

时尚美食馆

简易 家常菜典

董国成◎等编著



500道精选简易家常菜

懒人烧菜轻松上手

特别赠送做菜更好吃的
厨房秘籍300例



化学工业出版社



简易 家常菜典

董国成◎等编著



化学工业出版社

·北京·

做菜怕麻烦?下厨没时间?那就学学简单易做的家常菜吧!本书从人们生活中常见的食材原料入手,精心挑选了500多道美味佳肴,分为经典家常菜、新派家常菜和花样主食,为您打造了非常全面、实用的家常菜烹饪宝典。

全书图文并茂、讲解翔实,在每道菜的后面还专门为读者提供了烹饪小贴士,给您在烹饪过程中提供绝招、妙招,让您易学易懂,一看就会,轻松达到简单、美味、营养、健康的目标。

书后特别赠送将食材的营养知识及宜忌搭配、挑选食材的方法和储存知识等厨艺常识,让您轻松健康学做美食。

图书在版编目(CIP)数据

简易家常菜典 / 董国成等编著. —北京:化学工业出版社, 2011.5

(时尚美食馆)

ISBN 978-7-122-10257-7

I.简… II.董… III.菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第259948号

责任编辑:李娜

装帧设计:北京水长流文化发展有限公司

责任校对:顾淑云

出版发行:化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印装:北京画中画印刷有限公司

710mm×1000mm 1/16 印张13½ 字数399千字 2011年5月北京第1版第1次印刷

购书咨询:010-64518888(传真:010-64519686)

售后服务:010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价: 39.80元

版权所有 违者必究

怎样做好家常菜

家常菜对于我们普通老百姓来说是最熟悉不过了，一日三餐都离不开，但是做好家常菜却不是件很容易的事。要想做好家常菜，首先要持之以恒地去探索、学习、磨炼以及多参阅最新的家常菜谱书，以求厨艺迅速的提高，对于大多数人来说都觉得家常菜

忒简单啦！其实越简单的事操作起来越困难。呵呵，其实也没有那么可怕，下面请朋友们跟随我一起来提高自身的厨艺吧！只要用心去做什么事都会变得简单化了，让我们一起去亲手烹制出更加美味的家常菜吧！

1 首先要了解食材的营养知识及宜忌搭配

芝 麻

芝麻含有丰富的钙、铁、磷及脂肪等人体所需的营养成分。中医认为，经常食用对润肤养颜、肝肾不足、眼花缭乱、便秘等慢性疾病有着明显的辅助治疗的特殊作用。芝麻对于患有肠炎、遗精、阳痿等患者，尽量不要食用为好。芝麻搭配任何食材皆可。

开心果

开心果是一种营养极为丰富的食品，其含有维生素、钙、铁、磷及矿物质等营养成分。中医认为其对于预防动脉硬化、降血脂、预防近视和减肥瘦身都有明显的作用。对于血压过高或者肥胖者应尽量不要食用开心果，搭配没有严格的要求。

花生米

花生之中含有多种维生素及钙、铁、磷及蛋白质、脂肪等成分，据国外有关资料显示，花生米对于出血症状有极好的作用。而且对于治疗食欲不振、体瘦四肢无力、高血压、乳汁不畅通等都有较好的食疗作用呢！对于阴虚或心火旺盛者应忌食为好，花生米不能同香瓜搭配食用。

菠 菜

菠菜对口干舌燥、大便干结、肝阴不足等病症都有较好的治疗预防作用。但对于脾肾胃较为虚弱者应当忌食为好，菠菜不要同豆腐搭配食用，那是因为菠菜含有一种叫草酸的物质，如果和豆腐搭配食用其中钙的营养成分人体很难吸收。

桑 葚

桑葚含有多种维生素、糖分、铁及矿物质等成分。其有止渴、关节不灵活、肝肾阴虚、失眠者有不错的预防治疗作用。但对于糖尿病、大便稀薄的患者应不要食用为好。桑葚搭配没有特殊要求。

桂 圆

桂圆中含有多种维生素及铁等成分，其对于神经衰弱性失眠、记忆力减退、睡眠盗汗、身体虚弱、防癌、缺铁性贫血等都有明显的作用。但对于患有炎症、阴虚火旺、消化不良、伤风感冒等患者不宜食用。桂圆与其搭配没有严格的区分。

山 楂

山楂含有维生素B₂、维生素C及糖分等，其对于消化不良、食欲减退、高血压、动脉硬化症、肥胖症等都有极好的作用。但对于脾胃虚弱、牙龈炎、糖尿病等患者不宜食用。山楂的搭配也没有特殊要求。

