

家常食材 巧妙搭配 科学烹饪 营养美味

“码”上百姓菜

陈志田 主编 国际烹饪艺术大师、中华名厨倾力打造



扫一扫，同步学做多彩豆腐



小炒、红烧、炖煮……丰富之极
香味、甜味、麻辣味……美味之至



全新的二维码百姓菜谱
全民的百姓菜食谱
教您拿手百姓菜
让您全家乐开怀



重庆出版集团 重庆出版社

“码”上百姓菜

陈志田 主编 国际烹饪艺术大师、中华名厨倾力打造



重庆出版集团  重庆出版社

图书在版编目(CIP)数据

“码”上百姓菜/陈志田主编. —重庆:重庆出版社, 2014. 8

ISBN 978-7-229-08323-6

I. ①码… II. ①陈… III. ①菜谱 IV.
①TS972. 12

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第149561号

“码”上百姓菜

MASHANG BAIXINGCAI

陈志田 主编

出版人: 罗小卫

责任编辑: 刘 喆

特约编辑: 黄细素

责任校对: 杨 媚

装帧设计: 金版文化·吴展新



重庆出版集团 出版
重庆出版社

重庆长江二路205号 邮政编码: 400016 <http://www.cqph.com>

深圳市雅佳图印刷有限公司印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

E-MAIL: fxchu@cqph.com 邮购电话: 023-68809452



重庆出版社天猫旗舰店 直销
cqpbs.tmall.com

全国新华书店经销

开本: 720mm×1016mm 1/16 印张: 16 字数: 200千

2014年9月第1版 2014年9月第1次印刷

ISBN 978-7-229-08323-6

定价: 29.80元

如有印装质量问题, 请向本集团图书发行有限公司调换: 023-68706683

版权所有 侵权必究

P r e f a c e 前言



吃惯山珍海味，吃遍大江南北，有时候觉得还是寻常百姓家里的菜最有味道！所以很多人都有这样的经验：为了吃上一盘最为简单的酸辣土豆丝，喝上一碗绿豆海带汤，会不惜经过几十分钟以至更长时间去寻找。这些最为简单的食材、最为简单的搭配，会带我们寻找到久违的餐桌上的温暖。

所谓百姓菜，指的是老百姓平日常用的饮馔品种，是中菜的源头，也是地方风味菜系的组成基础。百姓菜的原料不是什么山珍海味，而以常见的干鲜果蔬、禽畜鸟兽、鱼鳖虾蟹为主，但所制作出来的却是如酸辣土豆丝、西红柿炒鸡蛋等这些好吃、难忘的菜式。

有人认为食材越贵，营养越丰富，经常食用便可以延年益寿，其实这种“只求最贵不求最好”的饮食观念是不正确的。须知：食物的价值不在于贵贱，关键要看营养高不高。百姓菜的选材很平常，但是它的营养价值却不逊很多山珍海味。韭菜炒猪肝、蘑菇西红柿汤这种平民菜肴，只要烹饪得当，原料搭配科学，照样有不俗的色、香、味。

百姓菜的独特之处还在于，它不仅仅是一道菜，它的诞生往往还有着独特的故事，菜里的每一种食材都有它的出处和存在的意义。



就说最常见的麻婆豆腐吧，它始创于清同治初年。当时成都北郊万福桥有一“陈兴盛饭铺”，主厨掌灶的是店主陈春富之妻陈刘氏。她用鲜豆腐、牛肉末、辣椒、花椒、豆瓣等烧制而成的豆腐，麻、辣、烫、嫩，味美可口，人们越吃越上瘾。因她脸上有几颗麻子，故人们称此菜为“麻婆豆腐”。另外，像蛋炒饭这一寻常餐食，最早是西域民族吃法，后经河西走廊传入内地。据说汉代的旅行家、外交家张骞酷爱蛋炒饭，他的妻妾个个都是做蛋炒饭的高手。可以说，每一道百姓菜都有它的前世今生，这就是我们最为常见的百姓菜的魅力所在：品今日之菜，知当年之事。

本书是为现代家庭量身定做的一本百姓菜谱，让您以低成本改善家庭生活，不必经常下馆子，在家即可享受到美味佳肴。全书分为凉菜、小炒、烧菜、炖煮、煎炸、汤羹、小吃、饮品八个部分，每个部分都向大家介绍一些烹饪小知识或小窍门，推荐精挑细选的菜肴。整本书内容深入浅出，菜例制作解说简明，技法易于掌握，让您无须多花时间，便可迅速将美味菜式摆上自家餐桌。

