

精选各种烹饪形式的招牌菜，让您做菜更有大厨范
美味小窍门，我只告诉你

简单 易学 倍儿好吃

招牌

Zhaopai Jiachangcai
Yi Ben jiu Gao ding

家常菜

瑞雅 编著

一本就搞定



中国纺织出版社

招牌

Zhaopai Jiachangcai
Yi Ben Jiu Gaoding

家常菜

一本就搞定

瑞雅
编著

图书在版编目(CIP)数据

招牌家常菜一本就搞定 / 瑞雅编著. -- 北京: 中国纺织出版社, 2016.8

(家有大厨系列)

ISBN 978-7-5180-2610-4

I. ①招… II. ①瑞… III. ①家常菜肴—炒菜—菜谱
IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第105304号

责任编辑: 范琳娜 责任印制: 王艳丽

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010—67004422 传真: 010—87155801

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

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

北京华联印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2016年8月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 18

字数: 180千字 定价: 39.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

目 录

C
o
n
t
e
n
t
s

第一章

食不厌精 脍不厌细 家常味道之食材介绍

五谷杂粮

大 米 / 2	绿 豆 / 2
小 米 / 2	黑 豆 / 2
糙 米 / 2	红 豆 / 2
黄 豆 / 2	

蔬菜及菌菇类

油 菜 / 3	黄 瓜 / 4
菠 菜 / 3	苦 瓜 / 4
大白菜 / 3	南 瓜 / 4
小白菜 / 3	冬 瓜 / 4
芹 菜 / 3	丝 瓜 / 5
生 菜 / 3	佛手瓜 / 5
空心菜 / 3	西葫芦 / 5
香 椿 / 4	辣 椒 / 5
香 菜 / 4	西红柿 / 5
黄花菜 / 4	茄 子 / 5
油麦菜 / 4	青 椒 / 5
竹 笋 / 4	豇 豆 / 5
芦 笋 / 4	豌 豆 / 5
	莲 藕 / 5

