

新编

# 百姓家常菜

3600例

菜肴、汤煲、主食全收录——361道家常菜，吃遍南北风味

甘智荣 著



解析 30 种食材功用，营养均衡保健康  
总结 361 个烹饪妙招，快乐下厨零失败  
展示 3600 张步骤图，简单易学上手快



扫描，跟着视频学做菜

新疆人民出版社  
新疆人民卫生出版社

新编

# 百姓家常菜

3600例

甘智荣 著



新疆人民出版社  
新疆人民出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

新编百姓家常菜 3600 例 / 甘智荣著. — 乌鲁木齐 :  
新疆人民卫生出版社, 2016.11  
ISBN 978-7-5372-6778-6

I. ①新… II. ①甘… III. ①家常菜—菜谱 IV.  
① TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 277571 号

## 新编百姓家常菜 3600 例

XINBIAN BAIXING JIACHANGCAI 3600 LI

出版发行 新疆人民出版社  
新疆人民卫生出版社

责任编辑 贺丽

策划编辑 深圳市金版文化发展股份有限公司

摄影摄像 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

地址 新疆乌鲁木齐市龙泉街 196 号

电话 0991-2824446

邮编 830004

网址 <http://www.xjpsp.com>

印刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

经销 全国新华书店

开本 173 毫米 × 243 毫米 16 开

印张 23

字数 250 千字

版次 2016 年 12 月第 1 版

印次 2016 年 12 月第 1 次印刷

定价 39.80 元

【版权所有，请勿翻印、转载】

# Contents 目录

## 第1章

### 下厨必备的烹饪常识与技巧

- 002 家常菜必备食材的选购
- 006 烹饪常用基本功
- 008 家常食材的烹饪技巧
- 011 家常菜常用烹饪工具
- 013 刀工与火候

## 第2章

### 经典家常好味道



#### Part1 蔬菜类

- |            |             |            |
|------------|-------------|------------|
| 01 白菜      | 030 爽口小炒    | 042 西芹炒排骨  |
| 018 家常炖白菜  | 031 香脆五丝    | 08 西蓝花     |
| 019 珊瑚白菜   | 05 韭菜       | 043 蒸香菇西蓝花 |
| 020 老厨白菜   | 032 金丝韭菜    | 044 什锦西蓝花  |
| 021 玻璃白菜   | 033 炒合菜     | 045 西蓝花炒牛肉 |
| 02 菜心      | 034 韭菜黄豆炒牛肉 | 09 菜花      |
| 022 白灼菜心   | 035 韭菜花炒虾仁  | 046 酱香菜花豆角 |
| 022 蒜蓉菜心   | 06 茼蒿       | 046 菜花炒肉   |
| 03 菠菜      | 036 茼蒿炒豆腐   | 10 西红柿     |
| 023 蒜蓉菠菜   | 036 茼蒿炒豆干   | 047 西红柿炒鸡蛋 |
| 024 糖醋菠菜   | 037 茼蒿黑木耳炒肉 | 047 西红柿煎土豆 |
| 025 肉酱菠菜   | 07 西芹       | 11 土豆      |
| 027 多宝菠菜   | 039 西芹炒核桃仁  | 048 清炒土豆丝  |
| 028 金银蛋浸菠菜 | 040 杏仁西芹炒虾仁 | 048 酸辣土豆丝  |
| 04 卷心菜     | 041 墨鱼炒西芹   | 049 土豆烧排骨  |
| 029 糖醋卷心菜  | 042 西芹百合炒白果 | 050 肉酱焖土豆  |

