

清爽可口的凉菜138道

百吃不厌的小炒166道

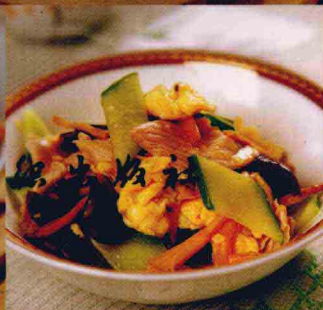
精选 超简单家常菜 588道



尚锦文化◎编

一学就会的懒人汤152道

美味营养的主食132道



精选



超简单家常菜

588

中国菜谱网

精选超简单家常菜

588道

尚锦文化 / 编



中国纺织出版社

2005

本书

定价

18.00元

图书在版编目(CIP)数据

精选超简单家常菜588道 / 尚锦文化编. —北京: 中国纺织出版社,
2008.3

ISBN 978-7-5064-4876-5

I.精… II.尚… III.菜谱 IV.972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第023879号

策划编辑: 陈思燕

责任编辑: 范琳娜

责任监印: 刘 强

装帧设计: 水长流文化发展有限公司

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

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

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京利丰雅高长城印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2008年3月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 10

字数: 171千字 定价: 18.00元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社市场营销部调换



目录

CONTENTS

畜 肉

香芋焖肉
回锅肉
干煸回锅肉夹馍
南肉春笋

12

农家小炒肉
白菜卷肉
丝瓜肉片汤
金针肉丝汤

13

酸辣汤
山药肉片汤
肉丝茭白汤
沙锅白肉汤

14



花生红枣瘦肉汤
罗宋汤
香辣里脊肉
荷叶粉蒸排骨

15

莲藕炖排骨
糖醋排骨
萝卜排骨汤
大豆炖排骨

16

白果小排汤
椒盐排骨
冬瓜排骨汤
排骨海带汤

17

玉米排骨汤
双蔬排骨汤
酱汁排骨
芙蓉里脊

18

慈姑烧肉
百页结烧肉
水乡藕夹
茄子夹肉

19



尖椒肉丝
土豆炒肉丝
榨菜炒肉丝
韭黄肉丝

20

鱼香肉丝
京酱肉丝
木樨肉
红烧肉

21

菜花肉片
青椒酿肉
肉丝干张
生爆盐煎肉

22

蒜泥白肉
滑炒肉片
青椒里脊丝
翡翠肉圆汤

23

紫菜肉片汤
山药里脊汤
芝麻肉条
鸳鸯灯盏

24



糯米斩肉
麻花炒肉片
荷兰豆炒肉片
软熘里脊

25

榨菜肉丝汤
酸菜汤
腊肉慈姑汤
时蔬炒腊肉

26

腊味合蒸
西芹炒腊肉
青蒜慈姑炒咸肉
干豆角炒腊肉

27

腊肉菜薹汤
咸肉冬瓜
清蒸咸肉
莴笋炒咸肉

28

咸肉豆腐汤
火腿娃娃菜
火腿白菜汤
火腿冬瓜汤

29

冻豆腐风干肉
