



家常菜

精选

265例

段晓猛◎编著

JIACHANGCAI JINGXUAN 265 LI

简易 美味 营养 健康 让你“厨”类拔萃 “食”来运转



中国建材工业出版社

家常菜

精选

265例

段晓猛◎编著

JIACHANGCAI JINGXUAN265LI

简易 美味 营养 健康 让你“厨”类拔萃 “食”来运转



中国建材工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

家常菜精选265例 / 段晓猛编著. -- 北京: 中国建材工业出版社, 2016. 3

(小菜一碟系列丛书)

ISBN 978-7-5160-1397-7

I. ①家… II. ①段… 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044392号



家常菜精选265例

家常菜精选 265 例

段晓猛 编著

出版发行: 中国建材工业出版社

地址: 北京市海淀区三里河路1号

邮编: 100044

经销: 全国各地新华书店

印刷: 北京盛兰兄弟印刷装订有限公司

开本: 720mm×1000mm 1/16

印张: 10

字数: 158千字

版次: 2016年4月第1版

印次: 2016年4月第1次印刷

定价: 32.80元

本社网址: www.jccbs.com.cn 微信公众号: zgjcgycbs



PREFACE

家常菜是居家过日子平常制作食用的菜肴，也是中国菜的源头、地方风味菜系的基础。里面蕴含着浓浓的亲情味道，是饭店里制作的“大菜”所不具备的。

据养生专家研究，那些有家庭烹饪习惯的人，往往有更健康的饮食习惯。因为烹饪是一种满足人的最基本的生理需求的行为，它需要同时具备良好的心理素质和身体素质。有家庭烹饪习惯的人与没有家庭烹饪习惯的人相比，营养保健知识掌握的会更全面，他们倾向于选择有营养的食物和健康的烹饪方法。因此，常吃家常菜不仅不容易导致营养素缺乏，而且还有益于身体健康。这也可能就是饮食习惯与长寿相关的原因。

本书精选了265道既好学易做、又富营养的经典时尚家常菜，带你走进厨房，为自己的亲人烹制美“胃”（味）佳肴，会使你的家庭更温馨、更和谐、更健康、更幸福！



contents

目录



Part 1

凉菜

- 002 拌双耳
- 002 凉拌侧耳根叶
- 003 炆仙人掌条
- 003 蒜泥茄子
- 004 香脆土豆丝
- 004 梅子山药
- 005 老醋花生米
- 005 挂霜花生
- 006 腌西兰花
- 006 凉拌老虎菜
- 007 五香花生米
- 008 红翠大拌菜
- 008 蘸酱菜
- 009 桂花糖藕
- 009 凉拌藕片
- 010 彩霞蔬菜冻
- 010 红油猪耳
- 011 拍小萝卜

- 011 甜酸萝卜条
- 012 凉拌胡萝卜丝
- 012 拌心里美萝卜
- 013 翠芹拌桃仁
- 013 枸杞拌豌豆
- 014 腐竹拌芹菜
- 014 蒜泥菠菜
- 015 四川泡菜
- 015 菠菜拌粉丝
- 016 韩国泡菜
- 016 萝卜泡菜
- 017 酸辣白菜
- 017 凉拌萝卜丝
- 018 白果凉瓜
- 018 凉拌木耳
- 019 香辣苦瓜
- 019 凉拌青木瓜
- 020 凉拌苦瓜
- 020 酱拌丝瓜
- 021 蓑衣黄瓜
- 021 拍黄瓜
- 022 豆瓣拌鹅肠
- 022 盐水鸡肝
- 023 泰式拌凤爪

- 023 川椒香鸭
- 024 卤水猪蹄
- 024 卤凤爪
- 025 鸡蛋肉卷
- 025 怪味腰花
- 026 凉拌牛百叶
- 026 酱牛肉
- 027 芥末鸭掌
- 027 茶香猪手
- 028 夫妻肺片
- 028 香辣蹄花
- 029 麻辣肚丝
- 029 酸辣海带茎
- 030 香椿拌豆腐
- 031 五彩大拉皮
- 031 肉丝拌粉皮
- 032 白煮肉
- 032 蒜泥白肉
- 033 鸡丝拉皮
- 034 棒棒鸡丝
- 034 白斩鸡
- 035 风干肉
- 035 怪味鸡
- 036 老醋蜇头

