

HOME-STYLE DISHES



■ 养肝生津 春季菜

■ 养心清热 夏季菜

■ 养肺润燥 秋季菜

■ 养肾补益 冬季菜

四季 家常菜

吉科食尚

- 最合理的四季搭配
- 最适宜的大众口味
- 最易懂的家常做法

美味
100%

吉林出版集团 吉林科学技术出版社

张明亮◎主编



图书在版编目 (C I P) 数据

四季家常菜 / 张明亮主编. -- 长春 : 吉林科学技术出版社, 2012. 3
ISBN 978-7-5384-5691-2

I. ①四… II. ①张… III. ①家常菜肴—菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第021697号

四季家常菜

主 编 张明亮
编 委 崔晓冬 蒋志进
出 版 人 张瑛琳
选题策划 车 强
责任编辑 王运哲
封面设计 长春创意广告图文制作有限责任公司
制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 230千字
印 张 15
印 数 1—10000册
版 次 2012年5月第1版
印 次 2012年5月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016
储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-86037570
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5691-2
定 价 25.00元
如有印装质量问题可寄出版社调换
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186



“烹饪的魅力在于以心入味，以手化食，以食悦人，以人悦己。”

每家每户都有属于自己的家常菜，而家常菜因地域物产、生活习惯和饮食爱好的不同，形成了东南西北不同的地域特色以及咸、鲜、甜、麻、辣、酸、香等不同的口味特点。因此，无论你走到哪里，品尝过多少美味，总会有一些“家”的味道让我们念念不忘。

针对家常菜方便实用、好学易做、面向家庭的特点，我们编写了这套丛书。本套丛书既有介绍我国各地传统风味美食的《传统家常菜》，按照季节和营养不同而成的《四季家常菜》，选料讲究、制作精细、味道独特的《私房家常菜》，招待亲朋好友小聚的《宴客家常菜》，使您能够快速、便捷制作菜肴的《省时家常菜》，还有根据个人口味喜好的不同而编写的《百味家常菜》，此外，对于二人世界或者三口之家，《恋人家常菜》《巧妇家常菜》也将指导您烹饪出色、香、味、形俱全，而且营养健康的家常菜。

本书介绍的每道家常菜肴，不仅取材容易、制作简便、营养合理，而且图文精美。对于一些重点菜肴中的关键步骤，还配以多幅彩图的分步详解，可以使您能够抓住重点，快速掌握，真正烹调出美味的家常菜肴。

做饭是一种心情，更是一种感情。本套丛书足以满足你的所有需求，教你轻松烹调出餐桌上的美味佳肴，既可以让家人“餐餐滋味好，顿顿营养全”，还可以使您从中享受到家的温馨和成功的喜悦。

张明亮

2012年3月



Contents 目录



四季家常菜



Part 1

★养肝生津春季菜★

猪肝拌菠菜	12
八宝菠菜	13
百合拌番茄	13
花生米拌豆干	13
豆豉浸芦笋	14
鸡丁黄豆芽	14
红油猪肚片	15
椿芽蚕豆	16
肉丝拌菠菜	16
银芽炆腰丝	16
蛋丝拌韭菜	17
葱油青笋	17
橙汁山药	17
螺头炆菠菜	18
虾仁炆韭菜	19
豆豉拌兔肉	19
红椒西芹	20
脆芹拌腐竹	20
芹笋泡菜	20
开阳炆芹菜	21
西红柿炒鸡蛋	22



彩椒山药	23
糟熘肉片	23
蟹粉扒笋尖	23
四宝豆腐	24
干豆豉炒蕨菜	24
素炒辣豆丁	25
家常焖冻豆腐	26
韭菜薹炒皮蛋	26
肉末焖菠菜	26
雪菜炒千张	27
韭黄炒腰丝	27
大蒜烧蹄筋	27
酥炸藕盒	28
西芹百合炒螺片	29
珍珠蟹柳	29
春笋炒鸡胗	30
板栗红烧肉	30
炸熘西红柿	30
南煎豆腐	31
干贝豆腐煲	32
锅包肉	33
焦熘豆腐	33
煎焖鸭脯	33
虾干炒油菜	34
烤麸烧魔芋	34
鱼子焖豆腐	35
菜花炒肉	36
锅蒸鸡豆花	36
茭白炒肉丝	36
栗子冬菇扒油菜	37
银杏百合炒芦笋	37
熘肝尖	37
芦笋百合北极贝	38
飞蟹粉丝煲	39



