

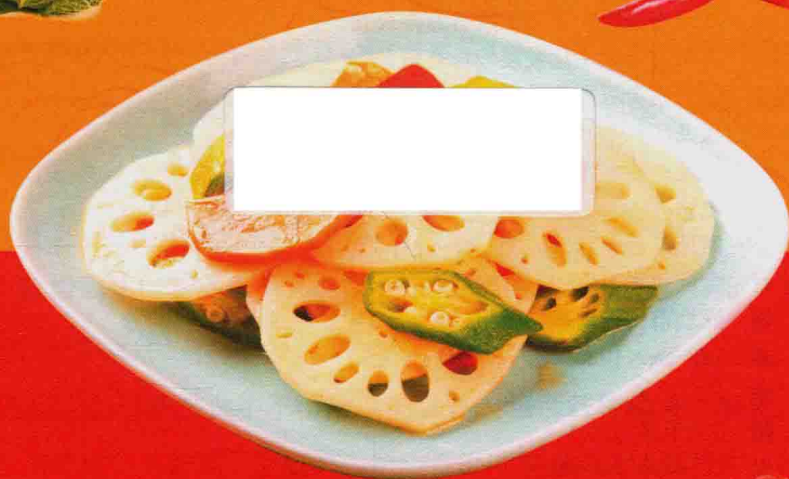
+

672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 (C I P) 数据

—— 好吃好做的家常菜1688 / 甘智荣主编. — 哈尔滨:
黑龙江科学技术出版社, 2016.9
ISBN 978-7-5388-8888-1

I. ①好… 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180496号

好吃好做的家常菜1688

HAOCHI HAOZUO DE JIACHANGCAI 1688

主 编 甘智荣

责任编辑 马远洋

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 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 978-7-5388-8888-1

定 价 39.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

PREFACE 序言



外面的各种快餐吃久了，是不是最想念那种家常的味道？

“家常味”是一种说不清、道不明，却又十分清晰地保存在味蕾之中的味道。滋味不一定要有多么浓醇，原材料不见得有多么金贵，但是一定是又香、又合胃口的，吃下去既能熨帖肠胃，又能慰藉心情。因此，本书就为您介绍最下饭的家常菜，只要轻轻松松学上几道，你就是最受欢迎的大厨啦。

本书第一章中，我们先讲一下炒前准备和烹饪秘诀。想要做出好吃的家常菜，首先要会挑选新鲜的原材料。看着菜市场、超市琳琅满目的食材，你是不是觉得根本就无从下手？不会挑菜会担心被黑心商贩糊弄？有了原材料，会不会正确处理呢？另外，你知道多少必要的烹饪小窍门呢？第一章的内容，帮助您完成从厨房菜鸟，到理论高手的华丽变身。

接下来，从第二章到第六章，我们分别为您介绍爽口蔬菜、珍味菌豆、浓香畜肉、鲜嫩禽蛋和美味水产。这些小炒菜的菜谱分类明确、详细，保证让您一看就懂，一学就会。

素菜是我们日常饮食中不可缺少的食物，包括各种蔬果、菌类、豆类，如白菜、西红柿、金针菇、豆腐等。这些食物不仅可以为人体提供身体必需的多种维生素和矿物质，而且富含膳食纤维，能够帮助人体清理体内的垃圾和毒素，促进身体正常代谢。在第二、第三章中，为您介绍爽口蔬菜和珍味菌豆，教您做美味可口的家常菜。

畜肉富含蛋白质和矿物质元素，能长肌肉、强壮身体，同样也是一日三餐



中必不可少的。第四章为您介绍浓香畜肉家常菜，不需要很长的烹饪时间，却能让您大饱口福。

与畜肉相比，禽肉脂肪含量更低，更加有利于健康。蛋类是非常好的营养品，可煮、可蒸、可炒，可以单独食用，又可以搭配其他食材食用。在第五章中，我们为您精选独具特色的鲜嫩禽蛋家常菜，让你简单轻松学做这些美食。

