



一学就会 做家常菜 1688例

犀文图书 编著

500例菜+500个营养分析+500个小贴士+188个制作技巧

家常菜肴，操作简便，食材多样。

营养搭配合理，促进健康，预防疾病。

例



最实用的
家庭美食菜谱
19.90元



湖南美术出版社

一学就会 做家常菜 1688

犀文图书 编著

例

字图书馆
书章



湖南美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

一学就会做家常菜1688例 / 犀文图书编著. — 长沙:
湖南美术出版社, 2011.3
ISBN 978-7-5356-4329-2

I. ①一… II. ①犀… III. ①家常菜—菜谱 IV.
①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第039542号

一学就会做家常菜1688例

出版人：李小山

策划出品：犀文图书

编著：犀文图书

责任编辑：范琳

出版发行：湖南美术出版社

(长沙市东二环一段622号)

经销：湖南省新华书店

印刷：深圳市彩美印刷有限公司

(深圳市龙岗区坂田光雅园村工业二区四号)

开本：710×1000 1/16

印张：12

版次：2011年3月第1版 2011年3月第1次印刷

书号：ISBN 978-7-5356-4329-2

定价：19.90元

【版权所有，请勿翻印、转载】

邮购联系：0731-84787105 邮编：410016

网址：<http://www.arts-press.com/>

电子邮箱：market@arts-press.com

如有倒装、破损、少页等印装质量问题，请与印刷厂联系调换。

联系电话：0755-88833688转8328

P 前言

reface



家常菜就是自己在家里亲自动手做出来的各种菜式。各地用来做菜的原料基本上相同，猪、羊、牛、兔等动物食品，各地都有不同的做法和吃法；鸡、鸭、鹅等家禽，各地的煎炒焖煮也都不尽相同；水产品包括的品种就更加地丰富了，鱼虾鳖蟹尽可享用；油盐酱醋以及姜葱香菜基本上也是相同的，就看自己怎么配置成一道可口的美味佳肴了。

本书罗列了全国各地的家常菜式，给广大的居家人士提供详实的参考。原料一样，但口味不尽相同，北方人好香浓，南方人喜清淡，西北人好麻辣，南方人好小吃，构成了各自不同的饮食习惯。这些都不成问题，只要依照本书上提供的菜谱技巧去做，保准大家都能做出几道口味极佳的家常菜肴，让家人在闲暇之余大饱口福。