香葱拌鸡胗	75
黄瓜炆虾片	76
鸡丝万年青	76
油泼莴笋丝	76
泰式凉拌海鲜	77
鲜蛭黄瓜萝卜泥	77
多味黄瓜	77
粉皮拌鸡丝	78
川椒炆黄瓜	79
蜜汁小黄瓜	79
橙汁泡冬瓜	80
炆拌三彩腐竹	80
泡椒鲜虾	80
葱油炆双耳	81
捶熘凤尾虾	82
豆苗炒虾片	83
冬笋炒鸭肉	83
蒿杆炒鳝鱼	83
黄瓜炒虾仁	84
酱炒苦瓜	84
肉丁炒黄瓜	85
水熘豆腐	86
青椒鳝丝	86
熘虾段	86
鸭片鱿鱼卷	87
韭黄熘鳝丝	87
葱姜炒飞蟹	87
苦瓜煎蛋	88
干煎大虾	89
火腿煎蛋	89
姜丝煎蛋	90

葱香豆豉鸡	90
腊八豆煎鸡蛋	90
三圆煲老鸭	91
酿苦瓜	92
秘制啤酒鸭	93
五花肉烧冬瓜	93
丝瓜烧猪蹄	93
煎汁大虾	94
酱烧全鸭	94
鲤鱼煲冬瓜	95
如意鸭卷	96
豆腐蒸小排	96
什锦藕丁炒虾	96
苦瓜蒸仔鸡	97
白炒虾	97
酒酿清蒸鸭子	97
清蒸甲鱼	98
板栗烧丝瓜	99
番茄大虾	99
芦笋虾球	100
尖椒炒猪心	100
梅子香鸭	100
柴把鸭	101
百合芦笋虾球	102
滑炒豌豆苗	103



虾干炒双瓜	103
黄瓜炒冬笋	103
肉片炒凉瓜	104
鲜柠啤酒鸭	104
肉丝炒平菇	105
虾米烧丝瓜	106
奶油烧丝瓜	106

卤煮牛腱·····	141
萝卜丝炒蕨根粉·····	142
蚝油牛肉丝·····	143
牛肉粒炒三丁·····	143
脆皮牛肉·····	143
黑椒煎牛排·····	144
粉蒸莲藕·····	144
生炒酥肚·····	145
杭椒牛柳·····	146
红扒海参·····	146
椒麻牛舌·····	146
芫荽烧牛肉·····	147
十全乌鸡煲·····	147
胡萝卜烧鸡·····	147
酥炸茄饼·····	148
焦熘牛肉·····	149
香煎茄片·····	149
盐煎青椒·····	150
豇豆炒牛肉·····	150
葱烧海参·····	150
红焖牛肉·····	151
芋头烧鸡·····	152
大蒜烧牛腩·····	153
金针煮肥牛·····	153
牛腩烧海带·····	153
麻辣田螺·····	154
西红柿煲牛腩·····	154
红蘑土豆片·····	155
树椒土豆丝·····	156
香炸萝卜丸·····	156
上汤浸菠菜·····	156
红焖小土豆·····	157



鱼香茄花·····	157
蛋黄焗南瓜·····	157
西红柿炒卷心菜·····	158
熟炒牛肚丝·····	159
胡萝卜烧羊腩·····	159
辣子肥肠·····	160
干煸牛肉丝·····	160
滑蛋牛肉·····	160
苹果炒牛肉片·····	161
爆炒猪肝·····	162
清炒山药泥·····	163
金沙山药·····	163
拔丝番茄·····	163
香辣胡萝卜条·····	164
咖喱土豆·····	164
丝瓜炒鸡蛋·····	165
甜酱焖茄子·····	166
三鲜烩海参·····	166
传统爨鸭·····	166
素烩茄子块·····	167
锅贴鸡蛋·····	167
酱爆鸭块·····	167
辣味茄丝·····	168
鱼香腰花·····	169
鸡蛋炒豆腐·····	169
风味土豆泥·····	170
小炒猪肝·····	170
酥肉煨海带·····	170
椿芽焖蛋·····	171
海带炖牛肉·····	172
香菇鸭脯煲·····	173



