



JijiaShenghuo

风靡全国的居家生活百科全书



百姓家常拿手菜

《百姓家常拿手菜》教你用常见的食材做出自己最拿手的营养好菜。内容包括清新蔬果、营养豆类、诱人肉食、美味禽蛋、鲜香水产、百变面食、好吃米饭等。全书均按原材料来分类，同种原材料又按凉菜、热菜、汤羹等顺序教读者轻松做出拿手菜。同时设有“营养师建议”、“贴心小提示”等栏目，给你实用的营养指导和烹饪指导。书中附录则会让你全面掌握食材的营养价值、采购须知、饮食宜忌、烹调技巧等内容，令你吃出美味，吃出健康，吃出营养。

宋建华◎主编



中国戏剧出版社

风靡全国居家生活百科

百姓家常拿手菜

宋建华 主编



中国戏剧出版社

图书在版编目(CIP)数据

风靡全国居家生活百科/宋建华 主编. —北京:中国戏剧出版社,
2008.3

ISBN 978 - 7 - 104 - 02651 - 8

I. 风… II. 宋… III. 家常菜 - 菜谱 IV. R715.3 TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 093314 号

百姓家常拿手菜

责任编辑:万晓咏

责任出版:冯志强

出版发行:中国戏剧出版社

社 址:北京市海淀区紫竹院路 116 号嘉豪国际中心 A 座 10 层

邮政编码:100097

电 话:010 - 58930221 58930237 58930238

58930239 58930240 58930241(发行部)

传 真:010 - 58930242(发行部)

经 销:全国新华书店

印 刷:北京市业和印务有限公司

开 本:710mm × 1000mm 1/16

印 张:396

字 数:2200 千字

版 次:2008 年 11 月北京第 1 版第 1 次印刷

书 号:ISBN 978 - 7 - 104 - 02651 - 8

定 价:716.40 元(全 18 册)

版权所有 违者必究



目 录

第一章 炒、熘、爆类

炒青椒	1
炒黄豆芽	1
鱼香茄子	2
炒青菜	2
家常豆腐	2
炒萝卜	3
糖醋辣白菜	3
炒茼蒿	4
香菜肉丝	4
家常白菜心	4
炒莴笋	4



菠菜炒粉丝	5
海米油菜	5
炒三丁	5
木须香椿	6
炒银针	6
酸辣土豆丝	6
溜炒白萝卜	7
菠菜油豆腐	7
干炒苦瓜	7
炒素三丝	7
炒土豆丝	8
炒菠菜	8
干炒肉丝	8
炒芹菜	9

芹菜炒牛肉	9
滑炒豆腐	9
青椒炒肝丝	10



滑炒里脊	10
苦瓜炒鸡片	11
木须瓜片	11
油菜炒香肠	11
蒜黄炒腊肉	12
蒜苗炒肉丝	12
青椒炒肉丝	12
蒜苗炒鸡蛋	13
炒茄丝	13
麻辣笋条	13
清炒虾仁	14
白雪虾仁	14
鱼香肉丝	14
鱼香莴笋丝	15
香菇炒腐皮	15
黄瓜炒子虾	15
西红柿炒鸡蛋	15
木须尖椒	16
木须肉	16

木耳炒肉	16
荔枝肉片	17
京酱肉丝	17
麻婆肉丝	18
山药炒肉片	18
姜丝肉	18
金针鸡丝	18
尖椒炒羊血	19
花仁肉丁	19
炒南瓜	19
酸辣鱿鱼	20
干煸牛肉	20
干煸四季豆	21
红糟肉片	21
干煸鳝鱼丝	21
塌菜炒肉片	22
香辣雪里蕻	22
猪肝炒菠菜	22
回锅肉	23



香辣双丝	23
炒八味	23
熘腰花	24

熘面筋	24
熘鸭心	24
滑熘牛肉	25
糖熘豆腐	25



焦熘苹果	25
醋熘茭白	26
焦熘菠菜	26
醋熘白菜	26
熘鱼卷	27
醋熘肉片	27
尖椒熘肝片	28
水熘虾仁	28
熘萝卜丸	28
糟熘肉片	28
焦熘鸡条	29
熘鱼片	29
糖熘地瓜	29
糖熘土豆丸子	30
爆双丁	30
干爆豌豆	30
火爆茄片	30
油爆肠	31

宫爆鸡丁	31
油爆肚仁	31
葱爆鸭片	32
宫爆肉丁	32
油爆鱿鱼	32
宫爆笋丁	33
宫爆土豆	33
宫爆肉花	33
酱爆羊肉丁	34
葱爆羊肉	34
宫爆鲜贝	34
酱爆鸡丁	35
酱爆茄子	35
酱爆笋丁	35
爆炒鳝鱼片	36
盐爆蘑菇	36
熟爆肉片	36
酱爆双丁	37
盐爆羊肚	37
茼爆鸭肠	37
葱爆海参	38



