

<<家常经典菜>>

图书基本信息

书名：<<家常经典菜>>

13位ISBN编号：9787510111310

10位ISBN编号：7510111315

出版时间：2012-5

出版时间：中国人口出版社

作者：范海

页数：169

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：<http://www.tushu007.com>

## <<家常经典菜>>

### 内容概要

随着生活水平的提高和生活节奏的加快，越来越多的人开始远离自家的厨房，选择外出就餐或者购买外卖食品。

这样做，固然可以满足口腹之欲，也能节省买、洗、煮、烧、炖的时间，但同时，外出就餐也会带来难以忽视的饮食安全隐患。

高热量、高油、高盐的食品，会给我们的身体埋下疾病的种子，某些无良商人还会以次充好，甚至用各种不能用于食品行业的化学产品来降低成本，坑害顾客。

为了您和家人的健康，在此，我们真心呼吁，请回归厨房，为家人烹制健康和美味的自制菜肴。

《美食生活：家常经典菜》编者精心挑选了近600道原料简单、做法方便、健康营养的精美菜肴，希望能够给您的居家厨事增加一些选择，增添一点幸福，祝您吃得愉快，吃出健康。

## &lt;&lt;家常经典菜&gt;&gt;

## 书籍目录

烹调小常识 第一章 家常肉菜 扁豆炒肉丝 / 莲藕炒肉片 木耳炒肉片 / 芹菜炒肉丝 / 青椒肉片 肉片蒜薹 / 肉丁花生米 / 木须肉 南瓜肉丁 / 瘦肉爆茭白 / 笋片炒腊肉 香芹炒腊肉 / 腰果肉片 / 鱼香肉丝 肉丝炒木耳菜 / 蕨菜炒肉丝 / 农家小炒肉 茭白炒肉丝 / 肉丝炒菜花 / 西瓜皮炒肉丝 / 肉末干笋炒粉条 肉丝炒豆芽 / 肉丝炒绿豆芽 / 肉丝百叶 / 肉丝炒苦瓜 肉丝炒粉皮 / 肉丝海带 / 番茄汁肉片 / 青豆火腿炒饭 生炒排骨 / 糖醋里脊 / 番茄里脊 / 冬瓜烧肉 糖醋排骨 / 炸芝麻里脊肉 / 荷包里脊 / 红烧肉皮 辣烧猪蹄 / 粉蒸肉 / 豉汁南瓜蒸排骨 伍香排骨 排骨炖白菜 / 瘦肉冬瓜煲猪蹄 / 乌贼炖瘦肉 / 夏枯草瘦肉汤 冬瓜排骨汤 / 番茄炖猪骨 / 健脾养血胫骨汤 / 红苋肉片汤 芦笋排骨 / 萝卜炖排骨 / 橘皮炖猪蹄 冬瓜肉丸汤 / 紫菜肉末羹 / 苦瓜肉末粥 拌牛肉 / 炒牛肉松 / 杭椒牛柳 黑椒牛柳 / 苦瓜牛肉丝 / 泡椒炒牛肉丝 青椒牛肉丝 / 沙茶牛柳炒空心菜 