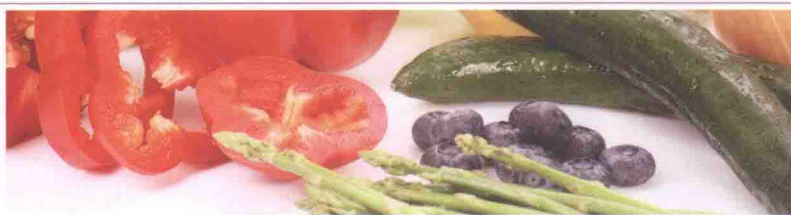
现在，我们将这本书的几个突出特点介绍如下：

俗话说得好，“授人以鱼，不如授人以渔”。本书从不同的烹饪方式出发，为您详细解释各种百姓菜的烹饪做法，教您掌握不同的烹饪方法，从而达到灵活运用，一通百通。同时，书里还讲解了各种烹饪技巧（如沙拉怎么做才营养，如何快速炒蔬菜，烧菜火候怎么掌握，各种食材炖煮技巧有哪些，怎么煎更健康，汤羹怎么做最营养，饮品怎么喝健康等），目的是让您在最短的时间内，快速掌握制作色香味俱佳的美味百姓菜。

更值得一提的是，每一道菜上面都附有一个二维码。通过扫描二维码，您可直接观赏做菜视频。本书真正做到全程手把手教学，让您把数百道百姓菜做得好吃、吃得健康。

寻常老百姓都有这样的心思，那就是，每天不管多累，只要能回到家中，坐在餐桌前吃一顿家人做的热气腾腾的饭菜，那就是最幸福、最开心的事情。真诚地希望本书能够为您带来自制美味百姓菜的信心，给家人送去一份温暖，一份关于味蕾的美好回忆！

Contents 目录



Part 1 清爽凉菜沙拉

可口凉菜，制作有道	002	菠菜拌魔芋	013
健康沙拉，享吃有道	003	苦菊拌肉丝	014
菠菜拌粉丝	004	米椒拌牛肚	014
凉拌芥蓝	004	西芹拌鸡胗	015
银耳拌芹菜	005	炆拌鸭肝双花	015
木耳拌豆角	005	凉拌海藻	016
凉拌豌豆苗	006	海米拌菠菜	016
凉拌莴笋	006	黑木耳拌海蜇丝	017
白菜梗拌胡萝卜丝	007	海蜇拌魔芋丝	017
彩椒拌腐竹	007	黄瓜拌花甲肉	018
黄瓜拌豆皮	008	蒜香拌蛤蜊	018
黄瓜拌绿豆芽	009	水果豆腐沙拉	019
金针菇拌黄瓜	010	草莓苹果沙拉	019
西瓜翠衣拌胡萝卜	011	大杏仁蔬菜沙拉	020
紫菜凉拌白菜心	012	番石榴水果沙拉	021
海带丝拌土豆丝	012	橄榄油拌果蔬沙拉	022
芹菜拌豆腐干	013	橄榄油蔬果沙拉	023



蓝莓果蔬沙拉	024	水果酸奶沙拉	026
猕猴桃苹果黄瓜沙拉	024	酸奶水果沙拉	027
蜜柚苹果猕猴桃沙拉	025	紫甘蓝雪梨玉米沙拉	027
苹果蔬菜沙拉	025	三文鱼沙拉	028
葡萄柚猕猴桃沙拉	026	鲜虾紫甘蓝沙拉	028



