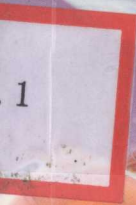


家常食谱手册

创意烹饪篇

修订本

钟新明
◎ 主编



珠海出版社

家常食谱手册

创意烹饪篇

(修订本)

钟新明 主编

珠海出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

家常食谱手册/钟新明主编 - 珠海: 珠海出版社, 1999.7
ISBN 7-80607-579-8

I. 家… II. 钟… III. 食谱 - 中国 IV. TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 31889 号

家常食谱手册 (修订本)

◎作者 钟新明

策 划: 罗立群

责任编辑: 力 群 潘杜鹃

装帧设计: 何 军

出版发行: 珠海出版社

社 址: 珠海市香洲区梅华东路 297 号二楼

联系电话: 0756-2222759

邮政编码: 519001

印 刷: 广州市番禺新华印刷有限公司

开 本: 850×1168 1/32

印 张: 45 字数: 900 千字 插图 40 页

版 次: 2003 年 2 月第一版第二次印刷

印 数: 8001-10000 册

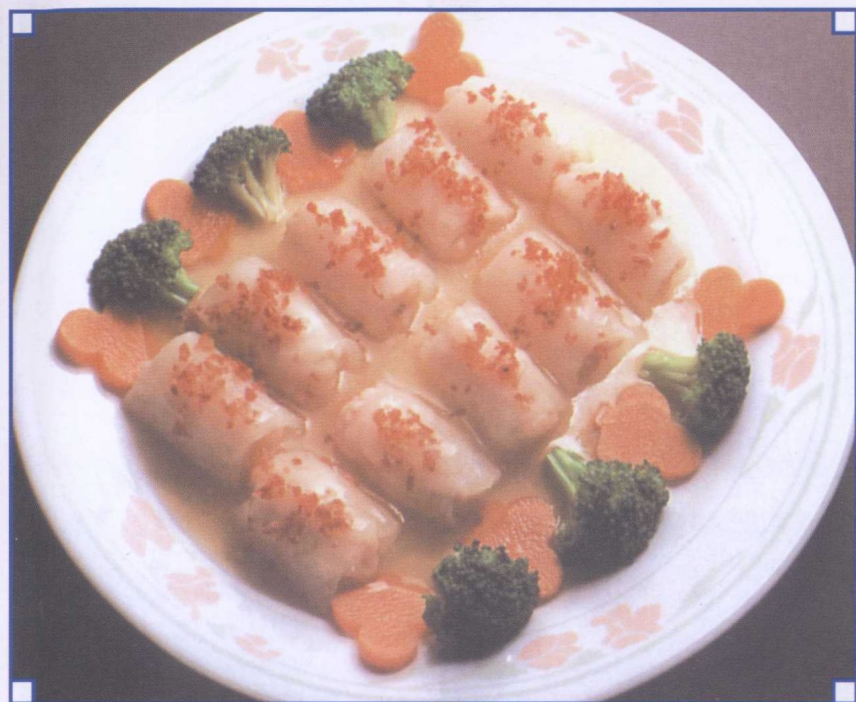
ISBN 7-80607-579-8/TS·1

定 价: 85.00 元

版权所有·翻印必究

如有印装质量问题, 可与承印厂联系

白玉鸳鸯



■用料

虾肉250克，冬瓜500克，火腿茸1汤匙。

■虾调味料

盐、糖各1/2茶匙，生粉1茶匙，蛋白1汤匙，麻油、胡椒粉各少许。

■献汁料

生粉1茶匙，盐、糖各1/2茶匙，麻油数滴，水3汤匙。

■做法

- ① 虾洗净抹干，拍烂，加入调味料，搅成虾胶。冬瓜切薄片，放入开水内煮1分钟，至软身，吸干水分。
- ② 将冬瓜1片放入少许虾胶，卷成筒形，排碟上，放入开水内蒸6分钟。将献汁煮滚，淋在白玉卷上即成。