鸭 肉

鸭肉含有水分、蛋白质、脂肪、碳水化合物及钙、铁、磷等营养成分。其对于人体营养不良、身体虚弱、糖尿病、遗精、女性经少等都有明显的预防治疗作用。但对于肾虚、体虚寒的患者不宜食用。鸭肉可以煲汤、炒等，在搭配上没有特殊要求。

鱼 类

鱼类含有水分、能量、蛋白质及各种矿物质等成分。其对于肾炎、肝硬化、产后乳汁较少等都有很好的辅助治疗作用。但对于患有肿瘤、淋巴炎症、气管炎、疔腮、皮肤性疾病等患者应忌食为好。鱼类不宜与狗肉搭配食用。

2 再来学点挑选食材的方法和储存知识

芝 麻

芝麻在选择时要看其色，是否明亮或暗淡，如果色泽明亮即为上等的可以选购食用。在储存时要尽量放在通风干燥处，因其容易受潮发霉。

开 心 果

开心果在选购时可以用手去试一下外壳是否坚硬，色泽是否洁白，如果外壳坚硬，色泽洁白即可放心选购。但在储存时必须装进密封的食品袋内，防止其受潮。受潮后食用会对人体造成伤害，所以绝对不能食用。

花 生 米

花生米的选购较为简单，用手试一下是否干爽即可。但在储存时要放在通风干燥处，并要多加晾晒才行。

菠 菜

菠菜选购更为简单，看其色是否新鲜即可。因菠菜不宜久存所以即买即食为好。

桑 葚

桑葚大家都知道，在选购时只要外表完整即可。但也不宜久放所以应选购刚采摘的食用。

桂 圆

桂圆在选购时看其外壳色泽均匀，剥开后桂圆肉较大而黑即可。在储存时装入食品袋内只要保证其密封度好即可久放。

山 楂

山楂在选择时色泽红而亮，水分较大，饱而圆即可。山楂一般储存在较为湿润的地方或用洒有水的细沙掩埋，能放的时间稍长一些。

鸭 肉

鸭肉在选购时要看其色泽淡红而外表用手去摸较为滑润的即可。反之就是要变质的鸭肉是不可食用的。鸭肉可以放在盆内的水里一同放入冰箱既保险又能保证原汁原味。

鱼 类

鱼类在选购时看其眼亮而没有红色，再看其鳃为淡红色而不是黑色即为新鲜的。鱼类不宜久放即买即食为最好。

3 食材清洗要彻底

大家都知道现在的蔬菜农药较多，所以在烹制前要彻底清洗干净才能放心地食用。对于生拌的菜要特别注意，在清洗时可以放入较淡的盐水内反复漂洗几次就非常的干净了，烹制出的菜肴才会更加放心，更加美味！立秋后病菌较多，万物经过夏季炎热的洗礼后，进入秋高气爽的季节，人们的肠胃似乎都不是很好，因此在这样的季节里要防止病从口入，把好家人的饮食关，让健康永伴家人。

4 刀工有讲究

要想做好家常菜，就要有良好的刀工。所谓刀工就是把所需食材经过清洗后，按照我们自己的要求进行改刀处理的过程，比方说：切成丝、条、片、块等。那么怎样才能练好刀工呢？其实很简单，在周末的时候可以多烹制一些像土豆丝、苦瓜片、干煸肉丝等等，天长日久地去磨炼就会很轻松的有一手漂亮的刀工，为烹制好家常菜奠定坚实的基础。

5 炝锅要最佳

家常菜的灵魂所在主要是火候，也就是我们爆锅的最佳时间。有的朋友在自家的美味小厨房烹制菜肴时，里面加了很多的调味料，做完后味道却不是很理想。其实原因就在烹锅的时间掌握上，简单地讲也就是我们常说的锅上火倒入油烧热后，用葱、姜、蒜、辣椒、花椒等炝香的过程。掌握最佳的炝锅时间可以观其油温的变化，当锅内油温无响声的时候为最佳时间，下入调味料后发出噼里啪啦的响声，更有诱人的香味扑面而来，那么你的家常菜炒制出来后味道与别人的就是不一样。总之要多看、多想、多做、多练才能不断地提高自己的厨艺，特别强调的是炝锅的掌握要看自家的炊事用具是哪一种，请朋友们灵活掌握！

目录

上篇 经典家常菜(凉菜类)



