

# 《精选好吃不厌家常菜》

## 图书基本信息

书名：《精选好吃不厌家常菜》

13位ISBN编号：9787534457012

10位ISBN编号：7534457017

出版时间：2013-4

出版社：江苏美术出版社

页数：239

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《精选好吃不厌家常菜》

## 前言

家常菜是普通家庭日常制作食用的菜肴，也是家人日常用餐或宴请亲朋好友的首选。其制作方法力求简单，配料、佐料的种类也并不繁杂，以经济实惠的常见食材为主；也不必苛求色、香俱全，尤其是餐盘的点缀、装饰皆可省略；但其他条件，如口味、营养价值等，则必须讲求，不能疏忽。为了增进家人的食欲和保护家人的健康，学上一手好厨艺便显得特别重要。本书精选了近500款家常菜肴，做法都通俗易懂。放心的跟着步骤走吧，只要你掌握了其中的基本技法和规律，就可以随意变化，举一反三，在家中轻轻松松地做出美味、好吃不厌的家常菜，让你在柴米油盐中乐此不疲，更能远离万恶的“地沟油”哦！

# 《精选好吃不厌家常菜》

## 作者简介

黄远燕，中国烹饪协会高级会员，广东厨委会会员。多年来一直潜心研究饮食保健。目前在一所著名烹饪学校担任讲师，并不时在多家美食、健康、生活类杂志发表料理专题，还曾参与编写《粤吃粤有味》、《四季老火靓汤》、《四季营养餐》、《二十四节气养生》等书籍。