036 盐水虾
037 蜇头拌白菜
037 海带三丝
038 水晶虾冻
038 红油海带花
039 凉拌海带丝
039 西芹花生米
040 三文鱼片
040 干炸小黄鱼
041 凉拌鱼皮
042 蒜泥蚕豆
042 鸡蛋三丁

043 皮蛋豆腐
043 土豆泥沙拉
044 茴香豆
044 凉拌豆干
045 五香大芸豆
045 水豆豉拌豇豆
046 素烧鹅
047 五彩腐竹
047 卤煮腐皮
048 小葱拌豆腐
048 白菜心拌豆腐丝



Part 2

热 菜

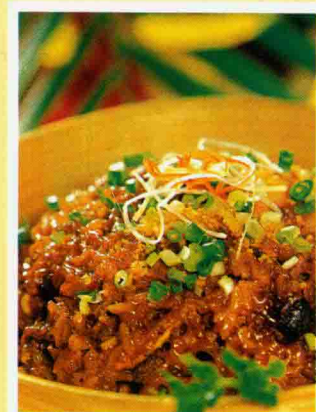
050 油焖三鲜
050 醋熘三丝
051 醋熘土豆丝
051 干煸土豆丝
052 杂烩鲜百合
052 百合炒芦笋
053 素炒菠菜
053 炒洋葱丝
054 酱爆黄瓜丁
055 金沙茄子
055 酱扒茄子
056 鱼香茄子
056 番茄炒鸡蛋
057 蒜薹炒鸡蛋
057 干烧笋尖
058 西芹炒腰果
058 香酥鲫鱼

059 炒圆白菜
059 拔丝山药
060 香菇油菜
060 清炒空心菜
061 清炒荷兰豆
061 杭椒炒茭白
062 鱼香白菜
062 蚝油生菜
063 金边白菜
063 栗子烧白菜
064 豆腐皮炒油菜
064 炒双翠
065 醋熘白菜
065 蒜蓉烧丝瓜
066 香干炒芹菜
066 黑木耳炒黄花菜
067 清炒豌豆苗

067 蚕豆炒韭菜
068 炒五仁
068 虎皮尖椒
069 绿豆芽炒韭菜
069 干煸黄豆芽
070 竹荪素烩



070 炸烹香菇
071 虎皮核桃
071 炒西葫芦
072 土豆炖豆角
072 炒西蓝花
073 清炒莴笋
073 皮蛋炒黄瓜
074 炒菜花
074 番茄炒西蓝花
075 辣炒卷心菜
075 红烧日本豆腐
076 蒜薹肉丝
076 蒸茄拌肉酱
077 肉末烧冬瓜
077 铁板韭菜
078 茭白炒肉丝
078 榨菜炒肉丝
079 肉丝炒蕨菜
079 青椒肉丝
080 冬笋炒腊肉
080 花肉炖粉条
081 油菜滑炒里脊
081 黄瓜熘肉片
082 木须肉



082 莴笋炒山药
083 酱焖蒜香肉片
083 蒜香回锅肉
084 甜椒牛肉
084 焖黄豆
085 洋葱爆牛肉
086 滑蛋牛肉
086 卤牛肉
087 红烧牛肉
087 干拌牛肉
088 洋葱蚝油牛肉
088 鲫鱼炖羊肉
089 香辣羊肉
089 葱爆羊肉
090 家常红烧肉
090 毛式红烧肉
091 烧樱桃肉
091 南乳烧肉
092 叉烧肉
093 东坡肉
093 梅干菜扣肉
094 粉蒸肉
094 小烧肉
095 冰糖肘子
095 粉蒸排骨
096 红香猪蹄
096 咕咾肉
097 糖醋里脊
097 五花肉炒泡菜
098 洋葱爆牛柳
098 蒜香牛柳
099 香辣鸡胗
099 宫爆鸡丁
100 蜜汁鸡翅

