

精选

MODERN PEOPLE
现代人

家常菜

H O M E L Y · D I S H E S

舒 畅 编著

最常见的食材、最家常的做法
好学易做的经典美食，百吃不厌！



中国轻工业出版社

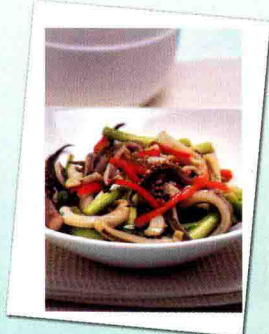
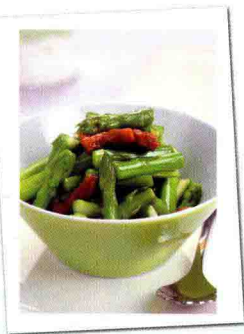
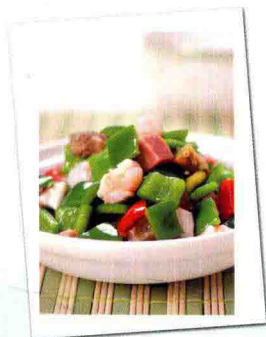
精选

MODERN PEOPLE
现代人

家常菜

H O M E L Y · D I S H E S

舒 畅 编著



中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

精选家常菜 / 舒畅编著. —北京: 中国轻工业出版社,
2012.7

(现代人)

ISBN 978-7-5019-8260-8

I. ①精… II. ①舒… III. ①家常菜肴—菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第091407号



策划编辑: 张 弘 责任终审: 劳国强 整体设计: 王超男
责任编辑: 张 弘 版式制作: 锋尚设计 责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京画中画印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2012年7月第1版第5次印刷

开 本: 787×1092 1/32 印张: 3

字 数: 100千字

书 号: ISBN 978-7-5019-8260-8 定价: 10.00 元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

120523S1C105ZBW

目录

CONTENTS

PART 1 畜肉篇

- 7 鱼香肉丝
- 8 回锅肉
- 8 干炸里脊
- 9 小炒五花肉
- 9 排骨海带煲
- 10 香酥排骨
- 10 翡翠腊肉
- 11 木樨肉
- 12 红焖肉
- 12 熘肝尖
- 13 青椒炒大肠
- 13 香辣猪腰
- 14 辣炒牛肉丝
- 14 干煸牛肉丝
- 15 黑椒牛柳
- 16 黄瓜炒牛肉
- 16 土豆烧牛肉
- 17 板筋菜心
- 17 辣炒牛百叶
- 18 葱爆羊肉
- 18 家常炒羊肉
- 19 孜然羊肉
- 20 手抓羊肉
- 20 酱香羊肉
- 21 川味羊排

- 22 沙锅羊排山药
- 22 羊杂汤

PART 2 禽肉篇

- 25 香辣鸡块
- 26 红烧鸡块
- 26 辣子鸡块
- 27 宫保鸡丁
- 28 蛤蜊炒鸡
- 28 小白菜炒鸡丝
- 29 香菇炖鸡
- 29 甘薯煲鸡块
- 30 老干妈炒翅尖
- 30 可乐鸡翅
- 31 家常焖翅根
- 31 红烧鸡脖
- 32 家常风味鸡心
- 32 酱焖鸭块
- 33 香酥鸭
- 34 烤鸭焖青瓜
- 34 青蒜炒鸭肉
- 35 子姜爆鸭
- 36 蒜苗炒鸭丝
- 36 滋补鸭
- 37 补血鸽子汤
- 37 羊肚菌乳鸽汤

