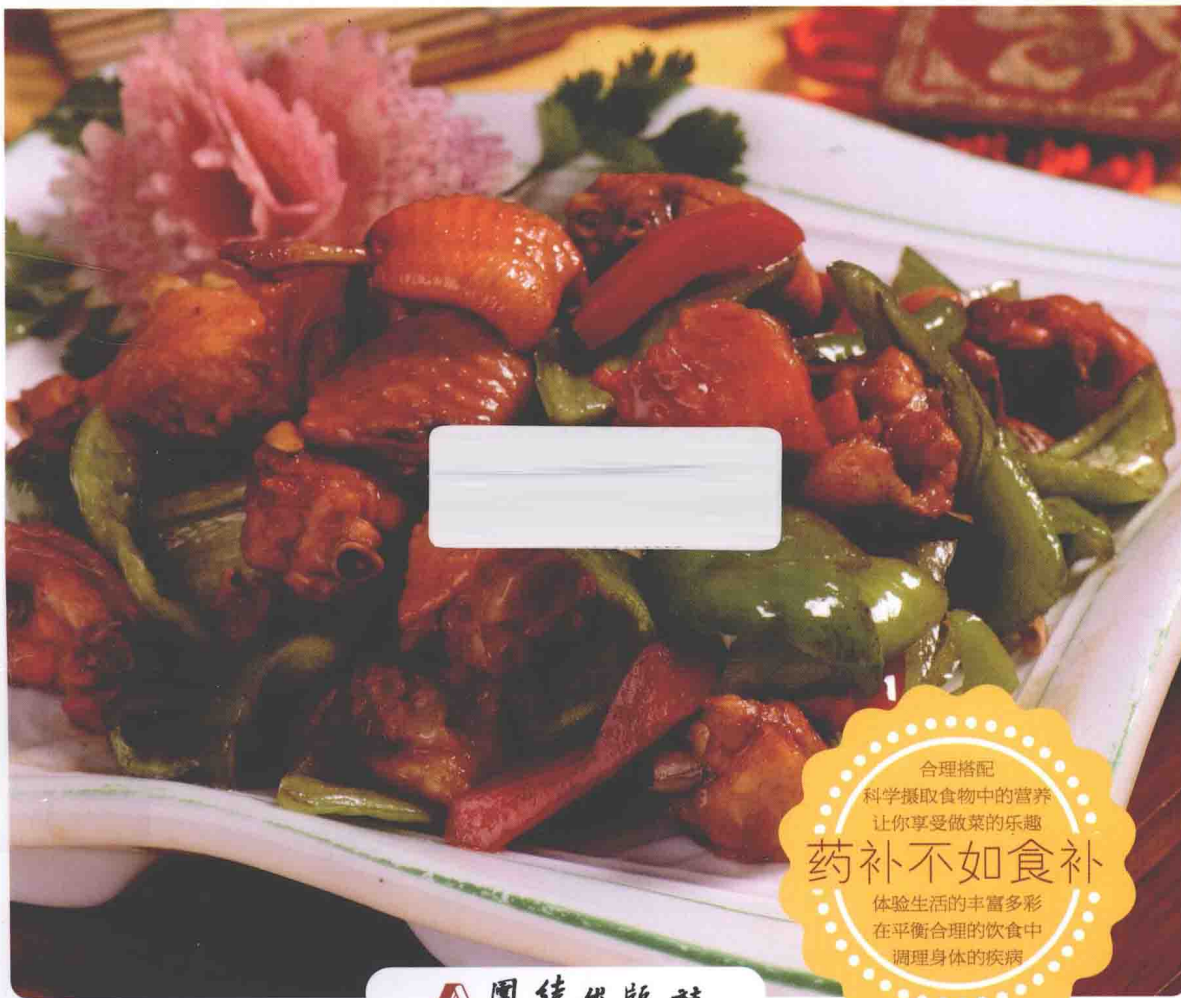


健康美食厨房

新编家常菜

减肥美容 · 降压降脂 · 养颜抗衰 · 健脾养胃 · 益气补血

徐湘婷 ©编著



合理搭配
科学摄取食物中的营养
让你享受做菜的乐趣
药补不如食补
体验生活的丰富多彩
在平衡合理的饮食中
调理身体的疾病



团结出版社

新编家常菜

徐湘婷 编著



图书在版编目 (C I P) 数据

新编家常菜 / 徐湘婷编著. -- 北京 : 团结出版社,
2014.1

ISBN 978-7-5126-2320-0

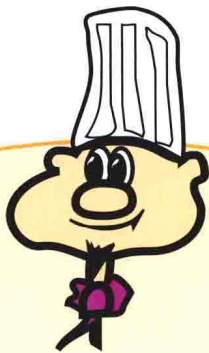
I . ①新… II . ①徐… III . ①家常菜肴—菜谱 IV .
① TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 302505 号