怎样做好家常菜

菠菜

- 蒜泥菠菜 / 1
- 菠菜拌腐竹 / 1
- 火腿菠菜拌粉丝 / 1

茼蒿

- 生拌茼蒿 / 2
- 果仁拌茼蒿 / 2
- 酸辣茼蒿 / 2

油菜

- 油菜拌豆腐皮 / 3
- 拉皮拌油菜 / 3
- 油菜拌皮蛋 / 3

白菜

- 菜帮拌两样 / 4
- 家常拌白菜 / 4
- 花生黄瓜拌菜丁 / 4

芹菜

- 芹菜拌花生 / 5
- 椒油芝麻炆芹菜 / 5
- 芹菜拌蛋白 / 5

萝卜

- 酱拌萝卜 / 6
- 萝卜拌黄豆 / 6
- 酱豆拌萝卜 / 6

土豆

- 红油土豆丝 / 7
- 土豆丝炆芹菜 / 7
- 土豆拌三样 / 7

苦瓜

- 橙汁拌苦瓜 / 8

- 苦瓜拌蛋皮 / 8

- 芝麻苦瓜圈 / 8

包心菜

- 生拌包心菜 / 9
- 包心菜拌豆腐皮 / 9
- 麻酱包心菜 / 9

黄瓜

- 拌黄瓜丝 / 10
- 黄瓜拌辣椒 / 10
- 黄瓜拌银牙 / 10

海带

- 家乡拌海带 / 11
- 海带粉丝拌菠菜 / 11
- 辣拌海带黄瓜 / 11

豆腐

- 葱花姜末拌豆腐 / 12
- 味美豆腐丁 / 12
- 梅菜豆腐拌皮蛋 / 12

豆腐皮

- 老厨拌豆腐皮 / 13
- 豆皮菜心拌海蜇 / 13
- 豆皮拌豆苗 / 13

豆腐干

- 五香豆干拌花生 / 14
- 黄瓜拌豆干 / 14
- 豆干拌辣椒 / 14

腐竹

- 花生碎拌腐竹 / 15
- 腐竹拌粉条 / 15
- 菜心拌腐竹 / 15

绿豆芽

- 炆绿豆芽 / 16

- 辣拌双芽 / 16

- 豆芽拌黑芝麻 / 16

豆苗

- 豆苗拌五香肠 / 17
- 辣拌粉丝豆苗 / 17
- 豆苗菜心拌红肠 / 17

西红柿

- 菠菜橙汁拌西红柿 / 18
- 西红柿沙拉 / 18
- 鸽蛋拌西红柿 / 18

笋

- 麻酱拌莴笋叶 / 19
- 三色笋丝 / 19
- 麻辣芦笋 / 19

银耳

- 银耳拌瓜片 / 20
- 西瓜拌银耳 / 20
- 西红柿拌银耳 / 20

黑木耳

- 火腿老醋木耳 / 21
- 木耳拌芹菜 / 21
- 蒜泥木耳 / 21

花生

- 青瓜花生拌鹌鹑蛋 / 22
- 老醋双耳拌花生 / 22
- 双椒拌花生 / 22

粉丝

- 粉丝香菜拌青瓜 / 23
- 下饭粉丝 / 23
- 胡萝卜拌粉丝 / 23

青椒

辣拌青椒鸽蛋 / 24
青椒拌虾皮 / 24
麻椒炆青椒 / 24

尖椒

爽拌辣椒 / 25
鱼香尖椒 / 25
尖椒拌豆腐 / 25

西兰花

炆拌西兰花 / 26
火腿拌双花 / 26
芝麻油拌西兰花 / 26

莲藕

家乡拌藕片 / 27
果汁拌藕片 / 27
老醋莲藕 / 27

鸡肉

笋拌鸡肉 / 28
麻辣鸡丝 / 28
鸡丝拌青瓜 / 28

猪肉

五香蒜泥肉 / 29
双笋拌肉片 / 29
烤肉拌青瓜 / 29

猪腰

猪腰青瓜丝 / 30
辣拌腰花 / 30
烤猪腰拌菜心 / 30

猪心

青笋炆猪心 / 31
猪心拌西芹 / 31
红油猪心片 / 31

猪耳

香菜拌猪耳 / 32
猪耳拌洋葱 / 32
干碟猪耳 / 32

鸭肉

甜酱拌鸭皮 / 33
鸭肉韭菜拌银牙 / 33
鸭肉拌三丁 / 33

海蜇

菠菜拌海蜇皮 / 34
葱拌海蜇皮 / 34
海蜇包心菜拌木耳 / 34

蛤蜊

蛤蜊拌白菜 / 35
辣椒拌蛤蜊 / 35
蛤蜊拌菠菜粉丝 / 35

海米

