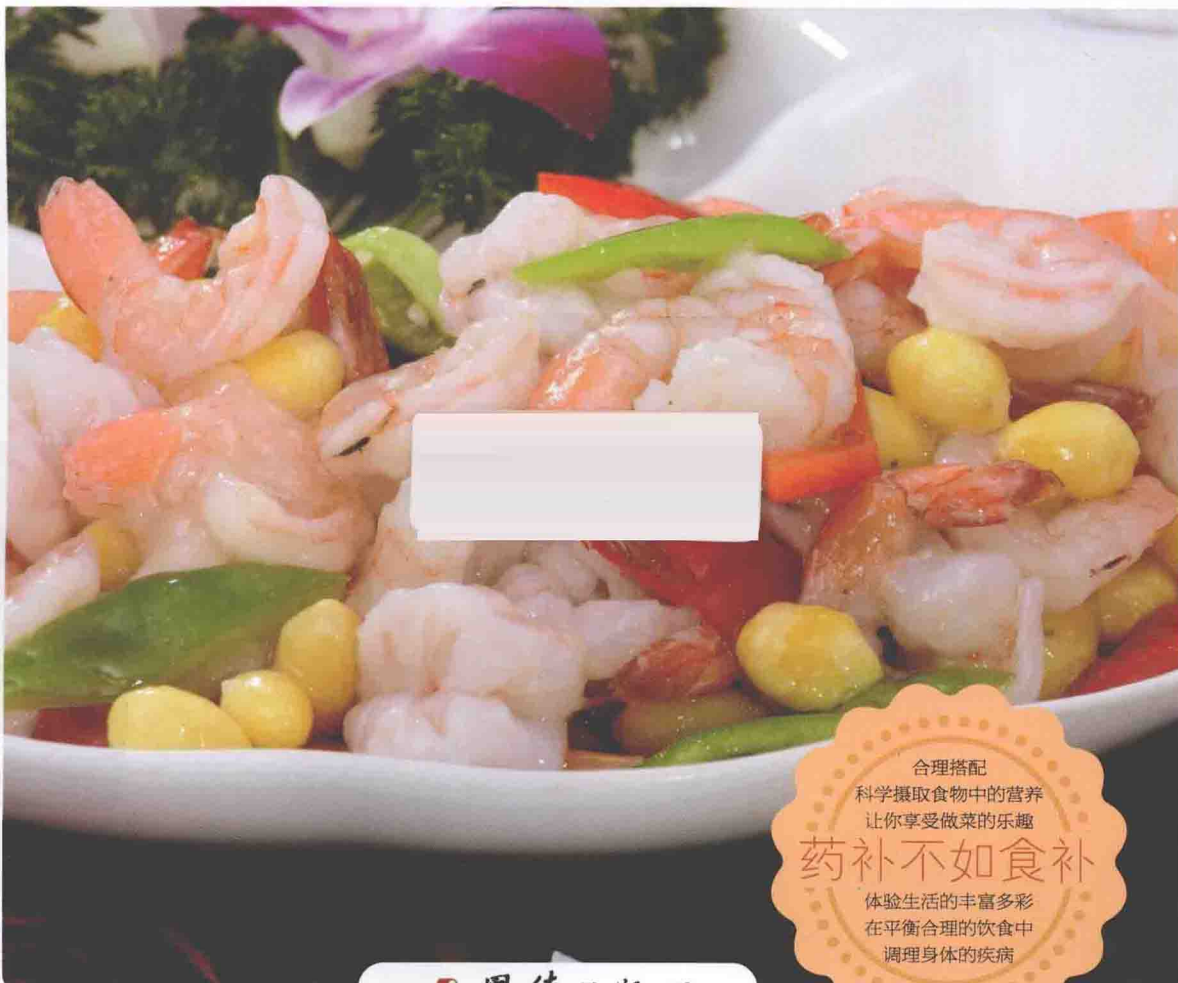


健康美食厨房

百姓家常菜

文懿◎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

百姓

家常菜

文 懿 编著



图书在版编目(CIP)数据

百姓家常菜 / 文懿编著. -- 北京: 团结出版社,

2014.1

ISBN 978-7-5126-2265-4

I. ①百… II. ①文… 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 302568 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

