

<<新编百姓家常菜2000例>>

图书基本信息

书名：<<新编百姓家常菜2000例>>

13位ISBN编号：9787563920846

10位ISBN编号：7563920846

出版时间：2009-6

出版时间：北京工业大学出版社

作者：紫毫 主编

页数：433

字数：600000

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>

## <<新编百姓家常菜2000例>>

### 前言

家常菜是家庭日常制作食用的菜肴。

“一方水土养一方人”。

家常菜因地理位置、物产、生活习惯和饮食爱好的不同，形成了东南西北中各自风味的不同基础，经过发展，经过提升，逐渐形成中国菜的不同菜系。

家常菜，是中国菜的源头，也是地方风味菜系的组成基础。

找寻中国菜的根源就从家常菜开始。

《新编百姓家常菜2000例》从实用、方便的角度出发，主要按照菜的做法、原料、功效等进行分类。

介绍了凉拌、炖煮、熘烩、煎炸、卤酱、火锅、微波、汤羹等不同菜肴的做法，既包括素菜、豆腐菜、蛋类菜，鸡、鸭、牛、羊、猪肉类菜以及鱼虾的烹饪方法，还介绍了养生和滋补的功效菜等。

几乎囊括了日常生活中所有常见的食材，无论想做什么材料的菜，翻开目录，您都能马上找到相关的美味佳肴的做法。

全书精心选编了2000例南北风味的家常菜，每道菜都各具特色，在原料、做法上也都有详细、准确的说明和讲述。

为了给大家提供更多的烹饪便利，我们在编写时尽可能用通俗易懂的语言，将一些专业的烹饪词汇有意去掉或改变为大家更易理解的说法介绍，让您在实际的操作中更加得心应手、方便快捷。

本书最大的特点是强调了“好吃、好做、实用”，能够让大家看得懂、做得出。

本书分类清晰、查阅方便、内容丰富。

为了能够给读者提供更多更好的菜谱文字资料，编者忍痛割舍了很多精美的图片资料，这也是与一些菜谱的最大不同之处，是一部家庭必备的不可多得的家常菜谱大词典。

## <<新编百姓家常菜2000例>>

### 内容概要

本书从实用、方便的角度出发，主要按照菜的做法、原料、功效等进行分类。

本书介绍了凉拌、炖煮、熘烩、煎炸、卤酱、火锅、微波、汤羹等不同菜肴的做法；包括素菜、豆腐菜、蛋类菜，鸡、鸭、牛、羊、猪肉类菜以及鱼虾的烹饪方法，还介绍了养生和滋补的功效菜等。

