

家庭品质生活宝典

新编 家常菜大全

健康、轻松、简单、方便的美味佳肴哦

实用版 尽在天天饮食，营养美味，一个都不能少

李元秀◎主编

家庭版



No. 1

饮食养生理念与食品安全常识有效结合，吃出健康来。

一书在手，冷热荤素，麻辣鲜香，如此搭配一番，便妙手成席。



内蒙古人民出版社



家庭品质生活宝典

新编 家常菜大全

家庭版



No. 1

李元秀◎主编



内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

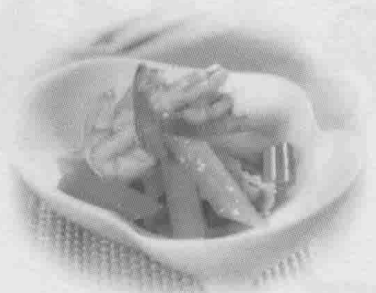
新编家常菜大全 / 郭洪岐编著. —呼和浩特: 内蒙古人民出版社, 2009. 8
(家庭品质生活宝典 / 李元秀主编)
ISBN 978-7-204-10136-8

I. 新… II. 郭… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 146710 号

家庭品质生活宝典

Jia Ting Pin Zhi Sheng Huo Bao Dian



编 著 郭洪岐
责任编辑 张惠钧
封面设计 袁剑锋
出版发行 内蒙古人民出版社
地 址 呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦
印 刷 北京合众伟业印刷有限公司
开 本 710×1000 1/16
印 张 360
字 数 3000 千
版 次 2009 年 8 月第 1 版
印 次 2009 年 9 月第 1 次印刷
印 数 1-10000 套
书 号 ISBN 978-7-204-10136-8/ I · 2155
定 价 596.00 元(全 20 册)

如出现印装质量问题, 请与我社联系。联系电话: (0471)4971562 4971659

目 录

鲜果拌虾仁	1	姜汁扁豆	13
凉拌四季豆	1	海蜇拌豆腐皮	13
芥末拌肚丝	2	花椒油拌鲜芦笋	14
蒜泥拌茄子	2	双椒炒大肠	14
芝麻拌藕片	3	姜拌海带	15
凉拌青椒丝	3	芥末拌粉皮	15
五香牛肉	4	凉拌豆角豆腐泡	16
芹菜拌鸭丝	4	凉拌黄花菜	16
素拌三丝	5	凉拌肉皮丝	17
海米拌芹菜	5	凉拌西兰花	17
酱汁拌茄子	6	凉拌猪肝	18
土豆洋葱丝	6	麻辣拌肚丝	18
麻酱拌豇豆	7	三丝拌柚块	19
芹菜豆腐干	7	双丝拌豆干	19
青椒拌干丝	8	五彩拼盘	20
青红丝藕片	8	虾仁拌芹菜	20
黄瓜拌辣椒	9	杏仁拌豌豆	21
酸辣粉丝	9	芝麻拌菠菜	21
蔬菜沙律	10	芥末凉粉	22
拌侧耳根	10	蒜汗时蔬	22
拌风螺	11	多味蔬菜丝	23
拌两样	11	蚝油扒三冬	23
冬笋拌油菜	12	麻辣蕨菜	24
拌猪耳朵	12	蜜豆炒莲藕	24

脆炸蘑菇	25	椿芽蚕豆	36
莴笋素鸡	25	葱油滑菇	36
豆皮芦笋卷	26	醋烹土豆丝	37
花椒豆干	26	白菜炒木耳	37
小炒雪里蕻	27	冬菜苦瓜	38
煎蒸白菜卷	27	冬菇扒茼蒿	38
海米拌芹黄	28	冬菇韭菜	39
香菇烧菜花	28	冬菇烧白菜	39
雪衣金针菜	29	冬笋拌油菜	40
酿百花萝卜	29	冬笋炒香菇	40
香菇烧丝瓜	30	冬笋烧豆苗	41
拔丝南瓜	30	干煸冬笋	41
木耳炒莴笋	31	桂花薯泥	42
芦笋百合	31	海米拌芹菜	42
冰镇青椒丝	32	花菇油菜心	43
炖竹笙	32	花椒油拌鲜芦笋	43
八宝百合	33	韭黄干丝	44
八宝豆腐	33	芦笋三素	44
拌兰花腐竹	34	美味杂果	45
冰糖湘莲	34	青椒玉米	45
北杏炖雪梨	35	红烧豆腐	46
蚕豆烘蛋	35	三鲜豆腐	46
		拔丝山药	47
		咸鱼茄子煲	47
		蒜蓉丝瓜	48
		怪味鸡丝	48
		肉末酸豆角	49
		红烧肉	49
		土豆炖排骨	50
		黑椒牛柳	50
		咖喱牛排	51



