



JIACHANGFANCAI JIACHANGFANCAI

陈云波 李心贤 冯增胜 编

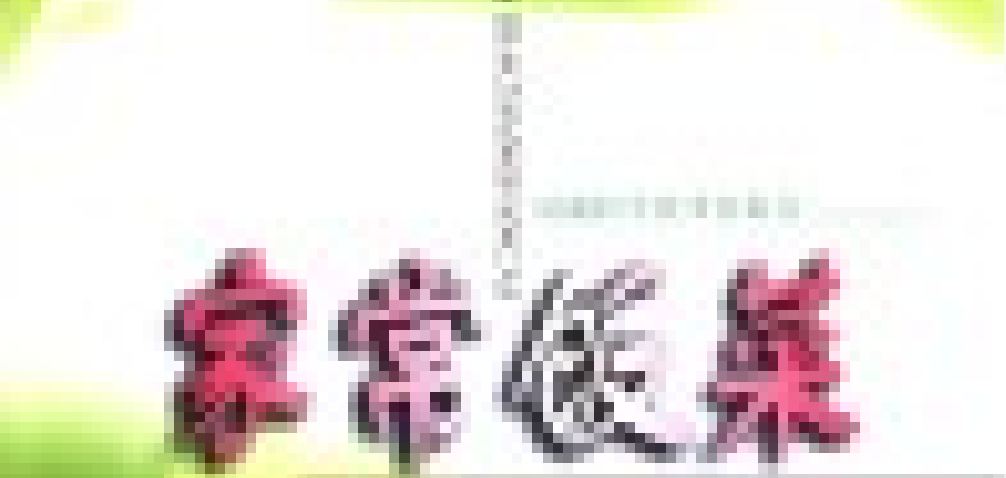
河南科学技术出版社.....

