

学做经典家常菜，
感受家的温馨
瑞雅 编著

从小爱吃的 家常菜

随手



美味经典

本书精选107种常见食材

291道经典家常菜品

食材经济实惠

做法简单易学

款款经典，道道诱惑

蔬果类营养美味

畜肉类色香味浓

菌豆类清脆爽滑

禽蛋类样式百变

水产类鲜香馥郁

家常菜，让你爱上回家吃饭

五大分类，107种食材

291道经典家常菜品

爱上家常菜，爱上家的味道



中国纺织出版社

衣食住行养身养心

随 手 查 系 列

实用新知一查就会

从小爱吃的

家常菜

CONGXIAO AICHI DE JIACHANGCAI
SUISHOUCHA

随手查

瑞雅◎编著



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

从小爱吃的家常菜随手查/瑞雅编著. —北京:
中国纺织出版社, 2015.2

ISBN 978-7-5180-0982-4

I. ①从… 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225119号

责任编辑: 樊雅莉

责任印制: 储志伟

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>

北京缤索印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2015年2月第1版第1次印刷

开本: 787×1092 1/32 印张: 10

字数: 97千字 定价: 24.80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

1 第一章 蔬果类——营养丰富味道美

- | | | | |
|----|---------|----|---------|
| 2 | 西红柿 | 15 | 京酱菠菜 |
| 2 | 西红柿椒菇炒饭 | 16 | 茄子 |
| 3 | 西红柿拌三丝 | 16 | 鱼香茄子 |
| 4 | 西红柿麦片 | 17 | 香菇拌茄泥 |
| 5 | 西红柿瘦身粥 | 18 | 茄子西芹瘦肉汤 |
| 6 | 土豆 | 19 | 茄子炒肉丝 |
| 6 | 爽口土豆丝 | 20 | 韭菜 |
| 7 | 日式土豆沙拉 | 20 | 韭菜鸡蛋炒河粉 |
| 8 | 吉利芋球 | 21 | 韭菜炒虾仁 |
| 9 | 酱焖小土豆 | 22 | 韭菜粥 |
| 10 | 辣椒 | 23 | 韭菜炒猪腰 |
| 10 | 辣子肚片 | 24 | 韭黄 |
| 11 | 虾皮烧杭椒 | 24 | 韭黄香干 |
| 12 | 辣炒猪血 | 25 | 外婆韭黄 |
| 13 | 川味辣子鸡 | 26 | 茭白 |
| 14 | 菠菜 | 26 | 茭白拌肉片 |
| 14 | 五色菠菜 | 27 | 糖醋茭白块 |

