



QIAN KUAN JIA CHANG CAI



● 中国轻工业出版社

新月 周明友 赵朋 刘继 编著

千款家常菜



目 录

蔬菜烹调 397 款

熬大白菜	1	奶油白菜	8
开水白菜	1	糖醋炒白菜	9
肉丝白菜	1	宫保糖醋白菜	9
肉丸菜心	2	红烧醋溜白	10
油氽白菜片	2	醋溜白菜(一)	10
绣球白菜	3	醋溜白菜(二)	10
菊花白菜	3	醋溜辣子白	11
腐乳爆玉片	3	辣子白菜	11
山虎白菜	4	辣椒白菜墩	12
盐白菜	4	酸辣白菜	12
芥末白菜	5	酸辣白菜帮	12
鱼香白菜	5	酸辣白菜条	13
金边白菜	5	荷包白菜	13
浇汁菜心	6	糖醋辣白菜	14
海米炖津白	6	椒油菜梗	14
千层白菜	7	双色菜卷	15
蘑菇烩白菜	7	双色菜松	15
香菇烧菜心	8	木须白菜	16
奶汁白菜	8	肉条白菜	16

珊瑚白菜·····	17	腌雪里蕻·····	30
炒鸡蛋番茄·····	17	香辣五丝·····	30
炸番茄·····	18	拌卷心菜·····	31
酿番茄·····	18	酸甜泡菜·····	31
肉片炒青椒·····	19	珊瑚卷心菜·····	32
腌青辣椒·····	19	醋溜卷心菜·····	32
酿青椒·····	20	素烧卷心菜·····	33
油焖茄子·····	20	虾皮炒菠菜·····	33
烧茄子·····	21	生煸菠菜·····	34
拌茄泥·····	21	拌肉丝菠菜·····	34
炒茄丝·····	22	肉丝菠菜粉·····	35
辣味茄丝·····	22	鸡蛋炒菠菜·····	35
冬菇烧菜花·····	23	肉片炒油菜·····	36
鲜卤菜花·····	23	火腿烧油菜·····	36
肉片焖蒜苔·····	24	虾片油菜心·····	36
腐干炒蒜苔·····	24	蘑菇油菜心·····	37
糖蒜苔·····	25	炒双色素菜·····	38
炸香椿鱼·····	25	鸡油菜心·····	38
腌香椿·····	26	奶油扒菜心·····	39
肉丝炒茭白·····	26	大油烧油菜·····	39
炆茭白·····	27	腐竹拌芹菜·····	40
油焖茭白·····	27	牛肉丝炒芹菜·····	40
麻辣茭白·····	28	肉丝炒芹菜·····	41
滑肉莴笋·····	28	韭黄炒肉丝·····	41
炒鲜莴笋·····	29	韭根三丝·····	42
肉末雪里蕻·····	29	素烧萝卜·····	42
炒雪冬·····	29	萝卜松·····	43

萝卜丸子·····	43	肉丝拌黄瓜丝·····	54
锅肉萝卜·····	43	炆黄瓜·····	54
芥末素鸡丝·····	44	清蒸酿黄瓜·····	55
炒萝卜·····	44	黄瓜卷·····	55
虾仁萝卜·····	44	滑炒腐竹瓜片·····	55
炒鸡冠·····	45	凉拌黄瓜丝·····	56
油酥萝卜·····	45	豆腐拌黄瓜丝·····	56
肉烧萝卜·····	45	粉皮黄瓜·····	57
蘑菇银萝·····	46	香菜黄瓜·····	57
冻豆腐炖萝卜·····	46	凉粉黄瓜·····	57
珠形萝卜·····	47	海米拌黄瓜·····	58
素十香菜·····	47	麻油黄瓜·····	58
肉丁烧萝卜·····	48	蛋丁拌黄瓜·····	59
干炒白萝卜·····	48	凉拌三色丝·····	59
炸豆腐炖海带萝卜·····	48	翡翠晶钩·····	60
蒜香萝卜干·····	49	蒜泥拌黄瓜·····	60
蛋炒萝卜干·····	49	海米拌黄瓜丝·····	60
素炒萝卜·····	50	姜汁黄瓜·····	61
酱爆肉丁胡萝卜·····	50	麻酱拌黄瓜·····	61
糖醋胡萝卜·····	51	素熬冬瓜·····	61
熘胡萝卜丸·····	51	红烧冬瓜·····	62
素小三元·····	51	麻茸冬瓜·····	62
奶汁胡萝卜·····	52	鲜虾扒冬瓜·····	63
木耳胡萝卜杂烩·····	52	海米冬瓜·····	63
虾仁炒胡萝卜·····	53	白云冬瓜·····	63
炒黄瓜片·····	53	冬瓜茸·····	64
糖醋黄瓜·····	53	炸冬瓜丸子·····	64