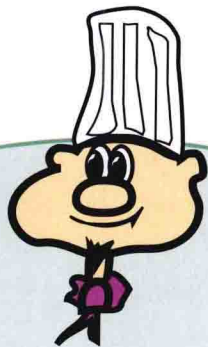
版 次: 2014 年 1 月 第 1 版

印 次: 2014 年 1 月 第 1 次印刷

书 号: 978-7-5126-2265-4/T.46

定 价: 29.90 元

(版权所有, 盗版必究)



俗话说：“民以食为天”，道出了饮食对于人类的重要性。饮食与我们每个人息息相关。所谓“食”，主要包括以下四个层次的要求：一是维持生命的基本需要，二是追求视觉、嗅觉和味觉的享受，三是满足社交的需要，四是吃出身体健康。换句话说，人类对饮食的最基本要求是，通过饮食汲取身体所必需的营养素以维持生命，在满足了生命对营养素的基本要求以后，便开始在味道、口感和形体颜色上有所追求，尽量使食物做得色香味俱佳，以便从食物中享受到美味带来的乐趣。而饮食的最高层次则是通过饮食吃出健康的身体，从而达到长寿的目的。

中国人一向对饮食十分讲究，其中蕴含着中国人认识事物、理解事物的哲理。在我国，饮食已经成为一种文化，这种文化已经超越了饮食本身，提升到了一种情感沟通、人际交流、促进健康和享受生活的境界。其实早在几千年前，我们的祖先就已经认识到了科学饮食的重要性。那么，究竟该吃什么，怎么吃，才能吃得更好、吃得更健康呢？这是每一个现代人都需要深入了解的问题。

人们通过长期的实践逐渐认识到，没有任何一种天然食物能包含人体所需要的各类营养素，即便是乳类、蛋类这些公认的营养佳品，也难免存在这样或那样的营养缺陷。所以单靠某一种食物，无论数量多大，都是难以满足身体的营养需求的。也就是说，要想保证营养的全面、合理，就必须尽可能保证食物品种的多样化，使



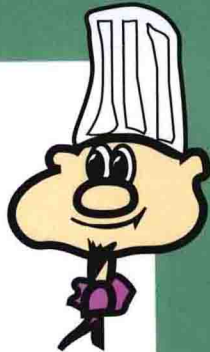
各种营养元素数量充足、比例恰当，以达到平衡膳食、促进身体健康的目的。但是在日常生活中，人们在实际操作时却难免出现这样或那样的问题，比如调料放得太多，破坏了菜肴的营养价值；食材放得不足，影响了菜肴的口感等等。那么，该如何避免这些情况的发生呢？选购一本简单、实用、可操作性强、对健康有帮助的菜谱书是最简单、最有效的方法。

本书根据膳食平衡、营养合理的饮食要求，遵循食物营养合理搭配的原则，为读者朋友们精心选择了200多例在日常生活中可以自己烹饪的家常菜，简单易学，一看即懂。愿读者朋友们通过本书的介绍，真正吃出营养、吃出美味、吃出健康！

前言



蔬 菜类



- 百合木瓜 —— 2
- 猪肉炒豆角 —— 3
- 猪肉炒香芹 —— 3
- 豆角烧茄子 —— 4
- 干煸土豆条 —— 5
- 红油土豆丝 —— 5
- 酸辣白菜 —— 6
- 青椒豆角炒茄子 —— 7
- 鸡汁脆笋 —— 7
- 西芹土豆条 —— 8
- 蟹黄娃娃菜 —— 9
- 红酒醉雪梨 —— 9
- 老醋茄子 —— 10
- 铁板茄子 —— 11
- 腰果西芹 —— 11
- 豆豉鲮鱼油麦菜 —— 12
- 上海烧茄子 —— 13
- 双菇菜心 —— 13
- 干煸四季豆 —— 14
- 干锅花菜 —— 15
- 拔丝芋头 —— 15
- 松仁玉米 —— 16
- 梅菜笋丝 —— 17
- 爽口西芹 —— 17
- 热炆青笋 —— 18
- 琥珀桃仁 —— 19
- 百合蒸南瓜 —— 19
- 老醋花生米 —— 20
- 肉丸娃娃菜 —— 21
- 腊肉炒魔芋 —— 21
- 蒜茸粉丝蒸娃娃菜 —— 22
- 金沙玉米 —— 23
- 青菜钵 —— 23
- 鲜韭炒麦仁 —— 24
- 芝麻南瓜球 —— 25
- 酱烧茄子 —— 25
- 鱼香茄龙 —— 26
- 毛豆烧茄子 —— 27
- 蛋黄南瓜 —— 27
- 腊肉荷兰豆 —— 28
- 白灼青笋 —— 29
- 豆豉鲮鱼蒸茄子 —— 29
- 土豆泥 —— 30
- 话梅芸豆 —— 31
- 培根烧芦笋 —— 31
- 杏仁炒西芹 —— 32

