

百吃不厌

家常菜

■ 桑楚 主编

鲜
香
爽
嫩

8 大菜系经典名菜易学易做

670

余道家常菜品百吃不厌



营养
美味

超值全彩
白金版

中国华侨出版社

只有家常的味道，才是经典的味道，才是健康的味道，才是百吃不厌的味道。
只要按照书中介绍的烹调方法、诀窍和分步详解步骤，不用去餐厅，在家里就能轻松做出丰盛美食，调节家人口味，吃出美味，吃出健康。



百吃不厌 家常菜

桑 楚 主编



中國華僑出版社

图书在版编目(CIP)数据

百吃不厌家常菜/桑楚主编.—北京：中国华侨出版社，2013.1（2014.10重印）

ISBN 978-7-5113-3197-7

I.①百… II.①桑… III.①家常菜肴—菜谱 IV.①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字（2013）第002952号

百吃不厌家常菜

主 编：桑 楚

责任编辑：洁 月

封面设计：凌 云

文字编辑：于海娣

美术编辑：李 蕊

经 销：新华书店

开 本：720mm×1020mm 1/16 印张：20 字数：350千字

印 刷：北京丰富彩艺印刷有限公司

版 次：2013年3月第1版 2014年11月第2次印刷

书 号：ISBN 978-7-5113-3197-7

定 价：68.00元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成达大厦三层 邮编：100028

法律顾问：陈鹰律师事务所

发 行 部：（010）65487513 传 真：（010）65487513

网 址：www.oveaschin.com

E-mail：oveaschin@sina.com

如果发现印装质量问题，影响阅读，请与印刷厂联系调换。



前言

现代生活节奏的加快，让越来越多的人没有时间或懒于下厨房，将饭店当作自家厨房的“外食族”人数不断增加。然而，餐馆做菜千篇一律，常下馆子难免厌烦，而且餐馆菜品通常是“大火猛料”制成，很容易导致各类健康问题。要想解决这一问题，我们就要回归家庭厨房，回归家常味道。只有家常的味道，才是经典的味道，才是健康的味道，才是百吃不厌的味道。

家常的味道，来自于千家万户，来自于老百姓代代相传，就像儿时的记忆，永远深刻。一道可口的家常菜肴，不仅可以保证家人营养均衡和膳食健康，还可以让家人在品味美食之余享受天伦之乐；一道色、香、味、形俱全的家常菜品，不仅可以在朋友聚会中让你大显身手，还可以增进朋友之间的感情。

《百吃不厌家常菜》精选670余道深受人们喜爱的家常菜，分为“百吃不厌妈妈菜”“麻辣川菜”“过瘾湘菜”“无肉不欢”“蒸煮两相悦”“家常小海鲜”“金牌料理DIY”“不出门也能吃烧烤”“时间修炼的腊味灵魂”“记忆中家乡的味道”等10个篇章，系统介绍荤食、素食、烧烤、料理、海鲜等各类家常菜的做法。详细介绍各种菜式所用到的材料、调料，食材易于购买，操作简单，烹饪步骤清晰，详略得当，读者可以一目了然地了解食物的制作要点。即便你没有任何做饭经验，也能做得

有模有样，有滋有味。

只要按照本书的编排，你就能轻松掌握各类家常菜的制作方法。对于初学者来说，可以从中学习简单的菜色，让自己逐步变成烹饪高手；对于已经可以熟练做菜的人来说，则可以从中学习新的菜色，为自己的厨艺秀锦上添花。掌握了这些家常菜肴的烹饪技巧，你就不必再为一日三餐吃什么大伤脑筋，也不必再为宴请亲朋感到力不从心。不用去餐厅，在家里就能轻松做出丰盛美食，让家人吃出美味，吃出健康。

烹饪的魅力在于“以心入味，以手化食，以食悦人，以人悦己”。如果你想在厨房小试牛刀，如果你想成为人们胃口的主人，成为一个做饭高手的话，不妨拿起本书。当你按照书中介绍的烹调基础和诀窍，以及分步详解的实例烹调出一道看似平凡、却大有味道的家常菜献给父母、爱人、孩子或亲朋时，不仅能享受烹饪带来的乐趣，还能通过美味传递情感，用美食打开家人的心扉。