出 版: 团结出版社
(北京市东城区东皇城根南街 84 号 邮编: 100006)
电 话: (010) 65228880 65244790 (出版社)
(010) 65238766 85113874 65133603 (发行部)
(010) 65133603 (邮购)
网 址: <http://www.tjpress.com>
E-mail: 65244790@163.com (出版社)
fx65133603@163.com (发行部邮购)
经 销: 全国新华书店
排 版: 腾飞文化
印 刷: 北京欣睿虹彩印刷有限公司

开 本: 700 × 1000 毫米 1 / 16
印 张: 11
印 数: 5000
字 数: 90 千字
版 次: 2014 年 1 月 第 1 版
印 次: 2014 年 1 月 第 1 次印刷

书 号: 978-7-5126-2320-0/T.62
定 价: 29.90 元
(版权所有, 盗版必究)



俗话说“民以食为天”，食物是人类赖以生存的“能量”的提供者，从远古时代赖以充饥的自然谷物到如今人们餐桌上丰盛的、让人垂涎欲滴的美食，一个异彩纷呈、变化多端的美食世界呈现在人们面前，食物在人们的生活中起着非常重要的作用。随着人们生活水平的提高，对于饮食活动，人们已经不再单单追求生理需求的满足，而是更多地追求精神需求的满足。人们还要求获得感官上的美感，即对食物的色、香、味、形等方面的要求变得更高。

随着《舌尖上的中国》的热播，更多的人认识到了中华美食文化的博大精深，了解到了中华美食的精致和异彩纷呈。中国人对食物的理解永远都不拘一格，总是在不断的尝试中寻求转化的灵感。中国人充分发挥想象力，所打造出的风味和对营养的升华令人叹为观止，还形成了一种饮食文化，并得以传承。

我国的烹饪技艺历史悠久、风格独特，是我国劳动人民创造的宝贵文化遗产中的一部分。现代人们在生活日益富足的同时，健康的饮食习惯所承载的内容也越来越丰富。大家对一日三餐也由过去的只求温饱，变为现在对科学饮食、营养搭配的追求。

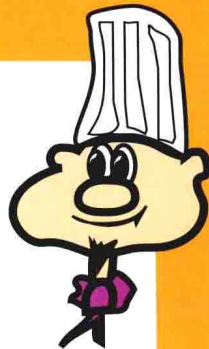
说到美食，不得不提的就是菜谱，很多菜式如果没有菜谱，就如同巧妇无米，根本做不出来。菜谱对于某些菜式而言，不仅仅是对做法的记录，更重要的是已经成为被保存在岁月中的记忆，让人难以忘怀。



与西方“菜生而鲜，食分而餐”的传统饮食文化相比，中国的菜肴更讲究色、香、味、形、器。而在这一系列意境的追求中，中国的厨师个个都像魔术大师，能把“水火交攻”的把戏玩到炉火纯青的地步，这是几千年来的修炼。我们也在这一漫长的过程中经历了煮、蒸、炒三次重要的飞跃，它们的共同本质无非是水火关系的调控，而至今世界上懂得蒸菜和炒菜的民族也仅此一族。本书潜心总结了前人留下的美食菜谱，可以让广大读者的烹饪技术更具专业水准，给您和您的家人带来更多的美食享受。

