

100道家常菜做法大全

经典传承 · 家的味道 · 一学就会

共100道经典家常菜 | 荤素搭配 · 汤羹主食 | 暖心收藏

经典肉菜·下饭神器

红烧肉

食材

五花肉500g、冰糖、葱姜、八角、生抽、老抽、料酒

做法

1.五花肉切块焯水；2.锅底少油炒冰糖至琥珀色，下肉翻炒上色；3.加葱姜、八角、料酒、生抽、老抽，加热水没过肉；4.小火炖40分钟，大火收汁即可。

糖醋排骨

食材

排骨500g、姜片、料酒、生抽、香醋、白糖、番茄酱

做法

1.排骨焯水；2.油锅炒糖色，下排骨炒匀；3.加开水，料酒，生抽，醋，糖焖30分钟；4.大火收汁，再加一勺醋提香。

鱼香肉丝

食材

猪里脊200g、木耳、胡萝卜、青椒、郫县豆瓣、葱姜蒜、糖醋汁

做法

1.肉丝滑油备用；2.爆香豆瓣、姜蒜，下蔬菜炒断生；3.加肉丝和鱼香汁（糖醋生抽淀粉水）炒匀出锅。

回锅肉

食材

五花肉300g、蒜苗、姜片、豆豉、郫县豆瓣、甜面酱

做法

1.五花肉煮至断生切片；2.锅中少油煸肉至灯盏窝；3.下豆瓣酱、豆豉炒香，加蒜苗、甜面酱炒匀即可。

肉末茄子

食材

长茄子2根、肉末100g、蒜末、豆瓣酱、生抽、糖

做法

1.茄子切条撒盐出水，挤干；2.肉末炒香，下豆瓣酱、蒜末；3.放茄子翻炒，加生抽糖焖软，收汁撒葱花。

京酱肉丝

食材

猪里脊300g、甜面酱、白糖、蛋清、淀粉、豆腐皮

做法

1.肉丝用蛋清淀粉上浆滑油；2.炒甜面酱+糖+水，炒至浓稠下肉丝裹匀；3.配葱丝豆腐皮卷食。

土豆炖牛肉

食材

牛腩500g、土豆、胡萝卜、葱姜、八角、酱油

做法

1.牛腩焯水；2.油炒葱姜八角，下牛肉炒香加酱油；3.加水炖1小时，加土豆胡萝卜炖软，收汁盐调味。

宫保鸡丁

食材

鸡腿肉300g、花生米、干辣椒、花椒、葱段、生抽、醋、糖

做法

1.鸡丁腌制滑油；2.爆香花椒干辣椒，下鸡丁和料汁（糖醋生抽淀粉水）；3.加花生米葱段快速翻炒。

可乐鸡翅

食材

鸡翅中10个、可乐1罐、姜片、料酒、生抽

做法

1.鸡翅两面划刀焯水；2.煎至金黄，加可乐、生抽、姜片，小火焖15分钟；3.大火收汁浓稠即可。

麻婆豆腐

食材

嫩豆腐1块、肉末50g、豆瓣酱、豆豉、花椒粉、蒜苗

做法

1.豆腐切块焯水；2.炒肉末加豆瓣酱豆豉炒香；3.加水煮开，下豆腐轻推，勾芡两次，撒花椒粉蒜苗。

酸菜鱼

食材

草鱼片、酸菜、泡椒、姜蒜、花椒、蛋清淀粉

做法

1.鱼片用蛋清淀粉腌制；2.酸菜炒香加高汤煮开；3.下鱼骨煮3分钟，滑入鱼片烫熟，淋花椒辣椒油。

番茄炒蛋

食材

鸡蛋3个、番茄2个、葱花、盐、糖

做法

1.鸡蛋炒熟盛出；2.番茄炒出汁，加糖盐；3.倒入鸡蛋翻炒均匀，撒葱花。

手撕包菜

食材

包菜半颗、干辣椒、蒜片、五花肉片、蒸鱼豉油

做法

1.包菜撕小块；2.肉片炒出油，下干辣椒蒜片；3.加包菜大火爆炒，淋豉油醋盐，断生即可。

酸辣土豆丝

食材

土豆2个、干辣椒、花椒、白醋、青椒丝

做法

1.土豆切细丝泡水；2.爆香辣椒花椒；3.大火炒土豆丝，加醋、盐、青椒丝，快速出锅。

香菇滑鸡

食材

鸡腿肉、干香菇、姜片、生抽、蚝油、淀粉