家常饭菜

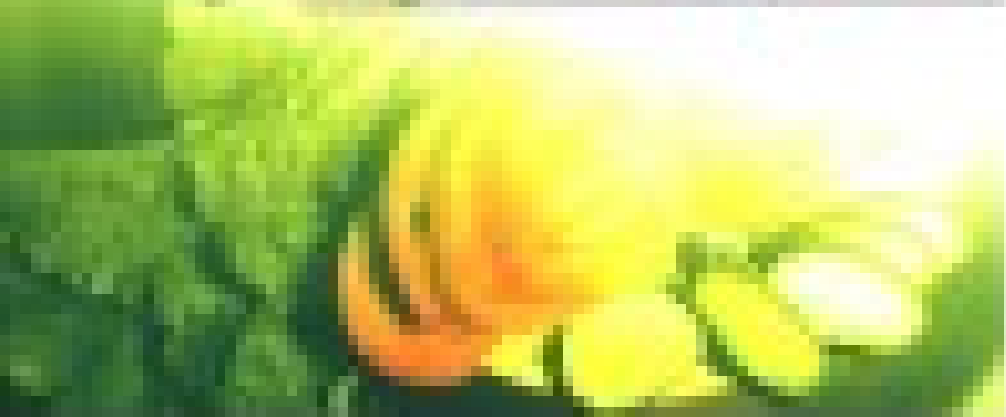


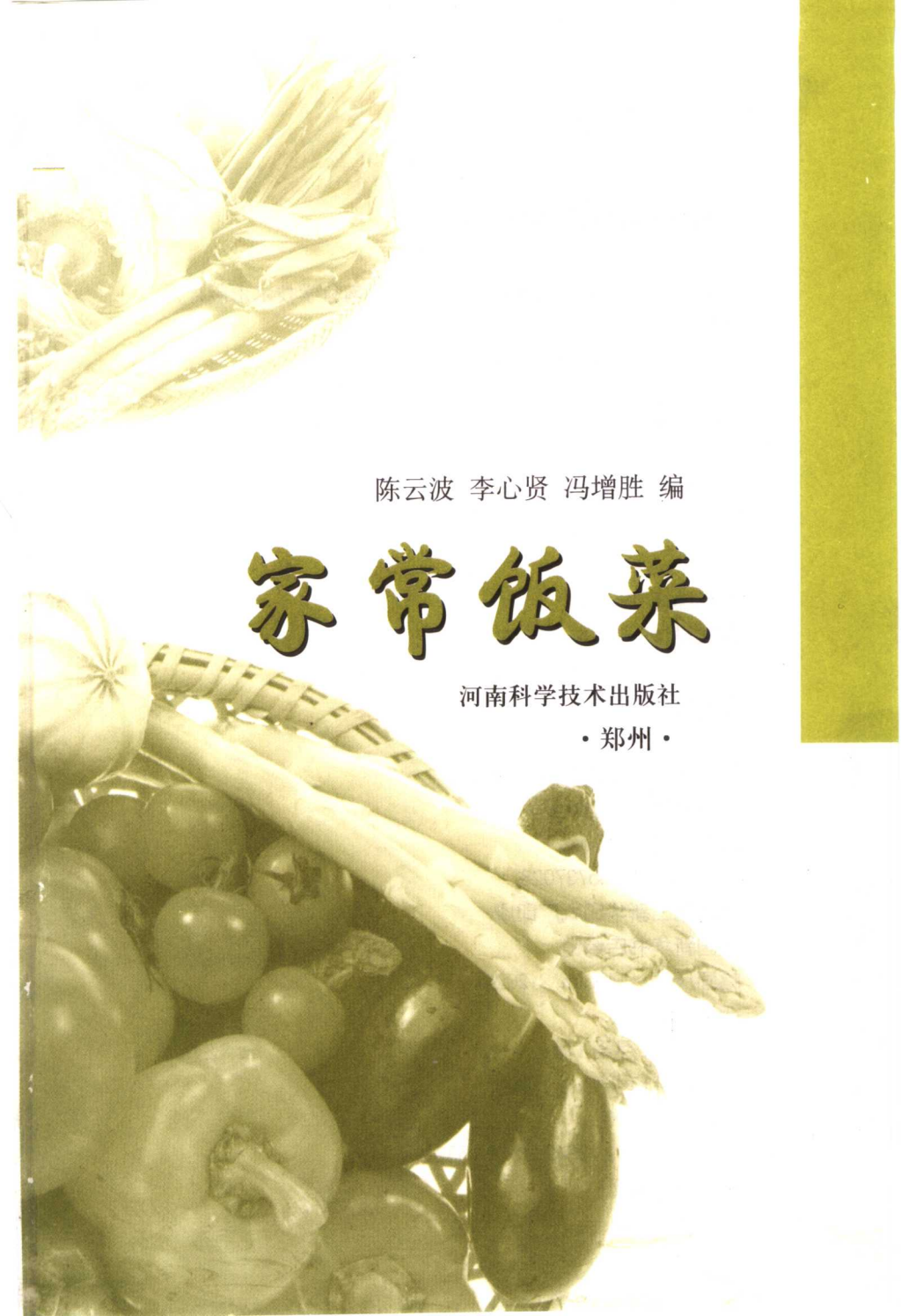


THESE THINGS HAPPEN TO



THESE THINGS HAPPEN TO





陈云波 李心贤 冯增胜 编

家常饭菜

河南科学技术出版社

· 郑州 ·



图书在版编目(CIP)数据

家常饭菜 / 陈云波等编. — 郑州: 河南科学技术出版社,
2005.11

ISBN 7-5349-3342-0

I. 家... II. 陈... III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 129125 号

责任编辑 冯 英

版式设计 马 欢 胤 良 沈威民 霍维深 梁子琳

莫 言 罗 威 李四平 姜可为

封面设计 霍维深

河南科学技术出版社出版发行
(郑州市经五路 66 路)

邮政编码: 450002

电话: (0371)65737028

河南第二新华印刷厂印刷

全国新华书店经销

幅面尺寸: 140mm × 202mm

印张: 8.25

2005 年 11 月第 1 版

2005 年 11 月第 1 次印刷

印数: 1-4000

ISBN 7-5349-3342-0/T · 682

定价 15.00 元

关于做饭这件事

生活中有比做饭更实用的技能吗？好像没有。一天三顿饭，或享受或负担，都是必须要做的事情。能做一手好饭，处处有用武之地。

做饭是爱家人的具体行动：尽管现在餐饮业很发达，但除去价格因素，卫生吗？新鲜吗？影响健康吗？还真让人犯嘀咕。泔水油、口水油、苏丹红，这些时不时曝出的丑闻让我们提心吊胆。自己动手丰衣足食，还是让我们操起刀、铲，敲响锅碗瓢盆交响曲吧。

