

大众经典菜谱

好味道

经典 家常菜谱

JINGDIAN JIACHANG CAIPU

主 编 / 赵良齐

家常易做 · 美味可口

Best
绝对超值

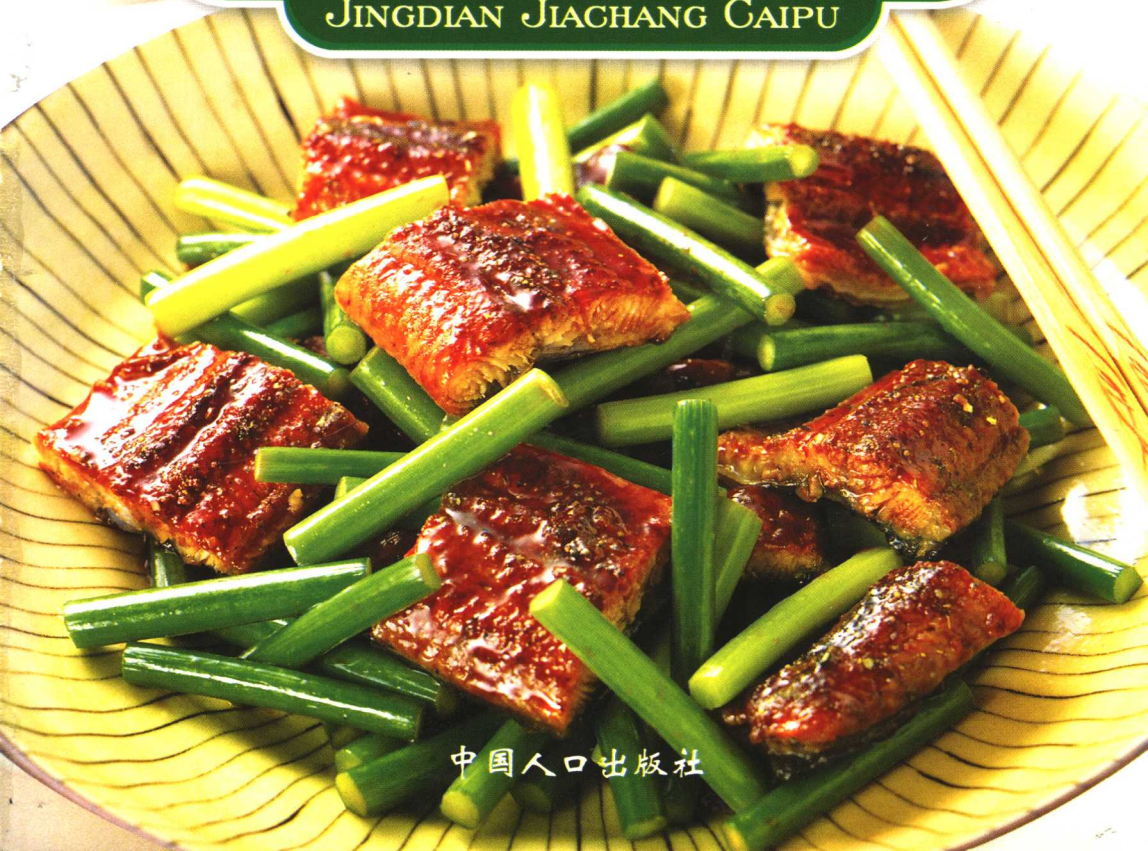
中国人口出版社

大众经典菜谱

主 编 / 赵良齐

经典 家常菜谱

JINGDIAN JIACHANG CAIPU



中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

经典家常菜谱/赵良齐主编. -北京:中国人口出版社,2006. 10
ISBN 7-80202-376-9

I. 经… II. 赵… III. 菜谱 IV. TS972. 12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 113353 号

经典家常菜谱

赵良齐 主编

出版发行 中国人口出版社
印 刷 北京市金马印刷厂
开 本 920×1300 1/32
印 张 11.375 插 页 4
字 数 335 千字
版 次 2006 年 10 月第 1 版
印 次 2006 年 10 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 7-80202-376-9/R·546
定 价 18.00 元

社 长 陶庆军
电子信箱 chinaphouse@163.net
电 话 (010) 83519390
传 真 (010) 83519401
地 址 北京市宣武区广安门南街 80 号中加大厦
邮 编 100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