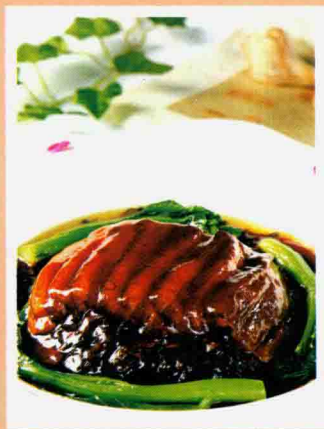


100 可乐鸡翅
101 五彩鸡丝
101 粽叶粉蒸鸡
102 辣子竹笋鸡
102 板栗烧鸡
103 重庆辣子鸡
103 香蕉鸡
104 芹酥鲫鱼
104 葱焖鲫鱼
105 鳞香鲫鱼
106 蒜瓣焖鳝段
106 干烧鳝鱼
107 麻辣带鱼
107 干烧鱼
108 五香桂鱼
108 豆瓣鱼
109 烤鳗鱼
109 清蒸鲈鱼
110 油爆虾
110 香辣虾
111 炸凤尾虾
111 金沙玉米虾
112 水煮鱼
113 西湖醋鱼
113 糖醋鲤鱼
114 葱油鱼片
114 酸菜鱼
115 啤酒鱼

115 红烧鱼块
116 油浸鲈鱼
116 菊花鱼
117 酥鱼
117 酥焖鲫鱼
118 清蒸武昌鱼
118 干炸小鲫鱼
119 松子鱼
120 剁椒鱼头
120 大蒜烧鲶鱼
121 糖醋带鱼
121 干炸带鱼
122 鳕鱼排

122 干烧平鱼
123 蒜香银鳕鱼
123 松鼠鳜鱼
124 红烧豆腐
124 芹菜烧豆腐
125 番茄炒豆腐
125 韭菜炒香干
126 锅塌豆腐
126 家常豆腐
127 烧二冬
127 雪菜炒黄豆
128 香辣豆腐
128 素炒豆腐丝

129 京葱豆腐丝
129 椒盐炸豆腐
130 铁板豆腐



Part 3

煲 汤



132 酸萝卜老鸭汤
133 小鸡炖蘑菇
134 番茄紫菜蛋花汤
135 西红柿鸡蛋汤
136 冬阴功汤
137 浓汤娃娃菜
138 酸汤肥牛
139 西红柿鲫鱼汤
140 棒骨萝卜汤
141 酸辣豆腐汤
142 金汤肥牛

143 汤爆羊肉
144 酸汤肘子
145 上汤菠菜
146 红汤牛肉
147 羊肉粉汤
148 黄鱼汤
149 土鸡汤
150 野菌汤
151 酸辣肚丝汤
152 青瓜竹荪汤



Part 1 凉菜



原料

水发黑木耳100克，水发银耳150克。

调料

盐、味精、葱油各适量。

制作方法

- 1 黑木耳、银耳洗净，用开水焯熟，切丝。
- 2 将黑白木耳丝盛入盘中用调料拌匀即可。



小提示

拌双耳

● 此菜具有润肺补脑、活血止血、延年益寿、美容养颜等功效。

凉拌侧耳根叶

● 此菜具有清热解毒、利尿消肿、止血等功效。

原料

嫩侧耳根叶200克。

调料

红油15克，生抽10克，盐、醋、白糖各适量，花椒粉少许。

制作方法

- 1 嫩侧耳根叶取尖，洗净，入凉开水中泡透，捞出沥干，装盘。
- 2 将所有调料拌匀制成味汁，浇在侧耳根叶上即可。



凉拌侧耳根叶

 原料

仙人掌300克，干辣椒5个。

 调料

白糖、精盐、味精、白醋、油各适量。

 制作方法

- ① 将仙人掌去刺，洗净，切条，撒上白糖、精盐、味精、白醋拌匀。
- ② 锅内放油，烧至八成热，放干辣椒炸出香味，将辣椒油倒入仙人掌上稍拌，码入盘内即可。



炆仙人掌条

小提示**炆仙人掌条**

● 此菜具有行气活血、清热解毒、消肿止痛、健脾止泻、安神利尿等功效。

蒜泥茄子

● 此菜具有保护心血管、抗坏血病、抗衰老等功效。

 原料

茄子300克，大蒜1头。

 调料

香油、盐、白糖各适量，味精少许。

 制作方法

- ① 茄子去蒂、削皮，切长条，入蒸锅中蒸熟，取出晾凉。
- ② 大蒜去皮拍碎，加少许盐捣成蒜泥，放碗内，加入白糖、香油、味精和盐，拌匀成调味汁。
- ③ 将调味汁浇在晾凉的茄子上，食用时拌匀即可。