藤炒豆豉牛肉 山药炒牛肉片 / 仙人掌炒牛肉 / 洋葱炒牛肉 干煸牛肉丝 / 回锅肥牛片 / 甜椒牛肉丝 / 玉米青豆炒牛肉 仙人掌铁板牛柳 / 芝麻牛排 / 菠萝牛肉 / 番茄汁牛排 红煨酥牛肉 / 板栗烧牛肉 / 豆豉牛肉 / 红烧牛肉 陈皮牛肉, 叻口喱牛肉 / 咖喱土豆牛小排 / 黄豆焖牛肉 红汤牛肉 / 枸萝炖牛肉 / 南瓜炖牛肉 / 番茄炖牛腩 牛肉萝卜煲 / 家常粉蒸牛肉 / 清蒸牛肉条 / 番茄牛肉 萝卜牛肉汤 / 生菜牛肉汤 / 水煮牛肉 / 银耳牛尾汤 胡萝卜炒羊肉丝 / 孜然羊肉片 / 姜蒜炒羊肉丝 / 葱爆羊肉 黑胡椒爆羊肉 / 荔枝烧羊肉 / 鱼香羊排 滑熠羊里脊 / 番茄羊肉片 / 烧羊排 红烧羊肉 / 蜜汁羊腿 / 手抓羊肉 木瓜炖羊肉 / 萝卜煲羊肉 / 海鲜羊排 香芋羊骨汤汤 / 淮山羊肉汤 / 羊肉当归生姜汤 黑桂羊肉汤 / 酱爆羊肉丁 / 羊肉炒粉条 冬笋百叶 / 酱爆羊百叶 / 拌肥肠 / 盐水肝 百合炒猪肝 / 火爆苦肠 / 芹菜炒肝, 胡萝卜炒肝 韭菜炒苦肠 / 炒羊肝 / 菠菜炒羊肝 佳菜炒羊肝 油爆羊肚 / 清爆羊肚 / 小黄瓜炒肝片 / 萝卜片炒肝片 何首乌肝片 / 煎烹猪肝 / 剁椒肚片 / 芥菜烧肚尖 红油猪肝 / 杜仲腰花 / 红油肚丝 / 仙药炒猪腰 辣白菜洋葱炒肥肠 / 泡椒炒猪心 / 酸菜炖羊肚 / 茴香腰片汤 黄豆煮肝片 / 萝卜羊肾汤 / 春韭炒羊肚 炒蚕蛹 第二章 水产海鲜 丝瓜炒鱼片 / 炒鱼条 芹菜鱼丝 / 芹黄烧鱼条 / 玉米鱼粒 玉兰鱼丝 / 枸杞黑鱼米 / 干煸鳝鱼 香辣金枪鱼 / 燕麦银鳕鱼排 / 炸银鱼 酥香煎鲳鱼 / 菊花鱼 / 回锅茄子黑鱼丁 碎米鱼丁 / 番茄鱼片 / 天府红椒鱼 豆豉鲤鱼 / 豆瓣鲫鱼 / 豆瓣黄鱼 / 豉汁鱼段 红烧鲫鱼 / 红烧平鱼 / 红烧带色 / 豆筋烧鳝鱼 红烧鲑鱼 / 干烧鳊鱼 / 红烧鳊鱼 / 麻辣酥鱼 煎烧家常鱼 / 糖醋鲤鱼 / 茄汁鲳鱼 / 碧绿椒麻桂鱼 沙锅鱼头 / 炸鱼球 / 薏仁百合蒸石斑 / 红椒旱蒸银鳕鱼 冬瓜炖鲤鱼 / 鲫鱼炖蛋 / 杏仁黄鱼 / 鲤鱼陈皮煲 青鱼炖黄豆 / 木瓜鱼尾花生汤 / 黑鱼汤 / 鳝鱼辣味汤 余鱼丸 / 口水鱼片 / 酸菜鱼 / 洋参生鱼汤 清炒凤尾虾 / 荸荠虾仁 / 菠菜炒虾仁 豆苗虾仁 / 青豆虾仁 / 鲜虾芦笋 虾仁丝瓜 / 西蓝花炒虾仁 / 翡翠鸡蛋虾仁 虾仁黄瓜丁 / 韭菜炒虾仁 / 虾干炒油菜 海米烩冬瓜 / 虾仁银芽 / 黄瓜炒虾球 香菇冬笋炒虾仁 / 菠萝虾球 / 虾仁鸡片 熠大虾 / 番茄熠虾仁 / 鲜熠虾仁 / 滑蛋虾仁 干烧大虾 / 香辣虾 / 香炸芝麻大虾 / 葱姜虾 黄油脆皮虾仁 / 罗汉大虾 / 腊肉爆虾仁 / 金沙脆皮虾 茄汁虾球 / 生爆虾仁 / 核桃虾仁 / 洋葱爆炒虾 红烧虾球 / 番茄虾球 / 锅巴虾仁 / 怪味凤尾虾 虾仁香芹燕麦粥 / 鲜虾莴笋汤 / 菠萝虾仁 / 玉米须煲鲜蚌 香辣蟹 / 芹香辣肉蟹 / 炒蟹肉 / 椒香豆豉蟹 自家炸蟹 / 极品神仙蟹 / 料酒蒸螃蟹 / 青蒸肉蟹 话梅蒸蟹 / 蟹肉烩玉米 / 葱姜炒螃蟹 白菜心拌海蜇 / 三丝鱿鱼 / 快炒鱿鱼 酱炒双鱿 / 豉椒炒鲜蚬 韭菜炒鱿鱼 酥炸鱿鱼 / 五色海参 / 红焖海参 酸辣海参 / 麻酱拌海参 / 扒烧海参 清炒海蛎子 / 豆豉炒蛤蜊 / 红烧干贝 牡蛎瘦身汤 / 红白萝卜蛤蜊 / 清炖蚌肉 莲藕章鱼汤 / 章鱼绿豆煲莲藕 / 白烩鱿鱼条 第三章 美味禽蛋 生菜鸡丝 / 鸡油黄瓜 / 甜椒鸡丝 辣味鸡丝 / 滑炒鸡丝 / 鱼香鸡丝 / 辣子鸡柳 桃仁鸡丁 / 珊瑚鸡丁 / 冬笋鸡丁 / 香菇鸡 碎米鸡丁 / 宫保鸡丁 / 辣子鸡丁 仙城辣子鸡 新式炒鸡球 / 栗子鸡 / 鸡片炒西蓝花 鸡片菜花 干煎鸡片 / 三色鸡片 / 苦瓜炒鸡片 / 烩鸡片 芙蓉鸡片 / 翡翠鸡米饼 / 纸包鸡丝 鹏丝芹菜饭 五香凤爪 / 贵妃鸡翅 / 果酒鸡翅 / 香酥鸡翅 双椒焗翅中 / 雪魔芋烧鸡翅 / 黄花菜炖鸡块 咖喱鸡块 / 辣糊姜汁鸡 / 清蒸冬瓜鸡块 沙锅鸡块 / 薏米汽锅鸡翅 / 花生煲凤爪 湘式掌中宝 / 花椒鸡 / 参芪汽锅鸡 地黄鸡 / 五圆全鸡 / 龙马童子鸡 清蒸鸡 / 归参炖母鸡 / 红酒人参炖子鸡 牛奶炖鸡 / 淮山枸杞炖乌鸡 清炖乌鸡 何首乌鸡汤 / 银耳老母鸡汤 / 乌鸡人参汤 嫩姜炒鸭片 / 青椒炒鸭片 / 酱汁苦瓜鸭, 蚝油煎鸭脯 蒜香鸭脯 / 青椒鸭掌 / 芥菜炒鸭丁 / 翡翠鸭脚 尖椒炒水鸭 / 麻辣鸭块 / 荔枝鸭 / 香菇枣香蒸鸭 红烧鸭块 / 焖鸭块 / 玉参焖鸭 / 萝卜炖鸭块 红枣炖鸭肉 / 鸭肉牡蛎煲 / 回锅鸭块 / 仔姜鸭 炒乳鸽松 / 脆皮乳鸽 / 百合西芹炒乳鸽 / 生炒乳鸽 烧乳鸽 / 鱼香嫩鸽片 / 芙蓉鹌片 / 香酥鹌鹑 红袍鹌鹑 / 酱烧鹌鹑 / 五香焖鹌鹑