五香肥肠
炒肥肠
辣味姜葱炒大肠

30



红枣猪心煲
马蹄炒猪心
五香猪心
香卤仔骨

31

香卤猪尾
五香猪舌
拌卤猪耳
香菜耳丝

32

炒耳丝
卤猪蹄
红烧猪蹄
花生炖猪蹄

33

黄豆猪蹄煲
红烧猪蹄
菠菜猪肝汤
五香卤猪肝

34

炒猪肝
五香猪肚
炒肚片
蹄肚汤

35

冬瓜肺片汤
猪血粉丝汤
杂烩汤
腰花木耳汤

36



荷兰豆炒腰花
萝卜炖酥腰
辣子腰花
五香牛肉

37

香辣牛肉
卤拌牛肉
沙茶牛肉
牛肉脯

38

夫妻肺片
春笋炒牛肉
土豆烧牛肉
蒜薹炒牛肉

39

蚝油牛肉
陈皮牛肉
牛肉清汤
莲藕牛腩

40

萝卜牛腩煲
蒜苗牛百叶
香辣牛百叶
炒牛百叶

41

麻辣牛筋
香卤牛筋
红油牛筋
红油牛肚

42



酱爆牛肚
五香板肚
卤蜂窝肚
葱爆羊肉

43

羊肉汤
孜然羊肉
芫爆羊肉
萝卜羊肉汤

44

水产



红烧划水
剁椒小鱼头
木耳玉兰片
香葱炒鳝鱼

46

炒鳝鱼丝
糖醋带鱼
秘制带鱼
泡汁带鱼

47

茄汁带鱼
红烧带鱼
干炸带鱼
葱香鳊鱼

48

清蒸鳊鱼
鳊鱼汤
萝卜丝鲫鱼汤
鲫鱼炖鸡蛋

49

山药鲫鱼汤
沙锅鲫鱼煲
鱼头豆腐汤
酸菜鱼片

50

豆豉黄鱼
雪菜黄鱼汤
干炸小黄鱼
五香熏鱼

51

清蒸草鱼
西湖醋鱼
糖醋鱼块
糖醋鲤鱼

52

豆瓣鲤鱼
红烧平鱼
清蒸平鱼
清蒸罗非鱼

53

银鱼炒韭菜
船夫煎饼银鱼松
芙蓉翡翠银鱼
芙蓉银鱼汤

54

泥鳅豆腐汤
麻辣泥鳅
面包鱼排
蒜子烧鲢鱼

55

粉皮鱼头汤
干烧黄颡鱼
黄颡鱼豆腐汤
烧鱼杂

56

嫂孃银丝墨鱼仔
蒜苗炒墨鱼仔
韭菜炒墨斗
蒜蓉香墨片

57



醋椒海蜇
三色蜇丝
滑炒鱼片
冬菜蒸鳕鱼

58

黄豆酥蒸鳕鱼
香煎鳕鱼
清蒸鳕鱼
豆酱鳕鱼

59

蛋松鲈鱼块
姜丝鲈鱼汤
酸汤鱼片
豆腐蒸鲷鱼

60

椒盐炸鳗球
老干妈炒鱿鱼
玉米鱿鱼羹
芝麻鱿鱼脖子

61

爆鱿鱼卷
炒鲜鱿
美味香八带
鱼丸汤

62

春笋黑鱼汤
炒黑鱼片
黑鱼煨汤
麻虾炖蛋

63

凤尾虾仁
葱炒河虾
炆醉虾
红烧小龙虾

64

黄瓜炒虾仁
碧绿虾仁
青蒜炒河虾
葱炒虾仁

65

蛋黄炒虾仁
香辣大虾
酱油大虾
芙蓉炒海虾

66

脆皮大虾
凤尾虾球
面包虾托
酥炸明虾排

67



咸蛋黄焗虾球
蒜蓉开片虾
碧绿鲜虾汤
虾皮紫菜汤

68

白卤虾丸
清汤虾圆汤
虾米干丝汤
元宝虾

69

开洋豆腐汤
开洋冬瓜汤
蒜爆花蟹
番茄蟹

70

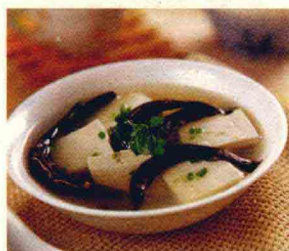
花雕蒜蓉蒸蟹
百花蟹蒸豆腐
香辣蟹
年糕煮蟹子

71



贝蓉丝瓜
蒜蓉蒸扇贝
糟香文蛤
脆皮文蛤

73



荷香炒海红
蒜蓉蒸竹蛏
萝卜丝竹蛏
竹蛏豆腐汤

75



蛋卷海鲜饭
姜葱三文鱼
北极贝刺身
白灼赤贝

72

兰花炒文蛤
蛤蜊煎蛋
芦笋煮蛤蜊
蒜蓉海红

74

葱姜炒竹蛏
蚬子豆腐汤
香卤田螺
香辣田螺

76



禽 肉

口水鸡
气锅鸡
白斩鸡
北菇蒸鸡

78

茄汁鸡片
宫保鸡丁