山楂炒羊肉	208
焦熘羊肉	209
火腿猪排	209
椒盐鲫鱼串	210
香菇烧海螺肉	210
红薯蒸排骨	210
酥炸青椒盒	211
炸熘海带	212
红烧冬笋	213
清蒸茶鲫鱼	213
辣味羊肉煲	213
可乐焖鸡腿	214
葱焖鲫鱼	214
黄焖羊肉	215
牛尾烧双冬	216
酱汁猪蹄	216
清汤羊肉	216
麻辣白菜	217
干煸冬笋	217
火爆乳鸽	217
千层羊肉	218
红焖排骨	219
煎酿鲜冬菇	219
香葱蒸鸡	220
麻辣鸡腿	220
酒香大盘鸡	220
蘑菇飘香鸡	221
银耳鹌蛋汤	222
党参龙骨汤	223
地瓜荷兰豆汤	223
干白菜鹌鹑汤	223

玉米猪蹄煲	224
肉丁烩豆腐	224
茶树菇肉丸汤	225
黄豆猪蹄汤	226
草菇炖里脊	226
党参淮山猪肚汤	226
金针菇豆角汤	227
香菇烩丝瓜	227
莲藕骨头汤	227
冬瓜烩羊肉丸	228
山药烩香菇	229
清汤白菜	229
鲫鱼汆豆腐	230
豆泡白菜汤	230
蓝花蛭肉汤	230
汆丸子白菜	231
砂锅鸡粥	232
地瓜烙饼	233
家常鸡粥	233
捶鸡面	233
口蘑香菇粥	234
韭菜鲜虾粥	234
雪菜肉末粥	235
鸡丝春卷	236
香菇凉面	236
粉蒸排骨饭	236
红薯鸡腿	237
南瓜鸡肉饺	237
白菜水饺	237
香葱鸡粒粥	238
茄汁牛肉面	239
鸡肉包子	239



养肝生津
春季菜
PART 1



四季家常菜



猪肝拌菠菜

凉拌
咸鲜麻辣

原料 菠菜250克，鲜猪肝150克。

调料 姜末、蒜末各5克，精盐、味精、白糖、白醋、香油、花椒油各1/2小匙，一品鲜酱油1小匙，植物油1大匙。

准备工作 Preparations

- ① 猪肝剔去筋膜，洗净，切成薄片，加入精盐、味精调拌均匀。
- ② 锅中加入清水烧沸，放入猪肝片焯烫至刚熟，捞出清水中洗净，沥去水分，放入盘中。
- ③ 菠菜洗净（保留红色菜根），放入沸水锅中焯烫一下，捞出过凉、沥干，切成长段。

制作步骤 Method

- ① 锅中加入植物油烧至六成热，下入蒜末、姜末炒出香味。
- ② 再加入精盐、白醋、白糖、一品鲜酱油、味精炒匀成味汁，盛入碗中。
- ③ 菠菜放入大碗中，加入一半味汁、香油拌匀，红根朝外码入盘中。
- ④ 猪肝加上剩余味汁拌匀，码放在菠菜上，淋上花椒油即可。