蒜香羊排	51
清蒸鲫鱼	52
剁椒鱼头	52
西芹炒鲜虾	53
粟米肉丁	53
辣子鸡	54
蒜香豆豉青瓜	54
肉碎扒小白菜	55
蚕豆烘蛋	55
炒青虾	56
拌猪耳朵	56
醋烹土豆丝	57
大蒜羊肉	57
冬菇韭菜	58
吉庆鲍鱼	58
家常海参	59
多味凉粉	59
剁椒白菜	60
宫保鸡丁	60
红油鸡丝	61
花仁鱼排	61
家常扳指	62
家常海参	62
家常牛蹄筋	63
韭黄干丝	63
口蘑扒菜心	64
萝卜干炒鸡丝	64
三丁野菜	65
麻婆豆腐	65
蒜蓉拌苦菜	66
虾仁拌芹菜	66



乡村连锅汤	67
一品豆腐汤	67
鱼香豇豆	68
土豆炖排骨	68
家常牛肉丝	69
腰花双笋	69
银芽海带丝	70
炒鱿鱼丝	70
冬菜蒸鳕鱼	71
酥鲫鱼	71
拌鱼丝	72
雪菜毛豆鸡丁	72
红椒碎米鸡丁	73
西芹炒夏果	73
兰豆炒猪心	74
云耳炒肉丝	74
凉瓜炒牛柳	75
五彩炒肉丝	75
芥兰炒腊肉	76
豆角炒鱼滑	76
双椒炒大肠	77
小瓜炒肉片	77
陈皮兔丁	78
豉椒鳊鱼	78

葱油滑菇	79	藕炖猪蹄花	93
翠椒酿肉	79	锅魁回锅肉	94
东坡肘子	80	腊肉炒茄子干	94
冬菜蒸肉	80	创新陈皮兔	95
剁椒烧鱼头	81	花生炖土鸡	95
夫妻肺片	81	香辣鱼条	96
家常牛蹄筋	82	三椒炒鸡蛋	96
宫保虾仁	82	干妈回锅鱼	97
锅巴虾仁	83	鱼香冬笋	97
旱蒸脑花鱼	83	芽菜煸豇豆	98
回锅肉	84	竹筒香菇豆腐	98
鸡蒙豆苞	84	山椒萝卜缨	99
藕片火腿锅	85	川椒炒姜芽	99
什锦豆腐	85	川西毛血旺	100
什锦沙锅	85	巴国干豇豆老鸡汤	100
沙锅菠菜豆腐	86	巴四糯米蒸鸡	101
沙锅豆角	86	成都子鸡	101
仔蟹炖南瓜	86	豉椒鳊鱼	102
家常热味肘子	87	川蒜烧鲶鱼	102
九转豆腐	87	翠椒酿肉	103
熘腰花	88	鲢鱼炖粉丝	103
玉米烩虾仁	88	冬菜绍子鱼	104
榨菜肉丝	89	豆腐雪里红	104
干煸四季豆	89	金钩彩豆锅	105
红油抄手	90	夫妻肺片	105
鲑鱼荷包蛋	90	煨牛肉	106
剁椒开边虾	91	山药牛肉	106
多彩鳕鱼丝	91	胡萝卜炖牛肉	106
椒香回锅肉	92	怪味鸡片	107
芽菜碎米鸡	92	旱蒸脑花鱼	107
麻辣贡菜	93	红油抄手	108

