

570个
好吃
到家

我把大V带回家
家常美味轻松做

百吃不厌 家常菜

简易创新
百吃不厌

99条厨房小窍门

360条营养贴士

31亿点击量美食博主巧做简易家常菜

119道上班族能量菜谱

新浪美食
第一名博

YOYO 著



好
吃
又
省
钱
的
家
常
菜

我把大V带回家
家常美味轻松做

百吃不厌 家常菜

新浪美食
第一名博

YOYO 著



图书在版编目 (CIP) 数据

百吃不厌家常菜 / YOYO著. —北京: 中国轻工业出版社, 2014.11

(好吃到家)

ISBN 978-7-5019-9855-5

I. ①百… II. ①Y… III. ①家常菜肴-菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第167217号

责任编辑: 王巧丽 张盟初 责任终审: 孟寿萱

整体设计: 锋尚设计 责任校对: 李 靖 责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京利丰雅高长城印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2014年11月第1版第1次印刷

开 本: 720×1000 1/16 印张: 17.5

字 数: 300千字

书 号: ISBN 978-7-5019-9855-5 定价: 29.80元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

140122S1X101ZBW

PART

1

第一部分

烹饪技巧

(小技巧&小窍门)

14/ 常用料理小工具

18/ 厨房小妙招

31/ 微波加热窍门



PART

2

第二部分

吃不腻的大鱼大肉

(水产、禽肉蛋 44道)



34/ 土豆烤排骨



36/ 彩椒炒腰片



38/ 陈皮豉香蒸排骨



40/ 川味泡椒炒蚬子



42/ 地道茄汁沙丁鱼



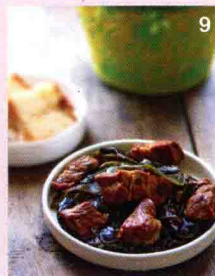
44/ 高升红烧肉



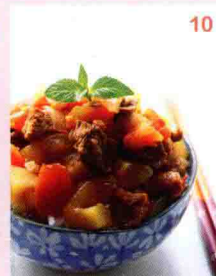
46/ 桂花鸭



48/ 桂花鱿鱼圈



50/ 海带红烧肉



52/ 红酒烩牛肉



54/ 红酒柠檬煎鳕鱼



56/ 黄瓜肉丸汤



58/ 家庭版酸菜鱼



60/ 煎龙利鱼



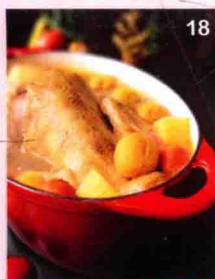
62/ 焖七星鱼



64/ 可乐鸡翅



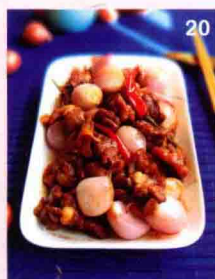
66/ 口水鸡



68/ 李子果香鸡



70/ 卤鸡蛋



72/ 毛葱炒鸭肉



74/ 美味帝王蟹



76/ 迷迭香焗丁香鱼



78/ 秘制烧鸭腿



80/ 蜜汁叉烧肉



82/ 培根蛋



84/ 巧煎西冷牛排



86/ 清口澳洲羊肉



88/ 清爽盐水虾



90/ 清蒸大闸蟹



92/ 人见人爱鱼香肉丝



94/ 土豆咖喱炖牛肉



96/ 甜美烤鳗鱼



98/ 铁板BBQ



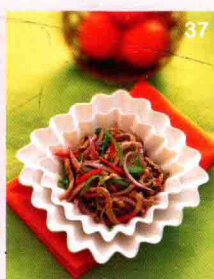
100/ 微波豉香排骨



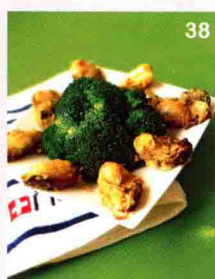
102/ 微波炉辣子鸡丁



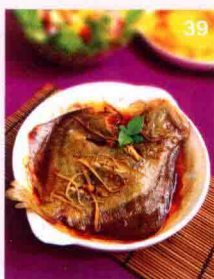
104/ 野蒜干锅虾



106/ 洋葱孜然肉丝



108/ 炸蛎黄



110/ 蒸多宝鱼



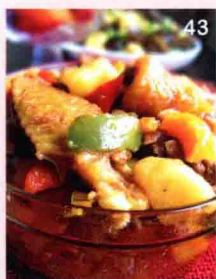
112/ 自酿螯虾酱



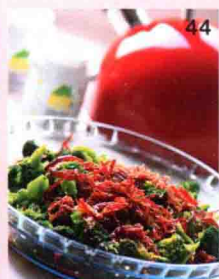
114/ 三文鱼酸奶沙拉



116/ 茄汁牛肉萝卜片



110/ 土鸡烩蔬菜



120/ 西兰花炒灯影牛肉

PART 3

第三部分

蔬菜

(蔬菜 26道)