奶油冬瓜条·····	65	素炒丝瓜·····	76
火腿夹冬瓜·····	65	豆腐丝瓜·····	77
酿小冬瓜·····	66	鲜蘑丝瓜·····	77
清蒸冬瓜·····	66	牡蛎拌丝瓜·····	78
鲜菇冬瓜球·····	66	拌丝瓜·····	78
杂碎冬瓜·····	67	干贝丝瓜球·····	78
脆皮冬瓜·····	67	滚龙丝瓜·····	79
焦炸冬瓜块·····	68	番茄丝瓜·····	79
红烧冬瓜条·····	68	瓢丝瓜·····	80
素烧“蹄筋”·····	69	南腿翠板·····	80
烩冬瓜·····	69	银丝木瓜·····	81
什锦冬瓜露·····	70	米粉炒金瓜·····	81
百花蒸酿冬瓜·····	70	油酥豆·····	81
奶汁冬瓜蛋糕·····	71	炸酥黄豆·····	82
清汤冬瓜燕·····	71	罗江豆鸡·····	82
五味苦瓜·····	72	五香辣味黄豆·····	83
干煸苦瓜·····	72	糖醋酥黄豆·····	83
香炒苦瓜·····	72	咸酥黄豆·····	83
豆豉苦瓜·····	73	糖酥黄豆·····	84
糖醋苦瓜·····	73	干煸黄豆芽·····	84
肉丝炒苦瓜·····	74	素炒黄豆芽·····	85
凉拌苦瓜·····	74	烧黄豆芽·····	85
清蒸苦瓜·····	74	肉丁炒黄豆芽·····	85
素炒苦瓜·····	75	炒肉豆芽·····	86
酿苦瓜·····	75	肉丝炆黄豆芽·····	86
豉汁苦瓜·····	76	海带炆黄豆芽·····	87
鸡片苦瓜·····	76	菜花炆黄豆芽·····	87

芹菜炆黄豆芽·····	88	白肉豌豆·····	99
甘蓝炆黄豆芽·····	88	肉米豌豆·····	100
菠菜拌黄豆芽·····	89	白油豌豆·····	100
辣拌豆芽·····	89	鸡蛋豌豆·····	101
炒豆芽·····	89	鲜蘑豌豆·····	101
炆青白蛇·····	90	奶油炒豌豆·····	102
烹豆芽菜·····	90	菜花青豌豆·····	102
肉丝炒绿豆芽·····	90	酱烧笋豆苗·····	103
干丝豆芽·····	91	氽凤肝豆苗·····	103
豆芽排子·····	91	生煨豆苗菜·····	103
焦炒面筋豆芽·····	92	双丝豆苗·····	104
南味炒银芽·····	92	四味虾豆苗·····	104
炒绿豆芽·····	92	拌豌豆苗·····	105
腐皮卷豆芽·····	93	肉丝豆苗·····	105
翠堤银芽·····	94	炒三丁·····	106
酒醉银芽·····	94	香菇扁豆丝·····	106
韭菜银芽·····	94	生煨豌豆苗·····	106
蛋皮丝炒绿豆芽·····	95	干烧四季豆·····	107
里脊丝银芽·····	95	焖四季豆·····	107
猪肝炒银芽·····	96	酥皮四季豆·····	108
锦绣银芽·····	96	腐竹烧豆角·····	108
凉拌绿豆芽·····	97	木须扁豆·····	109
干丝拌绿豆芽·····	97	黄豆芽炆豆角·····	109
拌豆芽菜·····	97	肉片四季豆·····	110
鱼香银芽·····	98	焖扁豆·····	110
肉丝拌豆芽·····	98	肉焖扁豆·····	111
腐竹拌绿豆芽·····	99	鸡油扁豆·····	111

