



白绍平 编著

DAZHONG JIACHANGCAI

大众 家常菜

即使生活平淡如水，也总有一碗饭、
一道菜给自己快乐，给家人幸福！

最家常的食材，最大众的做法，
最有爱的味道！

爱“胃”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



最家常的食材，
最大众的做法，
最有爱的味道！

图书策划：  段晓猛

责任编辑：张 磊

美术编辑：阮 成

排版设计：  文贤阁

封面设计：  天府

图片提供：郦大厨美食 汇图网 上上图文

特别鸣谢：

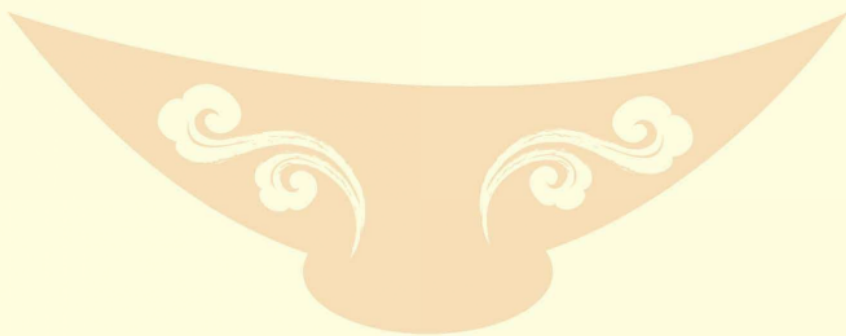




即使生活平淡如水，也总有一碗饭、一道菜给自己快乐，给家人幸福！

简单与简单相加，所得的结果往往不会简单，魔术如此，美食也是如此。翻开这本看似简单的书，您通往的将是一条如魔术般精彩的美食之路：简单常见的食材搭配，丰富多样的调味方法，通俗易懂的操作步骤……这所有的一切，让您在零基础的情况下也能掌握美食的精髓，轻轻松松成为家里的美食魔术师！

最家常的食材，最大众的做法，最有爱的味道！



上架建议：生活美食

ISBN 978-7-5375-8294-0



9 787537 582940 >

定价：32.80元

大众 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 (C I P) 数据

大众家常菜 / 白绍平编著. — 石家庄 : 河北科学技术出版社, 2016.4

ISBN 978-7-5375-8294-0

I. ①大… II. ①白… 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 056686 号



大众家常菜

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 5 月第 1 版
2016 年 5 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 家常凉菜

001

金针菇拌黄花菜 / 2
怪味腰果 / 2
香椿拌白肉 / 3
红油口条 / 4
折耳根拌肚丝 / 4
九味白肉 / 5
白切猪肚 / 6
卤猪肝 / 6
椒麻猪肝 / 7
炆拌牛肉 / 8

过桥百叶 / 8
腐乳拌腰丝 / 9
麻辣毛肚 / 10
香菜拌羊脸 / 10
白萝卜拌鸡丝 / 11
椒麻鸡块 / 12
山椒拌鸡胗 / 12
翡翠凤爪 / 13
手撕鸭脯 / 14
芋丝拌鸭肠 / 14

醋拌木松鱼黄瓜 / 15
蕨菜拌鱼皮 / 16
椒丝拌海螺 / 16
脆笋拌虾仁 / 17
芥末扇贝 / 18



Chapter 2 家常小炒

019

农家小炒肉 / 20
辣子肉丁 / 20
锅巴肉片 / 21
芥菜炒蚕豆 / 22
火腿炒茄瓜 / 22
肉末粉丝 / 23

干煸冬笋 / 24
豉香春笋丝 / 24
双耳木须肉 / 25
香葱煸白肉 / 26
蒜苗炒肉 / 26
生爆肉片 / 27

酸豆角炒肉末 / 28
干锅熏干 / 28
湘西炒酸肉 / 29
炖排骨 / 30
爆炒牛肉 / 31
小炒肝尖 / 32



小炒肥肠 / 32
油菜炒猪肝 / 33
脆芹炒猪肚 / 34
油面筋炒牛肚 / 34
笋炒百叶 / 35
酸菜炒牛百叶 / 36



小炒黑山羊肉 / 36
腊八豆炒羔羊肉 / 37
韭菜炒羊肝 / 37
剁椒花生辣子鸡 / 38
辣味鸡丝 / 38
莴笋凤凰片 / 39
炒鸡肝 / 40
香炒鸭肝 / 41
小炒鸭掌 / 41
巴蜀香辣虾 / 42
观音茶炒虾 / 43
雪菜毛豆炒虾仁 / 44