New ideas 广告新思路

每年1600万新生儿的出生，每年近亿个婴幼儿家庭的孕婴产品及服务的庞大市场需求……

中国人口出版社孕育生活类图书每年几千万元的产值，年发行量几百万册的广告商机，对企业意味着什么……

我们是桥梁……

中国人口出版社

广告招商

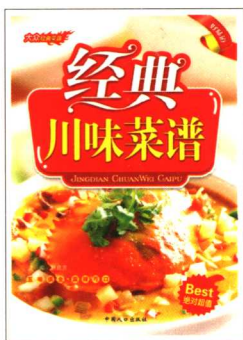
我社出版的孕育生活类图书以几百万册的年发行量，位居全国前茅。并以其内容权威、设计新颖、装帧精美等特点，深受读者青睐。我们至诚欢迎独具慧眼的商界同仁，来电来函洽谈合作。

 咨询电话：010-64787160转855/812
010-83519392

 传 真：010-64787078
010-83519400

 电子邮件：renkousheguanggao@163.com

大众经典菜谱



《经典川味菜谱》
定价:18.00元



《经典大众菜谱》
定价:18.00元



《经典四季养生菜谱》
定价:18.00元

策划编辑: 李鸿涛
责任编辑: 封楠林
装帧设计: 金明·海彬

第一章 家常小炒

第一节 好吃肉菜	3	炒兔肉片	14
木须肉	3	胡萝卜兔肉丁	15
红烧肉	3	宫保鸡丁	15
鱼香肉丝	4	碎米鸡丁	15
四喜丸子	4	腰果鸡丁	16
生炒排骨	5	啤酒鸡腿	16
京爆里脊	5	新式炒鸡球	17
炝里脊丝	5	炒鸭片	17
滑熘里脊片	6	葱爆鸭片	18
炒心花	6	黄豆烧鹅	18
熘肥肠	7	炒鱼条	18
大团圆	7	红烧鳊段	19
五香牛肉	8	红烧带鱼	19
炒牛肉松	8	核桃虾仁	19
茄汁牛排	9	鲍鱿什锦	20
芝麻牛排	9	炒蛎黄	20
炒牛肚丝	10	炒鲜干贝	21
陈皮牛肉	10	红烧鱼	21
红烧牛尾	10	糖醋鲤鱼	22
红烧牛肉	11	干煸鱿鱼	22
炒牛柳	11	洋葱烧墨鱼丝	23
干煸牛肉丝	12	百年好合	23
东坡狗肉	12	家常牛蛙	24
红烧羊肉	13	炒鹌鹑	24
孜然羊肉片	13	第二节 多变素菜	25
鱼香羊排	14	香干炒芹菜	25

木耳炒西芹	25	胡萝卜炒鸡蛋	36
西芹百合	25	鸡蛋炒黄花菜	36
白果炒百合	26	豆腐皮炒蚕豆	37
醋熘白菜	26	磨菇炒莴笋	37
金边白菜	26	豉香莴笋	37
糖醋炆圆白菜	27	东北地三鲜	38
炆油菜	27	油炆土豆丝	38
油菜金针菇	27	糖醋藕片	39
豆豉鲮鱼油麦菜	28	清炒魔芋丝	39
奶香菠菜	28	香菇蕨菜	39
菠菜炒蛋	28	香菇山药	40
绿豆芽炒菠菜	29	香菇炒板栗	40
蚝油生菜	29	香菇炒三片	40
香菇烧菜花	29	鸡腿菇烧豆腐	41
炆炒西兰花	30	烧茄子	41
腐乳炒空心菜	30	西红柿烧豆腐	41
玉米笋炒芥蓝	30	海米冬瓜	42
蒜香苋菜	31	甜椒炒丝瓜	42
银耳芦笋	31	鸡蛋炒苦瓜	42
雪菜炒冬笋	31	山楂烧豆腐	43
韭菜豆腐丝	32		
三丁茭白	32	第三节 荤素搭配	44
香椿烘蛋	32	节瓜炒肉丝	44
茭白炒蛋	33	酱汁苦瓜鸡	44
煎荷包蛋	33	金针菇熘鸡丝	44
红烧豆腐	33	豆苗炒鸡丝	45
三鲜豆腐	34	百合炒鸡肝	45
鱼香豆腐	34	肉丝炒油麦菜	46
木须豆腐	34	肉片炒豆腐	46
珍珠翠豆腐	35	芥菜烧肚尖	46
雪菜烧豆腐	35	牛肉炒豆腐	47
炒豌豆苗	36	泡豇豆煨鲫鱼	47
萝卜干炒鸡蛋	36	海带炒肉末	48