做法

1.鸡肉切块加姜、生抽蚝油淀粉腌制；2.香菇泡发切片；3.混合蒸20分钟，或焖煮10分钟。

地三鲜

食材

土豆、茄子、青椒、蒜末、生抽、糖

做法

1.土豆茄子青椒分别过油；2.爆香蒜，加生抽糖，放入三鲜翻炒勾芡。

水煮牛肉

食材

牛里脊300g、豆芽、干辣椒、花椒、豆瓣酱、蒜末

做法

1.牛肉切片腌制；2.炒豆瓣酱加汤煮开焯豆芽捞出；3.滑牛肉片煮至变色，泼辣椒花椒热油。

家常豆腐

食材

老豆腐1块、木耳、青椒、豆瓣酱、生抽

做法

1.豆腐煎两面金黄；2.爆香豆瓣酱，加木耳青椒翻炒；3.加豆腐、生抽水焖2分钟勾芡。

油焖大虾

食材

大虾500g、姜蒜、番茄酱、生抽、糖

做法

1.虾剪须开背；2.油爆虾变色，下姜蒜番茄酱；3.加料酒生抽糖焖3分钟，收汁。

辣子鸡

食材

鸡腿肉、干辣椒、花椒、姜蒜、芝麻

做法

1.鸡肉切丁腌后炸脆；2.底油炒香花椒干辣椒，下鸡丁；3.加蒜片盐糖，撒芝麻出锅。

更多家常美味

干煸四季豆

食材

四季豆300g、肉末、芽菜、干辣椒、蒜

做法

1.四季豆炸至表皮褶皱；2.炒肉末加芽菜辣椒蒜；3.下四季豆煸干，加盐味精。

粉蒸肉

食材

五花肉、蒸肉米粉、土豆、豆瓣酱

做法

1.五花肉片加豆瓣酱生抽腌制，裹米粉；2.土豆垫底铺肉；3.蒸1小时至软糯。

蒜蓉粉丝蒸扇贝

食材

扇贝6只、粉丝、蒜蓉、生抽、葱花

做法

1.粉丝泡软，扇贝洗净；2.蒜蓉炒香铺扇贝上；3.蒸5分钟，淋生抽热油。



冬瓜排骨汤

食材

排骨、冬瓜、姜片、枸杞、盐

做法

1.排骨焯水；2.加足水姜片炖40分钟；3.加冬瓜炖15分钟，撒枸杞盐。



玉米排骨汤

食材

排骨、甜玉米、胡萝卜、姜

做法

1.同排骨焯水；2.玉米胡萝卜切段，与排骨同煮1小时，盐调味。



西红柿牛腩

食材

牛腩、西红柿、洋葱、番茄酱

做法

1.牛腩焯水；2.炒洋葱西红柿至软，加番茄酱；3.下牛腩炖1.5小时，酸甜浓郁。



韭菜炒鸡蛋

食材

韭菜、鸡蛋3个、盐

做法

1.鸡蛋炒熟；2.韭菜段大火快炒，加鸡蛋，盐炒匀。

蚝油生菜

食材

生菜、蚝油、蒜末、生抽

做法

1.生菜焯水10秒摆盘；2.蒜末爆香加蚝油生抽水煮浓稠；3.淋在生菜上。

西兰花炒虾仁

食材

西兰花、虾仁、蒜、生抽

做法

1.西兰花焯水；2.虾仁滑熟；3.爆香蒜，加入西兰花虾仁，调味勾芡。

鱼香茄子煲

食材

茄子、肉末、鱼香汁、豆瓣酱

做法

1.茄子炸软；2.炒肉末豆瓣酱，加鱼香汁；3.加茄子焖2分钟，撒葱花。

鱼虾海鲜·鲜美无比

清蒸鲈鱼

食材

鲈鱼1条、葱姜、蒸鱼豉油、热油

做法

1.鱼身开刀塞姜片，蒸8分钟；2.倒掉汤汁，铺葱丝，淋蒸鱼豉油；3.浇热油。

蒜蓉小龙虾

食材

小龙虾、蒜末、啤酒、生抽

做法

1.小龙虾刷净；2.多蒜末炒香下龙虾；3.加啤酒焖15分钟，收汁。

拍黄瓜

食材

黄瓜、蒜末、醋、生抽、辣椒油

做法

1.黄瓜拍碎切段；2.加蒜末醋生抽糖辣椒油，拌匀。

老醋花生

食材

花生米、陈醋、糖、生抽、香菜

做法

1.花生炸脆；2.醋糖生抽熬汁，晾凉拌入花生。