# 《精选好吃不厌家常菜》

## 书籍目录

营养时蔬篇 什蔬紫菜20 芹菜豆干20 蒜泥菠菜20 鸡蛋炒韭菜21 凉拌生菜21 酸辣圆心菜21 菜花火腿22 腌菜花22 乡村小白菜22 七里香23 多菜排骨煲23 洋葱鱿鱼丝23 竹笋芽菜24 炒三瓜24 酸辣黄瓜24 木瓜炖银耳25 蔬菜羹25 东北乱炖25 炒胡萝卜26 番茄鱼26 藕然香芋26 芹菜炒百合27 金针菇炒牛肉27 油麦菜炒牛肉27 香炒莲藕圈28 香菇豌豆30 玉米炖排骨30 黄金豆腐30 鲜菇浓汤31 香菇丸子31 金针菇炒虾仁31 莲藕香菇羹32 银耳炖老鸭32 木耳炒鱿鱼丝32 酥香菠菜33 三色蒸宝丝33 椒炒土豆丝33 爆炒柿子椒34 黑木耳猪蹄汤34 香炒绿豆芽34 猴头菌炖鸡汤35 猴头菌炒冬笋35 莲子芡实猪心汤35 蒜苗炒山药36 香嫩豆腐块36 芋头粥36 鸡松酱拌茄子37 莲藕乳鸽汤37 木耳芹菜粥37 鲜烧双菇38 芹菜豆腐汤40 上汤菠菜40 韭菜炒虾仁40 生菜沙拉41 番茄汁圆心菜41 香菇圆白菜41 滑烧鲜豆腐42 蛋花菜豆腐汤42 苋菜豆腐汤42 马蹄空心菜汤43 蚝油芥蓝豆腐丝43 苦瓜瘦肉盅43 薏仁冬瓜脯44 炆双耳44 芦笋烩鲜菇44 炆拌辣莴笋45 蒜泥拌西葫芦45 玉米须海带汤45 生煸黄花菜46 芹菜拌菠菜46 黑木耳炒芹菜46 菜花马蹄粥47 油菜炒蘑菇47 油菜腐丝47 枸杞炒苦瓜48 里脊丝炒蕨菜50 萝卜海带排骨汤50 洋葱拌番茄50 洋葱炒牛肉51 虾仁香芹燕麦粥51 芹菜拌花生米51 白面菠菜粥52 菠菜炖豆腐52 蚝油拌菠菜52 圆心菜虾皮53 开阳大白菜53 肉片粉丝大白菜53 紫菜肉末羹54 凉拌芥蓝54 南瓜炖兔肉54 带鱼扒白菜55 虾米烩冬瓜55 蛋丝拌黄瓜55 烧黄瓜56 土豆烧茄子56 茄子牛肉末56 番茄茄丝57 尖椒炒节瓜57 银耳拌芹菜57 烧鲜味冬瓜58 银耳拌黄瓜60 竹笋拌螺肉60 烧拌竹笋60 虾仁竹笋61 黄鳝焖笋61 笋菇肉丝61 芦笋炖冬瓜62 拌青笋62 胡萝卜拌螺丁62 无花果腿肉汤63 双椒拌藕片63 蒜泥海带丝63 豆腐干64 菠菜拌豆芽64 银芽笋丝64 山药兔汤65 番茄黄豆炒牛肉65 白菜烧海参65 丝瓜鱼汤66 豌豆拌土豆66 鸡汤素菜丁66 香三丝67 土豆炖南瓜67 凉拌平菇67 干贝丝瓜68 双菇豆腐煲70 扒金针菇70 金针菇拌牛肉70 素三鲜71 香菇木耳焖豆腐71 烩双菇71 香菇烧冬瓜72 黄花菜烧肉72 鸡蛋炒黄花菜72 香菇白菜73 菠菜麻油拌粉丝73 菠菜拌海蜇73 芹菜马蹄炒肉丝74 海蜇皮拌芹菜74 虾皮拌油菜74 油菜香菇75 蘑菇油菜75 油菜炒草菇75 油菜干丝76 炒西兰花76 番茄炒西兰花76 香菇西兰花77 花木耳菇竹汤77 香菇蕨菜77 番茄炒鸡蛋78 清炒蕨菜80 蕨菜拌皮蛋80 蒜泥蕨菜80 虾皮炒黄瓜片81 海参拌黄瓜81 黄瓜海蜇丝81 核桃仁炒韭菜82 韭菜炒淡菜82 韭菜豆腐干82 韭菜降压菜83 胡萝卜炒木耳83 胡萝卜拌菠菜83 香辣芹丁花生米84 花生芹菜84 蒸茄子84 决明子烧茄子85 番茄烧茄子85 番茄烧菜花85 番茄炒山药86 炒香菇马蹄86 香菇马蹄羹86 洋葱烧香菇87 