蘑菇炒肉片	48	洋葱肉丝	51
菠菜炒虾仁	48	小番茄炒鸡丁	51
芹菜炒肉丝	49	莲藕炒肉片	52
莴笋炒牛肉丝	49	百合莲子炒牛肉	52
萝卜羊肉丝	49	平菇肉片	53
绞肉烩小水萝卜	50	西式炒羊肉	53
牛肉丝炒胡萝卜	50	黄瓜炒肝	53
土豆炒肉丝	50	芹菜炒心片	54
荸荠虾仁	51	丝瓜炒牛肉	54

第二章 家常辣菜

第一节 麻辣	57	家常焗泥鳅	64
麻辣豆腐	57	麻辣酥鱼	64
麻辣苦瓜	57	干煸泥鳅	65
川辣白菜	58	麻辣南瓜	65
麻辣茄条	58	麻婆豆腐	65
金钩麻辣茭	58	回锅土豆	66
麻辣豇豆	59	麻辣三丝	66
麻辣花生	59	干煸黄豆芽	67
椒麻腰花	59	第二节 香辣	68
麻辣鳝段	60	葱爆羊肉	68
麻辣心片	60	土豆咖喱鸡	68
水煮肉片	61	辣子羊肉丁	69
辣子脆肠	61	辣子肉丁	69
红苕烧鸡	62	香辣脆皮明虾	70
泡椒鸡皮	62	豉汁青椒炒牛肉	70
辣味鸡块	62	芥末鸡条	71
麻婆豆花蟹	63	芥末肚丝	71
干煸蚌壳肉	63	辣椒炒黄瓜	72

经典家常菜谱

青椒茄泥	72	鱼香茄子	83
尖椒丝瓜	72	辣味香蛋	84
香辣莴笋	73	怪味鳝丝	84
辣香萝卜干	73	豉椒炒鲜鱿	85
青椒炒蛋	73	杭椒牛柳	85
香辣腰花	74	红油肚丝	85
泡椒肚尖	74	虎皮尖椒	86
甘蔗香辣兔	75	牛干巴	86
泡椒牛蹄花	75	第四节 酸辣	87
野山椒炒羊肉末	76	酸椒鳊鱼	87
青椒肉丝	76	酸辣狗肉	87
火爆鸭肠	76	酸辣兔肉	88
泡椒鹅肠	77	酸辣腰卷	88
泡椒牛蛙	77	酸辣干丝	89
回锅鲫鱼	78	剁椒肚片	90
辣炒鲜虾	78	酸辣牛肝	90
辣子炒甲鱼	79	醋椒牛肚	90
干烧带鱼	79	脆椒鸡	91
第三节 甜辣	80	酸辣鱼	91
糖熘兔块	80	酸辣乌鱼片	91
泡椒兔	80	酸椒土豆鱼	92
糖醋排骨	81	泡椒鳝鱼	93
青椒鸡米	81	家常酸辣鱼	93
泡椒鸵鸟肉	81	肉末泡豇豆	94
怪味鸡块	82	糖醋白菜	94
青椒鸡丝	82	酸辣藕丁	94
煎烧家常鱼	83	醋椒鲜草鱼	95
回锅野山菌	83		

