

妈妈的味道才是最让人依恋的味道

温馨的厨房美味让人百吃不厌
营养又美味的经典家常菜谱精心选

帮你提高厨艺，增添生活乐趣

妈妈精选

爆红料理
MOST
POPULAR

瑞雅
编著

家常菜



爱上
回家吃饭

365例

一册在手，下厨不难
带你反复回味家的味道
美食达人倾情打造
各种食材花样百变
科学搭配营养美味
精挑细选各具风味



精选365款
妈妈菜，
好吃又有爱



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

妈妈精选

爆红料理
MOST
POPULAR

瑞雅
编著

家常菜

365例



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

图书在版编目(CIP)数据

妈妈精选家常菜365例 / 瑞雅编著. -- 北京: 中国人口出版社, 2014.8
ISBN 978-7-5101-2731-1

I. ①妈… II. ①瑞… 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180919号

妈妈精选家常菜365例

瑞 雅 编著

出版发行	中国人口出版社
印刷	北京国彩印刷有限公司
开本	787毫米×1092毫米 1/16
印张	12
字数	250千
版次	2014年8月第1版
印次	2014年8月第1次印刷
书号	ISBN 978-7-5101-2731-1
定价	19.90元

社 长	陶庆军
网 址	www.rkcbs.net
电 子 信 箱	rkcbs@126.com
总编室电话	(010) 83519392
发行部电话	(010) 83534662
传 真	(010) 83519401
地 址	北京市西城区广安门南街80号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