## 12 山药

- 051 浇汁山药盒
- 052 西红柿炒山药
- 053 蛋黄焗山药

## 13 茄子

- 055 金沙茄条
- 056 酱扒茄子
- 056 清炒地三鲜
- 057 鱼香茄子
- 058 蒸茄拌肉酱

## 14 胡萝卜

- 059 油焗胡萝卜
- 060 芙蓉三丝
- 061 胡萝卜鸡肉茄丁
- 061 胡萝卜炖羊排

## 15 百合

- 063 百合炒芦笋
- 064 杂烩鲜百合

## 16 莲藕

- 065 珊瑚藕片
- 066 西红柿糖藕
- 067 芦笋炒莲藕
- 068 莲藕烧肉片

## 17 青椒

- 069 虎皮青椒
- 069 青椒海带丝
- 070 青椒酱炒杏鲍菇

## 071 青椒酿肉

## 073 椒拌虾皮

## 18 洋葱

- 074 洋葱炒豆角
- 074 玉米洋葱煎蛋烧
- 075 洋葱炒鸡蛋
- 076 洋葱炒牛肉

## 19 竹笋

- 077 香菇豌豆炒笋丁
- 078 鱼香笋丝
- 078 油辣冬笋尖

## 20 莴笋

- 079 凉拌莴笋
- 079 清炒莴笋丝
- 080 莴笋炒回锅肉

## 21 黄瓜

- 081 黄瓜拌海蜇
- 082 黑木耳腐竹拌黄瓜
- 083 玉兰黄瓜熘肉片

## 22 丝瓜

- 085 嫩烧丝瓜排
- 086 蛤蜊炒丝瓜
- 087 干贝咸蛋黄蒸丝瓜

## 23 苦瓜

- 088 甜椒拌苦瓜
- 089 糖醋苦瓜
- 090 鱼香苦瓜丝
- 091 客家酿苦瓜

## 24 南瓜

- 093 蜜汁南瓜
- 094 米汤南瓜
- 095 腐乳南瓜
- 096 旱蒸南瓜
- 096 百合炒南瓜



## Part2

## 菌菇类

## 01 草菇

097 彩蔬烩草菇

097 草菇西蓝花

## 02 香菇

098 松仁香菇

099 蚝油卤香菇

101 香菇鲜虾盏

102 芝士焗香菇

## 03 平菇

103 凉拌手撕平菇

104 酱炒平菇肉丝

## 04 金针菇

105 金针菇拌豆干

106 芥油金针菇

## 05 杏鲍菇

107 杏鲍菇扣西蓝花

108 杏鲍菇炒火腿肠

## 06 木耳

109 菠萝炒木耳

110 黄瓜炒木耳

110 木耳炒山药片

111 大葱肉末木耳

## Part3

## 豆类

## 01 荷兰豆

112 荷兰豆炒香菇

112 腊肠炒荷兰豆

113 藕片荷兰豆炒培根

## 02 四季豆

115 虾酱肉末四季豆

116 肉末干煸四季豆

116 四季豆烧排骨

117 鱿鱼须炒四季豆

## 03 豆腐

118 麻婆豆腐

119 蘑菇竹笋豆腐

120 腊味家常豆腐

## 04 豆制品

121 豆腐皮拌牛腱

123 腐皮卷素菜

124 虾仁腐皮包

124 香焖素鸡

125 素鸡炒蒜薹

## Part4

## 畜肉类

## 01 猪肉

126 蒜泥白肉

126 如意白肉卷

127 豉香回锅肉

128 锅包肉

129 豆腐皮卷京酱肉丝

130 鱼香肉丝

131 甜椒韭菜花炒肉丝

131 黄豆芽木耳炒肉

133 腊肉炒茼蒿

134 水煮肉片

135 芋头扣肉

136 红烧排骨

137 糖醋排骨

138 神仙骨

139 醪糟红烧肉

140 东坡肉烧冬笋

141 香辣蹄花

141 黄豆焖猪蹄



## 02 牛肉

- 142 凉拌牛百叶
- 143 凉拌牛肉紫苏叶
- 144 麻辣牛肉条
- 145 炖牛腩
- 145 五香卤牛肉
- 147 家常酱牛肉
- 148 麦仁小牛肉

