

回家吃饭

温暖家人的

丁尧 著

80款

健康美味家常菜

新浪
美食博客
超人气博主
奉献

结束一天的忙碌工作，为家人的健康制作爱的美食！

回家吃饭是家庭和睦的重要秘诀 ✓
用最健康的食材，最满满的爱心为家人烹调出美味的家常菜 ✓



全国百佳图书出版单位



化学工业出版社



回家吃饭

温暖家人的

丁尧 著

80款

健康美味家常菜

全国百佳图书出版单位



化学工业出版社

· 北京 ·

本书共收录百姓最喜爱、最受欢迎的菜肴80款，每款菜都有超详细的分步骤图以及操作文字，给回家吃饭的家人带来美味、温暖的饭菜。

本书作者为美食博客资深博主，每款菜都是作者精心进行烹饪和食材搭配的结果，既营养、健康，又吸引人的眼球，可谓色、香、味俱全。不管你是刚刚踏进厨房的朋友，还是已经有了一定烹饪经验的朋友，都能带给您想要的收获！为您的家人、爱人、朋友端上一盘盘诱人的幸福菜肴吧！

图书在版编目（CIP）数据

回家吃饭 温暖家人的80款健康美味家常菜 / 丁尧著. —北京：化学工业出版社，2014.5
ISBN 978-7-122-20181-2

I. ①回… II. ①丁… 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057480号

责任编辑：马冰初 李 娜

装帧设计：咖啡豆

责任校对：战河红

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码 100011）

印 装：天津海顺印业包装有限公司

710mm×1000mm 1/16 印张10¹/₂ 字数300千字 2014年8月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：32.80元

版权所有 违者必究

前言



preface

本人80后，是一个超级贪吃、喜欢旅行、热爱摄影的东北人。目前漂在美国和我们家西瓜同学过着相依为命的幸福生活。小时候我总是在同学面前炫耀我爸妈做饭的手艺如何了得，长大后才懂得他们在灶台前忙碌的背影里倒映的是对我无限的爱。其实，不是只有惊天动地的事情才叫伟大，像父母那样几十年如一日的为我们倾注所有的爱，才是真正的伟大！也正是因为他们对我的影响，所以我也爱上了厨房。

如今，写美食博客已有多年了，很多人问我为什么要写美食博客，我会告诉他因为我感受到美食对我的召唤。我很享受来自于锅碗瓢盆碰撞出的交响乐，每一次碰撞都会跳跃出很多包含着浓浓爱意的音符，伴随着美食散发的香味将幸福、温馨散发到家的每一个角落。所以我是那样的热衷于美食，因为我在用美食去传达我对整个家的热爱！



