

Yuedu Shenghuo

悦读
生活

280道
简单好做的
家常菜例

好
学
易
做
的
经
典
菜
例
，
取
材
便
捷
的
家
常
美
味
，
用
最
少
的
时
间
最
快
的
教
会
你
，
如
何
用
心
烹
制
出
美
味
佳
肴

简单好做 家常菜

最/简/单/好/做/的/菜/肴/健/康/营/养/美/味/秘/籍

休闲饮食编委会 ◎ 编



吉林科学技术出版社



休闲饮食编委会◎编

简单好做 家常菜



吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

简单好做家常菜 / 休闲饮食编委会编. — 长春 :
吉林科学技术出版社, 2014.4
ISBN 978-7-5384-7567-8

I. ①简… II. ①休… 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053648号

♡ 简单好做家常菜 ♡♡

编 休闲饮食编委会
出 版 人 李 梁
策划责任编辑 刘宏伟
执行责任编辑 黄 达
封 面 设 计 长春市一行平面设计有限公司
制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 300千字
印 张 13
印 数 1—10000册
版 次 2014年5月第1版
印 次 2014年5月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-86059116

编辑部电话 0431-85652585

网 址 www.jlstp.net

印 刷 北京盛兰兄弟印刷装订有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-7567-8

定 价 29.80元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186



简单好做家常菜

Part 1

★ 蔬菜食用菌 ★



蔬菜的初加工	10
食材清洗	10
四川泡菜	12
咸鱼鸡粒烧茄子	13
香辣白菜条	13
百合芦笋虾球	14
八宝菠菜	14
猪肝拌菠菜	15
鲜蔬天妇罗	16
蒸酿苦瓜	17
汽锅酸菜鹅	18
香辣卷心菜	18
白灼芥蓝	19
肉末雪里蕻	19
什锦蒸南瓜	20
虾干炒油菜	21
姜汁四季豆	21

冬笋生菜汤	22
海米烧菜花	22
肉丝拌苦苣	23
辣味茄丝	24
香炸土豆饼	25
干贝萝卜汤	26
黑芝麻莲藕汤	26
韭菜薹炒皮蛋	27
银杏百合炒芦笋	27
杭椒炒虾皮	28
蒜苗炒肉片	29
皮蛋蓝花汤	29
海米焖南瓜	30
干贝油菜汤	30
青菜煮咸肉	31
南瓜炒虾米	32
蒜泥茄子	33
肉末炒芹菜	34
酱烧双笋	34
糖醋藕片	35
椒油笋丝掐菜	35
麻辣卷心菜	36
红焖小土豆	37
酸菜一品锅	37
干煸苦瓜	38
香煎南瓜片	38
鸡丝茼蒿杆	39
肉丝炒酸菜	40
炸藕盒	41
腌泡八仙菜	42
肉末泡菜	42
肉碎茶干炒苋菜	43
鸡丝扒豆苗	43



醋熘白菜	44
板栗花生汤	45
彩椒山药	45
五味黄瓜	46
三椒小土豆	46
甜酱茄子	47
咸蛋黄玉米	48
素杨梅团	49
鸡丝炒蕨菜	50
豆瓣南瓜	50
芦笋虾球	51
杞子南瓜汤	51
香辣萝卜干	52
鲜带子蔬菜汤	53
姜汁拌空心菜	53
椒麻扁豆	54
树椒土豆丝	54
西红柿炒鸡蛋	55
肉丁炒黄瓜	56
萝卜丝炒蕨根粉	57
蜜汁土豆丸	58
腌酱虎皮尖椒	58
蔬菜牛肉汤	59
腊肉南瓜汤	59
红蘑土豆片	60



Part 2

★ 营养畜肉 ★

畜肉的洗涤加工	62
食材清洗	62
京葱拌耳丝	64
炸千子	65
豆瓣肘子	65
蛋黄酿猪肚	66
人参木瓜炖猪排	66
葱爆肉丝	67
椒油拌腰片	68
熘腰花	69
香油腰花煲	70