麻辣鸡丝
香炸鸡片

81

芋头烧鸡
珍珠酥皮鸡
鸡丝莼菜汤
番茄鸡块汤

84

栗子鸡
重庆辣子鸡
竹笋拌鸡丝
飘香田螺鸡

79

溜鸡丁
炒鸡杂
脆皮鸡片
炖双鸡

82

胡萝卜煲鸡汤
香菇鸡汤
山药炖鸡汤
当归枸杞炖凤爪

85

爽味剁椒鸡
银芽鸡丝
滑炒鸡片
鱼香鸡丝

80

菊花鸡丝
醋溜鸡
椒盐鸡
麻辣鸡

83

乌鸡白凤汤
滋补乌骨鸡
红豆乌鸡汤
首乌乌鸡煲

86

芋艿炖鸡汤
怪味鸡
猴黄老鸡煲
田七老鸡煲

87

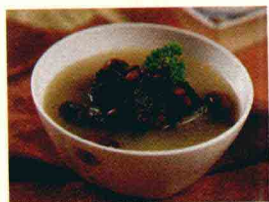
粟米鸡粒汤
麻油鸡
三杯鸡
辣子鸡丁

88



酒焖鸡翅
红烧鸡翅
香卤鸡翅
辣炒鸡翅

89



煎辣鸡翅
棒棒鸡丝
凤爪香菇汤
虎皮凤爪

90

香菇凤爪
凤爪冬瓜汤
淋卤鸡心
麻香鸡肫

91

拌鸡肫
爆肫花
红白豆腐
萝卜炖鸭汤

92

啤酒鸭
鸭肉熬面
炒鸭肠
蚝油鸭掌

93

滑炒鸭舌
京葱烤鸭丝
香酥鸭
山椒鸭舌

94



美味鸭翅
莲子老鸭汤
扁尖老鸭汤
薏米老鸭汤

95

鸭血豆腐汤
卤鸭
香卤鸭脖
卤鸭掌宝

96



心心相印
芹菜拌鸭肠
泡椒鸭爪
鸭血豆腐汤

97

虫草鸭汤
香麻掌中宝
苦瓜炒鸭舌
姜爆鸭丝

98

椒盐鸭片
口蘑鸭片汤
香卤鹅头
卤鹅翅

99

酱爆鹅丁
盐水鹅爪翅
双笋炖风鹅
青蒜炒鹅肠

100



杭椒炒鹅肝
莴笋炖风鹅
莲子鹌鹑汤
煨鹌鹑汤

101



大烧肠绕鲜掌
家常风鹅
葱爆鹅颈
老镇热炆三脆

102



素菜



拍黄瓜
凉拌豇豆
盐水毛豆
卤花生

104



凉拌苦瓜
凉拌腐竹
凉拌白菜心
麻婆豆腐

105

地三鲜
香糯荷藕
家常豆腐
五香花生米

106

青蒜烫百页
水芹炒百页
糖醋面筋
丝瓜炒蚕豆

107

辣子臭干
香炸卤臭干
芦蒿炒臭干
油炸臭干

108

豆芽炒韭菜
慈姑咸菜豆腐汤
香干炒芹菜
尖椒土豆丝

109

西芹百合
干煸四季豆
烧二冬
清炒油麦菜

110

豆泡炖白菜
醋熘白菜
菠菜粉丝
炒藕片

111



海米冬瓜
丝瓜炒毛豆
皮蛋拌豆腐
白菜炖豆腐

112

韭黄炒鸡蛋
番茄炒鸡蛋
黄瓜炒鸡蛋
蒸蛋羹

113

蚂蚁上树
肉末雪里蕻
鱼香茄子
椿芽烘蛋

114

四川泡菜
竹笋香菇汤
搭酒菜豆
雪花豆腐

115

五彩美龄豆腐
姜汁莴笋
酱黄瓜
腌鲜手撕笋

116

桂花素鱼翅
油浸南瓜
油浸蚕豆
酸辣藕丁

117

五味干丝
炆三丝
素炒五丁
蚝油扒鲜菇

118



香菜炒香干
炒滑子菇
爆双脆
草菇菜心

119

扒金针菜
白菜粉丝汤
冻豆腐汤
番茄豆腐汤

120

丝瓜蛋汤
慈姑咸菜汤
豆腐果蔬菜汤
菜秧豆腐汤

121

苋菜汤
腐竹木耳汤
冬瓜海带汤
莴笋汤

122



什锦掐菜
凉拌金针菇
香芹拌腐竹
凉拌海带

127

牛蒡汤
炒鲜菇
青蒜炒慈姑
香菇菜心

128



卤笋尖
拌卤素大肠
酱姜芽
农家酱萝卜头

131



卤海带结
盐水鹌鹑蛋
五香茶叶蛋
麻辣素鸡

132



雪里蕻豆腐汤