炆腐竹豆角	111	火腿蚕豆	123
炆豆角	112	红烩芸豆	124
鱼香扁豆	113	翡翠芸豆	124
凤尾菇炒扁豆	113	凉拌芸豆	125
姜汁四季豆	114	拌芸豆泥	125
姜汁扁豆	114	豆腐干拌芸豆角	125
拌扁豆段	114	五香豆	126
蒜味扁豆	115	鸡茸翠珠	126
麻酱豆角	115	炒青豆泥	127
凉拌四季豆	116	绍子青豆	127
蛋黄酱拌豆角	116	鲜蘑炒青豆	127
凉拌豆角	117	蒜苗炒花豆	128
芥末豆角	117	酥红豆	128
姜末豆角	117	豆沙扣	129
香菇拌豆角	118	花椒毛豆	129
油焖菜豆	118	盐水毛豆	130
牛肉丁炒腌豇豆	119	腌菜毛豆	130
糖醋胡豆	119	炸土豆片	130
青煸鲜蚕豆	120	煎出骨鱼条土豆	131
青煸蚕豆	120	煎葱油土豆饼	131
家常蚕豆	120	炸土豆饼	132
葱油芽豆	121	炸土豆团	132
鲜蚕豆泥	121	炸梨形土豆	133
葱油发芽豆	121	醋烹土豆丝	133
糖醋蚕豆菜	122	拌土豆丝	133
肉片炒鲜蚕豆瓣	122	拌土豆泥	134
葱油带沙蚕豆	123	拌土豆片	134

拌土豆干丁	135	蜜汁土豆	147
番茄拌土豆丁	135	拔丝京糕土豆球	147
蟹肉土豆丝	136	拔丝桃仁土豆球	148
番茄汁土豆丝	136	拔丝麻仁土豆球	148
黄油土豆泥	137	雪衣豆沙土豆夹	149
榨菜肉末土豆泥	137	雪花桃仁土豆球	149
虾仁土豆泥	137	面包土豆棒	150
牛肉烧土豆	138	牛奶土豆沙拉	150
酸辣土豆	138	拌香肠土豆	151
肉丁炒土豆丁	139	野餐沙拉	151
椒盐土豆	139	英式土豆沙拉	151
烧土豆	139	德式煎土豆片	152
肉烧土豆	140	阿尔萨斯式煮土豆	152
辣炒二丁	140	松子土司	153
酱爆三丁	141	芝麻土司	153
鱼香土豆	141	红果素丸子	154
糖醋虎皮土豆球	142	麻条山药	154
焦熘虎皮土豆块	142	冰花山药	155
金钱土豆夹	143	蜜汁山药丸子	155
椒盐土豆片	143	虎皮山药	156
葱头炒土豆	144	蜜汁山药	156
香辣土豆丝	144	豆沙山药羹	157
咖喱土豆肉片	145	余山药球	157
鸡蛋拌土豆	145	咖喱山药	158
煮土豆球	146	灌香山药	158
蜜汁土豆桃	146	清蒸山药段	159
蜜汁樱桃	146	炒三泥	159