CONTENTS

目录

PART 1

鲜蔬欢乐聚

002 菜花

002 豆豉菜花

002 菜花乱炖

003 西蓝花

003 清新小拌菜

003 银耳炒西蓝花

004 白菜

004 蟹黄扒白菜

004 干煸大白菜

005 娃娃菜

005 扒油娃娃菜

005 川式娃娃菜

006 空心菜

006 素炒空心菜

006 辣炒空心菜豆腐干

007 圆白菜

007 麻辣圆白菜

007 凉拌圆白菜

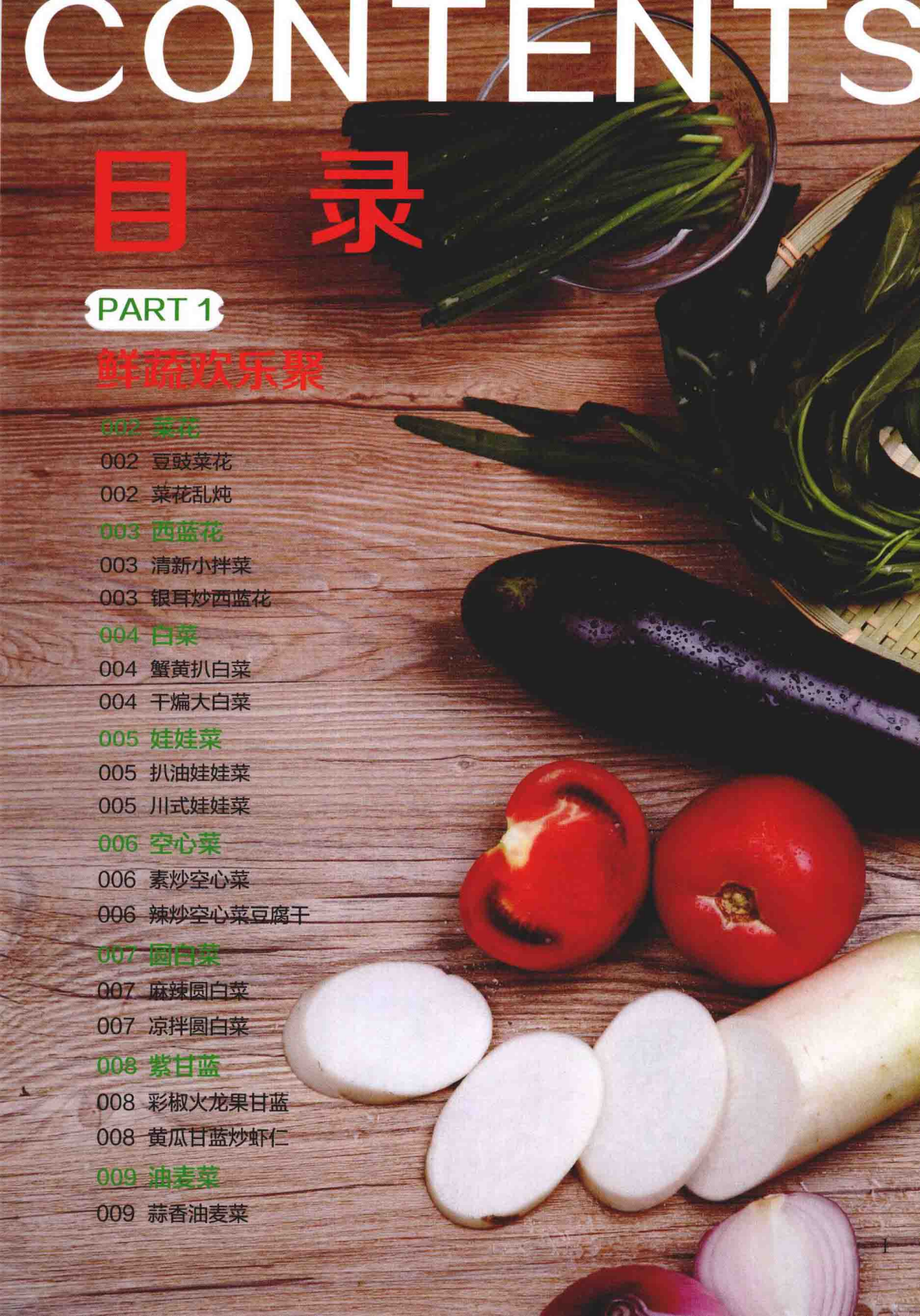
008 紫甘蓝

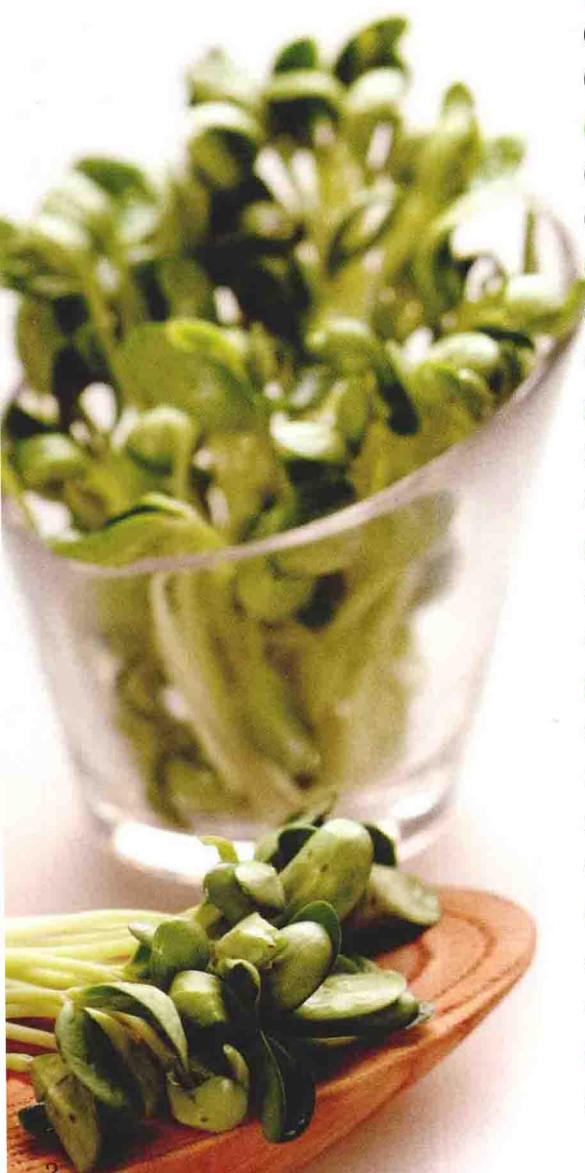
008 彩椒火龙果甘蓝

008 黄瓜甘蓝炒虾仁

009 油麦菜

009 蒜香油麦菜





- 009 小炒油麦菜
- 010 油菜
- 010 油菜炒毛豆
- 010 油菜肉片
- 011 生菜
- 011 生菜豆皮卷
- 011 蒸生菜平菇
- 012 菠菜
- 012 菠菜炒猪肝
- 012 菠菜猪血汤
- 013 芹菜
- 013 芹菜炒双鱿
- 013 黑木耳拌芹菜
- 014 茼蒿
- 014 香蒸茼蒿
