



品质生活

PINZHI SHENGHUO

学会更好的生活
才会给你更好的人生
健康、快乐、幸福
从此翻开第一页开始

Jiachangcai SIBAILI

家常菜400例

杨再兴 主编



河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

家常菜 400例

杨再兴 主编



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

“品质生活”家常菜400例 / 杨再兴主编. — 石家庄: 河北科学技术出版社, 2016.12

ISBN 978-7-5375-8796-9

I. ①品… II. ①杨… 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297856号



家常菜400例

家常菜400例

杨再兴 主编

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 北京天恒嘉业印刷有限公司

开 本 720 × 1000 1/16

印 张 14

字 数 224千字

版 次 2017年1月第1版

印 次 2017年1月第1次印刷

定 价 42.80元



P R E F A C E

家常菜，是居家过日子平时制作食用的菜肴，也是中菜的源头、地方风味菜系的基础。里面蕴含的浓浓的亲情味道，是饭店里制作出来的那种流水线式的充满商业气息的菜肴所不具备的。

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本能欲望的行为，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，而且还能有益于身体健康。这也可能就是烹饪习惯与长寿相关的原因。

本书精选了400例全国各地的经典时尚家常菜，带你走进厨房，为自己的亲人烹制美味佳肴，会使你的家庭更温馨、更和谐、更健康、更幸福！





contents

目录



Part 1

蔬菜类

- 002 清炒苦瓜
- 002 冰镇苦瓜
- 003 辣炒茼蒿肉丝
- 003 清炒茼蒿
- 004 南瓜莲子
- 004 银耳莲子汤
- 005 栗子娃娃菜
- 005 板栗白菜心
- 006 干煸豆角
- 006 培根玉米
- 007 黄豆芽炒韭菜
- 007 花生薏米汤
- 008 青椒炒培根
- 009 洋葱炒鸡蛋
- 009 洋葱炒番茄
- 010 蒜香茄子
- 010 凉拌茄子
- 011 西红柿炒鸡蛋
- 012 糖醋笋丝

- 012 芦笋苦瓜炒肉
- 013 冬笋煨肉丝
- 013 鱿鱼炒冬笋
- 014 肚条煲青笋
- 014 葱油莴笋
- 015 土豆大锅炖
- 015 凉拌土豆丝
- 016 泡菜豆芽汤
- 016 豆芽炒西芹
- 017 风味拌藕片
- 017 韭菜炒莲藕
- 018 家常烧山药
- 018 蜜汁山药
- 019 茭白拌肉片
- 019 辣味茭白
- 020 炆炒胡萝卜条
- 020 巧拌胡萝卜丝
- 021 香拌萝卜皮
- 021 凉拌白萝卜丝
- 022 小拌香椿
- 022 香油拌香椿
- 023 清炒苋菜
- 023 金蒜苋菜汤
- 024 爽口黄花菜
- 024 解腻黄花汤

- 025 芥蓝炒烟肉卷
- 025 蒜泥芥蓝
- 026 雪菜小炒
- 026 雪菜炒青豆
- 027 外婆韭黄
- 027 鱼丝韭黄
- 028 春色小炒
- 028 韭菜鳝鱼
- 029 茼蒿炒肉丝
- 029 凉拌茼蒿
- 030 芹菜炒鱿鱼
- 030 黑木耳拌芹菜
- 031 菠菜炒猪肝
- 031 果仁拌菠菜
- 032 生菜豆皮卷
- 032 虾酱捞生菜
- 033 香菇油菜



033 肉片烧油菜
034 蒜香油麦菜
034 小炒油麦菜
035 彩椒火龙果
035 黄瓜火龙果炒虾仁
036 麻辣圆白菜
036 凉拌圆白菜
037 素炒空心菜
037 糟香空心菜梗
038 川式娃娃菜
039 酸辣白菜
039 干煸大白菜
040 西蓝花烩双菇
040 蒜茸西蓝花
041 豆豉菜花