海米拌四样 / 36
油菜姜末炆海米 / 36
鲜味小拌 / 36

虾仁

虾仁拌苦瓜 / 37
红油虾仁 / 37
蒜薹拌虾仁 / 37

海螺

螺片拌芹菜 / 38
青椒达美螺片 / 38
螺片拌蒜薹丝 / 38

鲍鱼

鲍鱼拌辣椒 / 39
芹叶拌鲍鱼 / 39
鲍鱼菜心拌海蜇 / 39

鱿鱼

鱿鱼拌双花 / 40
鱿鱼菜帮芹菜 / 40
五香鱿鱼丝 / 40

扇贝

蘸吃扇贝 / 41
红油扇贝 / 41
扇贝鱿鱼拌青菜 / 41

墨鱼

茶蛋拌墨鱼 / 42
酱汁墨鱼 / 42
麻辣墨鱼 / 42

鱼肉

鱼肉拌菠菜 / 43
油泼鱼片 / 43
姜汁鱼拌蒿子秆 / 43

银鱼

腐香葱丝拌银鱼 / 44
银鱼拌油菜丝 / 44
土豆丝拌银鱼 / 44



热菜类



菠菜

肉丝炒菠菜 / 45
菠菜炒鸡蛋 / 45
蒜片爆菠菜 / 45

茼蒿

蒜米茼蒿 / 46
茼蒿炆炒海米 / 46
鸡肉炒茼蒿 / 46

油菜

清炒油菜 / 47
冬菇油菜 / 47
油菜炒香肠 / 47

白菜

麻辣白菜片 / 48
酸辣白菜丝 / 48
鱼香白菜 / 48

芹菜

芹菜炒肉片 / 49
蒜香芹菜段 / 49
芹菜炒豆腐干 / 49

萝卜

辣爆萝卜 / 50
萝卜炒虾皮 / 50
八角香爆萝卜丝 / 50

土豆

家常土豆丝 / 51
土豆丝爆海蜇 / 51
尖椒土豆条 / 51

苦瓜

苦瓜炒肉 / 52
鸡蛋炒苦瓜 / 52

苦瓜火腿爆虾仁 / 52

包心菜

辣爆包心菜 / 53
粉条肉片炒包心菜 / 53
包心菜炒两样 / 53

黄瓜

清炒瓜片 / 54
黄瓜炒木耳 / 54
肉末黄瓜 / 54

海带

鸡末炒海带 / 55
肉末爆海带 / 55
辣豆瓣炒海带 / 55

豆腐

辣烧豆腐 / 56
葱爆豆腐 / 56
家常煎炒豆腐 / 56

豆腐皮

韭菜末炒豆腐皮 / 57
豆腐皮炒绿豆芽 / 57
辣炒豆腐皮 / 57

豆腐干

腊味豆腐干 / 58
豆干炒蒜薹 / 58
家乡炒豆干 / 58

腐竹

青椒炒腐竹丝 / 59
腐竹木耳炒肉 / 59
蒜香菜心腐竹 / 59

绿豆芽

辣炒豆芽 / 60

韭菜豆干炒豆芽 / 60
豆芽肉丝炒菜心 / 60

豆苗

蒜米豆苗 / 61
豆苗炒肉 / 61
海米爆豆苗 / 61

西红柿

鹌鹑蛋炒西红柿 / 62
西红柿炒青椒 / 62
肉片炒西红柿 / 62

笋

蒜子笋 / 63
笋炒鸡蛋 / 63
辣炒笋 / 63

豆角

豆角炒肉 / 64
虾皮爆豆角 / 64
豆角炒虾酱 / 64

黑木耳

肉末木耳 / 65
醋烹木耳 / 65
木耳炒鸡蛋 / 65

青椒

青椒肉丝 / 66
酱油烹炒青椒 / 66
胡萝卜炒青椒 / 66

胡萝卜

油烹萝卜片 / 67
胡萝卜炒肉 / 67
海味小炒胡萝卜 / 67

粉丝

肉末粉丝 / 68
蒜香粉丝油菜 / 68
粉丝青菜炒鸡蛋 / 68

尖椒

尖椒肉丝 / 69
蛋铺尖椒 / 69
虾皮爆尖椒 / 69

西兰花

蒜香西兰花 / 70
西兰花炒鸡片 / 70
辣炒西兰花 / 70

莲藕

清炒莲藕 / 71
莲藕炒木耳 / 71
肉片莲藕 / 71

鸡肉

鸡片炒佛手瓜 / 72
干炸鸡片 / 72
干煸鸡丝 / 72

猪肉

香炸肉片 / 73
酱爆肉丁 / 73
孜然肉片 / 73

猪腰

爆炒腰花 / 74
干煸腰条 / 74
家常爆双脆 / 74