麻辣猪血	70
酱排骨	71
花生牛肉	71
滑蛋牛肉	72
鱼香猪手	73
红松羊肉	73
蒜泥羊肚	74
淡菜排骨汤	74
酸辣牛肉汤	75
蕨菜羊肉丝	76
醋椒丸子汤	77
香炸丸子	78
啤酒炖牛肉	78
千层脆耳	79
栗子焖羊肉	79
青笋烧牛肉	80
煎串肉	81
西红柿炖牛肉	81
黄酒煨猪蹄	82
咸烧白	82
南瓜扣肉	83
红油猪舌	84
炆拌牛百叶	85
辣子羊里脊	86
土豆煲牛腩	86
陈皮狗肉	87
小炒兔丁	87
香辣牛尾	88



腐乳扣肉	89
香草排骨	89
牛肉萝卜汤	90
芥蓝排骨汤	90
黄焖牛肉	91
菠萝咕嚕肉	92
肉末花生米	93
红烧牛尾	94
香卤猪肘	94
酱香猪肚	95
酱猪尾	95
萝卜烧羊肉	96
腰果拌肚丁	97
笋干焖全肘	97
脆皮炸肠头	98
清滋排骨	98
东坡肉	99
蒜泥白肉	100
清炒牛肚片	101
酱牛蹄筋	102
辣子肥肠	102
韭菜银芽炒牛肉	103
肉丸粉丝汤	103
红油猪肚片	104
白菜香菇蹄花汤	105
酒卤东坡肉	105
姜丝炒肉	106
香菇扒羊肉	106

萝卜排骨汤	107
卤菜卷	108
青椒炒肉丝	109
红糟五花肉	110
葱烧大肠	110
酱汁猪蹄	111
豆豉炖排骨	111
红烧牛肉	112



Part 3

★ 禽蛋豆制品 ★

禽蛋豆制品的处理	114
禽蛋切制	114
芥末鸭掌	116
鸡肉蘑菇毛豆汤	117
糖醋鸡丁	117
香熏鸽蛋	118
碎米鸡丁	118
香葱拌鸡胗	119
粉皮拌鸡丝	120
老坛香	121
五香酱鸭	122
大鹅焖土豆	122
怪味鸡块	123
鸡蛋炒尖椒	123
清蒸人参鸡	124
麻辣土豆鸡	125
花生红豆煲鸡爪	125



嫩芽爆鸡丁	126
滑蛋虾仁	126
酱鸡腿	127
香酥鸡翅	128
三圆炖鸭	129
时蔬炖大鹅	130
油淋鸡腿	130
香蒜焖鸡肉	131
麻辣鸭脖	131
大蒜烧鸡胗	132
双花焖鸡肉	133
酥炸蚕蛹鸡	133
啤酒焖烧鸡	134
烧椒鸭唇	134
宫保鸡丁	135
滑溜鸡片	136
口水鸡	137
荠菜鸭血羹	138
干烹仔鸡	138
辣子鸡丁	139
苦瓜炒鸡蛋	139
松子鸭羹	140
双椒鸭掌	141
木瓜排骨煲鸡爪	141
辣椒泡凤爪	142
豉香鸡翅	142
棒棒鸡丝	143
杏仁鸡蛋羹	144
柠檬鸡球	145
干贝烩豆腐	146
家常豆腐	146
鲜贝烧冻豆腐	147
麻香鱼籽豆腐	147
鸡脯松花卷	148
锅煽豆腐	149
腐竹蛤蜊汤	149
芹菜拌腐竹	150
蚝油豆腐	150
盐水鸭肝	151
葱爆鸭块	152

酱爆鹅肠	153
黄瓜拌干豆腐	154
豆皮炒韭菜	154
海鲜扒豆腐	155
麻婆豆腐	155
丝瓜炒鸡蛋	156
香芹拌豆干	157



南煎豆腐丸子	157
口袋豆腐	158
焦熘豆腐	158
青椒炒豆腐	159
芋头烧鸡	160
苦瓜煎蛋	161
金箱豆腐汤	162
豆干炒瓜皮	162
什锦豆腐汤	163
香菇烧豆腐	163
炒鸡米	164