本书几乎囊括了日常生活中所有常见的食材，无论想做什么材料的菜，翻开目录，您都能马上找到相关的美味佳肴的做法。

<<新编百姓家常菜2000例>>

书籍目录

做法类 1. 凉拌菜100例 蜇皮拌白菜 芝麻拌白菜丁 白菜拌土豆丝 白菜拌黄瓜丝  
 青红椒拌白菜心 拌三片 过油拌茄子 糟菠菜 虾米拌洋白菜 海米拌菜花 凉拌芹  
 菜叶 虾油拌芹菜 凉拌青辣椒丝 青辣椒拌甘蓝丝 油拌香菜 韭菜拌豆芽 麻酱拌  
 小萝卜 葱油莴笋丝 莴笋拌豆腐皮 炆辣三丝 蜜汁笋片 五香蒜苔 拌五香二丁  
 香油拌小葱 糖醋萝卜丝 海蜇拌萝卜丝 花生米拌萝卜干 甜酸辣三丝 麻酱拌豇豆  
 香菇拌豆角 柿椒炆豆角 芝麻豆角丝 土豆拌豆角 多味扁豆 酱味瓜皮 白梨  
 拌酸菜丝 冰淇淋双色丁 凉拌冬瓜片 酸辣瓜片 煮五香黄豆 鸡蛋拌土豆泥 雪花  
 莲菜 花椒油炆藕片 雪花菜 葱香蚕豆 拌蚕豆沙 土豆芹菜丝 酱油苜蓝 油激  
 黄瓜 黄瓜拌水萝卜 黄瓜拌蟹肉 黄瓜拌粉丝 卤花生 五香茶花生 老醋花生  
 拌绿豆芽 拌蜇皮 炆海蜇丝 粉丝拌海带丝 蛋皮海带卷 蟹味青丝 姜末拌海螺  
 榨菜末拌豆腐 香干拌芹菜叶 熏干拌苦瓜丝 绿豆芽拌干丝 肉丝拌腐皮 鸡丝拌干  
 丝 青菜拌粉丝 瘦肉拌粉皮 香菇拌粉皮 多味凉粉 盐水豆腐 香椿拌豆腐 豆  
 腐拌鸡肫肝片 拌红白绿 虾皮香干 肉末蛋卷 鸡蛋沙拉 咸鸭蛋拌南豆腐 兔肉松  
 盐卤鸡片 桃仁拌鸡块 炆鸡肝 陈皮鸡丝 鸡丁拌青豌豆 酸菜拌白肉 清拌里  
 脊丝 拌肘花 拌口条 猪肝拌菠菜 卤腰片 韭菜拌腰丝 盐水肚块 麻辣牛肉条  
 凉拌羊肉丝 椿芽拌肚丝 拌合菜 芥末酸菜丝 拌鱿鱼丝 2. 炖煮菜100例 炖老  
 母鸡 炖双鸭 多宝炖鸭 柠檬炖鸭 冬虫夏草炖鸭 陈皮炖鸭 冬瓜瑶柱炖鸭 毛  
 瓜炖双鸭 冬瓜香菇炖米鸭 燕窝炖鸭 火腿炖鸭 鲍鱼炖鸡 醋煮鸡蛋 枸杞南枣煮  
 蛋 炖肉蛋 煮鸡泥肠白菜 口蘑炖鹌鹑 荔枝炖麻雀 清炖酥鹅 香菇炖鸡 风爪  
 炖香菇 清炖虫草鸡 沙锅炖鸡块 清炖鸭块 清炖鸭掌 清炖全鸭 鲜菇炖野鸭  
 萝卜煮鸡蛋 炖冻豆腐 白菜炖冻豆腐 木耳炖冻豆腐 海带炖冻豆腐 冻豆腐炖排骨  