萝卜豆腐汤
菜秧鸡蛋汤
五色蔬菜汤

123

莼菜蛋花汤
鸡汤豆苗
榨菜笋片汤
银杏百合

124

秘制豆干
炸卤腐皮卷
香辣豆干
卤豆皮

129



蒜蓉荷兰豆
豆豉南瓜
爆炒南瓜条
蕨菜土豆条

125

五香萝卜条
东北拉皮
蒜泥茄子
金丝银芽

133

粉蒸芋球
油焖茭白
蒜蓉空心菜
木耳烧豆腐

126

五香茶干
香卤烤麸
五香蚕豆
卤素鸡

130

泡尖椒
糖醋红蒜
辣萝卜干
什锦菜

134



主食·其他

三鲜水饺
猪肉大葱饺
煎饺
淮扬汤包

137

蒸饺
状元饺
水晶虾饺
肉包
素菜包

138

韭菜鸡蛋饺
猪肉茴香饺
胡萝卜牛肉饺
猪肉大白菜饺

139

鸡蛋饼
糊塌子
紫米年糕
葱油饼

140

糖三角
韭菜盒子
葱花花卷
猪肉馅饼
碧绿干蒸卖

141

雨花汤团
窝窝头
腊味糯米卷
黄金饼
揪片

142

炸糍粑
春卷
粽子
猫耳朵
粢饭

143

麻团
担担面
红油抄手
打卤面

144



雪菜肉丝面
炆锅面
长寿面
肉丝面

145

丝瓜肉丝面
什锦海鲜面
香菇鸡汤面
素什锦面

146

榨菜素肉汤面
龙须面
阳春面
炒饼

147

素三丝炒面
咖喱牛肉粉
炒牛河
鸡丝凉面

148

叉烧面
三丝素凉面
素干面
蚝油捞面
葱油拌面

149

榨菜肉丝面
炸酱面
茄子面
番茄肉酱面

150

四川凉面
鸡丝银芽凉面
香菇肉酱拌面
辣味面

151

素炸酱面
酸辣干拌面
蔬菜凉面
翡翠麻椒凉面

152

酸辣面疙瘩
家常肉丝炒面
两面黄
炒意面

153

沙茶牛肉炒面
海鲜炒面
福建炒虾面
素肉丝炒面

154

羊肉炒面片
扬州炒饭
三鲜炒米粉
炒年糕

155

薏米百合粥
花生红枣粥
胡萝卜粥
苦瓜粥

156



葡萄干粥
棒槌粥
荷叶莲子粥
银耳粥
蜜枣龙眼粥

157

山药枸杞粥
南瓜粥
芋头粥
腊八粥
芦荟杏仁粥

158



皮蛋瘦肉粥
状元及第粥
猪肝粥
香菜牛肉粥

159

生滚鱼片粥
五彩虾仁粥
干贝海带粥
鳝鱼粥

160

1大匙=15毫升=3茶匙
1茶匙=5毫升

精选超简单家常菜588道

畜 肉





香芋焖肉

原料 猪五花肋条肉200克，去皮芋头块100克

调料 葱段、姜块、料酒、酱油、糖、盐、味精、色拉油各适量

- 做法**
1. 猪肉焯水后洗净，切成大块。
 2. 油锅烧热，加入葱、姜略炸，加入猪肉、料酒、酱油、糖，大火烧沸，改中小火烧透，放入芋头块烧熟，大火收稠汤汁，加盐、味精调味即可。



回锅肉

原料 肥瘦相连的带皮五花肉400克，青椒片、红椒片、洋葱片各适量

调料 郫县豆瓣酱15克，潼州豆豉10克，甜面酱5克，盐1克，糖2克，料酒10克，老抽5克，鸡精3克，色拉油适量

- 做法**
1. 将五花肉入沸水锅内煮至断生捞出，晾凉后切成长5厘米、宽4厘米、厚0.3厘米的片。郫县豆瓣酱剁细待用。
 2. 锅加油烧热，下五花肉片爆香，待肉片起窝时下入豆瓣酱、豆豉、甜面酱炒香，烹入料酒，加盐、糖、老抽，下入青椒片、红椒片、洋葱片，略炒之后调入鸡精，起锅装盘即可。