做饭不是一件难事。学做饭要从最简单的起步，以增加信心。凉拌、蒸、煮对火候的要求不高，而且有利于健康，所以可以从这些做法入手，做些家常菜，如在本书中能找到的糖拌番茄、拍黄瓜、手撕茄子、高升排骨、炖鲫鱼汤、红烧鸡块、茶叶蛋、煮毛豆、蒸南瓜等。

出于健康方面的考虑，做饭时要少煎、炸，少油，少盐，少味精。有些人做饭离不了味精、鸡精，几乎每菜必放。这是一个很大的误区，一则蔬菜本身就有很清新的本味，用不着加味精、鸡精提味，二则这些添加剂未必对人体有益。要尽量用葱、姜、蒜、辣椒调味，花椒、茴香等最好用整个的，这样可以与食物分开，不会吃进去，少用花椒面、五香粉等粉状调料，对健康无益。

对家常菜来说，简单就是美。我们在本书中收录的大都是好做的、熟悉的家常菜，希望能对爱家的人有所帮助，使您家的餐桌香气四溢，充满吸引力。

参加本书编写的还有谢家平、张书义、李小平。

作者

2005.10



蔬菜

大白菜

朝鲜辣白菜 13

凉拌麻辣酸白菜 14

炒辣白菜 15

炒酸辣白菜 16

水煮白菜 16

上汤白菜 17

白菜炖豆腐 17

小白菜

清炒小白菜 18

蒜蓉小白菜 19

麻辣小白菜 19

包菜

泡包菜 21

拌包菜丝 22

炒包菜 22

酸辣包菜 22

包菜炒肉片 23

紫包菜炒鸡蛋 23

生菜

生菜生吃 25

蚝油生菜 25

蒜蓉生菜 25

菠菜

麻酱菠菜 26

姜汁菠菜 27

蒜泥菠菜 27

菠菜炒鸡蛋 27

菠菜拌粉丝 28

蒜蓉菠菜 28

油泼菠菜 28

胡萝卜拌菠菜 29

三色菠菜 29

香椿

腌香椿 31

香椿泥 31

香椿炒鸡蛋 31

香椿拌豆腐 32

椒盐香椿 32

香椿炒肉丝 32

胡萝卜

泡胡萝卜 33

炒胡萝卜 34

煎胡萝卜鸡蛋 34

胡萝卜炒肉 35

胡萝卜炖羊肉 35

白萝卜

凉拌萝卜丝 36

麻辣萝卜片 37

泡萝卜条 37

葱油萝卜丝 38

清炒萝卜丝 38

红烧萝卜 38

萝卜炒肉丝 39

萝卜炖排骨 39

土豆

土豆沙拉 41

凉拌土豆丝 41

椒盐小土豆 42

蒸土豆丝 42

葱油土豆泥 42

鸡汁土豆泥 43

土豆饼 43

炒土豆片 44

土豆烧牛肉 44

炸土豆片 44

炸薯条 45

酸辣土豆丝 45

莲菜

炸藕夹 47

蒜泥莲菜 48

酸辣莲丁 48

焖三丁 49

肉丝炒莲菜 49

排骨炖藕 50

糯米藕 51

山药

醋熘山药片 52

山药烧肉 52

红薯

炸红薯条 54

拔丝红薯 54

炒红薯丝 55

红薯丸子 55

猪肉炖粉条 56

酸辣粉 56

调凉粉 56

蚂蚁上树 57

炒凉粉 57

凉拌酸辣粉丝 57

洋葱

炒洋葱 59

海米炒洋葱 60

洋葱炒鸡蛋 60

洋葱炒肉丝 61

凉拌洋葱 61

炸洋葱圈 61

花菜

炒蒜蓉西兰花 62

炆花菜 63

炒花菜 63

花菜炒鸡蛋 64

花菜炒肉 64

蒜薹

腌蒜薹 65

凉拌蒜薹 66

蒜薹炒鸡蛋 66

蒜薹炒豆腐干 67

炒蒜薹 67

蒜薹梢煎鸡蛋 68

蒜薹炒肉丝 69

蒜薹炒香肠 69

茭白

凉拌茭白 71

麻辣茭白 71

葱油茭白 72

炒茭白片 72

茭白炒肉片 73

茭白炒豌豆 73

芦笋

凉拌芦笋 75

清炒芦笋 75

春笋