124/ 百里香乳酪焗时蔬



126/ 缤纷果蔬沙拉



128/ 脆嫩炒黄花



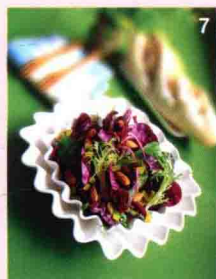
130/ 低油健康烧茄子



132/ 豆豉蒜香鲜竹笋



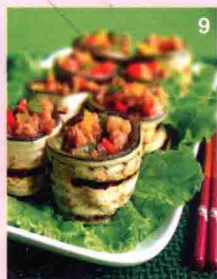
134/ 橄榄菜干煸芸豆



136/ 果仁苋菜沙拉



138/ 韩式辣白菜



140/ 虎皮茄子卷



142/ 槐花豆腐



11

144/ 经典土豆炖茄子



12

145/ 开洋冬瓜



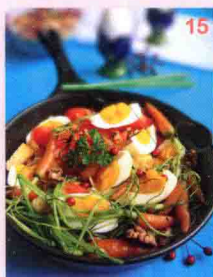
13

146/ 靓肤水果沙拉



14

150/ 麻汁西兰花



15

152/ 能量一锅烩



16

154/ 培根四季豆



17

156/ 葡萄籽油拌儿菜



18

158/ 清新毛豆



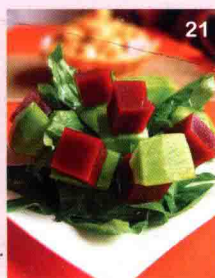
19

160/ 肉片炒蒜薹



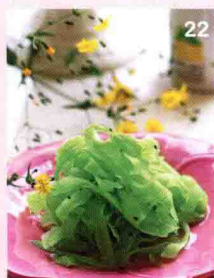
20

162/ 三丝圆白菜



21

164/ 蔬果沙拉



22

166/ 爽口凉拌莴笋



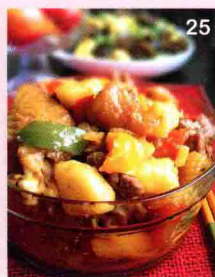
23

168/ 酥炸南瓜花



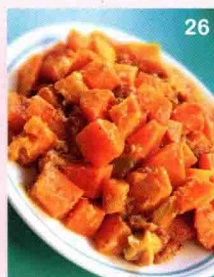
24

170/ 糖醋心里美萝卜丝



25

172/ 微波香浓咖喱时蔬



26

174/ 咸蛋黄南瓜

PART 4

第四部分

主食

(主食24道)



181 鲛鱼水煎饺



180 薄如蝉翼葱油饼



182 超简单版驴打滚



184 传统面食沙琪玛



186 大枣玉米糕



188 弹牙爽口冷面



190 飞饼的华丽变身



192 桂花糯米粽



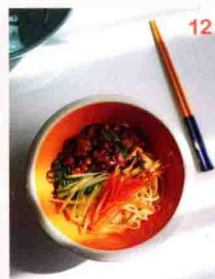
194 红葱酥拌饭



196 鸡腿米线



198 健康早餐土豆饼



200 劲道凉拌面



202 李子煎饼



204 培根乳酪烟斗面



206/ 石锅拌饭



206/ 蔬烧腊缤纷焗饭



210/ 素馅水晶蒸饺



212/ 心里美寿司



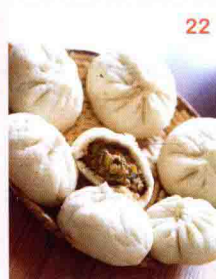
214/ 鲑鱼饭



216/ 艳丽美味海鲜寿司



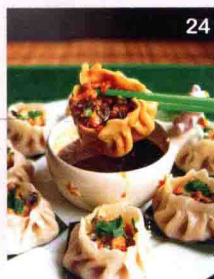
218/ 意大利培根奶酪面



220/ 芸豆大包子



222/ 美味麻薯



224/ 美味烧卖

PART 5

第五部分

汤粥

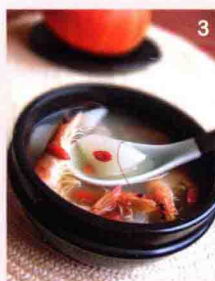
(汤粥 15道)



226/ 苹果玉米汤



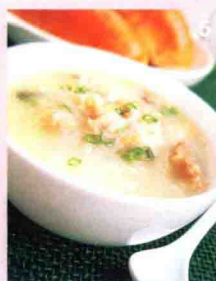
230/ 白果参鸡汤



232/ 白萝卜明虾汤



234/ 赤小豆无花果汤



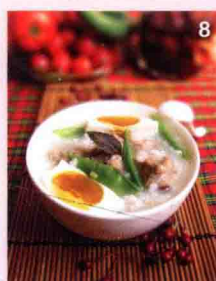
236/ 鹅胸肉粥



238/ 骨肉相连青豆粥



240/ 海胆粥



242/ 荷兰豆咸蛋排骨粥



244/ 黑米芸豆粥



246/ 黄花鸡脯粥



248/ 奶油南瓜浓汤



250/ 山药排骨汤



252/ 无花果番茄芝士浓汤



254/ 小胡萝卜鸭腿粥



256/ 玉米浓汤

PART 6

第六部分

拿手小食

(拿手小食 10道)