茭白/6
白萝卜/6
胡萝卜/6
洋葱/6
韭菜/6
葱/6
蒜/6

土豆/6
芋头/6
山药/6
姜/7
口蘑/7
香菇/7
金针菇/7

平菇/7
草菇/7
竹荪/7
银耳/7
黑木耳/7
猴头菇/7

水果及干果

香蕉/8
枇杷/8
桂圆/8
芒果/8
荔枝/8
菠萝/8
木瓜/8
椰子/9
西瓜/9
哈密瓜/9
柠檬/9
柑橘/9
柚子/9

橙子/9
苹果/9
山楂/9
梨/9
桃/10
樱桃/10
李子/10
葡萄/10
草莓/10
猕猴桃/10
无花果/10
石榴/10
花生/10

黑芝麻/10
红枣/11
核桃/11
栗子/11
松子/11
百合/11
莲子/11
杏仁/11
腰果/11
开心果/11
葵花籽/11

肉蛋禽奶

猪肉/12
羊肉/12
牛肉/12

鸡肉/12
鸡蛋/12
鸭蛋/12

牛奶/12

水产

鲫鱼/13
鲤鱼/13
虾/13
鱿鱼/13

螃蟹/13
牡蛎/13
海带/13



脆滑爽口 鲜嫩干香 家常味道之凉拌

关于凉拌

凉拌的制作技巧 / 16

小窍门轻松看，凉菜更好吃 / 18

凉拌菜品

荠菜拌双丝 / 20

清新油麦菜 / 21

五色拌菜心 / 21

拌空心菜 / 22

凉拌茼蒿 / 22

豆皮卷 / 22

菠菜拌豆腐泥 / 23

紫菜芹菜卷 / 23

美味剁椒 / 24

紫甘蓝拌苦菊 / 24

小拌香椿 / 25

凉拌香椿蒜薹 / 25

芝麻拌黄瓜 / 26

香菇拌黄瓜 / 26

糖醋萝卜 / 27

拌萝卜皮 / 27

拌苦瓜片 / 27

甜心藕片 / 28

辣味茭白 / 28

红油藕片 / 28

鲜辣豇豆 / 29

莴笋两吃 / 30

凉拌三丝 / 30

糖醋芦笋 / 31

沙拉笋 / 31

三鲜春笋 / 32



拌香菇 / 32

口蘑新拌 / 32

凉拌金针菇 / 33

风味彩椒凉拌菜 / 33

扒银耳 / 34

银芽海带丝 / 34

海带三丝 / 35

橘皮海带丝 / 35

皮蛋豆腐 / 36

什锦豆腐 / 36

酸甜苹果丝 / 37

美味西瓜皮 / 37

客家白切肉 / 38

肉酱菠菜 / 39

茭白拌肉片 / 39

酸辣凉拌肉片 / 40

筋道肚丝 / 40

炆拌心肝 / 41

冰爽猪耳 / 41

麻辣百叶 / 42

辣拌牛筋 / 42

小拌牛肉 / 42
凉拌羊肚 / 43
鸡丝金针菇 / 44
香拌鸡肫 / 45
芹菜凉拌海蜇丝 / 45

第三章

香酥可口 色香味浓 家常味道之煎炒炸烤

煎炒炸烤

煎常用的技法 / 52
炒常用的技法 / 52
炸常用的技法 / 53
烤常用的技法 / 53
小窍门轻松看，做菜更好吃 / 54

煎制菜品

煎红薯饼 / 56
煎香蕉 / 56
素煎茄片 / 56
苋菜煎黄瓜 / 57
煎酿油豆腐 / 57
香煎腐皮 / 58
椒盐煎豆腐 / 58
香椿摊鸡蛋 / 59
芙蓉煎蛋 / 59
黑椒煎牛排 / 60
椒盐猪排 / 61
蛋香鸡肉片 / 62
柠檬汁三文鱼 / 62
干煎带鱼 / 63
银鱼煎蛋卷 / 63