前言





畜 肉类

- | | |
|--------------|-------------|
| 香芹炒牛肉 —— 2 | 鸡蛋肉丝 —— 15 |
| 酸菜炒牛肉 —— 3 | 青椒炒肉丝 —— 16 |
| 杭椒牛柳 —— 3 | 滑炒里脊丝 —— 17 |
| 红烧牛肉 —— 4 | 京酱肉丝 —— 17 |
| 熟炒牛肚丝 —— 5 | 小炒猪肝 —— 18 |
| 干炒牛河 —— 5 | 罐焖鹿肉 —— 19 |
| 蚝油牛肉 —— 6 | 粉蒸肉 —— 19 |
| 红油百叶 —— 7 | 五香酱驴肉 —— 20 |
| 黑椒牛排 —— 7 | 酱猪耳 —— 21 |
| 卤牛蹄筋 —— 8 | 家常回锅肉 —— 21 |
| 酱牛腱子 —— 9 | 炒肚丝 —— 22 |
| 红烧牛蹄筋 —— 9 | 家常小炒肉 —— 23 |
| 清蒸羊肉 —— 10 | 红烧狮子头 —— 23 |
| 当归羊肉 —— 11 | 卤大肠 —— 24 |
| 白菜炒羊肉 —— 11 | 卤猪肝 —— 25 |
| 梅菜蒸排骨 —— 12 | 卤猪蹄 —— 25 |
| 养生茄汁羊肉 —— 13 | 锅包肉 —— 26 |
| 秘制糖醋排骨 —— 13 | 木须肉 —— 27 |
| 排骨玉米汤 —— 14 | 炒肉拉皮 —— 27 |
| 冬瓜排骨汤 —— 15 | 双椒爆腰花 —— 28 |

目 录

Contents





家禽类

宫保鸡丁 —— 50
 酒香大盘鸡 —— 51
 葱油白切鸡 —— 51
 酸甜鸡翅 —— 52
 麻辣土豆鸡 —— 53
 梅汁脆皮鸡 —— 53
 糖醋鸡柳 —— 54
 红参白切鸡 —— 55
 红烧鸡翅 —— 55
 盐酥鸡块 —— 56
 卤鸡胗 —— 57
 琥珀凤爪 —— 57
 玉笋炒鸡柳 —— 58
 麻辣鸡胗 —— 59
 陈皮鸭翅 —— 59
 香辣鸭心 —— 40
 酱香鸭 —— 41

当归鸭汤 —— 41
 卤水鹅片 —— 42
 浓香酱烧鸭 —— 43
 魔芋烧鸭 —— 43
 啤酒鸭 —— 44
 卤鹅翅 —— 45
 卤水鹅掌 —— 45
 鲍汁海参扣鹅掌 —— 46
 参须天麻乳鸽汤 —— 47
 香滑鸡球 —— 47
 花旗参炖鸽子 —— 48
 鼓香鸡翅 —— 49
 老鸭笋尖汤 —— 49
 双椒炒鸡块 —— 50
 冬瓜鸭汤 —— 51
 板栗烧鸡 —— 51
 芥末手撕鸡 —— 52

水产类

麻辣小龙虾 —— 54
 宫保大虾 —— 55
 翡翠虾仁 —— 55
 炸烹虾段 —— 56
 腰果虾仁 —— 57

油爆虾 —— 57
 蒜薹炒大虾 —— 58
 油焖大虾 —— 59
 酸甜虾 —— 59
 葱烧鲫鱼 —— 60

目录





目录

干烧黄花鱼 —— 61
红烧黄花鱼 —— 61
鲫鱼煮豆腐 —— 62
糖醋黄花鱼 —— 63
干烧黄花鱼 —— 63
家常鱿鱼 —— 64
香炸带鱼 —— 65
老干妈带鱼 —— 65
脆炒鱿鱼丝 —— 66
红焖海参 —— 67
海参烧蹄筋 —— 67
红烧刺参 —— 68
麻辣鳕鱼 —— 69
宫保鱼丁 —— 69
五彩鱼丝 —— 70

红烧鱼尾 —— 71
菊花鱼 —— 71
回锅鱼片 —— 72
西湖醋鱼 —— 73
红莲炖雪蛤 —— 73
花椒鱼片 —— 74
鱼头豆腐汤 —— 75
麻辣田螺 —— 75
辣炒蛤蜊 —— 76
辣炒蛏子 —— 77
香辣蟹 —— 77
红烧鲫鱼 —— 78
麻辣鳝段 —— 79
五彩鳝丝 —— 79
香辣海瓜子 —— 80

蔬菜类

上汤芦笋 —— 82
百合芦笋 —— 83
清炒芦笋 —— 83
香辣茼蒿 —— 84
酱肉茄子 —— 85
鱼香茄子 —— 85
雪菜毛豆 —— 86
麻辣四季豆 —— 87
酱烧豇豆 —— 87
豆芽炒粉条 —— 88
清炒豆苗 —— 89

清炒苦瓜 —— 89
鸡蛋炒苦瓜 —— 90
干煸苦瓜 —— 91
烧双冬 —— 91
干煸土豆条 —— 92
清炒黄瓜 —— 93
蛋黄焗南瓜 —— 93
青瓜烙 —— 94
南瓜炒百合 —— 95
韭菜炒鸡蛋 —— 95
青瓜虾仁 —— 96