C 目 录 Contents



肉类

ROU LEI

2

肉类含有人体需要的丰富营养

3

咸蛋蒸肉饼
白菜炒牛肉

4

青椒炒猪肚
菜花炒咸肉

5

板栗烧排骨
爆牛肉

6

菠萝炒牛肉
菠萝咕嚕肉

7

叉烧
茶树菇蒸牛肉

8

陈皮牛肉
葱爆牛肉

9

葱爆猪肉
脆皮猪大肠

10

青瓜肉丁
冬瓜炖牛肉

11

豆瓣焖羊肉
豆干丝炒牛肉

12

豆酱焖牛腩
洋葱牛肉

13

腐乳排骨
糖醋排骨

14

枸杞子滑溜肉片
梅菜扣肉

15

罐焖牛肉
海带炖牛尾

16

圆笼粉蒸鹅
冬笋烧牛肉

17

蚝油甜豆牛肉
黑椒猪蹄

18

黑木耳炒牛肉
南瓜蒸肉

19

红烧牛肉
红烧猪蹄

20

红糟羊肉
花生猪蹄

21

滑蛋牛肉
黄豆焖牛腩

22

黄瓜炒猪肝
黄花菜焖牛肉

23

姬菇牛肉
家乡牛肉片

24

煎猪肝
姜醋猪蹄

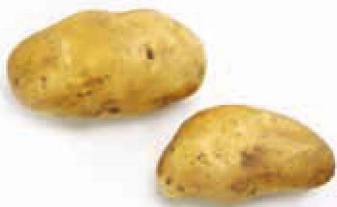
25

椒爆牛心腔
可乐排骨

26

苦瓜炒牛肉
苦瓜腱肉





27

腊牛肉
荔枝肉

28

栗子焖羊肉
凉拌牛肚

29

凉拌牛肉丝
卤猪蹄

30

萝卜焖牛腩
土豆焖牛腩

31

冬瓜煮排骨
梅子蒸排骨

32

木瓜煮肉丸
南瓜炖牛肉

33

南乳梨汁香焗骨
牛肉冻

34

泡椒牛肉卷
青辣椒炒猪肝

清补汤品

36

喝汤有益于身体健康

37

排骨冬瓜汤
酸菜牛肉汤

38

花生米牛肉汤
桂圆牛肉汤

39

赤豆枸杞子猪肝汤
西红柿猪肝瘦肉汤

40

苦瓜木棉牛肉汤
金荞麦瘦肉炖汤

41

薏仁马蹄猪肉汤
绿豆薏米猪大肠汤
芡实猪肉汤

42

生地猪肺汤
薏米山药排骨汤
阿胶牛肉汤

43

百部党参猪肺汤
生地莲藕瘦肉汤
夏枯草瘦肉汤

44

葛根赤小豆瘦肉汤
车前草猪腰汤
虫草熟地老鸭汤

45

熟地首乌兔肉汤
当归枣仁猪心汤
蛇舌草猪肉陈皮汤

46

地胆头瘦肉汤
阿胶瘦肉汤
花旗参燕窝瘦肉汤

QING BU TANG PIN

47

冬虫草山药瘦肉汤
玉竹核桃羊肉汤
核桃茯苓瘦肉汤

48

党参栗子兔肉汤
百合白果牛肉汤
芪参陈皮羊肉汤

49

当归天麻羊脑汤
柏子仁首乌瘦肉汤
黄芪当归炖猪脑

50

山药生地羊肉汤
五味人参猪脑汤
当归参芪猪心汤

51

山药沙参百合炖猪肺
豆腐猪红汤
火腿洋葱汤

52

火腿白菜汤
五丝酸辣汤
三鲜冬瓜汤

53

白菜丸子汤
五色紫菜汤
牛肉菜花汤

54

双菇肉丝汤
菠菜枸杞猪肝汤

55

雪里蕻肉丝汤
枸杞叶猪肝汤

56

小白菜蛋花汤
健脾栗子汤

57

丝瓜瘦肉汤
藕片汤

58

菠菜肉丸汤
塘葛菜猪肉汤

59

杏仁青胡萝卜汤
荷叶瘦肉汤

60

冬瓜猪腰汤
金银花肉片汤

61

莲子百合瘦肉汤
肉片黄瓜汤

62

沙玉猪肺汤
蒲瓜肾片汤

63

山楂麦芽猪胰汤
木耳肉片汤

64

菠菜肉末汤
三丝肉丸汤

65

上汤浸猪肝
酸辣汤

66

白贝冬瓜排骨汤
黄芪泥鳅汤

67

金蒜双丸汤
双丝滚小棠菜

68

韭菜肉丝蛋花汤
萝卜牛肉汤

69

木瓜花生煲猪脚
龙骨煲老藕
党参猪心汤

70

肉片芥菜汤
肉丝银芽羹
冬瓜鲜菇肉粒汤

71

菠菜肉片汤
木耳海带肉片汤

72

凉瓜排骨汤
丝瓜鲜菇肉片汤

