

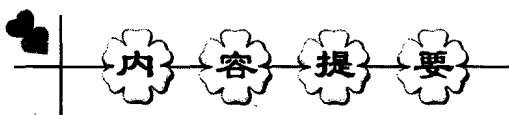
DAZHONG JIACHANG CAI

# 大众家常菜

于 宇 主编



金盾出版社



本书共收录了老百姓爱吃的家常菜 800 余例。这些菜肴有传统名菜,有现代创新菜。它包括了南北不同风味,博采众长,容纳百家,各具特色。全书按素菜、凉拌菜、豆腐菜、蛋类菜、荤素搭配菜、猪肉菜、牛羊肉菜、禽类菜、水产类菜、汤羹类菜肴编写。读者可根据实际生活的需要,可自行挑选采用,或单个菜肴,或进行组合。这些菜肴对家庭主妇和烹饪爱好者学习烹饪具有一定的指导作用。

### 图书在版编目(CIP)数据

大众家常菜/于宇主编. —北京:金盾出版社,2009. 9  
ISBN 978-7-5082-5887-4

I. 大… II. 于… III. 菜谱 IV. TS972. 12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 118210 号

### 金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

北京金盾印刷厂印刷

大亚装订厂装订

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:12.875 彩页:4 字数:318 千字

2009 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~8 000 册 定价:24.00 元

---

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、  
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

酸辣白菜



百合蒸南瓜

红油耳丝



大众  
家常菜

脆皮乳鸽



葱烧海参



蒜蓉粉丝蒸扇贝





炸豆腐



虎皮蛋



糖醋里脊

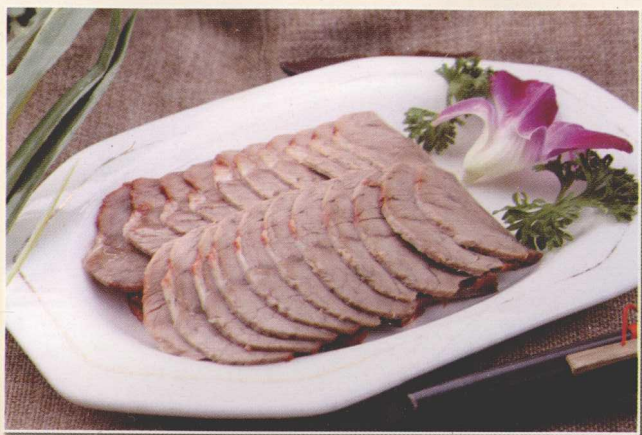
脆皮猪肚



酱猪蹄

家常扣肉





酱牛肉



胡椒羊肉串



家常烤羊腿

酱油鸡



水晶凤爪

檀扇芥末鸭掌



**金盾版图书,科学实用,  
通俗易懂,物美价廉,欢迎选购**

|              |         |                  |         |
|--------------|---------|------------------|---------|
| 食疗养生汤羹粥大全    | 36.00 元 | (第四次修订版)         | 29.00 元 |
| 常见病食疗家常菜     | 28.00 元 | 中国南北名主食          | 30.00 元 |
| 常见病食疗主食      | 28.00 元 | 中国南北名火锅          | 24.50 元 |
| 常见职业病食疗菜谱    | 11.00 元 | 馋人肉菜             | 15.50 元 |
| 白领巧做菜        | 20.00 元 | 滋补禽肉菜            | 15.50 元 |
| 中老年补钙食疗菜谱    | 34.00 元 | 香鲜蛋品菜            | 15.50 元 |
| 家庭蔬菜烹调 350 种 |         | 鲜美水产品菜           | 15.50 元 |
| (第三次修订版)     | 18.00 元 | 美味豆制品菜           | 15.50 元 |
| 家庭四季美味快餐     |         | 养生汤羹粥            | 15.50 元 |
| (修订版)        | 15.00 元 | 爽口凉菜             | 15.50 元 |
| 美味鸡肉菜        | 12.00 元 | 诱人主食             | 15.50 元 |
| 特色创新菜        | 10.00 元 | 美味家常菜 320 例(修订版) | 15.00 元 |
| 馅料美食制作       | 14.50 元 | 小餐馆新口味菜          | 13.00 元 |
| 大米美食制作 360 例 | 15.00 元 | 早餐食谱(修订版)        | 15.00 元 |
| 教你制作美味鱼      | 15.00 元 | 孕产妇食谱(修订版)       | 14.00 元 |
| 时尚蔬菜         | 15.50 元 | 酒楼旺销冷盘           | 19.00 元 |
| 富贵病患者食谱      | 10.00 元 | 大众美味烧烤           | 30.00 元 |
| 儿童营养保健菜      | 12.00 元 | 家庭凉拌菜(修订版)       | 23.00 元 |
| 青少年健脑益智菜     | 12.00 元 | 实用面点制作技术         | 15.00 元 |
| 民族特色主食精品制作   | 21.00 元 | 实用烹饪手册           | 29.00 元 |
| 硬笔楷书间架结构优化字贴 | 7.50 元  | 四川泡菜 200 种       | 11.00 元 |
| 规范字硬笔楷书技法    | 13.00 元 | 名优酱菜腌菜家庭制法       |         |
| 规范字硬笔行书技法    | 13.00 元 | 300 种(第二次修订版)    | 8.00 元  |
| 绳编穿珠实用制作技巧   |         | 食品雕刻技法详解         | 29.00 元 |
| (含 VCD)      | 18.00 元 | 越吃越馋麻辣菜          | 16.00 元 |
| 新编大众菜谱       |         | 百吃不厌鱼香菜          | 14.00 元 |
| (第四次修订版)     | 23.00 元 | 厨师培训教材(修订版)      | 59.00 元 |
| 中国南北名菜谱      |         | 大众风味饺子任你选        | 13.00 元 |