糖醋荔枝虾球



■用料

荔枝250克，中虾500克，青椒2只，红椒1只，姜茸1茶匙，蒜茸1/2茶匙。

■虾调味料

盐、糖各1/3茶匙，生粉1/2茶匙，胡椒粉适量。

■献汁料

盐1/4茶匙，生粉2/3茶匙，糖3汤匙，白醋3汤匙，水4汤匙。

■做法

①荔枝用水冲净，去壳、核。虾去壳、肠，切双飞，加入调味料捞匀，腌5分钟待用。青椒、红椒切角形。

②烧热锅，放油2杯将虾泡熟盛起，滴去油。再烧热锅，放油2汤匙，爆香姜茸、蒜茸、青、红椒，加入荔枝、献汁、虾球，兜匀便可上桌。

南乳香酥凤翼



- **用料**
鸡翼中段500克，番茄、茼蒿各适量。
- **腌料**
南乳2茶匙，酒1茶匙，姜汁、砂糖各1/2茶匙。
- **蘸料**
南乳1茶匙，砂糖3/4茶匙，麻油1/4茶匙，水1.5汤匙。
- **做法**
 - ① 将鸡翼洗干净，抹干水分，加入腌料拌匀腌2小时（腌时要转动2~3次）。
 - ② 烧热油，放入鸡翼，改中慢火炸熟，隔去油，上碟，用番茄及茼蒿伴边。
 - ③ 用少许油慢火将蘸食汁料煮滚，与凤翼一同上桌。

金狗脊猪尾汤



■用料

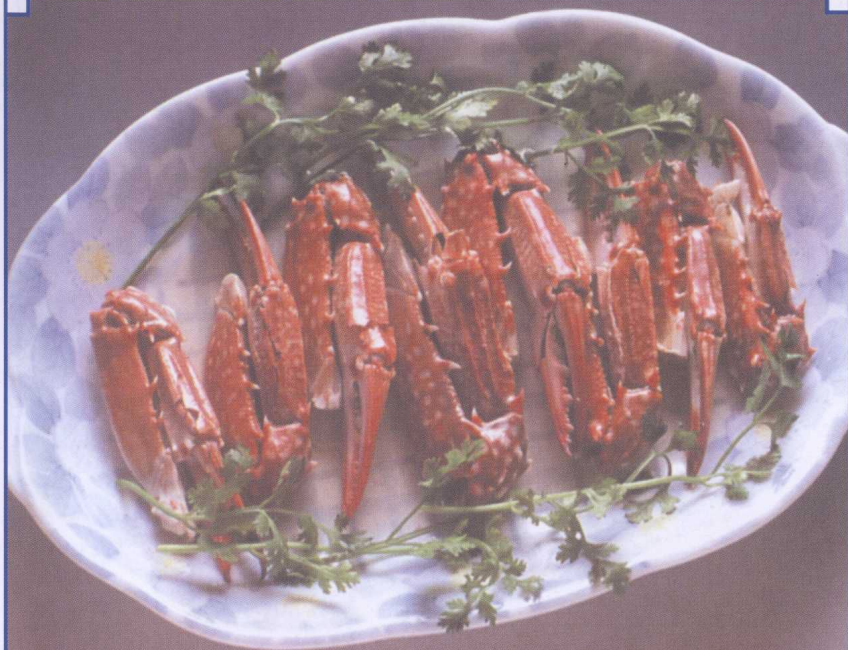
金狗脊25克，猪尾1条，花生100克，姜1厚片。

■做法

- ①猪尾斩件，放入开水内烫一下，再浸入冷水，捞起待用。
- ②用清水浸花生1小时，留用。
- ③烧滚清水10杯，放入金狗脊、猪尾、花生及姜片候滚起，改用小火煲约3小时，用食盐调味即可。

*因金狗脊药性温热，凡有热症者不宜服用。

花雕醉蟹钳



■ 用料

蟹钳8只，姜3片，葱1棵，茺荳少许。

■ 调味料

花雕酒4汤匙。

■ 做法

- ① 蟹钳洗净，滴干水分，拍松，加姜3片、葱棵及调味料，放在碟上隔水蒸约10分钟。
- ② 倒去水分，淋上滚油，伴以茺荳，便可供食。

老黄瓜排骨汤



■用料

老黄瓜900克，排骨600克，生薏米100克，蜜枣3粒，果皮1角。

■做法

- ①将排骨洗干净，用开水烫一下捞起待用。
- ②老黄瓜原个洗干净，斩大件。
- ③生薏米洗净，果皮浸软洗干净。
- ④烧滚清水12杯，放入老黄瓜、排骨、生薏米、蜜枣及果皮，用大火煲10分钟，再改用小火煲2小时30分钟，用盐调味即成。