猪心

辣炒猪心 / 75

红烧猪心 / 75

香脆猪心 / 75

猪耳

猪耳炒茭瓜 / 76
青椒爆猪耳 / 76
宫保猪耳 / 76

鸭肉

干煸鸭肉 / 77
鸭肉炒木耳 / 77
豆瓣爆鸭丁 / 77

海蜇

海蜇炒双芽 / 78
肉香海蜇 / 78
海蜇炒青椒 / 78

蛤蜊

红烧蛤蜊 / 79
肉末蛤蜊炒时蔬 / 79
白菜炒蛤蜊肉 / 79

海米

海米爆青瓜 / 80
老三样爆海米 / 80
海米肉片炒茭瓜 / 80

虾仁

清炒虾仁 / 81
虾仁青椒炒包心 / 81
果仁爆炒虾 / 81

海螺

爆炒螺片 / 82
蒜薹爆螺片 / 82
雪花螺片 / 82

鲍鱼

家常炒鲍鱼 / 83
香辣鲍鱼片 / 83
西红柿鲍鱼炒海带 / 83

鱿鱼

翡翠鱿鱼穗 / 84
烤汁鱿鱼 / 84
芹菜末爆鱿鱼 / 84

扇贝

清蒸扇贝 / 85
肉末扇贝 / 85
辣爆扇贝肉 / 85

墨鱼

蒸吃墨鱼 / 86
油吃墨鱼 / 86
鸡蛋青菜炒墨鱼 / 86

鱼肉

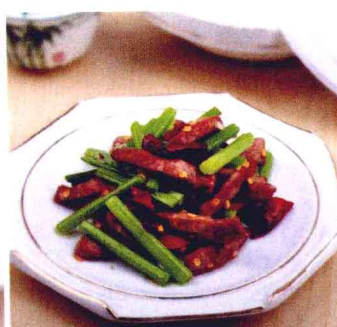
家常鱼片 / 87
辣椒炒鱼肉 / 87
爆炒鱼肉 / 87

鲤鱼

香菇烧鲤鱼 / 88
酱豆鱼腰 / 88
辣烧鱼块 / 88

鲫鱼

香酥鲫鱼 / 89
蒜薹烧鲫鱼 / 89
老厨烹鲫鱼 / 89



汤煲类



菠菜

菠菜肉丝蛋花汤 / 90
鹌鹑蛋菠菜汤 / 90
肉块菠菜煲 / 90

茼蒿

茼蒿豆腐汤 / 91
肉丝茼蒿汤 / 91
茼蒿花生汤 / 91

油菜

油菜酸辣汤 / 92
海米油菜汤 / 92
清淡油菜羹 / 92

白菜

菜心素汤 / 93
农家白菜煲 / 93
白菜萝卜汤 / 93

芹菜

芹菜香菇汤 / 94
鸡蛋芹菜汤 / 94
芹菜土豆肉汤 / 94

萝卜

萝卜虾皮粉丝汤 / 95
猪排萝卜煲 / 95
萝卜红枣煲 / 95

土豆

家常煲土豆 / 96
土豆牛肉煲 / 96
五花肉豆角土豆煲 / 96

苦瓜

鸡蛋苦瓜汤 / 97

苦瓜肉块煲 / 97
鸽蛋苦瓜汤 / 97

包心菜

鸡丝包心菜汤 / 98
豆腐皮包心菜汤 / 98
虾米包心菜汤 / 98

黄瓜

瓜片木耳汤 / 99
蛋花黄瓜汤 / 99
黄瓜肉片汤 / 99

海带

海带丝汤 / 100
排骨海带豆腐煲 / 100
辣肉海带汤 / 100

豆腐

清汤豆腐 / 101
木耳豆腐酸辣汤 / 101
牛肉豆腐煲 / 101

豆腐皮

肉片豆皮汤 / 102
白菜豆皮汤 / 102
豆皮豆角粉皮煲 / 102

豆腐干

青菜豆干汤 / 103
酸味豆干汤 / 103
家常煲豆干 / 103

腐竹

腐竹虾米汤 / 104
酸辣腐竹汤 / 104

腐竹煲肉 / 104

绿豆芽

韭香绿豆芽汤 / 105
豆芽红肠汤 / 105
麻辣豆芽煲 / 105

黄豆芽

排骨煲黄豆芽 / 106
清炖黄豆芽 / 106
黄豆芽煲牛肉 / 106

西红柿

西红柿木耳蛋花汤 / 107
鹌鹑蛋柿子汤 / 107
排骨西红柿煲 / 107

莴笋

鸡肉煲莴笋 / 108
莴笋虾皮蛋花汤 / 108
香菇莴笋汤 / 108

豆角

豆角粉丝腐竹煲 / 109
豆角蛋白汤 / 109
双豆美味汤 / 109

黑木耳

白菜木耳豆腐煲 / 110
木耳粉皮肉片汤 / 110
腐竹木耳青菜汤 / 110

胡萝卜