油焖春笋 77

炒二笋 77

春笋炒肉丝 78

酱烧春笋 79

芹菜

蒸芹菜叶 81

辣豆豉炒芹菜叶 82

凉拌西芹 82

芹菜炒肉丝 82

西芹炒百合 83

芹菜炒鸡蛋 83

莴笋

凉拌笋叶 85

凉拌笋丝 85

葱油笋丝 86

炒莴笋 86

炒莴笋叶 87

莴笋炒肉丝 87

莴笋炒百合 87

韭菜

韭菜拌粉丝 89

炒韭菜 89

韭菜炒鸡蛋 90

韭菜炒千张 90

韭黄炒肉丝 91

韭菜炒墨鱼丝 91

番茄

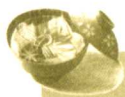
糖拌番茄 93

番茄炒鸡蛋 93

番茄炒肉 94

番茄炖嫩豆腐 94

番茄炖牛肉 94



西瓜皮	
凉拌西瓜皮	95
炒西瓜皮	95
翠皮里脊	95
丝瓜	
清炒丝瓜	96
虾皮丝瓜	96
丝瓜炒肉片	97
丝瓜炒木耳	97
香菇烧丝瓜	97
冬瓜	
清炒冬瓜	98
冬瓜炖排骨	98
麻辣冬瓜	99
冬瓜肉片	99
海米冬瓜	99
南瓜	
蒸南瓜	100
炒南瓜丝	100
煎南瓜片	101
煎南瓜饼	101
鸭蛋黄炒南瓜	101
黄瓜	
黄瓜段蘸酱	103

酱黄瓜	103
腌黄瓜	104
拍黄瓜	104
芝麻酱拌黄瓜	104
拌麻辣黄瓜	105
油泼辣黄瓜条	105
炒黄瓜	105
黄瓜炒鸡蛋	106
黄瓜鸡丁	106
黄瓜炒肉片	107
花生米拌黄瓜丁	107
虾米炒黄瓜	107
西葫芦	
炒西葫芦	108
醋熘西葫芦	108
西葫芦炒肉末	108
瓠子	
清炒瓠子	109
瓠子炒肉	109
佛手瓜	
凉拌佛手瓜	111
炒佛手瓜	111
苦瓜	
怪味苦瓜	112
炒苦瓜	113
凉拌苦瓜	113

苦瓜炒肉片	113
茄子	
炸茄夹	114
炸茄子	115
手撕茄子	115
肉丝烧茄子	115
蒜泥茄子	116
红烧茄子	116
鱼香茄子	117
酱爆茄子	117
青椒炒茄丝	117
茄肉酱	118
地三鲜	118
辣椒	
辣椒油	119
糟辣椒	120
辣椒煎鸡蛋	120
拌辣椒圈	120
红油辣椒	121
虎皮尖椒	121
酿辣椒	121
青椒鹌鹑蛋	122
辣椒炒鸡丝	122
炒彩椒丝	123
豆豉辣椒	123

豆角

凉拌豆角	124
泡豆角	125
豆角炒肉丝	125
炸豆角	126
炒酸豆角	126
酸豆角炒肉末	127
干煸豆角	127
清炒豆角	127
清炒四季豆	128
四季豆炒肉丝	128
干煸四季豆	128
腊肉炒荷兰豆	129
蒜苗炒蚕豆	129
炸眉豆夹	129
毛豆	
盐水煮毛豆	130
雪菜炒毛豆	130
炒毛豆	131
凉拌毛豆	131
丝瓜烧毛豆	132
豆芽	
炒酸辣绿豆芽	132
凉拌绿豆芽	133
干煸黄豆芽	133
鸡丝炒绿豆芽	133

葱香黄豆芽 134

黄豆芽炒肉丝 134

豆制品

小葱拌豆腐	135
五香豆腐	136
煎豆腐	136
麻婆豆腐	137
家常豆腐	137
蟹黄豆腐	138
脆皮日本豆腐	138
金银豆腐	139
皮蛋豆腐	139
豆腐炒青菜	139
煎豆腐干	140
葱丝拌豆腐干	140
剁椒蒸豆干	140
卤干张丝	141
芹菜炒豆腐干	141
凉拌干张丝	142
卤豆腐干	142
木耳香菜炒干张	143
香辣豆渣	143
花生	
水煮五香花生米	145
煮带壳新花生	145
鱼皮花生	145
醋泡花生	146
蒜香花生	146