草菇虾仁 / 44
辣炒文蛤 / 45
小炒鱼 / 46
小炒鳝鱼 / 46
锅巴鳝鱼 / 47
干鱿炒双丝 / 48



Chapter 3 家常烧炖

049

红烧栗子蘑菇 / 50
胡萝卜烧里脊 / 50
苦瓜烧五花肉 / 51
船家烧肉钵子 / 52
坛子肉 / 52
五花肉炖芋头 / 53
枸杞山药炖排骨 / 54
腊排骨炖湖藕 / 54
野山椒炖猪脚 / 55
东坡肘子 / 56
枣蔻煨肘 / 56
酸菜炖猪肚 / 57
芸豆炖猪肚 / 58
肥肠炖豆腐 / 58
花肠炖菠菜 / 59
私房烧牛肉 / 60

竹笋烧牛腩 / 60
核桃炖牛脑 / 61
豆苗滑炖鸡 / 62
酱烧凤爪 / 62
锅仔泡椒炖鸭肉 / 63
红烧鹌鹑 / 64
虫草炖鹌鹑 / 64
山药炖鸽 / 65
虾仔烧冬笋 / 66



干烧大虾 / 67
干烧鲫鱼 / 67
番茄柠檬炖鲫鱼 / 68
蒜薹干烧鲑鱼 / 68
鱼头炖豆腐 / 69
老豆腐炖鲶鱼 / 70
红烧龟肉 / 70
红烧肉海参 / 71
山药桂圆炖甲鱼 / 72
蒜子烧裙边 / 72
红烧海螺 / 73
家常烧带鱼 / 74
蜀香烧鳝鱼 / 74
大蒜烧鳝鱼 / 75
河蚌炖风鸡 / 76



Chapter 4 家常蒸菜

077



古法蒸茄子 / 78
腊味蒸娃娃菜 / 78
鸡腿菇蒸肉 / 79
咸肉蒸双白 / 80
花蒸肉饼 / 80
肉蒸白菜卷 / 81
鲍汁莲藕夹 / 82
梅菜扣肉 / 83
腐乳蒸五花肉 / 84
扣碗酥肉 / 84
荷叶粉蒸肉 / 85
青豆粉蒸肉 / 86

酸菜蒸肉 / 86
豆豉蒸排骨 / 87
酱蒸排骨 / 88
清蒸排骨 / 88
清蒸猪脑 / 89
开胃椒蒸猪脚皮 / 90
螺旋腊肉 / 90
粉蒸肥肠 / 91
小笼粉蒸肉 / 92
豆豉尖椒蒸牛肉 / 92
牛肉山芹丸 / 93
口蘑蒸羊肉 / 94
瓜盅粉蒸鸡 / 94
双耳蒸花椒鸡 / 95
早蒸沙参鸡 / 96
鸡翅蒸南瓜 / 96
豉汁蒸凤爪 / 97
剁椒蒸鸭血 / 98
首乌蒸蛋 / 98



香芋蒸鹅 / 99
泥鳅蒸腊肉 / 100
咸鱼蒸肉饼 / 101
腊味蒸带鱼 / 102
干蒸黄鱼 / 102
粉蒸鳊鱼 / 103
豉椒带子蒸豆腐 / 104
红橘粉蒸牛蛙 / 104
麒麟鳊鱼 / 105
蛤蜊肉蒸水蛋 / 106
煎蒸黄花鱼 / 107
黑木耳蒸鲫鱼 / 108

Chapter 5 家常汤煲

109

芋头牛肉碎 / 110
牛筋花生汤 / 110
红油香干煲 / 111
韭姜牛乳补肾汤 / 112
翡翠肉圆汤 / 112

西施排骨汤 / 113
茶树菇排骨汤 / 114
山药玉米排骨汤 / 114
鱼香茄子煲 / 115
豌豆肥肠汤 / 116

胡椒猪肚汤 / 116
党琥猪心煲 / 117
猪腰菜花汤 / 118
猪蹄山药汤 / 118
口蘑猪心煲 / 119



紫菜鲜虾蛋花汤 / 120
川百合鸽蛋汤 / 120
淮山羊肉海参汤 / 121
桂圆蛋花汤 / 122

银耳鸽子汤 / 122
虾尾鱼汤 / 123
口蘑灵芝鸭子煲 / 124
砂锅咸双鲜 / 124

明太鱼豆腐煲 / 125
龟羊汤 / 126

C hapter 6 家常粥羹

127

红薯糯米粥 / 128
南瓜菠菜粥 / 128
南瓜百合粥 / 129
山药小米粥 / 130
胡萝卜玉米粥 / 130
毛豆粥 / 131
银耳山楂粥 / 132
杏仁红枣粥 / 132



