

时尚美食馆

夏金龙 编著

精选

家常菜



化学工业出版社

TS972.12
69

时尚美食馆

TS972.12
69

精选家常菜

夏金龙 编著



化学工业出版社

· 北京 ·

本书按小炒、烧炖、煎炸、凉拌、煲汤、面条等家庭常用的烹饪方式分类，向读者介绍了约300种家常菜的烹饪方法、菜品特点等内容，食材搭配健康、烹饪方式科学合理，是家庭主妇的厨房好帮手。精心设计便携小开本，一手拿铲，一手拿书，可以边看书边操作。

图书在版编目(CIP)数据

精选家常菜 / 夏金龙编著. —北京: 化学工业出版社, 2010.2
(时尚美食馆)

ISBN 978-7-122-07057-9

I. 精… II. 夏… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第203983号

责任编辑: 李娜

装帧设计: 北京水长流文化发展有限公司

责任校对: 徐贞珍

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印装: 北京画中画印刷有限公司

889mm×1194mm 1/64 印张6.25 字数179千字 2010年3月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686)

售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 19.80元

版权所有 违者必究

作者简介



夏金龙，长春市南关区人大代表，吉林省厨师爱心慈善大使，吉林省首届技术能手，国际烹饪艺术大师、中国烹饪大师，中国餐饮文化名师，国家高级烹饪技师，国家高级公共营养师，国家企业二级人力资源管理师。中国饭店业金牌总厨，中国十大最有发展潜力青年厨师，全国餐饮业国家级评委，雀巢专业餐饮·大中华区厨艺顾问，法国国际美食会大中华区荣誉主席，吉林省养生保健协会药膳专业委员会执行主任，吉林省烹饪协会副秘书长，吉林省名厨专业委员会副主任；2007年被法国国际美食会授予国际美食博士勋章，国际餐饮管理大师骑士勋章称号；2008年7月获得世界御厨阿一鲍鱼始创人杨贯一先生之阿一鲍鱼高级研修班结业证书，同年8月被中国北京奥运会生活服务处对外交流中心聘为“名厨专家顾问团成员”同时授予“中国奥运美食形象大使”和“杰出贡献人士奖”称号；2009年被中国国际交流促进会授予“中国烹坛领军人物奖”和“餐饮业卓越管理奖”称号。



目录

CONTENT

家常肉小炒

金针菇炒肉丝	1	四角豆炒烟肉	23
茶树菇炒肚丝	3	京酱肉丝	25
葱爆羊肉	5	蚕蛹爆鸡心	27
韭菜炒肥肠	7	碧绿牛肋骨肉	29
蚝油牛肉	9	双椒爆猪舌	31
肉丝炒牛肝菌	11	锅包肉丝	33
西芹炒牛柳	13	芥蓝咸肉炒粉条	35
鸡丝炒豆苗	15	泡椒猪耳	37
腊肉笋片	17	豆花嫩牛柳	39
桃仁粒粒肉	19	腊八豆爆鸭舌	41
肉丝炒蕨菜	21	香辣鸡脆骨	43
		山椒小滑鸡	45
		桃仁兔腰	47



清爽蔬菜小炒

葱油白菜叶	49
百合炒莴笋	51
生炒菜心	53
腊味荷兰豆	55
木瓜炒虾仁百合	57
清炒芥蓝	59



小根蒜炒笨鸡蛋	61
山药鲜百合	63
百合炒时蔬	65
翅汤娃娃菜	67
九转山药	69
九转茄墩	71
小磨豆腐	73
浇汁豆花	75

桃仁凤尾西芹	77
--------	----

焖烧炖

鱼香茄子煲	79
一品豆腐	81
香菇烧蹄筋	83
红烧肉焖海参	85
香芋月牙骨	87
红烧排骨	89
锅烧鸭煲	91
鸽蛋烧鸡翅	93
干锅钵钵鸡	95
酸菜肘子	97
沙锅狮子头	99
虾仁炒河粉	101

焗烤煎炸

香辣薯条	103
软炸虾仁	105
烤四喜蛋	107

培根肉煎刺嫩芽	109
脆皮香芋	111
脆皮盐焗鸡	113

凉拌菜

美极生食豆腐	115
凉拌活海参	117
醋椒蜇头	119
美极熏鸭舌	121
瑶柱青瓜卷	123
巧拌天目笋	125
芥蓝拌百合	127
辣姜蓉脆片	129
果醋拌杂果	131
美极沙律拌时蔬	133
五福拌龙凤	135
巧拌鹅掌筋	137
蜜汁胡萝卜	139
香拌花仁	141
果仁蚬肉拌菠菜	143

芥蓝拌猪舌	145
鱼子配三丝	147
干捞鱼唇	149
烧椒基围虾	151
捞拌双色百叶	153
金钱肚凉粉	155
青笋双蜇皮	157
巧拌合福	159
猪耳芹菜苗	161

蔬菜汤

姜蛋芥菜汤	163
虾米冬瓜紫菜汤	165
小白菜豆腐汤	167
川皇酸辣汤	169
罗宋汤	171
冬荫功汤	173
腐竹瓜片汤	175
川椒豆苗鱼骨汤	177
菠菜蛋花汤	179