- 38 洋参乳鸽汤
- 38 沙锅杏鲍菇煲白鸽

PART 3 水产篇

- 41 清蒸鲈鱼
- 42 红烧鳗鱼
- 42 油泼鲤鱼
- 43 番茄糖醋鲤鱼
- 44 红烧带鱼
- 44 清蒸武昌鱼
- 45 熘鱼片
- 46 韭香凤尾
- 46 香酥鲫鱼
- 47 清蒸鳊鱼
- 47 蒜烧鲈鱼
- 48 剁椒鱼头
- 48 清蒸黄花鱼
- 49 西湖醋鱼
- 50 菜心拌银鱼
- 50 鱼块豆腐汤
- 51 油焖大虾
- 51 萝卜丝炖虾
- 52 西葫芦爆扇贝
- 52 芦笋爆北极贝
- 53 风味蒜香海蛰
- 54 圆白菜炒蛤蜊





- 54 海带蛤蜊汤
- 55 芹菜爆鱿鱼
- 55 金葱爆章鱼
- 56 韭菜墨鱼仔
- 56 葱拌墨鱼
- 57 避风塘炒蟹
- 58 葱烧刺参
- 58 大众拌海肠

- 71 糖醋胡萝卜
- 71 蒜蓉茼蒿
- 72 辣拌空心菜
- 72 炒西葫芦
- 73 凉拌藕片
- 74 蒜蓉苦瓜
- 74 海米冬瓜
- 75 清炒荷兰豆
- 75 干煸豆角
- 76 蒜蓉西兰花
- 76 番茄菜花
- 77 松仁玉米
- 78 麻辣豇豆
- 78 金钩炒丝瓜

- 88 滑子菇炒青豆
- 88 鲜蘑烩豌豆
- 89 口蘑炒腐竹
- 90 茶香木耳
- 90 木耳炒虾皮
- 91 拌双耳
- 91 香椿炒鸡蛋
- 92 海带芽煎蛋
- 92 肉末蒸蛋
- 93 回锅蛋
- 94 锅塌豆腐
- 94 红烧日本豆腐
- 95 麻婆豆腐
- 95 鸡刨豆腐
- 96 家常干丝
- 96 油豆腐炒黄豆芽

PART 4 蔬菜篇

- 61 地三鲜
- 62 韭菜炒豆芽
- 62 蒜蓉油麦菜
- 63 蒜香菠菜
- 63 炆炒圆白菜
- 64 醋熘白菜
- 64 蚝油生菜
- 65 虎皮尖椒
- 66 清炒山药
- 66 清炒牛蒡
- 67 油焖春笋
- 67 酸辣土豆丝
- 68 清炒豌豆苗
- 68 清炒芦笋
- 69 家常茄子
- 70 莴笋炒蒜黄
- 70 糖醋小萝卜

PART 5 菌菇豆蛋篇

- 81 猴头菇炒菜心
- 82 素炒金针菇
- 82 金针菇拌黄瓜
- 83 香菇爆两样
- 84 油焖鲜香菇
- 84 杏鲍鸡蛋汤
- 85 口蘑炒草菇
- 86 青瓜炒群菇
- 86 酸甜平菇
- 87 红烧猪肚菌
- 87 草菇面筋

说明:

本书中的热量计算值均不含调料。

热量分级标准:

- < 240千卡 ★
- 240~479千卡 ★★
- 480~959千卡 ★★★
- 960~2399千卡 ★★★★
- ≥ 2400千卡 ★★★★★

精选



现代人

家常菜

H O M E L Y · D I S H E S

舒 畅 编著



 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

精选家常菜 / 舒畅编著. —北京: 中国轻工业出版社,
2012.7

(现代人)

ISBN 978-7-5019-8260-8

I. ①精… II. ①舒… III. ①家常菜肴—菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第091407号



策划编辑: 张 弘 责任终审: 劳国强 整体设计: 王超男
责任编辑: 张 弘 版式设计: 锋尚设计 责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京画中画印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2012年7月第1版第5次印刷

开 本: 787×1092 1/32 印张: 3

字 数: 100千字

书 号: ISBN 978-7-5019-8260-8 定价: 10.00 元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