目 录

Contents



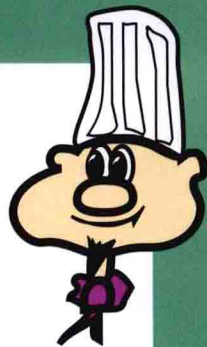


畜 肉类

目 录

- | | | | |
|---------|------|---------|------|
| 剁椒牛蛙 | — 54 | 木耳炒肉 | — 49 |
| 丰收排骨 | — 55 | 爆炒羊杂 | — 49 |
| 干锅东山羊 | — 55 | 水煮腰花 | — 50 |
| 黑椒牛柳 | — 56 | 回锅肉 | — 51 |
| 红烧猪蹄 | — 57 | 铜锅狗肉 | — 51 |
| 鸡腿菇五花肉 | — 57 | 辣子蒜香骨 | — 52 |
| 酱香牛肉 | — 58 | 红烧排骨 | — 55 |
| 酱猪手 | — 59 | 手抓羊排 | — 55 |
| 金汤肥牛 | — 59 | 西湖牛肉羹 | — 54 |
| 辣炒青蛤 | — 40 | 水煮肉片 | — 55 |
| 三鲜蹄筋 | — 41 | 粉蒸排骨 | — 55 |
| 沙茶牛肉 | — 41 | 东坡肉 | — 56 |
| 蒜香羊排 | — 42 | 米粉肉 | — 57 |
| 香酥牛排 | — 45 | 酸菜白肉 | — 57 |
| 小炒山羊肉 | — 45 | 蒜泥白肉卷 | — 58 |
| 小炒猪手 | — 44 | 骨肉相连 | — 59 |
| 野山椒牛肉丝 | — 45 | 双椒牛柳 | — 59 |
| 鱼香肉丝 | — 45 | 小酥肉 | — 60 |
| 纸包羊排 | — 46 | 白菜炖肉 | — 61 |
| 孜然羊肉 | — 47 | 尖椒炒驴肉 | — 61 |
| 胡萝卜丝炒肉丝 | — 47 | 夫妻肺片 | — 62 |
| 爆炒羊腰 | — 48 | 川香农家小炒肉 | — 65 |





- | | |
|--------------|--------------|
| 酸汤酥肉 —— 63 | 杏鲍菇牛柳 —— 73 |
| 手抓羊肉 —— 64 | 炖羊肉 —— 74 |
| 湘味小炒肉 —— 65 | 鲜椒牛蛙 —— 75 |
| 烤羊腿 —— 65 | 茶树菇爆腊肉 —— 75 |
| 麻辣牛肉干 —— 66 | 红焖羊肉 —— 76 |
| 小土豆红烧肉 —— 67 | 水煮肥牛 —— 77 |
| 小白菜炖排骨 —— 67 | 锅仔羊杂 —— 77 |
| 土豆烧肥肠 —— 68 | 干豆角烧肉 —— 78 |
| 糖醋里脊 —— 69 | 红油肚丝 —— 79 |
| 黄豆焖猪尾 —— 69 | 罗汉肚 —— 79 |
| 红烧肉 —— 70 | 豆豉炒牛肉 —— 80 |
| 猪肚炒咸菜 —— 71 | 南煎丸子 —— 81 |
| 豉汁小排骨 —— 71 | 酸汤腰花 —— 81 |
| 花菜炒腊肉 —— 72 | 牛肉小土豆 —— 82 |
| 话梅焗排骨 —— 73 | |

禽蛋类

- | | |
|---------------|-------------|
| 富贵叫花鸡 —— 84 | 南京盐水鸭 —— 88 |
| 党参炖乌鸡 —— 85 | 藕香鸡丁 —— 89 |
| 干锅乳鸽 —— 85 | 飘香鸡 —— 89 |
| 松花鹤鹑蛋 —— 86 | 湘西土匪鸡 —— 90 |
| 苦瓜银鱼煎鸡蛋 —— 87 | 红油口水鸡 —— 91 |
| 麻辣鸭头 —— 87 | 干锅鸡杂 —— 91 |