蜜味姜芽鸡



■用料

鸡1只，子姜(切薄片)150克，干葱头(切片)3粒，蜜糖2汤匙。

■腌鸡料

生抽2汤匙，糖1茶匙，酒1茶匙，生粉2茶匙。

■做法

①鸡剖好，洗净，斩件，用腌鸡料腌1小时。

②烧红锅，爆香子姜片 and 葱片，放入鸡件同爆，不时兜炒，约15分钟，至鸡骨突出略离肉。

③熄火，加入蜜糖，兜匀便可上碟。

眉豆花生煲猪尾汤



■ 用料

猪尾1条，眉豆、花生各100克，红枣6粒，姜1厚片。

■ 做法

- ① 用清水浸透眉豆及花生，沥干水分。
- ② 洗干净猪尾，放入开水内烫一下，再浸入冷水捞起待用。
- ③ 红枣用刀拍松，取掉枣核洗干净。
- ④ 烧滚清水12杯，放入眉豆、花生、猪尾、红枣及姜片，候滚起改用小火煲约3小时，用盐调味即可。

修订本序

《家常食谱手册》是一套既能满足人的口腹之欲，又能
壮体强身的家常食谱集。该书自出版以来深受广大家庭主妇
的热烈欢迎，这一方面是因为该书能为她们省却为一家人饌
殍设计菜单、简选材料的功夫。另一方面，书中所选材料简
单、制作方便，极适合一般普通大众日常食用。

这次我们对该书进行了重新修订，修订本除了保留原有
菜式之外，还增加了彩色食谱，调整了原有版式，使之更为
精良。



目

录



✻ 炒

洋葱猪排·····	4	清炒鱼片·····	10
酸菜炒牛肉·····	4	清炒鳝丝·····	10
青椒肉片·····	5	田鸡炒青椒·····	11
腊肉大蒜·····	6	翠玉黄瓜·····	12
凤香滑丝·····	6	素炒菠菜·····	12
花生仁鸡丁·····	7	酸甜白菜·····	13
麻辣鸭掌·····	8	盐水蚕豆·····	13
番茄炒蛋·····	8	杂菜烩·····	14
炒蛤蜊·····	9	奶油胡萝卜·····	14
椒盐鲜鱿·····	9	炒四季豆·····	15



鲜露笋忌廉汁	16	青豆角炒肉片	29
冬笋炒香菇	16	西兰花炒牛肉	30
洋葱银芽	17	韭菜炒蛋	30
豆苗炒鸡丝	17	珧柱炒银芽	33
菜心炒鲜鱿	18	韭黄炒鸡丝	33
黄芽白炒牛肉	18	炒牛柳	34
西椒炒鱼丝	19	雪菜炒鸡丝	34
雪菜炒牛肉丝	19	大豆芽菜炒牛肉	35
椰菜花炒牛肉	20	炒大豆芽菜松	35
芹菜炒鱼松	20	苹果炒鸡柳	36
菜心炒肉片	21	韭黄炒肉丝	36
椰菜花炒鸡片	22	西芹炒肉片	37
枸杞炒肉丝	22	凉瓜炒鸡片	37
芥菜炒肉丝	23	丝瓜炒牛肉	38
蒜茸炒白菜	23	凉瓜炒牛肉	38
银芽炒三丝	24	奇异果炒虾仁	39
白菜炒牛肉	24	鱼松炒蛋	40
炒牛肉松	25	子萝炒牛肉	40
西洋菜炒牛肉	25	丝瓜炒牛肉	41
清炒时蔬	26	豆角炒鸡什	41
味菜炒百叶	26	豆角炒鱼松	42
花瓜炒肉丝	27	虾仁炒蛋	42
叉烧炒蛋	27	清炒虾仁	43
菜甫炒蛋	28	炒鱼条	44
芹菜炒带子	28	五柳鱼	44