第三章 家常营养菜

第一节 养胃菜	99	第二节 护肝菜	109
苦菜蛋卷	99	芦笋豆腐干	109
蒜苗拌豆腐干	99	佛手笋尖	109
双酱拌苦菜	100	红彩绣球	109
蜜枣扒山药	100	腐乳爆肉片	110
奶油扒龙须菜	100	黄豆煮肝片	110
清炒竹笋	101	当归蹄块	111
阴阳萝卜球	101	白汁鲫鱼	111
五彩猴头	101	木耳清蒸鲫鱼	111
鱼香附片	102	鲍鱼煨灵芝	112
青椒里脊片	102	木耳西瓜皮	112
荔枝烧羊肉	103	香菇油菜	112
栗子扣蛤	103	葱香萝卜丝	113
清蒸鲳鱼	103	绿豆藕合	113
平菇炖鸡肉	104	萝卜海带丝	113
酸梅藕片	104	海参蛋清豆腐	113
山楂鸡蛋鲤鱼	105	仙人掌炒牛肉	114
草菇菜心煲	105	炸兔肉	114
山药花生烧兔肝	105	补益鸡	115
砂仁蒸肘子	106	姜蒜炒羊肉丝	115
扒烧蹄筋	106	芝麻鸭	115
烩酸辣肚丝	106	当归山药腰子	116
当归牛肉胶	107	香菇黑木耳炒鲜肝	116
炒萝卜	107	卷心菜包肝片	117
油夹沙球	107	萝卜片炒肝片	117
五九玄胡鸭	108	参药鳝丝	117
黄鱼豆腐煲	108	薏苡仁蒸鲤鱼	118

枸杞山药煲鸽	118	锦绣牛肉丝	129
第三节 减脂类	119	松子仁烧香菇	130
冬笋肉丝	119	植物扒四宝	130
金针菇炒双耳	119	炒黑白菜	131
银芽炒鳝丝	120	蜜三果	131
荷叶米砂肉	120	珠落玉盘	131
白木耳拌冬瓜	120	酱香茄子	132
天麻鲤鱼	120	三鲜素海参	132
竹笋炒腰子	121	三色葫芦	133
海米参瓜	121	花生平菇炒芹菜	133
红焖萝卜海带	121	蘑菇丝瓜枸杞熘肉片	133
火爆腰花	122	肉丝拌芥菜	134
炒三丁	122	炒洋葱丝	134
韭菜炒绿豆芽	123	五味苦瓜	134
青椒莲藕片	123	炒平菇海带丝	135
木耳黄瓜	123	黑木耳煎嫩豆腐	135
二冬油菜	124	枸杞鲜蘑炒心片	136
笋扒冬瓜条	124	鲜蘑扁豆	136
酿黄瓜	124	陈皮兔	136
荷叶莲藕炒豆芽	125	蒸香菇鲫鱼	137
素烧三元	125	芥菜合	137
拌三片	125	炒香菇荸荠	137
鲜蘑青菜	126	珊瑚白菜	138
红焖竹荪	126	第五节 补血菜	139
糖醋萝卜	126	杜仲腰花	139
豆腐烧油菜	127	韭菜炒青虾	139
卷心菜炒柿椒	127	米酒蒸螃蟹	139
酱冬瓜	127	山药炖羊排	140
山药枸杞蒸鸡	128	清蒸鲈鱼	140
第四节 降压菜	129	菠菜肝片汤	140
糟熘肉	129	枸杞羊骨黑豆汤	140
		归参山药腰子	141

红枣煨肘子	141	百合羹	148
肉泥藕片	141	杏仁桂圆炖银耳	149
葱炖蹄子	142	天冬饮	149
煮南瓜	142	青萝卜鸭汤	149
红枣炖兔肉	142	油炸核桃腰子	150
桃仁墨鱼	142	鲫鱼川贝汤	150
红枣木耳汤	143	骨皮炖蹄子	150
黄芪党参萝卜大排汤	143	豆芽蹄块汤	151
茄汁鱼条	143	炒丝瓜	151
香酥鸡	144	防喘汤	151
芝麻菠菜	144	醋制猪肚	152
核桃仁酪	145	枸杞松仁鸡丁	152
饴糖肉片	145	南瓜炖牛肉	152
五香鲤鱼	145	白果鲫鱼	152
黄芪牛肉	146	黄精炒鳝丝	153
狗肉汤	146	天葵猪肚汤	153
第六节 润肺菜	147	桑杏猪肺煲	153
枇杷银耳	147	油炸山药	154
萝卜炖蜂蜜	147	百合参耳汤	154
薏米杏仁鸡蛋汤	147	拔丝山慈姑	154
松子仁糖	148	蚕豆炖牛肉	155
蜂蜜蒸梨	148	门冬蛤蜊	155