28 冬瓜

28 翡翠冬瓜夹

29 冬瓜粥

30 冰汁冬瓜

31 冬瓜海鲜卷

32 黄瓜

32 黄瓜鱼子寿司

33 淡菜黄瓜汤

34 黄瓜腌萝卜寿司

35 蔬菜火腿蛋包饭

36 苦瓜

36 苦瓜肉丝汤

37 苦瓜炒肉片

38 丝瓜

38 咸蛋丝瓜

39 丝瓜绿茶汤

40 百花镶丝瓜

41 煎酿丝瓜

42 芹菜

42 芹菜火腿拌香干

43 芹菜洋葱粥

44 芹菜拌花生仁

45 芹菜豆腐羹

46 竹笋

46 排骨竹笋汤

47 红焖竹笋

48 竹笋蘑菇汤

49 梅酱竹笋虾

50 莴笋

50 筒骨莴笋煲

51 莴笋两吃

52 芦笋

52 糖醋笋丝



- 53 螺肉扒芦笋
- 54 黄花菜
- 54 爽口黄花菜
- 55 黑木耳炒黄花菜
- 56 圆白菜
- 56 手撕圆白菜
- 57 圆白菜蛋炒饭
- 58 西蓝花
- 58 鸡肉西蓝花片
- 59 葱香西蓝花牛肉
- 60 白菜
- 60 肉丝炒白菜
- 61 栗子烧白菜
- 62 滑子蘑烧小白菜
- 63 开阳白菜卷
- 64 韩式泡菜
- 65 白菜烧丸子
- 66 四季豆
- 66 四季豆烧茄子
- 67 橄榄四季豆
- 68 豇豆
- 68 沙拉拌豇豆
- 69 豇豆肉丝
- 70 西葫芦
- 70 鲍汁西葫芦
- 71 烧汁西葫芦
- 72 山药
- 72 枸杞山药
- 73 清炒山药
- 74 薄荷山药莲子汁
- 75 枣香山药羹
- 76 白萝卜
- 76 白玉炖牛腩
- 77 香拌萝卜皮
- 78 葱香萝卜丝
- 79 萝卜蜇丝
- 80 胡萝卜
- 80 香菜拌萝卜丝
- 81 胡萝卜鸡肉
- 82 洋葱
- 82 柠香洋葱牛肉
- 83 咖喱洋葱豆腐
- 84 芋头
- 84 芋头梭子蟹
- 85 剁椒芋头
- 86 毛豆烧芋头
- 87 芋头烧肉
- 88 莲藕
- 88 甜心藕片
- 89 藕片烩猪肉



90 娃娃菜

90 松香娃娃菜

91 川式娃娃菜

92 上汤娃娃菜

93 扒油娃娃菜

94 玉米

94 肉香烤玉米

95 风味水煮玉米

96 菠萝

96 菠萝牛肉

97 菠萝咕咾肉

98 木瓜

98 木瓜西汁红小豆爽

99 木瓜烧肉

100 橙子

100 甜橙蜜翅

101 柠檬

101 柠檬鲜果饮

102 梨

102 清香焦糖梨

103 果味秋梨

104 荔枝

104 荔枝滑鸡块

105 专题 家常菜小知识

问答1

109 第二章 畜肉类——色香味浓诱人

110 猪肉

110 三下锅

111 干酱肉

112 糖醋里脊

113 玫香红烧肉

114 牙签肉

115 叉烧五花肉

116 锅包肉

117 粉蒸肉

118 猪蹄

- 118 酱汁烧猪蹄
119 酸辣猪蹄
120 猪排
120 五香猪小排
121 豉汁排骨
122 山楂焖排骨
123 茶香柠汁排骨
124 猪肚
124 高汤猪肚
125 家常爆肚条
126 猪肠
126 红油肥肠
127 香辣干锅肥肠
128 猪肝
128 家常猪肝
129 沙茶猪肝
130 猪腰
130 川湘腰花
131 爆炒腰花
132 猪耳
132 麻辣猪耳
133 红油耳片
134 牛肉
134 干煸牛肉条
135 铁板牛肉
136 蒜泥豉汁牛肉
137 香辣牛肉丝
138 水煮牛肉
139 特色咖喱牛肉
140 酒香牛肉
141 荸荠牛肉丸
142 牛百叶
142 川式百叶
143 辣香百叶
144 牛筋
144 辣拌牛筋
145 花样牛筋
146 羊肉
146 烤羊肉串
147 私房飘香羊肉
148 桂花羊肉
149 三杯羊肉
150 沙茶烧羊肉
151 陈皮羊肉
152 家常焖羊肉
153 滋补羊肉汤
154 羊排
154 秘制羊排
155 香辣烤羊排
156 兔肉

- 156 葱烧兔肉
157 干煸香辣兔丁

158 专题 家常菜小知识
问答2

161 第三章 菌豆类——清脆爽滑耐回味

162 香菇

162 油醋香菇

163 蒜烧香菇

164 平菇

164 蒸生菜平菇

165 平菇烧白菜

166 金针菇

166 日式金针菇

167 金针肥牛汤

168 杏鲍菇

168 川味杏鲍菇

169 蚝油杏鲍菇

170 口蘑

170 口蘑新拌

171 口蘑烧茄子

172 草菇

172 家常草菇

173 草菇木耳

174 茶树菇

174 茶树菇烧豆腐

175 猪蹄炖茶树菇

176 黑木耳

176 黑木耳炒鱿鱼

177 黑木耳豆芽炒肉丝

178 银耳

178 鲜莲银耳汤

179 扒银耳

180 甜脆银耳盅

181 双耳珍珠

182 豆腐

182 西葫芦肉末豆腐

183 虾香豆腐



- 184 鱼蓉蒸豆腐
185 鲜菇豆腐盒
186 豉香豆腐
187 拌米豆腐
188 豆腐皮
188 肉丝拌腐皮
189 麻辣豆芽腐皮卷
190 豆干
190 香爆豆干
191 豆干榨菜肉丝
192 腐竹
192 丝瓜烩腐竹
193 芹菜拌腐竹
194 黄豆
194 休闲黄豆
195 咸菜黄豆
196 绿豆芽
196 绿豆芽炒猪耳
197 清新营养绿豆芽
198 绿豆
198 桂花绿豆蒸莲藕
199 绿豆洋葱饭
200 专题 家常菜小知识
问答3