73

猪皮萝卜冬瓜汤
香干头菜肉丝汤

74

清润白菜汤
萝卜牛肉汤
上汤肉丝西洋菜

75

青胡萝卜煲猪肉
清补凉煲排骨
南杏排骨汤

76

大生地绿豆瘦肉汤
木耳猪腰汤
莲子猪心汤

77

山药羊肉汤
平菇羊血汤
大枣煮猪蹄

78

花生炖猪脚
猪排炖黄豆芽汤
丝瓜猪蹄汤

79

当归猪血莴苣汤
冬菇当归肉片汤
香菇瘦肉汤

80

南瓜煲排骨汤
木瓜排骨汤

家禽类

JIA QIN LEI

82

家禽的吃法有讲究

83

蘑菇片蒸鸡腿
葱油鸡

84

葱姜烩鸡块
豉汁蒸凤爪

85

浓香豉油鸡
酿蛋黄豆腐

86

柠檬鸡脯
椰汁烩鸡

87

烧鸭掌包
明炉烧鸭

88

沙参玉竹老鸭汤
鸭掌海参煲

89

鸭血豆腐汤
卤水鸭

90

姜母鸭
清蒸炉鸭

91

葱油蒸鸭
荷香蒸鸭

92

岭南酥鸭
韭菜炒鸡蛋

93

西红柿青椒炒蛋
西红柿炒鸡蛋

94

豆花冒鹅肠
糖醋煮鸭块

95

淡菜蒸鸭块
黄芪山药煲鹅肉

96

梅子蒸肥鹅
豆豉荷香鹅

97

家烧嫩鸭
吮指香辣鸭

98

香辣卤鸭翅
家乡炒鸭肠



99

香卤鹅翅
腐乳炖鹅

100

蚝油冬菇鹅掌翅煲
清蒸鹅掌

101

麻辣鸭翅
干锅辣鸭头

102

鱼香蒸蛋
红烧鹅肉

103

葱油蒸鸭
果香烤鸭腿
马蹄松子鸭丁

水产类

SHUI CHAN LEI

105

鱼的处理技巧

106

白汤鲫鱼
仔姜田鸡
菠菜生姜鱼头汤

107

参归鲷鱼汤
拆烩鲢鱼头
潮州大鱼丸

108

清蒸鲫鱼
炒鳊鱼冬笋
炒醋鱼块

109

炒乌鱼球
豉汁蒸鱼头
葱炆草鱼段

110

葱辣鱼
翠竹粉蒸鱼

111

大福鱼
大蒜焖鲈鱼

112

当归鲤鱼汤
党参炖黄鳝

113

冬菜蒸鳊鱼
冬菇杞子蒸甲鱼
豆腐炖鱼头

114

豆腐焖泥鳅
豆辣蒸鱼

115

炖黄鱼
炖奶鲫鱼

116

炖鳝酥
剁椒蒸鱼头
芙蓉鲫鱼

117

福寿临门
红烧鱼块

118

红小豆焖鲤鱼
白果炒鱼花

119

红枣北芪炖鲈鱼
烩酸辣鱼丝

120

家常熬鱼
粉蒸泥鳅

121

煎糟鳊鱼
金针熏鱼

122

鲈鱼炖姜丝
罗锅鱼片

123

萝卜炖鲤鱼
梅菜蒸鱼尾

124

木瓜烧带鱼
浓汤裙菜煮鲈鱼

125

平锅福寿鱼
脯酥鱼片

126

茄子蒸鱼片
芹菜炒鱼松

127

清烩鲈鱼片
清蒸黄花鱼

128

清蒸鲈鱼
蒸蒜香大虾

129

秋水芙蓉
软熘鲈鱼

130

豉油香菇云耳蒸鲶鱼
水煮鳝鱼

131

水煮鱼片
松仁百合炒鱼片

132

酥焖鲫鱼
鱼片蒸蛋

133

粉蒸草鱼头
五彩鱼片

134

五柳鱼
鲜菇鱼片

135

咸鱼蒸茄子
香菇鱼球汤

136

荷叶粉蒸钳鱼
香辣麻仁鱼条

137

香糟带鱼
银鱼稀卤豆腐

138

梅菜腊味蒸带鱼
鱼羊炖时蔬

139

炸熘鳊鱼
榨菜蒸鲈鱼



主食类

ZHU SHI LEI

141

主食对于人类的重要性

142

腊味萝卜糕
爽口马蹄糕
蛋挞

143

酥皮包
莲蓉包

144

红烧牛腩面
云吞面

145

鱼蛋米粉
水晶虾饺

146

炸春卷
如意白菜卷

147

葱油花卷
芝麻煎堆

148

潮州韭菜饼
花生酱烧面包

149

咸水角
蜜汁叉烧包

150

陈皮红豆糕
香软芋头糕