120523S1C105ZBW

目录

CONTENTS

PART 1 畜肉篇

- 7 鱼香肉丝
- 8 回锅肉
- 8 干炸里脊
- 9 小炒五花肉
- 9 排骨海带煲
- 10 香酥排骨
- 10 翡翠腊肉
- 11 木樨肉
- 12 红焖肉
- 12 熘肝尖
- 13 青椒炒大肠
- 13 香辣猪腰
- 14 辣炒牛肉丝
- 14 干煸牛肉丝
- 15 黑椒牛柳
- 16 黄瓜炒牛肉
- 16 土豆烧牛肉
- 17 板筋菜心
- 17 辣炒牛百叶
- 18 葱爆羊肉
- 18 家常炒羊肉
- 19 孜然羊肉
- 20 手抓羊肉
- 20 酱香羊肉
- 21 川味羊排

- 22 沙锅羊排山药
- 22 羊杂汤

PART 2 禽肉篇

- 25 香辣鸡块
- 26 红烧鸡块
- 26 辣子鸡块
- 27 宫保鸡丁
- 28 蛤蜊炒鸡
- 28 小白菜炒鸡丝
- 29 香菇炖鸡
- 29 甘薯煲鸡块
- 30 老干妈炒翅尖
- 30 可乐鸡翅
- 31 家常焖翅根
- 31 红烧鸡脖
- 32 家常风味鸡心
- 32 酱焖鸭块
- 33 香酥鸭
- 34 烤鸭焖青瓜
- 34 青蒜炒鸭肉
- 35 子姜爆鸭
- 36 蒜苗炒鸭丝
- 36 滋补鸭
- 37 补血鸽子汤
- 37 羊肚菌乳鸽汤

- 38 洋参乳鸽汤
- 38 沙锅杏鲍菇煲白鸽

PART 3 水产篇

- 41 清蒸鲈鱼
- 42 红烧鳗鱼
- 42 油泼鲤鱼
- 43 番茄糖醋鲤鱼
- 44 红烧带鱼
- 44 清蒸武昌鱼
- 45 熘鱼片
- 46 韭香凤尾
- 46 香酥鲫鱼
- 47 清蒸鳊鱼
- 47 蒜烧鲈鱼
- 48 剁椒鱼头
- 48 清蒸黄花鱼
- 49 西湖醋鱼
- 50 菜心拌银鱼
- 50 鱼块豆腐汤
- 51 油焖大虾
- 51 萝卜丝炖虾
- 52 西葫芦爆扇贝
- 52 芦笋爆北极贝
- 53 风味蒜香海蛰
- 54 圆白菜炒蛤蜊





- 54 海带蛤蜊汤
- 55 芹菜爆鱿鱼
- 55 金葱爆章鱼
- 56 韭菜墨鱼仔
- 56 葱拌墨鱼
- 57 避风塘炒蟹
- 58 葱烧刺参
- 58 大众拌海肠

- 71 糖醋胡萝卜
- 71 蒜蓉茼蒿
- 72 辣拌空心菜
- 72 炒西葫芦
- 73 凉拌藕片
- 74 蒜蓉苦瓜
- 74 海米冬瓜
- 75 清炒荷兰豆
- 75 干煸豆角
- 76 蒜蓉西兰花
- 76 番茄菜花
- 77 松仁玉米
- 78 麻辣豇豆
- 78 金钩炒丝瓜

- 88 滑子菇炒青豆
- 88 鲜蘑烩豌豆
- 89 口蘑炒腐竹
- 90 茶香木耳
- 90 木耳炒虾皮
- 91 拌双耳
- 91 香椿炒鸡蛋
- 92 海带芽煎蛋
- 92 肉末蒸蛋
- 93 回锅蛋
- 94 锅塌豆腐
- 94 红烧日本豆腐
- 95 麻婆豆腐
- 95 鸡刨豆腐
- 96 家常干丝
- 96 油豆腐炒黄豆芽