花椒肉	108
水煮牛肉	109
酱烧肘子	109
椒麻四件	110
九转豆腐	110
口水鸡	111
辣子肉片	111
辣子蒜香骨	112
鲑鱼炖茄子	112
鱼香碎滑肉	113
滑爆双脆	113
豌豆炒鱼丁	114
彩椒炒猪柳	114
虾肉炒香菇	115
葱爆肉片	115
兰豆炒腊肉	116
椒香炒肉碎	116
南瓜炒肉丁	117
西芹炒鱼块	117
肘椒炒鸡杂	118
姜葱炒蟹	118
青瓜炒火腿	119
时蔬炒鸡翅	119
青瓜炒腊肠	120
芥兰炒回锅肉	120
果仁炒鸡腿	121
青炒三丝	121
粉皮炒肉丝	122
枸札牛肉煲	122
炒鳝丝	123
葱烧鲫鱼	123

葱油滑菇	124
醋烹土豆丝	124
豆腐小白菜	125
大蒜烧鳝鱼	125
冬笋爆鸡丝	126
新疆沙锅羊肉	126
冬笋熘野鸡丝	127
东坡羊肉	127
豆腐烧肉泥	128
四喜肉块	128
四品共酥	129
尖椒炒鲫鱼	129
酱炒肉丝	130
酱烧冬笋	130
口蘑扒菜心	131
兰花炒鱿鱼	131
青蒜肉丝	132
丝瓜烧豆腐	132



咸鸭蛋炒南瓜	133	红烧鸭	148
雪里蕻烧茭白	133	荤素沙锅	149
鱼香豇豆	134	沙锅乱炖	149
鱼香滑肉	134	沙锅狮子头	149
黄豆牛肉	135	咖喱兔肉	150
家常豆腐	135	板栗肉块	150
三宝炒肉片	136	姜汁蹄花	151
菜心牛肉	136	扣肉仔兔	151
特色小炒王	137	龙凤酥腿	152
西芹炒牛柳	137	水煮肉片	152
沙锅腱子肉	138	丝瓜炒蛋	153
素焖扁扁豆	138	乌鸡炖甲鱼	153
梅菜蒸猪肉	139	五更肠旺	154
鱼香肉丝	139	鱼香豇豆	154
沙锅羊肉土豆	140	榨菜肉丝	155
番茄牛肉煲	140	仔姜爆乳鸽	155
干煸牛肉丝	141	内片菜心	156
咖喱牛肉	141	合家团圆	156
元葱猪排	142	绍酒焖肉	156
辣子鸡丁	142	水煮虾	157
香酥鸡	143	五比蒸草鱼	157
扒兔肉	143	花肉酿尖椒	158
红烧乳鸽	144	百花酿豆腐	158
茭白炒蛋	144	豆角煎蛋	159
莲花羊肉	145	香煎鸡饼	159
豉椒鳊鱼	145	酥香芝麻牛肉饼	160
翠椒酿肉	146	蜜汗莲藕	160
东坡肘子	146	美味火腿	161
夫妻肺片	147	鱼香茄子	161
干煸鳝片	147	蚂蚁上树	162
冬菜绍子鱼	148	炸蔬菜	162

豆豉椒百味	163	肉丝炒韭黄	173
三色锦鱼丝	163	素炒芦荟	173
香辣牛肉片	164	芦荟奶昔	174
银牙里脊丝	164	仙人掌炒青红椒	174
芋头排骨	165	仙人掌鲜榨汁	174
火爆腰花	165	凉拌魔芋丝	175
羊片扒莴笋	166	魔芋烧鸭	175
排骨焖带鱼	166	肉皮冻	176
红烧带鱼	167	怪味素鸡	176
拌兰花腐竹	167	红烧鱼肉	177
藕片猪排	168	花仁鱼排	177
红枣方肉锅	168	牛旁炖鸡	178
沙锅白菜粉	168	丝瓜鸡蛋汤	178
花生排骨汤	169	青瓜炒爽肚片	179
葱烧鲫鱼	169	芥兰炒鸡胗	179
葱油滑菇	170	番茄炒牛肉	180
余丸子冬瓜	170	西芹炒鱼滑	180
花生猪蹄煲	171	莴笋炒牛肉	181
沙锅白菜墩	171	青红椒炒肚片	181
茄子煲	171	西兰花炒鸡肉	182
冬笋炒香菇	172	豉椒炒牛蛙	182
麻酱腰片	172	菠萝片炒虾球	183
蒜蓉茼蒿	173	咖喱炒蟹	183
		土豆炒牛柳	184
		豆菇炒肉片	184
		鲜菇炒豌豆	185
		豆菜炒肉末	185
		洋葱炒肉丝	186
		焖煎豆腐	186
		咸蛋黄蒸豆腐	187
		咖喱炒笋干	187