专题

小编的美食旅途日记之八 大菜系鲁徽篇 / 46

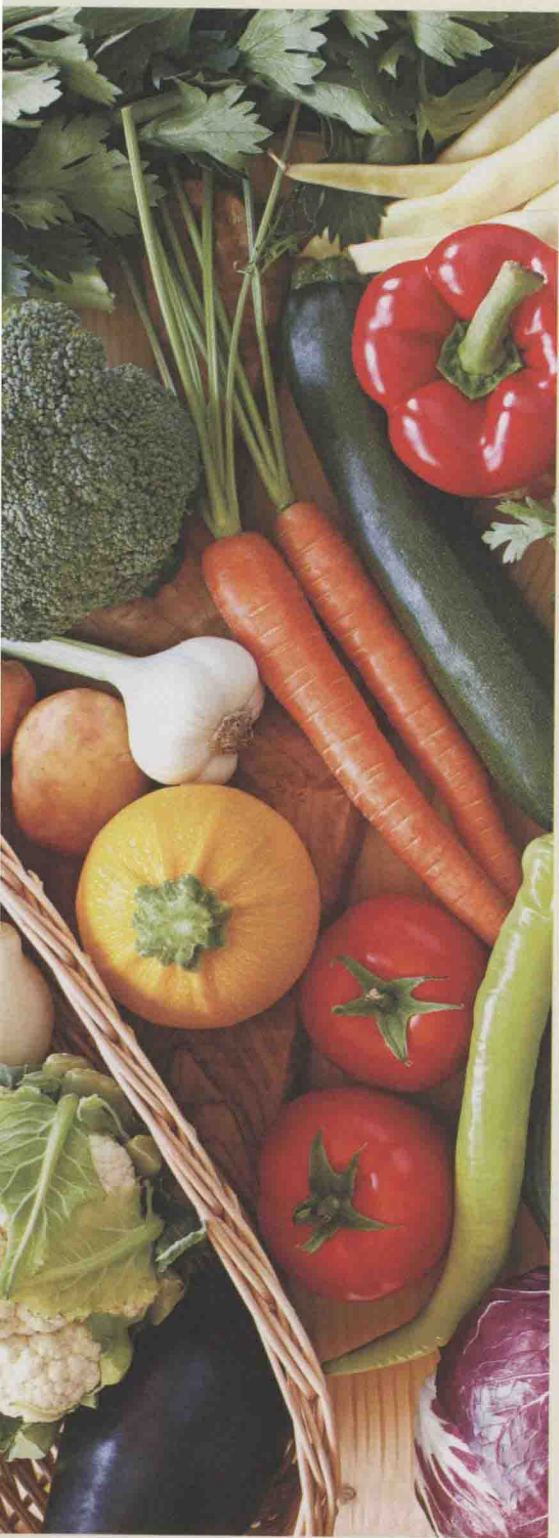
炒制菜品

手撕圆白菜 / 64
干煸大白菜 / 64
家常粉条 / 65
油菜蒜炒油条 / 65
蚝油芥蓝 / 66
蒜香五色蔬 / 66
蒜炒茼蒿 / 67
豆豉油麦 / 67
炒菠菜 / 67
核桃韭菜 / 68
香菇生菜 / 68
蒜香豆芽 / 68
韭菜炒豆芽 / 69
三丝炒绿豆芽 / 69
蒜蓉木耳菜 / 70
空心菜梗小炒 / 70
虾皮青椒 / 71
素炒三丝 / 71
小炒茄子 / 71
糖醋茄子 / 72
孜然土豆 / 73
炝炒麻辣土豆丝 / 73

蛋炒萝卜 / 74
清新苦瓜 / 74
百合南瓜 / 74
酸辣冬瓜 / 75
清炒西葫芦丝 / 76
虾皮炒西葫芦 / 76
炒丝瓜 / 77
红绿小炒 / 77
炒西蓝花 / 77
碧绿什锦 / 78
豆豉菜花 / 78
百合炒西芹 / 79
腐竹炒香芹 / 79
蛋香萝卜 / 80
炒胡萝卜 / 80
春意盎然 / 80
山药炒双瓜 / 81
海米炒竹笋 / 82
素炒三鲜 / 82
山药莴笋炒木耳 / 83
枸杞炒莴笋 / 83
芦笋炒圣女果 / 84
蒜香芦笋 / 84
豌豆荚炒豆腐 / 85
黑椒荷兰豆 / 85
什锦小炒 / 86
黑木耳炒黄花菜 / 87
鲜菇杂烩 / 87
平菇炒肉丝 / 88
炒双芋 / 88
香菇炒菜心 / 89
干豆腐炒洋葱 / 89
腐乳豆干肉丝 / 90
干炒豆腐松 / 90
韭香豆腐 / 91

牛肉末炒豆腐 / 91
小油菜炒冻豆腐 / 92
豆皮炒黄瓜 / 92
醋熘双色豆腐 / 93
香爆豆干 / 93
左宗棠素鸡 / 94
椒香豆腐 / 94
鸡蛋炒西葫芦 / 95
香辣肉末皮蛋 / 95
鸡蛋新炒 / 96
牛奶小炒 / 96
玉米炒鸡蛋 / 97
鸡蛋炒芹菜 / 97
鱼香肉丝 / 98
木须肉 / 99
菠萝咕鲁肉 / 99
青椒炒培根 / 100
炒回锅肉 / 100
葱炒木耳 / 101
蚝油青椒炒肉片 / 101
沙茶肉末茄子 / 102
芽菜肉末 / 102
莴笋肉片 / 103