凉拌木耳

食材

黑木耳、洋葱、香菜、醋、香油

做法

1.木耳泡发焯水；2.加洋葱丝、生抽醋香油、辣椒拌匀。



口水鸡



食材

鸡腿、芝麻酱、红油、花生碎



做法

1.鸡腿煮熟过冰水切块；2.调芝麻酱红油生抽醋糖蒜水；3.淋料汁撒花生碎葱花。



凉拌土豆丝



食材

土豆、青椒丝、干辣椒、白醋



做法

1.土豆丝焯水冰水冷却；2.加青椒丝辣椒油醋盐拌匀。



白灼虾



食材

鲜虾、姜葱、料酒、生抽蘸料



做法

1.水加姜葱料酒烧开；2.虾煮至变色卷曲捞出；3.蘸生抽芥末或姜醋汁。



辣炒花蛤



食材

花蛤、干辣椒、姜蒜、生抽、蚝油



做法

1.花蛤吐沙；2.爆香干辣椒姜蒜，下花蛤大火爆炒；3.开口后加生抽蚝油葱段。

 毛血旺

 食材

鸭血、毛肚、午餐肉、豆芽、火锅底料

 做法

1.底料炒香加汤；2.焯豆芽垫底；3.煮鸭血肉片毛肚，铺辣椒泼热油。

 更多家常美味

 蒜蓉空心菜

 食材

空心菜、蒜末、腐乳

 做法

1.空心菜摘段；2.爆香蒜末；3.大火炒空心菜，加腐乳盐快炒。

 香菇油菜

 食材

油菜、鲜香菇、蚝油、蒜

 做法

1.油菜焯水摆盘；2.炒香菇加蚝油水煮浓，勾芡浇油菜上。

 西红柿鸡蛋汤

 食材

番茄、鸡蛋、葱花、盐

 做法

1.番茄炒出汤加水烧开；2.淋蛋液成花；3.加盐撒葱花。



紫菜蛋花汤



食材

紫菜、鸡蛋、虾皮、葱花



做法

1.水烧开放紫菜虾皮；2.淋蛋花；3.加盐香油撒葱花。



酸辣汤



食材

豆腐、木耳、鸡蛋、醋、白胡椒粉



做法

1.木耳豆腐切丝，煮开；2.加醋胡椒粉生抽；3.淋蛋液勾芡。



疙瘩汤



食材

面粉、番茄、鸡蛋、青菜



做法

1.面粉滴水拌小疙瘩；2.番茄炒汤加水煮开；3.撒疙瘩煮熟，淋蛋液青菜。



干锅土豆片



食材

土豆、五花肉、洋葱、豆瓣酱



做法

1.土豆片煎金黄；2.炒肉片加豆瓣酱洋葱；3.下土豆片炒匀，撒芝麻。

虎皮青椒

食材

青椒、蒜、豆豉、生抽、醋

做法

1.青椒干煸至表皮焦；2.加油爆香蒜豆豉；3.加生抽醋焖入味。

丝瓜炒蛋

食材

丝瓜、鸡蛋、蒜

做法

1.鸡蛋滑熟；2.丝瓜炒软，加鸡蛋盐；3.淋少许水出锅。

拔丝地瓜

食材

红薯、白糖、油

做法

1.红薯炸熟；2.锅留底油炒糖至琥珀色；3.下红薯裹匀糖液。

清新素菜·健康营养

蒜香排骨

食材

排骨、蒜末、生抽、蚝油、淀粉

做法

1.排骨腌蒜末蚝油2小时；2.蒸或炸至金黄；3.撒蒜酥。

三杯鸡

食材

鸡腿、米酒、酱油、麻油、九层塔

做法

1.麻油炒姜蒜，下鸡块；2.加米酒酱油糖焖煮；3.收汁加九层塔。

板栗烧鸡

食材

鸡肉、板栗、姜葱、酱油

做法

1.炒鸡块上色；2.加板栗水焖20分钟；3.收汁撒葱。

萝卜炖牛腩

食材

牛腩、白萝卜、姜、八角

做法

1.牛腩焯水；2.炒香料加牛腩炖1小时；3.加萝卜炖软。

香干炒肉

食材

香干、五花肉、青椒、生抽

做法

1.肉片煸油，下香干；2.加青椒生抽翻炒。



小炒黄牛肉



食材