特别提示 书中的1茶勺=15ml



01 凉菜类

麻酱油麦菜 / 008

碧叶木耳 / 009

枸杞拌苦瓜 / 011

花生米芹菜拌豆干 / 013

金针菇黄瓜拌鸡腿 / 015

老醋蜆头 / 017

酱牛肉 / 019

胡萝卜猪皮拌海带 / 021

猪皮冻 / 023

炆拌白菜心 / 025

蒜香红油鸭胸肉 / 027

猪耳朵拌黄瓜 / 028

02 蔬菜类

松仁玉米 / 031

鱼香茄子煲 / 033

麻婆豆腐 / 035

手撕包菜 / 037

上汤菠菜 / 039

苦瓜炒荸荠 / 041

牛蒡肉丝焖蛋 / 043

培根芦笋炒虾球 / 045

尖椒土豆丝 / 047

干煸四季豆 / 049

川香西蓝花 / 051

豉油双菇 / 053

西红柿炒西葫芦 / 054

03 猪肉类

回锅肉 / 057

剁椒红烧肉 / 059

珍珠丸子 / 061

花生可乐猪蹄 / 063

火爆腰花 / 065

京酱脊骨 / 067

菠萝咕嚕肉 / 069

熘肝尖儿 / 071

红烧尖椒豆腐盒 / 073

糖醋小排骨 / 075

锅包肉 / 077

04 海鲜类

海参蒸蛋 / 081

大蒜烧鲶鱼 / 083

尖椒炒鱼子 / 085

酱爆蚬子 / 087

清炖蟹粉狮子头 / 089

清蒸罗非鱼 / 091

五香豆瓣黄花鱼 / 093

水煮酸菜鱼 / 095

干煎带鱼 / 096

05 牛羊肉类

沙茶牛肉炒小油菜 / 099

自制黑胡椒酱 / 101

芦笋牛肉棒 / 103

红烧牛肉 / 105

萝卜炖牛腩 / 107

清汤羊肉 / 109

酸菜羊肉 / 111

孜然羊肉 / 113

黑椒牛柳 / 114

06 鸡鸭类



啤酒鸭 / 117

香辣鸭翅卤莲藕 / 119

宫保鸡丁 / 121

辣子鸡 / 123

老干妈酱爆鸡心 / 125

琥珀凤爪 / 127

香菇油菜滑鸡片 / 129

脆皮腐乳鸭腿 / 130

07 汤粥类



罗宋汤 / 133

菠菜猪肉虾丸汤 / 135

鸡腿杂菌汤 / 137

鲜蔬疙瘩汤 / 139

鲜蟹海带豆腐汤 / 141

皮蛋瘦肉粥 / 143

山药小排粥 / 145

绿豆百合薏米粥 / 146

08 主食类



叉烧排骨土豆饭 / 149

黄金葱香发面饼 / 151

干炒牛河 / 153

酱油炒饭 / 155

韭菜盒子 / 157

秘制脆皮猪排饭 / 159

土豆丝卷饼 / 161

紫菜包饭 / 163

家常炒面 / 165

猪肉三鲜馅水饺 / 167



回家吃饭

温暖家人的

丁尧 著

80款

健康美味家常菜

全国百佳图书出版单位



化学工业出版社

· 北京 ·

本书共收录百姓最喜爱、最受欢迎的菜肴80款，每款菜都有超详细的分步骤图以及操作文字，给回家吃饭的家人带来美味、温暖的饭菜。

本书作者为美食博客资深博主，每款菜都是作者精心进行烹饪和食材搭配的结果，既营养、健康，又吸引人的眼球，可谓色、香、味俱全。不管你是刚刚踏进厨房的朋友，还是已经有了一定烹饪经验的朋友，都能带给您想要的收获！为您的家人、爱人、朋友端上一盘盘诱人的幸福菜肴吧！

图书在版编目（CIP）数据

回家吃饭 温暖家人的80款健康美味家常菜 / 丁尧著. —北京：化学工业出版社，2014.5

ISBN 978-7-122-20181-2

I.①回… II.①丁… 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057480号

责任编辑：马冰初 李 娜

装帧设计：咖啡豆

责任校对：战河红

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码 100011）

印 装：天津海顺印业包装有限公司

710mm×1000mm 1/16 印张10¹/₂ 字数300千字 2014年8月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：32.80元

版权所有 违者必究

前言



preface

本人 80 后，是一个超级贪吃、喜欢旅行、热爱摄影的东北人。目前漂在美国和我们家西瓜同学过着相依为命的幸福生活。小时候我总是在同学面前炫耀我爸妈做饭的手艺如何了得，长大后才懂得他们在灶台前忙碌的背影里倒映的是对我无限的爱。其实，不是只有惊天动地的事情才叫伟大，像父母那样几十年如一日的为我们倾注所有的爱，才是真正的伟大！也正是因为他们对我的影响，所以我也爱上了厨房。

如今，写美食博客已有多年了，很多人问我为什么要写美食博客，我会告诉他因为我感受到美食对我的召唤。我很享受来自于锅碗瓢盆碰撞出的交响乐，每一次碰撞都会跳跃出很多包含着浓浓爱意的音符，伴随着美食散发的香味将幸福、温馨散发到家的每一个角落。所以我是那样的热衷于美食，因为我在用美食去传达我对整个家的热爱！



