



白绍平 编著

JINGDIAN JIACHANGCAI

经典 家常菜

细细品味家常菜，慢慢感受家的温暖。
在紧张的工作之余，用自己的双手制作经典的美味！

视觉和味觉的双重享受，
美味与营养的完美融合！

美食“男”佳肴展现让您
垂涎欲滴的魅力，时尚
美食让您感到温馨满
满的幸福！



河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

经典 家常菜

白绍平◎编著



河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

经典家常菜 / 白绍平编著. -- 石家庄 : 河北科学技术出版社, 2015.11

ISBN 978-7-5375-8145-5

I. ①经… II. ①白… 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300743号



经典家常菜

白绍平 编著

出版发行 河北出版传媒集团 河北科学技术出版社
地 址 石家庄市友谊北大街 330 号 (邮编: 050061)
印 刷 三河市明华印务有限公司
经 销 新华书店
开 本 710 × 1000 1/16
印 张 10
字 数 150 千字
版 次 2016 年 1 月第 1 版
2016 年 1 月第 1 次印刷
定 价 32.80 元



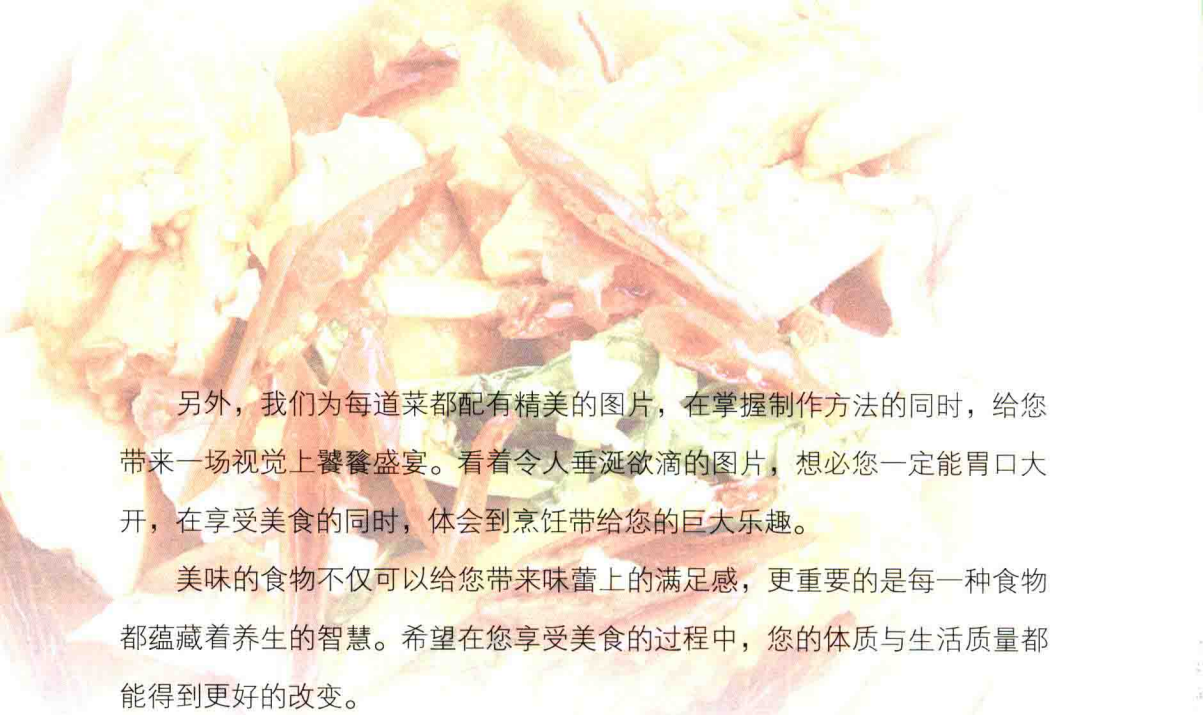
前言

随着时代的进步，人们对生活品质的要求越来越高，吃、穿、住、行概莫能外。日常饮食与人体的健康状况息息相关，人们已开始重视食品种类和营养的搭配。如今，食品安全问题也受到普遍关注，为了饮食健康，许多人更青睐以自己烹饪的方式来表达对家人的关爱。自己烹制美食，不仅可以维护健康，也能提升家人之间的融合度，提高家庭生活的幸福和美满指数。