|                |         |             |         |
|----------------|---------|-------------|---------|
| 大众风味饼品任你选      | 12.50 元 | 新课标小学书法柳体字贴 | 16.50 元 |
| 大众风味包子任你选      | 15.50 元 | 新课标小学书法颜体字贴 | 16.50 元 |
| 大众风味面条任你选      | 15.00 元 | 新课标小学书法欧体字贴 | 16.50 元 |
| 新课标小学生铅笔字贴     | 12.00 元 | 新课标小学书法赵体字贴 | 16.50 元 |
| 赵体楷书《增广贤文》     | 15.00 元 | 趣味一笔画       | 10.00 元 |
| 硬笔描摹王羲之行书字贴    | 15.00 元 | 素描技巧新编      | 15.00 元 |
| 硬笔楷书诗词对韵       | 10.00 元 | 看图学剪纸       | 15.00 元 |
| 硬笔描摹怀素草书字贴     | 16.00 元 | 中国金剪刀剪纸精品选  | 21.00 元 |
| 硬笔楷书对照春联集锦     | 12.00 元 | 中国民间艺术剪纸实用技 |         |
| 楷书书法诀窍         | 29.50 元 | 法与精品荟萃      | 15.00 元 |
| 硬笔楷书历代名篇       | 15.00 元 | 中国剪纸创作与创新   | 21.00 元 |
| 硬笔楷书启功诗词精选     | 18.00 元 | 吉他弹奏入门      | 29.00 元 |
| 5000 常用字硬笔行书描摹 |         | 唱出聪明大脑·中外健脑 |         |
| 字帖             | 12.00 元 | 益智少儿名歌精选    | 9.00 元  |
| 硬笔描摹钟绍京楷书字贴    | 19.00 元 | 电子琴弹奏入门     | 8.00 元  |
| 硬笔描摹王羲之行书字贴    | 15.00 元 | 电子琴练习曲精选    | 21.00 元 |
| 硬笔描摹怀素草书字贴     | 16.00 元 | 古筝弹奏入门      | 14.00 元 |
| 硬笔楷书红楼梦诗词      | 23.00 元 | 竹笛吹奏入门      | 12.00 元 |
| 硬笔行书红楼梦诗词      | 20.00 元 | 琵琶弹奏入门      | 19.00 元 |
| 硬笔草书红楼梦诗词      | 25.00 元 | 吉他弹奏入门      | 29.00 元 |
| 小学生必背古诗词配画     |         | 萨克斯管演奏入门    | 19.00 元 |
| 硬笔字帖           | 15.00 元 | 二胡基础演奏法     | 32.00 元 |
| 小学生必背古诗词歌体     |         | 中外合唱名歌精选    | 33.00 元 |
| 描红字贴           | 12.00 元 | 唢呐基础演奏法     | 17.00 元 |
| 小学生必背古诗词柳体     |         | 中国名歌 500 首  | 40.00 元 |
| 描红字贴           | 12.00 元 | 流行歌曲精萃      | 30.00 元 |

以上图书由全国各地新华书店经销。凡向本社邮购图书或音像制品,可通过邮局汇款,在汇单“附言”栏填写所购书目,邮购图书均可享受 9 折优惠。购书 30 元(按打折后实款计算)以上的免收邮挂费,购书不足 30 元的按邮局资费标准收取 3 元挂号费,邮寄费由我社承担。邮购地址:北京市丰台区晓月 29 号,邮政编码:100072,联系人:金友,电话:(010) 83210681、83210682、83219215、83219217(传真)。