枣泥山药糕	160	薯“鸡腿”	167
桂花山药泥	160	薯卷果	168
蜜汁山药墩	161	浇汁甘薯丝	168
珍珠丸	161	甘薯粉蒸肉	169
山药卷	161	椒盐排骨	169
煨素排骨	162	绣球薯圆	169
五花香肉	162	糖油甘薯	170
凉拌山药丝	163	甘薯沙拉	170
糖醋山药	163	拔丝白薯	171
琉璃山药	163	蜜煨红薯	171
盐水鸭蛋	164	红豆肉汤	172
太极芋泥	164	猪肝豌豆苗汤	172
芋茸饺	165	山药桂花汤	173
芋头冰	165	苦瓜烧汤	173
蜜烧甘薯蛋	166	苦瓜排骨汤	173
灯影甘薯	166	肉片丝瓜汤	174
甜薯花	167		

果菜烹调 148 款

拔丝苹果(一)	174	炸鲜果签	178
拔丝苹果(二)	175	炸苹果	178
拔丝苹果(三)	176	苹果排	179
拔丝苹果酿桃仁	176	油炸苹果圈	179
苹果芹菜沙拉	177	油炸苹果	180
煮水果	177	焦熘苹果	180
煎苹果片	177	面包苹果	180

四喜苹果	181	风肉炒西瓜皮	194
烩三鲜	181	西瓜碗沙拉子	194
雪花苹果	182	西瓜蜜	195
红酒烩苹果	182	西瓜蒜	195
八宝苹果	183	蛋炒西瓜(一)	195
拌梨片	183	蛋炒西瓜(二)	196
拌果丁	184	西瓜糕	196
拌梨丝	184	西瓜烤饼	196
鳄梨冻	185	瓤西瓜	197
梨饼	185	什锦西瓜盅	197
夹沙安梨	186	酱西瓜皮	198
蜜汁整梨	186	拔丝香蕉	198
江米安梨	187	香蕉冻	199
冰糖蒸梨	187	香蕉水田芥沙拉	199
赛香瓜	187	神仙式沙拉	199
红果梨丝	188	油炸香蕉(一)	200
鸡块烧雪梨	188	油炸香蕉(二)	200
酿雪梨	189	炸香蕉夹	201
西瓜果肉饴糖	190	夹沙香蕉	201
拔丝西瓜	190	醋熘香蕉	202
西瓜冻(一)	191	酿香蕉	202
西瓜冻(二)	191	氽菠萝	203
西瓜皮冻	192	菠萝羹	203
西瓜酪(一)	192	鲜莲菠萝羹	203
西瓜酪(二)	193	菠萝冻	204
西瓜酪(三)	193	银耳菠萝	204
西瓜奶酪	193	虾肉菠萝沙拉	204

果蔬丁	205	葡萄糕	216
甜酸菠萝片	205	拔丝葡萄	217
圆白菜菠萝沙拉	206	葡萄冻(一)	217
奶油水果沙拉	206	葡萄冻(二)	218
奶油菠萝冻	207	软炸葡萄	218
糖醋菠萝藕	207	煎蛋葡萄干	218
凤梨镶肉	208	桃子奶冻	219
木耳炒凤梨	208	桃冻	219
鸡笋凤梨	209	蜜汁鲜桃	220
甜橙酪	209	塔式水果沙拉	220
桔子冻	209	水晶桃	220
桔子霜	210	桃花桃	221
银耳桔羹	210	烩香桃	221
酒汁拌蜜桔	211	薄荷鲜桃(一)	221
水晶蜜桔	211	薄荷鲜桃(二)	222
冰糖银耳桔子	211	桃子糕	222
水果沙拉	212	雪焗桃脯	222
拔丝蜜桔	212	蜜味桃脯	223
红桔羹	213	焦熘沙果	223
金桔汉果露	213	银耳枇杷	224
桔瓢圆子	213	草莓冻	224
烩什锦水果	214	柠檬草莓	225
豉汁柚皮	214	草莓布丁	225
葡萄柚菠菜沙拉	215	草莓鸡肉沙拉	225
葡萄柚食用新法	215	红果酪(一)	226
鸡丝炒田柚	216	红果酪(二)	226
桔羹汤圆	216	红果冻	227