- 014 茼蒿腰花汤
- 015 韭菜
- 015 春色小炒
- 015 韭菜鳝鱼
- 016 韭黄
- 016 外婆韭黄
- 016 鱼丝韭黄
- 017 雪菜
- 017 下饭雪菜
- 017 雪菜炒豆干
- 018 雪菜小炒
- 018 雪菜青豆鸡丁
- 019 芥蓝
- 019 腊香炒芥蓝
- 019 炸酱炒芥蓝
- 020 黄花菜
- 020 解腻黄花汤
- 020 爽口黄花菜
- 021 苋菜
- 021 清炒苋菜
- 021 金蒜苋菜汤
- 022 香椿
- 022 小拌香椿
- 022 香油拌香椿
- 023 白萝卜
- 023 香拌萝卜皮
- 023 辣香双丝
- 024 胡萝卜
- 024 炆炒胡萝卜片
- 024 胡萝卜烩粉丝
- 025 茭白
- 025 辣味茭白
- 025 茭白拌肉片
- 026 山药
- 026 家常烧山药
- 026 蜜汁山药
- 027 莲藕
- 027 风味拌藕片
- 027 奶汤花生藕块
- 028 芋头
- 028 剁椒蒸芋头
- 028 芋头烧排骨
- 029 土豆
- 029 土豆大锅炖
- 029 凉拌土豆丝
- 030 莴笋
- 030 肚条煲笋
- 030 豆腐皮拌莴笋



