

Yuedu Shenghuo
悦读生活

280道
简单好做的
大众美食

简单好做 大众菜

最/简/单/好/做/的/菜/肴/健/康/营/养/美/味/秘/籍

休闲饮食编委会 ◎ 编

从家庭最简单的日常饮食入手
突出菜肴的简单、实用
图片清新亮丽、做法简单明了
指导您烹饪出色、香、味俱佳的营养美食



吉林科学技术出版社

悦读生活

/ 系 / 列 / 丛 / 书 /
YUEDUSHENGHUO

在出版生活类图书的11年里，我们接到了许多读者的来电及反馈，对我们的图书提出了大量宝贵的意见和建议。为了给广大读者提供更好的精神食粮，满足读者更高的阅读需求，本着实用、实惠、超值的原则，我们策划并推出了这套——悦读生活系列丛书。

本系列丛书内容涉及营养饮食、养生保健、孕产育儿、生活百科四大方面，共计24种。图文并茂、讲解详细、内容充实、简单易学，可满足现代家庭生活的多种需求。相信《悦读生活》系列丛书可以全面提升您及家人的生活品质，为高质量的生活带来快捷和方便。

我们倡导居家阅读新时尚，希望本套丛书能够引领您提高生活的品质、品味。这将是我们的最大乐趣，也是对我们最好的奖赏。



休闲饮食编委会◎编

简单好做 大众菜



图书在版编目(CIP)数据

简单好做大众菜 / 休闲饮食编委会编. -- 长春 :
吉林科学技术出版社, 2014. 4
ISBN 978-7-5384-7568-5

I. ①简… II. ①休… III. ①菜谱 IV.
①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第053650号

简单好做大众菜

编 休闲饮食编委会
出 版 人 李 梁
策划责任编辑 刘宏伟
执行责任编辑 赵 渤
封面设计 长春市一行平面设计有限公司
制 版 雅硕图文工作室
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 280千字
印 张 13
印 数 1—10 000册
版 次 2014年5月第1版
印 次 2014年5月第1次印刷

出 版 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 0431-86059116
编辑部电话 0431-85635186
网 址 www.jlstp.net
印 刷 北京盛兰兄弟印刷装订有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-7568-5
定 价 29.80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



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，无论您走到哪里，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、面向家庭的特点，我们编写了这套“好学易做”菜谱丛书。本套丛书分为四本：《简单好做大众菜》、《简单好做家常菜》、《简单好做宴客菜》、《简单好做营养菜》，满足您生活中的各方面需求。本着一切为了读者、一切方便读者的宗旨，书中菜品选料讲究、制作精细、味道独特，阅读后使您能够快速的根据个人口味学会制作菜肴，也会指导您烹饪出色、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。本套丛书能够满足您的所有需求，教您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。本套丛书是集实用性、操作性、便捷性为一体的厨房工具书，在您发愁今天该吃什么的时候，愿这套丛书能成为您最得力的营养美食顾问，成为您生活中的得力助手！

休闲饮食编委会
2014年4月



Contents 目录



简单好做大众菜



Part 1

★ 蔬菜食用菌 ★

南瓜炒百合	12
蒜苗炒肉片	13
茄子煮花甲	13
白菜炒三丝	14
莲藕骨头汤	14
麻酱素什锦	15
榄菜四季豆	16
萝卜丝海蜇汤	17
豆干拌四季豆	18
什锦豌豆粒	18
生拌茄子	19
虾酱炒四季豆	19
蒜泥茄子	20
西芹百合炒腰果	21
鲜贝丁炒雪里蕻	21
京糕莴笋丝	22
豇豆炒牛肉	22
三鲜炖山药	23



葱油拌苦瓜	24
麻辣卷心菜	25
芥菜炒里脊丝	26
树椒土豆丝	26
香辣白菜	27
花生米拌黄瓜	27
豌豆烩鸡粒	28
肉丝炒空心菜	29
糟香玉兰	29
腌拌蒜薹	30
小白菜炒猪肝	30
酸菜肉丝汤	31
萝卜丝拌海蜇丝	32
酱汁香菇	33
蒜薹炒腊肉	34
烧拌甜椒	34
芹菜叶土豆汤	35
猪肝炒菜花	35
农家手撕菜	36
蔬菜牛肉汤	37
香油拌双花	37
香菜黄瓜汤	38
姜汁空心菜	38
鸡丝茼蒿杆	39
芹菜炒肉丝	40
姜汁豇豆	41
芝麻酱拌芸豆	42
菜花炒肉片	42
素菜汤	43
清炒四角豆	43
腌拌桔梗	44