149 自贡水煮牛肉

150 清真红烧牛肉

151 西红柿炖牛腩

## 03 羊肉

- 152 葱爆羊肉卷
- 153 花生炖羊肉
- 153 山楂马蹄炒羊肉
- 154 红酒西红柿烩羊肉

155 韭菜炒羊肝

156 孜然羊肚

## 04 猪杂

- 157 麻辣猪肝
- 159 毛血旺
- 160 肉末尖椒烩猪血

## Part5 禽肉类

### 01 鸡肉

- 161 白斩鸡
- 162 川香辣子鸡
- 163 香辣宫保鸡丁
- 164 小鸡炖蘑菇

165 可乐鸡翅

167 芝麻炸鸡肝

168 无骨泡椒凤爪

### 02 鸭肉

169 魔芋烧鸭

171 葱姜鸭

172 香辣鸭掌

173 时蔬鸭血

174 酸菜鸭血冻豆腐

## Part6 蛋奶类

### 01 蛋

- 175 三色蛋
- 176 香菜鸡蛋羹
- 177 猪肉蛋羹

178 水果奶蛋羹

179 鱼肉煎蛋

### 02 奶

180 牛奶煮蛋

181 蛋奶菜心

182 奶香杏仁豆腐

182 大良炒牛奶

## Part7 海鲜类

### 01 鱼

- 183 剁椒鱼头
- 184 珊瑚鳊鱼
- 185 清蒸开屏鲈鱼
- 187 清蒸过江鱼
- 188 葱油鲤鱼
- 189 葱香烤带鱼

189 酥炸带鱼

190 干烧小黄鱼

191 干炸小黄鱼

192 山药蒸鲫鱼

192 姑苏鲫鱼

193 芹酥鲫鱼

194 水煮鱼

195 酸菜鱼

196 滑熘鱼片

### 02 虾

197 海米拌三脆

198 鲜虾牛油果椰子油沙拉

199 清炒虾仁

200 清炒海米芹菜丝

200 白灼基围虾  
201 银丝顺风虾  
203 粉丝烧鲜虾  
204 西红柿干烧虾仁  
205 锦绣大虾  
206 炸凤尾虾

207 萝卜丝炖虾  
208 虾仁雪花豆腐羹  
**03 其他**  
209 海蜇皮炒豆苗  
211 小米海参  
212 椒油鱿鱼卷

212 脆炒鱿鱼丝  
213 清炒蛤蜊  
214 豉汁扇贝  
215 金福城香辣蟹  
216 吉祥扒红蟹

## 第3章

### 滋补汤煲最养人

#### Part1

#### 蔬菜类

##### 01 菠菜

218 冬瓜菠菜汤  
218 茯苓菠菜汤

##### 02 紫菜

219 砂锅紫菜汤  
220 西红柿紫菜蛋花汤

##### 03 玉米

221 芦笋玉米西红柿汤  
223 玉米菜花汤

##### 04 芋头

224 桂花芋头汤

##### 05 土豆

225 三文鱼奶油土豆汤

##### 06 胡萝卜

226 法式胡萝卜汤  
227 玉米胡萝卜汤