炒空心菜 —— 97
 炆炒菠菜 —— 97
 韭黄炒鸡蛋 —— 98
 鸡蛋炒青椒 —— 99
 虎皮尖椒 —— 99
 小白菜豆腐汤 —— 100
 拌油菜 —— 101
 白灼芥蓝 —— 101
 炒西兰花 —— 102

菠菜炒粉丝 —— 103
 炸萝卜丸子 —— 105
 软炸鲜蘑 —— 104
 泡椒魔芋 —— 105
 清炒荷兰豆 —— 105
 椒盐藕夹 —— 106
 双椒土豆丝 —— 107
 糖醋紫甘蓝 —— 107
 酱茄子 —— 108

目 录

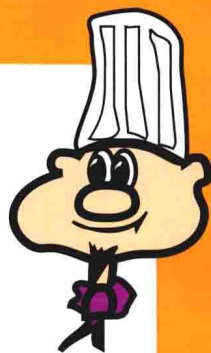
豆 蛋类

家常豆腐 —— 110
 果味豆腐 —— 111
 红油豆腐 —— 111
 麻婆豆腐 —— 112
 鱼香豆腐 —— 113
 香椿拌豆腐 —— 113
 拔丝豆腐 —— 114
 锅塌豆腐 —— 115
 芙蓉豆腐 —— 115
 豆皮炒韭菜 —— 116
 麻辣豆腐 —— 117
 富贵豆腐 —— 117
 蛋烧排骨 —— 118

芦蒿香干 —— 119
 茶叶蛋 —— 119
 虾仁炒鸡蛋 —— 120
 肉末蒸鸡蛋 —— 121
 香菇豆腐 —— 121
 豆腐什锦煲 —— 122
 香葱豆腐 —— 123
 葱油豆腐 —— 123
 豆板虾仁 —— 124
 黄金豆腐 —— 125
 酱鸡蛋 —— 125
 香芹炒豆干 —— 126