什锦大拌菜	45
青椒肉汤	45
素烩山药	46
双花拌萝卜	46
陈醋螺头拌菠菜	47
肉丁炒黄瓜	48



Part 2

★ 畜 肉 ★

火爆腰花	52
山药猪肚汤	53
葱爆肉片	53



熟炒牛肚丝	54
胡萝卜煲排骨	54
麻辣拌肘花	55
木樨肉	56
莲藕黄豆排骨汤	57
酱萝卜拌肉丝	58
川香回锅肉	58
芥末肉丝拌青椒	59
芫爆肚丝	59
火腿炖肘子	60
爆炒排骨	61
香菇煲猪肚	61
葱油羊腰片	62
青蒜炒猪肝	62
烟熏脆耳	63

糖熏兔肉	64
猪肝拌菠菜	65
蹄筋拌青笋	66
大白菜拌猪头肉	66
家常锅包肉	67
蒜泥羊肚	67
香熏猪手	68
麻辣牛筋	69
牛尾煲莲藕	69
洋葱炒猪肝	70
牛肉丝拌芹菜	70
炆拌牛百叶	71
杞子炖牛鞭	72
红油猪舌	73
韭黄炒腰丝	74
清拌里脊丝	74
腰果拌肚丁	75
家常煸牛肉丝	75
椒油拌腰片	76
白肉血肠	77
锅巴肉片	77
牛仔盖炒酸黄瓜	78
兔肉拌芦笋	78
茶树菇肉丸汤	79
辣子肥肠	80
卤水金钱肚	81
孜然羊肉	82
红油牛板筋	82
尖椒炒猪心	83





南瓜牛肉汤	83
芥末猪肚丝	84
鲜豇豆拌猪肚条	85
酱爆羊肉丁	85
腊肉炒茼蒿	86
香菜拌牛肚丝	86
红油猪肚片	87
熘肉段	88



Part 3

★ 禽蛋豆制品 ★

辣子鸡丁	92
鸡丝拌柿椒	93
双冬辣鸡球	93
腰果鸡丁	94
泡菜生炒鸡	94
口水童子鸡	95
柠檬鸡球	96
龙井鸡片汤	97
板栗炒仔鸡	98
豆皮炖鸡块	98
时蔬炖大鹅	99
菠萝鸡丁	99
火爆乳鸽	100
蒜香鸡胗	101
南瓜乌鸡汤	101
酱爆鸭块	102
煎豆腐汆菠菜	102

青笋炒鸡胗	103
香葱拌鸡胗	104
人参乌鸡汤	105
烤鸭丝拌韭菜	106
鸡肝炒什锦	106
滋补鸡汤	107
滑熘鸭肝	107
西芹拌香干	108
凉拌鸡丝蕨菜	109
椿芽拌豆腐	109
板栗炖仔鸡	110
红葱头沙姜炒鸡	110
熏拌鸭肠	111
棒棒鸡丝	112
花生眉豆煲鸡爪	113
双椒鸭掌	114
鸡丝拌蒜薹	114
番茄炒豆腐	115
雪梨鸡翅煲	115
大鹅焖土豆	116
煎炒豆腐	117
西蓝花炒鸡块	117
回锅鸭肉	118
银杏黄瓜煲水鸭	118
咸蛋黄炒豆腐	119
香干炒芹菜	120
粉皮拌鸡丝	121
鸳鸯鸽汤	122



香辣小炒鸡	122
雪辣鸭舌	123
香菜拌鹅肫	123
干贝云丝豆腐汤	124
清炒鸡柳	125
银芽鸡丝	125
脆芹拌腐竹	126
姜爆鸭丝	126
尖椒干豆腐	127
素炒辣豆丁	128



Part 4

★ 水产品 ★

清炒鱼丁	132
怪味海螺	133
彩椒鲜虾仁	133
橄榄菜拌鳝丝	134
韭黄炒鳝鱼	134
拌海螺	135
八爪鱼炒菜心	136
鲫鱼炖豆腐	137
牡丹氽鱼片	138
宫保鱿鱼卷	138
温拌鲍鱼	139
葱姜炒飞蟹	139
鲑鱼炖茄子	140
翡翠虾仁	141
腐竹蛤蜊汤	141
宫保鱼丁	142
萝卜牛蛙汤	142
辣炒田螺	143
灌蟹鱼圆	144
生熏带鱼	145
炆拌海带丝	146
海螺肉炒西芹	146
芥蓝爆双脆	147
番茄炖鲫鱼	147