第四章 家常甜菜、饮品

第一节 拔丝、蜜汁、霜	159	拔丝丸子	160
金玉满堂	159	拔丝山药	160
雪花梨片	159	拔丝苹果	160
拔丝土豆丸子	159	拔丝豆沙肉排	161
		拔丝金枣	161

拔丝香蕉	162
拔丝西瓜	162
蜜汁薯球	162
蜜汁鲜桃	163
蜜汁脆枣	163
蜜汁糖藕	163
蜜汁三泥	163
蜜汁红薯	164
蜜汁板栗	164
蜜汁羊腿	165
蜜汁方肋	165
冰糖肘子	165
冰糖鱼骨	165
水晶七星蛋	166
巧克力无花果	166
红粉佳仁	166
琥珀花生	166
琥珀桃仁	167
琥珀莲子	167
蜜饯山楂	167
挂霜丸子	168
蜜汁山药	168
拔丝白果	168
拔丝橘子	169
拔丝葡萄	169
拔丝西红柿	169
蜜汁红芋	170
蜜糖柠檬鸡腿	170
蜜汁火腿	170
蜜焖三鲜	171
蜜汁塘鲤鱼	171
冰糖银耳	172

第二节 蔬菜汁

杨梅汁	173
香瓜菠萝汁	173
西瓜番茄汁	173
草莓柠檬汁	174
牛奶葡萄汁	174
樱桃汁	174
莴苣苹果汁	174
苹果芹菜柠檬汁	174
荔枝西瓜汁	175
鲜桃子汁	175
鲜藕汁	175
冰糖萝卜汁	175
香蕉茶汁	176
菠萝鸡蛋汁	176
菠萝梨汁	176
苹果红萝卜芹菜汁	176
木瓜牛奶汁	177
木瓜柠檬汁	177
萝卜柚子汁	177
红豆牛奶汁	177
菜花橘子汁	178
菠菜牛奶汁	178
苹果蛋烈酒	178
苹果芦荟汁	178
南瓜牛奶	179
毛豆牛奶汁	179
豆浆果蔬汁	179
南瓜芝麻牛奶	179
金橘热饮料	180

第五章 家常炖、煮

第一节 炖菜	183	肉末粉丝	193
沙锅丸子	183	奶汤炖萝卜	193
沙锅鸡块	184	红枣炖肘子	194
汽锅酸菜炖烤鸭	184	菜头炖腊肉	194
奶汤鲫鱼	184	炖吊子	194
鲤鱼炖冬瓜	185	番茄炖牛腩	195
板栗炖排骨	185	黄豆炖猪肝	195
鲢鱼炖酸菜	185	炖羊蹄	195
啤酒炖牛肉	186	酸菜炖羊肚	196
清炖人参鸡	186	奶汤炖羊脊	196
牛奶炖豆腐	186	枸杞炖兔肉	196
清炖排骨	187	淮杞炖乌鸡	197
蘑菇炖鸡	187	鱼头炖豆腐	197
炖牛蹄筋	188	鲫鱼炖蛋	197
清炖母鸡	188	奶油炖白菜	198
清炖鳝鱼	188	西芹炖南瓜	198
鸡肉炖肉丸	189	红炖鸡块	199
炖三菇	189	章鱼炖鸡翅	199
乱炖鳊鱼	190	小鸡炖蘑菇	199
排骨炖白菜	190	香露炖童子鸡	200
土豆炖牛肉	190	排骨炖海带	200
西瓜炖鸡块	191	海带炖冻豆腐	201
肉末炖豆腐	191	牛肉炖冻豆腐	201
清炖鲈鱼	192	第二节 煮菜	202
银耳双鸽	192	水煮白菜	202
鲜奶炖鹌鹑	192	水煮牛肉	202
枸杞炖鸽	193	盐煮毛豆	203

盐水煮花生仁	203	血肠	209
茄汁黄豆	203	素三鲜	209
五香黄豆	204	白煮肉	209
蜂窝豆腐	204	果汁煮鸡块	210
蘑菇豆腐	204	萝卜猪肉丸	210
五香卤大肠	204	盐水蚕豆	211
家常酱猪蹄	205	清汤冬瓜	211
肝泥	205	水波蛋	211
花仁肉皮冻	205	关东锅煮	212
白煮鸡	206	红枣煮南瓜	212
家常童子鸡	206	鸡肉煮粉丝	212
盐水煮鸡胗	207	当归煮猪肝	212
奶油鸡丸	207	米酒煮蚌肉	213
酱汁卤乳鸽	207	黄酒煮鲤鱼	213
萝卜拌汤鱼	208	辣酒煮田螺	213
酸菜鱼	208	节瓜煮咸鱼	214
盐水大虾	208	蹄筋煮花生	214

