



灶旁边看边做 下饭家常菜

中国烹饪协会营养美食专业委员会◎编著

ZAOPANG BIANKANBIANZUO XIAFAN JIACHANGCAI

28

500余道

美味下饭菜
活色生香的
饕餮家宴

拒绝餐桌上的“老三样”，新鲜又美味的新菜式一定能让您和家人食指大动，胃口大开！

让您大快朵颐



灶旁边看边做 下饭家常菜

中国烹饪协会营养美食专业委员会◎编著

ZAOPANG BIANKANBIANZUO XIAFAN JIACHANGCAI



灶旁边看边做下饭家常菜/中国烹饪协会营养美食
专业委员会编著. —长沙: 湖南美术出版社, 2011.1
(中华大字版·生活经典)
ISBN 978-7-5356-4176-2

I. ①灶… II. ①中… III. ①菜谱—中国 IV.
①TS972.182

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第256876号

爱读者 出品

中华大字版·生活经典

灶旁边看边做下饭家常菜

出版人 李小山
编 著 中国烹饪协会营养美食专业
委员会
责任编辑 薛 原

封面设计 刘 畅
版式设计 马 丽
拍摄单位 百年荣记饮食文化发展有限公司
龙目堂美食摄影工作室
唐人美食职业技能培训学校
图片摄影 陈绪荣 耿 欣 金 鑫
李朝阳 王大龙 于 笑
图片整理 康顺韬
排版制作 王江妹 王 丽

出版发行 湖南美术出版社
(长沙市东二环一段622号)

经 销 新华书店
印 刷 北京威远印刷厂

开 本 787×1092 1/16
印 张 38
书 号 ISBN 978-7-5356-4176-2
版 次 2011年1月第1版
印 次 2011年1月第1次印刷
定 价 29.80元

【版权所有，请勿翻印、转载】

如有倒装、破损、少页等印装质量问题，请与印刷厂联系调换。

联系电话：010-61534147



前言

PREFACE

俗语有云，“民以食为天”。饮食在中国人的日常生活中占据着极其重要的地位。如今，随着生活水平的提高，吃已不仅仅是为了果腹，地域和季节也已经不再是人们享受美食的阻碍。冰箱里，来自瑞士的奶酪放在产自烟台的苹果旁边；冬天的餐桌上，热气腾腾的羊肉火锅旁摆着的是红彤彤的沙瓤大西瓜，享受美食俨然已成为人们日常生活中不可缺失的一环。可是，在人们的菜篮子日渐丰富的同时，新的烦恼又不期而至：怎么总是青椒炒肉丝？排骨除了红烧、糖醋，换个花样行不行？意大利面不拌肉酱、番茄酱，还可以怎么吃？没关系，不用着急，只要您看了我们这套“中华大字版·生活经典”菜谱系列丛书，这些烦恼一定会烟消云散。

本菜谱系列丛书是在众多美食营养专家和烹饪顾问的指导下，经由一年多的精心策划和创作才成功面世。编撰期间，编委会不但根据营养专家的要求不断改进烹饪方式，以保留菜品更多的营养，还根据烹饪顾问的指导不断调整制作步骤，使菜品色香味俱全。专家、顾问和编辑们的共同努力，使这套菜谱既具有权威性，又具有可操作性，适用于各阶层读者阅读和参考。





本菜谱系列丛书包括《灶旁边看边做精品小炒》、《灶旁边看边做拿手家常菜》、《灶旁边看边做营养汤粥》、《灶旁边看边做营养素食》、《灶旁边看边做下饭家常菜》，每一本的侧重点各有不同。《灶旁边看边做拿手家常菜》和《灶旁边看边做下饭家常菜》是综合菜谱，不论是“鱼香肉丝”这样的正宗川菜，还是“法式奶油牛肉汤”这样的异域菜品，您都可以从中找到它们的详细做法。其中，《灶旁边看边做拿手家常菜》按菜品种类分类，从热菜到凉菜，从主食到饭后小点一应俱全，一书在手，一桌完美的家宴可轻松搞定；《灶旁边看边做下饭家常菜》则侧重一材多变，每样食材都教您多种变化，让您推陈出新，变着花样做出令全家人胃口大开的美味佳肴。《灶旁边看边做精品小炒》和《灶旁边看边做营养汤粥》术业有专攻，《灶旁边看边做精品小炒》让您可以用“炒”这一种烹饪手法做出千般美味；《灶旁边看边做营养汤粥》教您利用常见、常用的食材，烹制出美味健康的各式汤膳粥膳，“汤汤水水保平安”。《灶旁边看边做营养素食》打破了人们“吃素就是清汤寡水、萝卜白菜”的传统观念，提倡“吃得健康，素食一样很美味”，告诉您如何利用纯素的材料做出不输荤菜的秘密。