Part 4

★ 鲜美水产 ★

水产品的初加工	166
水产切制	166
滑溜鱼片	168
干炸虾枣	169
白汁鲤鱼	169

鲜虾丝瓜鱼汤·····	170
麻辣爆烤虾·····	170
糖醋瓦块鱼·····	171
川椒蟹·····	172
萝卜丝拌海蜇丝·····	173
椒盐蛙腿·····	174
原汁海螺·····	174
红枣甲鱼汤·····	175
蛋黄炒河蟹·····	175
百合芦笋炒虾·····	176
辣炒田螺·····	177
三鲜烩海参·····	177
宫保鱿鱼·····	178
番茄大虾·····	178
木樨鲜贝·····	179
丝瓜鲜虾汤·····	180
冬瓜八宝汤·····	181
软炸鲜贝·····	182
红烧鲈鱼头·····	182
莴笋鲜虾汤·····	183
盐水卤虾·····	183
冬瓜烩羊肉丸·····	184
白灼鲜鲈鱼·····	185
酱香鳝背·····	185
葱辣大虾·····	186
剁椒蒸鳊鱼头·····	186
海蜇鸡柳·····	187
西芹百合炒螺片·····	188
粉丝炒梭蟹·····	189



鱼肉羹·····	190
干煎大虾·····	190
椒香鳊鱼·····	191
白炒虾·····	191
捶熘凤尾虾·····	192
酒卤虾爬子·····	193
冻豆腐炖鱼头·····	193
鱼片汤·····	194
荷香蒸海参·····	194
滑炒鱼丁·····	195
清炒虾仁·····	196
油爆鱼仁·····	197
椒盐小黄鱼·····	198
清蒸大蟹·····	198
拌菜生鱼·····	199
醋烹虾段·····	199
清炒墨鱼片·····	200
韭菜羹炒扇贝·····	201
炸蛎黄·····	201
双豆炒鲜鱿·····	202
宫保大虾·····	202
芦笋炒海红·····	203
蛤蜊炒韭香·····	204
锦绣响螺片·····	205
豆豉蒸小鱼·····	206
番茄柠檬炖鲫鱼·····	206
清蒸茶香鲫鱼·····	207
蒜香蒸海蛭·····	207
葱烧海参·····	208





休闲饮食编委会◎编

简单好做 家常菜



图书在版编目(CIP)数据

简单好做家常菜 / 休闲饮食编委会编. — 长春 :
吉林科学技术出版社, 2014.4
ISBN 978-7-5384-7567-8

I. ①简… II. ①休… III. ①家常菜看—菜谱 IV.
①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第053648号

简单好做家常菜

编 休闲饮食编委会
出 版 人 李 梁
策划责任编辑 刘宏伟
执行责任编辑 黄 达
封 面 设 计 长春市一行平面设计有限公司
制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 300千字
印 张 13
印 数 1—10000册
版 次 2014年5月第1版
印 次 2014年5月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-86059116

编辑部电话 0431-85652585

网 址 www.jlstp.net

印 刷 北京盛兰兄弟印刷装订有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-7567-8

定 价 29.80元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186



家常菜因地域物产、生活习惯和饮食爱好的不同，形成了东南西北不同的地域特色以及咸、鲜、甜、麻、辣、酸、香等不同的口味特点。因此，无论您走到哪里，品尝过多少美味，总会有一些“家”的味道让我们念念不忘。

针对家常菜方便实用、面向家庭的特点，我们编写了这套“好学易做”菜谱丛书。本套丛书分为四本：《简单好做大众菜》、《简单好做家常菜》、《简单好做宴客菜》、《简单好做营养菜》，满足您生活中的各方面需求。本着一切为了读者、一切方便读者的宗旨，书中菜品选料讲究、制作精细、味道独特，阅读后使您能够快速的根据个人口味学会制作菜肴，也会指导您烹饪出色、香、味、形俱全，而且营养健康的家常菜。