蒜泥茄子



香脆土豆丝

原料

土豆350克，红椒若干。

调料

植物油、盐、辣椒油各适量，味精、白糖各少许。

制作方法

- 1 土豆去皮，切丝，用清水漂洗干净；红椒洗净切段。
- 2 锅置火上，放油烧至四成热，倒入土豆丝、红椒段，改小火炸至土豆丝呈金黄色，然后盛出控油。
- 3 把炸好的土豆丝和红椒段放入盘中，再放入盐、辣椒油、味精、白糖，拌匀即可。

小提示

香脆土豆丝

● 此菜具有和中养胃、健脾利湿、降糖降脂、美容养颜、利水消肿等功效。

梅子山药

● 此菜具有健脾开胃、益胃补肾、固肾益精、聪耳明目、开胃解郁等功效。



梅子山药

原料

山药250克，西梅10克，话梅10克，酸梅晶20克。

调料

白糖、盐各适量。

制作方法

- 1 山药去皮切长条，放入开水中煮至断生即可，出锅过凉水，码入盘中。
- 2 酸梅晶用水稀释上火熬，放入西梅、话梅、白糖，少许盐，汁见稠为止。
- 3 汁凉后，待上桌时浇在码好的山药上即可。

 原料

花生米300克，青椒、洋葱50克。

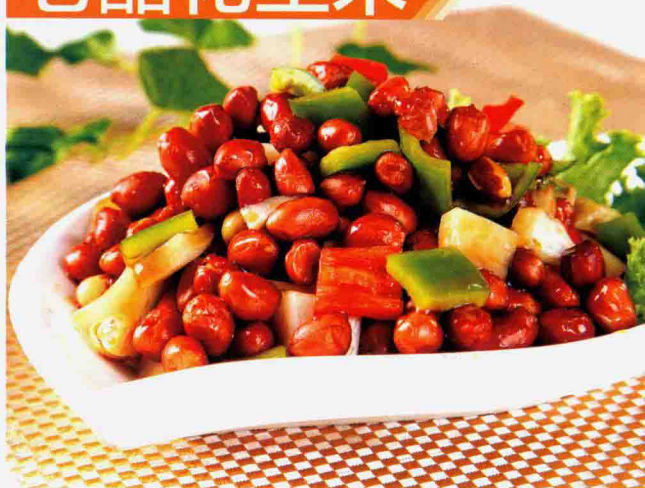
 调料

香醋80克，白糖40克，盐、油适量。

 制作方法

- 1 锅置火上，倒油烧至四成热，放入花生米炸至呈金黄时捞出，控油晾凉。
- 2 青椒、洋葱洗净切小片，拌入炸花生米中。
- 3 香醋、白糖、盐拌匀成调味汁，倒入花生米中拌匀即可。

老醋花生米



小提示

老醋花生米

● 此菜具有防癌抗癌、通乳、增强记忆等功效。

挂霜花生

● 此菜具有防癌抗癌、抗衰老、滋血通乳、增强记忆等功效。

 原料

花生米200克。

 调料

白糖35克，淀粉、油适量。

 制作方法

- 1 锅置火上，放油烧热，放入花生米炸熟，捞出晾凉。
- 2 锅置火上，倒入少许清水，放入白糖，用小火加热，待白糖化开、白糖浆冒小泡时，倒入花生米，锅离火，迅速用锅铲不断翻动并撒入少许淀粉，让白糖浆均匀裹住花生米，晾凉即可。

挂霜花生





腌西蓝花

原料

西蓝花1棵，芹菜50克。

调料

蒜片适量，柠檬汁10克，白葡萄酒15克，盐、白糖各适量，香叶2片。

制作方法

- 1 将西蓝花掰小朵，洗净，汆烫约2分钟捞出，放入冷开水中，浸泡过凉；芹菜择洗干净，切段。
- 2 锅置火上，加水烧开，下芹菜段和所有调料煮约10分钟，制成腌菜汁。
- 3 西蓝花放入腌菜汁中，食用时，用漏勺捞出西蓝花，控掉腌汁，盛入盘中即可。