目录



- 干锅飘香鸡 —— 92
- 宫保鸡丁 —— 95
- 砂锅炖柴鸡 —— 95
- 泡椒凤爪 —— 94
- 松花鸡腿 —— 95
- 葱爆鸭丝 —— 95
- 脆皮乳鸽 —— 96
- 香熏鹌鹑蛋 —— 97

- 辣子鸡 —— 97
- 白蛤蒸蛋 —— 98
- 茶树菇烧鸡 —— 99
- 葱椒鸡 —— 99
- 钵钵鸡 —— 100
- 蛋黄鸭卷 —— 101
- 富贵石榴球 —— 101
- 板栗烧鸡 —— 102

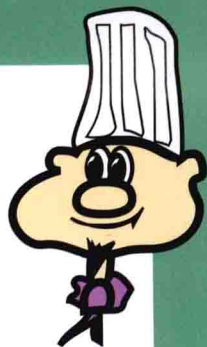
目 录

菌 豆类

- 鲍汁茶树菇 —— 104
- 草菇盖菜 —— 105
- 葱爆豆腐 —— 105
- 平桥豆腐羹 —— 106
- 炝拌木耳 —— 107
- 干锅茶树菇 —— 107
- 干锅千叶豆腐 —— 108
- 肉末日本豆腐 —— 109
- 三鲜日本豆腐 —— 109
- 鱼香脆皮豆腐 —— 110
- 铁板豆腐 —— 111
- 家常豆腐 —— 111

- 青椒腐竹 —— 112
- 水煮豆腐 —— 113
- 家常小炒豆腐 —— 113
- 荷叶蒸豆腐 —— 114
- 蟹黄豆腐 —— 115
- 白扒猴头菇 —— 115
- 麻婆豆腐 —— 116
- 玉子豆腐 —— 117
- 美味茶树菇 —— 117
- 美味豆花 —— 118
- 香麦烧腐竹 —— 119
- 软炸鲜蘑 —— 119





洋葱拌木耳 —— 120
茶树菇炒肚丝 —— 121
剁椒豆腐 —— 121
虾仁白玉菇 —— 122
鲜贝炒杏鲍 —— 125
香芹叶拌腐竹 —— 125
小鸡炖蘑菇 —— 124
一品豆腐 —— 125
油焖香菇 —— 125
茶树菇烧肉 —— 126

蛋黄豆花 —— 127
鹅肝酱焗茶树菇 —— 127
富贵豆腐 —— 128
凉拌腐竹 —— 129
松蘑土豆片 —— 129
香葱炒木耳 —— 130
小炒木耳 —— 131
小黄鱼烧豆腐 —— 131
鳕鱼炖豆腐 —— 132

水产类

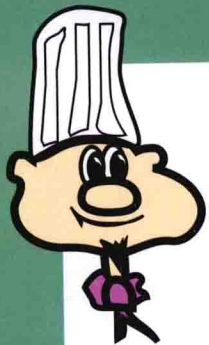
XO 酱爆海螺片 —— 134
葱油蛭子 —— 135
番茄虾仁 —— 135
醋烹鳕鱼 —— 136
干捞粉丝海参 —— 137
干烧黄花鱼 —— 137
黑木耳炒海参 —— 138
芹菜炒虾仁 —— 139
椒盐大虾 —— 139
油焖虾 —— 140
韭香八爪鱼 —— 141

开屏武昌鱼 —— 141
口味虾 —— 142
麻辣虾尾 —— 143
农家小炒虾 —— 143
泡椒海带 —— 144
啤酒鲶鱼 —— 145
清炒虾仁 —— 145
鳕鱼粉丝 —— 146
烧汁鱿鱼 —— 147
酥黄鱼 —— 147
蒜茸粉丝蒸大虾 —— 148

目录

Contents





目 录

蒜茸开边虾	— 149
温拌螺片	— 149
盐水河虾	— 150
银杏凤尾虾	— 151
香煎银鳕鱼	— 151
芝麻鱼条	— 152
口水鱼片	— 153
葱烧海参	— 153
蟹黄鱼肚	— 154
茄汁大虾	— 155
香辣蟹	— 155
茶香虾球	— 156
剁椒胖鱼头	— 157
清蒸鱼	— 157