 蘑菇炖豆腐 沙锅炖豆腐 丝瓜炖豆腐 雪里红炖豆腐 鲜菱炖豆腐 松子炖豆腐  
 鲫鱼炖豆腐 川味炖豆腐 炖什锦豆腐 炖酱豆腐肉 大炖肉 炖爪尖 炖猪肉 猪  
 肉炖莲子 菠菜炖猪蹄 腐竹炖肉 水煮肉片 南肉煮竹笋 冬瓜煮猪肉 炖圆蹄  
 炖牛蹄筋 炖咖喱牛肉 萝卜块炖牛肉 炖羊肉 红炖羊肉 炖黄鱼 红炖大海螺  
 清炖燕窝 淮杞炖水鱼 糯米炖鲤鱼 糯酒炖金鲤 参芪炖海狗鱼 炖全鸡 火腿圆蹄  
 炖鸡 南枣鹿茸炖鸡 墨鱼炖鸡 当归首乌炖牛肉 鲜菇炖香肉 火腿菜心炖烧鸭 炖  
 五花肉 淮杞炖牛腩 花生炖牛尾 冬虫夏草炖白鸽 火腿香菇炖乳鸽 北菇炖鸽 冰  
 糖炖猪手 鲜虾沙锅炖豆腐 生菜煮大虾 炖蛋肉 清炖羊肉 花生炖肚块 黄豆炖猪  
 爪 清炖甲鱼 萝卜煮鲜贝 韭芽煮豆腐 煮素菜串 杞子炖鹌鹑 羊肉炖黄瓜 羊  
 肉炖冬瓜 羊肉炖柿子 炖兔肉 家常炖蛋 沙锅炖牛肉 炖羊肉条 清炖狮子头  
 鸽蛋焖野鸭 枣菇焖鸡 3. 熘烩菜100例 葱头烩羊肉 熘三样 滑熘里脊木樨 焦熘肥  
 肠 熘烧肉 腰丁烩腐皮 炸熘丸子 熘肝尖 糖醋里脊 焦熘肉片 熘排骨 酱  
 汁排骨 咖喱排骨 糖醋小排骨 红烧猪大肠 滑熘羊肝丝 沙锅杂碎 番茄焖双肉丸  
 子 熘笋鸡丁 洋葱蘑菇红烩鸡 鲜蘑烩鸡丝 口蘑烩鸡脯 番茄红烩鸡 什锦烩鸡  
 熘桃仁鸡 熘子鸡 烩鸡翅 醋熘鸡丁 熘鸡脯 洋葱烩蛋 熘鸡卷 熘鲜蘑鸭掌  
 烩鸡丝 玉米全烩 烩鸡条 熘鹌鹑 杏仁熘鸽丁 熘松花 醋熘鸡块 蚝油熘  
 鸡丁 蒜苔熘鸡丝 鱼香熘鸡块 烩豆干丝 鸭丁烩腐皮 滑熘豆腐 粉皮烩鸡丝  
 百叶结炖肉 滑熘腐竹 清烩虾仁 烩虾腰 银杏烩鲜贝 烩冬菇素鱼片 五色鱼丝  
 八仙过海 烩丝瓜鱼片 西施豆腐 糟熘虾仁 烩青虾口蘑 烩虾仁 软熘鱼扇  
 番茄虾仁锅巴 西湖醋鱼 天香鳊鱼 醋熘鱼块 翡翠虾仁 生爆鳝片 口蘑菜心  
 肉末口蘑烧茄子 口蘑烧萝卜 冬菇油鸡 香菇银杏 冬笋香菇烧白菜 花菇冬笋卷  
 蚝油花菇 北菇菜心 冬菇鹌鹑蛋 笋丝油烧田鸡腿 焦熘腐竹 香糟烩腐竹 烩鸭丝  
 熘茄片 冬菇烩鹌鹑 口蘑烩鸽蛋 家常白菜心 海米醋熘白菜 熘萝卜丁 三鲜蘑  
 菇 菠萝肥乳鸽 烩三鲜 烩三样 二虾豆腐 烩什锦丁 大杂烩 鸡肉烩鱼丝

