

回家吃饭系列

在平凡的餐桌上，可口的菜肴别具魅力
引领我们享受一次次奇妙的味觉之旅

家常食材的选购，常见刀工的处理；详解步骤易上手，凉菜热菜快上桌

超低价
29.80元

一看就会的 家常菜



开胃凉菜、飘香热菜、健康汤品、花样主食
新鲜的食材，美味的菜肴，让你感受家的温暖



一本全



甘智荣◎主编



扫一扫二维码
同步视频“码”上看

中国纺织出版社

回家吃饭系列

一看就会的 家常菜一本全

甘智荣◎主编

美味家常菜，演绎经典家常风味



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

一看就会的家常菜一本全 / 甘智荣主编. —北京:
中国纺织出版社, 2016. 10

(回家吃饭系列)

ISBN 978-7-5180-2956-3

I. ①—… II. ①甘… III. ①家常菜肴—菜谱 IV.
①TS972. 127

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第221915号

摄影摄像: 深圳市金版文化发展股份有限公司

图书统筹: 深圳市金版文化发展股份有限公司

责任编辑: 卢志林 责任印制: 王艳丽

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010—67004422 传真: 010—87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

深圳市雅佳图印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2016年10月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 15

字数: 176千字 定价: 29.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



PART

1

打好基础，做出美味家常菜

食材选购有门道，刀工处理知多少

蔬果有五色，功效各不同·····	010
红色蔬果·····	010
白色蔬果·····	010
绿色蔬果·····	011
黄色蔬果·····	011
黑色蔬果·····	011
禽肉与畜肉，选购有技巧·····	012
鸡肉·····	012
鸭肉·····	012
猪肉·····	012
排骨·····	013
牛肉·····	013
羊肉·····	013
常见的刀工处理·····	014
蓑衣花刀·····	014
滚刀·····	014
推拉刀·····	014
凤尾花刀·····	015
十字花刀·····	015
麦穗花刀·····	015

锅具与调料，下厨必备需知晓

选对锅具，做出美味菜肴·····	016
铁锅——炒·····	016
平底锅——煎·····	016
砂锅——煲·····	016
电饭锅——煮·····	016
高压锅——蒸·····	016
用对调料，增添菜肴风味·····	017
食盐·····	017
生抽·····	017
老抽·····	017
醋·····	017
料酒·····	017
鸡粉·····	017
豆豉·····	017
白糖·····	017
蚝油·····	017

掌握烹饪秘籍，轻松搞定家常菜

什么是焯水	018
勾芡、挂糊有什么用	018
怎样掌握炒菜时的油温	018
热油快炒法有什么好处	019

怎样祛除肉类食材的异味	019
食物如何炸出干酥口感	019
肉怎么炒才好吃	020
蔬菜怎么炒才能营养又好吃	020

PART

2

开胃凉菜，唤醒全家食欲

巴旦木仁芹菜拌茼蒿	022
凉拌嫩芹菜	023
玉米芥蓝拌巴旦木仁	024
花生拌菠菜	025
东北大拌菜	026
糖醋辣白菜	027
凉拌西兰花	028
油醋风味凉拌茄子	028
爽口酸辣黄瓜块	029
糖醋黄瓜卷	030
胡萝卜拌莴笋	030
白菜梗拌胡萝卜丝	031
爽口凉拌菜	032
拌老虎菜	034

乌醋花生黑木耳	035
橄榄油蒜香蟹味菇	036
白萝卜拌金针菇	037
凉拌黄豆芽	038
冬笋拌豆芽	039
豆皮拌豆苗	040
金针菇拌豆干	042
凉拌油豆腐	043
萝卜缨拌豆腐	044
三色凉拌	045
香芹拌肚丝	046
酸菜拌肚丝	048
辣椒油洋葱拌猪肚	050
泡椒拌猪耳	051