在第六章中，为您准备的是美味水产家常菜。水产是鲜美的代言，各种鱼、虾、蚝、蚌，天生带有一种既鲜又美的特质。水产的家常做法，更加注重凸显鲜味和香味，保证都是您家餐桌上最受欢迎的菜肴。

本书所有菜谱都配有精美大图和详细做法说明，以及超级详细和直观的步骤图。如果你不想看文字，那也没关系，每道菜谱都配有二维码，只要拿出手机扫一扫，就有详细的做菜视频等着你呢，快来试一试吧！

CONTENTS 目录



PART 1 简单易学，让家常菜更下饭

炒前准备	002
烹饪秘诀	008

炒菜好吃的秘诀	011
煮汤的秘诀	012

PART 2 爽口蔬菜

黄瓜炒木耳	015
黄瓜炒土豆丝	016
开心果西红柿炒黄瓜	017
咸蛋黄炒黄瓜	018
酱烧黄瓜卷	019
金钩黄瓜	020
蚝油黄瓜蒸咸蛋	021
黄瓜拌油条	022
川味酸辣黄瓜条	023
西红柿青椒炒茄子	024
西红柿炒包菜	025
西红柿炒扁豆	026
西红柿炒山药	027
西红柿炒丝瓜	028
腊肠西红柿汤	029
油泼生菜	030
炆拌生菜	031
糖醋辣白菜	032
黄豆白菜炖粉丝	033
鸡油上海青	034

油淋菠菜	035
蒜香皮蛋菠菜	036
培根炒菠菜	037
肉丝扒菠菜	038
西芹百合炒白果	039
西芹炒油渣	040
芹菜腊肉	041
凉拌嫩芹菜	042
蛋丝拌韭菜	043
蒜香葫芦瓜	044
胡萝卜鸡肉茄丁	045
胡萝卜凉薯片	046
红烧萝卜	047
芝麻油胡萝卜	048
胡萝卜丝炒包菜	049
萝卜干炒杭椒	050
川味烧萝卜	051
白菜梗拌胡萝卜丝	052
榨菜炒白萝卜丝	053
胡萝卜丝炒豆芽	054

CONTENTS 目录



咖喱花菜.....	055	酱香菜花豆角.....	083
红椒西红柿炒花菜.....	056	川香豆角.....	084
铁板花菜.....	057	鸳鸯豆角.....	085
糖醋花菜.....	058	肉末芽菜煨豆角.....	086
椰香西蓝花.....	059	虾仁炒豆角.....	087
干贝芥菜.....	060	土豆炖油豆角.....	088
黑椒豆腐茄子煲.....	061	鱼香扁豆丝.....	089
咸蛋黄茄子.....	062	蒜香豆豉蒸秋葵.....	090
东北酱茄子.....	063	虾米炒秋葵.....	091
桃仁茄子.....	064	莲藕炒秋葵.....	092
手撕茄子.....	065	酱爆藕丁.....	093
鱼香茄子烧四季豆.....	066	香麻藕片.....	094
豆瓣茄子.....	067	干煸藕条.....	095
捣茄子.....	068	糖醋藕排.....	096
酱焖茄子.....	069	辣油藕片.....	097
臊子鱼鳞茄.....	070	老干妈孜然莲藕.....	098
擂辣椒.....	071	马蹄炒荷兰豆.....	099
木耳彩椒炒芦笋.....	072	苦瓜炒马蹄.....	100
荷兰豆炒彩椒.....	073	蚝油茭白.....	101
彩椒木耳炒百合.....	074	茭白炒荷兰豆.....	102
葱椒莴笋.....	075	牛蒡甜不辣.....	103
蒜苗炒莴笋.....	076	牛蒡三丝.....	104
鱼香笋丝.....	077	麻婆山药.....	105
上汤冬瓜.....	078	山药木耳炒核桃仁.....	106
虾皮蚝油焖冬瓜.....	079	梅干菜蒸南瓜.....	107
丝瓜炒蟹棒.....	080	醋熘南瓜片.....	108
苦瓜黑椒炒虾球.....	081	咖喱鸡丁炒南瓜.....	109
豉香佛手瓜.....	082	姜丝红薯.....	110