为了让大家在烹饪时能有据可依，以便更轻松地制作出受家人欢迎的美食，同时充分享受烹饪的乐趣，我们特意编写了这套菜谱。为满足各类人群、各个年龄段对饮食的不同需求，适合个人口味偏好，本套菜谱编写范围较广，包含家常菜、小炒、私房菜、特色菜、川菜、湘菜、东北菜、火锅、主食、汤煲等，不一而足，希望能够满足各类读者对于美食的独特需求。

我们力求让读者一读就懂，一学就会，一做便成功。书中详尽介绍了食物制作所需的主料与配料，并对操作步骤进行了细致地讲解，同时关于操作过程中需要注意的事项也重点阐述。即便您从来没有下过厨房，也可以在菜谱的帮助下制作出美味可口的菜品。

在教您烹饪的基础上，我们对食材与菜品的营养成分进行了解析，以帮助您选择适合家人营养需求与口味的菜肴。希望可以让您吃得健康、吃得明白。



另外，我们为每道菜都配有精美的图片，在掌握制作方法的同时，给您带来一场视觉上饕餮盛宴。看着令人垂涎欲滴的图片，想必您一定能胃口大开，在享受美食的同时，体会到烹饪带给您的巨大乐趣。

美味的食物不仅可以给您带来味蕾上的满足感，更重要的是每一种食物都蕴藏着养生的智慧。希望在您享受美食的过程中，您的体质与生活质量都能得到更好的改变。

在这套菜谱的编写过程中，我们请教了烹饪大师、营养师等相关人士，他们给予了我们极大的帮助，在此表示深深的谢意。然而，我们的水平有限，书中难免出现疏漏之处，敬请读者指正。在此一并表示感谢！