Part 2 鲜香小炒

小炒小讲堂	030	尖椒炒猪小肚	044
小炒有妙招	031	木耳炒腰花	044
豆皮炒青菜	032	青椒炒肝丝	045
西红柿炒秀珍菇	033	丝瓜炒猪心	045
黄瓜炒土豆丝	034	酸豆角炒猪耳	046
芥蓝炒冬瓜	034	茶树菇炒腊肉	046
西红柿炒冬瓜	035	萝卜干炒腊肠	047
韭菜炒西葫芦丝	035	尖椒火腿炒荷兰豆	047
青椒炒茄子	036	杏鲍菇炒火腿肠	048
芦笋炒百合	036	牛肉炒百合	048
芥蓝腰果炒香菇	037	小炒牛肉丝	049
杏鲍菇炒香干	037	小笋炒牛肉	049
马蹄炒肉片	038	西蓝花炒牛肉	050
圆椒炒肉片	038	牛蒡炒牛肉丝	051
黄豆芽木耳炒肉	039	香干炒牛肚	052
肉末胡萝卜炒青豆	039	青椒炒鸡丝	053
茶树菇核桃仁小炒肉	040	彩椒木耳炒鸡肉	054
蒜薹木耳炒肉丝	041	鸡丁炒鲜贝	054
芝麻辣味炒排骨	042	咖喱鸡丁炒南瓜	055
韭菜炒猪血	043	胡萝卜炒鸡肝	055



尖椒炒鸡心.....	056	虾仁炒豆角.....	061
双椒炒鸡脆骨	056	草菇丝瓜炒虾球	061
菠萝蜜炒鸭片	057	丝瓜炒蟹棒.....	062
酸豆角炒鸭肉	057	蛭子炒芹菜.....	062
小米椒炒腊鸭	058	韭菜炒蛤蜊肉	063
蒜薹炒鸭胗	058	紫苏豉酱炒丁螺	063
胡萝卜炒蛋.....	059	老黄瓜炒花蛤	064
枸杞叶炒鸡蛋	059	蛤蜊炒毛豆.....	065
洋葱木耳炒鸡蛋	060	鱿鱼炒三丝.....	066
蒜苗炒泥鳅.....	060		



Part 3 美味烧菜

烧菜之道	068	红烧香菇杏鲍菇	078
烧菜有学问	069	香菇肉酱烧豆腐	079
青豆烧茄子.....	070	魔芋烧肉片.....	079
红烧小土豆.....	070	口蘑烧白菜.....	080
芹菜烧马蹄.....	071	莲藕海带烧肉	080
彩椒木耳烧花菜	071	芋仔烧五花肉	081
丝瓜烧板栗.....	072	肉末香菇烧豆腐	081
茄汁烧花菜.....	072	干豆角烧肉.....	082
红薯烧南瓜.....	073	红烧慈姑排骨	082
川味烧萝卜.....	073	西红柿烧排骨	083
西芹烧豆腐.....	074	魔芋烧排骨.....	083
油麦菜烧豆腐	075	香菇烧火腿	084
姜汁芥蓝烧豆腐	076	西红柿烧牛肉	085
家常豆豉烧豆腐	077	川辣红烧牛肉	086
红烧猴头菇.....	078	陈皮牛肉烧豆角	087



红烧牛肉	088	豆瓣烧鱼尾	093
葱烧牛舌	088	黄花菜木耳烧鲤鱼	094
青豆烧鸡块	089	紫苏烧鲤鱼	095
土豆烧鸡块	089	干烧鳝段	096
青豆烧冬瓜鸡丁	090	蒜烧黄鱼	096
魔芋结烧鸡翅	090	酱烧鲳鱼	097
白芍鸭肉烧冬瓜	091	参杞烧海参	097
鹅肉烧冬瓜	091	干贝烧海参	098
红烧龟肉	092		



Part 4 健康炖煮

炖煮之道	100	土豆炖牛腩	110
各式食材炖煮技巧	101	胡萝卜香味炖牛腩	111
西芹炒南瓜	102	人参炖牛尾	112
土豆炖油豆角	103	枸杞黑豆炖羊肉	113
香菇炖豆腐	104	莲藕炖鸡	114
雪里蕻炖豆腐	104	葫芦瓜炖鸡	114
竹荪黄花菜炖瘦肉	105	杜仲枸杞炖鸡	115
猪肉炖豆角	105	茶树菇腐竹炖鸡肉	115
冰糖炖蹄花	106	参杞三七炖鸡	116
霸王花炖猪肚	106	魔芋炖鸡腿	116
山药炖猪小肚	107	百部白果炖水鸭	117
生姜肉桂炖猪肚	107	黄花菜炖乳鸽	117
玉竹参归炖猪心	108	桑葚薏米炖乳鸽	118
猴头菇炖排骨	108	白芍枸杞炖鸽子	119
马蹄炖排骨	109	四宝炖乳鸽	120
红花炖牛肉	109	白萝卜炖鹌鹑	121