031 冬笋

031 冬笋煸脆肠

031 干煸鱿鱼冬笋

032 芦笋

032 糖醋笋丝

032 芦笋香菇炒肉丝

033 西红柿

033 西红柿鸡蛋青椒盅

033 西红柿烧香菇

034 茄子

034 蒜香茄子

034 凉拌茄子

035 洋葱

035 洋葱炒鸡蛋

035 海米炒洋葱

036 青椒

036 虾皮青椒

036 青椒炒培根

037 花生

037 下酒毛豆花生

037 花生薏米汤

038 玉米

038 肉香烤玉米

038 培根玉米

039 板栗

039 板栗烧排骨

039 板栗白菜心

040 莲子

040 拔丝莲子

040 银耳莲子汤

040 莲子菠菜银耳汤

041 荸荠

041 荸荠烧鸡

041 荸荠空心菜汤

041 炸三角

042 苦瓜

042 祛暑苦瓜片

042 清新苦瓜

042 苦瓜香菜松花蛋汤

PART 2

菌豆幸福力

044 金针菇

044 金针肥牛汤

044 日式金针菇

045 平菇

045 平菇炒肉丝

045 家常鲜菇

046 香菇

046 椒盐香菇

046 家常凉拌菇

047 草菇

047 草菇木耳

047 蚝油草菇

048 杏鲍菇

048 川味杏鲍菇

048 蚝油杏鲍菇

049 茶树菇

049 腊炒茶树菇

049 茶树菇烧豆腐

050 鸡腿菇

050 香炖鸡腿菇

050 鸡腿菇炒西蓝花

051 口蘑

051 西式口蘑

051 口蘑新拌

052 松蘑

052 松香排骨

052 松香五花肉

053 牛肝菌

053 清炒牛肝菌

053 花椒炆牛肝菌

053 老干妈牛肝菌

054 黑木耳

054 黑木耳炒笋丁

054 鲜炒三样

055 葱炒木耳

055 什锦小炒

056 银耳

056 瘦肉煲银耳

056 银耳橘瓣汤

056 西红柿银耳小米羹

057 豇豆

057 虾酱炒豇豆

057 沙拉拌豇豆

058 四季豆

058 榄菜四季豆

058 四季豆炒蛋

059 荷兰豆



059 葱油腐竹荷兰豆

059 蒜香荷兰豆

060 蚕豆

060 干锅炒蚕豆

060 酒鬼蚕豆

061 豌豆

061 豆果烩

061 豌豆肉皮

062 毛豆

062 肉香毛豆

062 毛豆烧芋头

063 黄豆

063 休闲黄豆

063 咸菜黄豆

064 黄豆芽

064 豆泡拌双菜

064 海带黄豆芽汤

064 红豆黄豆芽汤

065 绿豆芽

065 清新营养豆芽

065 干贝绿豆芽

066 豆腐

066 虾香豆腐

066 鱼香豆腐

067 豆皮

067 清香豆皮卷

067 豆皮肉卷

068 豆干

068 香爆豆干

068 嫩芽香豆干

069 豆泡

069 豆芽焖豆泡

069 油豆泡炒小白菜

069 腊肉豆泡暖汤

070 腐竹

070 油泼黄瓜腐竹

070 凉拌腐竹

070 莲子烧腐竹

PART 3

不可食无肉

072 猪五花肉

072 香甜卤肉

072 笋香五花肉

073 豇豆肉丝

073 五花肉大锅烩

074 乳香五花肉

074 正宗红烧肉

075 猪瘦肉

075 黄瓜臊子肉

075 嫩笋肉片

076 猪排骨

076 清香排骨汤

076 菇香排骨

077 西红柿炖排骨

077 足味蒜排骨

078 猪肝

078 简易煎猪肝

078 家常猪肝

079 猪肝西红柿汤

079 沙茶猪肝

080 猪腰

080 滋味腰花



080 劲霸腰花
081 川湘腰花
081 腰花丝瓜汤
082 猪肠
082 香炒肥肠
082 香辣干锅肥肠
083 蒜辣肥肠
083 五更肠旺
084 猪肚
084 家常爆肚条
084 Q弹肚丝
085 下饭猪肚
085 莲子猪肚
085 银芽肚丝
086 猪蹄
086 红糟猪蹄
086 可乐猪蹄
087 猪蹄炖茶树菇
087 香香猪蹄
088 猪尾
088 茄汁猪尾
088 木瓜花生猪尾汤
089 黑豆炖猪尾
089 茯苓白术青豆龙骨汤
090 猪耳
090 香辣猪耳朵
090 爽脆猪耳
091 牛肉
091 香软牛腱
091 豆瓣酱炒牛肉
092 酒香牛肉
092 萝卜牛腩



093 牛腩咖喱香
093 香炖牛肉块
094 牛百叶
094 川式百叶
094 红油百叶
095 辣香百叶
095 麻辣牛百叶



096 牛筋
096 花样牛筋
096 酸菜蹄筋汤
097 羊排
097 香辣烤羊排
097 清香羊汤
098 银丝羊排清汤
098 冬瓜羊排汤



099 羊肉
099 家常炖羊肉
099 连锅羊肉
100 羊肉蔬菜炖
100 南瓜炒羊肉丝



101 兔肉
101 干煸香辣兔丁
101 双椒炒兔肉
102 原味烤兔
102 焖锅藤椒兔
102 兔肉紫菜豆腐汤

PART 4

禽蛋好多味

104 鸡肉
104 药膳乌骨鸡

104 爽口鸡丝
105 水果香鸡丸
105 香炸鸡排
106 鸡翅
106 家常炸鸡翅
106 卤汁鸡翅
107 糖色鸡翅
107 浓香鸡翅
108 鸡腿
108 蒜香鸡腿
108 香烤鸡腿
109 香蘸鸡腿卷
109 麻香鸡腿块
110 鸡胗
110 香味滑鸡胗
110 美味煮鸡胗
110 香拌鸡胗
111 香炒鸡杂
111 香菇鸡胗
112 鸡爪
112 川式凤爪
112 美味蒸鸡爪
113 鸡脖
113 劲辣鸡脖
113 足味鸡脖
114 鸡肝
114 甜蜜鸡肝
114 炒鸡肝
114 银耳枸杞鸡肝汤
115 鸭肉
115 土豆炖鸭块
115 鲜蔬鸭丝