本菜谱系列丛书中每一道菜的原料都是很容易买到的，每道菜所用的烹饪手法不过是“炒、煎、煮、蒸、炸”等常见的操作，所用厨具也都是居家常备的锅碗瓢盆。

您还等什么，健康美味全数收录的“中华大字版·生活经典”菜谱系列丛书是您厨房必备的好伙伴。一书在手，一定会让厨房变成您展示厨艺的舞台，让餐桌变成您家里最温馨的美味天堂！



第一章 下饭时蔬

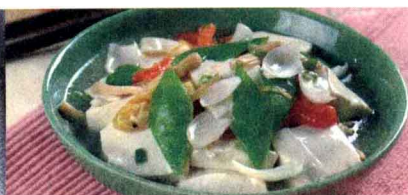
蒜泥菠菜	2	芹菜炒肉丝	16
海米炒菠菜	3	黄豆西芹炒百合	17
彩色菜泥	4	韭菜炒鸡蛋	18
香辣黄瓜皮	5	韭菜豆腐丝	19
酸辣白菜	6	蚕豆炒韭菜	20
鱼香白菜	7	韭花炒豆芽	21
干锅辣白菜	8	肉末酸豆角	22
干锅油麦菜	9	炒毛豆	23
葱香圆白菜	10	雪菜炒黄豆	24
辣炒圆白菜	11	火腿蚕豆	25
火腿圆白菜	12	老虎菜	26
椒丝腐乳炒空心菜	13	红油黄瓜	27
腐竹拌芹菜	14	黄瓜拌梨丝	28
伴水芹香	15	醋熘黄瓜	29



家常茄子	30	炸胡萝卜丸子	37
蒜香茄子	31	糖醋水萝卜	38
土豆泥沙拉	32	胡萝卜炒肉	39
拔丝土豆	33	荷塘小炒	40
尖椒土豆丝	34	爆炒时蔬	41
四川泡菜	35	雪菜笋丁	42
双萝卜白菜泡菜	36		

第二章 下饭菌菇

麻辣香菇	44	口蘑炒草菇	56
油辣香菇	45	碧绿草菇	57
糟辣香菇	46	素烧草菇	58
油焖鲜香菇	47	小黄瓜炒草菇	59
香菇炒笋片	48	西红柿炒草菇	60
香菇烧竹笋	49	凉拌金针黄花	61
香菇烧菜花	50	甜辣金针菇	62
香菇烧丝瓜	51	金针菇炒胡萝卜	63
油吃香菇西葫芦	52	菜花炒双蘑	64
菜心炒双菇	53	白菜烧三菇	65
鲜蘑豆腐	54	椒油豆腐煮凤尾	66
双菌南瓜	55	排毒菌菇煲	67



野生菌火锅	68	甜辣木耳	74
鸡腿菇炒鲜虾	69	兰花木耳	75
竹荪素烩	70	糟辣双耳芦笋	76
酒炖白灵菇	71	椒拌双耳	77
爆炒黄牛肝菌	72	素炒四宝	78
湘莲双耳	73		

第三章 下饭豆制品



煎豆腐	80	海带烧豆腐	93
麻婆豆腐	81	碧螺春水烧豆腐	94
蚝油豆腐	82	海带炖豆腐	95
酱汁豆腐	83	白菜粉丝炖豆腐	96
黄金豆腐	84	平桥豆腐羹	97
回锅豆腐	85	干贝云丝豆腐羹	98
葱蒜滑豆腐	86	剁椒豆干	99
酸辣双色豆腐	87	素三丁	100
酸辣豆腐丁	88	麻辣拌素肘子	101
花豆腐	89	麻辣青椒炒香干	102
椒盐炸豆腐	90	韭菜炒干丝	103
软烧豆腐	91	糖醋豆腐皮	104
炒豆腐脑	92	素炒豆腐丝	105



木耳豆炒肉丝	106	酸辣素鸡	109
什锦腐竹	107	四物素鸡	110
三丝炆腐竹	108		

第四章 下饭鸡



黄焖鸡	112	腐乳烧鸡翅	128
重庆辣子鸡	113	麻辣鸡脖	129
鲜栗炖鸡	114	百合炖鸡翅	130
东安子鸡	115	辣椒油鸡翅	131
乡巴佬土鸡	116	卤凤爪	132
三油西芹鸡片	117	苡蓉花生炖凤爪	133
红枣香菇蒸鸡肉	118	荷兰豆椒香鸡脆骨	134
七星芝麻鸡	119	蚝油鸡翅	135
芥末鸡丝	120	煨辣凤冠	136
金针菇炒鸡丝	121	姜糖鸡脖	137
莲藕鸡丁	122	鸡肉炒竹笋	138
鸡粒榨菜鲜蚕豆	123	黄酒醉鸡	139
蜜汁鸡翅	124	菠萝鸡肾	140
烤鸡翅	125	辣椒鸡肝	141
可乐鸡翅	126	脆辣鸡胗	142
花雕鸡翅	127		