小提示

腌西蓝花

- 此菜具有清化血管、健脾养胃、清肺润喉等功效。

凉拌老虎菜

- 此菜具有除热、利水、解毒、清热利尿等功效。

凉拌老虎菜



原料

黄瓜2根，青、红尖椒各3个，香菜3棵。

调料

盐、香油各5克，味精少许。

制作方法

- 1 黄瓜洗净切丝；青、红尖椒洗净切丝；香菜洗净切段。
- 2 将黄瓜丝、尖椒丝、香菜段盛入盘中，加入所有调料，拌匀即可。

 原料

花生米250克。

 调料

盐15克，花椒粉、茴香、桂皮各10克。

 制作方法

- 1 花生米洗净，放入容器中，加入盐、花椒粉、茴香和桂皮，加水至没过花生米为止，然后充分搅拌把盐化开，浸泡2天左右。
- 2 将浸泡好的花生米连同腌制的卤水一起倒入锅内，用旺火煮，开锅后再煮约30分钟，捞出沥干。
- 3 将花生米晾晒或风干即可。

小提示**五香花生米**

● 此菜具有抗衰老、滋血通乳、增强记忆等功效。



五香花生米



原料

番茄1个，生菜、紫甘蓝各50克，
柿子椒1个，黄瓜1根。

调料

醋5克，盐、白糖各适量，香油、味
精各少许。

制作方法

- 1 番茄洗净，切月牙块；生菜、黄
瓜、紫甘蓝洗净，切片；柿子
椒去掉蒂，切开去籽，洗净后
切条。
- 2 将所有材料与调料倒入一个大容
器中拌匀即可。



红翠大拌菜

小提示

红翠大拌菜

● 此菜具有散寒除湿、祛痰、抗衰老等功效。

蘸酱菜

● 此菜具有补气壮阳、减肥等功效。

原料

黄瓜1根，心里美萝卜50克，白萝
卜50克，生菜50克，小番茄若干。

调料

甜面酱1袋，白糖10克，蜂蜜、胡
椒粉、鸡精各少许。

制作方法

- 1 在甜面酱内加入其余调料，对少
许水调匀，上锅蒸20分钟。
- 2 所有蔬菜洗净，切条码盘，蘸酱
食用。



蘸酱菜



桂花糖藕

原料

藕300克。

调料

糖桂花、白糖、白醋各10克。

制作方法

- 1 藕去皮洗净，切片，入沸水中焯熟，捞出过凉，沥干。
- 2 糖桂花放碗里，倒入部分白醋调稀。
- 3 将调稀的糖桂花倒在藕片上，加入白糖、剩余白醋，拌匀即可。

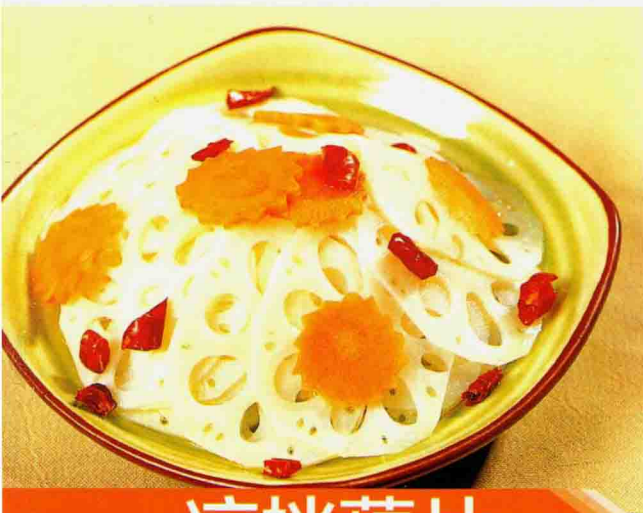
小提示

桂花糖藕

● 此菜具有温中散寒、暖胃止痛、化痰散瘀、健脾开胃等功效。

凉拌藕片

● 此菜具有健脾开胃、益血补心、消食、止渴等功效。



凉拌藕片

原料

藕300克，干辣椒10克，胡萝卜20克。

调料

白醋10克，植物油、花椒、盐各适量。

制作方法

- 1 干辣椒洗净切段；胡萝卜洗净切片；藕去皮洗净，切片，入沸水中焯烫后捞出，用凉开水过凉，沥干。
- 2 锅置火上，倒油烧热，放入花椒、干辣椒炸出香味，捞出花椒，将花椒油倒在藕片上，再加入白醋、盐、胡萝卜拌匀即可。