胡萝卜粉丝汤 / 111
牛肉萝卜煲 / 111
胡萝卜黄瓜蛋汤 / 111

粉丝

三丝汤 / 112
油菜火腿粉丝汤 / 112
粉丝木耳豆腐汤 / 112

西兰花

鹌鹑蛋兰花汤 / 113
兰花肉片汤 / 113
兰花双色汤 / 113

莲藕

莲藕海带煲 / 114
粉条肉片莲藕汤 / 114
莲藕煲鸽蛋 / 114

鸡肉

冬菇鸡块煲 / 115
竹笋鸡肉汤 / 115
鸡丝青瓜汤 / 115

猪肉

莲子猪肉汤 / 116
猪肉丸子汤 / 116
西红柿猪肉煲 / 116

猪腰

清汤枸杞腰子汤 / 117
腰子茭瓜汤 / 117
苦瓜腰片汤 / 117

猪心

猪心煲四样 / 118
冬笋煲猪心 / 118
猪心红枣汤 / 118

猪耳

家常猪耳汤 / 119
猪耳青瓜木耳汤 / 119
野菜猪耳汤 / 119

鸭肉

清炖鸭子汤 / 120
鸭子枸杞兰花汤 / 120
土豆煲鸭块 / 120

蛤蜊

蛤蜊豆腐汤 / 121
韭菜蛤蜊鸡蛋汤 / 121
小白菜蛤蜊汤 / 121

海米

海米双冬汤 / 122
玉子豆腐海米汤 / 122
海米西芹冬菇汤 / 122

虾仁

虾仁青菜汤 / 123
三鲜虾仁汤 / 123
虾仁芹叶红肠汤 / 123

海螺

海螺蔬菜汤 / 124
美味海螺汤 / 124
海螺青瓜银耳汤 / 124

鲍鱼

原汁鲍鱼汤 / 125
鲍鱼兰花汤 / 125
醪糟鲍鱼汤 / 125

鱿鱼

鱿鱼胡萝卜鸡蛋汤 / 126
菠菜鱿鱼肉丝汤 / 126
香菜鱿鱼白菜汤 / 126

扇贝

原汁扇贝 / 127
扇贝冬笋汤 / 127
鸽蛋青菜扇贝汤 / 127

墨鱼

姜末清汤墨鱼 / 128
墨鱼肉末豆腐汤 / 128
皮蛋墨鱼羹 / 128

银鱼

银鱼包心菜汤 / 129
西兰花银鱼汤 / 129
韭菜银鱼鸡蛋汤 / 129

鲤鱼

清炖鲤鱼 / 130
油烹鲤鱼汤 / 130
鲤鱼豆腐汤 / 130

鲫鱼

枸杞菜心鲫鱼汤 / 131
鲫鱼玉子汤 / 131
大枣鲫鱼汤 / 131

草鱼

葱姜草鱼汤 / 132
啤酒草鱼煲 / 132
豆腐鱼头煲 / 132

中篇 新派家常菜(凉菜类)

豆角

西红柿拌豆角 / 133
辣条拌豆角 / 133
风味豆角 / 133

花生仁

麻辣花生仁 / 134
花生仁拌西兰花 / 134
金果拌洋葱 / 134

乌龙蛋

双蛋拌时蔬 / 135
乌龙蛋拌菜心 / 135
辣条乌龙木耳 / 135



苹果

柠檬苹果丝 / 136
苹果猕猴桃 / 136
解酒苹果菜 / 136

木耳

老醋芝麻木耳 / 137
木耳皮蛋花生 / 137
蒜薹拌木耳 / 137

苦菊

老醋花生苦菊 / 138
风味苦菊 / 138
苦菊拌五样 / 138

蒜薹

山辣椒拌蒜薹 / 139
红椒泡蒜薹 / 139
蒜薹拌花生 / 139

瓜条

酸辣瓜条 / 140
黄瓜蛰皮拌火腿 / 140
黄瓜拌金豆 / 140

其他

蒜泥飘香肉 / 141
新式山椒泡凤爪 / 141
武汉卤鸭掌 / 141

极美卤藕片 / 142
橙汁莲藕 / 142
新式老虎菜 / 142
脆椒拌酱牛肉 / 143
五味卤大肠 / 143
蒜泥黄瓜拌大肠 / 143
蛤蜊肉拌菠菜 / 144
蒜泥菜心拌蛤蜊肉 / 144
美味卤鸭胗 / 144
红油鸭胗拌菜花 / 145
老干妈拌干虾 / 145
辣妹子萝卜拌辣椒 / 146
阿香婆拌鸡丝 / 146