油炸花生米 146

玉米

黄金玉米粒 147

松仁玉米 147

海带

凉拌海带丝 148

卤海带丝 148

海带炒肉丝 149

素炒海带丝 149

绿豆芽海带丝 149

香菇

大葱炒香菇 151

香菇炒油菜 151

香菇烧菜心 151

香菇炒肉片 152

香菇煎蛋 152

烤香菇 152

炸香菇 153

香辣香菇 153

香菇焖鸡块 153

草菇

蚝油焖草菇 154

草菇肉片 155

草菇菜心 155

菱角烧草菇 156

丝瓜烧草菇 156



四色草菇	156
金针菇	
凉拌金针银芽	157
肉丝木耳炒金针菇	158
木耳	
木耳炒鸡蛋	159
凉拌木耳	159
木耳炒肉片	159
肉蛋	
猪	
多味白肉	161
红烧肉	162
粉蒸肉	162
盐煎肉	162
回锅肉	163
葱香肉丝	163
鱼香肉丝	164
糖醋里脊	164
水煮肉片	165
叉烧肉	165
芋头蒸肉	166
腐乳肉	166
梅菜扣肉	167

蒸小酥肉	167
炸肉饼	168
炸肉丸	168
生汆丸子	168
珍珠丸子	169
红烧狮子头	169
炸猪排	170
炸肉串	170
炸火腿肠	171
清炖排骨	171
粉蒸排骨	172
糖醋排骨	172
豆豉蒸排骨	173
生炒排骨	173
栗子烧排骨	173
红烧排骨	174
高升排骨	174
烤排骨	175
酱大骨头	175
红烧肘子	175
红烧猪蹄	176
猪蹄炖黄豆	176
煮拌猪肝	176

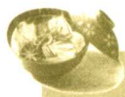
溜猪肝	177
炸腰花	177
炒腰花	178
凉拌猪皮冻	178
牛	
葱丝牛百叶	179
香菜拌肚丝	179
尖椒牛柳	180
啤酒牛腩	180
红烧牛肉	180
炸牛肉丸子	181
煎牛肉饼	181
煎牛排	182
葱爆牛蹄筋	182
羊	
手抓羊肉	183
炸牙签肉	183
孜然羊肉	184
麻辣羊肉	184
锅爆羊肉	184
红焖羊肉	185
葱爆羊肉	185
清炖羊肉	185
兔	
麻辣兔肉	187
红油兔丁	187

鸡

盐水鸡杂	189
凉拌鸡胗	189
红烧鸡块	189
白斩鸡	190
辣子鸡丁	190
腰果鸡丁	190
辣子鸡	191
宫保鸡丁	191
三杯鸡	192
泡椒凤爪	192
小鸡炖蘑菇	192
炒鸡	193
啤酒鸡	193
清炖鸡	193
黄焖鸡	194
清蒸鸡	194
棒棒鸡	195
新疆大盘鸡	195
红烧鸡翅	196
可乐鸡翅	196

香炸鸡翅	196
炸鸡肉串	197
烤鸡肉蔬菜串	197
鸭	
酱鸭	198
清炖鸭汤	199
啤酒鸭	199
咸水鸭	199
鱼	
豆豉鲑鱼油麦菜	200
香辣鱿鱼	200
五香熏鱼	200
煎小黄鱼	201
香煎鳕鱼	201
烤鲳鱼	201
糖醋带鱼	202
干炸带鱼	202
泡椒烧鳊段	202
炒鳊鱼	203
豆瓣鲫鱼	203
大蒜烧鲶鱼	204
清蒸鲑鱼	204
剁椒鱼头	205
酸菜鱼	205
红烧鱼块	206
油浸鱼	206
炸五香鱼块	207

水煮鱼	207
海鲜	
麻辣小龙虾	208
干烧大虾	208
油焖大虾	209
椒盐虾	209
清炒虾仁	209
软炸虾仁	210
白灼虾	210
蒜蓉蒸虾	210
炸小河虾	211
虾仁炒青豆	211
炒田螺	212
蒜蓉蒸扇贝	212
煮大闸蟹	213
清炒蛭子	213
香辣蛭子	213
蛋	
五香蛋	214
茶鸡蛋	214
卤鸡蛋	215
蟹味蛋	215
炒鸡蛋	216
美味炒蛋	216
煎荷包蛋	216
糖醋鸡蛋角	217
葱花炒蛋	217