116 鸭翅
116 简易卤鸭翅
116 什锦卤味
116 酱香翅中
117 鸭掌
117 风干鸭掌
117 凉拌鸭掌
118 鸭舌
118 鸭舌萝卜汤
118 嫩姜鸭舌
119 鹅肉
119 蘸汁鹅肉
119 香拌鹅肉
119 油淋仔鹅
120 鸽肉
120 萝卜橙香鸽肉汤
120 蜜汁乳鸽
121 鸡蛋
121 菜香鸡蛋

121 香香鸡蛋

122 鸽蛋

122 大补鸽蛋

122 鸽蛋猪肝汤

123 鹌鹑蛋

123 酱汁鹌鹑蛋

123 鹌鹑蛋猪肚汤

124 松花蛋

124 鸡腿菇烩松花蛋

124 飘香松花蛋

PART 5

水产鲜鲜鲜

126 鲫鱼

126 红黄鲫鱼

126 香菇鲫鱼豆腐汤

127 鲍鱼

127 鲍香小米粥

127 五香蒸鲍鱼

128 鳕鱼

128 鳕鱼鸡蛋糕

128 红油银鳕鱼

129 黄鱼

129 香辣黄鱼

129 葱油黄鱼

130 家常黄鱼

130 雪菜烧黄鱼

131 醪糟干烧黄鱼

131 笋尖焖黄鱼

132 鳊鱼

132 清炖鳊鱼

132 茄子烧鳊鱼

133 鲳鱼

133 香煎鲳鱼

133 美味白鲳

134 带鱼

134 红烧带鱼

134 家常带鱼

135 鲤鱼

135 鲤鱼烧豆腐

135 肉末烧鲤鱼

136 鲈鱼

136 冰梅味鲈鱼

136 红烧鲈鱼

136 蒜焖鲈鱼

137 草鱼

137 酥香草鱼块

137 草鱼炖冬瓜

138 扒皮鱼

138 酸甜扒皮

138 豆豉扒皮

139 三文鱼

139 柠檬三文鱼

139 姜葱三文鱼

140 墨鱼

140 酱香墨鱼

140 酸辣墨鱼仔

140 南乳烧墨鱼仔

141 鱿鱼

141 蒜香双鲜

141 拌什锦鱿鱼

142 八爪鱼

142 卤香八爪鱼

142 原香八爪鱼

143 鲈鱼

143 香淋鲈鱼

143 鲈鱼开屏

144 海螺

144 螺仔扒芦笋

144 榄菜红螺香

145 田螺

145 韭香油条炒螺肉

145 黄瓜木耳炒螺肉

146 河虾

146 外婆虾

146 港虾白菜

146 里脊虾卷

147 基围虾

147 白灼基围虾

147 椒香烤基围

148 皮皮虾

148 椒香皮皮虾

148 山椒醉皮皮虾

149 小龙虾

149 下酒龙虾

149 鲜香小龙虾

150 海蟹

150 劲霸海蟹

150 玫瑰冰川蟹

151 梭子蟹

151 陆海双黄

151 咖喱椰浆蟹

152 蛭子

152 笋香蛭子





PART 6

主食变变变

162 粥

- 162 养血利胃粥
- 162 干贝冬瓜丝粥
- 162 松花蛋排骨粥
- 163 山药南瓜粥
- 163 燕麦绿豆粥

164 粉

- 164 麻辣牛肉米粉锅
- 164 凉拌米粉
- 165 什锦烩米粉
- 165 牛腩沙河粉

166 米饭

- 166 菠萝香汁饭
- 166 海南鸡饭
- 167 五色健康饭
- 167 梅子茶渍饭

168 馒头

- 168 双色馒头卷
- 168 蔬菜馒头

169 饼

- 169 葡萄干糯米饼