热菜类



茼蒿

肉末辣炒茼蒿 / 147
蒿子秆爆虾米 / 147
米粒茼蒿炒鸽蛋 / 147

油菜

海米肉片油菜 / 148
油菜冬菇炒腊肉 / 148
西红柿油菜炒花菜 / 148

豆腐干

豆干腊肉炒蒜薹 / 149
韭菜豆干炒肉丝 / 149
干煸豆干 / 149

豆腐

蒜香豆腐 / 150
西红柿小豆腐 / 150
沂蒙炒豆腐 / 150

茭瓜

虾仁茭瓜西红柿 / 151
酸甜茭瓜 / 151
茭瓜鸡蛋饼 / 151

莴笋

回锅莴笋 / 152
莴笋火腿炒腊肉 / 152
烹炒三丁 / 152

海带

三鲜海带 / 153
土豆海带爆虾仁 / 153
海带螺片炒蒜子 / 153

竹笋

爆炒三脆 / 154
竹笋爆腊肉 / 154
竹笋菌菇炒虾仁 / 154

茄子

红腐乳烧茄子 / 155
香脆茄子 / 155
海鲜茄盒 / 155

包心菜

新式地三鲜 / 156
蒸酿包心菜 / 156
米粒雪花包心菜 / 156

辣椒

功夫辣椒 / 157
苦瓜辣椒炒鹌鹑蛋 / 157
酿辣椒敦 / 157

羊肉

羊肉木耳炒枸杞 / 158
飘香小炒 / 158
果味羊肉 / 158

牛肉

新式煊牛肉 / 159
煊炒辣牛肉 / 159
滑炒牛肉丁 / 159

猪肉

特色煊肉片 / 160
酱爆猪肉丁 / 160
鱼香猪肉丁 / 160

鸡胸肉

飘香鸡柳 / 161
新派宫保鸡丁 / 161
香瓜爆鸡丁 / 161

猪大肠

干锅大肠 / 162
 特色辣大肠 / 162
 香脆大肠 / 162

猪腰

腰条爆三脆 / 163
 香芹腰条 / 163

麻辣花生炒腰丁 / 163

虾仁

瓜子仁裹炸虾仁 / 164
 虾仁凉瓜爆木耳 / 164
 米粒虾仁炒莴笋 / 164

蛤蜊

小炒蛤蜊肉 / 165

蒜香蛤蜊鸡 / 165

西红柿蛤蜊炒鸽蛋 / 165

鲜虾

香烹鲜虾 / 166
 五味鲜虾 / 166
 翡翠金黄烩鲜虾 / 166

下篇 花样主食



水饺

白菜水饺 / 167
 韭菜虾仁饺 / 167
 菠菜鸡蛋粉丝饺 / 167
 蛤蜊黄瓜饺 / 168
 美味茄子饺 / 168
 蘑菇鲜味饺 / 168

面条

家常肉丝面 / 169
 西红柿木耳鸡蛋面 / 169
 青菜鹌鹑蛋面 / 169
 茄子炸酱面 / 170
 爆锅红肠面 / 170
 虾皮紫菜豆腐面 / 170
 鸡蛋木耳青瓜拌面 / 171
 蛤蜊白菜炒面 / 171
 洋葱三丁拌面 / 171
 西红柿木耳肉片拌面 / 172
 麻酱豆角拌面 / 172
 三鲜炒面 / 172

米饭

肉末蛋炒饭 / 173

时蔬炒米饭 / 173
 三丁炒饭 / 173
 宫保肉丁盖饭 / 174
 西红柿木耳鸡蛋盖饭 / 174
 包心菜肉末盖饭 / 174

烙饼

油酥饼 / 175
 家乡手揭饼 / 175
 菠菜鸡蛋面饼 / 175
 茭瓜虾皮饼 / 176
 蛤蜊韭菜鸡蛋饼 / 176
 米粒面饼 / 176

哈饼

三鲜哈饼 / 177
 豆腐素馅哈饼 / 177
 土豆哈饼 / 177
 韭菜海米哈饼 / 178
 木耳肉馅哈饼 / 178
 鸡蛋虾皮芹菜哈饼 / 178

馄饨

香菜肉馄饨 / 179
 鸡蛋韭菜馄饨 / 179

虾仁馄饨 / 179
 鸡蛋蛤蜊菠菜馄饨 / 180
 牛肉馅馄饨 / 180
 猪肉木耳馄饨 / 180

馒头

巧克力花卷 / 181
 葱油花卷 / 181
 双色花卷 / 181
 家常馒头 / 182
 香米面头 / 182
 红枣发糕 / 182

包子

木耳鸡蛋虾皮包 / 183
 鸡肉五香包 / 183
 白菜肉包 / 183
 香菇肉包 / 184
 豆腐大包 / 184
 腊肠菜包 / 184

附录

做菜更好吃的厨房秘技
 300例 / 185

凉菜类

菠菜

蒜泥菠菜

原料 ● 菠菜200克、胡萝卜12克。

调料 ● 盐、鸡精、香油、蒜泥各适量，酱油少许。

制作 ●

1. 将菠菜择洗干净，胡萝卜洗净去皮切成丝备用。
2. 净锅上火倒入水烧开，下入菠菜焯烫，捞起过凉，控净水分待用。
3. 将蒜泥、盐、鸡精、香油、酱油在碗内调匀，加入菠菜、胡萝卜拌匀即可。