目录

第一部分

百吃不厌妈妈菜



002

松仁玉米
尖椒土豆丝
牛肝菌扒菜心

003

冰糖苦瓜
双味芦荟
白玉凉粉

004

老醋蜇头
冷水猪肚
醋泡花生米

005

凉拌西瓜皮

006

糖醋萝卜
鸡丝豆腐

007

拌虾米
卤笋干
一品鹅肝

008

果味冬瓜排
蒸白菜
芦笋百合炒瓜果

009

板栗鸡翅煲
小鸡炖蘑菇

010

藕片炒莲子

011

雪里蕻香干
南瓜炒百合
香辣藕条

012

糖醋黄鱼
农家窝头烧鲫鱼

老干妈鸭掌

013

芦笋扒冬瓜
菠萝炒苦瓜

014

土豆烧鱼
大妈带鱼
竹排川丁鱼

015

家常芋头

016

辣味茭白
酸菜炒粉条

大刀苦瓜

017

拔丝香蕉
鲜桃炒山药

018

炒纽西兰青口
八卦鲜贝

019

菜心葱段炒虾蛄
海鲜炒满天星
香菜梗爆螺片

020

清炒空心菜
香菇蚝油菜心
洋葱炒芦笋

021

蛋丝银芽

022

四季豆炒鸡蛋
咸肉炒马蹄

023

莴笋牛肉丝
西兰花炒鸡块
炒腰片

024

碧螺春鸡柳
竹筒椒香鸡

025

松仁爆虾球
韭菜银芽炒河虾
干炒百合腰豆

026

银杏炒鹌鹑丁
松香鸭粒
洋葱炒鱿鱼

027

蒜薹炒鸭片
芥蓝炒银雪鱼

028

农家烧冬瓜
五仁粒粒香
黑椒墨鱼片

029

泡椒鸡胗
酸豆角炒鸡杂

030

韭菜苔炒虾仁
鲜蚕豆炒虾肉



第二部分

麻辣川菜



032

麻婆豆腐
酸菜米豆腐
油焖笋干

033

芽菜烧白
四川板鸭

034

四川熏肉
一品水煮肉

035

夫妻肺片
咸烧白
水煮肉片

036

酱香烧肉
老醋泡肉

037

大盘肉

038

红油白肉
飘香白肉
飘香水煮肉

039

泼辣酥肉
赤笋炒腊肉
鱼香肉丝

040

泡椒基围虾
泡椒牛肉花

041

豆豉肉末炒尖椒
筒子骨娃娃菜
海苔冻肉

042

酸菜小竹笋
回锅肉
酥夹回锅肉

043

川辣蹄花
豆花肥肠

044

蒜汁血肠

045

辣椒炒兔丝
陈皮干椒兔肉

046

泡椒霸王蹄
醋香猪蹄

047

麻辣猪肝

048

川式一锅鲜
仔椒大排
水煮血旺

049

鲜椒双脆
干锅腊味茶树菇

050

小炒猪心

跳水兔

酸汤肥牛

051

干煸牛肉丝
泡椒黄喉
剁椒鹅肠

052

豆芽毛血旺
双椒鸭舌

053

宫保鸡丁
蛋炒龙虱

054

泡椒三黄鸡
芋儿鸡翅

055

钵钵鸡
太白鸡
口水鸡

056

松子鱼

057

鸳鸯鱼头王
沸腾飘香鱼
川式风味鱼

058

酸菜黄鱼
大黄鱼镶面

059

泡椒目鱼仔

喜从天降

060

干煸牛蛙
丝瓜烧牛蛙

061

泡椒牛蛙
香辣馋嘴蛙

062

泡椒鱿鱼花
川酱烧带子

063

剁椒水煮牛蛙
西芹烧牛蛙

064