151

香葱火腿包
椰香糯米糍



152

脆皮猪肠粉
油泼面

153

咸蛋酥
牛角包

154

杏仁奶酪饼
水晶萝卜饺

155

菠菜蒸饺
腊肠糯米卷

156

顺德鱼皮饺
鸡汁生煎

157

原汤桂林米粉
风味阳春面

158

白菜水晶饺
乡村蚬肉饺

159

红烧牛腩面
清炖牛腩面

160

田螺鸡米粉
什锦鸡蛋面

161

地道酸辣粉
酸豆角肉饺

162

芝麻粥
鹌鹑红豆粥
芋头粥

163

双色太极饺
火腿酥油饼

164

小米红枣粥
银耳莲子羹
薏米麦片粥

165

五谷杂粮粥
香浓红豆粥
荞麦粥

166

蟹肉伊面
什锦鸡蛋面

167

酸辣三丝面
清汤牛肉面

168

咖喱牛肉面
鱿鱼羹面
五彩米粉面

169

金黄南瓜饼
杏仁饼
小麦脆饼

170

虾仁伊府面
糯米饼

171

南乳芝麻酥
香甜玉米饼

172

蟹黄虾子烧卖
猪肉糯米丸

173

南瓜仁松饼
红豆煎饼

174

芋丝煎饼
手工肉菜水饺

175

冬菇鸡肉饺
香菇滑鸡包

176

四川辣子水饺
日式紫菜饺

177

养发芝麻糕
马蹄清心糕
黄金小米糕

178

冬菜粥
排骨薏米糙米粥
猪肝绿豆粥

179

龙抄手
赖汤圆

180

黄酱肉面
香葱油面

181

紫苏麻仁粥
陈肾菜干粥
桃仁山楂荷叶粥

182

香麻花生包
花生酥饼

183

杞子红枣糕
玉米西米蛋糕
榴莲蛋糕



肉类





肉类含有人体需要的丰富营养

（一）蛋白质

畜肉类蛋白质含量为10~20%，其中肌浆中蛋白质占20~30%，肌原纤维中40~60%，间质蛋白10~20%。

畜肉蛋白必需氨基酸充足，在种类和比例上接近人体需要，利于消化吸收，是优质蛋白质。但间质蛋白必需氨基酸构成不平衡，主要是胶原蛋白和弹性蛋白，其中色氨酸、酪氨酸、蛋氨酸含量少，蛋白质利用率低。

畜肉中含有能溶于水的含氮浸出物，使肉汤具有鲜味。



（四）矿物质

含量约为0.8~1.2mg/g，其中钙含量7.9mg/g，含铁、磷较高，铁以血红素形式存在，不受食物其它因素影响，生物利用率高，是膳食铁的良好来源。

（五）维生素

畜肉中B族维生素含量丰富，内脏如肝脏中富含维生素A、核黄素。

（三）碳水化合物

其碳水化合物主要以糖原形式存在于肝脏和肌肉中。



咸蛋蒸肉饼

主料：咸蛋1个，五花肉150克。

辅料：味精、盐、淀粉、生抽、食用油、淡汤各适量。

制作方法

1. 将五花肉洗净剁烂，加入盐、味精、淀粉拌匀，搅至起胶。
2. 再加入咸蛋白、食用油，拌匀后放在碟上铺匀。然后将蛋黄用刀压扁，放在肉面上，入笼蒸熟取出。
3. 用生抽、淡汤调匀，淋在肉面上即成。

【营养功效】五花肉富含蛋白质、碳水化合物、维生素A、钙、锌等多种营养素，适合宝宝生长发育、增加营养时食用。

小贴士

蒸肉饼的碟子，要先抹上一层油，肉饼蒸好切块时，也容易取出装盘。



白菜炒牛肉

主料：牛肉250克，白菜心250克。

辅料：醋10毫升，料酒15毫升，姜、葱各5克，淀粉、盐、食用油各适量。

制作方法

1. 白菜剖开，切成细丝；葱和姜洗净切丝。
2. 牛肉洗净切成肉丝，加盐、淀粉、醋腌制10分钟。
3. 起油锅，放入腌好的牛肉，翻炒几下后倒入料酒，投入葱段，盖上锅盖焖2分钟，再加入白菜稍炒至断生，加葱、姜、盐调味即可。