中国的饮食文化历史悠久，源远流长。当您一日三餐下厨房烹饪美味佳肴的时候，或与亲朋好友在餐馆相聚点要名菜名点的时候，服务员递上一册制作精美的菜谱供您参考时，您就会体会到饮食文化的内涵。无论是著名的八大菜系的传统名菜，还是现代派的创新菜，这些菜肴端上餐桌，您会品尝到我国色、香、味俱佳的美食。那独特风味、制作精良、优美造型的菜肴会使您食欲大增，使您在觥筹交错中增进亲朋好友的情感。

我们所说的家常菜，是指日常饮食中家庭使用广泛，选料方便，操作简单，经济实惠，营养丰富，促进健康的那些菜肴。这就是我们编写本书的宗旨。本书精选的菜谱，都是大众最喜欢的、在餐桌上经久不衰、美味可口、有益健康、风味不同的南北菜谱。这些菜谱不追求名贵、高档，不追求珍稀、怪异，只要百姓爱吃、常吃，而且物美价廉，原料容易得到，做法简单、易学。我们相信这本书一定会成为您的家庭厨房好帮手。

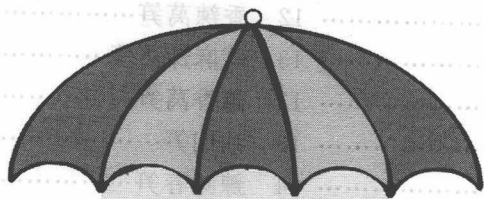
现代的饮食一定要掌握膳食平衡，合理营养，当您在

烹饪过程中把营养学、烹饪学、美学等技能巧妙地结合在一起,就可以烹调出风味不同、造型美观、色香味俱佳的美食献给家人和亲朋好友,得到大家一致的赞誉,您也会享受到饮食文化给您带来的欢乐。

我们编写的这本《大众家常菜》,博采众长、风格不同、风味各异,将南北菜系融合为一体。全书分为素菜、凉拌菜肴、豆腐菜肴、蛋类菜肴、荤素搭配菜肴、猪肉菜肴、牛羊肉菜肴、禽类菜肴、鱼虾等水产类菜肴、汤羹菜肴10个部分,共计800余例菜肴。您可根据不同的需要自由地选配菜谱,也可供您学习烹饪使用。

本书在编写过程中,参考与选用了全国有关报刊、书籍中相关资料,有的进行了删改,在此表示感谢。由于笔者水平有限,及编写时间仓促,本书尚有不足之处,敬请读者批评指正。

编 者



# 目 录

## 第一章 素 菜 肴

|             |   |            |    |
|-------------|---|------------|----|
| 泡白菜 .....   | 1 | 酱油茄子 ..... | 7  |
| 酸辣白菜 .....  | 1 | 糖醋茄条 ..... | 7  |
| 酸白菜 .....   | 2 | 松汁茄子 ..... | 8  |
| 素炒白菜 .....  | 2 | 油煎茄片 ..... | 8  |
| 醋熘白菜 .....  | 3 | 酱炸茄子 ..... | 9  |
| 珊瑚白菜 .....  | 3 | 鱼香茄子 ..... | 9  |
| 油焖白菜 .....  | 4 | 芝麻茄条 ..... | 10 |
| 栗子烧白菜 ..... | 4 | 菊花茄子 ..... | 10 |
| 蘑菇白菜 .....  | 5 | 酱爆茄豆 ..... | 11 |
| 扒奶汁白菜 ..... | 5 | 糖醋红椒 ..... | 11 |
| 虾米白菜心 ..... | 6 | 油焖尖椒 ..... | 11 |
| 九味烹茄子 ..... | 6 | 酱爆青椒 ..... | 12 |