酱香牛蛙
酥炸牛蛙腿

065

香辣盆盆虾
酸辣大虾

066

口味土龙虾
香辣蟹

隔水蒸九节虾





第三部分

过瘾湘菜



068

酱椒鱼头

剁椒鱼头

069

鱼跃福门

水煮活鱼

070

双味鱼头

千岛湖鱼头

爆炒鱼籽

071

干锅带鱼

剁椒蒸鱼尾

072

农家小炒肉

香酥出缸肉

尖椒炒削骨肉

073

香干炒肉

辣椒炒油渣

074

莲花糯米骨

075

金牌小炒肉

橘色小炒肉

酸豆角炒肉末

076

私房钵钵肉

077

小炒肉

老妈炒田螺

小炒螺蛳肉

078

荷叶粉蒸肉

蒜苗炒削骨肉

包菜粉丝

079

粽香豆腐丸

木桶香干

080

干锅萝卜片

081

煮油豆腐

干豆角炒腊肉

082

风吹猪肝

老干妈淋猪肝

083

土豆炖排骨

剁椒小排

五成干烧排骨

084

青椒佛手皮

泡椒牛肉丝

生拌牛百叶

085

一品牛肉爽

飘香牛肉

086

泡椒牛百叶

火爆牛肉丝

087

小炒鸭掌

小炒仔洋鸭

香辣卤鸭舌

088

葱爆羊肉

水晶粉炖牛腩

干锅牛杂

089

牙签牛肉

竹签牛肉

090

锅仔狗肉

091

芋儿狗肉

麻辣馋嘴兔

092

酸辣鸡丁

红油土鸡钵

093

红顶脆椒鸡

芽菜飘香鸡

094

葱油鸡

美味豆豉鸡

东安子鸡

095

湘轩霸王鸡

096

果酪鸡翅

酸辣墨鱼仔

097

左宗棠鸡

麻辣仔鸡

098

泡椒鸭舌

干锅将军鸭

099

酥椒鸭脖

酱香鸭脖

100

美味剁椒鹅肠

双椒淋鹅肠

水豆豉拌鹅肠

101

风味草虾

农家酱油虾

102

剁椒炒鸡蛋

辣椒金钱蛋

103

干锅鱿鱼须

红椒炒鲜贝

香爆蛭子

104

铁板鱿鱼筒

辣爆鱿鱼丁



第四部分

无肉不欢



106

红扣东山羊

107

大葱焖双花

糖醋里脊肉

口蘑五花肉

108

走油肉

蒸肉卷

109

秘制小肉方

冬瓜烧肉

110

水晶肘子

滑溜里脊

111

回锅肉

白椒炒风吹肉

112

花椒兔

手撕兔肉

113

蒜香白切肉

114

湘味莲子扣肉

蜜汁叉烧肉

烤里脊

115

酱香白肉卷

糖醋咕嚕肉

116

咸口条

醉肚尖

117

猪皮冻

腌肉豆腐干

凉拌五花肉

118

蒜泥白肉

虎皮小白肉

119

湘轩悄悄话

口耳肉

120

美极猪手

121

黄金蒜香骨

家乡酱排骨

122

吉利丸子

笋干丸子

金玉良缘

123

椒丝拌牛柳

干煸牛肉丝

124

卤汁牛肉

川味牛肉丝

125

麻辣牛肉

南瓜牛柳

126

苦瓜拌牛肉

金针菇牛肉卷

127

纸包牛肉