葱油蜆头	— 158
干炸多春鱼	— 159
红烧带鱼	— 159
韭香墨鱼	— 160
辣子串串虾	— 161
老醋蜆头	— 161
水煮鱼	— 162
糯米藕片	— 163
泡椒带鱼	— 163
水煮凤尾虾	— 164
酸汤鱼片	— 165
虾皮拌尖椒	— 165
香酥鲫鱼	— 166





百姓家常菜



蔬菜类





百合木瓜

TIME 30 min

菜品特点

清甜可口
百合润肺

- 👉 **主料:** 木瓜 500 克, 百合 50 克
- 👉 **配料:** 姜、盐、糖、水淀粉、植物油各适量

难度等级: ★★☆☆

操作难度: ★★★

操作步骤

1. 将木瓜洗净, 去皮、去籽, 然后切成滚刀块; 百合剥好; 生姜切片备用。
2. 锅中放入油, 待五成热时放入姜片炒香。
3. 放入木瓜、百合, 大火煸炒 1 分钟左右。
4. 加入盐和糖调味, 然后加入水淀粉勾芡即可出锅。

操作要领

木瓜炒制时间不要过长。

营养贴士

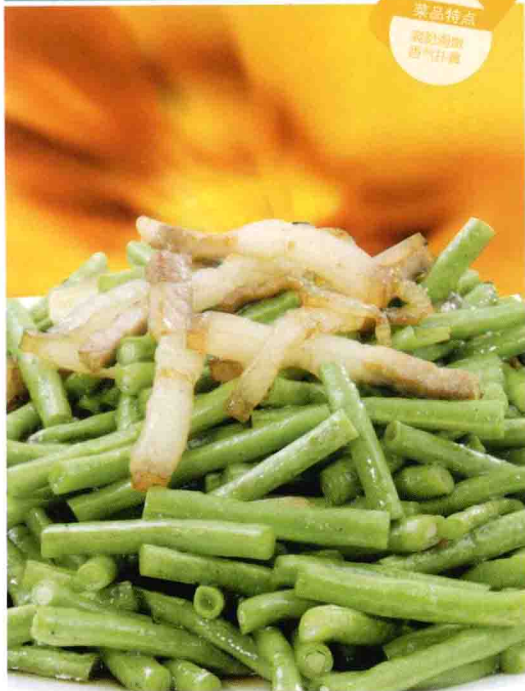
百合有营养滋补之功, 能显著抑制黄曲霉素的致突变作用。

视觉享受：★★★ 味觉享受：★★★★ 操作难度：★★★★

猪肉炒豆角

TIME 20分钟

菜品特点

荤素搭配
益气开胃

主料：瘦肉 50 克，豆角 400 克

配料：植物油、盐、蒜米各适量

操作步骤

1. 瘦肉切丝；豆角切断；蒜米切片备用。
2. 锅中放油，将瘦肉丝炒熟，炒制期间放一点盐。
3. 将炒熟的瘦肉丝盛出备用。
4. 用热油爆香蒜米，然后放入豆角，加一点盐，翻炒。
5. 豆角变色后，加水把豆角煮熟。
6. 待豆角煮熟后，放刚刚炒好的肉丝一起翻炒一下，即可装盘。

操作要领

豆角要加水充分煮熟。

营养贴士

豆角含有较多的优质蛋白和不饱和脂肪酸，矿物质和维生素含量也高于其他蔬菜。

主料：猪肉 250 克，香芹 200 克

配料：湿淀粉 20 克，猪肉汤 15 克，花生油 80 克，酱油 15 克，精盐 3 克，料酒 10 克，味精 2 克，植物油少许

操作步骤

1. 猪肉洗净、切成细丝，用精盐、湿淀粉拌匀上浆。
2. 将香芹择好洗净，切成小段，放入沸水锅内焯一下，捞起。
3. 炒锅内放入植物油，用旺火烧热，然后放入肉丝滑油至熟，倒入漏勺沥油。
4. 将锅再放到火上，倒入 35 克花生油，烧热，然后放入芹菜段翻炒，加入料酒、酱油、味精、猪肉丝迅速炒匀，用水淀粉勾芡，即可装盘。