腰果虾仁	148
雪菜炒黄鱼	149
带子蔬菜汤	149
西芹芒果炒鲜贝	150
莴笋海鲜汤	150
韭黄烩黄鳝	151
三丝烩鱼肚	152
酒醉河蟹	153
蜇头拌苋菜	154
麻辣鳕鱼	154
蓝花蛭肉汤	155
香辣虾	155
凉拌海带	156
雪菜炒鱿鱼	157
五香熏马哈鱼	157
拌菜生鱼	158
葱辣鱼条	158
生卤青虾	159
香葱拌毛蚶	160
豉椒酱甲鱼	161
泡菜三文鱼	162
清炒海蚌	162
黑白螺片	163
茶熏鲛鱼	163
双椒拌螺丁	164
温拌海螺	165
辣炒蛭子	165
沙茶酱炒双鱿	166
明虾沙拉	166

螺头炆菠菜·····	167
盐卤虾爬子·····	168



Part 5

★ 主 食 ★

南瓜百合粥·····	172
烂锅面·····	173
北菇粒虾球粥·····	173
蒲菜粥·····	174
牛肉炆锅面·····	174
牛肉馅饼·····	175
上汤珍珠饺·····	176
葱油饼·····	177
三鲜烩饼·····	178
萝卜肉粥·····	178
阳姜豆豉炒饭·····	179
牛肉炒面·····	179
家常石锅拌饭·····	180
韭菜鲜鱿水饺·····	181
黑芝麻盖饭·····	181
香麻花卷·····	182
香煎肉饼·····	182
什锦鸡蛋面·····	183
茄汁牛肉面·····	184
牛肉灌汤蒸饺·····	185
火腿青菜炒饭·····	186
五彩米粉面·····	186
白菜饼·····	187
蜜汁八宝饭·····	187

猫耳面·····	188
玉米汤面·····	189
牛肉花卷·····	189
状元饺·····	190
叉烧酱油炒饭·····	190
千层酥饼·····	191
彩椒牛肉炒饭·····	192
三鲜水饺·····	193
鸡丝莼菜粥·····	194
蹄花卷·····	194
荷叶饼·····	195
八宝粥·····	195
风味腊肠卷·····	196
羊肉烩面·····	197
黑米面馒头·····	197
四色粥·····	198
肉丁馒头·····	198
水煎包·····	199
开花馒头·····	200
砂锅鸡粥·····	201
高粱米水饭·····	202
酸辣凉捞面·····	202
鲑鱼饺子·····	203
奶香松饼·····	203
扬州什锦炒饭·····	204
麻香什锦拌面·····	205
爆炒面·····	205
果仁包子·····	206
菜肉暄饼·····	206
特色糖饼·····	207