生爆肉片	38
------------	----

第二章 焖、烧、烩类

红焖鲤鱼	39
红焖鸡块	39
焖羊肉片	40
黄焖排骨	40



红焖肘子	40
茄汁焖鸡	41
黄酒焖肉	41
红焖猪蹄	41
红枣焖羊肉	42
豆瓣焖羊肉	42
红小豆焖鲤鱼	42
红焖整鹅	42
黄焖鸡翅	43
油焖香菇	43
酱焖鸡腿	44
栗子黄焖鸡	44
油焖白菜心	44
辣焖生鸡	45
酱焖茄子	45

蜜焖土豆球	45
烧焖牛肉	46
西红柿焖牛肉	46
黄焖牛肉丸	46
焖芸豆	47
油焖冬笋	47
蜜焖山药	47
红烧冬瓜	48
油焖茭白	48
黄焖兔肉	48
红烧土豆	49
红烧茭白	49
红烧肉	49
红烧排骨	50
萝卜烧牛肉	50
土豆烧牛肉	50
干烧白菜	51
海米烧油菜	51
葱烧豆腐	51
海带烧肉	52
酱烧苦瓜	52
白烧菜花	52



红烧鲤鱼	53	肉丁烩腐衣	60
肉片烧茄子	53	烩鲜蘑	60
葱烧蹄筋	54	烩双耳	61
葱烧肚条	54	杂烩豆腐	61
红烧酥肉	54	烩里脊丝	61
		海米烩菜心	62



虾子烧莴笋	55	炖牛肉	63
烧羊肚	55	肉末炖蛋	63
烧肥肠	55	清炖肘子	63
烧腐竹	56	清炖猪蹄	64
红烧狮子头	56	清炖羊肉	64
红烧凤爪	57	红炖羊头	64
辣烧豆腐条	57	火腿炖筒菜	65
烧双蓉丸子	57	炖羊蹄	65
蒜烧野兔	57	瓜皮炖肉	65
辣烧牛肉	58	清炖鸡	66
烩全羊	58	炖蹄筋	66
红腐乳烧肉	58	酸菜炖猪蹄	66
烩腐衣	59	酸菜炖羊肚	67
烩肥肠	59		
烩鸡丝豌豆	59		
蛋烩豆腐	60		
番茄烩腐衣	60		

第三章 炖、煮、煨类



奶汤炖羊脊	67
番茄炖牛腩	67
蘑菇炖鸡	68
鱼头炖豆腐	68



海带炖肉	68
炖东坡肉	68
排骨炖白菜	69
红煨酥肉	69
川椒煮牛肉	70
香煮肚丝	70
西红柿煮牛肉	70
盐水煮鸡胗	71
白煮鲫鱼	71
煮盐水虾	71
水煮鸡肉丸	71
煮五香花生	72
白煮鸡	72
红煨羊蹄	72
黄酒煨鸭块	73
煨土豆	73
鸡汁煨蕨菜	73
煨冬笋	74

煨冻豆腐	74
红煨猪肉方	74

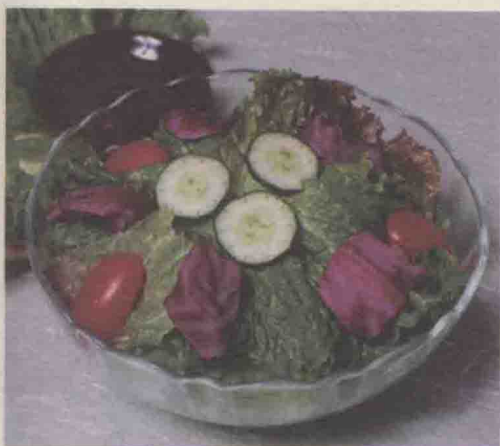
第四章 烤、熏、蒸类

烤羊肉串	75
钩吊烤鸡	75
烤牛板筋	76
烤风味肉	76
火烤墨鱼	76
烤羊腿	76
烤鱼串	77
烤牛里脊串	77
烤酱腐肉	78
烤辣味鲷鱼	78
熏五香草鱼	78
熏排骨	78
熏鸡	79
熏蛋	79
烟熏素鸡	80
熏豆腐干	80