干煸回锅肉夹馒头

原料 熟五花猪肉片200克，蒜苗段50克

调料 葱花、姜末、辣豆瓣酱、料酒、酱油、糖、淀粉、味精、色拉油各适量

- 做法**
1. 油锅烧热，放入葱、姜、辣豆瓣酱略炸，加入蒜苗段、熟猪肉片煸香，放料酒、酱油、糖、味精炒匀，用淀粉勾芡。
 2. 食用时带馒头佐食，馒头掰开，夹入干煸回锅肉即可。

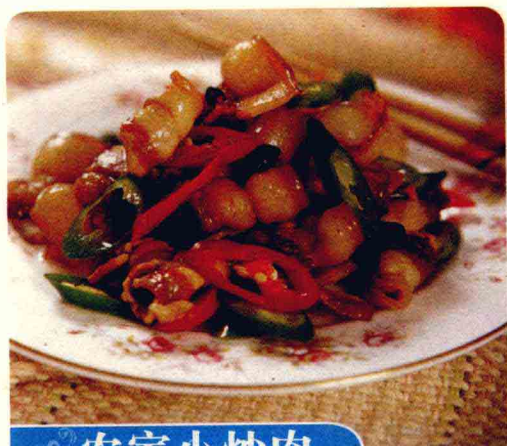


南肉春笋

原料 熟猪五花咸肉200克，净春笋250克

调料 黄酒10克，咸肉原汤100克，味精1克，香油3克

- 做法**
1. 咸肉斜切成长4厘米、宽2厘米的块，春笋切滚刀块。
 2. 炒锅内放清水，加咸肉原汤烧沸后，下入肉块、春笋块，烹入黄酒焖10分钟，入味精、淋香油，装盘即成。

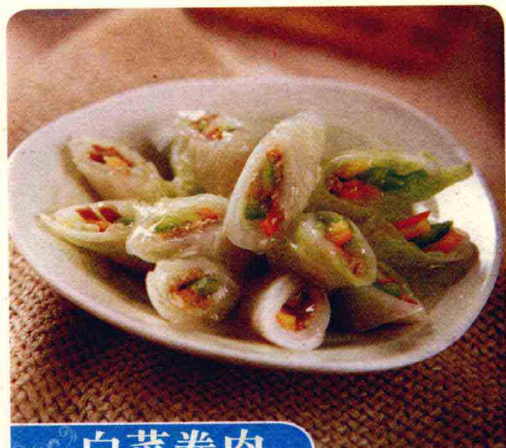


农家小炒肉

原料 带皮五花肉300克，青、红尖椒圈200克

调料 郫县豆瓣酱150克，豆豉5克，盐1克，味精1克，酱油10克，料酒10克，糖5克，色拉油适量

做法 1. 将五花肉切片，豆瓣酱剁成末，豆豉压成泥。
2. 锅置火上，入油烧至五成热，下入肉片翻炒出油，再放入豆瓣酱、豆豉煸炒出味，加盐、味精、料酒、酱油、糖炒匀，倒入青、红尖椒圈炒熟即可。

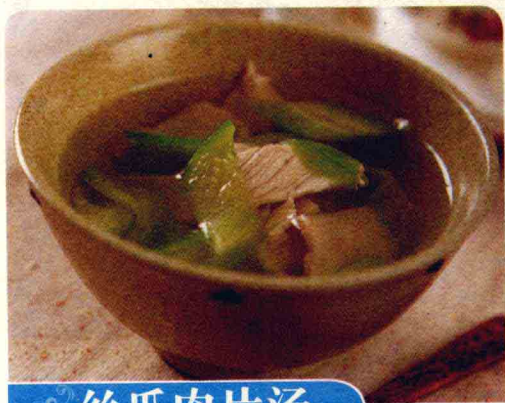


白菜卷肉

原料 圆白菜200克，胡萝卜丝、青椒丝各50克，熟肉丝100克

调料 盐、味精、香油各适量

做法 1. 胡萝卜丝与青椒丝入沸水锅中焯水后沥干，加入熟肉丝、盐、味精拌匀调味。
2. 圆白菜洗净，入沸水锅中焯水后沥干，平铺在案上，抹上香油，将做法1放上卷起卷，用刀斜切成块即可。