201 第四章 禽蛋类——样式百变好滋味

- 202 鸡肉
202 多彩鸡丝
203 清蒸冬瓜熟鸡
204 笋香鸡腿卷
205 飘香鸡肉卷
206 香鸡肉卷
207 蘑菇鸡肉卷
208 药膳乌骨鸡
209 枸杞子蒸鸡
210 香煎鸡腿排
211 蒜香鸡腿排
212 椒香鸡柳
213 鸡肝
213 香炸鸡肝
214 鸡翅
214 糖色鸡翅
215 浓香鸡翅
216 家常炸鸡翅
217 卤汁鸡翅
218 鸡脖

218 劲辣鸡脖
219 足味鸡脖
220 鸡爪
220 木瓜鸡爪
221 花生凤爪煲
222 川式凤爪
223 美味蒸鸡爪
224 鸡蛋
224 鱼香鸡蛋
225 牛肉蛋卷
226 鸡蛋菜饭
227 蛋香鸡肉片
228 菜香蒸蛋
229 海陆双鲜
230 鸭肉
230 土豆烧土鸭
231 青椒鸭丁
232 面饼卷烤鸭
233 姜母鸭
234 酥香板鸭

235 土豆炖鸭块
236 鸭翅
236 简易卤鸭翅
237 酱香翅中
238 鸭掌
238 风干鸭掌
239 鸭舌
239 嫩姜鸭舌
240 鸭蛋
240 咸鸭蛋黄瓜
241 咸鸭蛋黄蒸肉
242 松花蛋
242 鸡腿菇烩松花蛋
243 乳鸽
243 蜜汁乳鸽
244 鸽蛋
244 大补鸽蛋
245 专题 家常菜小知识
问答4

247 第五章 水产类——鲜香馥郁齿留香

248 鱿鱼
248 宫保鱿鱼卷
249 照烧鱿鱼圈
250 爆炒鱿鱼卷

- 251 姜汁鱿鱼
252 芹菜炒鱿鱼
253 香双鲜
254 章鱼
254 卤香章鱼
255 原香章鱼
256 鲈鱼
256 鲈鱼开屏
257 香淋鲈鱼
258 鲫鱼
258 红黄鲫鱼
259 葱香鲫鱼
260 鲜果鲫鱼
261 绿豆芽烧鲫鱼
262 奶汤鲫鱼
263 清炖鲫鱼
264 回锅鲫鱼
265 红油鲫鱼
266 西红柿鲫鱼汤
267 燕麦海带焖鲫鱼
268 鲳鱼
268 辣椒鲳鱼
269 香煎鲳鱼
270 鲢鱼
270 丝瓜鲢鱼汤
271 姜汁鱼头
272 鳝鱼
272 清炖鳝鱼
273 粉丝炒鳝鱼
274 草鱼
274 草鱼炖冬瓜
275 酥香草鱼块
276 扒皮鱼
276 酱香扒皮鱼
277 豆豉扒皮
278 三文鱼
278 柠檬汁三文鱼
279 泰式三文鱼
280 墨鱼
280 酱香墨鱼
281 酸辣墨鱼仔
282 黄鱼
282 家常黄鱼
283 雪里蕻烧黄鱼
284 带鱼
284 麻辣带鱼
285 木瓜烧带鱼
286 鳊鱼
286 家常焖鳊鱼
287 清蒸鳊鱼