# 大众家常菜

|              |    |             |    |
|--------------|----|-------------|----|
| 干煸青椒.....    | 12 | 香辣莴笋.....   | 24 |
| 烧拌辣椒.....    | 13 | 炆麻辣莴笋.....  | 25 |
| 炆柿子椒.....    | 13 | 葱香莴笋.....   | 25 |
| 煎酿青红椒.....   | 13 | 油焖笋.....    | 25 |
| 青椒炒毛豆.....   | 14 | 辣味春笋.....   | 26 |
| 青椒炒卷心菜丝..... | 14 | 姜丝炒茼蒿.....  | 26 |
| 青椒炒黄瓜.....   | 15 | 红油茭白.....   | 27 |
| 青椒山药.....    | 15 | 椰奶四蔬.....   | 27 |
| 青红椒拌豆豉.....  | 16 | 蚝油扒冬瓜.....  | 27 |
| 青椒大头菜.....   | 16 | 麻辣冬瓜.....   | 28 |
| 草菇炒青椒.....   | 16 | 五仁金瓜煲.....  | 28 |
| 青椒炒苦瓜.....   | 17 | 酱烧冬瓜条.....  | 29 |
| 素炒苦瓜.....    | 17 | 百合蒸南瓜.....  | 29 |
| 双菇凉瓜丝.....   | 18 | 西瓜冻.....    | 29 |
| 炸苦瓜.....     | 18 | 金银蒜蓉南瓜..... | 30 |
| 炆黄瓜衣.....    | 19 | 素炒菠菜.....   | 30 |
| 奶油烧丝瓜.....   | 19 | 金丝菠菜.....   | 31 |
| 香干药芹.....    | 20 | 炸熘菠菜.....   | 31 |
| 夏果炒西芹.....   | 20 | 生煸菠菜.....   | 31 |
| 西芹百合.....    | 20 | 菠菜两吃.....   | 32 |
| 红根芹菜.....    | 21 | 芝麻菠菜.....   | 32 |
| 酸辣百合芹菜.....  | 21 | 盐水毛豆.....   | 33 |
| 五味芹菜.....    | 22 | 煮五香黄豆.....  | 33 |
| 黄豆炒香芹.....   | 22 | 炒扁豆.....    | 33 |
| 奶汤菜花.....    | 23 | 五香浓汁豌豆..... | 34 |
| 香菇西兰花.....   | 23 | 炒荷兰豆.....   | 34 |
| 酸甜菜花.....    | 23 | 烹绿豆芽.....   | 34 |
| 鱼香菜心.....    | 24 | 洋葱炒黄豆芽..... | 35 |

# 目 录

|               |    |              |    |
|---------------|----|--------------|----|
| 生煨豆苗.....     | 35 | 干煸素鳊.....    | 46 |
| 炒木樨毛豆.....    | 36 | 素脆鳊.....     | 46 |
| 清炒土豆片.....    | 36 | 京酱卷素丝.....   | 47 |
| 拔丝土豆.....     | 36 | 什锦炒胡萝卜.....  | 47 |
| 糖醋藕丝.....     | 37 | 麻辣萝卜丝.....   | 48 |
| 葱椒藕片.....     | 37 | 素烧小萝卜.....   | 48 |
| 炆辣三丝.....     | 38 | 鲜果雪花萝卜蓉..... | 49 |
| 三丝菜卷.....     | 38 | 核桃仁炒韭菜.....  | 49 |
| 香菜双丝.....     | 38 | 虾酱炒蕹菜.....   | 50 |
| 锦绣芋丝.....     | 39 | 蒜片苋菜.....    | 50 |
| 金汁三丝(素菜)..... | 39 | 十香如意.....    | 50 |
| 爽口三丝.....     | 40 | 清炒裙带菜.....   | 51 |
| 烩鲜蘑.....      | 40 | 上汤苋菜.....    | 51 |
| 油焖冬菇.....     | 40 | 珍珠丸子.....    | 52 |
| 辣油炆猴头.....    | 41 | 洋葱圈.....     | 52 |
| 鲜蘑龙须菜.....    | 41 | 拔丝香蕉.....    | 53 |
| 口蘑扒菜心.....    | 42 | 蒸山药.....     | 53 |
| 雪花银耳.....     | 42 | 拔丝地瓜.....    | 53 |
| 烧二冬.....      | 42 | 飘香玉米.....    | 54 |
| 柴把长根菌.....    | 43 | 蘑菇焖土豆.....   | 54 |
| 荠菜香菇.....     | 43 | 红焖萝卜海带.....  | 55 |
| 椰汁扒四蔬.....    | 44 | 蜜汁红芋.....    | 55 |
| 炒玉兰片.....     | 44 | 红枣布丁.....    | 55 |
| 奇香异果.....     | 45 | 蜜汁葫芦.....    | 56 |
| 炸香椿鱼.....     | 45 | 鲜果布丁.....    | 56 |
| 炒素什锦.....     | 45 |              |    |