松仁核桃粥 / 133
西米甜瓜粥 / 134
桂圆糯米粥 / 134
蜂蜜小米粥 / 135
肉丸粥 / 136
萝卜瘦肉粥 / 136
莲藕排骨粥 / 137
家常鸡腿粥 / 138
香菇鸡粥 / 138
鸡肉红枣粥 / 139
枸杞牛肉莲子粥 / 140
羊肉生姜粥 / 140
鲫鱼百合糯米粥 / 141
鲤鱼薏米粥 / 142
虾仁干贝粥 / 142

靚蟹腊八粥 / 143
银耳羹 / 144
桂花莲子羹 / 144
冰糖红枣湘莲羹 / 145
滋颜祛斑羹 / 146
酸枣开胃羹 / 146
椰汁南瓜香芋羹 / 147
西湖鱼肚羹 / 148
红薯米糊羹 / 148
酸辣鱼羹 / 149
文思豆腐羹 / 150
鱼翅鸡羹 / 150
冰糖木瓜雪蛤羹 / 151
干贝烩玉米羹 / 152
什锦鸡蛋羹 / 152

家常凉菜

Chapter 1





金针菇拌黄花菜

主料 金针菇 100 克，干黄花菜 50 克

配料 花椒 8 粒，植物油、精盐、鸡精、醋、生抽、干辣椒末各适量

·操作步骤·

- ① 金针菇处理干净，撕散；干黄花菜洗净泡发；将金针菇和黄花菜倒入锅中焯水烫熟，捞出用凉水冲一下。
- ② 用精盐、鸡精、醋、生抽调成调味汁，浇在金针菇和黄花菜上面搅匀。
- ③ 锅中热油，下花椒、干辣椒末爆香，然后浇在金针菇和黄花菜上即可。

·营养贴士· 金针菇是高钾低钠食品，可防治高血压，对老年人也有益。



怪味腰果

主料 腰果 300 克

配料 白糖 100 克，辣椒粉 10 克，花椒粉、五香粉各 5 克，盐 3 克，味精 2 克

·操作步骤·

- ① 腰果放温油锅中炸熟，用漏勺捞出冷却。
- ② 净锅中加入白糖及少量水，熬至黏稠时加入辣椒粉、花椒粉、五香粉、盐、味精搅拌均匀。
- ③ 把熟腰果倒入锅中，裹上调料，出锅冷却即可。

·营养贴士· 腰果含丰富的维生素 A，是优良的抗氧化剂，能使皮肤有光泽、气色变好。



香椿拌白肉

主料 五花肉 300 克，香椿芽 200 克

配料 胡椒粒、蒜泥、姜片、生抽、香醋、白糖、料酒、盐各适量

· 操作步骤 ·

① 锅里水烧开，放入整块五花肉、姜片、

胡椒粒、料酒、盐一起煮 15 分钟左右。

② 将煮好的五花肉切成薄片；香椿芽切小段，用开水烫一下。

③ 将蒜泥、生抽、香醋、白糖调成汁，浇到肉片、香椿芽上拌匀即可。

· 营养贴士 · 香椿芽含有丰富的钙、磷、铁和 B 族维生素等营养物质。

· 操作要领 · 五花肉经过沸水氽烫，可以去除肉上的血水、黏液、杂质、腥味，也可以将多余的油脂一并去除，这样的五花肉吃起来不油腻。



红油□条

主料 猪舌头 1 个

配料 精盐、味精、酱油、葱段、姜片、蒜瓣、八角、食用油、辣椒油、香油、花椒、葱花各适量

·操作步骤·

- ① 将猪舌洗净，投入开水锅中煮 10 分钟左右取出，用刀把舌上白皮（舌苔）刮去。
- ② 锅置火上，倒入食用油烧热，加精盐、酱油、葱段、姜片、蒜瓣，放入八角、花椒（装入布袋扎好），加水烧开后，撇去浮沫，再煮 20 分钟左右，烧出香味后，把洗净的猪舌下入烧开，改用小火，加盖卤煮约 30 分钟，卤至猪舌软嫩入味。
- ③ 取出晾凉，切片，放在盘中，将辣椒油、酱油、香油、精盐、味精调和在一起，浇在猪舌上拌匀，撒上葱花即可。