熏猪肉	80
-----------	----

烟熏鱼片	80	海带扣鸭条	87
清蒸豆腐羹	81	金橘蒸大肠	88
清蒸羊肉	81	蒸牡蛎	88



酿辣椒	88
三丝鱼卷	89
豉汁蒸鲮鱼	89

第五章 煎、炸类

粉蒸窝瓜盅	81	菠菜煎豆腐	90
清蒸鸡	82	清煎鸡蛋	90
粉蒸排骨	82	煎烧黄鱼	90
清蒸茄子	83	黄油煎大虾	91
红蒸扣肉	83	煎韭菜盒	91
酿蒸黄瓜墩	83	煎番茄	91
清蒸鸭	84	金陵肉饼	91
清蒸羊肉萝卜	84	香椿煎鸡蛋	92
蒸丸子	84	生煎狗柳	92
豉椒蒸排骨	85	南煎丸子	92
粉蒸肉	85	盐煎豆角	93
清蒸山药	85	干煎茄盒	93
清蒸鱼头	85		
红蒸鲤鱼	86		
荷叶蒸鸡块	86		
苦瓜夹肉	86		
粉蒸四季豆	86		
啤酒鲤鱼	87		
干蒸百合	87		



干煎大虾	93
------------	----

干煎黄鱼	94
盐煎丸子	94
干煎带鱼	94
酒煎鲤鱼	95
炸肉丸	95
干炸鸡胗	95
炸胡萝卜丸子	96
酥炸豆腐排	96
炸猪肝	96
清炸腰花	97
软炸里脊	97
酥炸牛肉卷	97
炸茄片	98
炸茄盒	98
脆皮鹌鹑	99
香酥鸭	99
松炸三鲜瓜盒	99
软炸鸡丁	100
酥炸鲜蘑	100
松炸椿鱼	100
芝麻肉丁	101



红糟炸肉 101

干炸田鸡	101
干炸狗肉	101
炸烹肉段	102



干炸柳芽	102
松炸菜花	102
炸腐皮雪糕	103
软炸鱼块	103
香炸黄鱼	103
炸肉排	103
脆皮炸大肠	104
炸鸡翅	104
辣味炸鸡翅	105
脆炸黄瓜	105
炸南瓜条	105
炸花生仁	106
炸元葱盒	106
炸青椒	106
炸土豆丝	106
炸鱿鱼串	107
炸芦笋	107

第六章 汆、涮类

汆鱼茸白菜心	108
雪菜汆肉丝	108
水汆鱼丸	108
汆冬瓜丸	109



西红柿汆肉片	109
白菜汆肉片	109
菠菜汆丸子	110
汆鸡茸芦笋	110
汆鱼脯	110
黄瓜汆肉片	111
菜叶汆鲫鱼	111
汆空心鱼丸	111
汆腰片	111
菠菜木耳汆丸子	112
汆毛豆丸子	112
汆猴头瓜片	112
汆鳝鱼段	113
汆蛤蜊肉	113
汆三鲜	113

涮羊肉	113
涮猪肝尖	114
汆蟹黄豆腐丸子	114
辣味火锅	114
毛肚火锅	115
狗肉火锅	115
海味火锅	115
大虾火锅	116
三鲜火锅	116
双圆火锅	116
鸡片火锅	117
螃蟹火锅	117

第七章 蜜汁、拔丝类

蜜汁鲜桃	118
蜜汁脆枣	118
蜜汁西红柿	118
蜜汁山药	119
蜜汁糖藕	119
蜜汁荸荠	119



蜜汁三泥	119
------------	-----

蜜汁地瓜	120
蜜汁江米藕	120
蜜汁莲子	120



蜜饯山楂	120
蜜汁土豆	121
蜜汁香蕉	121
蜜汁菠萝	121
蜜汁百合	122
蜜汁板栗	122
拔丝苹果	122
拔丝红玉	123
拔丝西红柿	123
拔丝茄子	123
拔丝窝瓜	124
蜜汁枣仁	124
拔丝西瓜	124
拔丝山药丸子	124
拔丝香蕉	125
拔丝莲子	125
拔丝葡萄	125
拔丝丸子	126
拔丝藕块	126

拔丝桃仁	126
拔丝豆沙肉排	127
拔丝荸荠	127

第八章 炆、拌类

滑炆里脊丝	128
炆猪肝	128
拌肉丝	128
拌白肉	129
拌猪肝菠菜	129
粉皮拌白肉	129
红油肚丝	130
韭菜拌腰丝	130
拌肉丝海带	130
拌腰片	131
猪肝拌黄瓜	131
麻辣肚丝	131
炆肚片	131
炆鸡丝笋	132
拌肉丝菠菜	132