本书介绍的每道家常菜肴，不仅取材容易、制作简便、营养合理，而且图文精美。对于一些重点菜肴中的关键步骤，还配以多幅彩图的分步详解，可以使您能够抓住重点，快速掌握，真正烹调出美味的家常菜肴。

做饭是一种心情，更是一种感情。本套丛书能够满足您的所有需求，教您轻松烹调出餐桌上的美味佳肴，既可以让家人“餐餐滋味好，顿顿营养全”，还可以使您从中享受到家的温馨和成功的喜悦。本套丛书是集实用性、操作性、便捷性为一体的厨房工具书，在您发愁今天该吃什么的时候，愿这套丛书能成为您最得力的营养美食顾问，成为您生活中的得力助手！

休闲饮食编委会

2014年4月





简单好做家常菜

Part 1

★ 蔬菜食用菌 ★



蔬菜的初加工	10
食材清洗	10
四川泡菜	12
咸鱼鸡粒烧茄子	13
香辣白菜条	13
百合芦笋虾球	14
八宝菠菜	14
猪肝拌菠菜	15
鲜蔬天妇罗	16
蒸酿苦瓜	17
汽锅酸菜鹅	18
香辣卷心菜	18
白灼芥蓝	19
肉末雪里蕻	19
什锦蒸南瓜	20
虾干炒油菜	21
姜汁四季豆	21

冬笋生菜汤	22
海米烧菜花	22
肉丝拌苦苣	23
辣味茄丝	24
香炸土豆饼	25
干贝萝卜汤	26
黑芝麻莲藕汤	26
韭菜薹炒皮蛋	27
银杏百合炒芦笋	27
杭椒炒虾皮	28
蒜苗炒肉片	29
皮蛋蓝花汤	29
海米焖南瓜	30
干贝油菜汤	30
青菜煮咸肉	31
南瓜炒虾米	32
蒜泥茄子	33
肉末炒芹菜	34
酱烧双笋	34
糖醋藕片	35
椒油笋丝掐菜	35
麻辣卷心菜	36
红焖小土豆	37
酸菜一品锅	37
干煸苦瓜	38
香煎南瓜片	38
鸡丝茼蒿杆	39
肉丝炒酸菜	40
炸藕盒	41
腌泡八仙菜	42
肉末泡菜	42
肉碎茶干炒苋菜	43
鸡丝扒豆苗	43



醋熘白菜	44
板栗花生汤	45
彩椒山药	45
五味黄瓜	46
三椒小土豆	46
甜酱茄子	47
咸蛋黄玉米	48
素杨梅团	49
鸡丝炒蕨菜	50
豆瓣南瓜	50
芦笋虾球	51
杞子南瓜汤	51
香辣萝卜干	52
鲜带子蔬菜汤	53
姜汁拌空心菜	53
椒麻扁豆	54
树椒土豆丝	54
西红柿炒鸡蛋	55
肉丁炒黄瓜	56
萝卜丝炒蕨根粉	57
蜜汁土豆丸	58
腌酱虎皮尖椒	58
蔬菜牛肉汤	59
腊肉南瓜汤	59
红蘑土豆片	60



Part 2

★ 营养畜肉 ★

畜肉的洗涤加工	62
食材清洗	62
京葱拌耳丝	64
炸千子	65
豆瓣肘子	65
蛋黄酿猪肚	66
人参木瓜炖猪排	66
葱爆肉丝	67
椒油拌腰片	68
熘腰花	69
香油腰花煲	70



麻辣猪血	70
酱排骨	71
花生牛肉	71
滑蛋牛肉	72
鱼香猪手	73
红松羊肉	73
蒜泥羊肚	74
淡菜排骨汤	74
酸辣牛肉汤	75
蕨菜羊肉丝	76
醋椒丸子汤	77
香炸丸子	78
啤酒炖牛肉	78
千层脆耳	79
栗子焖羊肉	79
青笋烧牛肉	80
煎串肉	81
西红柿炖牛肉	81
黄酒煨猪蹄	82
咸烧白	82
南瓜扣肉	83
红油猪舌	84
炆拌牛百叶	85
辣子羊里脊	86
土豆煲牛腩	86
陈皮狗肉	87
小炒兔丁	87
香辣牛尾	88