041 清新营养豆芽
042 小葱拌蕨菜
042 柠檬拌白菜
043 香干拌野菜
043 粉丝蒸娃娃菜
044 番茄烧丝瓜
044 虾仁拌西芹
045 杏仁拌三丁
045 素炒南瓜苗
046 拌黄瓜片
046 怪味菠菜
047 腊味荷兰豆
047 剁椒蒸芋头
048 麻辣南瓜
048 海米拌洋白菜

049 糖醋蒜薹
049 青瓜腰果虾仁
050 松仁菜心
050 炆拌双花
051 素炒莴笋丝
052 素炒佛手瓜
052 素炒冬瓜



Part 2

豆、菌、蛋类

054 葱烧豆腐
054 南煎豆腐
055 家常麻婆豆腐
055 四喜豆腐盒
056 绣球豆腐
057 火腿鸡蛋饼
057 卤水鸡蛋
058 火腿煎蛋
058 老汤卤豆腐丝
059 拌三皮丝
059 皮蛋嫩豆腐
060 三色蛋卷片
060 香卤腐竹

061 茄汁黄豆
061 黄豆拌芥菜
062 芥菜毛豆
062 毛豆茄丁
063 干锅炒蚕豆
063 酒鬼蚕豆
064 榄菜四季豆
064 小土豆烩四季豆
065 银耳莲子百合
065 银耳拌菠菜
066 木耳炒鸡蛋
066 木耳炒青笋
067 清炒牛肝菌

067 牛肝菌炒牛肉
068 香炖鸡腿菇



068 鸡腿菇炒西蓝花
069 手撕杏鲍菇
069 葱香杏鲍菇
070 葱香草菇
070 蚝油草菇
071 平菇炒肉片

071 家常鲜菇
072 金针肥牛汤
072 日式金针菇
073 椒盐香菇
073 姜汁松花蛋
074 醋泡鹌鹑蛋



Part 3

肉类

076 凉拌牛肉
076 香蒸猪手
077 红焖肉块
077 孜然寸骨
078 回锅肉
079 煎串肉
079 烧羊腿
080 桔梗金钱肚汤
080 竹筒蒸肉
081 酱爆肚仁
081 荷香蒸排骨
082 美味酱排骨
082 扒牛肉
083 扒三白
083 葱油猪肚
084 酱牛腱子
084 小白菜排骨汤
085 焖羊肉
086 栗子蒸酥肉
086 咸鱼蒸肉饼
087 酱猪耳
087 水晶牛肉

088 腊味合蒸
089 红烧肚条
089 芋头烧排骨
090 黄豆煨猪手
090 红烧猪尾
091 猪肚汤
091 牛肉丸子汤
092 红烧肉段
092 紫砂鹿筋汤
093 红烧狮子头
093 辣子腰花
094 清爆羊肚
094 猪腰汤
095 红烧牛蹄筋
095 杭椒牛柳
096 滑溜里脊
096 羊肉红枣汤
097 糟香猪肉汤
097 首乌羊排汤
098 玉米樱桃肉
098 沪香罗汉肚
099 原味烤兔



100 焖锅藤椒兔
100 干煸辣兔丁
101 双椒炒兔肉
101 手撕兔肉
102 辣香百叶
102 麻辣牛百叶
103 红油百叶
103 川式百叶
104 牛腩咖喱香
104 香炖牛肉块
105 萝卜牛腩



- 105 香软牛腱
- 106 香辣猪耳朵
- 106 爽脆猪耳
- 107 茄汁猪尾
- 107 花生猪尾汤
- 108 红糟猪蹄
- 108 可乐猪蹄
- 109 下饭猪肚
- 109 Q弹肚丝
- 110 蒜辣肥肠
- 110 干锅肥肠
- 111 香炒肥肠
- 111 五更肠旺
- 112 川湘腰花
- 113 滋味腰花
- 113 劲霸腰花
- 114 盐水猪肝
- 114 简易煎猪肝
- 115 家常猪肝
- 115 猪肝番茄汤
- 116 西红柿炖排骨
- 116 足味蒜排骨
- 117 菇香排骨