椒丝炒苋菜	111	素佛跳墙	116
苦瓜玉米粒	112	豌豆胡萝卜牛肉粒	117
罗汉斋	113	松仁豌豆炒玉米	118
酱爆素三丁	114	豆苗虾仁	119
爆素鳝丝	115	枸杞拌蚕豆	120

PART 3 珍味菌豆

豆皮丝拌香菇	123	红薯烧口蘑	142
明笋香菇	124	湘煎口蘑	143
菠菜炒香菇	125	口蘑炒火腿	144
香菇豌豆炒笋丁	126	口蘑烧白菜	145
冬瓜烧香菇	127	西红柿炒口蘑	146
香菇烧火腿	128	胡萝卜炒口蘑	147
小土豆焖香菇	129	肉末烧蟹味菇	148
酱香菇肉	130	蟹味菇炒小白菜	149
板栗焖香菇	131	青椒酱炒杏鲍菇	150
菌菇炒鸭胗	132	熏腊肉炒杏鲍菇	151
酱炒平菇肉丝	133	野山椒杏鲍菇	152
酱爆牛肉金针菇	134	泡椒杏鲍菇炒秋葵	153
鱼香金针菇	135	糖醋杏鲍菇	154
金针菇炒肚丝	136	杏鲍菇炒甜玉米	155
草菇扒芥菜	137	清炒秀珍菇	156
草菇炒牛肉	138	红油拌秀珍菇	157
草菇花菜炒肉丝	139	香卤猴头菇	158
草菇烧肉	140	猴头菇鲜虾烧豆腐	159
蒜苗炒口蘑	141	珍珠莴笋炒白玉菇	160

CONTENTS 目录



双菇烩鸡片	161	西红柿炒冻豆腐	188
双菇炒鸭血	162	山楂豆腐	189
茶树菇炒鸡丝	163	雪里蕻炖豆腐	190
五花肉茶树菇	164	鲶鱼炖豆腐	191
西芹藕丁炒姬松茸	165	铁板日本豆腐	192
腊肉竹荪	166	家常豆豉烧豆腐	193
虫草花炒茭白	167	红油豆腐鸡丝	194
回锅肉炒黑木耳	168	香辣铁板豆腐	195
木耳炒百叶	169	宫保豆腐	196
黑木耳拌海蜇丝	170	木耳烩豆腐	197
蟹味菇木耳蒸鸡腿	171	松仁豆腐	198
木耳拌豆角	172	扁豆丝炒豆腐干	199
木耳炒上海青	173	鸡丝豆腐干	200
灵芝素鸡炒白菜	174	油渣烧豆干	201
松子豌豆炒干丁	175	泡椒熏豆干炒腊肠	202
黄豆焖茄丁	176	酱炒黄瓜白豆干	203
茭白烧黄豆	177	酱烧豆皮	204
丝瓜焖黄豆	178	川味豆皮丝	205
甜椒炒绿豆芽	179	鸡汤豆皮丝	206
醋香黄豆芽	180	水煮肉片干张	207
豆皮拌豆苗	181	酱爆香干丁	208
家常香煎豆腐	182	青红椒炒香干	209
风味柴火豆腐	183	虾米韭菜炒香干	210
酸梅酱烧老豆腐	184	腐竹烩菠菜	211
豆瓣酱炒脆皮豆腐	185	红油腐竹	212
蘑菇竹笋豆腐	186	板栗腐竹煲	213
咖喱豆腐	187	青红椒炒腐竹	214