八宝菠菜

原料 菠菜、胡萝卜丝、冬笋丝、香菇丝、火腿丝、海米、杏仁、核桃仁、口蘑片各适量。

调料 葱丝、姜丝各少许，精盐、鸡精、料酒、香油、植物油各适量。

制作步骤 Method

❶ 菠菜洗净，切成段，放入沸水锅中焯烫一下，捞出过凉、沥干，放入碗中；口蘑片、核桃仁、杏仁分别放入沸水中焯一下，捞出过凉、沥干。

❷ 锅中加入植物油烧热，下入葱丝、姜丝、火腿丝、海米、料酒煸炒，倒入菠菜碗中，再加入剩余的原料、调料拌匀即可。



凉拌
鲜香脆嫩



百合拌番茄

原料 鲜百合500克，小西红柿（番茄）100克。

调料 白糖4大匙，白醋1大匙。

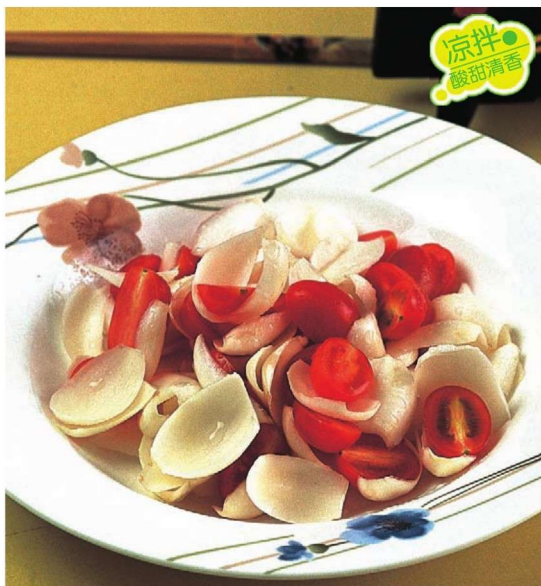
制作步骤 Method

❶ 将鲜百合去根，掰成小瓣，用清水洗净，沥去水分。

❷ 锅置火上，加入清水烧沸，下入百合瓣焯烫一下，捞出沥水。

❸ 小西红柿去蒂，用清水洗净，切成小瓣。

❹ 将百合瓣、小西红柿瓣放入容器中，加入白糖、白醋翻拌均匀，装盘上桌即可。



凉拌
酸甜清香

花生米拌豆干

原料 花生米、豆腐干各适量，青椒少许。

调料 精盐1/2小匙，酱油、米醋、香油各1小匙，植物油500克（约耗20克）。

制作步骤 Method

❶ 豆腐干洗净，切成小丁；青椒去蒂、去籽，洗净，切成小丁，用热油浸泡一下，沥去油。

❷ 锅置火上，加入植物油烧热，放入花生米炸成杏红色，捞出沥油，晾凉。

❸ 将豆腐干丁、炸花生米、青椒丁放入盘中，加入精盐、酱油、米醋、香油调拌均匀即可。



生拌
酥香微酸



豆豉浸芦笋

盐腌
咸香脆嫩

原料 鲜芦笋750克。

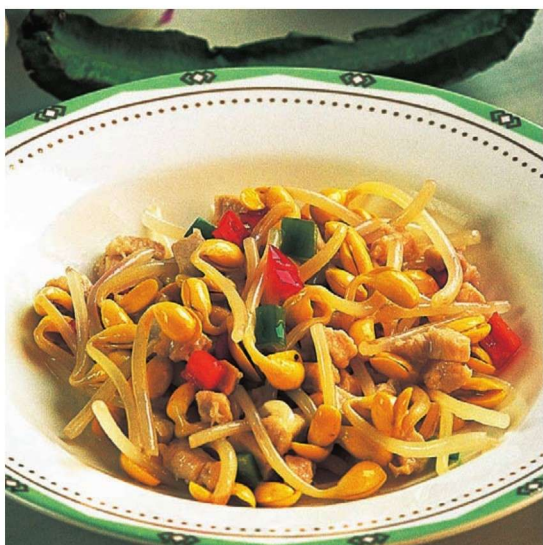
调料 精盐1大匙，味精、香油各2小匙，水豆豉100克。

制作步骤 Method

①将鲜芦笋去皮，洗净，切成8厘米长的段，放入沸水锅中焯至断生，捞出晾凉。

②将水豆豉剁细，放入盆中，加入精盐、味精调拌均匀成味汁，再放入芦笋段浸泡3小时至入味。

③将芦笋段取出，整齐地摆放入盘中，原汁加入香油调匀，浇淋在芦笋段上即成。



鸡丁黄豆芽

熟拌
鲜香脆嫩

原料 黄豆芽300克，鸡胸肉100克，海米30克，红尖椒丁、青尖椒丁各15克。

调料 葱花5克，精盐、白糖各1小匙，味精1/2小匙，香油2大匙。

制作步骤 Method

①鸡胸肉洗净，切成方丁，入水焯熟，捞出沥水；海米放入碗中，加入热水泡发；黄豆芽洗净，入沸水锅中焯熟，捞出过凉，沥去水分。

②黄豆芽、鸡肉丁放入容器中，加入葱花、青尖椒丁、红尖椒丁、海米，再加入精盐、白糖、味精、香油调拌均匀，装盘上桌即可。



原料 猪肚500克，青笋100克，芝麻25克。

调料 葱丝20克，精盐、味精、花椒油、料酒、香油各少许，鸡精、白糖各1/2小匙，生抽2大匙，辣椒油5小匙。

准备工作 Preparations

- ① 青笋去根、去皮，洗净，先顺长切成长条，再切成菱形片。
- ② 放入加有少许精盐的沸水锅中焯烫一下，捞出，沥去水分。
- ③ 锅置火上烧热，放入芝麻用小火煸炒出香味，出锅晾凉。
- ④ 猪肚洗涤整理干净，放入清水锅中焯烫一下，捞出洗净。