- 肉丁香干 / 103
- 肉丝芹菜 / 103
- 豆豉蒜薹炒肉 / 104
- 香炒四宝 / 104
- 爆炒腰花 / 105
- 麻香菠菜猪肝 / 105
- 姜丝炒肚片 / 106
- 清香黄瓜猪肝 / 106
- 莴笋炒腊肉 / 107
- 腊香茶树锅 / 107
- 蒜薹炒腊肉 / 108
- 干煸牛肉条 / 109
- 沙茶牛肉丁 / 110
- 滑蛋牛肉片 / 110
- 双色牛柳 / 111
- 牙签牛肉 / 111
- 泡菜牛肉 / 112
- 菜炒牛肉 / 112
- 川味牛肚 / 112
- 桂花羊肉 / 113
- 洋葱鸡蛋炒羊肉 / 114
- 沙茶葱香羊肉 / 114
- 葱香羊肉 / 115
- 爆炒羊肚 / 115
- 小炒羊肉 / 116
- 黑木耳炒羊肉 / 116
- 蒜薹炒羊肉 / 117
- 清新鸡肉炒 / 118
- 鸡肉片炒红椒 / 119
- 芹菜炒鸡片 / 119
- 木耳鸡丝 / 120
- 酸甜鸡丁 / 120
- 茄丁鸡米 / 121
- 菠萝爆鸡片 / 121
- 杏鲍菇炒鸡腿丁 / 122

黄瓜鸡丁虾仁 / 122
洋葱苦瓜鸡 / 123
茭白木耳炒鸡丝 / 123
百合甜椒鸡丁 / 124
藕香花生炒鸡丁 / 124
彩椒鸡肉炒豆腐 / 125
香辣鸡块 / 125
葱炒鸭丝 / 126
辣炒兔块 / 127
香芹炒鸭肠 / 127
辣炒生鱼片 / 128
银鱼干炒苦瓜 / 129
草菇炒鳝鱼段 / 129
粉丝炒鳝鱼 / 130
多彩鱼丝 / 130
滑熘草鱼 / 131
鱼香肉片 / 131
杏鲍菇爆鲈鱼 / 132
清炒小河虾 / 133
豆苗虾仁 / 134
豆豉虾 / 134
苹果虾仁 / 135
咖喱虾仁 / 135
黄瓜甘蓝炒虾仁 / 136
脆香虾球 / 136
椒麻百合虾仁 / 137
虾仁鲜蔬炒豆干 / 138
翡翠虾仁 / 138
香辣蟹 / 139
黑木耳炒鱿鱼 / 140
爆炒鱿鱼卷 / 140
三彩蛭子 / 141
鲜蔬炒螺片 / 141
黄金牡蛎 / 142
柠檬汁炒牡蛎 / 143

麻辣爆炒螺蛳 / 143
酱香蛤蜊 / 144
小炒泥鳅 / 144

炸制菜品

炸茄盒 / 145
油炸香椿 / 146
脆皮豆腐 / 146
油炸金针菇 / 147
油炸椒盐蘑菇 / 147
软炸香菇 / 148
香炸梅花肉 / 148
吮指鸡腿 / 149
酥香翅中 / 149
酥香板鸭 / 150
腐衣包黄鱼 / 151
回锅鱼 / 151
棒棒虾 / 152
香炸河虾 / 152