PART 4 浓香畜肉

猪肉炖豆角	217	玉米烧排骨	243
春笋红烧肉	218	孜然卤香排骨	244
咸鱼红烧肉	219	豆瓣排骨	245
红烧肉炖粉条	220	玉米腰果火腿丁	246
尖椒回锅肉	221	杏鲍菇炒火腿肠	247
酱香回锅肉	222	西蓝花炒火腿	248
香干回锅肉	223	虫草花榛蘑猪骨汤	249
胡萝卜片小炒肉	224	酸豆角炒猪耳	250
魔芋烧肉片	225	葱香猪耳朵	251
豆豉刀豆肉片	226	东北家常酱猪头肉	252
甜椒韭菜花炒肉丝	227	香辣蹄花	253
干煸芹菜肉丝	228	洋葱猪皮烧海带	254
蒜薹炒肉丝	229	小炒猪皮	255
青菜豆腐炒肉末	230	黄豆花生焖猪皮	256
酱爆肉丁	231	冬笋豆腐干炒猪皮	257
辣子肉丁	232	芹菜炒猪皮	258
核桃枸杞肉丁	233	山药肚片	259
干豆角烧肉	234	丝瓜炒猪心	260
田螺烧肉	235	肉末尖椒烩猪血	261
南瓜炒卤肉	236	韭菜炒猪血	262
梅干菜卤肉	237	爆炒卤肥肠	263
猪头肉炒葫芦瓜	238	青豆烧肥肠	264
茶树菇炒五花肉	239	干煸肥肠	265
红烧莲藕肉丸	240	酱爆腰花	266
酱汁狮子头	241	彩椒炒猪腰	267
排骨酱焖藕	242	木耳炒腰花	268

CONTENTS 目录



软熘虾仁腰花.....	269	杨桃炒牛肉.....	294
酸枣仁炒猪舌.....	270	葱韭牛肉.....	295
红椒西蓝花炒牛肉.....	271	牛肉煲芋头.....	296
红酒炖牛肉.....	272	韭菜炒牛肉.....	297
牛肉蔬菜咖喱.....	273	小笋炒牛肉.....	298
笋干烧牛肉.....	274	榨菜牛肉丁.....	299
干煸芋头牛肉丝.....	275	陈皮牛肉烧豆角.....	300
南瓜炒牛肉.....	276	酸笋牛肉.....	301
西红柿鸡蛋炒牛肉.....	277	上海青炒牛肉.....	302
黑蒜牛肉粒.....	278	子姜菠萝炒牛肉.....	303
川辣红烧牛肉.....	279	黑椒苹果牛肉粒.....	304
小炒牛肉丝.....	280	酱牛蹄筋.....	305
酱焖牛腩.....	281	蒜薹炒牛舌.....	306
香菇牛柳.....	282	魔芋烧牛舌.....	307
牛肉炒菠菜.....	283	西芹湖南椒炒牛肚.....	308
花豆炖牛肉.....	284	凉拌牛百叶.....	309
粉蒸牛肉.....	285	回锅牛筋.....	310
荷叶菜心蒸牛肉.....	286	酱爆大葱羊肉.....	311
茶树菇蒸牛肉.....	287	红焖羊肉.....	312
黑椒葱香牛肉片.....	288	红酒炖羊排.....	313
五香酱牛肉.....	289	韭菜炒羊肝.....	314
韭菜黄豆炒牛肉.....	290	土豆炖羊肚.....	315
牛肉苹果丝.....	291	尖椒炒羊肚.....	316
红薯炒牛肉.....	292	红烧羊肚.....	317
双椒孜然爆牛肉.....	293	孜然羊肚.....	318



PART 5 鲜嫩禽蛋

茶树菇腐竹炖鸡肉.....	321	三油西芹鸡片.....	347
榛蘑辣爆鸡.....	322	香菇口蘑烩鸡片.....	348
花椒鸡.....	323	怪味鸡丝.....	349
三味南瓜鸡.....	324	蒜苗豆芽炒鸡丝.....	350
麻油鸡.....	325	竹笋炒鸡丝.....	351
李子果香鸡.....	326	干煸麻辣鸡丝.....	352
香辣田螺鸡.....	327	鸡丁萝卜干.....	353
辣酱鸡.....	328	茄汁豆角焖鸡丁.....	354
黄焖鸡.....	329	酱爆桃仁鸡丁.....	355
蒜子陈皮鸡.....	330	茄汁鸡肉丸.....	356
蜀香鸡.....	331	炒鸡米.....	357
麻辣干炒鸡.....	332	魔芋炖鸡腿.....	358
重庆芋儿鸡.....	333	辣炒乌鸡.....	359
歌乐山辣子鸡.....	334	黄蘑焖鸡翅.....	360
左宗棠鸡.....	335	鸡翅烧豆角.....	361
莲藕炖鸡.....	336	香辣鸡翅.....	362
麻辣怪味鸡.....	337	泡椒鸡脆骨.....	363
香菇炖腊鸡.....	338	椒盐鸡脆骨.....	364
腊鸡炖莴笋.....	339	卤水鸡胗.....	365
腊鸡腿烧土豆.....	340	花甲炒鸡心.....	366
白果鸡丁.....	341	尖椒炒鸡心.....	367
酱爆鸡丁.....	342	酱爆鸡心.....	368
西红柿炒鸡肉.....	343	山药酱焖鸭.....	369
粉蒸鸡块.....	344	粉蒸鸭肉.....	370
蚝油黄蘑鸡块.....	345	茭白烧鸭块.....	371
橙汁鸡片.....	346	丁香鸭.....	372

