

现代家庭 **烹饪** 手册
入厨



家庭少妇

煮厨

菜谱

李太编著

清润糖水

老火靚汤

河海鲜菜谱

家常菜

烹饪新煮意

生滚粥品

内蒙古人民出版社

现代家庭 **烹饪** 手册
入厨

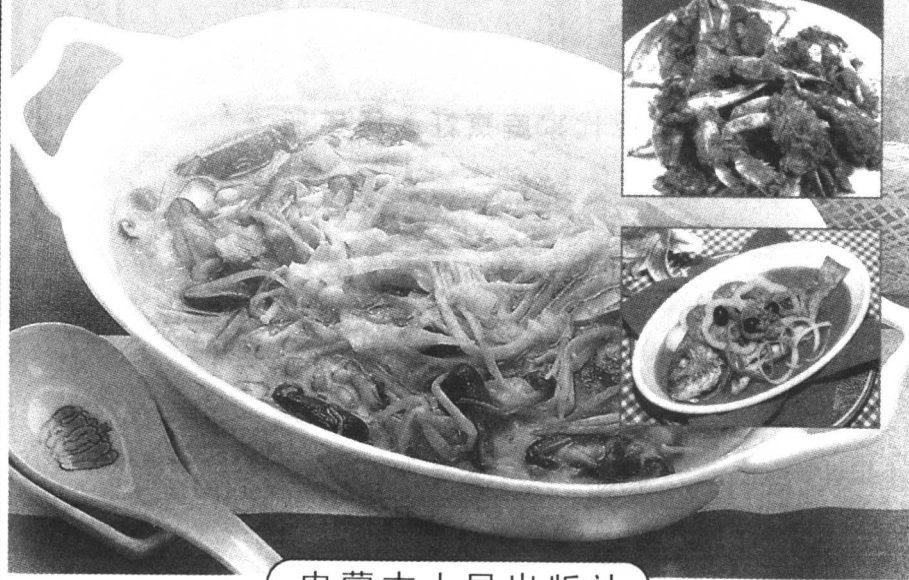


家庭少妇

煮厨

菜谱

李太 编著



内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

现代家庭烹饪入厨手册/李太编著. - 呼和浩特: 内蒙古人民出版社, 2006. 5

ISBN 7-204-08381-4

I. 现… II. 李… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第 019718 号

现代家庭烹饪入厨手册

李太 编著

*

内蒙古人民出版社出版发行

(呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦)

广州市诚誉彩印有限公司印刷

开本: 850×1168 1/32 印张: 63 字数: 850 千

2006 年 5 月第 1 版 2006 年 5 月第 1 次印刷

印数: 1-5000 册

ISBN 7-204-08381-4/C·168 定价: 126.00 元(全七册)

如发现印装质量问题, 请与我社联系 联系电话: (0471)4971562 4971659

目 录



雪梨蜜枣排骨汤	(1)
清补凉煲猪腱汤	(1)
参芪乌鸡腱肉汤	(2)
莲子银耳母鸡汤	(3)
葛菜蜜枣生鱼汤	(4)
冬瓜芡实鸡脚汤	(4)
椰子党参白鸽汤	(5)
黄芪杞子乳鸽汤	(6)
玉竹章鱼鹧鸪汤	(7)
红白萝卜牛腱汤	(8)
菜干腐竹猪腱汤	(8)
川贝杏仁鹧鸪汤	(9)
苹果银耳鸭肫汤	(10)
节瓜淮实鹌鹑汤	(11)
茯苓红枣乌龟汤	(11)
花果萝卜生鱼汤	(12)
西洋菜煲生鱼汤	(13)
粉葛排骨鲫鱼汤	(14)
淮山煲山斑鱼汤	(15)
杞子花生水鱼汤	(15)
花旗参煲鲍鱼汤	(16)
发菜瑶柱猪肉汤	(17)
木瓜花生排骨汤	(18)