凉拌洋葱87 冬瓜银耳羹87 蒜苗炒花肉88 口蘑烧冬瓜90 冬瓜香菇炒木耳90 炒莴笋90 豆腐皮拌芦笋91 三丝莴笋91 花椒油拌芦笋91 木耳芦笋92 蘑菇炒芦笋92 芦笋莲珠92 豌豆烧茄子93 熘鲜蘑豌豆93 百合拌金针菇93 洋葱豌豆94 土豆拌海带丝94 红油拌平菇94 蒜烧平菇95 芹菜炒冬菇95 香菇酥桃仁95 金针菇炒木耳96 金针菇拌黄瓜96 金针菇炒菜心96 可口禽蛋篇97 猴头菌炖鸡102 鸭肉烧河蚌104 芋头香焖鸭104 苦瓜鸭片104 滋补乌鸡汤105 土豆烧鸭105 蚝油鸭掌105 冬瓜薏米田鸡汤106 乌鸡焖栗子106 黑枣鹌鹑蛋汤106 酸辣鹌鹑蛋107 芙蓉蛋107 鸡焖生板栗107 鲜蒸鹌鹑108 口蘑炖鹌鹑108 莲子白果炖乌鸡108 鸡蛋虾109 柿子椒蒸蛋羹109 山药酱焖鸭109 姜爆鸭110 木须蛋110 菠菜拌蛋白110 黄焖鸡111 虫草炖鸡111 杏仁炖鸡脚111 鸡丝炒蛰头112 木瓜鸡蛋114 竹笋炖鸡114 黄花菜煎蛋114 兔丝鸡115 清蒸鸭115 鹌鹑蛋豆腐泡115 红豆鸡蛋116 香菇鹌鹑蛋汤116 海参鹌鹑蛋汤116 榨菜凤爪117 平菇煮蛋117 小白菜煮蛋117 珍珠豆腐汤118 参芪煲鹌鹑118 冬笋黄瓜炒鹌鹑118 五香鸭肉119 鸭肉炖河蚌119 蛤蜊炒韭菜119 鸭肉冬粉120 余鹌鹑120 竹荪鸡翅汤120 鹌鹑蛋烧肉121 鸭蛋炒黄瓜121 鸭蛋排骨汤121 蛋黄酿豆腐122 冬笋木耳炒蛋124 冬笋炒鹌鹑124 冬瓜蒸蛋黄124 冬瓜煲老鸭125 冬瓜鸡125 番茄拌皮蛋125 美味烩鸡丁126 嫩滑烩鸭片126 滑炒鸭片126 卤香鸭块127 芋头香焖鸭127 枸杞黄芪炖乳鸽127 西柠蜜糖乳鸽128 海蜇炒鸡肉128 墨鱼炖鸡128 美味畜肉篇129 香菇土豆炖肉136 平菇炖肉136 甲鱼煲羊排136 黄豆烧猪肉137 羊排炖土豆137 蒜薹炒肉丝137 蒜薹炒猪肝138 圆白菜炒肉片138 山药炖牛肉138 赤小豆桑皮兔肉汤139 香菇蒸兔肉139 青豆炒兔肉丁139 绿豆芽炒兔肉140 芹菜炒兔肉140 清炖五花肉140 香拌滑牛141 五香兔脯141 黄豆猪蹄141 香焖猪尾142 肉末海参142 西洋菜炖排骨142 肉末南瓜143 木耳炒猪肚143 药膳猪肝143 腊香茭白144 酱爆猪肝146 油菜炒猪肝146 猪红三鲜烩146 猪肺炒萝卜147 猴头菌炖排骨147 猴头菌炒猪小肚147 平菇肉片148 金针菇炒肉丝148 白萝卜炖牛肉148 辣香黄豆149 豌豆肉末149 马蹄烧肉149 猪肺炒菠菜150 润肺汤150 木耳炒猪肺150 萝卜排骨汤151 胡萝卜拌牛肉151 牛肉炒丝瓜151 双笋焖排骨152 香焖牛肉152 芥蓝炒牛肉152 酱香牛肉153 酸辣猪血153 蒜香猪心153 香滑烩羊肉154 排骨焖笋156 番茄猪肉汤156 海带炒肉丝156 芹菜蜜汁牛肉丝157 猪血排骨汤157 南瓜炖羊排157 牛膝炒茄子158 家常红焖羊肉158 猪血炖豆腐158 火麻仁猪胰汤159 花生猪手煲159 五香猪肝粥159 黄精玉竹牛肉汤160 蚝豉猪腱汤160 油菜炒猪肚160 苹果瘦肉汤161 生菜包五花肉161 圆