260/ DIY暴风雪冰激凌



262/ 桂花蜂蜜甜玉米



264/ 果酱焙果



266/ 果仁鲜果芭菲



268/ 槐花酸乳酪



270/ 曲奇饼干



272/ 香橙薄饼



274/ 自制甜美果酱



276/ 自制杏子酒



278/ 美味鸡蛋蛤仔煎



百吃不厌 家常菜

新浪美食
第一名博

YOYO 著



图书在版编目 (CIP) 数据

百吃不厌家常菜 / YOYO 著. —北京: 中国轻工业出版社, 2014.11

(好吃到家)

ISBN 978-7-5019-9855-5

I. ①百… II. ①Y… III. ①家常菜肴—菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第167217号

责任编辑: 王巧丽 张盟初 责任终审: 孟寿萱

整体设计: 锋尚设计 责任校对: 李 靖 责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京利丰雅高长城印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2014年11月第1版第1次印刷

开 本: 720×1000 1/16 印张: 17.5

字 数: 300千字

书 号: ISBN 978-7-5019-9855-5 定价: 29.80元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

140122S1X101ZBW

PART

1

第一部分

烹饪技巧

(小技巧&小窍门)

14/ 常用料理小工具

18/ 厨房小妙招

31/ 微波加热窍门



PART

2

第二部分

吃不腻的大鱼大肉

(水产、禽肉蛋 44道)



34/ 土豆烤排骨



36/ 彩椒炒腰片



38/ 陈皮豉香蒸排骨



40/ 川味泡椒炒蚬子



42/ 地道茄汁沙丁鱼



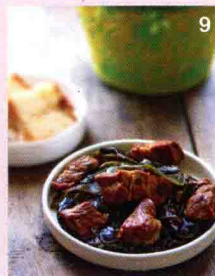
44/ 高升红烧肉



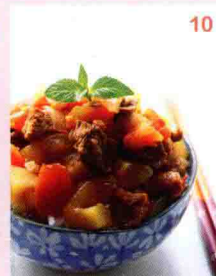
46/ 桂花鸭



48/ 桂花鱿鱼圈



50/ 海带红烧肉



52/ 红酒烩牛肉



54/ 红酒柠檬煎鳕鱼



56/ 黄瓜肉丸汤



58/ 家庭版酸菜鱼



60/ 煎龙利鱼



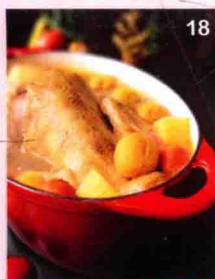
62/ 焖七星鱼



64/ 可乐鸡翅



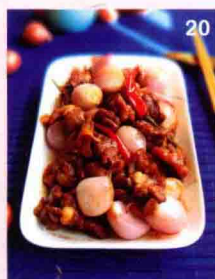
66/ 口水鸡



68/ 李子果香鸡



70/ 卤鸡蛋



72/ 毛葱炒鸭肉



74/ 美味帝王蟹



76/ 迷迭香焖丁香鱼



78/ 秘制烧鸭腿



80/ 蜜汁叉烧肉



82/ 培根蛋



84/ 巧煎西冷牛排



86/ 清口澳洲羊肉



88/ 清爽盐水虾



90/ 清蒸大闸蟹



92/ 人见人爱鱼香肉丝



94/ 土豆咖喱炖牛肉



96/ 甜美烤鳗鱼



98/ 铁板BBQ



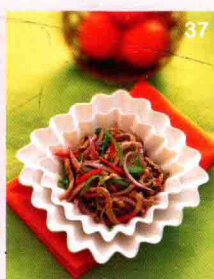
100/ 微波豉香排骨



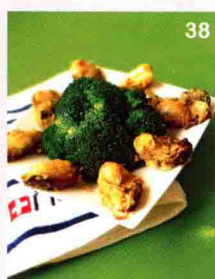
102/ 微波炉辣子鸡丁



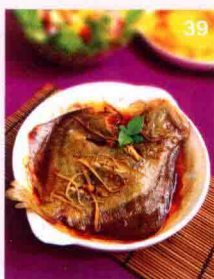
104/ 野蒜干锅虾



106/ 洋葱孜然肉丝



108/ 炸蛎黄



110/ 蒸多宝鱼



112/ 自酿螯虾酱



114/ 三文鱼酸奶沙拉



116/ 茄汁牛肉萝卜片