- 117 清香排骨汤
- 118 炒臊子肉
- 118 嫩笋肉片
- 119 正宗红烧肉
- 119 乳香五花肉
- 120 豇豆肉丝
- 120 五花肉大锅烩
- 121 笋香五花肉
- 121 香甜卤肉
- 122 鲜笋烧牛肉
- 122 肉丝拌芹菜
- 123 红扒猪舌
- 123 葱爆肉
- 124 鲁式炒肉
- 124 清拌里脊丝
- 125 土豆烧牛鞭
- 125 菠菜拌肉丝
- 126 油泼羊腿
- 126 肉丝拌粉皮
- 127 合川肉片
- 127 飘香牛杂烩
- 128 板栗烧羊肉
- 128 莲花肉丝
- 129 鱼香肉丝
- 129 鱼香牛肉丝
- 130 麻辣肉片
- 130 宫保肉丁
- 131 醋烹肉片
- 131 清炒肉片
- 132 肉片炒蒜薹
- 132 炒肚丝
- 133 京酱羊肉丝
- 133 沙司肉饼
- 134 爆羊肉片

- 134 海带丝炒肉
- 135 麻辣里脊
- 135 莲藕炒肉片
- 136 豆角炒肉
- 137 熏鸡腿
- 137 金钱肚
- 138 五香熏兔
- 138 五香酱驴肉
- 139 西蓝花焖鹿筋
- 139 香炖五花肉
- 140 清蒸羊肉
- 140 烧蒸扣肉
- 141 炆青椒肉丝
- 141 熘三样
- 142 豆豉蒸排骨
- 142 羊杂蘑菇汤
- 143 熘腰花
- 143 风味蒸肉
- 144 熘肝尖
- 144 酱爆里脊
- 145 红焖肉块
- 145 果味蒸猪手
- 146 蜜汁乳鸽



146 油淋仔鹅
147 蘸汁鹅肉
147 香拌鹅肉
148 嫩姜鸭舌
149 凉拌鸭掌
149 风干鸭掌
150 简易卤鸭翅
150 酱香翅中
151 土豆炖鸭块
151 鲜蔬鸭丝
152 甜蜜鸡肝

153 劲辣鸡脖
153 足味鸡脖
154 川式凤爪
154 美味蒸鸡爪
155 香味滑鸡胗
155 香炒鸡杂
156 香拌鸡胗
156 美味煮鸡胗
157 香蘸鸡腿卷
157 蒜香鸡腿
158 香烤鸡腿

158 麻香鸡腿块
159 糖色鸡翅
159 家常炸鸡翅
160 卤汁鸡翅
160 浓香鸡翅



Part 4

水产类

162 鲜虾丝瓜鱼汤
162 奇味银鱼排
163 茄汁葡萄鱼
163 醋爆鱼丁
164 芹菜鱼丝
164 豆瓣青鱼
165 煲仔鱼丸
165 鲫鱼汆豆腐
166 菜豆花鲢鱼
166 鲜椒鱼片
167 海鲜酿苦瓜
167 西湖醋鱼
168 红烧鲈鱼
169 番茄鳊鱼
169 象眼鱼卷
170 红烧鱼块
171 香扒鲥鱼

171 五彩拌鲍丝
172 珊瑚黄鱼
172 拌蜆皮
173 海蜆萝卜丝
173 青笋拌蜆丝
174 刺身赤贝
175 下酒蛭子
175 笋香蛭子
176 咖喱肉蟹
176 陆海双黄
177 劲霸海蟹
177 冰川蟹
178 白灼基围虾
178 椒香烤基围
179 鲜香小龙虾
180 外婆虾
180 椒香皮皮虾