第五章 下饭鸭



川椒香鸭	144	怪味拌鸭掌	162
尖椒水鸭	145	香辣鸭掌	163
糊辣樟茶鸭	146	芥末鸭掌	164
冬菇煲老鸭	147	芥末三白鸭掌	165
啤酒甜辣鸭	148	糟辣鸭翅	166
啤酒鸭烧香干	149	凉拌鸭肠	167
腊鸭焖藕	150	凉粉鸭肠	168
飘香鸭脯	151	香椿芽拌鸭肠	169
鸭黄金钱肉	152	香芹拌鸭肠	170
金蛋鸭卷	153	武汉卤鸭肠	171
家常鸭片	154	黄焖鸭肝	172
泡椒鸭片	155	辣糟鸭胗	173
鸭丝拌韭菜	156	彩椒鸭胗	174
姜爆鸭丝	157	卤水鸭胗	175
西芹拌鸭丝	158	卤汁胗花	176
葱姜鸭条	159	香卤鸭胗	177
冻鸭掌	160	泡菜拌鸭胗	178
蚝油鸭掌	161	麻辣鸭血	179



油爆菊花胗	180	隋记卤拼	183
花生拌鸭胗	181	栗子煲老鸭汤	184
香辣卤鸭舌	182		

第六章 下饭蛋



虎皮蛋	186	鱼香蒸蛋	202
香煎蛋	187	双色蛋花汤	203
当归蛋	188	五香茶蛋	204
特色炒蛋	189	口蘑芙蓉蛋汤	205
鱼香炒蛋	190	凉拌三丁	206
洋葱炒蛋	191	卤水小拼	207
海米炒蛋	192	千层百叶	208
西红柿炒鸡蛋	193	蛋皮拌豆苗	209
芦笋煎鸡蛋	194	绿豆芽拌蛋皮丝	210
苦瓜煎蛋	195	蛋丝沙拉	211
腊八豆炒鸡蛋	196	鸡蛋拌生菜	212
蛋裹香椿芽	197	醪糟养颜羹	213
蛋丝银芽	198	沙拉蛋	214
香椿滑蛋海鲜粒	199	如意相思卷	215
桂花炒细粉	200	麻仁鸽蛋	216
豆腐蒸蛋	201	咸鸭蛋拌豆腐	217



双蛋拌空心菜	218	椒粒皮蛋	224
燕麦牛奶布丁	219	皮蛋拌瓜条	225
粉皮皮蛋	220	松花豆皮猪肉卷	226
果仁皮蛋	221	鲜椒松花茄	227
尖椒皮蛋	222	肉松皮蛋豆腐	228
皮蛋豆腐	223		

第七章 下饭鱼



葱油鱼	230	豉油鲤鱼段	243
醋椒鲜草鱼	231	清蒸鲈鱼	244
葱香胖头鱼	232	番茄鱼片	245
葱辣鱼块	233	清炒鳝丝	246
冻豆腐烧鲢鱼	234	煨辣鳝丝	247
豆瓣乌江鱼	235	豆豉鳝鱼	248
豆瓣鲫鱼	236	豉汁蒸白鳢	249
赣南小炒鱼	237	炒黑鱼丝	250
干炸小鲫鱼	238	韭黄鱼丝	251
剁椒鱼头	239	椒香鱼丝	252
家常焖鲫鱼	240	豉香鱼条	253
糍粑鱼	241	橘香鱼块	254
葱椒炆鱼片	242	炖干明太鱼	255



醋烹平鱼	256	红椒银鱼	262
锅烧平鱼	257	香辣三文鱼	263
梅干菜烧平鱼	258	茼爆鱿鱼卷	264
炖带鱼	259	爆炒章鱼	265
花样鱼排	260	银鱼炒蛋	266
莼菜黄鱼羹	261		



第八章 下饭虾

翡翠虾仁	268	黔味大虾	281
腰果虾仁	269	油炆对虾	282
清炒虾仁	270	辣烧对虾	283
火龙果炒虾仁	271	油爆对虾	284
荸荠炒虾仁	272	软炸小对虾	285
虾仁烩甜豆	273	芦笋百合炒对虾	286
翡翠虾仁滑蛋	274	蒜香皮皮虾	287
蝴蝶虾	275	椒盐皮皮虾	288
虾仁辣白菜	276	香辣基围虾	289
椒盐虾	277	麻辣盆盆虾	290
酱油虾	278	麻婆豆腐虾	291
甜辣虾	279	蒜蓉腐乳虾	292
辣子大虾	280	糟辣荔蓉虾	293