花生党参排骨汤	(19)
淮山熟地瘦肉汤	(19)
节瓜红枣猪胰汤	(20)
淡菜淮山猪胰汤	(21)
紫菜蚝豉猪心汤	(22)
白果腐竹猪肚汤	(23)
霸王花煲猪肺汤	(23)
莲藕淮莲牛尾汤	(24)
鸡片蛇肉香菇汤	(25)
排骨鲜蘑菇汤	(26)
冬瓜番茄排骨汤	(26)
香菜冬瓜牛丸汤	(27)
鱼头豆腐节瓜汤	(28)
榨菜肉片丝瓜汤	(28)
粉条肉丝冬菇汤	(29)
萝卜丝鲜鲈鱼汤	(30)
南瓜玉米牛肉汤	(30)

鸡鸭鹅菜谱

白切鸡	(31)
传统盐焗鸡	(32)
清蒸冬菇滑鸡	(33)
栗子酱汁焖鸡	(34)
鲜菇蚝油焖鸡	(35)

咖喱土豆焖鸡	(36)
红烧葱椒鸡翼	(36)
紫萝鸡翼	(37)
薯仔咖喱鸡翼	(38)
生炸苏香鸡翼	(39)
生炒时菜鸡片	(40)
冬笋炒鸡片	(41)
菜远炒鸡片	(42)
园椒洋葱炒鸡丁	(43)
核桃仁炒鸡丁	(43)
宫保鸡丁	(44)
鸡油豆苗炒鸡丝	(45)
酱爆鸡丁	(46)
酸辣凤爪	(47)
鸡丝烩瑶柱	(48)
西式茄汁鸡	(49)
茄汁鸡块	(49)
五彩鸡丁	(50)
蒜苗鸡条	(51)
鸡茸通菜	(52)
菜远炒鸡杂	(53)
香葱爆鸡排	(54)
家乡炒鸡杂	(54)
腰果青红珍肝	(55)
豉椒肫片	(56)
香煎菜脯蛋	(57)
番茄炒蛋	(58)
炒金银蛋	(58)
五柳金钱蛋	(59)
豉梅蒸子鸭	(60)

柠汁煎软鸭	(60)
栗子焖鸭	(61)
冬瓜薏米煲鸭	(62)
生炸禾花雀	(63)
蚝油焖乳鸽	(64)

猪牛羊菜谱

青椒炒肉片	(65)
黄瓜炒肉片	(66)
咖喱薯片炒滑肉	(66)
芹菜炒肉片	(67)
凉瓜炒肉丝	(68)
豆干榨菜肉丝	(69)
榄仁什锦丁	(69)
马蹄什锦丁	(70)
红烧肉	(71)
回锅肉	(72)
米粉蒸肉	(73)
面筋焖烧肉	(73)
金针云耳蒸猪肉	(74)
糖醋排骨	(75)
梅子蒸排骨	(76)
马蹄蒸肉饼	(76)
瑶柱蒸肉饼	(77)
豉汁蒸排骨	(78)
香酥肉排	(78)
隐汁焗排骨	(79)
红烧排骨	(80)

红烧排骨	(80)
果汁煎猪扒	(81)
芹菜炒爽肚	(82)
红烧蹄膀	(82)
木耳炒肚丝	(83)
白云猪手	(84)
芹菜炒猪心	(85)
芹菜炒猪肝	(86)
冬笋炒腰花	(86)
龙须茄子	(87)
扒酿节瓜	(88)
香酱炒卤肉	(89)
奇味烧排骨	(90)
香脆春卷	(91)
大葱炒猪大肠	(92)
梅菜扣肉	(92)
蒜泥白肉	(93)
全味咸猪手	(94)
蘑菇酱西排	(95)
蒸香菇盒	(95)
红焖猪蹄	(96)
白果腐竹猪肚煲	(97)
猪尾花生煲	(98)
西式炸肉丁	(99)
茄汁猪扒	(100)
萝卜牛腩煲	(101)
西式炒羊肉	(101)
咖喱牛扒	(102)
沙爹牛排	(103)
煎牛排	(104)