黄牛肉、泡椒、芹菜、姜蒜



做法

1.牛肉切薄片腌；2.大火滑牛肉盛出；3.爆香泡椒姜蒜，加芹菜牛肉炒匀。



擂辣椒皮蛋



食材

青椒、皮蛋、蒜、生抽醋



做法

1.青椒烤至焦软；2.与皮蛋蒜瓣一起擂碎；3.加生抽醋香油。



蒜泥白肉



食材

五花肉、蒜泥、生抽、红油



做法

1.五花肉煮熟切薄片；2.调蒜泥红油汁；3.淋肉片，卷黄瓜。



滑蛋虾仁



食材

虾仁、鸡蛋、葱花



做法

1.虾仁炒熟；2.蛋液倒入锅中小火推熟；3.加虾仁葱花。



黄豆焖猪蹄



食材

猪蹄、黄豆、姜、冰糖



做法

1.猪蹄焯水，炒糖色；2.加黄豆酱油炖1.5小时。



更多家常美味



蚂蚁上树



食材

粉丝、肉末、豆瓣酱、蒜苗



做法

1.粉丝泡软；2.炒肉末豆瓣酱；3.加粉丝水焖干，撒蒜苗。



荷塘小炒



食材

藕片、木耳、荷兰豆、胡萝卜



做法

1.所有蔬菜焯水；2.爆香蒜，下蔬菜快炒；3.盐蚝油调味。



苦瓜炒蛋



食材

苦瓜、鸡蛋、盐



做法

1.苦瓜片盐水泡去苦；2.炒蛋盛出，炒苦瓜；3.加鸡蛋盐。



清炒莴笋



食材

莴笋、蒜、盐



做法

1.莴笋切片；2.蒜爆香，大火快炒莴笋；3.加盐出锅。



小鸡炖蘑菇



食材

鸡块、榛蘑、粉条、八角



做法

1.鸡块炒香，加蘑菇；2.加水炖半小时，加粉条炖熟。



红烧带鱼



食材

带鱼、葱姜、生抽、醋、糖



做法

1.带鱼煎金黄；2.加料汁水焖10分钟；3.收汁。



剁椒鱼头



食材

鱼头、剁椒、姜蒜、蒸鱼豉油



做法

1.鱼头铺剁椒姜；2.蒸12分钟；3.淋豉油热油。

 蛋炒饭

 食材

米饭、鸡蛋、葱花、火腿

 做法

1.鸡蛋炒散；2.下米饭炒散，加火腿葱花盐。

 炒方便面

 食材

方便面、鸡蛋、青菜、火腿

 做法

1.面煮软；2.炒鸡蛋火腿，下面条；3.加酱油调料炒匀。

 酸汤水饺

 食材

水饺、醋、辣椒油、蒜泥

 做法

1.煮饺子；2.碗底加醋生抽蒜泥辣椒油；3.饺子舀入汤碗。

 暖心汤羹&花样主食

 皮蛋瘦肉粥

 食材

大米、皮蛋、瘦肉、姜丝

 做法

1.煮白粥；2.瘦肉腌制，皮蛋切丁；3.粥熟加肉皮蛋煮5分钟。

 罗宋汤

 食材

牛腩、卷心菜、番茄、土豆

 做法

1.牛腩炖汤；2.炒番茄酱蔬菜；3.合并煮软，调味。

 醋溜白菜

 食材

白菜、干辣椒、醋、生抽

 做法

1.白菜片；2.爆干辣椒，下白菜大火；3.淋醋生抽盐快炒。

 麻婆豆腐升级版

 食材

豆腐、牛肉末、花椒面

 做法

同经典麻婆豆腐，牛肉末更香，勾两次芡，撒花椒面。

 扬州炒饭

 食材

米饭、虾仁、火腿、青豆、鸡蛋

 做法

1.炒鸡蛋虾仁火腿；2.加米饭炒散；3.加青豆盐。

青椒炒肉

食材

青椒、瘦肉、蒜、生抽

做法

1.肉片滑油；2.炒青椒断生；3.下肉片生抽炒匀。

锅包肉

食材

猪里脊、土豆淀粉、糖醋汁

做法

1.里脊挂糊炸两次；2.糖醋汁炒浓；3.下肉片裹汁。

风味茄子

食材

茄子、淀粉、花椒、干辣椒