悄悄地对你说：

菠菜焯水火力不要过大，在焯水时可以调入一点盐，这样成菜后色泽更加翠绿诱人哦！最好是即拌即食不宜久放。



菠菜拌腐竹

原料 ● 菠菜400克、水发腐竹100克。

调料 ● 盐、味精、香油、花椒油各适量。

制作 ●

1. 将菠菜择洗净，切段，水发腐竹切丝备用。
2. 锅上火倒入水烧开，下入菠菜、水发腐竹焯烫，捞起用凉水投凉，控净水分待用。
3. 将烫好的菠菜、水发腐竹放在盛器内，调入盐、味精、香油、花椒油拌匀即可。

悄悄地对你说：

腐竹要用凉水泡至没有硬心，这样拌出来口感才会更好。



火腿菠菜拌粉丝

原料 ● 菠菜175克、火腿125克、粉丝35克。

调料 ● 盐、鸡精、辣椒油各适量。

制作 ●

1. 将菠菜择洗净切段，火腿末，粉丝用温水浸泡至回软，洗净切段备用。
2. 锅上火倒入水烧开，下入菠菜焯烫至断生，捞起控净水分，用凉水过凉，控净水分备用。
3. 菠菜、火腿倒入盛器内，调入盐、鸡精、辣椒油拌匀，装入盘内，撒入火腿末即可。

悄悄地对你说：

火腿末也可以直接拌到里面的，可以根据个人口味加入芥末油就更好吃喽！



茼蒿



生拌茼蒿

原料 茼蒿175克。

调料 盐、味精、香油、蒜泥、酱油各适量。

制作

1. 将茼蒿择洗净，切成小段备用。
2. 盛器内调入盐、味精、香油、蒜泥、酱油调匀，加入茼蒿拌匀即可。

悄悄地说：

生拌的茼蒿必须要选用长得较矮，梗较少的那种，成菜后口味极为鲜美。



果仁拌茼蒿

原料 茼蒿150克、油炸花生仁100克。

调料 盐、味精、老醋、香油、蚝油、白糖各适量。

制作

1. 将茼蒿择洗净切成末，油炸花生仁去皮备用。
2. 将盐、味精、老醋、蚝油、白糖调匀，倒入花生仁、茼蒿末，调入香油拌匀即可。

悄悄地说：

这样拌出的茼蒿口味独特，还是解酒的最佳小菜呢！



酸辣茼蒿

原料 茼蒿200克。

调料 盐、香醋、味精、辣椒油、芝麻酱各适量。

制作

1. 将茼蒿择洗净切段控水，装入盘内备用。
2. 将芝麻酱内调入盐、香醋、味精、辣椒油调匀，浇在盘内的茼蒿上即可。

悄悄地说：

芝麻酱一定要先调制均匀，只有这样拌出来的茼蒿口味才能均匀。

油菜

油菜拌豆腐皮

原料 ● 油菜150克、豆腐皮125克。

调料 ● 盐、味精、花椒油各适量。

制作 ●

1. 将油菜择洗净，切成丝，豆腐皮洗净切成丝备用。
2. 锅上火倒入水烧开，下入豆腐皮、油菜焯烫，捞起快速过凉，控净水分待用。
3. 将豆腐皮、油菜倒入盛器，调入盐、味精、花椒油拌匀即可。

悄悄对你说：

豆腐皮用开水焯烫后，再进行拌制，这样成菜口感不会干涩。



拉皮拌油菜

原料 ● 小油菜200克、拉皮25克。

调料 ● 盐、味精、花生酱、蒜泥、酱油、香油、醋各适量。

制作 ●

1. 将小油菜择洗净切成条，拉皮用温水泡透洗净切段备用。
2. 锅上火倒入水烧开，下入油菜氽水，捞起过凉，控去水分待用。
3. 将花生酱、盐、味精、蒜泥、酱油、香油、醋调匀，加入小油菜、拉皮拌匀即可。

悄悄对你说：

拉皮要选用超市袋装的，因其能在较短的时间内泡好，所以可以在较短的时间内吃上美味的小拌菜。



油菜拌皮蛋

原料 ● 嫩油菜200克、皮蛋1个、火腿35克。

调料 ● 盐、味精、辣椒油各适量。

制作 ●

1. 将嫩油菜洗净切丝，皮蛋去皮洗净切丝、火腿切丝备用。
2. 锅上火倒入水烧开，下入油菜氽烫，捞起过凉，控净水分待用。
3. 将油菜、皮蛋、火腿倒入盛器，调入盐、味精、辣椒油拌匀即可。

悄悄对你说：

油菜切成丝后氽烫时间不要过长，过长后不但色泽不好口感会更加差的。