【营养功效】白菜中含有丰富的维生素C、维生素E，具有通利肠胃、养胃生津、除烦解渴、利尿通便的功效。

小贴士

该菜不放味精，味道同样很鲜美。





菜花炒咸肉

主料：咸肉80克，嫩菜花250克。

辅料：蒜蓉、料酒、鲜汤、糖、味精、食用油、盐各适量。

制作方法

- 1.将嫩菜花洗净，摘成小朵，咸肉切成片。
- 2.将菜花和咸肉分别放入沸水锅中焯熟，捞起控干水分。
- 3.炒锅上火，放油烧热，下蒜蓉、料酒、咸肉炒香，然后加入菜花、糖、盐、味精、鲜汤，煮沸片刻即成。

【营养功效】咸肉是通过向肉品中加盐，并经过一定风干过程而成的食品。

小贴士

用清水漂洗咸肉并不能达到退盐的目的，如果用盐水来漂洗，漂洗几次，则咸肉中所含的盐分就会逐渐溶解在盐水中，最后用淡盐水清洗一下就可烹制了。

青椒炒猪肚

主料：猪肚250克，青椒200克。

辅料：香油、鸡汤、淀粉、芝麻（焙好）、酱油、盐、淀粉各适量。

制作方法

- 1.青椒去蒂、籽，洗净，切成细丝，放入盐腌渍片刻。酱油、淀粉放入碗内，加鸡汤勾兑成芡汁。
- 2.将猪肚用淀粉抓洗干净，切成细丝，与盐、酱油、淀粉搅拌均匀，腌渍入味。
- 3.炒锅烧油至七成热时下青椒丝煸炒；再放入香油，入猪肚煸炒几下，倒入青椒丝，调入芡汁翻炒，撒上芝麻即可。

【营养功效】猪肚具有补中益气、止渴消肿、益脾健胃、助消化、止泄抑泻之功效。

小贴士

猪肚，胆固醇过高者当少食或不食，消化功能差的人不宜多食。



爆牛肉

主料：牛里脊肉250克。

辅料：食用油5毫升，水淀粉8克，料酒10毫升，酱油8毫升，蒜、醋、葱斜段、姜末各适量。

制作方法

1. 将牛里脊肉上筋膜剥除掉，切成薄片，加入酱油、水淀粉、清水拌匀；把青蒜切成段。
2. 炒勺内倒入油，在大火上烧到冒烟，倾入拌好的肉片，爆20秒钟后倒入漏勺里沥油。
3. 炒勺再放回大火上，加入油烧热，再加上葱斜段、姜末、蒜末，急炒成黄色，再将爆好的肉片倒入，随即放入料酒、酱油、醋、水（少许），再炒2分钟，撒上青蒜段即成。

【营养功效】牛肉含有丰富的蛋白质，氨基酸组成比猪肉更接近人体需要，而且脂肪含量低。

小贴士

牛肉上火，不宜多食。



板栗烧排骨

主料：排骨、板栗各300克。

辅料：盐、蒜、葱、姜、生抽、老抽、糖、料酒、食用油各适量。

制作方法

1. 排骨洗干净沥水，用生抽、料酒、盐腌30分钟。
2. 板栗先去壳，然后用水煮开3分钟用冷水泡一下去皮，洗干净备用。
3. 锅里加少许食用油后加入葱、蒜炒排骨，然后加入少许糖、姜片、料酒炒几下，加入清水、15毫升老抽调色。焖20分钟，最后加入板栗继续焖，板栗熟后收汁即可。

【营养功效】板栗含有大量淀粉、蛋白质、脂肪、B族维生素等多种营养素，有“干果之王”的美称，是健胃补肾、延年益寿的上等果品。

小贴士

新鲜栗子容易发霉变质，吃了发霉的栗子会引起中毒，所以，变质的栗子不能吃。





菠萝咕嚕肉

主料：猪后臀尖250克，新鲜菠萝2片。

辅料：青椒、红椒、鸡蛋各1个，西红柿酱50克，白醋15毫升，糖15克，盐5克，水淀粉、料酒、食用油、盐各适量。

制作方法

- 1.猪肉洗净去皮，切成片，然后加入盐、料酒、鸡蛋、水淀粉拌匀，腌制15分钟；菠萝切成小块，青、红椒切小块备用。
- 2.油锅加热到四成热时，逐一放入肉片炸成金黄色，沥油捞出后再将油温烧到八成热，再次放入炸好的肉片复炸一次，然后捞出备用。
- 3.锅中加入少许油用中小火加热，放入西红柿酱慢慢炒出辣椒油，然后放入糖、白醋、盐，做成糖醋调味汁，最后画圈淋入水淀粉，再加入菠萝拌匀，然后迅速倒入肉片、青红椒拌匀即可。