特别提示 书中的 1 茶勺 = 15ml



01

凉菜类



麻酱油麦菜 / 008

碧叶木耳 / 009

枸杞拌苦瓜 / 011

花生米芹菜拌豆干 / 013

金针菇黄瓜拌鸡腿 / 015

老醋蜆头 / 017

酱牛肉 / 019

胡萝卜猪皮拌海带 / 021

猪皮冻 / 023

炆拌白菜心 / 025

蒜香红油鸭胸肉 / 027

猪耳朵拌黄瓜 / 028

02

蔬菜类



松仁玉米 / 031

鱼香茄子煲 / 033

麻婆豆腐 / 035

手撕包菜 / 037

上汤菠菜 / 039

苦瓜炒荸荠 / 041

牛蒡肉丝焖蛋 / 043

培根芦笋炒虾球 / 045

尖椒土豆丝 / 047

干煸四季豆 / 049

川香西蓝花 / 051

豉油双菇 / 053

西红柿炒西葫芦 / 054

03 猪肉类

回锅肉 / 057

剁椒红烧肉 / 059

珍珠丸子 / 061

花生可乐猪蹄 / 063

火爆腰花 / 065

京酱脊骨 / 067

菠萝咕嚕肉 / 069

熘肝尖儿 / 071

红烧尖椒豆腐盒 / 073

糖醋小排骨 / 075

锅包肉 / 077

04 海鲜类

海参蒸蛋 / 081

大蒜烧鲶鱼 / 083

尖椒炒鱼子 / 085

酱爆蚬子 / 087

清炖蟹粉狮子头 / 089

清蒸罗非鱼 / 091

五香豆瓣黄花鱼 / 093

水煮酸菜鱼 / 095

干煎带鱼 / 096

05 牛羊肉类

沙茶牛肉炒小油菜 / 099

自制黑胡椒酱 / 101

芦笋牛肉棒 / 103

红烧牛肉 / 105

萝卜炖牛腩 / 107

清汤羊肉 / 109

酸菜羊肉 / 111

孜然羊肉 / 113

黑椒牛柳 / 114

06 鸡鸭类



啤酒鸭 / 117

香辣鸭翅卤莲藕 / 119

宫保鸡丁 / 121

辣子鸡 / 123

老干妈酱爆鸡心 / 125

琥珀凤爪 / 127

香菇油菜滑鸡片 / 129

脆皮腐乳鸭腿 / 130

07 汤粥类



罗宋汤 / 133

菠菜猪肉虾丸汤 / 135

鸡腿杂菌汤 / 137

鲜蔬疙瘩汤 / 139

鲜蟹海带豆腐汤 / 141

皮蛋瘦肉粥 / 143

山药小排粥 / 145

绿豆百合薏米粥 / 146

08 主食类



叉烧排骨土豆饭 / 149

黄金葱香发面饼 / 151

干炒牛河 / 153

酱油炒饭 / 155

韭菜盒子 / 157

秘制脆皮猪排饭 / 159

土豆丝卷饼 / 161

紫菜包饭 / 163

家常炒面 / 165

猪肉三鲜馅水饺 / 167



凉菜类

01



如何泡发干香菇？

用剪刀将干香菇的柄剪掉，接着用冷水将香菇表面冲净，然后把香菇头朝上浸泡到温水中1个小时。1个小时后，香菇下面的褶皱变软张开，再用手朝一个方向搅动，这样泥沙便沉入盆底。



麻酱油麦菜



材料

油麦菜	3 棵	米醋	1 茶勺
生抽	半茶勺	盐	2 克
芝麻酱	1 茶勺半	糖	2 克
花生酱	半茶勺	清水	1 茶勺



制作过程

1. 将芝麻酱、花生酱、生抽、米醋、糖、盐、清水放到一个碗中，朝一个方向搅拌均匀。
2. 将油麦菜洗净去根掰成 4 厘米左右的小段，放到冰水中浸泡 2 分钟。
3. 将泡过清水的油麦菜沥干水分，倒入调好的酱料即可。



制作要点

1. 调酱料的时候，在麻酱中放入少许花生酱能够让酱料味道更好。
2. 油麦菜洗净放入冰水中浸泡 2 分钟能够让油麦菜吃起来口感更脆。需要注意的是浸泡的时间不要过长，不然营养容易流失。

碧叶木耳



材料

菠菜	500 克
水发木耳	100 克
大蒜	3 瓣
酱油	半茶勺
陈醋	1 茶勺半
盐	2 克
糖	2 克
香油	少许



制作过程

1. 将菠菜洗净焯水，把焯好水的菠菜用凉水冲一下，挤干水分备用；木耳去掉老根焯水备用。
2. 将大蒜切成蒜蓉备用。
3. 将蒜蓉、酱油、陈醋、盐、糖和少许香油调成料汁备用。
4. 将调好的料汁淋到处理好的菠菜和黑木耳上，拌匀即可。



制作要点

1. 菠菜焯水时放入几滴植物油可以让菠菜保持鲜绿的颜色。
2. 焯好水的菠菜要过凉水，这样处理的菠菜颜色更好看，口感也更好。