腐乳扣肉·····	89
香草排骨·····	89
牛肉萝卜汤·····	90
芥蓝排骨汤·····	90
黄焖牛肉·····	91
菠萝咕嚕肉·····	92
肉末花生米·····	93
红烧牛尾·····	94
香卤猪肘·····	94
酱香猪肚·····	95
酱猪尾·····	95
萝卜烧羊肉·····	96
腰果拌肚丁·····	97
笋干焖全肘·····	97
脆皮炸肠头·····	98
清滋排骨·····	98
东坡肉·····	99
蒜泥白肉·····	100
清炒牛肚片·····	101
酱牛蹄筋·····	102
辣子肥肠·····	102
韭菜银芽炒牛肉·····	103
肉丸粉丝汤·····	103
红油猪肚片·····	104
白菜香菇蹄花汤·····	105
酒卤东坡肉·····	105
姜丝炒肉·····	106
香菇扒羊肉·····	106

萝卜排骨汤·····	107
卤菜卷·····	108
青椒炒肉丝·····	109
红糟五花肉·····	110
葱烧大肠·····	110
酱汁猪蹄·····	111
豆豉炖排骨·····	111
红烧牛肉·····	112



Part 3

★ 禽蛋豆制品 ★

禽蛋豆制品的处理·····	114
禽蛋切制·····	114
芥末鸭掌·····	116
鸡肉蘑菇毛豆汤·····	117
糖醋鸡丁·····	117
香熏鸽蛋·····	118
碎米鸡丁·····	118
香葱拌鸡胗·····	119
粉皮拌鸡丝·····	120
老坛香·····	121
五香酱鸭·····	122
大鹅焖土豆·····	122
怪味鸡块·····	123
鸡蛋炒尖椒·····	123
清蒸人参鸡·····	124
麻辣土豆鸡·····	125
花生红豆煲鸡爪·····	125



嫩芽爆鸡丁	126
滑蛋虾仁	126
酱鸡腿	127
香酥鸡翅	128
三圆炖鸭	129
时蔬炖大鹅	130
油淋鸡腿	130
香蒜焖鸡肉	131
麻辣鸭脖	131
大蒜烧鸡胗	132
双花焖鸡肉	133
酥炸蚕蛹鸡	133
啤酒焖烧鸡	134
烧椒鸭唇	134
宫保鸡丁	135
滑溜鸡片	136
口水鸡	137
芥菜鸭血羹	138
干烹仔鸡	138
辣子鸡丁	139
苦瓜炒鸡蛋	139
松子鸭羹	140
双椒鸭掌	141
木瓜排骨煲鸡爪	141
辣椒泡凤爪	142
豉香鸡翅	142
棒棒鸡丝	143
杏仁鸡蛋羹	144
柠檬鸡球	145
干贝烩豆腐	146
家常豆腐	146
鲜贝烧冻豆腐	147
麻香鱼籽豆腐	147
鸡脯松花卷	148
锅煽豆腐	149
腐竹蛤蜊汤	149
芹菜拌腐竹	150
蚝油豆腐	150
盐水鸭肝	151
葱爆鸭块	152

酱爆鹅肠	153
黄瓜拌干豆腐	154
豆皮炒韭菜	154
海鲜扒豆腐	155
麻婆豆腐	155
丝瓜炒鸡蛋	156
香芹拌豆干	157



南煎豆腐丸子	157
口袋豆腐	158
焦溜豆腐	158
青椒炒豆腐	159
芋头烧鸡	160
苦瓜煎蛋	161
金箱豆腐汤	162
豆干炒瓜皮	162
什锦豆腐汤	163
香菇烧豆腐	163
炒鸡米	164