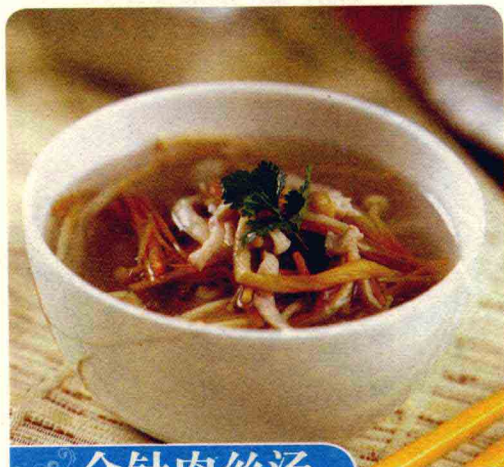


丝瓜肉片汤

原料 猪瘦肉150克，丝瓜250克

调料 淀粉、高汤、盐、味精、香油各适量

做法 1. 猪肉洗净，切成薄片，用淀粉上浆。丝瓜去皮、洗净，切成块状。
2. 炒锅放入高汤煮沸，肉片放入锅内，待汤微沸时撇去浮沫，加入丝瓜、盐、味精稍煮片刻，起锅盛入汤碗，淋上香油即可。



金针肉丝汤

原料 金针菇200克，猪肉丝150克，鸡蛋液20克

调料 淀粉、盐、味精、高汤、豆油各适量

做法 1. 金针菇洗净，焯水后切成段；肉丝用鸡蛋液、淀粉上浆。
2. 炒锅上火，放入豆油烧至五成热，投入肉丝滑油后，倒入漏勺沥去油。
3. 汤锅上火，倒入高汤，加入金针菇，大火煮10分钟，再放入肉丝，用盐、味精调味即可。



酸辣汤

原料 肉丝150克，水发木耳10克，笋丝25克，香菜5克

调料 清汤、绍酒、酱油、醋、姜汁、味精、盐、水淀粉、胡椒粉各适量

- 做法**
1. 肉丝、木耳、笋丝洗净；香菜切末，放在盘中。
 2. 锅置火上，倒入清汤，放肉丝、木耳、笋丝，调入绍酒、酱油、醋、姜汁、味精、盐，烧沸后撇去浮沫，淋入水淀粉，勾成薄芡，撒入胡椒粉即可。

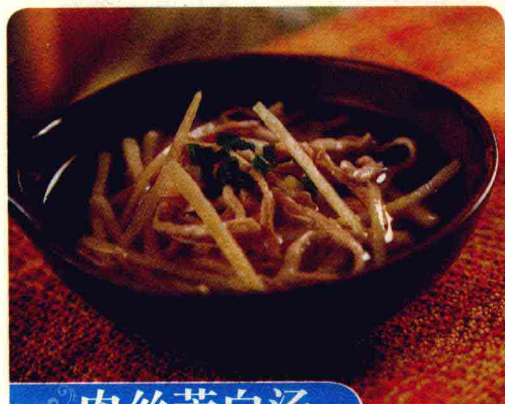


山药肉片汤

原料 猪瘦肉150克，山药250克

调料 淀粉、高汤、盐、味精、香油各适量

- 做法**
1. 猪肉洗净，切薄片，用淀粉上浆；山药去皮、洗净，焯水后切片状。
 2. 高汤煮沸，放入肉片，待汤微沸时撇去浮沫，加入山药、盐、味精稍煮片刻，起锅盛入汤碗内，淋上几滴香油即可。

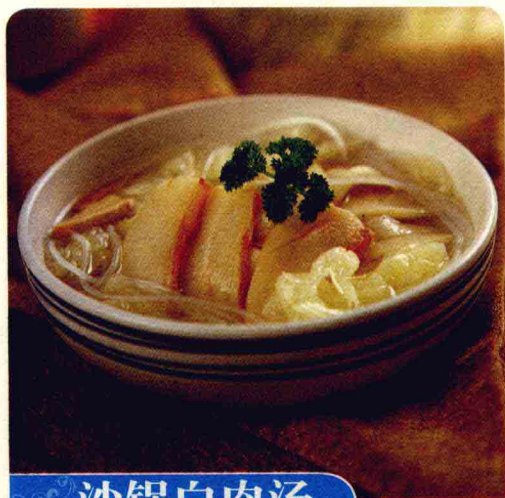


肉丝茭白汤

原料 猪瘦肉150克，茭白250克

调料 淀粉、高汤、盐、味精、香油各适量

- 做法**
1. 猪肉洗净，切成薄片，用淀粉上浆；茭白去皮、洗净，切成丝，入沸水锅焯水后沥干。
 2. 高汤煮沸，放入肉片，待汤微沸时撇去浮沫，加入茭白丝、盐、味精稍煮片刻，起锅盛入汤碗内，淋上几滴香油即可。