目录

CONTENTS



Chapter 1 绿色蔬菜 1

常见食材 / 2

茄子 / 2

莲藕 / 3

白菜 / 4

苦瓜 / 5

芹菜 / 6

白萝卜 / 7

美味菜品 / 8

姜醋烧茄子 / 8

蒸拌茄子 / 9

豆角炒茄子 / 9

鱼香茄子 / 10

咸酥藕片 / 11

烩辣藕片 / 12

焦香糯米藕饼 / 13

酸甜白菜卷 / 14

大刀苦瓜 / 15

雪菜炒苦瓜 / 15

香芹板栗 / 16

粉蒸芹菜叶 / 16

虾皮炒萝卜丝 / 17

鱼香油菜 / 18

糖汁南瓜条 / 19

毛豆仁烩丝瓜 / 19

金瓜米粉 / 20

湘味蒸丝瓜 / 21

鸡油豆苗 / 21

香辣卷心菜 / 22

回锅冬瓜 / 23

糖醋番茄 / 24

枸杞山药 / 25

砂锅山药棍 / 26

拔丝地瓜 / 27

炆黄瓜 / 28

香辣大盘花菜 / 28

奶油西蓝花 / 29

奶汤烩芦笋 / 30

外婆煎春笋 / 30

麻辣娃娃菜 / 31

鸡汁焖冬笋 / 32

双冬酿冬瓜 / 32



C hapter 2 健康菌豆

33

常见食材 / 34

金针菇 / 34

木耳 / 35

蘑菇 / 36

豆腐 / 37

花生 / 38

蚕豆 / 39

美味菜品 / 40

金针烧猪皮 / 40

益气养血红枣木耳羹 / 41

蘑菇炖猪膝 / 42

香酥鲜菇 / 42

香卤茶树菇 / 43

一品竹荪蛋 / 44

粉蒸香菇 / 44

香菇烩豆腐 / 45

香椿豆腐 / 46

剁椒蒸豆腐 / 46

椒盐花生豆腐 / 47

烩芙蓉豆腐 / 48

瓢豆腐 / 48

砂锅鱼头豆腐 / 49



豆腐焖鲫鱼 / 50

芝麻豆腐丸子 / 50

干煎老豆腐 / 51

油豆腐烧肉 / 52

冻豆腐炒密豆 / 52

鸡汁糯百叶 / 53

小炒豆腐皮 / 54

干锅柴火香干 / 54

油炸臭干 / 55

酸辣鲜蚕豆 / 56

盐水蚕豆 / 56

茶络花生米 / 57

花生鸭丁 / 58

五香焖黄豆 / 59

黄豆雪里蕻 / 59

肉末鲜豌豆 / 60

C hapter 3 营养畜肉

61

常见食材 / 62

猪肉 / 62

猪肝 / 63

大肠 / 64

牛肉 / 65

牛肚 / 66

羊肉 / 67

兔肉 / 68

美味菜品 / 69

千张肉 / 69

合川肉片 / 70

干豆角蒸肉 / 70



竹篱飘香肉 / 71
生爆盐煎肉 / 72
回锅肉 / 72
樱桃肉 / 73
麻辣里脊片 / 74
香酥炸肉 / 74
蒜烧排骨 / 75
蒜泥猪腿肉 / 76
酥炸排骨 / 76
湖南糖醋排骨 / 77
四川炒猪肝 / 78
宫保腰块 / 79
炸培根芝士条 / 80



圆笼粉蒸肥肠 / 80
湘辣霸王肘 / 81
酸萝卜炖猪蹄 / 82
卤猪蹄 / 82
石湾脆肚 / 83
灯影牛肉 / 84
原笼牛肉 / 85

木桶牛肉 / 86
豆豉牛肚 / 87
鸡汁牛蹄筋 / 87
石锅羊腩茄子 / 88
九味烹羊里脊 / 89
红焖羊排 / 90
麻辣羊蹄花 / 91
连锅羊肉 / 92
酸辣兔肉丁 / 93
烤兔肉 / 94
青芥美容兔 / 95
巴国钵钵兔 / 96

Chapter 4

美味禽蛋

97

常见食材 / 98

鸡肉 / 98
鸡胗 / 99
鸡蛋 / 100
鸭肉 / 101

美味菜品 / 102

糊涂鸡 / 102
元谋凉鸡 / 103

白切鸡 / 103
软炸鸡 / 104
松子鸡 / 105
麻油鸡 / 105
黄焖鸡块 / 106
鱼香脆鸡排 / 107
重庆辣子鸡 / 107
贵州口水鸡 / 108
番茄鸡 / 109

桂圆子鸡 / 109
茶叶熏鸡 / 110
山药胡萝卜鸡汤 / 111
干锅香辣鸡翅 / 111
蚝油鸡翅 / 112
野山椒煮鸡胗 / 113
黑椒烤鸡肝 / 113
洋葱焖鸭 / 114
香芋焖咸鸭 / 115