128

酱牛肉

五香牛肉

卤水牛肉

129

青豆烧牛肉

130

蒜片肥牛

高汤炖牛腩

131

啤酒鸭

豆角拌肚丝

132

金牌牛筋

泡椒烧牛筋

133

白切羊肉

虾酱羊肉

134

糖醋羊肉丸子

羊肉炖萝卜

135

脆皮羊肉卷

炒烤羊肉

136

风味羊腿

糊辣羊蹄

137

贵妃凤梨醉鸭腿

138

尖椒爆羊杂

双椒炒羊杂

干拌羊杂

139

鲜果炒鸡丁

菠萝鸡丁

140

盐焗脆皮鸡

栗子仔鸡

141

大漠风沙鸡

茶樟鸡

爆炒花雀

142

脆皮香酥鸭

吊烧琵琶鸭

香汤软烧鸭





第五部分

蒸煮两相悦



- | | | | |
|-------|---------|----------|----------|
| 144 | 154 | 五彩鳕鱼卷 | 170 |
| 南瓜盅肉排 | 鲜果蒸百合 | 163 | 茶树菇蒸鳕鱼 |
| 145 | 蛤蜊炖蛋 | 芥菜干蒸肉 | 酒酿蒸带鱼 |
| 大白菜包肉 | 155 | 164 | 171 |
| 四喜丸子 | 珍珠米圆 | 百花蛋香豆腐 | 牛奶蒸蛋 |
| 146 | 156 | 蟹黄豆花 | 三色蒸蛤蜊 |
| 农家煮豆腐 | 荷香滑鸡饭 | 白辣椒蒸香干 | 172 |
| 双椒蒸茄子 | 麻油鸡 | 165 | 粉蒸羊肉 |
| 剁椒蒸臭干 | 扁尖蒸东山草鸡 | 橘香羊肉 | 173 |
| 147 | 157 | 166 | 金蒜丝瓜蒸虾球 |
| 红果山药 | 苏式粽香肉 | 鸡蛋蒸日本豆腐 | 清蒸武昌鱼 |
| 148 | 本鸡煲 | 金氏红豆羹 | 蒜蓉虾干蒸娃娃菜 |
| 剁椒蒸毛芋 | 158 | 167 | 174 |
| 剁椒芋头仔 | 牛肉蔬菜卷 | 健康菌南瓜盅 | 豉油蒸耳叶 |
| 149 | 旱蒸腊肉 | 红油金针菇 | 山城面酱蒸鸡 |
| 双色蒸水蛋 | 马蹄豆腐 | 鲍汁百灵菇 | 糯米蒸牛肉 |
| 150 | 159 | 168 | 175 |
| 葱花蒸蛋羹 | 粉蒸肉 | 青螺炖鸭 | 雪菜蒸鳕鱼 |
| 鲫鱼蒸水蛋 | 珍珠圆子 | 冬菜大酿鸭 | 酱椒醉蒸鱼 |
| 三色蒸蛋 | 160 | 169 | 176 |
| 151 | 粉蒸排骨 | 胡萝卜丝煮珍珠贝 | 荷叶蒸牛蛙 |
| 南瓜粉蒸肉 | 豉汁南瓜蒸排骨 | 生熟蒜鲜虾蒸胜瓜 | 蒸刁子鱼 |
| 干盐菜蒸肉 | 161 | 蒜蓉粉丝蒸蛭子王 | |
| 152 | 鸡汤煮干丝 | | |
| 干贝蒸水蛋 | 浓汤大豆皮 | | |
| 蛤蜊蒸水蛋 | 腊肉煮腐皮 | | |
| 蛋里藏珍 | 162 | | |
| 153 | 五彩鸡蛋卷 | | |
| 蛋黄肉 | 五彩笛鲷 | | |