CONTENTS 目录



青梅炆鸭	373	粉皮松花蛋	399
酸豆角炒鸭肉	374	豆豉荷包蛋	400
滑炒鸭丝	375	香辣金钱蛋	401
菠萝炒鸭丁	376	啤酒卤蛋	402
永州血鸭	377	软炒蚝蛋	403
腊鸭腿炖黄瓜	378	秋葵炒蛋	404
腊鸭焖土豆	379	牛肉炒鸡蛋	405
酱香鸭翅	380	海鲜鸡蛋炒秋葵	406
洋葱炒鸭胗	381	艾叶炒鸡蛋	407
鱼香马蹄鸭肝片	382	陈皮炒鸡蛋	408
陈皮焖鸭心	383	火腿炒鸡蛋	409
葱爆鸭心	384	菠菜炒鸡蛋	410
彩椒炒鸭肠	385	鸡蛋炒百合	411
辣炒鸭舌	386	鸡蛋炒豆渣	412
鸭血虾煲	387	彩椒玉米炒鸡蛋	413
黄焖仔鹅	388	桂圆炒鸡蛋	414
鹅肉烧冬瓜	389	萝卜干肉末炒鸡蛋	415
鹅肝炖土豆	390	海带虾仁炒鸡蛋	416
香煎鹅肝	391	茭白木耳炒鸭蛋	417
菌菇冬笋鹅肉汤	392	嫩姜炒鸭蛋	418
红烧鹌鹑	393	鸭蛋炒洋葱	419
五彩鸽丝	394	香菇肉末蒸鸭蛋	420
香菇蒸鸽子	395	北极贝蒸蛋	421
洋葱腊肠炒蛋	396	肉末蒸鹅蛋羹	422
笋丁焖蛋	397	紫菜萝卜蛋汤	423
春笋叉烧肉炒蛋	398	黄花菜鸡蛋汤	424



PART 6 美味水产

番茄酱烧鱼块	427	酱焖多春鱼	453
酱烧啤酒鱼	428	酸辣鲷鱼	454
香芋焖鱼	429	香酥烧汁鱼	455
酱焗鱼头	430	鱼鳔木耳煲	456
腊鱼烧五花肉	431	辣子鱼块	457
腊肉鳊鱼钵	432	火焙鱼焖大白菜	458
红烧腊鱼	433	麻辣豆腐鱼	459
糖醋腊鱼	434	麻辣香水鱼	460
小鱼花生	435	山楂鱼块	461
酱烧武昌鱼	436	春笋烧黄鱼	462
剁椒武昌鱼	437	铁板鸚鵡鱼	463
蒜烧武昌鱼	438	红烧多宝鱼	464
酱焖黄花鱼	439	豆瓣酱焖红杉鱼	465
酱烧八爪鱼	440	木耳炒鱼片	466
青椒兜鱼柳	441	菠萝炒鱼片	467
红烧大眼鱼	442	醋椒黄花鱼	468
蛋白鱼丁	443	浇汁鲈鱼	469
手工鱼丸烩海参	444	剁椒鲈鱼	470
香辣水煮鱼	445	蒜烧鳊鱼	471
糖醋鱼片	446	荷兰豆百合炒墨鱼	472
红烧鱼鳔	447	姜丝炒墨鱼须	473
茄汁香煎三文鱼	448	酱爆鱿鱼圈	474
豉香乌头鱼	449	蚝油酱爆鱿鱼	475
蜜汁红烧鲈鱼	450	酱香鱿鱼须	476
香菇笋丝烧鲳鱼	451	鲳鱼须炒四季豆	477
香酥刀鱼	452	茄汁鱿鱼卷	478