##### 07 白萝卜

228 白萝卜紫菜汤  
229 白萝卜羊脊骨汤  
229 白萝卜牡蛎汤

##### 08 藕

231 百合草莓白藕汤  
232 排骨玉米莲藕汤

##### 09 冬瓜

233 火夹冬瓜汤  
234 蹄花冬瓜汤

234 猴头菇冬瓜汤

##### 10 丝瓜

235 栗香丝瓜汤  
236 竹荪莲子丝瓜汤  
237 芙蓉菌菇丝瓜汤

##### 11 苦瓜

238 三鲜苦瓜汤  
239 鲫鱼苦瓜汤  
240 苦瓜黄豆排骨汤

##### 12 南瓜

241 魔芋南瓜汤  
243 南瓜甜椒汤  
244 润燥南瓜汤



245 南瓜蔬菜浓汤

### 13 香菇

246 山楂灵芝香菇汤

247 香菇鸡腿汤

### 14 蘑菇

248 奶油蘑菇汤

### 15 银耳

249 胡萝卜银耳汤

250 冬瓜银耳排骨汤

### 16 莲子

251 粉肠莲子枸杞汤

252 莲蓉奶羹

### 17 豆腐

253 家常三鲜豆腐汤

254 酸辣汤

## Part2

## 畜肉类

### 01 猪肉

255 蚕豆瘦肉汤

255 玉竹冬瓜瘦肉汤

257 卷心菜瘦肉汤

258 西芹茄子瘦肉汤

259 虾米冬瓜花菇瘦肉汤

260 萝卜排骨汤

261 玉米排骨汤

261 薏米莲藕排骨汤

263 香菜黄豆排骨汤

264 黄豆芽排骨汤

265 虫草山药排骨汤

266 红枣白萝卜猪蹄汤

267 黄花木耳猪蹄汤

268 海带黄豆猪蹄汤

268 山药板栗猪蹄汤

269 金银花茅根猪蹄汤

### 02 牛肉

270 家常牛肉汤

271 海带牛肉汤

271 清炖牛肉汤

272 黄芪红枣牛肉汤

272 奶香牛骨汤

273 鹿茸花菇牛尾汤

### 03 羊肉

274 山药羊肉汤

274 菟丝子萝卜羊肉汤

275 参蓉猪肚羊肉汤

275 当归生姜羊肉汤

### 04 猪杂

276 砂仁黄芪猪肚汤

277 猪肝大枣汤

278 玉兰片猪肝汤

279 明目枸杞猪肝汤

## Part3

## 禽蛋类

### 01 鸡

281 枣杏煲鸡汤

282 虫草花老鸡汤

282 扁豆莲子鸡汤

283 金针菇鸡丝汤

284 双菇辣汤鸡

285 小麦白果竹丝鸡汤

286 鸡爪猪骨奶白汤

### 02 鸭

287 青萝卜陈皮鸭汤

287 北杏党参老鸭汤

289 醋椒鸭汤

290 土茯苓绿豆老鸭汤

290 无花果茶树菇鸭汤

291 鸭架汤泡肚

292 韭菜鸭血汤





### 03 鸽

- 293 莲藕乳鸽汤
- 294 枸杞子炖乳鸽
- 295 椰香银耳煲鸽汤

- 296 排骨乳鸽汤

### 04 蛋

- 297 萝卜蛋花汤