美味鲜辣虾	294	龙井茶香虾	302
咖喱粉丝虾	295	小笼草虾	303
干烤怪味虾	296	醋烹虾段	304
夏日河虾	297	海鲜西兰花	305
枸杞子芝麻虾	298	红菇绿虾	306
炸河虾	299	苦瓜炒虾肉	307
河虾小炒	300	鲜虾肉泥	308
油爆小虾	301		



第九章 下饭猪肉

粉蒸排骨	310	煨辣肉丝	321
可乐排骨	311	口蘑肉片	322
多味排骨	312	菊花炒肉片	323
腐乳排骨	313	脆皮蒜香排骨	324
豆豉小排	314	冬菜肉末	325
黄豆炖排骨	315	咖喱肉丁	326
豉香排骨	316	黄瓜炒肉丁	327
尖椒煸子排	317	家乡肉	328
苦瓜黄豆煲排骨	318	红枣烧肉	329
辣汁卤排骨	319	家常红烧肉	330
酒香肉骨头	320	干煸香辣肉	331



红枣炖猪肉	332	金牌伴侣	338
干椒豆豉回锅肉	333	咖喱猪肉块	339
纯汁酸菜白肉	334	红烧肉焖小鱼	340
姜丝炒肉	335	长寿年糕	341
干豆角炒腊肉	336	茶香猪蹄	342
蕨菜炒腊肉	337		



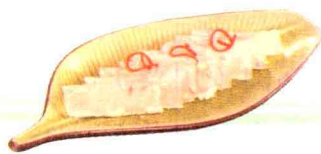
第十章 下饭牛肉

黑椒牛柳	344	红烧牛肉	357
豆豉牛柳	345	红油牛肉	358
烤牛小排	346	黄焖牛肉	359
焖烧牛肉	347	茄汁牛肉	360
金针菇木耳蒸牛柳	348	干辣椒炒腊牛肉	361
芹香牛肉丝	349	胡萝卜炒牛肉	362
咖喱牛排	350	炖牛肉	363
清蒸牛肉	351	啤酒焖牛肉	364
橙汁小牛排	352	泡菜炒牛肉	365
葱爆牛肉	353	醪糟粉蒸牛肉	366
干煸牛肉	354	凉拌麻辣牛肉	367
茶香牛肉	355	胡萝卜炖牛肉	368
豉汁牛肉	356	平菇牛肉豆腐	369



牛肉丝炒粉条	370	味汁牛蹄筋	378
家常牛肉末	371	五香牛蹄筋	379
咖喱牛肉干	372	红扒牛舌	380
农家牛肉拌菜	373	花生炖牛腩	381
韭黄炒牛肉片	374	火爆牛肚	382
姜汁牛腱	375	回锅牛舌	383
彩椒牛肝	376	木耳炒牛肚	384
原汁牛舌	377		

第十一章 下饭羊肉



孜然羊肉	386	灯碗肉	397
葱拌羊肉	387	它似蜜	398
葱爆羊肉	388	麻辣酱羊肉	399
手抓羊肉	389	塞外手扒羊肉	400
姜汁羊肉	390	口蘑蒸羊肉	401
红烧羊肉	391	葱姜水晶羊肉	402
酱渍羊肉	392	大蒜煨羊肉	403
风干羊肉	393	羊肉拌香菜	404
芙蓉羊肉	394	清炖羊肉	405
桂花羊肉	395	冬瓜炖羊排	406
粉蒸羊肉	396	炒羊肉丝	407



煨辣羊肉丝	408	蒜香羊肉豆腐煲	414
葱爆羊肝	409	青海羊肉炒面片	415
滑熘羊肝	410	祥和羊肉煲	416
芫爆羊肚	411	高粱羊肉粥	417
凉拌羊杂	412	红焖羊肉煲	418
辣子羊血	413		



第十二章 下饭地方菜

回锅肉（川菜）	420	竹笋腊肉（湘菜）	433
东坡肉（川菜）	421	广东白切鸡（粤菜）	434
辣子鸡丁（川菜）	422	蚝油鸡翅（粤菜）	435
夫妻肺片（川菜）	423	白灼虾（粤菜）	436
蚂蚁上树（川菜）	424	避风塘炒蟹（粤菜）	437
麻辣手撕鸡（川菜）	425	蚝油生菜（粤菜）	438
鱼香茄子（川菜）	426	米椒广东菜心（粤菜）	439
麻辣莴笋（川菜）	427	猪肉炖粉条（东北菜）	440
长沙小炒肉（湘菜）	428	东北蒸肉（东北菜）	441
荷香腊味（湘菜）	429	京都排骨（京菜）	442
红辣椒炒腊肉（湘菜）	430	京味酱瓜虾（京菜）	443
萝卜干炒腊肉（湘菜）	431	糖醋鲤鱼（鲁菜）	444
腊肉炒银丝芹菜（湘菜）	432	白斩鸡（沪菜）	445