<<新编百姓家常菜2000例>>

木耳烩鱼片 蟹肉烩花肚 番茄荔枝鸡 醋溜卷心菜 苹果鸡丁 炸熘笋鸡 4. 煎炸  
菜100例 广东酥炸肉 炸猪排 软炸腰花 南煎丸子.....原料类功效类其他类

<<新编百姓家常菜2000例>>

章节摘录

- 做法类** 1. 凉拌菜100例 【蜚皮拌白菜】 原料 白菜心、香菜、水发海米、蜚皮(或蜚头)、菠菜梗、酱油、醋、香油。
- 做法** 将白菜心洗净,切成细丝。  
将蜚皮切成细丝,放开水中焯一下捞出晾凉。  
将菠菜梗放开水中焯一下,晾凉,切八分长的段。  
将白菜丝摆在盘内垫底,放上蜚皮 丝、菠菜梗、海米、香菜,食用时浇上香油、酱油、醋即可。
- 。 【芝麻拌白菜丁】 原料白菜500克,芝麻、盐、姜适量。  
**做法** 白菜洗净切丁,用开水焯一下捞出装盘。  
将芝麻炒熟,姜切末,加盐,一同拌入白菜丁即成。
- 【白菜拌土豆丝】 原料白菜500克,土豆250克,红辣椒丝、盐、味精、蒜末、葱丝、醋、五香面、熟油各适量,酱油少许。  
**做法**白菜洗净切细丝,土豆洗净去皮切细丝。  
把白菜丝、土豆丝用开水焯一下,沥干水后同红辣椒丝、盐、味精、蒜末、葱丝、醋、五香面、熟油、酱油搅拌均匀即可。
- 【白菜拌黄瓜丝】 原料白菜500克,黄瓜150克,葱丝、蒜末、红干辣椒丝、味精、盐、醋、香油少许。  
**做法** 白菜、黄瓜洗净切丝,加入葱丝、蒜末、红干辣椒丝、味精、盐、醋、香油,一起装盘拌匀即成。
- 【青红椒拌白菜心】 原料白菜心150克,精盐5克,白糖3克,红椒、青椒各1个,香油5克,味精少许。  
**做法** 将白菜外帮掰去,切除菜根,只取内层紧心,冲洗后,沥去水,纵向对切,再横切成细丝(越细越好),放盘内,加入精盐腌10分钟。  
红椒、青椒去蒂和子,清洗干净,放沸水中焯二三分钟,捞出,切成细丝。  
加入白菜丝中腌数分钟。  
沥去盐水,加入白糖、香油、味精,拌匀即可。
- 【拌三片】 原料 番茄150克,黄瓜100克,冬瓜150克,盐、醋、味精、麻酱适量。  
**做法** 冬瓜去皮、去瓢切成片,用开水焯透。  
番茄去皮,切成片。  
黄瓜洗净,切成片。  
将冬瓜片、番茄片、黄瓜片装盘,浇上用盐、醋、味精、麻酱兑好的汁,拌匀即成。
- 【过油拌茄子】 原料嫩茄子1000克,姜丝25克,葱丝25克,红辣椒丝50克,花椒粉5克,干辣椒3个,姜末3克,精盐15克,白糖15克,醋15克。  
**做法** 茄子洗净切成两半,用刀在两面划成斜花纹,过油煎炸,稍一变色即捞出,放在盘内加精盐、红辣椒丝、姜丝、葱丝拌匀。  
再用少许油将姜末、花椒、干辣椒炒热,浇在茄子上,拌入白糖、醋,晾一会拌匀即成。
- 【糟菠菜】原料菠菜250克,香糟200克,精盐5克,酱油10克,白糖5克,香油5克,味精少许。  
**做法** 将菠菜切除老根,择除黄叶,反复清洗,放开水锅内焯熟(不宜盖锅盖)即捞出,沥水,晾凉并切成寸段放入盒内,加入精盐拌匀。  
香糟放入纱布袋内,然后将香糟袋覆盖在焯过的菠菜上(须将菠菜都盖住),盖上盒盖。  
20分钟后开盖,去掉香糟袋,加入白糖、酱油、香油、味精,拌匀即可。
- 【虾米拌洋白菜】 原料 洋白菜250克,虾米100克,酱油、白糖、醋、香油适量。  
**做法** 将洋白菜洗净,切成2.5厘米见方的小块,放在开水锅中焯一下(切忌焯得时间过长),立即捞出,凉开水浸凉,盛入盘中。  
虾米用开水或黄酒发好、发透,放在焯过的洋白菜上。