意式牛扒	(104)
西式牛扒	(105)
西兰花炒牛腱	(106)
酸菜炒牛肉	(107)
凉瓜炒牛肉	(108)
芋丝炒牛肉	(109)
土豆烧牛肉	(110)
隐汁牛肉	(111)
茄汁牛肉	(111)
咖喱牛肉	(112)
枝竹焖牛腩	(113)
煎牛肉饼	(114)
香辣水煮牛肉	(115)
姜丝牛肉	(116)
陈皮牛肉饼	(117)
豉椒百叶	(118)
白菜炒牛百叶	(119)
蚝油牛腱	(119)
红烧羊肉	(120)
冬笋焖羊肉	(121)
豉椒炒羊肉片	(122)
葱爆羊肉片	(123)
酥炸羊肉丸	(123)

素菜菜谱

椒丝腐乳炒通菜	(124)
生灼芥兰	(125)
生炒茄子	(126)

虾子扒西生菜	(126)
鲜菇扒豆腐	(127)
蚝油扒鲜菇	(128)
辣椒茄子	(129)
香菇芦笋	(130)
番茄烧豆腐	(131)
西式什锦冷盘	(131)
三色杏鲍菇	(132)
煎苹果薯饼	(133)
牛油果沙律	(134)
南瓜粉丝盅	(134)

河海鲜菜谱

姜葱焖鲩鱼	(135)
醋溜鲩鱼	(136)
五柳鲩鱼	(137)
红烧鲤鱼	(137)
砂窝鲤鱼	(138)
姜葱香焖鲤鱼	(139)
火腩焖鲳鱼	(140)
蒜子焖鲳鱼	(141)
黑豆煲塘虱	(142)
油浸生鱼	(142)
香滑生鱼球	(143)
清蒸鲈鱼	(144)
柱侯蒸鲛鱼	(145)
西湖糖醋鱼	(146)
豆腐泡焖鱼	(147)

番茄鱼片	(147)
生炒鲈鱼片	(148)
红烧水鱼	(149)
鸡蛋蒸鱼肠	(150)
生灼竹节虾	(150)
白灼玫瑰露鲜虾	(151)
荷香竹节虾	(152)
香脆椒盐虾	(153)
醉 虾	(154)
三鲜刺身	(154)
清炒虾仁菜	(155)
豉椒墨鱼球	(156)
虎穴藏龙	(157)
干煎虾碌	(158)
鲜虾烩冬茸	(159)
蚕豆虾仁	(160)
香煎芙蓉虾	(160)
青豆炒虾仁	(161)
虾米节瓜	(162)
虾米蒸蛋	(163)
虾子面筋	(164)
茄汁鳝片	(164)
银丝鳝鱼	(165)
豉汁蟠龙鳝	(166)
七彩爽炒鳝丝	(167)
豉椒鳝丝	(168)
清蒸肉蟹	(168)
香汁炒蟹	(169)
生灼鲜蚝	(170)
酸菜炒蚬肉	(171)

冬笋炒鲜贝	(171)
瑶柱扒瓜甫	(172)
瑶柱扒金菇	(173)
三丝烩瑶柱	(174)
沙爹酱炒蚬	(175)
芥兰炒螺片	(176)
油泡螺片	(176)
芦笋炒吊片	(177)
生仁石螺片	(178)
白灼鲜鱿	(179)
木耳鲜鱿	(180)
豉汁炒田螺	(181)
韭菜花双鱿	(181)
油爆鱿鱼卷	(182)
草菇炒土鱿	(183)
酸辣鱿鱼丝	(184)
干烧海鱼头	(185)
辣子炒虾	(186)
鲍汁鱿鱼筒	(187)
葱蒜炒田鸡	(187)
三色鲜墨鱼	(188)
豉椒爆田鸡	(189)
隐汁焖兔肉	(190)
花生焖兔块	(126)
清煮淮圆鳄鱼煲	(126)