蔬菜 食用菌

part 1



简单好做大众菜



〈蔬菜食用菌的处理〉

莲藕的处理



将莲藕洗净沥干。



放在案板上，切去藕节和藕根。



再用刮皮刀削去外皮。



用刀切片或切成滚刀块即可。

油菜的处理



先将油菜去除老叶。



在根部剞上花刀，以便于入味。



再放入小盆中，用清水洗净。



捞出沥干，即可制作菜肴。



1 将青笋去老叶，切去根部。



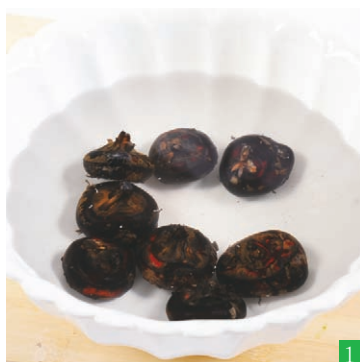
2 用刮皮刀削去外皮。



3 去除白色筋络。



4 放入清水中浸泡并洗净。



1 将马蹄(荸荠)放入清水中浸泡。



2 洗净沥干，去除蒂柄。



3 再削去外皮，取净果肉。



4 放入清水中浸泡即成。



1 将茭白剥去外层硬壳。



2 用小刀切去根蒂。



3 再削去外层老皮。



4 用清水洗净即可。



1 将西兰花去根及花柄(茎)。



2 用手轻轻掰成小朵。



3 在花瓣根部刮上浅十字花刀。



4 放入清水中浸泡并洗净。



南瓜炒百合

♥ 原料 ♥

南瓜	500克
鲜百合	100克
青椒	15克
红椒	15克

♥ 调料 ♥

葱末	10克
姜末	5克
精盐	1/2小匙
味精	1/2小匙
香油	1小匙
水淀粉	1大匙
植物油	1大匙

♥ 制作步骤 ♥

1

百合去黑根，洗净，放入清水中浸泡，捞出沥干，掰成小瓣；青椒、红椒分别洗净，去蒂及籽，切成菱形片。将百合瓣、青椒片、红椒片放入沸水锅中焯烫一下，捞出沥干。

2

南瓜洗净，去皮及瓤，切成长方片，再放入沸水锅中焯烫至熟，捞出过凉，沥干水分。

3

炒锅置火上，加油烧至五成热，先下入葱末、姜末炒出香味，再放入百合瓣、青椒片、红椒片、南瓜片翻炒均匀。

4

然后加入精盐、味精炒至入味，再用水淀粉勾薄芡，淋入香油炒匀，即可出锅装盘。



蒜苗炒肉片

原料:蒜苗250克, 带皮猪五花肉150克。

调料:精盐1小匙, 味精、白糖各1/2小匙, 酱油1大匙, 料酒2小匙, 植物油2大匙。

♥ 制作步骤 ♥

1 猪五花肉刮洗干净, 放入沸水锅中煮至断生, 再捞出沥干, 切成小薄片; 蒜苗择洗干净, 切成3厘米长的段。

2 炒锅置火上, 加油烧热, 先下入猪肉片煸炒至出油, 再加入酱油、料酒炒出香味。

3 然后放入蒜苗段、精盐、味精、白糖快速翻炒至入味, 即可出锅装盘。



茄子煮花甲

原料:茄子150克, 文蛤100克。

调料:姜丝10克, 干红椒1个, 精盐、味精各1小匙, 白糖少许, 料酒、香油各1/2小匙, 植物油4小匙, 清汤适量。

♥ 制作步骤 ♥

1 茄子去蒂、去皮, 洗净, 切圆块; 文蛤放入淡盐水中浸泡, 洗净; 干红椒泡软, 切成段。

2 锅置火上, 加入植物油烧热, 先下入姜丝炒香, 再放入文蛤, 烹入料酒翻炒片刻。

3 然后加入清汤, 放入茄子块煮约8分钟, 最后加入精盐、味精、白糖、干红椒段煮约3分钟, 淋入香油, 出锅倒入汤碗中即成。





白菜炒三丝

原料:白菜300克, 胡萝卜100克, 粉丝50克, 香菜段15克。

调料:葱丝15克, 姜丝5克, 精盐、花椒油各1小匙, 味精、胡椒粉各1/2小匙, 植物油1大匙。

♥ 制作步骤 ♥

1 白菜去根、洗净, 切成细丝; 粉丝用温水泡软, 切成小段; 胡萝卜去皮, 洗净, 切成细丝, 再放入沸水锅中焯烫一下, 捞出沥干。

2 炒锅置火上, 加油烧热, 先下入葱丝、姜丝炒出香味, 再放入白菜丝翻炒均匀。

3 然后加入胡萝卜、粉丝、香菜、精盐、味精、胡椒粉炒至入味, 再淋入花椒油, 即可出锅装盘。



莲藕骨头汤

原料:猪脊骨500克, 莲藕300克。

调料:姜片10克, 精盐2小匙。

♥ 制作步骤 ♥

1 猪脊骨洗净, 剁成大块, 放入清水锅中烧沸, 焯煮3分钟, 捞出冲净; 莲藕去皮、去藕节, 洗净, 切成小块。

2 坐锅点火, 加入适量清水, 放入猪脊骨用旺火烧沸, 撇去表面浮沫, 放入姜片。

3 再转中小火煲约30分钟, 然后放入莲藕块, 盖上锅盖, 转小火续煮约1.5小时, 最后加入精盐调好口味, 即可出锅装碗。



麻酱素什锦

♥ 原料 ♥

青萝卜	100克
红心萝卜	100克
白萝卜	100克
胡萝卜	75克
莴笋	75克
黄瓜	75克
生菜	50克
嫩白菜	50克
芝麻	25克

♥ 调料 ♥

精盐	2小匙
味精	1小匙
白糖	1大匙
芝麻酱	1大匙
酱油	1/2大匙
白醋	2大匙
芥末油	少许

♥ 制作步骤 ♥

- 1 芝麻放入小碗中，一边倒入清水一边不停晃动，以去除杂质，洗净，放入锅中翻炒至熟香，出锅装碗。
- 2 青萝卜、红心萝卜、白萝卜、胡萝卜、莴笋分别去皮，洗净，切成细丝，放入碗中，加入精盐腌渍出水分，再用清水洗净。
- 3 黄瓜、生菜、嫩白菜分别洗涤整理干净，均切成丝；各种蔬菜丝攥干水分，分别团成球形，放入盘中。
- 4 芝麻酱放入碗中，先加入少许凉开水搅匀，加入精盐、酱油、味精、白醋、白糖、芥末油调成味汁，再分别浇淋在各种蔬菜丝球上，撒上熟芝麻，食用时搅拌均匀即可。