香干拌猪耳	052
酸辣腰花	054
凉拌卤牛肉	054
凉拌牛肉紫苏叶	055
五香卤牛肉	056
凉拌肥牛	057
香卤牛腱子	058
豆腐皮拌牛腱	060
葱油拌羊肚	062
凉拌手撕鸡	063
鸡丝拌豆皮	064
胡萝卜拌鸡肉丝	065
电饭煲卤鸡爪	066
蒜薹茄丁拌鸭蛋	067
辣椒油皮蛋拌豆腐	068

皮蛋拌魔芋	069
凉拌章鱼	070
双椒拌鱿鱼须	070
杂蔬拌鱿鱼须	071
凉拌海带丝	072
海带拌彩椒	072
老醋海蜇丝	073
心里美拌海蜇	074
桔梗拌海蜇	075
泰式甜辣酱拌海蜇	076
开胃基围虾	077
凉拌蚬肉	078
油醋拌蚬仔	078
西兰花拌蚬仔	079
辣拌蛤蜊	080

PART

3

飘香热菜，征服家人味蕾

酸辣空心菜梗	082
西红柿炒生菜	082
板栗煨白菜	083
醋香白菜	084
魔芋烩时蔬	085

胡萝卜嫩炒长豆角	086
素炒小萝卜	087
腰果莴笋炒山药	088
核桃嫩炒莲藕	090
酱香土豆片	091

蔬菜蒸盘.....	092	芦笋炒鸡肉.....	123
豌豆炒玉米粒.....	093	椰子油鸡肉.....	124
干煸四季豆.....	094	毛豆炒鸡肉.....	125
香蒸蔬菜.....	095	南瓜镶肉.....	126
蒜香菠菜炒平菇.....	096	红薯鸡肉.....	127
白酒蒸金针菇.....	096	风味鸡肉炒萝卜.....	128
双菇炒西芹.....	097	萝卜炖鸡翅.....	128
茼蒿黑木耳炒肉.....	098	口蘑鸡翅.....	129
豆芽炒豆腐.....	099	杂菜鸡肉锅.....	130
芹菜炒猪肉.....	100	芥菜温泉蛋.....	131
豆豉空心菜梗炒肉丁.....	101	香味藕夹盖温泉蛋.....	132
白菜木耳炒肉丝.....	102	胡萝卜碎炒鸡蛋.....	134
香脆葱烧肉.....	104	香菇蒸鹌鹑蛋.....	135
猪肉味噌炒苦瓜.....	106	红烧草鱼段.....	136
苦瓜猪肉蛋饼.....	107	西湖醋鱼.....	138
芋头煮猪肉.....	108	香菇杏仁红杉鱼.....	139
洋葱姜烧猪排.....	109	茄汁红杉鱼.....	140
排骨煮白菜.....	110	烤鳊鱼小青椒.....	141
腊肉炒苋菜梗.....	111	洋葱炒鳝鱼.....	142
火腿蔬菜卷.....	112	杂菌烩比目鱼.....	144
尖椒炒猪肚.....	113	生姜煮秋刀鱼.....	144
胡萝卜炒猪肝.....	114	红烧秋刀鱼.....	145
蚝油牛肉.....	116	鲜笋鲷鱼卷.....	146
菠萝甜椒牛肉片.....	117	柠檬汁清蒸鳕鱼.....	147
葱香牛柳.....	118	白菜胡萝卜鳗鱼羹.....	148
牛肉娃娃菜.....	120	三文鱼炒蘑菇.....	149
味噌香煎鸡胸肉.....	122	烧渍三文鱼.....	150



鱼糕煮生菜	150	辣味椰子虾	159
西蓝花炒墨鱼	151	土豆圣女果炒蛤仔	160
八爪鱼炒西蓝花	152	蛤蜊炒毛豆	162
黑醋什锦蔬菜	154	葫芦瓜炒蛤蜊	163
椰子油炒虾	156	辣炒蛤蜊	164
虾仁腐皮包	158		