## &lt;&lt;家常经典菜&gt;&gt;

/ 酱瓜毛豆烧仔鹅 香菌烧鹅 / 清蒸鹅掌 / 酸梅蒸鹅 枸杞炖雏鸽 / 冬瓜炖鹌鹑 / 苋菜火腿鸡汤 蛋丝拌  
 黄瓜 / 菠菜炒鸡蛋 / 黄瓜炒鸡蛋 青椒炒鸡蛋 / 香椿芽炒鸡蛋 / 番茄炒鸡蛋 萝卜丝炒鸡蛋 / 虾仁芙蓉  
 蛋 / 黑椒洋葱熘鸡蛋 海米煎蛋 / 牡蛎煎蛋 / 铁锅蛋 海参鸽蛋 / 鸳鸯蛋 / 蒸蛋 / 蛋炒饭 虎皮蛋 / 叉烧  
 鸡蛋酱油饭 / 火腿鸡蛋炒饭 / 腊肉蛋炒饭 薏米杏仁鸡蛋汤 / 银耳蛋汤 / 银耳鸽蛋汤 / 桂圆鸡蛋汤 蒜  
 泥鸡蛋 / 竹荪鸽蛋汤 / 核桃油炒茭白鸡蛋 / 臊子蒸蛋 第四章 清爽豆蔬 芹菜拌豆腐 / 麻香豆腐 草菇海  
 米豆腐 / 肉蓉豆腐 / 口水豆腐 鸡刨豆腐 / 炒豆腐脑 / 由菜海米豆腐 家常豆腐 / 蒜黄炒豆腐 / 羊肉片  
 炒豆腐 肉末豆腐 / 肉片熘豆腐 / 苦瓜烧豆腐 宫保豆腐 / 番茄豆腐 / 麻辣豆腐 糖醋豆腐 / 黄金豆腐 /  
 酱汁豆腐 / 玉米烩豆腐 菠萝豆腐夹 / 黑木耳煎嫩豆腐 / 蘑菇炖豆腐 / 木樨豆腐 鱼香豆腐 / 豆腐条 /  
 葱爆豆腐条 / 香煎豆腐 蟹粉豆腐 / 茄汁豆腐 / 血块烧豆腐 / 蟹黄烧豆腐 老豆腐烧泥鳅 / 鸡腿菇烧豆  
 腐 / 烧草鱼豆腐 / 山楂烧豆腐 豆腐鱼 / 海参豆腐 / 奶汁豆腐 / 三鲜豆腐 咖喱豆腐, 豆腐蒸蛋 / 鲜奶  
 豆腐煲 / 海鲜炖豆腐 黑木耳豆腐羹 / 豆腐炖排骨 / 牛肉炖冻豆腐 / 牡蛎肉炖豆腐 白菜猪血炖豆腐 /  
 贝汁珍珠豆腐 / 沙锅豆腐 虾皮豆腐 / 荠菜豆腐羹 / 翠衣豆腐汤 木耳豆腐汤 / 白菜豆腐汤 / 兔肉紫菜  
 豆腐汤 雪仁豆腐汤 / 鱿鱼豆腐什锦汤 / 紫菜白玉羹 什锦豆芽 / 豆腐丝拌豌豆苗, 芥末干张 肚丝拌腐  
 竹 / 羊葱拌黄豆 / 炒腐皮丝 豆腐皮炒蚕豆 / 咖喱干张丝席苗炒干丝 / 豆腐干炒韭菜 豆腐干炒榨菜 /  
 豆芽炒干丝 / 清炒绿豆芽 / 香干炒芹菜 香菇丝炒豆腐丝 / 豆芽辣炒瘦肉丝 / 沙茶豆腐干炒青蒜 / 香干  