清炒鳝糊	45	青蟹炒蛋	55
炒蝴蝶片	46	茉莉虾仁	56
生炒鳝背	47	清炒三虾	57
软兜带粉	48	炒虾肫	58
酥炒鳝鱼	49	炒蛎黄	59
银鱼炒蛋	50	脆皮黄鱼	59
瓜姜鱼丝	50	墨鱼炒肉丝	60
炒甲鱼片	52	炒玻璃墨鱼	61
鸳鸯鲤鱼	53	炒赤贝	62
清炒塘鳢鱼片	54	炒香螺片	62
清炒蟹粉	55		

 烧煮炖

红烧带鱼	68	酱汁青鱼	75
红烧海螺	68	西湖醋鱼	76
清汤蛤蜊肉	69	鱼圆汤	77
八宝黄鱼	70	红烧鳝段	78
菊花黄鱼	71	炖鳝酥	78
盐水虾	72	清炖鳝鱼	79
红烧青鱼肚	73	淮鱼煮干丝	80
菊花青鱼	73	鳝段烧肉	81
五香熏青鱼	74	菠萝鳝花	82



黑鱼两吃	83	菊花黄鱼	108
干烧鳊鱼	84	青椒墨鱼丝	109
红烧刀鱼	85	三鲜海参	110
砂锅大鱼头	86	红烧海参	111
拆烩鲢鱼头	87	海参羹	111
奶汤鳊鱼	88	鸡翅海参	112
红烧鲥鱼	89	清汤乌参	113
青椒鲥鱼	90	虾子明玉参	114
蜜汁塘鳢鱼	91	鸡丝鱼翅	115
锅烧河鳗	92	干烧鱼翅	115
夹烧鳗鱼	93	清汤鱼翅	116
三丝鱼面	94	白烧肉蟹	118
锅烧蟹	97	姜汁煮肉蟹	118
红烧梭子蟹	98	奶汤烩鲍鱼	119
红烧明虾	98	雪菜生蚝汤	120
鲜奶虾仁	99	蒜泥白肉	120
翡翠虾斗	100	豆豉排骨	121
三虾豆腐	101	鸡肉炖肉丸	122
红烧海螺	102	鱼香圆蹄	123
三丝拌蛭	103	蛋黄鲜蛤蜊肉	124
蛭肉糊	104	榨菜蒸牛肉片	124
宁波摇蚶	105	红烧鸡块	125
清汤蛤蜊肉	105	糖醋菠萝鸡	126
家常黄鱼	106	香菇鸡	126
八宝黄鱼	107	椰汁鸡	127



川味玉笋鸡丝	128	郊菜鸳鸯鸡	148
芋头鸭	128	鸭掌酿蔬菜	149
蜜糖柠檬鸡腿	129	杏仁菜胆脯鸭	150
水波蛋	130	荔茸各色烧鸭	151
糖醋鱼	130	菜胆糯米莲子鸭	152
西湖醋鱼	131	鹌鹑蛋红梅鸭	153
凉拌墨鱼	132	梅花肾球大鸭	154
极品鲍鱼	133	生菜胆圆蹄	155
宫保鲑鱼	133	糖醋猪肉	159
砂锅鱼头	134	卤水猪脚	160
粉丝煲螃蟹	135	菜胆扒牛肉	161
菠萝肥乳鸽	136	豆腐扒牛肉	162
笋丝油烧田鸡腿	137	威化牛肝	162
山瑞蒜子鹌鹑蛋	137	金针煮牛肉	163
菜胆莲蓉白鸽	139	蚝油酱油牛肉	164
酿煮禾花雀	140	鲜菇牛肉丸	164
香狗肉鸡肉	141	牛腩马铃薯煲	165
火腩果子狸煲	143	干烧凉瓜	166
葵花煮鸡片	144	冬菇上素	166
酒浸肥鸡	145	红烧大鲍翅	168
菜胆咸蛋黄鸭片	146	海参郊菜扒鸭	169
果汁疏菜煮鸡件	147		