做法

1.茄子裹淀粉炸脆；2.爆香花椒辣椒；3.加糖醋汁，下茄子翻匀。

干锅牛蛙

食材

牛蛙、土豆、洋葱、干锅酱

做法

1.牛蛙腌炸；2.炒干锅酱，加蔬菜牛蛙；3.翻炒出锅。

香煎小黄鱼

食材

小黄鱼、姜、盐、面粉

做法

1.鱼裹面粉；2.煎至两面金黄；3.撒椒盐。

更多家常美味

上汤娃娃菜

食材

娃娃菜、皮蛋、火腿、高汤

做法

1.娃娃菜切条焯水；2.炒皮蛋火腿加高汤；3.下娃娃菜煮入味。

芦笋炒口蘑

食材

芦笋、口蘑、蒜、黑胡椒

做法

1.芦笋焯水；2.煎口蘑，加芦笋蒜；3.黑胡椒盐。

素炒合菜

食材

绿豆芽、粉丝、鸡蛋、韭菜

做法

1.鸡蛋炒碎；2.炒豆芽粉丝；3.混合鸡蛋韭菜生抽。

干煸豆角

食材

豆角、肉末、芽菜、干辣椒

做法

1.豆角炸皱；2.炒肉末芽菜辣椒；3.下豆角煸干。

筒骨莲藕汤

食材

筒骨、莲藕、花生、姜

做法

1.筒骨焯水；2.加莲藕花生炖2小时；3.盐调味。

豆豉蒸鲳鱼

食材

金鲳鱼、豆豉、姜丝

做法

1.鱼身抹盐铺豆豉姜；2.蒸8分钟；3.淋蒸鱼豉油热油。

蒜蓉烤茄子

食材

茄子、蒜蓉、生抽、孜然

做法

1.茄子烤软对半切；2.蒜蓉酱铺上；3.烤5分钟撒葱花。

啤酒鸭

食材

鸭肉、啤酒、姜、八角

做法

1.鸭块煸出油；2.加香料啤酒焖40分钟；3.收汁。

葱爆羊肉

食材

羊肉片、大葱、孜然

做法

1.羊肉滑油；2.爆大葱；3.加羊肉孜然生抽快速出锅。

爆炒鱿鱼

食材

鱿鱼、青红椒、洋葱、蚝油

做法

1.鱿鱼焯水；2.爆香洋葱，加鱿鱼辣椒；3.蚝油盐快速。

特色风味&百变家常

炸茄盒

食材

茄子、肉馅、面粉糊

做法

1.茄子切夹刀片；2.夹肉馅裹面糊；3.炸至金黄。



酱油炒饭



食材

米饭、鸡蛋、酱油、老抽



做法

1.鸡蛋炒散；2.加米饭炒散；3.淋酱油老抽炒匀，葱花。



白灼菜心



食材

菜心、蒜、蒸鱼豉油



做法

1.菜心焯水；2.淋蒸鱼豉油；3.撒蒜末淋热油。



奶油蘑菇汤



食材

蘑菇、奶油、面粉、洋葱



做法

1.炒洋葱蘑菇；2.加面粉牛奶煮；3.搅打成汤。



香煎藕饼



食材

莲藕、猪肉馅、姜末



做法

1.藕碎混肉馅；2.团成饼煎两面金黄。



蒜香鸡翅



食材

鸡翅、蒜末、生抽、蜂蜜



做法

1.鸡翅腌蒜末蜂蜜；2.煎或烤熟；3.撒蒜末。



肉酿茄子



食材

长茄子、肉馅、豆瓣酱



做法

1.茄子切段挖心；2.塞肉馅，煎熟；3.加水焖烧收汁。



咖喱鸡肉饭



食材

鸡胸、土豆、胡萝卜、咖喱块



做法

1.炒鸡肉蔬菜；2.加水煮软，下咖喱块；3.浓稠配米饭。



葱油拌面



食材

面条、小葱、生抽、糖



做法

1.炸葱油；2.加生抽糖煮开；3.拌煮好的面。



番茄土豆炖牛腩



食材

牛腩、土豆、番茄、番茄酱



做法

1.牛腩焯水；2.番茄炒出汁，加牛腩炖1小时；3.加土豆炖软，浓郁汤汁。

🌟 每一道菜都是家的温暖 | 做法简便 食材易得 | 建议使用浏览器“打印”功能保存为PDF