红果羹	227	柿子沙拉	232
红果奶冻	227	柿饼	233
叶赫山楂串	228	火腿绿柿	233
拔丝红果	228	冰糖雪耳樱桃	234
红果蛋白	229	余樱桃	234
红果泥	229	海南椰子盅	234
蜜三果	229	柠檬冻	235
北京“温卜”	230	果羹	235
山楂糕	230	清凉甜瓜丁	236
樱桃沙拉	231	香蕉牛乳汁	236
樱桃杏仁冻	231	香蕉牛奶	236
樱桃冻	232	香蕉混合汁	237
肉丁樱桃	232	桔味醒酒汤	237

豆制品烹调 155 款

卤虾油拌豆腐	238	韭菜花拌豆腐	241
凉拌豆腐	238	三生拌豆腐	242
绍兴凉拌豆腐	238	干鱼凉拌豆腐	242
虾皮拌豆腐	239	鲜蘑拌豆腐	242
咸鸭蛋拌豆腐	239	鸡丝拌豆腐	243
肚丝拌豆腐	239	炆花生米豆腐	243
白沾豆腐	240	板筋炆豆腐	243
贵州凉拌豆腐	240	家常豆腐	244
清拌豆腐	240	炒豆腐脑	244
肉松拌豆腐	240	油焖豆腐	245
香椿头拌豆腐	241	烩纹丝豆腐	245

炆茼蒿豆腐	245	番茄烧豆腐	256
炆三丁	246	翡翠豆腐	257
炆豆角豆腐	246	炒干烂豆腐	257
黄豆芽炖豆腐	247	焦熘豆腐	258
锅塌山楂豆腐	247	灯笼豆腐	258
清烹豆腐	247	豉椒豆腐	259
干炸豆腐	248	回锅豆腐	259
焦溜豆腐球	248	软溜豆腐片	260
芝麻豆腐	249	徽州丸子	260
卤豆腐	249	干煎豆腐	261
春白豆腐	249	糟煎豆腐	261
豆豉烧豆腐	250	煎蒸豆腐	261
五味豆腐	250	腐乳汁煨豆腐	262
翻锅豆腐	251	葱烧豆腐	262
煎焖豆腐	251	咖喱豆腐	263
罐汤豆腐	251	油爆豆腐	263
翠叶白玉蜇	252	葱爆豆腐	264
琉璃豆腐	252	豆腐樱桃	264
芥末豆腐	253	脆糊裹豆腐	265
五香卤豆腐	253	桂花豆腐	265
白菜炒豆腐	254	珍珠豆腐丸	266
水晶豆腐	254	寿字豆腐	266
五香豆腐	254	豆腐素丸子	267
虾皮豆腐	255	酸辣豆腐	267
晾干豆腐	255	青菜豆腐羹	267
熘黄菜	256	三色豆腐(一)	268
土豆烧豆腐	256	三色豆腐(二)	268

青菜炒豆腐	269	宝石豆腐块	283
筒子豆腐	269	白菜炖豆腐	283
熘豆腐	270	干煸豆腐	284
糖醋咕嚕豆腐	270	花样豆腐	284
鱼香豆腐片	271	炸豆腐排	285
冰糖豆腐	271	肉末文武豆腐	285
什锦熘豆腐	272	镶豆腐	286
荠菜豆腐羹	273	酒炖豆腐	286
漏风豆腐	273	虎皮豆腐	287
胡萝卜炒豆腐	274	锅烧豆腐	287
滑炒豆腐	274	荷花莲蓬豆腐	288
冬菇煎豆腐	274	栗豆腐	288
熘核桃豆腐	275	海带拌腐竹	289
蚕绒豆腐	276	面筋烧腐竹	289
荸荠豆腐	276	炸烹腐竹	290
炒小豆腐	277	滑炒茭苳腐竹	290
青椒烧豆腐	277	油菜烧腐竹	291
炸豆腐托	278	炆海带腐竹	291
肉片炖豆腐	278	炆茭苳腐竹	292
瓢豆腐	279	虾子烧腐竹	293
三丁豆腐羹	279	炆香菇腐竹	293
肉末豆腐羹	280	圆葱炒干豆腐	294
炆三白	280	炆花生米干豆腐	294
芙蓉豆腐	281	炆蒜苔干豆腐	295
合家团圆	281	芹菜炒干豆腐	295
油渣炒豆腐	282	豆角烧干豆腐	295
空心豆腐丸	282	炆青椒丝干豆腐	296