PART 4 蔬菜篇

- 61 地三鲜
- 62 韭菜炒豆芽
- 62 蒜蓉油麦菜
- 63 蒜香菠菜
- 63 炆炒圆白菜
- 64 醋熘白菜
- 64 蚝油生菜
- 65 虎皮尖椒
- 66 清炒山药
- 66 清炒牛蒡
- 67 油焖春笋
- 67 酸辣土豆丝
- 68 清炒豌豆苗
- 68 清炒芦笋
- 69 家常茄子
- 70 莴笋炒蒜黄
- 70 糖醋小萝卜

PART 5 菌菇豆蛋篇

- 81 猴头菇炒菜心
- 82 素炒金针菇
- 82 金针菇拌黄瓜
- 83 香菇爆两样
- 84 油焖鲜香菇
- 84 杏鲍鸡蛋汤
- 85 口蘑炒草菇
- 86 青瓜炒群菇
- 86 酸甜平菇
- 87 红烧猪肚菌
- 87 草菇面筋

说明:

本书中的热量计算值均不含调料。

热量分级标准:

< 240千卡 ★

240~479千卡 ★★

480~959千卡 ★★★

960~2399千卡 ★★★★

≥ 2400千卡 ★★★★★

猪肉

性味：味甘、咸，性微寒。

归经：入脾、肾经。

功效：滋养脏腑，滑润肌肤，补中益气。

营养成分：蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、钠、铜、锌、维生素B₁、维生素B₂、维生素B₆等。

选购常识：鲜猪肉皮肤呈乳白色，脂肪洁白且有光泽；肌肉呈均匀红色；表面微干或稍湿，但不黏手；弹性好；无异味。



宜食人群： 

一般人均适宜食用，尤其适宜气血不足、贫血、心悸、腹胀、大便干结，以及营养不良者食用。

忌食人群： 

肥胖、高脂血、心血管疾病患者不宜过多食用。

搭配禁忌 羊肝+猪肉

羊肝性味苦寒，补肝、明目，治肝风虚热。猪肉滋腻，入胃便作湿热，从食物药性讲，配伍不宜。羊肝有膻气，与猪肉共同烹炒，则易生怪味，从烹饪角度讲，亦不相宜。

牛肉

性味：味甘、性平，略带膻味。

归经：入脾、胃经。

功效：补气血、健脾胃、强筋骨。

营养成分：含有丰富的蛋白质，其氨基酸组成比猪肉更接近人体需要；还富含B族维生素及钙、磷、铁、锌等矿物质，补血效果极好。

选购常识：新鲜牛肉有光泽，红色均匀稍暗，脂肪为洁白或淡黄色，外表微干或有风干膜，不黏手，弹性好，有鲜肉类。

宜食人群: 😊

一般人均适宜食用。特别适宜生长发育阶段的青少年食用。此外,手术后、病后调养的人也宜适量多食。

忌食人群: ☹️

牛肉的肌肉纤维较粗糙不易消化,且具有较高的胆固醇和脂肪,故老人、幼儿及消化力弱的人不宜多吃。



搭配禁忌 ❌ 碱 + 牛肉

有人在烹制牛肉时为使牛肉熟得快而加一些碱,这是极不科学的。牛肉中的蛋白质会与碱发生反应,使蛋白质因沉淀而变性,营养价值遭到很大破坏。其次,牛肉中的维生素B₁、维生素B₂及钙、磷等矿物质也会因碱性作用降低人体对其的吸收和利用。

羊肉

性味: 味甘、性温, 略带膻味。

归经: 入脾、肾经。

功效: 补虚劳, 祛寒冷, 温补气血; 益肾气, 补形衰, 开胃健力。

营养成分: 含有丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁以及B族维生素、维生素A、烟酸等营养物质。