PART

4

健康汤品，温暖家人的心

枸杞红枣芹菜汤	166	菠菜肉丸汤	179
白菜冬瓜汤	167	沙参猪肚汤	180
香菇丝瓜汤	168	雪梨猪肺汤	181
双菇玉米菠菜汤	169	家常牛肉汤	182
玉米胡萝卜汤	170	无花果牛肉汤	184
莲子胡萝卜汤	172	鸡肉丝瓜汤	185
绿豆百合汤	172	香菇红枣鸡汤	186
珍珠百合银耳汤	173	香菇冬瓜鸡汤	188
莲子芡实瘦肉汤	174	桂圆枸杞乌鸡汤	190
霸王花杏仁薏米汤	175	凤爪花生土豆汤	192
冬瓜薏米瘦肉汤	176	人参滋补汤	194
雪梨猪肉汤	177	土茯苓绿豆老鸭汤	195
番茄丸子豆腐汤	178	西红柿木耳生菜蛋汤	196

萝卜鲫鱼汤	197
鳝鱼竹笋汤	198
鱼片豆腐汤	200
紫菜香菇汤	200
南瓜红豆芹菜汤	201
菠菜豆腐汤	202
海带萝卜汤	203

虾米白菜豆腐汤	204
冬瓜虾仁汤	205
扇贝蟹味菇汤	206
菠菜干贝浓汤	208
海苔鲜贝汤	209
白萝卜蛤蜊椰子油汤	210

PART

5

花样主食，填饱全家肚子

黄豆小米粥	212
杂豆高粱粥	212
百合雪梨粥	213
山药小麦粥	214
玉米燕麦粥	214
紫薯甜粥	215
潮汕砂锅粥	216
养生五米饭	217
胡萝卜肉酱饭	218
黄姜炒饭	218
广式腊味煲仔饭	219
腊味蛋包饭	220

电饭煲蘑菇饭	222
菌菇温面	224
什锦蝴蝶面	226
芝麻汁乌冬面	227
阳春面	228
牛腩手擀面	230
油泼扯面	232
豆角拌面	234
鸡蛋炒米粉	235
星洲米粉	236
泰式炒米粉	238
台湾炒米粉	240

回家吃饭系列

一看就会的 家常菜一本全

甘智荣◎主编

美味家常菜，演绎经典家常风味



 中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

一看就会的家常菜一本全 / 甘智荣主编. —北京:
中国纺织出版社, 2016. 10
(回家吃饭系列)
ISBN 978-7-5180-2956-3

I. ①—… II. ①甘… III. ①家常菜肴—菜谱 IV.
①TS972. 127

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第221915号

摄影摄像: 深圳市金版文化发展股份有限公司
图书统筹: 深圳市金版文化发展股份有限公司

责任编辑: 卢志林 责任印制: 王艳丽

中国纺织出版社出版发行
地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124
销售电话: 010—67004422 传真: 010—87155801
<http://www.c-textilep.com>
E-mail: faxing@c-textilep.com
中国纺织出版社天猫旗舰店
官方微博<http://weibo.com/2119887771>
深圳市雅佳图印刷有限公司印刷 各地新华书店经销
2016年10月第1版第1次印刷
开本: 710×1000 1 / 16 印张: 15
字数: 176千字 定价: 29.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



PART

1

打好基础，做出美味家常菜

食材选购有门道，刀工处理知多少

蔬果有五色，功效各不同.....	010
红色蔬果.....	010
白色蔬果.....	010
绿色蔬果.....	011
黄色蔬果.....	011
黑色蔬果.....	011
禽肉与畜肉，选购有技巧.....	012
鸡肉.....	012
鸭肉.....	012
猪肉.....	012
排骨.....	013
牛肉.....	013
羊肉.....	013
常见的刀工处理.....	014
蓑衣花刀.....	014
滚刀.....	014
推拉刀.....	014
凤尾花刀.....	015
十字花刀.....	015
麦穗花刀.....	015