 芹菜炒肉丝 豆干爆肉 / 家常豆腐皮 / 椒油腐竹 庙味豆皮 蘑菇豌豆仁鲜豆腐卷 / 鸭泥腐皮汤 / 肉片金  
 针煲腐竹 拌二笋笋 / 拌芦笋 / 拌西芹 / 椒由芹菜 芹菜拌花生米 / 银耳拌芹菜 / 脆皮黄瓜 / 银耳拌黄  
 瓜 番茄拌双瓜 / 腐竹拌青椒 / 姜汁藕片 / 双仁拌茼蒿 薏仁大蒜拌茄子 / 奶香菠菜 / 炝拌黄瓜 炝土豆  
 丝 / 炝炒西蓝花 / 醋熘土豆丝 翡翠土豆丝 / 辣椒炒土豆 / 炒黑白菜 椒油小白菜 / 素炒小白菜 / 水芹  
 炒干丝 素丝芹菜 / 豆豉苦瓜 / 苦瓜霉菜 / 亥桃炒韭菜 果味茄块 / 干炒茭白 伯干炒菠菜, 炒黄瓜 红枣  
 炒木耳 / 木耳黄花菜 / 炒香菇荸荠 / 核桃蚝油生菜 清炒魔芋丝 / 清香小炒 / 辣炒笋片 / 青椒炒毛豆  
 三色蔬菜 / 三鲜菜心 / 山药炒番茄 / 珊瑚白菜 素炒豌豆苗 / 酸辣藕丁 / 酸辣银芽 / 蒜泥海带丝 蒜蓉  
 生菜 / 蒜香茄子 / 蒜泥茄块 / 蒜蓉空心菜 糖醋菜花 / 糖醋花香藕 / 甜椒炒丝瓜 厝茄炒卷心菜 西芹炒  
 百合 / 鲜蘑扁豆 / 香炒丝瓜 / 香椿四季豆 香菇炒板栗 盾菇山药 / 香菇炒三片 / 香菇油菜 香辣卷心菜  
 菜 / 竹炒藕片 / 四季笋豆 / 雪菜炒冬笋 松仁玉米 / 芦荟玉米粒 / 香酥玉米粒 / 清蒸茄子 白萝卜炖蜜  
 糖 / 葱油白萝卜丝 / 百合炖银耳 / 海带绿豆汤 绿豆冬瓜汤 / 淮山南瓜汤 / 淮山冬瓜汤 / 玉米菠菜粥  
 姜汁金针菇 / 鸡腿菇拌猪肚 / 拌金针菇 / 芥末金针菇 烧雪冬 / 葱油香菇 / 大蒜烧香菇 / 髻菇炝竹笋  
 拔丝山慈姑 / 髻笋炒香菇 / 松子仁烧香菇 盾菇烧菜花 红油香菇油菜 / 麻辣香菇 / 猴头菇焖鸡 雕头蘑菜  
 心 猴头蘑炖柴鸡 / 菠菜炒双菇 / 炒双菇 膳菇炒鸭血 金针菇炒肉丝 / 炒双耳 / 蒜香金针菇 / 油菜炒金  
 针菇 草菇肉片 / 炒平菇海带丝 / 炒鲜蘑 / 冬菇扒茼蒿 冬笋炒花菇 / 红椒金菇炒豆芽 / 红烧平菇 / 滑  
 肉鲜蘑 口蘑烧冬瓜 / 里脊烩口蘑 / 枳栗炒海螺 / 蘑菇菜心 蘑菇炒肉片 / 蘑菇炒莴笋 / 奶香口蘑烧花  
 菜 / 奶油蘑菇炒鲜贝