<<新编百姓家常菜2000例>>

根据口味爱好，适量加酱油、白糖、醋、香油，拌匀即可。

喜爱辣味的，可以加辣椒油。

【海米拌菜花】 原料菜花400克，海米10克，精盐10克，香油10克，味精少许。

做法 将菜花的根和叶切除，将整棵菜花冲洗干净。

取一盆，放适量水，加5克精盐，然后将菜花在盐水内泡10分钟，捞出，用清水洗净后，切成小朵花，放沸水锅内焯熟即捞出，沥水晾凉，放盘内加入精盐、味精拌匀腌10分钟。

将海米洗净，用热水泡发后，切成碎末，撒在菜花上，淋上香油即可食用。

【京拌芹菜叶】 原料芹菜叶500克，酱油25克，醋25克，白糖10克，香油、味精、辣椒油各少许。

做法 将芹菜叶洗净，用开水焯一下，切成碎段，再用酱油、醋、白糖、香油、味精拌匀，放点辣椒油即可。

【虾油拌芹菜】 原料芹菜500克，虾油、红辣椒少许，盐、味精、醋、白糖适量。

做法 将芹菜择洗干净，切成段，再用开水焯一下，控干水分装盘。

将红辣椒切成丝，加虾油、调料浸泡芹菜段即可。

【凉拌青辣椒丝】 原料青辣椒250克，酱油、醋各25克，盐5克，味精、香油各少许。

做法 将青辣椒洗净去掉蒂和子，用开水焯一下，沥去水分，切成丝装盘，放入酱油、醋、味精、盐，再淋上香油，拌匀即成。

【青辣椒拌甘蓝丝】 原料青辣椒500克，甘蓝150克，蒜末、葱丝、盐、味精、酱油、醋、花椒油、虾皮少许。

做法 先将青辣椒、甘蓝洗净，切成丝装盘，再放蒜末、葱丝、盐、味精、酱油、醋、花椒油、虾皮，拌匀即可。

【油拌香菜】 原料香菜500克，葱、香油、盐少许。

做法 将香菜洗净切成段，把葱切成丝，把香油、盐与香菜段、葱丝拌匀即可。

【韭菜拌豆芽】 原料嫩韭菜250克，豆芽250克，花椒油、盐适量。

做法 韭菜洗净切段，豆芽洗净后焯一下，与韭菜一起装盘，再加花椒油、盐，拌匀即可。

【麻酱拌小萝卜】 原料小萝卜500克，胡萝卜100克，麻酱、香油、精盐、醋各适量。

做法 将小萝卜、胡萝卜去毛根及缨叶，在流水下用毛刷彻底刷洗干净，切成细丝，放在盘内。

在麻酱里放入精盐，用凉开水调匀，浇在萝卜丝上，淋上香油、醋，拌匀，即可食用。

【葱油莴笋丝】 原料莴笋500克，素油20克，葱花5克，精盐7克，白糖20克，味精少量。

做法 将莴笋去皮，洗净，切丝，放入盘中，加精盐腌1小时，沥去盐水。

将葱花撒在莴笋上。

将烧热的素油倒在葱花上，再加入味精、白糖拌匀即成。

【莴笋拌豆腐皮】 原料豆腐皮150克，莴笋丝250克，香油、辣椒油、味精、盐、酱油、白糖、醋、葱丝、姜丝少许。

做法 豆腐皮切成细丝，用开水连续焯2次，再用开水泡着，用时捞起沥干。

莴笋丝用盐腌一下，挤去水分。

将豆腐皮、莴笋丝放入盆中，加姜丝、葱丝、白糖、醋、酱油、味精、辣椒油、香油拌匀装盘即可食用。

【炝辣三丝】 原料 莴笋500克，黄瓜250克，精盐25克，鲜红辣椒200克，葱5克，姜3片，醋10克，花椒油25克。

做法 将莴笋剥去皮洗净，直刀切成丝；黄瓜洗净切丝；鲜红辣椒也切成丝装盘。撒上精盐、醋拌匀，放上葱、姜，炝上花椒油即成。

【蜜汁笋片】 原料莴笋500克，白糖50克，蜂蜜15克，盐少许。

做法 将莴笋洗净去皮，放盐水中腌一下，取出控干水分，切成片，再改切成梳子花刀装盘。把白糖和蜂蜜混合，调成蜜汁，倒在笋片上拌匀，1小时后即可食用。

【五香蒜苔】 原料 蒜苔500克，五香面、花椒油、盐、味精各适量。

<<新编百姓家常菜2000例>>