鱼香干丝	296	素罗皮	302
炆三丝	297	豆皮松	302
鲜蘑炒干豆腐	297	腰丁腐皮	303
炆口条干豆腐	298	酥油煎	303
炆芹菜干豆腐	298	红焖鸭	304
素炒三丝	298	夹素火腿	304
花生糜拌豆腐干	299	素烧鹅	305
兰花豆腐干	299	木耳炒腐皮	306
蓑衣豆腐干	300	桃仁素火腿	306
素煮干丝	300	菜苔炒腐皮	307
卤素鸡	301	冬菜鸭	307
红丝牛肉豆腐干	301	糖醋素肠	308
糖醋腐干	301		

食用菌烹调 19 款

油爆三圆	309	蛋炒平菇	313
凤翅菊花汤	309	炒三样	313
卤香菇	310	七彩香菇	314
蛋炒鲜蘑	310	金钱香菇	314
炙火腿蘑菇	310	蛋炒猴头菇	315
双片腰花	311	烩鸭宝蘑菇	315
泥鳅炖蘑菇	311	炒香肠木耳	315
橄榄蘑菇	312	糖醋木耳	316
洋葱蘑菇	312	凉拌黑白耳	316
炒肉片平菇	312		

杂碎烹调 94 款

葱烧肚条	317	芝麻鸭肠	328
葱油爆肚	317	炖银肠心肺	328
白肚	318	鸡脯肚仁	329
红烧肚块	318	油爆羊肚仁	329
酸菜炒猪肚	319	酸辣肚丝汤	330
芥末肚丝	319	烧肚片	330
酱猪肚子	319	油爆牛肚仁	331
五香猪肚	320	夫妻肺片	331
炒肚丝	320	烧羊徽子	333
酿全肚	321	盐水蹄	333
汤爆肚	321	糟猪爪	333
兰菇爆双脆	322	南乳猪爪	334
水晶肚头	322	金钱凉蹄	334
扒猪大肠	323	卤蹄爪	335
红烧大肠	323	红焖猪蹄	335
油爆生肠	323	红枣煲猪蹄	336
干煸肚丝	324	水晶鸡掌	336
焦熘肥肠	324	冬菇凤足	337
灌肠粑	324	冻鸭掌	337
九转肥肠	325	蚝油鸭掌	338
套肠	326	清炖鸭(鹅)掌	338
醋熘大肠	326	满掌金钱	338
球烧肚块	327	红油腰片	339
芫爆散丹	327	蒜泥腰片	339

爆腰花	340	滑溜鸭肝	350
炸桃腰	340	酱心头	351
烩腐皮腰丁	341	宫保鸭心	351
豉椒腰花	341	爆玲珑	352
溜腰花	342	煎猪心片	352
宫爆腰块	342	熏猪脑块	353
爆炒腰花	343	金银脑花	353
烤腰卷	343	高力猪脑	353
鸡粥蹄筋	344	红烧猪脑	354
红烧蹄筋	344	蛋煎猪脑	354
蟹烧蹄筋	345	窝烧牛脑	354
走油蹄筋	345	红煨猪舌	355
干烧蹄筋	346	盐水口条	355
凉拌猪板筋	346	芝麻椒盐口条	356
云片鸡胗	347	红焖猪舌	356
滑炒肝肠	347	酸辣鸭舌	357
麻辣猪肝	347	炒鸭(鹅)舌	357
卤煮猪肝片	348	茄汁扒牛舌	357
南煎猪肝	348	大薄片	358
鱼香猪肝	349	净猪头	358
溜鸭肝	349	血鲜肉	359
清炸胗肝	350	鸡血糊	360
滑炒鸭肝	350		

鱼类烹调 36 款

家常熬黄花鱼	361	糖醋黄鱼	361
--------------	-----	------------	-----