芝麻软炸鸭 / 115

平锅铁铲鸭 / 116

红焖鸭翅 / 117

风味爆鸭舌 / 117

姜葱焖鸭血 / 118

干烧鸭肠 / 119

炸烹乳鸽 / 120

砂锅酒香乳鸽 / 120

木须蛋 / 121

鲫鱼炖鸡蛋 / 122

蛋黄菜卷 / 122

鸡蛋球 / 123

皮蛋煮苋菜 / 124

红珠鹌鹑蛋 / 124

C

hapter 5

鲜美水产

125

常见食材 / 126

虾 / 126

螃蟹 / 127

草鱼 / 128

鲫鱼 / 129

鲈鱼 / 130

带鱼 / 131

美味菜品 / 132

酸萝卜炒虾仁 / 132

炸虾排 / 133

脆椒基围虾 / 133

麻辣干锅虾 / 134

炸海蟹 / 135

茄子焖青蟹 / 135

麻辣烤鱼 / 136

福州鱼丸 / 136

五香炸鲫鱼 / 137

醋喷鲫鱼 / 137

煎蒸带鱼 / 138

蒸火焙鱼 / 139

剁椒鱼头 / 140

麻辣鳝丝 / 141

豆豉小银鱼 / 141

烧蒸鳗鱼 / 142

炸鳕鱼排 / 143

水煮黄鸭叫 / 143

香煎咸鱼 / 144

酥炸沙丁鱼 / 144

锅鲷鱼盒 / 145

灌汤墨鱼球 / 146

炸墨鱼 / 147

椒麻鱿鱼花 / 147

红烧肉海参 / 148

吉列生蚝 / 149

温拌海螺 / 149

虾酱八带 / 150

麻辣泥鳅 / 151

洞庭金龟 / 151

干锅牛蛙 / 152



绿色蔬菜

Chapter 1



挑选与储存

判断茄子的老嫩有一个可靠的方法就是看茄子“眼睛”的大小。茄子的“眼睛”，即茄子的萼片与果实连接处白色略带淡绿色的带状环，带状环越大，茄子越嫩，越好吃。



性味

性凉，味甘。

营养成分

茄子含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素以及钙、磷、铁、钾等微量元素，其中维生素P含量非常丰富。不仅如此，茄子还含有胆碱、水苏碱、龙葵碱等生物碱。

适宜人群

一般人群均可食用。

可清热解暑，对于易长痱子、生疮疖的人，尤为适宜。

脾胃虚寒、哮喘者不宜多吃。秋后的茄子味道偏苦，性凉，体弱、便溏者不宜多食。而手术前吃茄子，可能导致麻醉剂无法被正常地分解，会拖延患者的苏醒时间，影响患者康复的速度。