- 169 状元饼

170 面条

- 170 家常炒面
- 170 酸辣打卤面

171 饺子

- 171 油菜蒸饺
- 171 羊肉水饺
- 171 荸荠猪肉煎饺
- 172 玉米面蒸饺
- 172 素馅煎饺

173 包子

- 173 芹菜香菇素包子
- 173 辣白菜包
- 174 糯米包
- 174 南瓜麻香包

175 馄饨

- 175 鱼肉馄饨
- 175 蕉香馄饨
- 176 牛肉馄饨
- 176 酸辣馄饨

177 面点

- 177 韭菜煎饼
- 177 芙蓉蛋卷
- 178 红糖小蛋糕
- 178 桂花南瓜糕
- 178 绿茶汤圆

152 下酒蛏子

153 蛤蜊

- 153 鲜美白蛤汤
- 153 醪糟汁拌蛤蜊

154 牡蛎

- 154 柠檬姜蒜爆牡蛎
- 154 韭菜鸡蛋炒蛎子

155 贝类

- 155 豉香扇贝
- 155 扇贝沙拉
- 155 剁椒蒸扇贝
- 156 干贝冬瓜汤
- 156 豆腐烧干贝

157 海参

- 157 家常海参
- 157 烩海参
- 158 红烧海参
- 158 海参烧猪肝

159 海带

- 159 鲜海带汤
- 159 海带炒鸡丝

160 紫菜

- 160 马蹄紫菜汤
- 160 紫菜芹菜卷



PART 1

鲜蔬欢乐聚

简单美味的鲜蔬菜肴，可以让我们用心灵去
体验一下自然的好味道。



菜花



豆豉菜花

材料 菜花300克，香菇、胡萝卜各50克，培根20克，红辣椒片、蒜苗段各10克，葱花、姜片、蒜片各适量，香菜叶少许。

调料 豆豉酱、生抽各10克，白糖适量。

做法 ① 菜花、香菇分别洗净，切片，焯烫后备用。

② 胡萝卜洗净，切片；培根切片，备用。

③ 油锅烧热，爆香葱花、姜片、蒜片后，入白糖、豆豉酱、红辣椒片、蒜苗段、培根片，翻炒至培根出油，入胡萝卜片、菜花片、香菇片、生抽翻炒2分钟，最后用香菜叶点缀即可。

Tips 闲话叨叨叨 干锅菜要在做菜时加一些水。菜也不要炒得完全熟，因为还要继续加热，以免菜过于软烂。



菜花乱炖

材料 菜花300克，西红柿1个，干黑木耳少许，香肠5根，榨菜末10克，葱花、姜末各适量。

调料 番茄酱、盐、鸡精各适量。

做法 ① 用温水将黑木耳泡发，洗净，撕小朵；菜花入盐水中，浸泡30分钟，洗净后掰成小朵，用沸水焯烫去生涩味，捞出，备用。

② 西红柿入沸水焯烫，去皮，切块；香肠切成条。

③ 油锅烧热，爆香葱花、姜末，入西红柿块翻炒数下，入番茄酱，炒至出红油，入黑木耳、香肠条、菜花朵，翻炒数下，加水，调入盐与鸡精，加盖，炖约6分钟，入榨菜末即成。

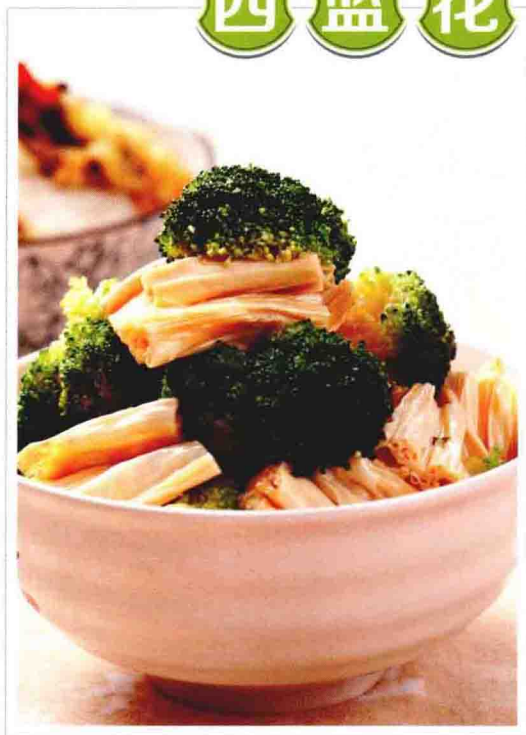


清新小拌菜

- **材料** 西蓝花200克，腐竹100克。
- **调料** 白糖、醋各少许，香油、盐、味精各适量。
- **做法** ① 西蓝花放入盐水中浸泡10分钟左右，洗净切小朵；腐竹用温水泡发，切成小段，备用。
- ② 西蓝花朵、腐竹段分别入沸水中氽烫，捞出，过凉，沥干水分，备用。
- ③ 将西蓝花朵、腐竹段放入盘中，调入盐、味精、白糖、醋、香油拌匀，即可食用。