沙锅白肉汤

原料 熟猪肋条肉200克，水发粉丝150克，菜花200克

调料 盐、味精、高汤各适量

- 做法**
1. 菜花焯水后切成小块；熟猪肋条肉切成大片。
 2. 沙锅中放入粉丝、菜花，再把肉片放在上面，加入用盐、味精调好味的高汤，炖20分钟即可。

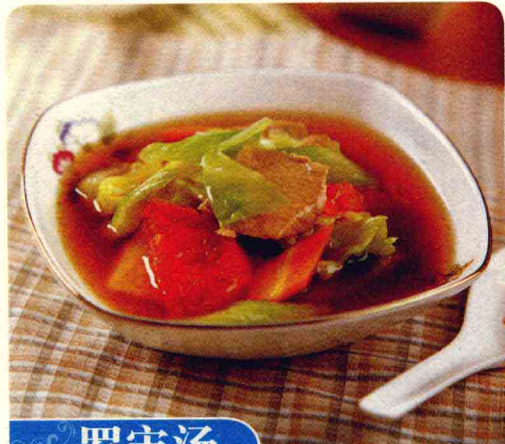


花生红枣瘦肉汤

原料 花生100克, 红枣10克, 猪瘦肉250克

调料 清汤、葱段、姜片、黄酒、盐、味精各适量

- 做法**
1. 花生洗净; 红枣去核; 猪肉洗净, 切成块, 入沸水锅焯水后洗净。
 2. 汤锅中加入清汤、葱段、姜片、黄酒、花生、红枣和肉片, 烧沸后撇去浮沫, 加盖炖1小时至猪肉熟烂, 加入盐、味精, 拣去葱段、姜片即可。



罗宋汤

原料 猪肉片100克, 番茄块100克, 洋葱片50克, 胡萝卜片50克, 圆白菜50克

调料 蒜头、番茄酱、盐、面粉、色拉油各适量

- 做法**
1. 蒜头拍碎; 肉片用热水烫去血水。
 2. 油锅烧热, 爆香蒜头, 加肉片、洋葱、圆白菜略炒, 加番茄酱拌匀, 盛出。
 3. 锅中加入水煮沸, 将所有原料放入煮沸(水必须盖过食材), 转小火煮至胡萝卜变软, 加盐调味, 加一碗面粉水勾芡即可。

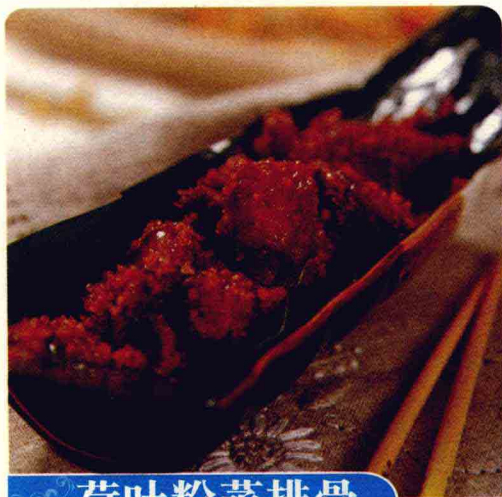


香辣里脊肉

原料 猪里脊肉400克, 色拉油适量, 竹扦数根

调料 八角4个, 花椒、味精、冰糖、盐、料酒、酱油、葱段、姜片、桂皮、小茴香、五香粉各适量

- 做法**
1. 里脊肉洗净, 切成薄片, 串在竹扦上备用。
 2. 调料和水放入锅中, 用小火煮沸, 装入盒子里放凉, 放入里脊肉串腌渍数小时。
 3. 里脊肉串捞出沥汁, 放入油锅炸至金黄色, 捞出沥油即可。



荷叶粉蒸排骨

原料 鲜排骨500克, 蒸肉粉300克, 荷叶适量

调料 葱段、姜片各5克, 盐5克, 糖5克, 料酒10克, 豆腐乳10克, 胡椒粉3克

- 做法**
1. 鲜排骨剁5厘米长的段, 用所有调料腌制10分钟, 倒入蒸肉粉拌匀。
 2. 将排骨放入荷叶内, 入笼蒸1小时取出, 装盘即可。