- 298 卷心菜豆腐蛋汤

- 299 韭菜咸蛋肉片汤

- 300 松花蛋淡菜汤

## Part4 水产类

### 01 鱼

- 301 芦笋西瓜皮鲤鱼汤
- 302 韭菜鲫鱼羹
- 303 萝卜丝炖鲫鱼
- 304 黄芪红枣鳊鱼汤

- 305 葱豉豆腐鱼头汤

- 307 油菜鱼头汤

- 308 枸杞叶鱼片汤

### 02 虾

- 309 虾米白菜豆腐汤

- 310 冬瓜虾仁汤

- 311 泰式酸辣虾汤

### 03 扇贝

- 312 扇贝香菇汤

## 第4章

### 花样主食变着吃

## Part1 米香醉人

### 01 米饭

- 314 洋葱鸡肉饭
- 315 青椒醋油饭
- 316 香菇薏米饭

- 317 猪肉杂菜盖饭

- 318 豉椒鲜鱿盖饭

- 319 豌豆玉米炒饭

- 319 什锦炒饭

- 320 黄油西蓝花蛋炒饭

- 321 咖喱虾仁炒饭

- 323 酸辣橙子饭

- 324 生炒糯米饭

324 菠萝虾米火腿炒饭

325 黄姜炒饭

325 松仁什锦饭

## Part2

### 面面俱到

#### 01 面

327 四川冷面

328 翡翠凉面

329 炸酱面

330 金针菇面

330 酸菜肉末打卤面

331 清炖牛腩面

332 花生酱拌荞麦面

332 鸡丝荞麦面

333 海鲜团式炒面

334 杂烩面片

#### 02 饼

335 椒盐饼

337 椒盐家常饼

338 香煎葱油饼

339 山药脆饼

339 香煎叉烧圆饼

#### 03 包子

340 香菇油菜包

341 冬瓜肉包

342 牛肉芹菜包

343 洋葱牛肉包

#### 04 饺子

344 白萝卜水饺

345 芹菜猪肉水饺

345 韭菜鲜肉水饺

346 三鲜蒸饺

347 香菇冬瓜蒸饺

348 荸荠鸡肉饺

349 锅贴饺

349 南瓜锅贴

#### 05 馄饨

350 金丝馄饨

351 京味馄饨

## Part13

### 浓香粥品

352 板栗牛肉粥

352 小绍兴鸡粥

353 山药鸡丝粥

353 鸡肝粥

355 清汤鲈鱼粥

356 砂锅鱼片粥

357 海鲜粥

358 海虾干贝粥

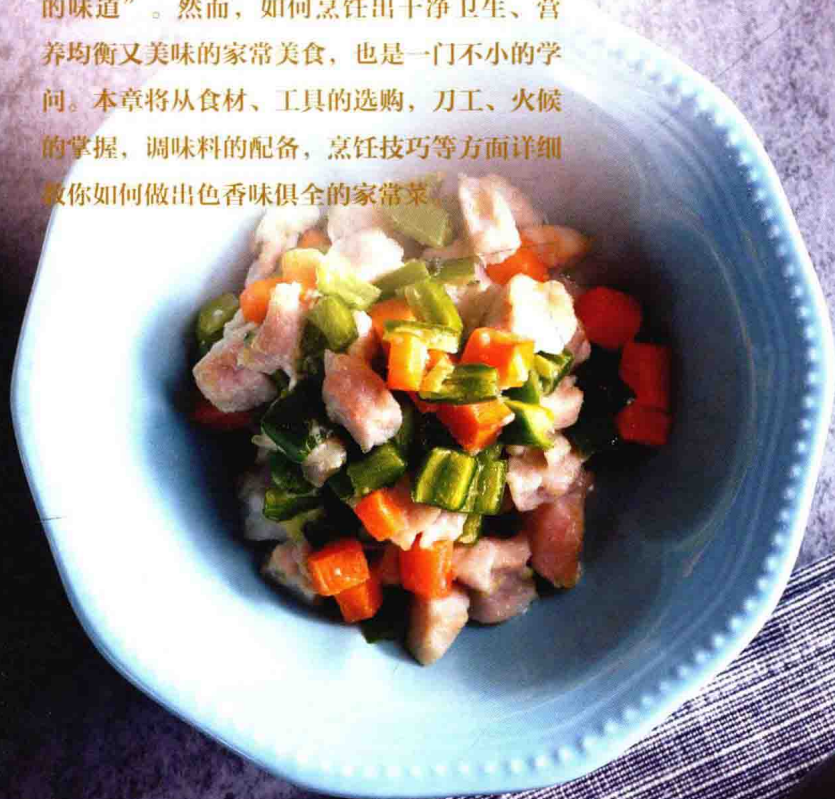
358 胡萝卜粳米粥



# Part 1

## 下厨必备的 烹饪常识与技巧

餐馆酒楼的佳肴再诱人，也始终无法取代“家的味道”。然而，如何烹饪出干净卫生、营养均衡又美味的家常美食，也是一门不小的学问。本章将从食材、工具的选购，刀工、火候的掌握，调味料的配备，烹饪技巧等方面详细教你如何做出色香味俱全的家常菜。