烤制菜品

肉香烤玉米 / 153
香烤土豆条 / 153
味噌烤肉片 / 154
小烤培根芦笋卷 / 155
家常烤羊排 / 156
香烤鸡胸肉 / 157

专题

小编的美食旅途日记之八大
菜系苏浙篇 / 158

浓厚味醇 口感饱满 家常味道之蒸煮炖烧

蒸煮炖烧

蒸常用的技法 / 164

煮常用的技法 / 165

炖常用的技法 / 165

小窍门轻松看，美味更健康 / 166

蒸制菜品

川式娃娃菜 / 168

香蒸茼蒿 / 168

五香粉蒸土豆 / 169

蚝油蒸茄子 / 169

蜜汁山药 / 170

冬瓜海鲜卷 / 170

蒜蓉蒸丝瓜 / 171

百合蒸南瓜 / 172

桂花绿豆蒸莲藕 / 172

红枣香菇汤 / 173

鱼香豆腐 / 173

白果蒸蛋 / 174

荷叶蒸豆腐 / 174

鸡蛋羹 / 175

三色水蒸蛋 / 176

芙蓉蒸蛋 / 176

沙茶蒸仔骨 / 177

肉末蒸蛋 / 177

糯米粉蒸排骨 / 178

薄荷蒸排骨 / 179

芋头扣肉 / 179

蒸猪蹄 / 180

豆皮肉卷 / 180

香菇木耳蒸鸡 / 181

啤酒蒸鸭 / 181

柠檬三文鱼 / 182

鲫鱼蒸蛋 / 182

清蒸鲢鱼 / 183

鳊鱼蒸年糕 / 183

枸杞蒸虾 / 184

清蒸鲈鱼 / 184

蒜蓉蒸虾 / 185

干贝虾仁蒸豆腐 / 185

蒜末粉丝蒸虾 / 186

干贝蒸白菜 / 186

扇贝蒸粉丝 / 187

炖制菜品

高汤炖西兰花 / 188

甜脆银耳盅 / 188

猪肉炖粉条 / 189

花生炖猪蹄 / 189

培根炖豆皮 / 190

家常乱炖 / 190

萝卜炖羊肉 / 191

胡萝卜红酒牛肉 / 191

白萝卜炖羊肉 / 192

枸杞山药炖羊排 / 192

红枣黑豆炖鲤鱼 / 193

连锅羊肉 / 193

煮制菜品

客家苦瓜 / 194

风味水煮玉米 / 194

简易关东煮 / 195

香菇松子 / 195

果香猪小排 / 196
水煮豆腐里脊 / 196
香橙排骨 / 197
川香水煮牛肉 / 197
香煮牛肉 / 198
可乐鸡翅 / 198
山药玉米烩鸡丁 / 199
泡椒红酒鸡 / 199
大盘鸡 / 200
毛血旺 / 200
鱼露海鲜粉丝 / 201
水煮泥鳅 / 201

烧制菜品

芹菜烧豆渣 / 202
辣白菜烧豆腐 / 202
白菜烧板栗 / 203
虾皮烧杭椒 / 203
西红柿烧茄子 / 204
口蘑烧茄子 / 204
香菇烧白菜 / 205
栗子白菜 / 205
清烧冬瓜 / 206

蒜苗烧小萝卜 / 206
枸杞烧冬瓜 / 207
茄汁橙香冬瓜 / 207
虾皮蚝油烧冬瓜 / 208
丝瓜烧西红柿 / 208
奶油烧菜花 / 209
百合烧鲜蔬 / 209
家常烧山药 / 210
糖醋山药 / 210
百合烧芦笋 / 211
草菇烧芦笋 / 211
红烧平菇 / 212
蒜烧香菇 / 212
草菇滑蛋白 / 213
烧二冬 / 214
香菇茯苓烧豆腐 / 214
平菇烧白菜 / 215
烧豆腐 / 215
三鲜烧豆腐 / 216
鸡肉烧豆腐 / 216
酱烧豆腐 / 217
腐竹烧鲜蘑 / 218



油菜香菇烧豆腐 / 218
鹌鹑蛋烧南瓜 / 219
大蒜虾皮烧腐竹 / 219
锅包肉 / 220
白菜烧小丸子 / 221
豌豆烩里脊肉 / 221
百样烧排骨 / 222
菠萝烧里脊 / 222
糖醋排骨 / 223
红烧狮子头 / 223
西红柿烧排骨 / 224
藕片烩猪肉 / 224
葱烧木耳肉 / 225
虾酱烧五花肉 / 225
砂锅红烧肉 / 226
咸烧白 / 226
白烧蹄筋 / 227
苦瓜烧五花肉 / 227
烧猪肝 / 228
红烧萝卜牛腩 / 229
红烧牛腩 / 230
洋葱土豆烧牛肉 / 230
葱烧蹄筋 / 231
可乐烧牛腱 / 231
冬笋红烧牛肉 / 232
胡萝卜烧羊肉 / 232
飘香鸡肉卷 / 233
腐乳汁烧鸡翅 / 234
酸甜鸡块 / 234
红酒烧鸡翅 / 235
红烧鸡丁豆腐 / 235