选购常识: 新鲜羊肉: 肉色鲜红而且均匀, 有光泽, 肉细而紧密, 有弹性, 外表略干, 不黏手, 气味新鲜, 无其他异味。



宜食人群: 😊

羊肉营养丰富, 对气血两虚、腹部冷痛、体虚畏寒、营养不良、腰膝酸软、阳痿、早泄以及一切虚寒证均有很大的裨益。

忌食人群: ☹️

发热、牙痛、口舌生疮、咳吐黄痰等上火症状者不宜食用; 高血压、急性肠炎或其他感染性疾病及发热期间不宜食用。

搭配禁忌 ❌ 茶 + 羊肉

吃羊肉后不宜马上饮茶。因为羊肉富含蛋白质, 而茶叶中含有较多的鞣酸, 吃完羊肉后马上饮茶, 会产生一种叫鞣酸蛋白质的物质, 容易引发便秘。

鱼香肉丝

热量

★★

435千卡

材料：瘦猪肉200克，水发木耳、水发笋片各25克。

调料：酱油、白糖、姜末、蒜末各10克，盐3克，醋5克，味精1克，水淀粉50克，泡椒酱40克，料酒、葱花各15克。

做法：

- ① 将猪肉切粗丝（截面0.5厘米见方），用盐、料酒码味，再用部分水淀粉拌匀。
- ② 木耳洗净切丝，笋片切丝，用开水焯烫后捞出、沥水。
- ③ 取一小碗，放酱油、白糖、醋、味精、剩余水淀粉和少许清水调成鱼香汁。

- ④ 锅内油烧至五成热，放泡椒酱炒出红色，下葱花、姜末、蒜末炒香，再放入木耳丝、笋丝炒匀，下肉丝炒散，烹入鱼香汁，快速翻炒几下，待芡汁浓稠时即可装盘。

烹饪要点：做这个菜尽量选用泡椒酱或者剁椒酱来做，最好别用郫县豆瓣酱，这会使菜的口味变得很重，有酱香但却闻不到鱼香。





回锅肉

热量

★★★★

1017千卡

材料：熟猪五花肉250克，青蒜75克。

调料：鸡精、白糖各3克，辣豆瓣酱适量，花椒少许，葱花、姜末各6克。

做法：

① 熟猪五花肉切片；青蒜择洗净，切碎。

② 锅上火倒油，下葱花、姜末、花椒、辣豆瓣酱爆香，下入熟猪五花肉片煸炒，调入鸡精、白糖，撒入青蒜碎炒匀即可。

烹饪要点：熟猪五花肉要多煸炒一会儿，将油尽量煸出，使成菜不油腻。

干炸里脊

热量

★★★★

700千卡

材料：猪里脊肉400克。

调料：盐、味精、淀粉各适量，鸡蛋1个，花椒粉少许。

做法：

① 猪里脊肉洗净切条，用盐、味精码味，打入鸡蛋，加入淀粉拌匀。

② 锅上火倒油烧热，将猪里脊肉条炸至外表金黄，捞起控油，盛入盘中，撒上花椒粉即可。



烹饪要点：猪里脊肉要先腌渍使其入味。炸时油温不宜过高，否则成品会发黑。



小炒五花肉

热量
★★★★★
1245千卡

材料：猪五花肉300克，青椒、红椒共75克，大葱45克。

调料：盐、鸡精各适量，酱油少许，姜丝3克。

做法：

- ① 猪五花肉洗净切条；青椒、红椒洗净去子切条；大葱切成条。
- ② 锅上火倒油，放入姜丝、大葱爆香，下入猪五花肉稍炒，烹入酱油炒至上色，调入盐、鸡精，再下入青椒条、红椒条翻炒至熟即可。

烹饪要点：猪五花肉要用小火煸炒，把油充分煸出，以免成菜油腻。



排骨海带煲

热量
★★★★★
979千卡

材料：排骨250克，海带100克。

调料：盐、味精各适量，葱花、姜丝各3克。

做法：

- ① 排骨洗净斩块，入沸水焯烫，捞出洗净；海带洗净切块。
- ② 锅上火倒油，放入葱花、姜丝爆香，下入排骨块翻炒，再下入海带块稍炒，注入适量水，调入盐，大火煮滚，再转小火煲至熟，调入味精即可。