操作要领

芹菜不要炒得太老。

营养贴士

芹菜是高纤维食物，它经肠内消化作用产生一种木质素或肠内脂的物质，常吃芹菜，对预防高血压、动脉硬化等都十分有益，并有辅助治疗作用。

视觉享受：★★★ 味觉享受：★★★★ 操作难度：★★★

猪肉炒香芹

TIME 20分钟

菜品特点

荤素搭配
开胃健脾



豆角烧茄子

TIME 20分钟

菜品特点

鲜香软糯
老少皆宜

- 主料:** 豇豆 150 克, 茄子 200 克
- 配料:** 姜、蒜、盐、胡椒粉、白糖、植物油、鸡精各适量

难度等级: ★★★★★
操作难度: ★★★★★

操作步骤

1. 将豆角择成寸段洗净; 茄子洗净切成和豆角差不多的长条; 蒜和姜切碎备用。
2. 锅内放油烧热, 倒入茄子, 加少许盐, 炒至茄子变软后盛出。
3. 锅中加油, 油热后放入蒜和姜炒香, 放入豆角翻炒, 待豆角变色后加盐和白糖, 继续炒至七成熟。
4. 倒入茄子, 加入胡椒粉, 翻炒至熟, 加入鸡精, 即可盛出。

操作要领

茄子和豆角要分开炒, 如果炒的过程中太干可分次加水, 不能一次加入过多的水。

营养贴士

此菜具有利水消肿、增进食欲、强壮骨骼、缓解缺铁性贫血、养胃下气、抗衰老、防癌、降低胆固醇、保护心血管等功效。

视觉享受: ★★★ 味觉享受: ★★★★★ 操作难度: ★★★

干煸土豆条

TIME 25分钟

菜品特点

鲜香麻辣

脆皮爽口



主料: 土豆 600克

配料: 干辣椒 5个, 青椒 1个, 花生油 300克, 葱 10克, 姜 5克, 蒜 4瓣, 盐 1克, 酱油 10克, 花椒 5克

操作步骤

1. 土豆去皮、洗净, 切成粗长条; 青椒洗净切长条; 干辣椒切段; 葱切段; 姜蒜切末。
2. 锅里放油, 放入土豆条, 用中火煸炒, 炒至金黄, 盛出。
3. 锅里放油, 放入花椒、干辣椒、青椒煸炒, 放入葱、姜、蒜煸炒出香味。
4. 放入土豆条翻炒, 放入酱油和盐调味, 翻炒半分钟即可出锅。

操作要领

干煸土豆条时, 放少量油用中小火干煸至微黄色。干辣椒和花椒以小火炒香, 炒至干辣椒稍微变色即可。

营养贴士

此菜具有和中养胃、健脾利湿、宽肠通便、利水消肿、减肥、美容护肤、降糖降脂、防癌抗癌、增强体质、促进血液循环、促消化、抗菌、解热、祛痰的功效。

主料: 土豆 200克

配料: 干辣椒 2个, 植物油、盐、红油、香油、味精、醋、白芝麻各适量

操作步骤

1. 土豆切丝; 辣椒剪成段备用。
2. 锅中加水烧开, 放入土豆丝焯熟, 捞出沥干水分, 放入盘中, 放上辣椒段。
3. 盐、味精、红油、醋、香油混合均匀, 倒入盘中。
4. 锅中放油烧热, 浇在土豆丝上, 撒上白芝麻即可。

操作要领

土豆丝焯水时间不宜太长, 焯至八成熟即可。

营养贴士

此菜具有和中养胃、健脾利湿、宽肠通便、利水消肿、减肥、美容护肤、降糖降脂、镇痛、缓解疲劳、增加食欲、解热、帮助消化、净化血液的功效。

视觉享受: ★★★ 味觉享受: ★★★★★ 操作难度: ★★★

红油土豆丝

TIME 20分钟

菜品特点

酸辣开胃

脆皮爽口





酸辣白菜

TIME 20分钟

菜品特点

- **主料:** 白菜帮 200克
- **配料:** 干辣椒 2个, 生抽 30克, 米醋 30克, 鸡精 2克, 盐、花椒、姜末、植物油各适量

操作难度: ★★★

操作步骤

1. 将白菜去掉老帮, 洗净, 白菜帮竖着在中部切断分成两半, 然后用斜刀将白菜片成片。
2. 辣椒剪成段备用。
3. 锅中放植物油, 烧热, 放入花椒爆香, 再放入干辣椒和姜末炒香。
4. 倒入切好的白菜片, 翻炒2分钟。

5. 加入盐、米醋和生抽, 搅拌均匀, 然后加入鸡精调味即可。

操作要领

炒这个菜要持续保持大火快炒以免出汤。

营养贴士

大白菜具有较高的营养价值, 对于护肤、养颜、防止女性乳腺癌、润肠排毒等都有很大的功效。