蒸鸡蛋	218
肉末煎蛋	218
腌咸鸭蛋	219
虾仁蒸蛋	219
凉拌松花蛋	220
主食	
蒸馒头	221
金裹银	222
油炸馒头	222
蒸花卷	223
蒸葱油卷	223
千层肉卷	224
菜蟒	224
鲜肉包子	225
青菜包子	225
酸菜肉包	226
白菜肉包	226
青菜豆干包	226
萝卜肉包	227
香菇青菜包	227
包菜辣椒包	227
韭菜肉包	228

水煎包	228
什锦素包	229
糖包	229
饺子	230
酸汤饺子	231
锅贴	231
烫面饺	232
馄饨	232
翡翠手工面	233
清汤面	233
拉面	234
鸡蛋面	234
鸡汤银丝面	235
营养面	235
雪菜肉丝面	236
肉丝面	236
阳春面	236
茄汁面	237
打卤面	237
捞面条	238
臊子面	238
热干面	238
简易凉面	239
川味凉面	239

朝鲜冷面	240
干炒面	240
干拌面	241
葱油面	241
担担面	241
炸酱面	242
肉丝炒面	242
蒸卤面	243
扁豆焖面	243
油泼辣子面	244
烩麻食	244
炒河粉	245
炸萝卜丸子	245
炸面团	245
煎萝卜丝饼	246
炸菜角	246
烙馍卷菜	247
鸡蛋烙馍卷菜	247
煎饼果子	248
煎饼	248

鸡蛋软煎饼 249

葱油饼 249

炒饭

葱花蛋炒饭 250

扬州炒饭 251

五彩炒饭 251

菜包饭 252

鸡汤泡饭 252

鸡肉咖喱饭 253

肉菜焖饭 253

鲜豌豆焖饭 254

炒年糕 254

粽子 254

粥, 汤

小米粥 255

大米粥 255

牛奶粥 256

腊八粥 256

皮蛋瘦肉粥 256

绿豆粥 257

南瓜粥 257

玉米面粥 257

冰糖莲子羹 257

疙瘩汤 258

紫菜蛋花汤 258

生菜蛋汤 258

番茄鸡蛋汤 259

豆角番茄鸡蛋汤 259

草菇蛋汤 259

丝瓜虾皮蛋花汤 260

冬瓜肉丸汤 260

菠菜肉丸汤 260

青菜豆腐汤 261

海带榨菜肉丝汤 261

海带排骨汤 261

炖鲫鱼汤 262

鱼头豆腐汤 262

木耳肉片汤 262

酸辣肚丝汤 263

西湖牛肉羹 263

酸辣汤 264

豆苗蘑菇汤 264



蔬菜

大白菜

大白菜以前是我国北方地区冬春季节的主要蔬菜，现在各地一年四季都有供应。

大白菜菜质鲜嫩，营养丰富，含有大量的粗纤维，常吃有利于身体健康。

需要注意的是白菜最好现做现吃，隔夜、放置时间太长、腐烂的白菜不能食用，因为细菌会使菜中的硝酸盐变为亚硝酸盐，有致癌作用，有些人吃后会出现恶心呕吐、头痛头晕等中毒症状。