双豆百合汤	181
芦笋冬瓜羹	183
蟹籽白菜汤	185
番茄蛋花汤	187
鲜虾萝卜丝汤	189
紫菜豆腐汤	191
素烩汤	193
什锦汤	195
白菜豆腐汤	197
鲜冬菇豆腐木瓜汤	199
酥肉炖老黄瓜番茄	201
西湖莼菜汤	203
韭菜豆丝汤	205
土豆萝卜丝汤	207
芦笋鸽蛋汤	209
白瓜咸蛋汤	211
卷心菜豆腐丝	213
芹菜豆腐蛎蝗汤	215
韩式大酱汤	217
土豆菠菜汤	219

排骨芥菜红薯汤	221
魔芋鲜虾青瓜汤	223
双鲜面筋汤	225
双蛋西洋菜汤	227

肉汤

猪肝菠菜汤	229
北菇炖老鸡	231
人参炖竹丝鸡	233
龙骨煲秋瓜	235
金菇鸡丝汤	237
丝瓜猪肝瘦肉汤	239
冬瓜海带瘦肉汤	241
清炖老母鸡	243
莼菜鸡丝汤	245
枣味鸡汤	247
排骨玉米煲胡萝卜	249
冬瓜排骨汤	251
牛尾煲萝卜	253
白胡椒芥菜猪肚汤	255

虾球鸡片汤	257
冬菇白菜肉丝汤	259
豆腐生菜肉丝汤	261
豆腐黄瓜排骨汤	263
凉瓜牛肉汤	265
童子鸡西瓜汤	267
清汤萝卜炖牛腩	269
咸蛋芥菜肉片汤	271
肉片油菜汤	273
花生煲猪手	275
角瓜鸡片汤	277
菜胆清炖鸡	279
瓜王肥牛汤	281
山药煲鸡	283
牛筋炖萝卜	285
芥菜百灵菇煲猪腰	287

粥类

大米枸杞粥	289
皮蛋瘦肉粥	291
西芹百合粥	293
桂圆莲子粥	295
八宝粥	297
大枣银耳粥	299
薏米南瓜粥	301
葱香火腿粥	303
木耳蛋花粥	305

米饭类

海鲜炒饭	307
菌香蔬菜炒饭	309
肉丝菠菜炒饭	311



珍菌盖浇饭	313
什锦炒饭	315
海蝗三丝烩饭	317
木樨柿子盖浇饭	319
辣白菜炒饭	321
酱油炒饭	323
凉瓜牛肉炒饭	325
腊肉炒饭	327
咖喱炒饭	329

饼类

家常油饼	331
葱香鸡蛋饼	333
酱肉卷饼	335

三丝卷饼	337
盘龙素馅饼	339
酒酿香油饼	341
香酥萝卜丝饼	343
香河肉饼	345
鸳鸯烙盒	347

面条类

农家玉米面条	349
酸辣面	351
担担面	353
什锦炒面	355
川味凉拌面	357
阳春面	359



京味炸酱面	361	香菇鸡丝面	377
发菜龙须面	363	沙拉蔬菜面	379
清汤一根面	365	怪味凉拌面	381
西式菌香牛肉面	367	鲜虾云吞面	383
沙拉通心粉	369	咖喱牛肉拌面	385
西兰花炒螺丝面	371	三色猫耳面	387
鲜虾炒意大利面	373	蛋花虾仁面	389
翡翠辛辣面	375		



金针菇炒肉丝

原料

金针菇300克，肉丝100克，红椒丝20克，尖椒丝20克

调料

精盐1小匙，味精1/2小匙，料酒1/2小匙，白糖1/3小匙，植物油30克，老抽、香油少许

制作方法

- 1 金针菇去除根部，洗净切段备用。
- 2 锅内加水烧沸，放入金针菇焯熟捞出，控净水分备用。
- 3 锅内加入植物油烧热，放入肉丝、红椒丝、尖椒丝炒香，再放入金针菇、调料炒匀，淋上香油出锅即可。



茶树菇炒肚丝

原料

鲜茶树菇300克，熟猪肚丝100克，红椒条20克，绿椒条20克

调料

葱姜丝少许，精盐1小匙，味精1/2小匙，鸡粉1/2小匙，香油1/2小匙，料酒2小匙，白糖1/3小匙，植物油30克，老抽少许，生粉30克

制作方法

- 1 将茶树菇去根，切段洗净备用。
- 2 锅内加水烧开放入茶树菇、熟猪肚丝焯透，撇去浮沫，捞出控水待用。
- 3 锅内加入植物油烧热，放入葱姜丝炆炒，投入茶树菇、猪肚丝、红绿椒条煸炒出香味时，再放入调料拌炒均匀，勾少许薄芡，淋香油出锅即可。



葱爆羊肉

原料

羊肉片300克，大葱块100克，胡萝卜片20克

调料

精盐1小匙，味精1/2小匙，鸡粉1/2小匙，老抽1/2小匙，香油少许，白糖1/3小匙，植物油20克

制作方法

- 1 锅内加水烧沸，放入羊肉片焯透，去除血沫，捞出控干水分备用。
- 2 锅内加入少许植物油烧热，放入大葱块炒香，再放入胡萝卜片、羊肉、调料翻炒均匀入味，淋香油出锅即可。