首乌枸杞炖鹌鹑	122	海马炖猪腰	129
萝卜炖鱼块	122	百合枇杷炖银耳	130
蘑菇炖生鱼	123	冰糖炖香蕉糖水	130
合欢山药炖鲫鱼	123	罗汉果银耳炖雪梨	131
鲑鱼炖豆腐	124	川贝百合炖雪梨	131
酸菜炖鲑鱼	124	水煮肉片干张	132
鱼丸炖鲜蔬	125	水煮猪肝	133
生蚝茼蒿炖豆腐	125	荷包蛋煮黄骨鱼	134
红花当归炖鱿鱼	126	圆椒紫苏煮鲫鱼	135
党参当归炖鳝鱼	127	甘蔗木瓜炖银耳	136
清炖甲鱼	128	西红柿煮口蘑	136



Part 5 香酥煎炸

煎炸之道	138	香煎福寿鱼	150
让煎炸制品更健康	139	香煎秋刀鱼	150
紫苏煎黄瓜	140	香煎柠檬鱼块	151
香煎土豆片	141	香煎三文鱼	151
芝麻香煎西葫芦	142	香煎银鳕鱼	152
煎红薯	143	香煎剥皮鱼	152
南瓜煎奶酪	144	香煎红衫鱼	153
湘煎口蘑	144	香煎黄脚立	153
椒盐煎豆腐	145	脆皮炸鲜奶	154
多彩豆腐	145	炸胡萝卜盒	155
酸豆角煎蛋	146	炸洋葱圈	156
洋葱火腿煎蛋	147	肉末炸鹌鹑蛋	157
彩椒圈太阳花煎蛋	148	香炸酸甜土豆肉	158
软煎鸡肝	149	焦炸肥肠	158



酥炸带鱼	159
脆炸生蚝	159
酥炸牛蛙	160

炸鱿鱼圈	161
蒜香虾枣	162



Part 6 鲜美汤羹

调制汤羹的注意事项	164
小汤羹，大讲究	165
黄花菜健脑汤	166
金针白玉汤	166
木耳丝瓜汤	167
淮山冬瓜汤	167
冬瓜红豆汤	168
芦笋玉米西红柿汤	169
芙蓉南瓜汤	170
南瓜口蘑汤	171
香菇白菜瘦肉汤	172
猴头菇山楂瘦肉汤	172
灵芝红枣瘦肉汤	173
瘦肉莲子汤	173
芥菜瘦肉豆腐汤	174
白术党参猪肘汤	174
山药红枣猪蹄汤	175
红枣白萝卜猪蹄汤	175
双仁菠菜猪肝汤	176
西红柿猪肚汤	177
参蓉猪肚羊肉汤	178
莴笋猪血豆腐汤	178

猪血豆腐青菜汤	179
青菜猪肝汤	179
猪肝瘦肉生津汤	180
瓦罐莲藕汤	180
杜仲花生排骨汤	181
番石榴排骨汤	181
海底椰无花果猪骨汤	182
葛根猪骨汤	182
奶香牛骨汤	183
豌豆苗牛丸汤	183
清炖枸杞牛鞭汤	184
萝卜牛尾汤	184
羊肉胡萝卜丸子汤	185
黑豆莲藕鸡汤	185
人参糯米鸡汤	186
青橄榄鸡汤	187
猴头菇煲鸡汤	188
黑豆乌鸡汤	188
滑子菇乌鸡汤	189
当归乌鸡墨鱼汤	189
淮山虫草老鸭汤	190
白菜豆腐鸭架汤	190



薄荷水鸭汤.....	191	芋头蛤蜊茼蒿汤.....	199
裙带菜鸭血汤.....	191	黄豆蛤蜊豆腐汤.....	200
菠菜鱼丸汤.....	192	山药甲鱼汤.....	200
粉葛鱼头汤.....	192	虾仁茼蒿汤.....	201
海带黄豆鱼头汤.....	193	雪梨苹果山楂汤.....	201
鲫鱼苦瓜汤.....	193	冰糖雪梨柿子汤.....	202
莲子五味子鲫鱼汤.....	194	马蹄绿豆汤.....	202
鲫鱼红豆汤.....	195	紫薯百合银耳羹.....	203
豆腐紫菜鲫鱼汤.....	196	金橘枇杷雪梨汤.....	203
姜丝鲢鱼豆腐汤.....	196	山药南瓜羹.....	204
西红柿生鱼豆腐汤.....	197	火龙果银耳羹.....	204
苦瓜鱼片汤.....	197	猕猴桃银耳羹.....	205
丝瓜虾皮猪肝汤.....	198	石榴银耳莲子羹.....	205
生蚝豆腐汤.....	198	虾米花蛤蜊蒸蛋羹.....	206
银鱼豆腐竹笋汤.....	199	上海青海米豆腐羹.....	206