## &lt;&lt;家常经典菜&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：木耳炒肉片 原料 水发木耳300克，猪肉100克。

调料 葱姜末、精盐、鸡精、白糖、酱油、甜面酱、水淀粉、香油、植物油各适量。

做法 将木耳洗净，撕成小片；猪肉洗净，切成片。

炒锅至旺火上，加入植物油，烧至六成热时放入葱姜末炒出香味，再放入肉片用旺火炒至色变白时，加入甜面酱炒散，加入酱油、白糖和少量水，烧沸后放入木耳、精盐、鸡精煸炒至入味，用水淀粉勾芡，淋入香油装盘即可。

炒肉丝 原料 嫩芹菜400克，猪瘦肉100克。

调料 葱丝、姜丝、精盐、鸡精、酱油、料酒、植物油各适量。

做法 将嫩芹菜择洗干净，切段；猪瘦肉洗净，切成细丝。

炒锅置旺火上，加入植物油，烧至五成热时放入肉丝煸炒，至肉丝变白时，放入葱丝、姜丝，略炒片刻，再烹入料酒，调入酱油，然后依次加入芹菜段、精盐、鸡精，翻炒均匀后盛盘即可。

青椒肉片 原料 猪瘦肉200克，青椒150克。

调料 精盐、鸡精、料酒、水淀粉、酱油、植物油各适量。

做法 将猪肉洗净切成小片，用酱油、水淀粉拌匀待用；青椒去蒂、去子，洗净切成块。

锅置火上，注油烧至五成热，放入肉片，炒至肉色变白时捞出沥油。

锅留余油，放入青椒略炒，加入肉片、精盐、料酒、酱油、鸡精炒匀，加入少许水，用水淀粉勾芡，装入盘中即可。

肉片蒜薹 原料 牛肉300克，蒜薹200克，干辣椒2个。

调料 料酒、酱油、淀粉、鸡精、精盐、植物油各适量。

做法 将牛肉洗净切薄片，拌入料酒、酱油和淀粉略腌；蒜薹去老梗，洗净切小段；干辣椒去子切丝。

爆炒片刻肉片，待肉色变白时盛出备用。

炒锅点火，倒植物油烧热，爆香辣椒丝，倒入蒜薹，然后倒入肉片炒至汤汁收干，调入适量精盐和鸡精即可。

烹调小窍门 肥瘦相间的五花肉最好，太瘦的肉口感干涩。

肉炒至变色即可，炒制过程中不用再添加酱油。

蒜薹炒时不宜加盖，否则色泽容易变黄。

肉丁花生米 原料 瘦肉200克，花生米100克，胡萝卜30克，红柿子椒25克。

调料 料酒、精盐、葱、姜、鸡精、植物油各适量。

做法 将花生米放油锅中炸熟，捞出沥油；把肉、胡萝卜、红柿子椒均洗净，切成丁状；葱、姜洗净，切成丝。

锅中故入植物油少许，烧热，加入葱姜丝煸香后，放入肉丁煸炒，烹入料酒、精盐，炒至肉丁即熟，倒入胡萝卜丁、红柿子椒丁共炒，再加入花生米、鸡精炒匀即可。

木须肉 原料 猪腿肉150克，水发木耳15克，鸡蛋2个。

调料 葱姜末、酱油、料酒、香油、精盐、植物油、鸡精各适量。

做法 肉洗净，切丝；木耳洗净；鸡蛋磕入碗内，加少许精盐打匀。

将锅上火，加入油，烧至五成热时，加入鸡蛋炒熟后盛在碗内。

原锅加入油烧热，加葱姜末煸出香味，再倒入肉丝煸炒至七成熟，加料酒、酱油、鸡精、精盐，随后将鸡蛋、木耳一起入锅翻炒片刻，淋上香油即可。

## <<家常经典菜>>

### 编辑推荐

《美食生活:家常经典菜》编辑推荐：随着生活水平的提高和生活节奏的加快，越来越多的人开始远离自家的厨房，选择外出就餐或者购买外卖食品。

某些无良商人会以次充好，甚至用各种不能用于食品行业的化学产品来降低成本，坑害顾客。为了您和家人的健康，在此，我们真心呼吁，请回归厨房，为家人烹制健康和美味的自制菜肴。

《家常经典菜》是一本轻松、易懂、好学的经典家常菜谱。

祝您吃得愉快，吃出健康。

<<家常经典菜>>

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:<http://www.tushu007.com>