枸杞烩鸭片 / 236
红咖喱土豆鸡翅 / 236
鸭肉烧香菇 / 237
胡萝卜烧鸭肝 / 237
鹌鹑烧茭白 / 238
土豆块烧鹌鹑 / 238
黄豆烧海带 / 239
肉末海带烧白菜 / 239
莴笋烧鲫鱼 / 240
红烧鱼 / 240
辣烧鲢鱼 / 241
红烧黄花鱼 / 241
肉末烧鲤鱼 / 242
茄子烧鳝鱼 / 242
芦笋烩虾仁 / 243
家常醋焖鱼 / 243
鲜虾烧粉丝 / 244
蔬果鲜虾 / 244
蒜薹烧文蛤 / 245
圣女果烧扇贝 / 245

专题

小编的美食旅途日记之八大
菜系闽粤篇 / 246

重口浓香 回味无穷 家常味道之泡酱腌卤

泡酱腌卤

卤菜的技巧 / 252

泡菜的技巧 / 253

小窍门轻松看，回味又无穷 / 254

腌泡菜品

风味泡菜 / 256

泡长生果 / 257

田园鸡肉卷 / 257

甜蜜冬瓜条 / 258

清脆萝卜条 / 258

酸辣鸭肠 / 259

酒香醉蟹 / 259

泡椒凤爪 / 260

酱制菜品

酱香五花肉 / 261

酱香仔鸭 / 262

酱香排骨 / 262

陆稿荐酱肉 / 263

香辣猪蹄 / 263

酱香东坡肉 / 264

卤制菜品

香卤腐竹 / 265

卤鸡腿 / 265

卤汁鸡翅 / 266

卤梅花肉 / 266

卤花腩 / 267

卤里脊 / 267

小卤猪舌 / 268

蔗香卤猪蹄 / 268

卤猪肝 / 269

香卤肥肠 / 269

专题

小编的美食旅途日记之八
大菜系川湘篇 / 270

川菜特色调料 / 274

湘菜特色调料 / 274

书中的计量单位换算如下
量取液体时，1小匙=5毫升，1大匙=15毫升；
量取固体时，1小匙≈5克，1大匙≈15克。
1千卡=4.184千焦。

书中烹调用油是一般家庭常用的植物油，色拉油等，原料、调料中不再列出。

食不厌精 脍不厌细

家常味道 之食材介绍

生活中的食材多种多样，但是每种食材具体有什么作用与功效，我们却不清楚。

现今社会更注重科学饮食，这就要求我们需要了解一些关于食材的小知识，从而可以在日常生活中更科学地烹饪食物。

本章主要精选了一些食材，并对其进行简单介绍，让您吃得更明白，更科学。



五谷杂粮



大米

性平，味甘；归脾、胃经。有补脾，和胃，清肺的功效。



小米

性微寒，味甘；归胃经。有滋阴养血的功效。



糙米

性温，味甘；归脾、胃经。有健脾养胃，补中益气的功效。



黄豆

性平，味甘；归脾、胃经。黄豆脂肪可以阻止胆固醇的吸收。



绿豆

性凉，味甘；归心、胃经。有保护胃黏膜，解毒的功效。



黑豆

性平，味甘；归脾、肾经。有补肾，防止便秘的功效。



红豆

性平，味甘、酸；归心、小肠经。有利水消肿，补血养血的功效。

蔬菜及 菌菇类



油菜

性凉，味甘；归肝、脾、肺经。有宽肠通便，强身健体的功效。



菠菜

性凉，味甘；归肠、胃经。有通肠利便、维护视力的功效。



芹菜

性凉，味甘；归肺、胃、肝经。有利尿消肿的功效。



大白菜

性平、微寒，味甘；归肠、胃经。有护肤养颜的功效。



生菜

性凉，味甘、苦；归胃、膀胱经。有利尿通乳的功效。



小白菜

性平，味甘；归肺、胃、大肠经。有增强机体免疫力的功效。



空心菜

性寒，味甘、平；归肠、胃经。有辅助降低血糖的功效。