主 食类



目 录

海鲜伊面 —— 128

鸡丁烧面 —— 129

香菇鸡汤面 —— 129

上海粗炒面 —— 130

雪菜肉丝面 —— 131

茄子面 —— 131

红烧牛肉面 —— 132

榨菜肉丝面 —— 133

韩式冷面 —— 133

朝鲜冷面 —— 134

葱油拌面 —— 135

虾仁炒饭 —— 135

夏威夷炒饭 —— 136

扬州炒饭 —— 137

蛋炒饭 —— 137

什锦炒饭 —— 138

猪肉韭菜饺 —— 139

猪牛肉饺 —— 139

荸荠鸡肉饺 —— 140

虾仁鸡茸饺 —— 141

乌龙虾饺 —— 141

小白菜鸡肉饺 —— 142

虾仁玉米饺 —— 145

韭菜鸡蛋饺 —— 145

蛤蜊水饺 —— 144

羊肉大葱饺 —— 145

胡萝卜牛肉饺 —— 145

墨鱼水饺 —— 146

银鱼干饺 —— 147

猪肉小白菜饺 —— 147

萝卜干饺 —— 148

猪肉荠菜饺 —— 149

猪肉大白菜饺 —— 149

冬菇鱼茸饺 —— 150

猪肉茴香饺 —— 151

白萝卜水饺 —— 151

荠菜饺 —— 152

金针菇水饺 —— 153

雪菜笋饺 —— 153

素五丁饺 —— 154

玉米笋饺 —— 155

韭菜蒸饺 —— 155

牛肉鸡汤水饺 —— 156

猪肉洋葱蒸饺 —— 157

猪肉大葱饺 —— 157

鳊鱼汤饺 —— 158

三鲜水饺 —— 159

西葫芦饺 —— 159





核桃粥 —— 160

莲子粥 —— 161

红豆粥 —— 161

八宝粥 —— 162

百合粥 —— 163

银耳粥 —— 163

红薯粥 —— 164

糯米羊肉粥 —— 165

绿豆饼 —— 165

南瓜饼 —— 166

目录



Contents





新编 家常菜



畜 肉 类





香芹炒牛肉

TIME 15分钟

菜品特点

难度等级：☆☆☆☆
操作难度：☆☆☆

主料：嫩牛肉 500 克，香芹 120 克

配料：干红椒、姜丝各少许，鸡蛋 1 个，植物油 200 克

调味料 A：酱油、淀粉、植物油各 5 克

调味料 B：辣椒酱、料酒、香油、水淀粉各 5 克，鸡精、醋各 3 克，白糖少许

操作步骤

1. 牛肉切片，加鸡蛋液及调味料 A 适量拌腌；香芹去叶、头，洗净切成长段；干红椒切段；调味料 B 除辣椒酱外与剩余调料 A 调成酱汁。
2. 加热油锅，加入牛肉拨散，盛起沥油。
3. 原锅留少许油，放干红椒及姜丝、辣椒酱爆香，然后下香芹、牛肉、酱汁，用大火快炒几下即可。

操作要领

这道菜一定不能缺少鸡蛋，因为鸡蛋中的蛋清能让牛肉更加爽滑。

营养贴士

香芹是高纤维食物，有抗癌、防癌的功效，而且含铁量较高，可养血补虚，女性食用效果更好。

视觉享受: ★★★★★ 味觉享受: ★★★★★ 操作难度: ★★★★★

酸菜炒牛肉

TIME 12分钟

菜品特点
肉质鲜嫩
味道鲜美

- 主料:** 牛肉 250 克, 酸菜心 4 片
配料: 香菜 2 棵, 酱油 15 克, 白糖 3 克, 淀粉、香油各少许, 植物油 40 克

操作步骤

1. 将牛肉、酸菜心、香菜洗净, 牛肉、酸菜心切丝, 香菜切段。
2. 牛肉丝用酱油、白糖及淀粉先拌匀略腌; 酸菜丝泡水, 备用。
3. 将锅烧热, 加 30 克植物油, 倒入牛肉略炒盛起。
4. 炒锅再放 10 克植物油, 放入酸菜丝、牛肉丝一起快炒, 起锅前加入香菜段略炒, 淋上香油即可。

操作要领

在操作过程中, 一定要注意步骤 3, 牛肉翻炒时一定要快, 否则很容易把牛肉炒老。

营养贴士

此菜营养丰富, 怀孕早期妇女食用能获得全面的营养素, 有利于胎儿神经系统、骨骼等器官的发育, 并能增强孕妇体质。

- 主料:** 杭椒 200 克, 牛外脊肉 300 克
配料: 植物油 50 克, 味精 3 克, 鸡粉 2 克, 料酒 30 克, 精盐 3 克, 嫩肉粉 5 克, 淀粉 15 克, 香油 5 克, 蒜头 50 克, 鸡蛋液适量

操作步骤

1. 将牛外脊肉洗净, 去除筋膜, 切成长条放入盆中, 加入适量味精、鸡粉、料酒、鸡蛋液、嫩肉粉抓匀, 然后放淀粉腌至入味; 杭椒洗净, 切去两端备用; 蒜头切片备用。
2. 锅中加植物油烧至六成熟时, 下入腌好的牛外脊肉滑熟捞出, 再放入杭椒滑至鲜亮, 捞出沥干待用。
3. 锅中留适量底油烧热, 先放入杭椒、蒜片、牛外脊肉翻炒片刻, 再加入精盐、味精、鸡粉、料酒炒匀, 最后用淀粉勾芡, 淋入香油即可。

操作要领

牛肉一定要腌制, 只有腌制的牛肉才入味, 才能让整道菜更有风味。

营养贴士

杭椒牛柳是一种温中散寒, 可用于食欲不振等症的食物佳品。

视觉享受: ★★★★★ 味觉享受: ★★★★★ 操作难度: ★★★★★

杭椒牛柳

TIME 20分钟

菜品特点
色泽鲜亮
麻辣过瘾
肉质嫩滑



红烧牛肉

TIME 50分钟

菜品特点

热气腾腾
回味无穷

难度等级

操作难度: ★★

主料: 黄牛肉 1000 克

配料: 植物油 150 克, 红辣椒 100 克, 豆瓣酱 80 克, 大料 3 克, 桂皮 3 克, 料酒 15 克, 白糖 10 克, 姜、葱各 2 克, 精盐 5 克, 花椒 40 粒, 香菜叶少许