生滚粥品

艇仔粥	(193)
-----	-------

五色豆粥	(194)
莲子绿豆粥	(194)
绿豆海带粥	(195)
猪骨粥	(196)
及第粥	(197)
槟榔芋瘦肉粥	(198)
冬瓜鸭粥	(198)
田鸡粥	(199)
什锦鱼球粥	(200)
鱼头粥	(201)
猪红鱼片粥	(202)
鱼片生菜粥	(202)
鲮鱼瘦肉粥	(203)
生蚝芹菜粥	(204)

滋补炖品

人参杞子炖龟肉	(205)
人参玉竹炖乳鸽	(206)
人参阿胶炖水鱼	(206)
冰糖白芨炖燕窝	(207)
淮山沙参炖乌鸡	(208)
党参当归炖瘦肉	(208)
归参淮元炖猪腰	(209)
白术参淮炖牛肚	(210)
淮山元肉炖羊肉	(211)
玉竹沙参炖鹧鸪	(211)
川贝雪梨炖猪肺	(212)
南杏萝卜炖猪肺	(213)

阿胶淮杞炖水鱼	(214)	甜 芒 果 露	(232)
红枣冰糖炖海参	(214)	清甜凤果露	(233)
北芪当归炖乌鸡	(215)	桂花香芋糖水	(233)
椰子元肉炖白鸽	(216)	鲜奶滑蛋露	(234)
杞子元肉炖白鸽	(217)	菠萝滑奶露	(234)
元肉茯苓炖牡蛎	(217)	山楂鲜奶露	(235)
莲子百合炖猪胰	(218)	冰冻西瓜盅	(236)
薏米芡实炖牛肚	(219)	红枣雪梨糖水	(236)
淮山薏米炖瘦肉	(220)	核 桃 奶 露	(237)
沙参淮山炖淡菜	(220)	清甜杏仁糖水	(238)
何首乌炖竹丝鸡	(221)		
栗子参芪炖母鸡	(222)		
淮山党参炖鹌鹑	(223)		
剑花百合炖猪肺	(223)		
花果猪蹄炖章鱼	(224)		
天 麻 炖 猪 脑	(225)		
木瓜小豆炖鲤鱼	(226)		
当归北芪炖牛筋	(226)		
阿胶当归炖羊肉	(227)		
当归熟地炖羊肉	(228)		

清 润 糖 水

鲜奶甜橙露	(228)
莲 子 蛋 茶	(229)
甜 百 合 露	(230)
鲜奶燕窝露	(230)
甜溜马蹄粉	(231)
冰糖雪梨雪耳	(231)

香 炒 米 饭

羊肉大葱炒饭	(239)
家 乡 炒 饭	(239)
黄金蛋炒饭	(240)
榴 莲 香 炒 饭	(241)
干 炒 牛 河	(242)
湿 炒 河 粉	(243)
星洲炒米粉	(244)
寿 司 饭	(245)
素 菜 寿 司	(246)
鲜 虾 寿 司	(247)

雪梨蜜枣排骨汤

【主料】排骨 500 克

【配料】雪梨 5 个 红萝卜 500 克 无花果 5 枚 蜜枣 6 枚
陈皮 1 小块

【调料】精盐适量

烹·煮·方·法

- ①雪梨剥去皮，去核心，切成块。
- ②排骨洗净，斩成块，放入开水锅里煮片刻，捞出，用清水洗净。
- ③红萝卜剥去皮，洗净，切成块；蜜枣洗净。
- ④无花果洗净，切成两半；陈皮用清水浸软，刮去瓢洗净。
- ⑤煲洗净，注入清水 2500 克（约 9 碗水），用大火烧滚，放进雪梨、排骨、红萝卜、无花果、蜜枣、陈皮，待再滚沸改用小火煲 3 个小时，下精盐调味即成。