181 黄瓜木耳炒螺肉
181 韭香炒螺肉
182 山药炒螺片
182 螺仔扒芦笋
183 鲈鱼开屏
183 香淋鲈鱼





- 184 卤香八爪鱼
- 184 原香八爪鱼
- 185 蒜香双鲜
- 185 风情鱿鱼
- 186 酱香墨鱼
- 186 南乳烧墨鱼仔
- 187 柠檬三文鱼
- 187 姜葱三文鱼
- 188 豆豉扒皮
- 188 酸甜扒皮
- 189 酥香草鱼块
- 189 特色水煮鲑鱼
- 190 蒜焖鲑鱼
- 190 烧鲤鱼
- 191 红烧带鱼
- 192 家常带鱼
- 193 香煎鲳鱼
- 193 美味鲳鱼
- 194 茄子烧鳊鱼

- 194 大肠炖鳊鱼
- 195 醪糟干烧黄鱼
- 195 雪菜烧黄鱼
- 196 家常黄鱼
- 197 香辣黄鱼
- 197 葱油黄鱼
- 198 红油银鳕鱼
- 198 鳕鱼鸡蛋糕
- 199 红烧鲫鱼
- 199 五香蒸鲍鱼
- 200 麒麟金鲳
- 200 滑炒鱼片
- 201 香葱烧海参
- 201 炒墨斗鱼
- 202 干煎大虾
- 202 碎烧鱼
- 203 蒜茸青口贝
- 203 香煎带鱼
- 204 冬菜蒸鳕鱼
- 204 蒸文蛤
- 205 红烧大虾
- 205 清炒鱼丁
- 206 炒乌鱼片
- 206 软酥鲫鱼

- 207 鱿鱼菠菜汤
- 207 爆鱿鱼卷
- 208 炒鳊鱼丝
- 208 蟹肉瓜条
- 209 双耳爆海螺
- 209 乱炖鳊鱼
- 210 泥鳅钻豆腐
- 210 烩酸辣鱼丝
- 211 卤水青虾
- 211 清炒虾仁
- 212 草菇炒虾仁
- 213 蒜薹炒鱿鱼圈
- 214 干贝炒虾仁





Part 1 蔬菜类

原料

苦瓜1根，蒜15克。

调料

盐、花生油各适量。

制作方法

- 1 苦瓜切片，用盐稍腌出水后用水洗净。
- 2 锅内烧开水，放入苦瓜稍焯水，捞起苦瓜，用冷水冲凉。
- 3 锅内注油烧热，放入蒜爆香。
- 4 滑入苦瓜大火快炒，大约5分钟后装盘。

清炒苦瓜



小提示

清炒苦瓜

● 具有清热消暑、养血益气、补肾健脾、滋肝明目的功效。



冰镇苦瓜

● 具有消暑清热、清心明目的功效。



原料

苦瓜1根。

调料

红椒、蒜、盐、味精、辣椒油各适量。

制作方法

- 1 苦瓜用水果刨从外向内刨成薄片，蒜洗净。
- 2 蒜切片，红椒切末，将蒜、盐、味精、红椒与苦瓜拌匀。
- 3 用保鲜膜将苦瓜包好，放冰箱冰镇1小时。
- 4 从冰箱取出苦瓜，浇上辣椒油拌匀即可。

冰镇苦瓜



 原料

茼蒿300克，猪肉150克，干红辣椒25克。

 调料

蒜、盐、味精、酱油、料酒、水淀粉、色拉油各适量。

 制作方法

- 1 茼蒿择洗干净，切成段，蒜切末，干红辣椒去籽，洗净，切成丝。
- 2 猪肉切成丝，加酱油、料酒腌渍15分钟；锅中注色拉油烧热，倒入猪肉丝略炒。
- 3 下蒜末爆香，放入茼蒿段、盐、味精，炒至茼蒿段变软。
- 4 用水淀粉勾芡，盛出，撒入干红辣椒丝即可。



辣炒茼蒿肉丝

小提示

辣炒茼蒿肉丝

- 具有美化肌肤、养心、通肠健胃的功效。



清炒茼蒿

- 具有和脾胃、安神的功效。

 原料

茼蒿300克。

 调料

蚝油、蒜、生抽、糖、食用油、盐、香油、红椒各适量。

 制作方法

- 1 茼蒿择叶，洗净切段，蒜切成碎末，红椒切丝。
- 2 锅中底油烧热，放入蒜煸香，加入茼蒿炒软，再放入生抽、蚝油、糖、盐、红椒丝炒匀。
- 3 出锅前淋上香油即可。