第六章 家常余、涮

第一节 余	217	青萝卜丝余丸子	220
余双白芙蓉	217	芝麻余腰片	220
余肉片菜叶	217	余鱼脯	221
余菜叶丸子	218	余海参丸子	221
雪菜余肉丝	218	余空心鱼丸	222
菠菜木耳余丸子	218	余鱼丸	222
余冬瓜丸子	219	余白鲢菜叶	222
肉片余西红柿	219	余酸菜白鲢	223
肉片余黄瓜	219	余鲫鱼菜叶	223
水萝卜片余丸子	220	余鱼笋片	223
		余龙凤片	224

余三鲜片	224	火锅鸳鸯丸子	230
第二节 涮	225	什锦火锅	230
涮羊肉	225	麻辣火锅鸡	231
牛肉火锅	226	清汤火锅	231
海味火锅	226	十景火锅	232
菊花火锅	226	家常双圆火锅	232
三鲜火锅	227	野味火锅	233
家常火锅	227	冻豆腐火锅	233
豆腐火锅	228	龙凤呈祥沙锅	233
涮猪肉火锅	228	四生片火锅	234
涮鸡片火锅	229	金银鸭子火锅	234
湘味银鱼火锅	229	玉兔火锅	235

第七章 家常好汤

第一节 滚汤	239	白菜汤	243
素笋木耳汤	239	鱼干苦瓜汤	244
丝瓜鲢鱼汤	239	沙锅鱼头汤	244
冬瓜排骨酥汤	239	咸柠檬煲鸭汤	244
花生猪尾汤	240	田园菜头汤	245
山药肉片汤	240	银耳鱼片汤	245
三丝豆苗汤	240	紫菜排骨汤	246
三鲜汤	241	竹芋鲫鱼汤	246
杞子黑豆鲤鱼汤	241	鲜笋鸡蛋汤	246
萝卜牛肉汤	241	鸡汤	247
猪肝枸杞汤	242	甲鱼汤	247
里脊薏米汤	242	冬瓜肉片汤	247
鸭架汤	242	紫菜墨鱼丸汤	248
菠菜猪肝汤	243	花生桂圆汤	248
		咖喱鸡肉汤	248

豆芽肉丝汤	248	黄精蒸鸡	257
口袋豆腐汤	249	附子蒸羊肉	257
豆腐鱼片汤	249	第三节 羹	258
上汤豆腐	249	赤豆西米羹	258
第二节 蒸汤	251	青鱼羹	258
海马龙骨汤	251	香菇红枣羹	259
药膳心片汤	251	芥菜豆腐羹	259
香芋排骨汤	251	海菜鲜虾豆腐羹	259
小鲍鱼汤	252	干鱿鱼青瓜米羹	260
玉米龙骨汤	252	红薯米羹	260
枸杞莲子猪肚汤	252	菜心鱼片米羹	260
苦笋排骨汤	252	南瓜鱼松羹	261
竹荪排骨汤	253	雪菜肉丝羹	261
莲子百合瘦肉	253	粟米七彩羹	262
萝卜排骨汤	253	毛尖菊花蛇羹	262
莲藕龙骨汤	253	发菜银鱼羹	262
雪耳香梨煲鸭	254	芝麻豌豆羹	263
莲藕排骨汤	254	太极红萝卜鸡蛋羹	263
玉米肚仁汤	254	百年好合	263
冬瓜炖鸭	255	韭黄蚌仔羹	263
鲜蒸蚬仔	255	黑芝麻西米蛋花羹	264
参片莲子汤	255	生鱼豆腐羹	264
隔水蒸鸡	255	开胃羹	265
菜干猪肺汤	256	杂果玉米甜羹	265
天麻瘦肉猪脑汤	256	家庭三宝羹	265
太子参鸡肉盅	256	香蕉玉米羹	266
薏米汽锅鸡翅	257		