特 点 润肺健胃

清补凉煲猪腱汤

【主料】猪腱 500 克

【配料】节瓜 250 克 清补凉 1 包

【调 料】 精盐适量

❖ 烹·煮·方·法 ❖

- ①清补凉用清水淘洗干净,沥干水待用。
- ②猪腱用清水洗净,入沸水锅内煮五分钟,捞出,用清水漂洗干净待用。
- ③节瓜去皮,用水洗净,切成厚块。
- ④煲洗净,注入清水 2500 克(约 9 碗水),大火烧滚,放进猪腱、节瓜和清凉补,待再滚沸,改用小火煲 3 个小时,下精盐调味即成。

特 点 生津健脾

参芪乌鸡腱肉汤

【主 料】 乌骨鸡半只 猪腱 250 克

【配 料】 党参 30 克 黄芪 20 克 杞子 20 克 生姜 4 片

【调 料】 精盐 味精各适量

❖ 烹·煮·方·法 ❖

- ①将乌骨鸡洗净,撕去肚内油块,去脚,斩成块,入滚水锅略滚,捞出,用清水漂洗干净,沥干水分待用。
- ②猪腱洗净,切成大块,入沸水锅内略滚捞出,用清水漂洗干净,沥干水分待用。
- ③把党参、北芪、杞子用清水洗净,沥干水份;姜刮去皮洗净,

切片待用。

- ④煲洗净，注入清水 3000 克（约 10 碗水），用大火烧滚，放进乌骨鸡、猪腱、党参、黄芪、姜片，待滚沸后，再用文火煲 2 个小时，下精盐、味精调味，食肉饮汤。

特 点 补气益血

莲子银耳母鸡汤

主料 母鸡半只（约 600 克）

配料 淮山 10 克 火腿 10 克 蜜枣 3 枚 莲子 15 克 银耳 10 克

调料 精盐适量

烹·煮·方·法

- ①光鸡斩去脚，洗净，斩成块，放入滚水锅中略滚，捞出，放入清水中漂洗干净，沥干水待用。
- ②把淮山、蜜枣分别用清水洗净，沥干水待用。
- ③银耳用清水浸透，洗净，撕成小朵。
- ④莲子用温水浸软，取出莲心，用水冲洗干净。
- ⑤煲洗净，注入清水 3000 克（约 10 碗水），置炉上，大火烧滚，放进鸡块、淮山、蜜枣、莲子、银耳，略滚片刻，改用小火煲 2 个小时，下精盐调好味即成。

特 点 滋阴补脾

葛菜蜜枣生鱼汤

【主料】 猪排骨 250 克 生鱼 500 克

【配料】 葛菜 500 克 蜜枣 5 枚 陈皮 1 小块

【调料】 精盐 适量

烹·煮·方·法

- ① 葛菜洗净泥沙，沥干水份待用。
- ② 生鱼宰杀，刮去鱼鳞，开腹去内脏，洗干净待用。
- ③ 猪排骨洗净，斩成块，入沸水锅略滚片刻，捞出洗净待用。
- ④ 蜜枣洗净；陈皮用清水浸软，刮净待用。
- ⑤ 煲洗净，注入清水 2500 克（约 9 碗水），用大火烧滚，放进葛菜、生鱼、排骨、蜜枣、陈皮，待再滚沸，改用小火煲 2 个小时，下精盐调味即成。

特 点 清热防燥

冬瓜芡实鸡脚汤

【主料】 鸡脚 15 只 猪排骨 300 克

【配料】 冬瓜 1000 克 冬菇 50 克 淮山 50 克 芡实 50 克
姜 1 小块

【调 料】 精盐适量

❖ 烹·煮·方·法 ❖

- ① 冬瓜洗净，切成块；淮山洗净，沥干水份；猪排骨洗净，沥干水份；芡实洗净；姜洗净拍松待用。
- ② 冬菇浸透去蒂，切成大块；鸡脚洗净，用精盐拌匀搓洗，清水冲洗干净待用。
- ③ 锅置大火上，注入清水烧滚，放进排骨煮片刻捞出，入清水里漂洗干净，沥干水份，斩成块；鸡脚入沸水锅里煮几分钟，捞出洗净待用。
- ④ 煲洗净，注入清水 3000 克（约 10 碗水），置大火烧滚，放进鸡脚、排骨、冬菇、淮山、芡实、冬瓜，待再滚沸，改用小火煲 2 小时，下精盐调味即成。