凉拌鸡丝	132
------------	-----

麻辣牛肉	133
葱拌羊肉	133



凉拌豆腐	134
肘子肉拌黄瓜	134
拌肉丝腐皮	134
拌肉丝蒜苗	135
姜汁鸡块	135
芥末鸡块	135
拌口条	135
葱油牛蹄筋	136
拌鱿鱼丝	136
鲍鱼拌冬笋	136
芥末鱼片	137
拌鲜鱼片	137
生菜拌虾片	137
拌虾仁黄瓜	137
炆白菜	138
炆辣青笋	138
凉拌海参	138
拌蜆头	139
素炆豆角	139
炆辣黄瓜条	139

炆荷兰豆	139
辣黄瓜条	140
糖醋拌黄瓜	140
凉拌黄瓜	140
辣白菜	140
麻酱拌白菜	141
甜拌菜心	141
凉拌空心菜	141
炆茭白片	142
糖醋水萝卜	142
麻酱拌豆角	142
拌芹菜	142
炆海带丝	143
芹菜拌腐竹	143
辣莴笋	143
凉拌海带丝	144
凉拌三丝	144
拌藕丝	144
拌西瓜皮	144
糖拌梨丝	145



芝麻菠菜	145
凉拌腐皮	145



鸡丝拌干豆腐	146
香椿豆腐	146
青椒拌豆腐	146
松花蛋拌豆腐	146
小葱拌豆腐	147
海米拌芹菜	147
凉拌冬瓜片	147

第九章 煲汤类

鱼香茄煲	148
芙蓉一品煲	148
尖椒茄子煲	149



牛腩煲	149
海鲜豆腐煲	149
太子蛙煲	150
鱼肉萝卜煲	150
里脊三片汤	150
黄瓜汆肉片汤	151
木耳肉片汤	151
玉兰豆腐煲	151
菠菜猪血汤	151
鲜菇肉片汤	152



酸菜白肉粉丝汤	152
雪菜肉片汤	152
白果小排汤	152
丸子汤	153
白菜丸子汤	153
菠菜肉末汤	153
紫菜肉片汤	153
猪肝粉丝汤	154
牛肉菠菜汤	154
牛肉山药汤	154
榨菜肉丝汤	154
咖喱鸡丁汤	155

排骨藕汤	155	茉莉鸡片汤	161
雪菜肉丝汤	155	海米冬瓜汤	162
竹笋鲫鱼汤	155	萝卜丝汤	162
排骨冬瓜汤	156	豆腐鱼头汤	162



莲子猪肚汤	156	鲤鱼汤	162
笋片羊肉汤	156	烩虾片	162
枸杞牛肉汤	157	香菇凤爪汤	163
三鲜鸡汤	157	什锦汤	163
大排蘑菇汤	157	冬瓜鸡汤	163
打瓜羊肉汤	157	淡菜猪蹄汤	163
花生鱼头汤	158	荔枝红枣汤	164
牛肉泡菜汤	158	海带紫菜瓜片汤	164
余肚丝汤	158	鸡片竹笋汤	164
白煨牛肉汤	159	莼菜鸡蛋汤	164
肉片粉丝汤	159	百合鲫鱼汤	164
牛肉番茄汤	159	木耳鸡蛋汤	165
瓦罐鸡汤	160	火腿冬瓜汤	165
羊肉冬瓜汤	160	开水白菜	165
紫菜汤	160	紫菜鸡丝汤	166
羊肉丸子汤	160	榨菜鸡蛋汤	166
羊肉萝卜汤	161	萝卜丝蛋汤	166
山药羊肉汤	161		



清炖鸡汤	167
------------	-----

紫菜黄瓜汤	167
番茄鸡蛋汤	167
陈皮乌鸡汤	167
山药豆腐汤	168



红鱼汤	168
香菇豆腐汤	168
沙锅鱼头汤	169
狗肉汤	169
海鲜酱汤	170
三丝汤	170
鱼头木耳汤	170
辣鱼汤	171
酸辣海参汤	171
鲜蘑虾仁汤	171
海带汤	172
银耳香菇汤	172
黄瓜木耳汤	173
南瓜汤	173
酸辣鸡蛋汤	173
冬瓜鸭架汤	173
海鲜汤	174
西红柿鸡蛋汤	174

平菇蛋汤	174
酸辣汤	174
清汤白菜卷	175
酸辣菠菜汤	175
鲤鱼首乌汤	175
奶油西红柿汤	176
三丝紫菜汤	176
豆腐菠菜汤	176
家常豆腐汤	177
苦瓜豆腐汤	177

第十章 微波炉菜

红烧猪肉	178
东坡肉	178
梅菜扣肉	178
腐乳烧肉	179
炒腰片	179
蘑菇肉片	180
滑熘肉丝	180
熘肚片	180



熘肥肠	181
-----------	-----