## 01

## 家常菜必备食材的选购

烹饪中常用的食材品种繁多，有蔬菜、肉类、水产海鲜等，不同的食材有不同的烹饪方式。而食材的选购是否恰当、新鲜与否也会影响到成菜的口感。

## 如何选购新鲜的蔬菜

白菜



叶子带光泽，且颇具重量感的白菜才新鲜。切开的白菜，切口白嫩表示新鲜度良好。切开时间久的白菜，切口会呈茶色，要特别注意。

菠菜



挑选菠菜时，菜叶无黄色斑点，根部呈浅红色为上品。

生菜



购买生菜时应挑选叶子肥厚、叶质鲜嫩、无焉叶、无干叶、无虫害、无病斑、大小适中的为好。

香菜



选购时应挑选苗壮、叶肥、新鲜、长短适中、香气浓郁、无黄叶、无虫害的。

花菜



选购花菜时，应挑选花球雪白、坚实、花柱细、肉厚而脆嫩、无虫伤、无机械伤、不腐烂的。此外，可挑选花球附有两层不黄不烂青叶的花菜。花球松散、颜色变黄甚至发黑、湿润或枯萎的花菜质量低劣，食味不佳，营养价值低。

白萝卜



萝卜皮细嫩光滑，比重大，用手指轻弹，声音沉重、结实的为佳，如声音混浊则多为糠心。选购时以个体大小均匀、根形圆整、表皮光滑的白萝卜为优。

芦笋



芦笋以柔嫩的幼茎作蔬菜。出土前采收的幼茎色白幼嫩，称为白芦笋；出土见光后才收的幼茎呈绿色，称为绿芦笋。白芦笋以全株洁白、笋尖鳞片紧密、未长腋芽者最佳；绿芦笋笋尖鳞片紧密未展开、笋茎粗大、质地脆嫩者，口感最好。

### 竹笋



选购竹笋首先要看色泽，具有光泽的为上品。竹笋买回来如果不马上吃，可在竹笋的切面上涂抹一些盐，放入冰箱冷藏室，这样就可以保证其鲜嫩度及口感。

### 山药



挑选山药的时候，首先要关注的是山药的表皮，表皮光洁、没有异常斑点的才是好山药。有异常斑点的山药不建议购买，因为受病害感染的山药的食用价值已大大降低。其次是辨外形，太细或太粗的、太长或太短的都不够好，要选择那些直径在3厘米左右、长度适中、没有弯曲的山药。最后是看断层，断层雪白、带黏液而且黏液多的山药为佳品。

### 莲藕



莲藕鲜嫩无比，一般能长到1.6米左右，通常有4~6节。最底端的莲藕质地粗老，顶端的一节带有顶芽，太鲜嫩，最好吃的是中间的一部分。选购时，应选择那些藕节粗短肥大、无伤无烂、表面鲜嫩、藕身圆而笔直、用手轻敲声厚实、皮颜色为茶色、没有伤痕的藕。

### 丝瓜



丝瓜的种类较多，常见的有线丝瓜和胖丝瓜两种。线丝瓜细而长，购买时应挑选瓜形挺直、大小适中、表面无皱、水嫩饱满、皮色翠绿、不焉不伤者。胖丝瓜相对较短，两端大致粗细一致，购买时以皮