制作步骤 Method

- ① 锅中加入清水烧沸，放入猪肚煮至熟嫩，捞出晾凉，切成抹刀片。
- ② 锅置火上烧热，加入香油烧至八成热，下入葱丝炒出香味。
- ③ 盛入碗中，再加入白糖、料酒、生抽、味精、鸡精调匀成味汁。
- ④ 猪肚片、青笋片放入容器中，加入味汁翻拌均匀，腌渍入味。
- ⑤ 码放入盘中，淋上辣椒油、花椒油，撒上熟芝麻拌匀即可。

红油猪肚片

熟拌
麻香微辣



四季
家常菜



椿芽蚕豆

原料 鲜蚕豆仁200克，香椿芽30克。

调料 精盐1/2大匙，味精少许，鸡汤1小匙，辣椒油2大匙。

制作步骤 Method

① 鲜蚕豆仁洗净，放入清水锅中煮至熟嫩，捞出沥水，摊开晾凉。

② 香椿芽去蒂、洗净，放入沸水锅中焯烫一下，捞出过凉、沥水，切成小粒。

③ 将鲜蚕豆仁、香椿芽粒放入盆中，调入精盐、味精，加入辣椒油、鸡汤调拌均匀，装盘上桌即成。

肉丝拌菠菜

原料 菠菜200克，猪瘦肉100克，香菜20克。

调料 味精1/2小匙，酱油1大匙，米醋、香油各1小匙，植物油4小匙。

制作步骤 Method

① 将猪瘦肉洗净，切成细丝；菠菜、香菜分别择洗干净，均切成3厘米长的段。

② 锅中加入清水烧沸，放入菠菜段焯烫一下，捞出投凉，控净水分，放入盘中。

③ 锅中加入植物油烧热，下入猪肉丝，加入酱油炒熟，盛出晾凉，倒在菠菜上面，再加入米醋、味精、香油，撒上香菜段拌匀即可。



银芽炆腰丝

原料 猪腰250克，绿豆芽50克。

调料 精盐、味精、花椒粉、白糖各少许，酱油、白醋、花椒油、香油各1小匙，辣椒油4小匙。

制作步骤 Method

① 猪腰去筋膜，对剖成两半，去腰臊，加入白醋浸泡片刻，洗净，切成丝，入水焯至断生，沥水。

② 绿豆芽掐去头尾，洗净，入沸水锅中焯熟，捞出漂凉、沥水，放入盘中垫底，再放上猪腰丝。

③ 碗中加入精盐、味精、白糖、酱油、花椒油、花椒粉、辣椒油、香油调拌均匀成麻辣味汁，浇淋在猪腰丝、豆芽上拌匀即成。



蛋丝拌韭菜

原料 嫩韭菜150克，鸡蛋2个。

调料 精盐、白糖各1/2小匙，鸡精少许，香油、植物油各1小匙。

制作步骤 Method

① 韭菜择洗干净，用沸水烫一下，捞出沥水，切成寸段，放入盘中，撒上精盐腌5分钟，滗去汁水；鸡蛋磕入碗中，加入精盐搅匀。

② 锅置火上，加入植物油烧热，倒入蛋液摊成若干薄蛋皮，取出。

③ 将蛋皮切成4厘米长的丝，放在韭菜盘内，加入白糖、香油、鸡精拌匀即成。



葱油青笋

原料 青笋750克。

调料 精盐1小匙，鸡精1/2小匙，葱油2小匙。

制作步骤 Method

① 将青笋去根、去叶，削去外皮，用清水洗净，切成细丝。

② 锅置火上，加入清水烧沸，放入青笋丝焯烫一下，捞入清水中过凉，沥去水分。

③ 将青笋丝放入大碗中，加入精盐、鸡精、葱油拌匀，装盘上桌即成。

橙汁山药

原料 西红柿250克，山药100克。

调料 橙汁3大匙，蜂蜜2大匙，白糖4小匙。

制作步骤 Method

① 将山药去皮、洗净，切成菱形片，放入沸水锅中焯烫一下，捞出过凉、沥水。

② 西红柿去蒂、洗净，放入沸水锅中烫至表皮起皱，捞出冲凉，去皮，切成大薄片。

③ 橙汁、白糖用适量清水调匀成味汁，放入山药片浸泡至入味。

④ 西红柿片码放入盘中垫底，将泡好的山药片整齐地摆在上面呈花形，淋上蜂蜜即成。