Part 7 小吃

小吃讲堂.....	208	韭菜豆渣饼.....	215
小吃常识.....	209	红豆山药盒.....	215
芝麻饼.....	210	马拉盏.....	216
美味生鱼馅饼.....	211	糯米葫芦宝.....	216
西葫芦夹心饼.....	212	五色菠菜卷.....	217
芹菜叶蛋饼.....	212	海带牛肉卷.....	217
紫甘蓝萝卜丝饼.....	213	美味蛋皮卷.....	218
南瓜坚果饼.....	213	美味红薯丸.....	219
萝卜丝饼.....	214	香葱苦瓜圈.....	220
小米香豆蛋饼.....	214	脆皮肉末角.....	221



豆沙卷	222
糯米糍	222
咸水角	223
鸡米花	223
山楂糕拌梨丝	224
樱桃果冻	224

椰蓉葡萄干黄米糕	225
核桃南瓜子酥	225
鱼肉蒸糕	226
炸春卷	227
马蹄虾球	228
南瓜煎奶酪	228



Part 8 养生饮品

季节不同, 饮品不同	230
饮品怎么喝才健康	231
薄荷甘草玫瑰花茶	232
金菊玫瑰花茶	233
玫瑰花桂圆生姜茶	234
决明子枸杞茶	234
莲心茶	235
党参枸杞茶	235
槐花山楂茯苓茶	236
黄芪党参枸杞茶	236
马蹄汁	237
玉米汁	237
菠菜西蓝花汁	238
胡萝卜山楂汁	238
黄瓜柠檬汁	239
黄瓜芹菜汁	239
火龙果西瓜汁	240
萝卜莲藕汁	241

马蹄雪梨汁	242
芹菜白萝卜汁	242
西红柿芹菜莴笋汁	243
西红柿汁	243
猕猴桃香蕉汁	244
西瓜黄桃苹果汁	244



Part 1

清爽凉菜沙拉

以清凉蔬果为主的各式凉菜、沙拉在如今越来越受到人们青睐。各种菜肴或甜或酸、或清凉爽口、或柔润嫩滑，不仅口感清新，而且润泽清丽的外形也让人眼前一亮。那么如何制作出美味的凉菜、沙拉呢？



可口凉菜，制作有道

凉菜，是指以盐、酱、酒、糟为主要调味品，将原料腌制入味的烹调方法，通常是宴席上的第一道菜，又有前菜、迎宾菜、龙头、脸面之称。凉菜的食用温度一般在10~14℃，在此温度下能体现它的干香、脆嫩、多味、无汤、不腻等风味特点。那么，如何做出美味的凉菜呢？

凉菜有哪些做法

凉菜制作方法主要有拌、炆、酱、腌、卤、冻、酥、熏、腊、水晶等，这里介绍几种家里常用的做法，让你轻松做出好吃的居家凉菜。

拌

是把生的原料或晾凉的热原料，切成小型的丁、丝、条、片等形状，加入各种调味品，然后调拌均匀的做法。拌制菜肴具有清爽鲜嫩的特点。

炆

先把生的原料切成丝、片、块、条等，用沸水稍烫一下，或用油稍滑一下，然后滤去水分或油分，加入以花椒油为主的调味品，最后进行掺拌。炆制菜肴具有鲜醇入味的特点。

腌

腌是用调味品将主料浸泡入味的方法。腌制凉菜不同腌咸菜，腌咸菜是以盐为主，腌制的方法也比较简单，而腌制凉菜须用多种调味品，口味鲜嫩、浓郁。

酱

酱是将原料先用盐或酱油腌渍，放入用油、糖、料酒、香料等调制的酱汤中，用旺火烧开撇去浮沫，再用小火煮熟，然后用微火熬浓汤汁，涂在成品的皮面上。酱制菜肴具有味厚馥郁的特点。