【营养功效】猪肉不仅蛋白质含量高，而且蛋白质质量极佳，能增强人体抗病力以及细胞活力。

小贴士

在挑选菠萝时，可通过其形态、果肉组织、硬度和香气进行判别优劣。如用手轻压菠萝，坚硬而无弹性的生菠萝，反之，挺实而微软的则成熟度好。

菠萝炒牛肉

主料：牛肉250克，菠萝300克，葱15克。

辅料：料酒15毫升，蚝油、生油各10毫升，生姜5克，淀粉15克，盐、胡椒粉各适量。

制作方法

- 1.牛肉洗净，横切成片，加生油、糖、生姜粉、淀粉、胡椒粉、料酒抓匀，腌15分钟左右，再加入点生油拌匀待用。
- 2.菠萝清洗干净后切成小块，用淡盐水浸泡几分钟后取出沥干水待用。
- 3.炒锅倒入油烧热，将腌好的牛肉倒入，快速翻炒几下，加入适量蚝油，放入菠萝块，快炒几下即可。

【营养功效】菠萝特含有一种叫“菠萝脲酶”的物质，它能分解蛋白质，溶解阻塞于组织中的纤维蛋白和血凝块，可起到健胃消食、补脾止泻、清胃解渴的作用。

小贴士

这个菜炒的时间不超过1分半钟，动作一定要快，事先最好一次性将牛肉味道腌足。牛肉炒的时间宜短，不然牛肉炒久变老而韧，就不好吃了，菠萝也不要炒太久，以免发酸。



茶树菇蒸牛肉

主料：牛肉600克，干茶树菇30克。

辅料：料酒、食用油、蚝油、盐、姜末、胡椒粉、水淀粉各适量。

制作方法

1. 牛肉切薄片，加料酒、姜末、胡椒粉、蚝油、水淀粉等腌制10分钟。
2. 茶树菇去蒂泡洗干净，放入盘中，撒上少许盐。
3. 把腌好的牛肉放在茶树菇上，上面再铺一层蒜末，入笼蒸15分钟即可。

【营养功效】 树菇性平，甘温，无毒，具有益气开胃、健脾止泻、补肾滋阴的作用。

小贴士

茶树菇与牛肉绝对是绝配，通过蒸汽使两者互相渗透，在炎炎夏日中，可体会到一种快乐的味道。

叉烧

主料：猪腿肉500克。

辅料：酱油、麦芽糖各250克，糖300克，盐100克，料酒100毫升，五香粉15克，红糟10克。

制作方法

1. 取猪腿肉去皮、拆骨、去肥膘后，用M形刀法切成长条，连在一起，然后再切成长条状。用温水清洗1次，沥干水分，待用。
2. 将主料按调料比例加入酱油、糖、盐、五香粉等与肉条揉擦拌匀，浸渍40分钟，并每隔20分钟后翻拌一次，均匀吸收调料，再加入白酒和红糟后，同样翻拌混合。
3. 烤箱预热至180℃把腌好的肉条铺在烤架上，烤箱中层烤25~30分钟（烤制中途，取出刷上腌料汁一次）。
4. 取出烤好的肉条稍微晾凉，再里外刷上麦芽糖，放入160℃烤箱内烤20分钟（烤制中途将肉条取出刷腌料汁）。
5. 将第二次烤好的肉条稍微晾凉，里外刷上腌汁，放入150℃烤箱内烤20分钟后取出晾凉即可。

【营养功效】 猪肉含优质蛋白质和必需脂肪酸，能滋润燥、补益养血，尤其适合营养不良者食用。

小贴士

烹煮叉烧时，应先把五花肉上的猪皮割掉，因为正宗的叉烧并不带皮。