第六部分

家常小海鲜



178

钵钵香辣蟹
金牌口味蟹

179

水豆豉爆鲜鱼
小炒鱼丁

180

鱼虾争艳
鲜百合嫩鱼丁

181

生炒海斑鱼
红豆鳕鱼
松仁鱼米卷

182

荷兰豆炒鱼片
白灵菇炒鱼丝

183

豆花鱼片
油浸鱼
泡椒黄鱼

184

雪里蕻黄鱼

碧影映鳊鱼

185

姜葱鳊鱼
金牌银鲳鱼

186

清蒸福寿鱼
红烧鲫鱼

187

香葱烤鲫鱼
河鲫鱼蒸螺丝
豆瓣乌江鱼

188

椒盐刁子鱼
香葱煎鲈鱼

189

风沙鳕鱼
功夫鲈鱼

190

富贵墨鱼片
XO酱蒸墨鱼
飘香鱿鱼花

191

青红椒炒虾仁

192

核桃仁炒虾球
向阳虾

苦瓜虾仁

193

双味大明虾
秘制虾蛄王
宫保鲜虾球

194

泡萝卜炒鲜鱿
豉油王吹筒

195

芹菜炒鳝鱼
老干妈炒鳝片

196

澳门津白炒小蚌
台式辣炒圣子皇

197

蒜皇咖喱炒海虾

198

川椒鳊鱼
蒜蓉开边虾

199

宫灯鳝米
豉椒鳝鱼片
三色鳝丝

200

金瓜虾仁



鬼马海鲜盏

201

泡白菜炒花甲
豉椒炒蛭子

202

鼎上清炒蟹粉
虾仁芙蓉炒海鲜

203

清炒蛤蜊
海鲜爆荷兰豆

204

酱汁蛭子
辣爆蛭子
蟹柳白菜卷

205

花蟹海鲜汤

206

甜酱鲍鱼

207

清汤鱼
香炖鳕鱼干

208

章鱼火锅
鲜辣黄鱼汤





第七部分

金牌料理DIY



210

冰镇素鲍鱼
风味刺身拼

211

什锦海鲜刺身拼盘
和风刺身锦绣

212

加吉鱼刺身
日式三文鱼刺身
什锦刺身拼盘

213

布利乳酪烤圣女果
明虾沙拉

214

平目鱼刺身
芥辣北极贝刺身
刺身百灵菇

215

龙虾沙拉
烧肉沙拉

216

吞拿鱼酿西红柿
吉列石斑沙拉

217

蒜香牡蛎天妇罗
香菇乳酪欧姆蛋

218

元贝刺身
红鱼刺身
芥辣海胆刺身

219

紫苏三文鱼刺身
豪华刺身拼盘
柠檬北极贝刺身



220

厨师沙拉
葡国沙拉

221

白豚肉刺身
半生金枪鱼刺身
剑鱼腩刺身

222

希鲮鱼刺身

象拔蚌刺身
象牙贝刺身

223

烤西兰花柠檬鸡
越式米纸鲑鱼卷

224

八爪鱼寿司
蟹子紫菜寿司

225

珍珠米鱼子寿司
日式鳗鱼寿司

226

九节虾刺身
花螺刺身
日式冻花螺

227

鱼排佐奇异果酱汁
酒醋海鲜沙拉

228

海鲜天妇罗
银鳕鱼露笋沙拉





第八部分

不出门也能吃烧烤



230

孜香法式羊扒

231

酱汁烧鸭

烤羊排

232

日式孜然羊排

椒盐烧牛仔骨

233

孜然寸骨

照烧牛扒

234

碳烧羊鞍

烤黑胡椒鲑鱼

235

可汗大排

236

日式烤银鳕鱼

酱烧银鳕鱼

日禾烧银鳕鱼

237

蒜蓉生蚝

烧大虾

香烤银鳕鱼

238

豉油鸡

239

香烤土豆

烤香肠&乳酪酱

240

羊头捣蒜

风味羊棒骨

241

精品烤鸭

虾酱鸡翅

242

京都片皮鸭

243

日禾烧龙虾仔

盐烧平鱼

烧鱿鱼圈

244

蒜香章鱼

炭烧日本鲭鱼

岩烧多春鱼

245

芥子汁烧羊腿

烤牛小排

246

香辣奶参

烤肉套餐

247

烤红酒五花肉&酱

菜卷

辣椒烤牛肉串

248

烤鲳鱼串

249

照烧多春鱼

烧多春鱼

日式烧鳗鱼

250

串烧牛肉

串烧牛舌

串烧鸡肉

251

盛装烤鸡

252

烤宫廷牛肉饼

烤牛肠

253

烤鲑鱼

鲜烤马鲛鱼

烤加文鱼

254

烧生蚝

串烧大虾

255

调味烤黄鱼

256

烤乳酪鲑鱼

鳗鱼什锦拼盘

257

蒜片烤大虾

照烧鲑鱼

培根芦笋卷

258

烤干明太鱼



第九部分

时间修炼的腊味灵魂



260

肥肠腊肉

乡村腊肉

261

美味双拼

腊味合蒸

莴笋腊肉

262

湘蒸腊肉

极品腊肉

野山菌炒腊肉

263

腊味四宝

山药炒腊肉

264

韭菜花炒咸肉

三色腊味

荷兰豆炒腊肉

265