Tips闲话叨叨叨 西蓝花氽烫的时间不宜过久，否则会影响口感。

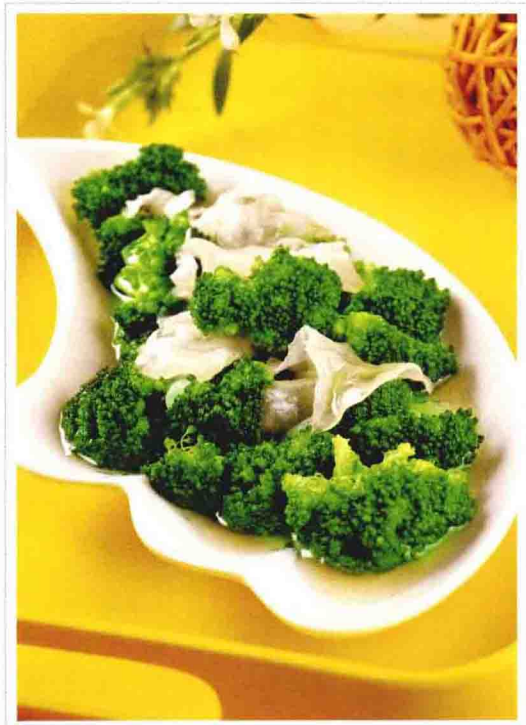
西蓝花含有丰富的维生素，可提高人体免疫力。



银耳炒西蓝花

- **材料** 西蓝花100克，银耳50克。
- **调料** 奶油、熟鸡油、盐、味精、料酒、水淀粉各适量。
- **做法** ① 将银耳用温水充分泡发，去根，洗净，撕成小朵，用沸水氽烫一下，捞出，沥干；西蓝花洗净，切小朵，用沸水烫熟，捞出过凉。
- ② 锅置火上，入清水，下奶油、味精、料酒，调好口味，放入银耳朵炒2~3分钟，放入西蓝花朵，再投入盐，翻炒片刻后用水淀粉勾芡，淋上熟鸡油，炒匀即可。

Tips闲话叨叨叨 西蓝花氽烫后，应放入凉开水中过凉，可以保持其清脆口感；烹炒时间也不宜过长，更不宜过早放盐，这样才不至于破坏西蓝花中防癌抗癌的营养成分。



白菜



蟹黄扒白菜

● **材料** 大白菜400克，胡萝卜泥40克，鸡蛋1个（取蛋黄），姜末适量。

● **调料** 高汤、水淀粉、干淀粉、白糖各少许，鸡精、胡椒粉、盐、醋各适量。

● **做法** ① 大白菜洗净，切片，入沸水中氽烫；胡萝卜泥加入少许盐、蛋黄、干淀粉拌匀，备用。

② 油锅烧热，倒入拌好的胡萝卜泥，炒热制作成素蟹黄。

③ 锅中再加入姜末爆香，入大白菜片、高汤、白糖、鸡精、胡椒粉、盐、醋，用中火煮6分钟至入味，以水淀粉勾芡，放入做法②的素蟹黄拌匀即可。



干煸大白菜

● **材料** 大白菜400克。

● **调料** 干辣椒段适量，盐、味精、花椒各半小匙。

● **做法** ① 大白菜去除老根、菜帮，洗净，取其嫩叶，撕成大片，入沸水锅中略氽烫，捞出，沥干水分，备用。

② 油锅烧热，下入花椒炸出香味，再放入干辣椒段略炸片刻，取出花椒。

③ 锅中下入大白菜叶片煸炒至软，调入盐、味精炒至入味后即可起锅装盘。

Tips 闲话叨叨叨 选购白菜时要注意从质感和色泽两方面判断：一是要结实、紧密，有重量感；二是尽量挑选叶片完整洁白，叶梗没有黑色斑点的。