口水鸡	188	竹荪口蘑汤	203
板栗烧肉	188	豆腐菠菜汤	203
菠萝鸡片	189	瓦罐鸡汤	204
红烧鱼肉	189	牛肉汤	204
冬菜蒸肉	190	鱼头木耳汤	205
冬笋烧豆苗	190	排骨藕汤	205
豆腐烧肉泥	191	芦笋润肺汤	206
粉丝鲜虾煲	191	清肝芦荟汤	206
冬笋炒毛豆	192	莲子薏仁汤	207
冬菇烧豆腐	192	玉竹排骨汤	207
海米冬瓜	193	枸杞萝卜汤	208
黄瓜拌腰片	193	山楂牛蒡汤	208
香菇烧冬瓜	193	白果冬瓜汤	209
家常热味肘子	194	南瓜杏仁汤	209
酱烧冬笋	194	枸杞银耳汤	210
酱烧肘子	195	菠菜豆腐蛋花汤	210
酒醉桃仁	195	冬菜排骨汤	211
咖喱鱼头	196	冬菜猪血汤	211
辣子蒜香骨	196	冬瓜绿豆汤	212
凉拌猪肝	197	冬苋菜豆腐汤	212
口蘑烧萝卜	197	炖鸡白菜汤	213
蜜柚烧牛蛙	198	肝羔汤	213
明虾烧粉丝	198	枸杞子黑枣使鸽蛋汤	214
南乳焖肉	199	黄豆芽排骨汤	214
肉末茄子	199	黄瓜肝片汤	215
双冬余肉丸子	200	黄瓜皮蛋汤	215
丝瓜鱼脚土卷	200	芥菜鸡蛋汤	216
丝瓜鲜虾汤	201	芦笋鸡丝汤	216
紫菜虾干汤	201	明炉三鲜鱼头汤	217
香菇甲鱼汤	202	木耳红枣汤	217
醋椒鸭架汤	202	明炉酸萝卜鱼片汤	218



奶油番茄汤	218
南瓜蹄花汤	219
三菇冬瓜汤	219
三菌肝片汤	220
三鲜乌鱼汤	220
三鲜猪肝汤	221
鲫鱼砂仁汤	221
山药鲫鱼汤	222
十全乌鸡汤	222
丝瓜蘑菇肉片汤	223
豉汁炒野菜	223
辣炒菜花	224
炆炒西蓝花	224
西芹百合	225
小炒雪菜	225
香菇苦瓜	225
草菇冬瓜球	226
丝瓜炒豆腐	226
豉椒凉瓜	226
花生炒秋葵	227
尖椒炒玉米	227
炆藕片	227
南瓜炒洋葱	228

辣炒茄子	228
尖椒炒茄子	228
醋炒红薯丝	229
地三鲜	229
香葱土豆片	230
粉丝炒豆芽	230
素炒豆苗	231
荷兰豆炒百合	231
平菇烧豌豆	231
干煸四季豆	232
鱼香蚕豆	232
丝瓜炒毛豆	233
蒜片鲜草菇	233
炒金针菇	234
木樨豆腐	234
鱼香苦瓜	235
银杏马蹄炒藕尖	235
海带炒木耳	235
海带炒肉	236
牛肉丝炒胡萝卜	236
荷兰豆炒鸡丁	236
丝瓜炒鱿鱼	237
生炒苋菜	237
赤豆炒玉米粒	237
双椒炒排骨	238
栗子炒鸡块	238
莲藕炒鸡丝	238
芹菜炒鳝丝	239
炒全蟹	239
韭菜炒蛭子	239
鱼香菜心	240