锅具与调料，下厨必备需知晓

选对锅具，做出美味菜肴.....	016
铁锅——炒.....	016
平底锅——煎.....	016
砂锅——煲.....	016
电饭锅——煮.....	016
高压锅——蒸.....	016
用对调料，增添菜肴风味.....	017
食盐.....	017
生抽.....	017
老抽.....	017
醋.....	017
料酒.....	017
鸡粉.....	017
豆豉.....	017
白糖.....	017
蚝油.....	017

掌握烹饪秘籍，轻松搞定家常菜

什么是焯水	018
勾芡、挂糊有什么用	018
怎样掌握炒菜时的油温	018
热油快炒法有什么好处	019

怎样祛除肉类食材的异味	019
食物如何炸出干酥口感	019
肉怎么炒才好吃	020
蔬菜怎么炒才能营养又好吃	020

PART

2

开胃凉菜，唤醒全家食欲

巴旦木仁芹菜拌茼蒿	022
凉拌嫩芹菜	023
玉米芥蓝拌巴旦木仁	024
花生拌菠菜	025
东北大拌菜	026
糖醋辣白菜	027
凉拌西蓝花	028
油醋风味凉拌茄子	028
爽口酸辣黄瓜块	029
糖醋黄瓜卷	030
胡萝卜拌莴笋	030
白菜梗拌胡萝卜丝	031
爽口凉拌菜	032
拌老虎菜	034

乌醋花生黑木耳	035
橄榄油蒜香蟹味菇	036
白萝卜拌金针菇	037
凉拌黄豆芽	038
冬笋拌豆芽	039
豆皮拌豆苗	040
金针菇拌豆干	042
凉拌油豆腐	043
萝卜缨拌豆腐	044
三色凉拌	045
香芹拌肚丝	046
酸菜拌肚丝	048
辣椒油洋葱拌猪肚	050
泡椒拌猪耳	051



香干拌猪耳	052
酸辣腰花	054
凉拌卤牛肉	054
凉拌牛肉紫苏叶	055
五香卤牛肉	056
凉拌肥牛	057
香卤牛腱子	058
豆腐皮拌牛腱	060
葱油拌羊肚	062
凉拌手撕鸡	063
鸡丝拌豆皮	064
胡萝卜拌鸡肉丝	065
电饭煲卤鸡爪	066
蒜薹茄丁拌鸭蛋	067
辣椒油皮蛋拌豆腐	068

皮蛋拌魔芋	069
凉拌章鱼	070
双椒拌鱿鱼须	070
杂蔬拌鱿鱼须	071
凉拌海带丝	072
海带拌彩椒	072
老醋海蜇丝	073
心里美拌海蜇	074
桔梗拌海蜇	075
泰式甜辣酱拌海蜇	076
开胃基围虾	077
凉拌蚬肉	078
油醋拌蚬仔	078
西蓝花拌蚬仔	079
辣拌蛤蜊	080

PART

3

飘香热菜，征服家人味蕾

酸辣空心菜梗	082
西红柿炒生菜	082
板栗煨白菜	083
醋香白菜	084
魔芋烩时蔬	085

胡萝卜嫩炒长豆角	086
素炒小萝卜	087
腰果莴笋炒山药	088
核桃嫩炒莲藕	090
酱香土豆片	091

蔬菜蒸盘	092
豌豆炒玉米粒	093
干煸四季豆	094
香蒸蔬菜	095
蒜香菠菜炒平菇	096
白酒蒸金针菇	096
双菇炒西芹	097
茼蒿黑木耳炒肉	098
豆芽炒豆腐	099
芹菜炒猪肉	100
豆豉空心菜梗炒肉丁	101
白菜木耳炒肉丝	102
香脆葱烧肉	104
猪肉味噌炒苦瓜	106
苦瓜猪肉蛋饼	107
芋头煮猪肉	108
洋葱姜烧猪排	109
排骨煮白菜	110
腊肉炒苋菜梗	111
火腿蔬菜卷	112
尖椒炒猪肚	113
胡萝卜炒猪肝	114
蚝油牛肉	116
菠萝甜椒牛肉片	117
葱香牛柳	118
牛肉娃娃菜	120
味噌香煎鸡胸肉	122