## 第二章 凉拌菜肴

|             |    |              |    |
|-------------|----|--------------|----|
| 果汁白菜.....   | 57 | 凉拌三色.....    | 66 |
| 爽口白菜.....   | 57 | 青椒拌豆芽.....   | 66 |
| 芝麻白菜丁.....  | 58 | 拌绿豆芽.....    | 66 |
| 豆腐干拌豆角..... | 58 | 拌蒸茄子.....    | 67 |
| 芹菜拌腐竹.....  | 58 | 拌文武笋.....    | 67 |
| 青椒拌干丝.....  | 59 | 拌香黄豆.....    | 67 |
| 拌皮蛋.....    | 59 | 香油蚕豆.....    | 68 |
| 拌三皮丝.....   | 59 | 蒜泥豆角.....    | 68 |
| 拌粉丝.....    | 60 | 芹菜凉拌花生仁..... | 68 |
| 绿豆芽拌干丝..... | 60 | 姜汁空心菜.....   | 69 |
| 姜汁黄瓜.....   | 61 | 核桃蚝油莴苣.....  | 69 |
| 拌苦瓜.....    | 61 | 酱拌生菜.....    | 70 |
| 酸辣瓜片.....   | 61 | 茼蒿拌芥菜.....   | 70 |
| 腌三皮.....    | 62 | 凉拌苦瓜条.....   | 70 |
| 凉拌荸荠.....   | 62 | 三色萝卜卷.....   | 71 |
| 炆油菜.....    | 63 | 珊瑚藕片.....    | 71 |
| 椒油炆芹菜.....  | 63 | 炆双耳.....     | 72 |
| 炆柿子椒.....   | 63 | 菠萝银耳.....    | 72 |
| 龙须菜.....    | 64 | 糖醋木耳.....    | 72 |
| 山楂菜心.....   | 64 | 辣油银耳.....    | 73 |
| 红果拌菜花.....  | 64 | 木耳黄瓜.....    | 73 |
| 姜汁菠菜.....   | 65 | 炆银耳瓜片.....   | 73 |
| 土豆丝拌菠菜..... | 65 | 辣油拌草菇.....   | 74 |

# 目 录

|              |    |             |    |
|--------------|----|-------------|----|
| 辣油炆平菇·····   | 74 | 鸡丝拌粉皮·····  | 85 |
| 拌猴头菇·····    | 75 | 鸡丝拌干豆腐····· | 85 |
| 麻酱水萝卜·····   | 75 | 拌鸭掌·····    | 85 |
| 糖醋青萝卜丝·····  | 75 | 糖醋蜇皮·····   | 86 |
| 糖醋心里美·····   | 76 | 水晶蜇头·····   | 86 |
| 麻辣萝卜丝·····   | 76 | 温拌蜇头·····   | 86 |
| 糖拌萝卜丝·····   | 76 | 蜇头拌肉丝·····  | 87 |
| 糖拌藕丝·····    | 77 | 干贝拌鲜笋·····  | 87 |
| 拌藕片·····     | 77 | 姜汁蛭肉·····   | 88 |
| 蒜泥裙带菜·····   | 77 | 麻辣海螺片·····  | 88 |
| 腌海带丝·····    | 78 | 麻酱拌海参·····  | 89 |
| 凉拌海带豆腐干····· | 78 | 葱油拌海参·····  | 89 |
| 豌豆沙拉·····    | 79 | 凉拌海蜇头·····  | 89 |
| 生菜鸡蛋沙拉·····  | 79 | 炆海蜇丝·····   | 90 |
| 青椒沙拉·····    | 79 | 陈醋全家福·····  | 90 |
| 蒜泥拌角瓜丝·····  | 80 | 芥香杂拌·····   | 91 |
| 咖喱泡菜·····    | 80 | 海米翡翠青椒····· | 91 |
| 糖水五果·····    | 81 | 炆海米瓜条·····  | 91 |
| 柠檬冰糖汁·····   | 81 | 拌肘花·····    | 92 |
| 三色酸果盘·····   | 81 | 腊肉凉切·····   | 92 |
| 冰汁龙眼·····    | 82 | 猪肝拌黄瓜·····  | 93 |
| 糖拌芹菜·····    | 82 | 凉拌猪耳朵·····  | 93 |
| 糖醋拌莴笋·····   | 82 | 红油耳丝·····   | 93 |
| 绿豆海带糖水·····  | 83 | 红油拌猪肚·····  | 94 |
| 莲子雪耳糖水·····  | 83 | 麻酱红油肚丝····· | 94 |
| 拌鸡丝·····     | 83 | 拌肉丝·····    | 95 |
| 生菜拌鸡丝·····   | 84 | 蒜泥口条·····   | 95 |
| 拌鸡丝冻粉·····   | 84 | 拌猪心·····    | 95 |