枸杞丝瓜	240	综合蔬果干炒肉	252
鸡蛋炒黄花菜	240	番茄炒西蓝花	253
芹菜炒腰花	240	三色冬瓜丝	253
鸭血豆腐	241	甜椒炒丝瓜	253
鸡丁炒南瓜	241	素炒黄豆芽	254
蒜薹鱼片	242	清炒白萝卜	254
菜心炒青蛤	242	芹菜炒豆干	254
清炒黑木耳	242	甜菜炒豆腐	255
荠菜炒百合	243	炒素什锦	255
腰果炒猪心	243	绿豆芽炒鳝丝	255
西蓝花炒猪肝	244	凤翅鱼圆	256
鸡米松子	244	沙锅煨三鲜	256
黄精炒鳝丝	244	黄焖鸡翅	257
素炒地瓜叶	245	凤爪香菇	257
枸杞叶炒鸡蛋	245	肉丁油豆腐	258
春笋炒肉丝	245	鲜蘑炖鸡	258
山药炒子鸡	246	沙锅鸡块	258
椒香海参	246	板栗鸡架	259
韭菜炒鲜鱼子	247	五果炖鸡	259
鱼香茄子煲	247	鸡腿猴头蘑	259
油焖腐竹	248	沙锅鹌鹑	260
凉拌金针菇	248	沙锅加吉鱼	260
炆黄豆芽	248	沙锅平鱼	260
黑木耳炒芹菜	249		
西芹百合炒草莓	249		
沙锅丸子	249		
南炒腰花	250		
牛肉末炒酸豇豆	250		
玉米笋清炒芥蓝	251		
蕃茄炒虾仁	251		
鲜果炒鳗柳	252		



原料

虾仁 50 克, 菠萝、橘子、蜜桃、梨、山楂、苹果、小柿子各适量, 精盐、白糖各 1 大匙, 沙拉酱 1 小匙, 淀粉适量, 白醋、味精各少许。

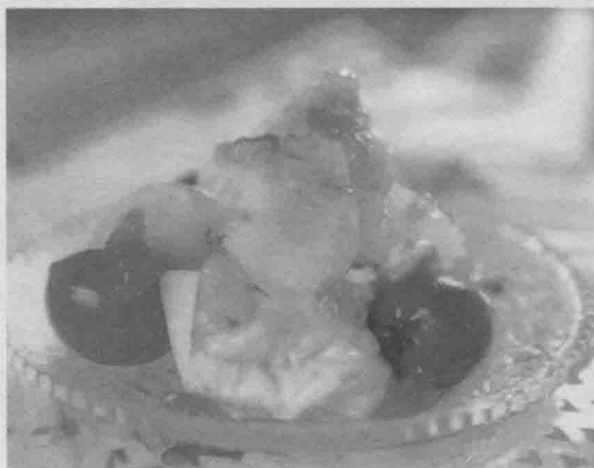
做法

1 将虾仁从背部挑除沙线, 加入淀粉抓匀, 再用清水冲净, 下入沸水锅中, 焯烫透, 捞出沥干水分备用。

2 菠萝洗净去皮, 切块, 腌渍码味; 橘肉焯熟; 蜜桃切小块; 梨去皮、核、洗净, 切小刀块; 山楂用糖水煮熟, 去籽; 苹果切小块; 柿子切半待用。

3 将虾仁放入容器中, 加少许精盐、味精、白醋, 腌拌入味, 再放入各种鲜果, 加入白糖、沙拉酱, 用筷子翻拌均匀, 盛出装盘即可。

鲜果拌虾仁



烹调秘方

煮是指将原料、配料加工成片、段、条、块, 热锅热油, 煸炒调配料, 掺鲜汤, 加调料, 捞出配料, 主料煮至成熟的烹调方法。

凉拌四季豆

原料

四季豆 300 克, 红辣椒 2 根, 大蒜 5 瓣, 辣椒酱、白醋、精盐各 1/2 小匙, 白糖 1 大匙, 香油 1 小匙。

做法

1 红辣椒洗净, 去蒂切丝; 大蒜去皮切末。

2 四季豆去筋, 除头尾, 洗净, 放入滚水中烫熟, 捞出, 再放入冷水中浸泡 5 分钟, 捞出沥干, 装在盘中, 加入红辣椒丝及蒜末, 再加入辣椒酱、白醋、精盐、白糖, 搅拌均匀。