Part 4

★ 鲜美水产 ★

水产品的初加工	166
水产切制	166
滑溜鱼片	168
干炸虾枣	169
白汁鲤鱼	169

鲜虾丝瓜鱼汤	170
麻辣爆烤虾	170
糖醋瓦块鱼	171
川椒蟹	172
萝卜丝拌海蜇丝	173
椒盐蛙腿	174
原汁海螺	174
红枣甲鱼汤	175
蛋黄炒河蟹	175
百合芦笋炒虾	176
辣炒田螺	177
三鲜烩海参	177
宫保鱿鱼	178
番茄大虾	178
木樨鲜贝	179
丝瓜鲜虾汤	180
冬瓜八宝汤	181
软炸鲜贝	182
红烧鲈鱼头	182
莴笋鲜虾汤	183
盐水卤虾	183
冬瓜烩羊肉丸	184
白灼鲜鲈鱼	185
酱香鳝背	185
葱辣大虾	186
剁椒蒸鳊鱼头	186
海蜇鸡柳	187
西芹百合炒螺片	188
粉丝炒梭蟹	189

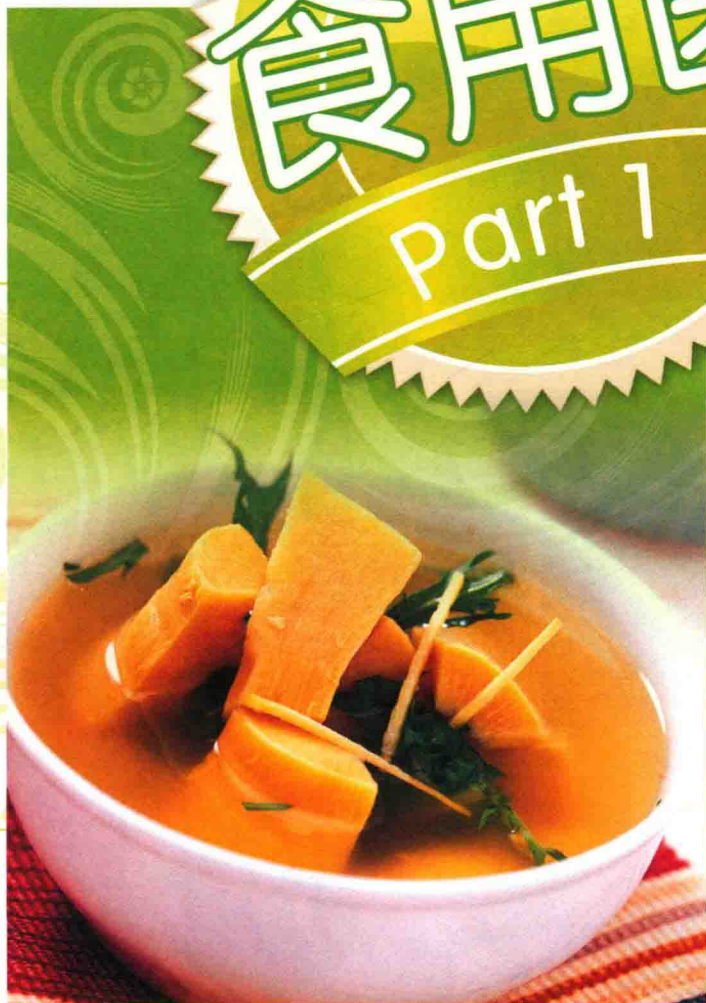


鱼肉羹	190
干煎大虾	190
椒香鳊鱼	191
白炒虾	191
捶熘凤尾虾	192
酒卤虾爬子	193
冻豆腐炖鱼头	193
鱼片汤	194
荷香蒸海参	194
滑炒鱼丁	195
清炒虾仁	196
油爆鱼仁	197
椒盐小黄鱼	198
清蒸大蟹	198
拌菜生鱼	199
醋烹虾段	199
清炒墨鱼片	200
韭菜薹炒扇贝	201
炸蛎黄	201
双豆炒鲜鱿	202
宫保大虾	202
芦笋炒海红	203
蛤蜊炒韭香	204
锦绣响螺片	205
豆豉蒸小鱼	206
番茄柠檬炖鲫鱼	206
清蒸茶香鲫鱼	207
蒜香蒸海蛭	207
葱烧海参	208



蔬菜 食用菌

part 1



简单好做家常菜