288 鲶鱼

288 鲶鱼炖茄子

289 蒜焖鲶鱼

290 白花鱼

290 焗腌鱼

291 白鲳

291 美味白鲳

292 基围虾

292 椒香烤基围虾

293 白灼基围虾

294 皮皮虾

294 椒香皮皮虾

295 小龙虾

295 鲜香小龙虾

296 虾仁

296 虾仁丝瓜

297 水晶虾仁

298 柠汁虾仁

299 虾仁煲豆腐

300 蛭子

300 下酒蛭子

301 色相蛭子

302 螃蟹

302 劲霸海蟹

303 酱汁螃蟹

304 扇贝

304 豉香扇贝

305 干贝

305 干贝虾仁蒸豆腐

306 牡蛎

306 牡蛎平菇汤

307 专题 家常菜小知识
问答5

编者公告

计量单位换算表

1小匙=3克=3毫升

1大匙=15克=15毫升

1杯=200毫升

1碗=300毫升

少许=略加即可，比如点缀菜品所使用的香菜叶、红椒丝等。

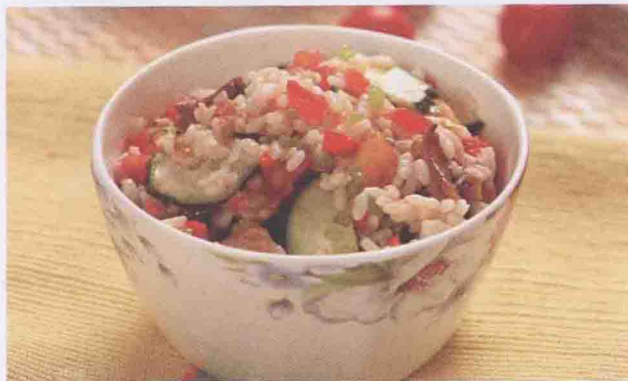
适量=依自己口味，自主确定分量，比如放盐的多少。

蔬果类

——营养丰富味道美



西红柿



西红柿椒菇炒饭

材料 / 米饭250克，小西红柿丁100克，青、红椒丁各50克，黄瓜片、蘑菇片、芹菜茎末各30克，葱末、蒜末各适量。

调料 / 盐1小匙，蔬菜汤250毫升，胡椒粉少许，白葡萄酒2大匙。

做法 / ① 锅内加水烧开，入蘑菇片氽烫，过凉，

沥干，备用。

② 油锅烧热，煸香葱末、蒜末，入青椒丁、红椒丁和蘑菇片翻炒均匀，加盐、胡椒粉调味。

③ 加入米饭略炒，再加入蔬菜汤、白葡萄酒、小西红柿丁烧至入味。

④ 放入芹菜茎末，撒上黄瓜片炒匀即可。



西红柿拌三丝

材料 / 西红柿200克，白萝卜、莴笋、胡萝卜各100克。

调料 / 盐、味精、香油、白糖、醋各适量。

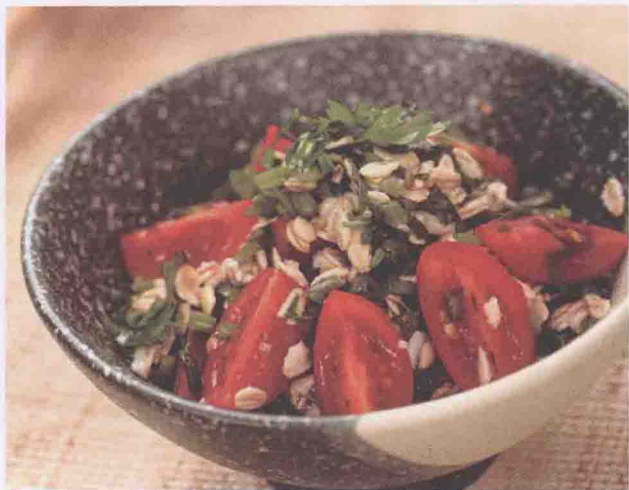
做法 / ①将白萝卜、莴笋及胡萝卜去皮洗净，切成丝，放在盘中。

②将西红柿洗净，切成小块，放入装有三丝的

盘中，加入盐、味精、香油、白糖、醋拌匀即可装盘。

营养导航

西红柿又名番茄，含有丰富的胡萝卜素和番茄红素，具有抗衰老、降低心血管疾病发生率的作用。



西红柿麦片

材料 / 即食麦片100克，葱末适量，西红柿150克，薄荷叶、香菜叶各40克，柠檬2个。

调料 / 橄榄油100毫升，盐、黑胡椒粉各2克。

做法 / ① 将西红柿洗净后对半切开，再次对切；薄荷叶和香菜叶均洗净后切碎；柠檬去皮，榨汁，备用。

② 麦片浸泡1小时，挤干水分备用。

③ 将麦片放入碗中，加入其余材料和所有调料搅拌均匀即可。