3 食用前淋上香油即可。



厨房小窍门

上等的四季豆, 荚肉肥实、豆荚为鲜绿色, 一般为扁豆条, 折之易断, 豆粒和荚肉不分离, 无虫咬, 无斑点。

芥末拌肚丝



原料

熟羊肚 300 克，芥末 10 克，蒜蔓 50 克，酱油 15 克，麻酱 25 克，黄酒 10 毫升，盐水 10 克，麻油、味精各少许。

做法

- 1 将羊肚洗净，从中间划开，顶刀切成细丝。
- 2 蒜蔓洗净，直刀切成段，在开水锅里焯一下，捞出控干待用，再将芥末用开水调起，扣在炉台旁使之出味，然后同酱油、麻酱、黄酒、盐水、麻油、味精对在一个碗里搅成汁，浇拌在羊肚丝和蒜蔓上，盛盘即成。

厨房小窍门

清洗羊肚可先用清水冲洗一下，再用香油加食盐泡 10 分钟(香油略多一些)以后用手反复抓搓，直到把里面的脏东西都搓出来为止，再洗净。

蒜泥拌茄子

原料

嫩茄子 500 克，蒜泥 25 克，酱油、精盐、味精、麻油各适量。

做法

- 1 把茄子洗净去蒂，放屉内上锅蒸烂，凉凉放入盘内。
- 2 把蒜泥加少许盐，放小碗内，加酱油、味精、麻油调好口味，倒在蒸好的茄子上即成(吃时撕开拌匀)。

温馨

蒜应尽可能的生吃，这是因为蒜中杀菌成分遇热会被破坏。同时，眼病、胃肠道出血、肝病、肾病、痔疮患者不宜食用大蒜。



烹调秘方

蒸是指将原料加工成形，加调、配料盛装容器中，置蒸笼内，以蒸气传导加热成熟的烹调方法。

原料

鲜藕 500 克, 芝麻 100 克, 白糖 50 克, 甜面酱 100 克, 姜末适量, 葱花、味精各少许, 黄酒 5 毫升, 盐水 5 克, 色拉油 150 克。

做法

1 藕洗净, 削去黑皮, 一切两半, 再用刀直切成 3 毫米厚的薄片。将炒锅置于旺火上, 倒入色拉油, 烧热至六成左右, 放入藕片, 炸成微黄色时捞出。

2 锅里留少许油, 放入葱花、姜末、甜面酱等稍炒, 对入鲜汤、白糖、黄酒, 投入炸好的藕片, 炒匀后撒上芝麻、味精, 再翻炒几下即可出锅装盘, 凉冷上桌。

厨房小窍门

莲藕的底端藕质粗老, 顶芽太嫩, 最宜食用中间部分。因此, 选择莲藕应选择那些藕节粗短肥大、无伤无烂、表面鲜嫩的莲藕。

芝麻拌藕片



凉拌青椒丝

原料

青辣椒 250 克, 酱油、醋各 25 克, 盐 5 克, 味精、麻油各少许。

做法

将青辣椒洗净去掉蒂和籽, 用开水烫一下, 沥去水分, 切成丝装盘, 放入酱油、醋、味精、盐, 再淋上麻油, 拌匀即成。

营养指南

青椒含有抗氧化的维生素和微量元素, 能增强人的体力, 缓解因工作、生活压力而造成的疲劳。对牙龈出血、贫血、血管脆弱有辅助治疗作用。



温馨提示

购买青椒时应挑选色泽浅绿、外形饱满, 有光泽, 肉质细嫩、无虫眼, 用手掂感到有分量, 气味微辣略甜者为佳。