·营养贴士· 猪舌含有丰富的蛋白质、维生素 A、烟酸、铁、硒等营养元素，有滋阴润燥的功效。



折耳根拌肚丝

主料 折耳根 150 克，肚丝适量

配料 凉拌汁、藤椒油、辣椒油、精盐各适量

·操作步骤·

- ① 将折耳根的老根、须掐去，洗去泥沙，用冷水浸泡 10 分钟，捞出控干水分，用手掐成小段待用；肚丝下锅焯水，晾凉待用。
- ② 将辣椒油、凉拌汁、藤椒油和适量的精盐拌匀调成料汁。
- ③ 折耳根和肚丝装入干净的容器，将调好的料汁倒在折耳根、肚丝上拌匀即可。

·营养贴士· 此菜具有抗菌、抗病毒、提高机体免疫力、利尿等作用。



九味白肉

主料 五花肉 500 克，
菠菜 100 克

配料 小葱、姜各 15 克，
大蒜 5 克，料酒
10 克，精盐 6 克，
味精、花椒粉各 3
克，酱油、香油、
陈醋各 5 克，白
芝麻少许



· 操作步骤 ·

- ① 葱、姜均一半切片，一半切末；大蒜捣成泥备用。
- ② 五花肉入沸水中煮烫，捞入凉水中漂洗；清水、葱片、姜片、料酒放入锅中煮沸，放入五花肉，小火煮熟，锅离火，加精盐，将肉浸泡入味。
- ③ 取一小盆，将蒜泥、姜末、葱末、精盐、味精、花椒粉、酱油、香油、陈醋、凉开水放入盆中，调制成九味汁。
- ④ 将煮熟的五花肉从汤中捞出，控净水，

切成大薄片，整齐地码放盘中，菠菜余水捞出，摆放在肉片上，将调好的九味汁浇在肉片上，撒上白芝麻即成。

· 营养贴士 · 菠菜维生素含量丰富，具有通血脉、开胸膈、下气调中、止渴润燥的功效。

· 操作要领 · 葱末、姜末包起来，用力挤压调成九味汁，有用其味不见其料的效果。



白切猪肚

主料 猪肚 500 克，彩椒 3 个

配料 姜 1 块，胡萝卜丝、香菜段、姜丝、葱白丝、葱结、黄酒、米醋、明矾、酱油、河南麻油各适量

·操作步骤·

- ① 猪肚洗净余水后捞出，用刀刮去白衣，再放入明矾和米醋擦透，放在清水中洗净。
- ② 清水烧沸，放入猪肚烧滚，加入黄酒、姜块、葱结继续烧，直到猪肚八成熟时取出，用刀沿猪肚长的方向剖开，平摊在盆子里并在其上面用重物压住，使猪肚平整，待其自然冷却。
- ③ 把彩椒切丝，和胡萝卜丝、葱白丝、姜丝一起衬底，猪肚切厚片，淋上酱油和河南麻油，撒上香菜段即可。

·营养贴士· 此菜益胃健脾、止泻消渴、助气壮力。



卤猪肝

主料 猪肝 500 克

配料 料酒 20 克，味精 5 克，葱段 20 克，姜片 10 片，酱油 50 克，香料包（花椒、大料、丁香、小茴香、桂皮、陈皮、草果各适量）1 个，精盐适量

·操作步骤·

- ① 猪肝洗净下锅，加水、葱段、姜片煮开，倒掉锅内的水，用凉水洗净猪肝。
- ② 锅内放入清水，加入精盐、味精、料酒、酱油，再放入香料包，旺火烧沸煮 5 分钟，放入猪肝，炖 40 分钟之后关火。
- ③ 让猪肝继续泡在汤中，泡时间久一点，切片装盘即可。

·营养贴士· 本菜具有补血功效，可调节和改善贫血患者造血系统的生理功能。