特 点 清热补脾

椰子党参白鸽汤

【主 料】 白鸽 2 只

【配 料】 椰子肉 1 只 党参 20 克 淮山 30 克 银耳 20 克
火腿 50 克 蜜枣 5 粒

【调 料】 精盐适量

❖ 烹·煮·方·法 ❖

- ❶ 党参、蜜枣、淮山分别洗净，沥干水份待用。
- ❷ 银耳用水浸透，洗净，撕成小朵，沥干水份；椰子肉洗净，切成小块待用。
- ❸ 将鸽洗净，去脚，斩成大块，放入滚水锅内烫一烫，捞出用清水洗净。
- ❹ 洗净汤煲，注入清水 2500 克（约 9 碗水），用大火烧滚，放进鸽块、椰子块、党参、淮山、银耳、火腿、蜜枣，待再滚沸，改用小火煲 3 个小时，用盐调味即成。

特 点 滋阴补润

黄 芪 杞 子 乳 鸽 汤

【主 料】 乳鸽 2 只 猪瘦肉 250 克

【配 料】 杞子 20 克 党参 20 克 淮山 50 克 黄芪 20 克 姜
1 小块

【调 料】 精盐适量

❖ 烹·煮·方·法 ❖

- ❶ 党参、淮山、黄芪、杞子分别洗净，沥干水份待用。
- ❷ 瘦肉洗净，切成大块，入滚水锅里滚一滚，捞起洗净待用。
- ❸ 乳鸽宰净去脚，洗净斩成大块，放进滚水锅里烫一烫，捞

出,用清水洗净待用。

- ④煲洗净,注入清水 3000 克(约 10 碗水),用大火烧滚,放进乳鸽、瘦肉、党参、黄芪、淮山、杞子、姜,待再滚沸,改用小火煲 2 个小时,下精盐调味即成。

特 点 补中益气

玉竹章鱼鹌鹑汤

【主 料】 鹌鹑 2 只 章鱼干 100 克 猪瘦肉 250 克

【配 料】 淮山 50 克 芡实 50 克 玉竹 20 克 姜 1 小块

【调 料】 精盐适量

烹·煮·方·法

- ①鹌鹑宰净,去内脏、去脚洗净,放入沸水锅内煮滚片刻,用清水漂洗干净待用。
- ②章鱼用水浸透,洗净,捞出,放入沸水锅滚 2 分钟捞出,用清水洗净待用。
- ③猪瘦肉洗净,放入沸水锅内煮 5 分钟,捞出用清水洗净待用。
- ④淮山、芡实、玉竹分别用清水洗净;姜洗净,拍松待用。
- ⑤煲洗净,注入清水 3000 克(约 10 碗水),用大火烧滚,放进瘦肉、鹌鹑、玉竹、芡实、淮山、姜,待再滚沸,改用小火煲 2 小时,下精盐调味即成。

特 点 益气补脾

红白萝卜牛腱汤

【主料】牛腱 400 克 章鱼干 50 克

【配料】白萝卜 250 克 红萝卜 250 克 红枣 30 克 党参 20 克

【调料】精盐适量。

烹·煮·方·法

- ①红白萝卜洗净，去皮，切成斧头块待用。
- ②牛腱洗净，切成大块，放入滚水锅内煮滚片刻，捞出，用清水洗净待用。
- ③党参洗净待用。
- ④章鱼用清水浸透，洗净；红枣洗净去核待用。
- ⑤煲洗净，注入清水 2700 克（约 9 碗水），用大火烧滚，放进白萝卜、红萝卜、牛腱、章鱼、红枣、党参、待再滚沸，改用小火煲三个小时，下精盐调味即成。

特 点 补气行血

菜干腐竹猪腱汤

【主料】猪腱 500 克

【配料】腐竹 100 克 菜干 50 克 木耳 20 克 红枣 50 克