做出美味凉菜的4个诀窍

①在凉菜烹调中一定要保持清洁卫生，刀具与砧板要注意生熟分开。

②凉拌菜由于多数生食或略烫，因此首选新鲜材料，尤其要挑选当季盛产的材料，不仅材料便宜，滋味也较好。

③调味是凉菜的关键。健康的方式是以料助香。拌凉菜要避免原料和菜色单一，缺乏香气。还应慎用深色调味品，因为凉菜成品颜色强调清爽淡雅。拌菜香味要足，一般总离不开香油、麻酱、香菜、葱油之类的调料。

④注意装盘的方式，考虑材料的口感、颜色等。一盘好的凉菜在视觉上给人精心设计的观感，可以增强人的食欲。

健康沙拉，享吃有道

沙拉作为一种“洋味”很重的调味类小点，随着制作原料的日益扩大和制作方法的家庭化，品种越来越繁多。那么，究竟什么是沙拉，怎样才能保证沙拉的营养、健康呢？

何谓“沙拉”

沙拉是用各种凉透了的熟料或是可以直接食用的生料，加工成较小的形状，再加入调味品，或浇上各种冷酱汁、冷调味汁拌制而成的。

沙拉怎么做才健康

沙拉以其色泽鲜艳、外形美观、解腻开胃的特点受人欢迎，你是否还在为不能做出一道可口的沙拉而苦恼呢？其实只要掌握了制作沙拉的小技巧，你就可以轻松做出美味沙拉了。

慎选调制沙拉用具

醋是制作沙拉常见的调料，但是醋汁的酸性有腐蚀作用，所以在盛沙拉的容器的选择上要用玻璃、陶瓷材质的器具，避免使用铝或珐琅材质的器具。搅拌的叉匙最好用木制的。

蔬菜要用冰水浸泡

制作沙拉前可以先将蔬菜用冰水浸泡，这样可以使蔬菜恢复失去的水分，而且蔬菜的颜色也会比较鲜亮，吃起来

口感更清甜爽脆。

酸奶除油腻

在沙拉中加入酸奶，或者干脆用酸奶做沙拉酱，这样能避免油腻的感觉，而且非常爽口。不过需要用浓稠的酸奶，而不能用太稀的果味酸奶。

沙拉怎么吃才健康

大部分沙拉的原料是新鲜的蔬菜、水果、坚果、肉类，这些食物绝对是营养的来源，有利于身体健康。但沙拉的健康与否，除了其原料之外，配菜、配料以及酱料的选择和使用也非常重要。

选择颜色丰富的蔬菜

在沙拉原料的选材上，我们需要尽量选择颜色丰富的蔬菜。

减少配料与酱料的含盐量

沙拉食品中的含盐量大部分都来自于其配料，比如火腿、熏肉、乳酪等，在这些食物中通常都含有丰富的盐，所以在吃沙拉的时候最好是能自己调制，并且以低盐、低脂肪为主。

菠菜拌粉丝

材料 菠菜130克，红椒15克，水发粉丝70克，蒜末少许

调料 盐2克，鸡粉2克，生抽4毫升，芝麻油2毫升，食用油适量

做法 ①洗净的菠菜切成段；泡好的粉丝切成段；洗净的红椒切成丝。②锅中注水烧开，倒入油，将粉丝放入沸水中烫煮片刻，捞出待用。③把切好的菠菜倒入沸水锅中，搅匀，煮约1分钟，放入切好的红椒丝，拌煮片刻，把煮好的菠菜和红椒捞出，备用。④取一个干净的碗，将焯好的食材放入碗中。⑤倒入蒜末，加入盐、鸡粉、生抽、芝麻油，把碗中的食材搅拌均匀。⑥将拌好的菜盛出，装盘即可。



凉拌芥蓝

材料 芥蓝150克，红椒20克，蒜末少许

调料 盐3克，鸡粉2克，白糖4克，生抽3毫升，辣椒油、芝麻油、食用油各适量

做法 ①将芥蓝、红椒切丁。②锅中注入适量清水烧开，加入少许食用油，放入2克盐，倒入芥蓝，搅拌均匀，煮1分钟。③加入红椒，搅匀，续煮片刻至食材熟透，沥水捞出。④将焯好的食材倒入碗中，放入蒜末，加入适量生抽、白糖、盐、鸡粉，淋入少许辣椒油、芝麻油，搅拌均匀。⑤将拌好的材料盛出，装盘即可。