清炒茼蒿



南瓜莲子

原料

莲子30克，南瓜300克。

调料

蜂蜜、小番茄各适量。

制作方法

- 1 南瓜切开，去瓤，削皮，切块，把切好的南瓜铺到盘子里。
- 2 莲子用清水泡一会儿，洗净，控水，去芯后排于南瓜上。
- 3 将码好的南瓜和莲子入锅中蒸20分钟。
- 4 取出，稍晾凉后淋上蜂蜜，摆上切好的小番茄即可。

小提示

南瓜莲子

● 具有降血压、强心安神的功效。

银耳莲子汤

● 具有提高免疫力、美容养颜的功效。



银耳莲子汤

原料

莲子50克，银耳25克，红枣20克。

调料

冰糖适量。

制作方法

- 1 莲子洗净，红枣去核、切片，洗净。
- 2 银耳用清水泡发，洗去杂质，然后切成小朵，备用。
- 3 银耳、莲子、红枣倒入锅中，加水煮开，改小火炖煮。
- 4 银耳朵炖至呈透明胶质时，放入适量冰糖调味即可。

原料

熟栗子100克，娃娃菜2棵。

调料

盐、油、青椒片、红椒片、蘑菇、香油、胡椒粉各适量。

制作方法

- 1 娃娃菜洗净，切瓣。
- 2 用一点油、盐把蘑菇炒一下，放入栗子仁，加水，先煮5分钟。
- 3 放入娃娃菜，再加青椒片和红椒片煮几分钟，至娃娃菜软，洒上胡椒粉、香油即可出锅。



栗子娃娃菜

小提示

栗子娃娃菜

● 具有养胃生津、除烦解渴、利尿通便、清热解毒的功效。



板栗白菜心

● 具有开胃消食、预防感冒、减肥的功效。



原料

去壳板栗250克，白菜心2个。

调料

猪油、盐、水淀粉、香油、鸡精各适量。

制作方法

- 1 将板栗洗净，白菜心洗净、切条。
- 2 油锅内放入猪油，烧至五成热，放入板栗炸至呈金黄色时，倒入漏勺，沥油。
- 3 将沥油后的板栗盛入碗内，加盐，放蒸锅隔水蒸10分钟。
- 4 炒锅置火上，猪油烧至八成热，放白菜心条，加盐煸炒，倒板栗，开中火，和白菜心条一起焖，放鸡精，水淀粉勾芡，煮至汤色发白，淋上香油装盘，摆入装饰花朵点缀即可。



板栗白菜心



干煸豆角

原料

豆角500克。

调料

盐、油、麻椒、葱、蒜、姜末、花椒、干红辣椒、芝麻、生抽、老抽、料酒、糖各适量。

制作方法

- 1 豆角洗净切段，倒入开水锅中焯一下，颜色变深绿后，捞出沥干待用。
- 2 炒菜锅里注油，放豆角用小火煎成虎皮后，捞出，沥干油待用。
- 3 锅里倒油，放入麻椒、花椒炒香，放入干红辣椒、葱、蒜、姜末翻炒，再放豆角，翻炒一下，加生抽、老抽、料酒、糖翻炒收汁后，加盐出锅，撒上芝麻即可。

小提示

干煸豆角

● 具有健脾和胃、补肾止带的功效。

培根玉米

● 具有健脾、开胃、祛寒、消食的功效。

培根玉米



原料

玉米粒300克，培根100克。

调料

盐、料酒、白糖、油、鸡精各适量。

制作方法

- 1 培根切小片，备用。
- 2 锅中注油加热，入培根片用小火煎炒；当培根片炒至出油时，入玉米粒转大火翻炒，调入料酒、盐、白糖、鸡精炒匀起锅食用即可。