烹饪技巧

茄子的吃法很多，但多数吃法烹调的温度较高、时间较长，不仅油腻，而且营养损失很大。煎炸茄子会使维生素损失50%以上。在茄子的所有吃法中，拌茄泥是最健康的。



莲藕



挑选与储存

藕节短、藕身粗的为好，从藕尖数起第二节藕最好。



性味

性凉（熟品性温），味甘。

营养成分

莲藕富含优质蛋白质、钙、磷、铁等营养元素，此外，莲藕中维生素 C 与膳食纤维的含量也非常丰富。

适宜人群

一般人群均可食用。

对于肝病、便秘、糖尿病等一切有虚弱之症的人十分有益。

烹饪技巧

莲藕可生食、烹食、捣汁饮、晒干磨粉煮粥。食用莲藕时要挑选外皮呈黄褐色、肉肥厚而白的，如果发黑、有异味，则不宜食用。



白菜



挑选与储存

挑选与储存包心的大白菜时，以顶部包心紧、分量重、底部突出、根部切口大的为好。



性味

性平，味甘，无毒。

营养成分

白菜营养丰富，含有碳水化合物、脂肪、蛋白质、膳食纤维以及钙、磷、铁、锌、硫胺素、核黄素、尼克酸等营养元素，而且维生素C、维生素E的含量也极为丰富。

适宜人群

一般人群均可食用。

特别适合肺热咳嗽、便秘、肾病患者食用，同时女性也应该多吃。

大白菜性偏寒凉，胃寒腹痛、大便溏泻及寒痢者不可多食。

烹饪技巧

炒白菜前可以先用开水焯一下，因为白菜中含有氧化酶，这些酶在60~90℃范围内会使维生素C受到严重破坏。

维生素是怕热、怕煮的物质，沸水下锅，一方面缩短了蔬菜的加热时间，另一方面也使氧化酶失去作用，使维生素C得以保存。

白菜不宜用煮、烫后挤汁等方法烹调，因为会造成营养素大量损失。



苦瓜



挑选与储存

品种优良的苦瓜瓜形大，瓜肉厚，苦中带甘。其中“滑身苦瓜”以其纹不深、瓜身光亮、肉质细嫩的特点著称，挑选与储存时可选以上类型。



性味

性寒，味苦。

营养成分

苦瓜含有蛋白质、碳水化合物、膳食纤维以及铁、磷、钙等微量元素，苦瓜中的维生素 C 以及 B 族维生素含量很高，除此之外，苦瓜还含有苦瓜苷、多肽—P 与苦瓜素等特有成分。

适宜人群

一般人群均可食用。

适宜糖尿病、癌症、痲子患者食用。

苦瓜性凉，脾胃虚寒者不宜食用。

烹饪技巧

不论是加糖还是加各种调味品都不能彻底去掉苦瓜的苦味，因此苦瓜做材料不应放入过多的调料。



芹菜



挑选与储存

选购芹菜应挑选梗短而粗壮、菜叶翠绿而稀少者。色泽鲜绿、叶柄厚、茎部稍呈圆形、内侧稍向内凹，这种芹菜是最好的，可以放心购买。



性味

性凉，味甘、辛，无毒。

营养成分

芹菜富含多种营养物质，包括蛋白质、碳水化合物、胡萝卜素、B族维生素以及钙、磷、铁、钠等，此外，芹菜还含有甘露醇、膳食纤维、芹菜苷等有效营养成分。

适宜人群

一般人群均可食用。

平时可以多吃芹菜，以清热解毒，预防节后高血压。

芹菜性凉质滑，故脾胃虚寒者、肠滑不固者、血压偏低者、婚育期男士应少吃芹菜。

烹饪技巧

虽然芹菜的吃法多种多样，但还是清炒最为合适。如果是西芹最好先过一遍沸水，假如用香芹做菜，叶子不要随便丢弃，吃过葱、蒜之后嚼一点香芹叶可以消除口中的异味。



白萝卜



挑选与储存

萝卜皮细嫩光滑者为佳，用手指背弹碰其腰部，声音沉重则不糠心，如声音混浊则多为糠心萝卜。



性味

性凉，味甘、辛。

营养成分

白萝卜含有丰富的碳水化合物、膳食纤维、维生素C以及维生素A等元素，此外，白萝卜还含有芥子油、淀粉酶、木质素等特殊成分。

适宜人群

一般人群均可食用。

体质弱者、脾胃虚寒者、胃及十二指肠溃疡者、慢性胃炎患者、单纯甲状腺肿者、先兆流产者、子宫脱垂者不宜多食。

烹饪技巧

白萝卜主泻，胡萝卜主补，所以二者最好不要同食。若要一起吃应加些醋来调和，以利于营养的吸收。

美味菜品



姜醋烧茄子

主料 茄子 450 克

配料 植物油 200 克，香辣酱、香油、醋、姜末、食盐、鸡精、蒜泥、葱花各适量

操作步骤

- ① 将茄子洗净，两面交叉刮上刀花，再切成块。
- ② 锅内放入足量植物油，六成热时下入茄子炸透，捞出控油；锅内留底油 30 克，下入姜末略炒，放入香辣酱炒至出红油。
- ③ 放入蒜泥、茄子翻炒几下，调入食盐、

鸡精，再烹入醋，用旺火翻炒均匀，淋入香油，出锅装盘，撒上葱花即成。

·营养贴士· 茄子含有维生素 E，有防止出血和抗衰老功能，常吃茄子，可使血液中胆固醇水平不致增高，对延缓人体衰老具有积极的意义。

·操作要领· 烧茄子前最好过一遍油，通过热油使茄子变熟变软，味道会更香。