**做法** 先将蒜苔择洗干净，切成段，用开水焯一下捞出装盘，再放五香面、花椒油、盐、味精，拌匀即可。

**【拌五香二丁】** 原料蒜苔500克，黄豆150克，大料、花椒、五香面、盐、味精、辣椒油各适量。

**做法** 先将蒜苔择洗干净，切成丁，用开水焯一下捞出装盘。再将黄豆洗净放锅中加入花椒、大料煮成五香味，熟后和蒜苔丁、五香面、盐、味精、辣椒油拌匀即可。

**【香油拌小葱】** 原料鲜小葱500克，精盐15克，醋15克，酱油或黄酱适量，香油1.5克。

**做法** 将鲜小葱择去黄叶，拧(切)去根须，洗净控干。直刀切成五分长段，先撒上精盐拌匀盛盘，再倒入醋、酱油、香油调匀即成。

**【糖醋萝卜丝】** 原料萝卜.500克，葱白25克，白糖25克，醋30克，精盐5克，香油2.5克，味精少许。

**做法** 将萝卜削去根、须、蒂缨，洗净，剖成两半，直刀切成片，再切成细丝，撒上少许精盐放在调盘里备用；葱白也切成细丝。

再将盘中的萝卜用凉开水冲洗一遍，控掉水分，同葱白丝一起倒入调盘里。

最后将白糖、醋、精盐、香油、味精(用热水化开)调入，装盘即成。

**【海蜇拌萝卜丝】** 原料海蜇100克，萝卜250克，生姜丝10克，葱丝10克，酱油5克，白糖15克，醋10克，香油25克，精盐5克。

**做法** 海蜇洗净用清水浸泡三四小时，剥去表层红膜，切成细丝，再用温开水焯一下。萝卜洗净切成细丝，用精盐腌约半小时，挤出水分，和海蜇丝拌在一起，再加上生姜丝、葱丝、酱油、白糖、醋、香油拌匀即成。

**【花生米拌萝卜干】** 原料 胡萝卜干150克，炒花生米50克，葱白25克，酱油25克，辣椒油25克，白糖10克，精盐15克，醋10克，味精少许，花椒面5克。

**做法** 将胡萝卜干洗净，控去水分，直刀切成三分见方的小块；花生米去衣，切成同萝卜干一样大小的颗粒；葱白也切成同样大的颗粒。

这时将胡萝卜块、花生米粒、葱白粒放入盆里加精盐拌匀，最后将所有调料一起拌入，入味后装盘即成。



## <<新编百姓家常菜2000例>>

### 编辑推荐

做法类，原料类，功效类，其他类，食材普通好吃好做，省钱实用，营养美味。

《新编百姓家常菜2000例：厨艺绝招一本全》内容丰富、分类清晰、查阅方便。

为了能够给读者提供更多更好的菜谱文字资料，编者忍痛割舍了很多精美的图片资料，这也是《新编百姓家常菜2000例：厨艺绝招一本全》与一些菜谱的最大不同之处。

全书精心选编了2000例南北风味的家常菜，每道菜都各具特色，在原料、做法上也都有详细、准确的说明和讲述。

为了给大家提供更多的烹饪便利，编者尽可能用通俗易懂的语言，有意去掉一些专业的烹饪词汇，用大家更易理解的说法介绍，让您在实际的操作中更加得心应手、方便快捷。

《新编百姓家常菜2000例：厨艺绝招一本全》最大的特点是强调了“好吃、好做、实用”，能够让大家看得懂、做得出。

家常菜是中国菜的源头，也是地方风味菜系的基础。

找寻中国菜的根源就从家常菜开始。

家常菜是家庭日常制作、食用的菜肴。

“一方水土养一方人”。

家常菜因地理位置、物产、生活习惯和饮食爱好的不同，形成了东南西北中各自风味的不同基础，经过发展与提升，成为中国菜的不同菜系。

分做法类，原料类，功效类，其他类。

食材普通，好吃好做，省钱实用，营养美味。

书中精选出的家常菜，兼有南北风味，这些菜肴历经百年传承延续，堪称百吃不厌。

包括凉菜、热菜、羹汤三大门类，蔬菜、禽蛋、水产、畜肉四大品种，原辅料、调味料分量具体精确，制作方法明确有序，菜肴的特点交代清晰，即使厨事技艺不精者，也可据此烹饪出色香味俱佳的菜肴。

<<新编百姓家常菜2000例>>

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>