色新鲜、大小适中、表面有细皱，并附有一层白色绒状物、无外伤者佳。

### 黄瓜



刚采收的小黄瓜表面有小疙瘩凸起，一摸有刺，是十分新鲜的。颜色翠绿有光泽，再注意前端的茎部切口，颜色嫩绿、漂亮的才是新鲜的。

### 苦瓜



购买苦瓜时，宜选用果肉晶莹肥厚、瓜体嫩绿、皱纹深、掐上去有水分、末端有黄色者为佳。过分成熟的稍煮即烂，失去了苦瓜风味，不宜选购。

### 西红柿



果蒂硬挺，且四周仍呈绿色的西红柿才是新鲜的。有些商店将西红柿装在不透明的容器中出售，在未能查看果蒂或色泽的情况下，最好不要选购。

### 茄子



深黑紫色，具有光泽，且蒂头带有硬刺的茄子最为新鲜，带褐色或有伤口的茄子不宜选购。若茄子的蒂头盖住了果实，表示尚未成熟。

### 红薯



要优先挑选纺锤形状、表面看起来光滑、闻起来没有霉味的红薯。

玉米



玉米清香、糯甜，是人们爱吃的粗粮作物。选购玉米时，应挑选苞大、籽粒饱满、排列紧密、软硬适中、老嫩适宜、质糯无虫者。

土豆



应选表皮光滑、个体大小一致、没有发芽的土豆为好，因为长芽的土豆含有毒物质——龙葵素。

## ● 如何选购新鲜的肉类

猪肉



新鲜猪肉红色均匀，有光泽，脂肪洁白；外表微干或微湿润，不黏手；指压后凹陷立即恢复；具有鲜猪肉的正常气味。次鲜猪肉的颜色稍暗，脂肪缺乏光泽；外表干燥或黏手，新切面湿润；指压后凹陷回复慢或不能完全恢复；有氨味或酸味。

牛肉



新鲜牛肉呈均匀的红色，且有光泽，脂肪为洁白或淡黄色，外表微干或有风干膜，富有弹性。

鸡肉



健康的鸡羽毛紧密而油润；爪壮实有力，行动自如。如果购买已经宰杀好的鸡，要注意是否在鸡死后宰杀：屠宰刀口不平整、放血良好的是活鸡屠宰；刀口平整，甚至无刀口，放血不好，有残血，血呈暗红色，则可认定为死后屠宰的鸡。

鸭肉



好的鸭肉肌肉新鲜、脂肪有光泽。注过水的鸭，翅膀下一般有红针点或乌黑色，其皮层有打滑的现象，肉质也特别有弹性，用手轻轻拍打，会发出“噗噗”的声音。

## 如何选购新鲜的水产海鲜

### 鱼

质量上乘的鲜鱼，眼睛光亮透明，眼球略凸，眼珠周围没有充血而发红；鱼鳞光亮、整洁、紧贴鱼身；鱼鳃紧闭，呈鲜红或紫红色，无异味；腹部发白不膨胀，鱼体挺而不软，有弹性。若鱼眼混浊，眼球下陷或破裂，脱鳞肿胀，肉体松软，污秽色暗，有异味的，则是不新鲜的鱼。



### 虾

新鲜的虾色泽正常，体表有光泽，背面为黄色，体两侧和腹面为白色。一般雌虾为青白色，雄虾为淡黄色，通常雌虾大于雄虾。虾体完整，头尾紧密相连，虾壳与虾肉紧贴。用手触摸时，感觉硬实而富有弹性。



### 螃蟹

螃蟹要买活的，千万不能食用死螃蟹。最优质的螃蟹蟹壳青绿、有光泽，连续吐泡有声音，翻扣在地上能很快翻转过来，蟹腿完整、坚实、肥壮，腿毛顺，爬得快，腹部灰白，脐部完整饱满，用手捏有充实感，分量较重。



## 02

## 烹饪常用基本功

## 拌

拌是冷菜中常见的制作手法，操作时把生的原料或晾凉的熟料切成丝、丁或者片等形状，再加上各种调料，拌匀即可。



## 腌

腌最早是人们用来储存食材的一种方式，现在也是冷菜的一种烹调方法。将原材料放在调味卤汁中浸渍，或者用调味品涂抹、拌和原材料，使其部分水分排出，从而使味道渗入食材当中。



## 炒

炒是最广泛使用的一种烹调方法，以油为主要导热体，将原料用中旺火在较短时间内加热成熟，烹制成菜肴的一种方法。



## 烧

烧是烹调中国菜肴的一种常用技法，先将主料进行一次或两次以上的预热处理之后，放入汤中调味，大火烧开后小火烧至入味，再大火收汁成菜的烹调方法。