彩椒腊肠

腊肠芥蓝



266

香芹炒腊肉

广式腊肠卷

267

川味腊肠

回锅腊肠

268

折耳根炒腊肉

年糕炒腊肉

炒贵刁

269

干锅腊肉茶树菇

270

腊肉炒蒜薹

一品酥腊肉

酸豆角炒腊肉

271

胡萝卜干腊肉

窝头炒腊肉

蒜薹熏干腊肉

272

手撕腊鱼

莴笋炒腊肉

273

冬笋腊肉

干豆角焖腊肉

274

白辣椒炒腊鱼

干笋炒腊肉

275

咸鱼鸡粒芥蓝

山野菜炒腊肉

276

蕨菜炒腊肉

水煮腊肠

蒜苗炒腊肠

277

小炒腊牛肉

苦瓜炒腊肉

278

干锅烟笋焖腊肉

茶树菇炒腊肉



第十部分

记忆中家乡的味道



280

凉拌马齿苋

泡藕头

风味海白菜

281

折耳根拌腊肉

雪里蕻毛笋

282

农夫拌兔

凉吃狗肉

太白拌肘

283

麻辣鱼皮

284

潮式腌扇沙蚬

潮式盐水虾

陕北酱骨头

285

湘西小炒肉

眉州辣子

286

井冈山豆皮

咕噜肉

野生竹耳炒肉

287

新疆大盘鸡

巴蜀飘香鸡

288

山城辣子鸡

湘西雷打鸭

湘味火焙鱼

289

徽式双冬

乌椒野山菌

290

避风塘炒牛蛙

京式爆海参

福建炒笋片



291

眉州东坡肘子

湘西风吹肝

292

哈尔滨红肠

九卷大肠

293

同安封肉

北京爆肚

枸杞汽锅鸡

294

酱羊肉

手抓肉

295

妥甸炒水鱼

京扒茄子

296

黄花菜牛肉丝

湘间小炒

297

避风塘炒茄盒

台湾小炒

红三剁

298

酸菜木耳鸡蛋

酸白菜炒肉丝

299

炖排骨

300

杀猪烩菜

醴陵小炒肉

301

眉州香肠

川东乡村蹄

川湘卤牛肉

302

思乡排骨

川乡排骨

川式风味排骨



第一部分

百吃不厌 妈妈菜



● 无论岁月如何流转，无论际遇怎样变换，总有一些菜，带着妈妈的味道被我们封存在记忆中，它们熨帖着我们的胃，温暖着我们的心。对于大多数人来说，厨房的秘密更多地和他们的青春、情感、记忆联系在一起。妈妈每天炖的汤、烧的菜，虽然没有精美的卖相，也没有出神入化的烹饪方法，然而，这并不妨碍大多数中国人对妈妈菜的眷恋……





松仁玉米

制作时间 13分钟	参考成本 6元	专家点评 提神健脑	适合人群 儿童
--------------	------------	--------------	------------

材料 松仁30克，甜玉米粒10克，青、红椒各50克

调料 盐3克，味精2克，白糖10克，淀粉适量

做法

- ① 青、红椒去籽洗净切粒；松仁炸熟。
- ② 将玉米粒洗净，放入沸水中煮熟，取出。
- ③ 油烧热，炒香青、红椒粒，加入玉米，调入调味料炒匀入味，用淀粉勾芡后，装盘，撒上松仁即成。



尖椒土豆丝

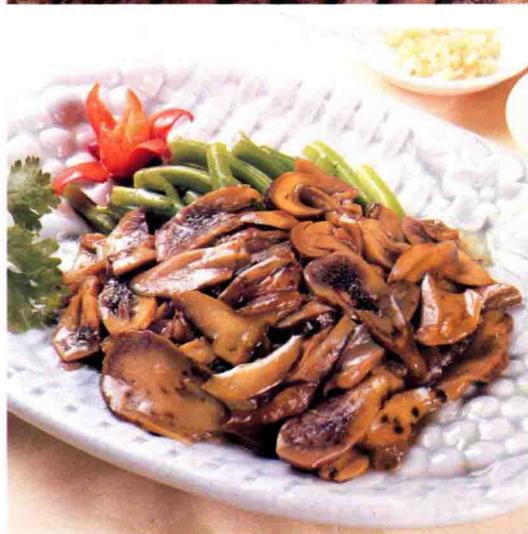
制作时间 20分钟	参考成本 7元	专家点评 防癌抗癌	适合人群 老年人
--------------	------------	--------------	-------------

材料 土豆500克，青椒、红椒各50克

调料 米醋、盐、鸡精、花椒油各适量

做法

- ① 土豆去皮洗净切丝；青、红椒洗净切丝。
- ② 土豆丝入开水锅中焯至断生。
- ③ 锅烧热油，下青椒、红椒丝爆香，放入土豆丝，加盐、鸡精炒匀，淋米醋和花椒油即可。



牛肝菌扒菜心

制作时间 25分钟	参考成本 21元	专家点评 增强免疫	适合人群 儿童
--------------	-------------	--------------	------------

材料 牛肝菌400克，菜心200克，鲜汤200克

调料 熟白芝麻15克，盐3克，酱油、适量酱油、适量

做法

- ① 牛肝菌洗净切片；菜心洗净。
- ② 锅上火，将菜心炒熟，整齐码在盘中待用。
- ③ 牛肝菌炒香，下入盐、鸡精、鲜汤烧3分钟，用淀粉勾芡出锅，淋上香油，扒在菜心上即可。