朝鲜辣白菜

这道菜风味别具，用料普通，自己做的吃着安全、放心。需要特别注意的是，在制作过程中不能沾油，盛器和用具都不能带油，否则易坏。

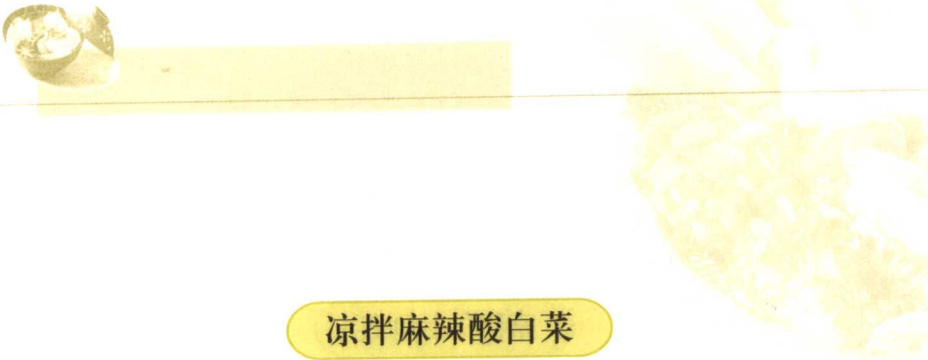
用料：大白菜，苹果，梨，姜，蒜，辣椒面，盐，味精。

做法：1. 将一整棵大白菜洗净控水后，里外都撒上盐，腌半天，挤去水。

2. 将苹果(少半个)、梨(少半个)、姜(1块)、蒜(1头)分别收拾干净后剁成碎末。

3. 把辣椒面、味精、盐放在碗中，加少量凉开水调匀，加入剁好的各种末，拌匀。

4. 从大白菜心开始，把调好的辣椒糊抹到菜叶上，菜叶两面都要涂上。从里到外把整棵都抹好，放在一个密闭盛器中，放入冰箱，三五天即成。



凉拌麻辣酸白菜

这道菜物美价廉，制作简单，适合初学者。

更简单的制作方法是只加小磨香油、盐、醋，拌匀腌一下即可，吃起来很清爽。怕辣的人，可以这样做。

用料：白菜，干红辣椒，小葱，姜，花椒，盐，糖，醋，油。

做法：1. 大白菜洗净，控干水，先切成4厘米左右的段，再顺纤维切成细丝，加盐、糖拌匀后腌5分钟；干辣椒去蒂去子，切成细丝；葱切细丝，姜切细末。

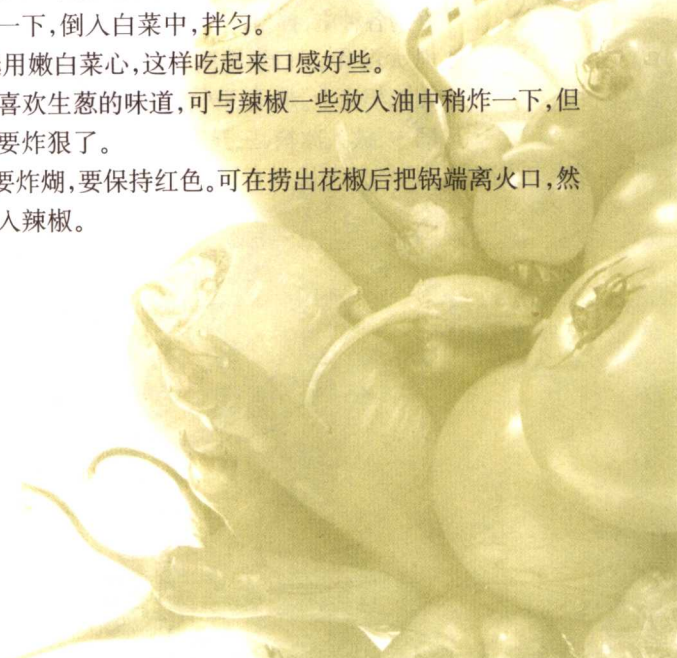
2. 稍挤白菜使水分流出后，加入葱丝、姜末、醋拌一下。

3. 炒锅放火上，锅热后添油，放入花椒炸出香味捞出，再放入辣椒丝炸一下，倒入白菜中，拌匀。

注意：1. 最好选用嫩白菜心，这样吃起来口感好些。

2. 如果不喜欢生葱的味道，可与辣椒一些放入油中稍炸一下，但一定不要炸狠了。

3. 辣椒不要炸糊，要保持红色。可在捞出花椒后把锅端离火口，然后再放入辣椒。



炒辣白菜

用料:白菜帮,干红辣椒,花椒,葱,盐。

做法:1.大白菜洗净,取白菜帮,切成2厘米见方的片。干辣椒切成碎片,葱切成马蹄片。

2.炒锅放火上,锅热后添油,放花椒炸出香味后,把花椒捞出扔掉,把葱、辣椒放入油中,炒一下放入白菜,大火,快速翻炒1分钟,加盐,再炒半分钟,出锅装盘。

注意:1.把白菜片尽量切得大小一致。最好能把刀斜着片切,出来的刀口不是竖的,而是呈坡状,这样比较容易入味。

2.辣椒不要炸糊,可先放葱炸一下,再放辣椒,接着马上放白菜,立即翻炒。

3.炒的过程中最好不要加水,油可放得稍多些,翻炒快些,这样味足,也不会糊。