## 《精选好吃不厌家常菜》

白菜肉卷161 肉酿苦瓜162 胡萝卜脊骨汤162 山药煲羊肉162 菠萝咕嚕肉163 牛肉炒芹菜163 猪心菠菜163 滑炒牛肉164 腊味土豆166 瓜肉丸汤166 双萝卜炒牛肉166 猪小肚汤167 黑点煮排骨167 黄瓜带皮兔167 南瓜蒸排骨168 酱肉丝168 黑胡椒牛肉藕片168 肉末蒸菇169 牛肉洋葱169 脆拌肚丝169 茯苓猪肚汤170 黄焖参术羊肝170 肉豌豆170 鲜美水产篇171 虾仁炒芹菜178 糟辣鱼178 虾皮烧白菜178 虾皮芹菜粥179 鲜贝酿黄瓜179 青豆带鱼179 萝卜丝拌海蜇皮180 鲜鱼片蒸蛋180 鲜蒸黄鳝180 银鱼煎蛋181 锦绣蒸蛋181 番茄焖鲫鱼181 豆腐焖泥鳅182 麻辣泥鳅182 花生泥鳅汤182 黄焖泥鳅183 鲜嫩黄鱼豆腐183 柠檬鲜虾183 黄鱼煮菠菜184 糖醋黄鱼184 煎蒸带鱼块184 蒜烧带鱼185 清蒸带鱼185 木瓜焖带鱼185 香酱焖鲤鱼186 香菇蒸甲鱼188 双杏煲螺肉188 凉拌海蜇188 鱼香蒸茄子189 西洋菜鱼片汤189 大蒜煮鲫鱼189 白萝卜焖鱼190 水油浸武昌鱼190 黑豆塘虱鱼煲190 牡蛎焖豆腐191 红烧泥鳅191 玉米鱼191 黑豆红枣鲤鱼煲192 凉拌蛤蜊肉192 三鲜粥192 田七玉竹炖甲鱼193 清蒸武昌鱼193 油焖武昌鱼193 家常武昌鱼194 鱼笋片194 葱油武昌鱼194 香灼海蜇195 腊肉炖河蚌195 香糟田螺195 蒜香蒸大虾196 甲鱼炖当归198 红烧带鱼198 酸菜小黄鱼198 菜花焖鳝丝199 章鱼鹌鹑汤199 酱鲈鱼199 鲤鱼陈皮煲200 香菇烧黄花鱼200 黄花鱼焖黄瓜200 砂蔻蒸鱼201 核桃天麻炖草鱼201 熏香鱼201 姜葱焖带鱼202 鲫鱼炖豆腐202 甲鱼百合红枣汤202 香辣蛤蜊203 百合虾仁焖豆腐203 银杏炒干贝203 红烩章鱼204 杏仁脆皮鱼204 鱼米之乡204 黑豆焖鳝鱼205 腐竹鱼煲205 竹笋鳊鱼205 香烧鲳鱼206 烤黄鱼208 清蒸黄鱼208 酸菜鱼208 茄香青鱼豆腐209 生菜三文鱼209 三文鱼沙拉209 鳕鱼蛋羹210 水果鳕鱼210 素菜海鲜210 清蒸牡蛎211 凉拌三海211 清炖银鱼汤211 海带炒银鱼212 木瓜花生鱼尾汤212 川麻炖鱼头212 淮桂鲢鱼汤213 鱿鱼莲藕213 章鱼饼213 咖喱鲈鱼214 奶香鲈鱼214 香菇鱼块214 芋头蒸黄鱼215 牡蛎羹215 茄汁牡蛎215 鲜蒸草鱼216 红烧海参218 海参豆腐煲218 蛤蜊蛋218 葱香蛤蜊219 糖醋海蜇219 香炒鱿鱼花219 鲜鱿炒韭菜220 杏仁焖鲤鱼220 潺菜鱼片汤220 清蒸甲鱼221 大枣鳖甲汤221 豆腐海带鱼尾汤221 鲜滑鱼头豆腐222 葡萄鱼222 鲜汁焖鲫鱼222 红焖草鱼块223 芝麻鲈鱼223 榨菜蒸鲈鱼223 黄瓜海蜇224 清蒸甲鱼224 木耳烧海参224 木耳炒蛤蜊225 菠菜炒蛤蜊225 银鱼焖马蹄225 香菇蒸水鱼226 银鱼炒苦瓜228 酱汁带鱼228 香菇带鱼228 冬瓜烧带鱼229 木耳拌海蜇229 香菇蒸鲫鱼229 糖醋草鱼230 木瓜草鱼230 土豆炒海带丝230 白菜心拌海蜇231 煎蒸带鱼231 五香带鱼231 香肥带鱼232 清蒸带鱼232 海参烧木耳232 海参海米粥233 海参烧西芹233 虾皮炒黄瓜片233 香烧黄鱼234 虾皮炒青椒236 海蜇炖猪肺236 海鲜羊排煲236 常见食物营养成分表237

### 章节摘录

版权页：插图：墨鱼【健康功效】历代医家认为，墨鱼有养血、滋阴、益气等功效，对妇女月经失调有调节作用。李时珍称墨鱼为“血分药”，是治疗妇女贫血、血虚经闭的良药。墨鱼肉还有抗病毒、抗射线的作用。【营养成分】每100克墨鱼：热量83千卡、蛋白质15.2克、脂肪0.9克、碳水化合物3.4克、胆固醇226毫克、钙15毫克、铁1毫克、磷165毫克、钾400毫克。【选购要点】冻墨鱼：色泽正常，不变红，气味正常，无异味，组织结实，有弹性，头部无伤残，体表无擦伤，无杂质。墨鱼干：体形完整，色泽光亮洁净，肉体宽厚、平展，呈棕红色半透明状，无黑斑，具有清香味。乌鱼【健康功效】中医认为乌鱼肉有补脾利水、通气消胀、益阴壮阳、养血补虚、养心补肾、消肿等功效。民间常视乌鱼为珍贵补品，用以催乳、补血。【营养成分】每100克乌鱼：热量81千卡、蛋白质19.8克、脂肪1.4克、钙150毫克、铁0.03毫克、磷228毫克、钾304毫克、钠38.5毫克、铜0.04毫克、镁31毫克、锌0.63毫克。【选购要点】看：只要鲜活便可。最好的鱼一般都游于水的下层，而且鱼鳞片完整，呼吸时鳃盖起伏均匀；稍差的活鱼一般游于水的上层，鱼嘴紧贴水面，尾部下垂。如果想存养两三天再吃，就挑选鲜活一些的。

# 《精选好吃不厌家常菜》

## 编辑推荐

《精选好吃不厌家常菜》用心教你如何认识、选购常见食材，200道时尚蔬菜，80道可口禽蛋，100道美味肉菜，150道鲜美水产，道道好吃，让你爱上做饭。

# 《精选好吃不厌家常菜》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)