烹饪要点：排骨要焯烫至没有血水，否则成菜色泽及口味很差。



烹饪要点：排骨拍淀粉时要拍匀，否则影响成菜的品相。

香酥排骨

热量
★★★★★
1930千卡

材料：猪排骨500克。

调料：盐、味精、淀粉各适量，葱花、姜丝各3克，红干椒段30克。

做法：

- ① 猪排骨洗净斩块，入沸水锅内，调入盐，煮熟捞起，沥干水分，加入淀粉拍匀。
- ② 锅上火倒油烧热，下入猪排骨块，炸至外表酥脆，捞起，控油。
- ③ 锅内留油，下葱花、姜丝、红干椒段爆香，倒入排骨块，翻炒均匀，调入味精炒匀即可。



烹饪要点：荷兰豆炒制时间不宜长，至断生即可，否则影响成菜口感。

翡翠腊肉

热量
★★★★★
1052千卡

材料：腊肉200克，荷兰豆175克。

调料：盐、白糖各少许，姜丝5克，蒜蓉3克。

做法：

- ① 腊肉洗净切片；荷兰豆择洗净，切段。
- ② 锅上火倒油，放入姜丝、蒜蓉炒香，下入腊肉片煸炒1分钟，再下入荷兰豆同炒1分钟，调入盐、白糖炒匀即可。



木樨肉

热量
★★★
526千卡

材料：瘦猪肉150克，鸡蛋2个，干木耳5克，黄瓜1根。

调料：盐、料酒各5克，酱油3克，香油、淀粉、葱丝、姜丝各少许。

做法：

- ① 将瘦猪肉切片，加入少许淀粉抓匀；鸡蛋磕入碗中打匀；干木耳加温水泡开，去掉根部，撕成小片；黄瓜斜刀切片。
- ② 坐锅热油，倒入鸡蛋炒散，划成不规则的小块，盛在盘中（即为所说的木樨）。
- ③ 锅中再加2大匙油烧热，将肉片放入煸炒，肉片变色后马上加入葱丝、姜丝同炒至八成熟时，加入料

酒、酱油，炒匀后加入木耳、黄瓜和鸡蛋块同炒，最后加盐调味，翻炒匀后淋入香油即可。

烹饪要点：炒鸡蛋必须火旺油热，以浅黄色软嫩为度。

美食链接：木樨，即桂花，呈暗黄色碎花，极香。搅碎的炒鸡蛋叫木樨，是因两者颜色、形状相似。饭馆里凡以炒鸡蛋为辅料的菜肴大多称木樨。除了木樨肉，还有木樨炒饭、木樨黄瓜、木樨豌豆等。



红焖肉

热量
★★★★
2145千卡

材料：猪五花肉500克。

调料：盐、味精各适量，大料1个，白糖10克，酱油少许，葱段5克，姜片4克，香菜段2克。

做法：

- ① 猪五花肉洗净，切成2.5厘米见方的块。
- ② 锅上火倒油烧热，下入猪五花肉块煸至金黄，捞出控油。
- ③ 锅留油，放入大料、葱段、姜片爆香，烹入酱油，下入猪五花肉块稍炒，调入白糖炒至上色，注入适量水，调入盐、味精调味，焖至熟，撒入香菜段即可。

烹饪要点：肉块不要切得太小，太小了易缩易碎；但也不可太大，太大不易煮酥烂。



熘肝尖

热量
★★
342千卡

材料：鲜猪肝250克，黄瓜120克。

调料：盐、鸡精各适量，蚝油、水淀粉各少许，葱花、姜末各2克，香油4克。

做法：

- ① 鲜猪肝洗净切条；黄瓜洗净切条。
- ② 锅上火倒油，放入葱花、姜末炆香，烹入蚝油，下入鲜猪肝条快炒，下入黄瓜条煸炒，调入盐、鸡精调味，熟后调入水淀粉炒匀，起锅前淋香油即可。

烹饪要点：炒黄瓜时火候不宜过大，否则影响成菜口感。