CONTENTS 目录



剁椒鱿鱼丝.....	479	鲜虾豆腐煲.....	505
苦瓜爆鱿鱼.....	480	红酒茄汁虾.....	506
洋葱炒鱿鱼.....	481	泰式芒果炒虾.....	507
糖醋鱿鱼.....	482	柠檬胡椒虾仁.....	508
翠衣炒鳊片.....	483	桂圆炒虾球.....	509
茶树菇炒鳊丝.....	484	鲜虾炒白菜.....	510
绿豆芽炒鳊丝.....	485	洋葱虾泥.....	511
干烧鳊段.....	486	虾仁四季豆.....	512
酱炖泥鳅.....	487	香辣酱炒花蟹.....	513
蒜烧泥鳅.....	488	桂圆蟹块.....	514
蒜苗炒泥鳅.....	489	鲜虾烧鲍鱼.....	515
带鱼烧白萝卜丝.....	490	油淋小鲍鱼.....	516
豆瓣酱烧带鱼.....	491	黄瓜拌花甲.....	517
五香烧带鱼.....	492	老虎菜拌海蜇皮.....	518
酥炸带鱼.....	493	醋香芹菜蜇皮.....	519
醋焖腐竹带鱼.....	494	党参西芹炒鲜贝.....	520
蒜香西蓝花炒虾仁.....	495	扇贝肉炒芦笋.....	521
鲜虾葫芦瓜.....	496	葱姜炒蛰子.....	522
美极什锦虾.....	497	蛰子炒芹菜.....	523
酱爆虾仁.....	498	韭黄炒牡蛎.....	524
腰豆炒虾米.....	499	姜葱生蚝.....	525
沙茶炒濠尿虾.....	500	蒜泥海带丝.....	526
鹿茸竹笋烧虾仁.....	501	海带拌腐竹.....	527
芦笋沙茶酱辣炒虾.....	502	黄花菜拌海带丝.....	528
陈皮炒河虾.....	503	紫菜生蚝汤.....	529
韭菜花炒虾仁.....	504	紫菜虾米猪骨汤.....	530

PART 1

简单易学， 让家常菜更下饭

吃多了餐馆里重口味的菜，家常的味道、营养和健康逐渐成为我们所追求的。生命最重要的物质基础来源于食物，所以，吃什么、怎么吃就成了营养的关键所在。但是，怎么样炒出家常的味道，最大限度地保留营养是很重要的。本章将为你详细介绍炒前准备技巧和烹饪小窍门。





炒前准备

炒菜之前的准备工作非常重要。从选锅，到选油，再到挑选食材，洗、切，所有的这些准备工作都需要细致地做好，才能炒一桌好菜。

选锅

想要做得一手好菜，就要有顺手的烹饪“装备”，比如锅。不要小看锅的重要性，如果有一口导热性恰到好处的锅，即使随便炒个青菜，也能喷香四溢。对于父母那一辈人来说，用惯的老锅就是家里的“金不换”的宝贝。

对于厨艺新手来说，市面上可以选择的锅有以下几种：

► 不锈钢锅

不锈钢锅使用特殊工艺使锅体表面具有一层氧化薄膜，增强了其耐酸、碱、盐等水溶液的性能，同时能耐高温、耐低温，而且美观卫生。但是，不锈钢锅不宜用来长时间存放菜汤、酱油、盐等酸、碱类物质，以免其中对人体健康不利的微量元素被溶解出来。

► 不粘锅

不粘锅锅底有一层特氟龙或陶瓷涂层，因此能使食物不粘锅底，同时比其他锅更加省油，可以帮助减少脂肪的摄入，适合追求健康的现代人使用。

使用不粘锅需注意不要选择金属锅铲，以免划破不粘涂层。