芦笋炒鸡肉	123
椰子油鸡肉	124
毛豆炒鸡肉	125
南瓜镶肉	126
红薯鸡肉	127
风味鸡肉炒萝卜	128
萝卜炖鸡翅	128
口蘑鸡翅	129
杂菜鸡肉锅	130
芥菜温泉蛋	131
香味藕夹盖温泉蛋	132
胡萝卜碎炒鸡蛋	134
香菇蒸鹌鹑蛋	135
红烧草鱼段	136
西湖醋鱼	138
香菇杏仁红杉鱼	139
茄汁红杉鱼	140
烤鳊鱼小青椒	141
洋葱炒鳝鱼	142
杂菌烩比目鱼	144
生姜煮秋刀鱼	144
红烧秋刀鱼	145
鲜笋鲷鱼卷	146
柠檬汁清蒸鳕鱼	147
白菜胡萝卜鳗鱼羹	148
三文鱼炒蘑菇	149
烧渍三文鱼	150



鱼糕煮生菜	150
西蓝花炒墨鱼	151
八爪鱼炒西蓝花	152
黑醋什锦蔬菜	154
椰子油炒虾	156
虾仁腐皮包	158

辣味椰子虾	159
土豆圣女果炒蛤仔	160
蛤蜊炒毛豆	162
葫芦瓜炒蛤蜊	163
辣炒蛤蜊	164

PART

4

健康汤品，温暖家人的心

枸杞红枣芹菜汤	166
白菜冬瓜汤	167
香菇丝瓜汤	168
双菇玉米菠菜汤	169
玉米胡萝卜汤	170
莲子胡萝卜汤	172
绿豆百合汤	172
珍珠百合银耳汤	173
莲子芡实瘦肉汤	174
霸王花杏仁薏米汤	175
冬瓜薏米瘦肉汤	176
雪茯苓猪肉汤	177
番茄丸子豆腐汤	178

菠菜肉丸汤	179
沙参猪肚汤	180
雪梨猪肺汤	181
家常牛肉汤	182
无花果牛肉汤	184
鸡肉丝瓜汤	185
香菇红枣鸡汤	186
香菇冬瓜鸡汤	188
桂圆枸杞乌鸡汤	190
凤爪花生土豆汤	192
人参滋补汤	194
土茯苓绿豆老鸭汤	195
西红柿木耳生菜蛋汤	196

萝卜鲫鱼汤	197
鳝鱼竹笋汤	198
鱼片豆腐汤	200
紫菜香菇汤	200
南瓜红豆芹菜汤	201
菠菜豆腐汤	202
海带萝卜汤	203

虾米白菜豆腐汤	204
冬瓜虾仁汤	205
扇贝蟹味菇汤	206
菠菜干贝浓汤	208
海苔鲜贝汤	209
白萝卜蛤蜊椰子油汤	210

PART

5

花样主食，填饱全家肚子

黄豆小米粥	212
杂豆高粱粥	212
百合雪梨粥	213
山药小麦粥	214
玉米燕麦粥	214
紫薯甜粥	215
潮汕砂锅粥	216
养生五米饭	217
胡萝卜肉酱饭	218
黄姜炒饭	218
广式腊味煲仔饭	219
腊味蛋包饭	220

电饭煲蘑菇饭	222
菌菇温面	224
什锦蝴蝶面	226
芝麻汁乌冬面	227
阳春面	228
牛腩手擀面	230
油泼扯面	232
豆角拌面	234
鸡蛋炒米粉	235
星洲米粉	236
泰式炒米粉	238
台湾炒米粉	240