操作步骤

1. 选用带筋的黄牛肉, 用清水洗净, 切成小块, 在盆里加入清水 1500 克, 将黄牛肉浸泡 20 分钟后, 一起倒入铝锅内, 煮至刚沸, 撇净血沫, 捞出连汤备用。
2. 姜切碎; 葱切段; 红辣椒切成滚刀块; 白糖炒成糖色汁; 桂皮、花椒、大料用纱布包成香料包; 豆瓣酱剁细。
3. 炒锅内放植物油, 入豆瓣酱炒出红色和香味, 加入牛肉连同汤水再煮约 3 分钟, 用漏勺捞去豆瓣渣不用, 然后将牛肉倒回铝锅内, 依次放姜、葱、料酒、

精盐、糖色汁、香料包, 用小火慢烧 4 小时, 待牛肉烂软汁浓时, 再加入红辣椒继续烧 30 分钟, 最后拣去姜、葱和香料包, 撒少许香菜叶即可。

操作要领

整个烧制过程都要用很小的火, 注意不要烧干汤汁, 中途不能加水, 以免影响口味的醇厚。

营养贴士

牛肉中蛋白质含量高而脂肪含量低, 味道鲜美, 受人喜爱, 享有“肉中骄子”的美称。

视觉享受: ★★★★★ 味觉享受: ★★★★★ 操作难度: ★★

熟炒牛肚丝

TIME 20 分钟

菜品特点
香辣爽口

主料: 牛肚 250 克

配料: 青椒 100 克, 干红椒 200 克, 葱、姜各 5 克, 精盐 3 克, 味精 5 克, 大料 2 粒, 料酒 20 克, 香油 20 克, 花椒适量

操作步骤

1. 青椒、葱、姜洗净, 姜一半切成丝, 一半切成片, 葱切成寸段, 青椒切成条。
2. 将牛肚泡洗干净, 撕去肚油, 用开水氽煮一下捞出, 并用净水洗去杂质, 置开水锅内加大料、花椒、姜片、葱段, 煮开后用小火煨烂, 捞出牛肚用凉水泡洗, 切成细丝。
3. 炒锅上火, 加入香油烧热, 入葱段、姜丝爆香, 放入肚丝, 烹入料酒, 加精盐、味精快速煸炒, 再放干红椒、青椒丝快速煸炒几下, 淋香油, 出锅盛盘。

操作要领

牛肚一定要煨烂, 这样才能更加入味可口。

营养贴士

此菜具有补虚、益脾胃的功效。

主料: 河粉 300 克, 牛肉 200 克

配料: 豆芽 15 克, 植物油 15 克, 葱、姜各 10 克, 酱油 10 克, 豉油 10 克, 干生粉 10 克, 白糖 5 克

操作步骤

1. 将牛肉切片, 用豉油和干生粉腌 30 分钟; 葱切成段; 姜切成丝; 豆芽洗净备用。
2. 大火热锅, 加植物油, 滑入牛肉, 炒至断生, 取出待用。
3. 剩余的油加姜丝和河粉炒匀, 将牛肉加回锅里, 并加入葱段、豆芽略炒, 加入适量酱油和白糖, 翻炒均匀即成。

操作要领

炒的时候要稍微多放些油, 最好拿一小铲和一双筷子配合着炒, 动作要轻, 这样才可以保证河粉既不会炒碎, 又不至于粘锅。

营养贴士

这道菜能提高机体的抗病能力, 对于手术后、病后调养的人在补充失血、修复组织等方面特别适宜。此外, 寒冬食牛肉, 有暖胃作用, 为寒冬补益佳品。

视觉享受: ★★★★★ 味觉享受: ★★★★★ 操作难度: ★★

干炒牛河

TIME 20 分钟

菜品特点
麻辣鲜香
爽滑劲道



蚝油牛肉

TIME 30分钟

菜品特点

香菇鲜味
蚝油鲜美

南北兼容：★★★★
经济实惠：★★★★
操作难度：★★

主料：牛肉 200 克

配料：香菇 150 克，姜丝、红椒、青椒各适量，蚝油 10 克，酱油 10 克，白糖 5 克，白酒 5 克，香油、淀粉、植物油各适量

操作步骤

1. 香菇洗净撕块；牛肉洗净切片，加入适量酱油与淀粉拌匀；红椒、青椒洗净切片。
2. 锅中入植物油烧热，爆香姜丝、红椒、青椒与香菇，接着放入牛肉片、少许水和蚝油、酱油、白糖、白酒，同时翻炒数下，加淀粉勾芡后，淋入香油即可。

操作要领

如果是通脊牛肉片，八成熟即可盛出。

营养贴士

蚝油含有多人体必需的氨基酸和蛋白质，富含营养，和牛肉搭配在一起更是一道营养佳肴。