

新 编

家庭实用菜谱



天津科技翻译出版公司

新编家庭实用菜谱

闻云 曹日 卫前 一文

天津科技翻译出版公司出版

内 容 简 介

本书以通俗易懂的文字,介绍了 500 多种家常菜肴的制作方法。爆、炒、焖、熘、炸、烹、烧、扒、烩、蒸样样俱全,东、西、南、北、四季风味都有罗列,高、中、低档兼顾,适合于多层次读者需要。为方便使用,将各种菜肴分为蔬菜、肉类、水产、禽蛋及其它五大类,书后附有烹调常识,供制作时参考。

本书突出实用,菜谱介绍易记易学,制作简便,但又不失其菜肴之美味。是家庭必备的参考书,也适合于中、小餐馆和单位食堂使用。

新编家庭实用菜谱

闻云·曹日 卫前 一文

天津科技翻译出版公司出版

河北邮电印刷厂印刷

新华书店天津发行所发行

*

开本:787×1092 毫米 1/32 印张:7 字数:184 千字

1992 年 6 月第 1 版 1992 年 6 月第 1 次印刷

印数 1—8,000 册 定价:3.68 元

ISBN7-5433-0386-8/N·23

前 言

饮食是我国传统文化的重要组成部分。吃的艺术源远流长,但由于历史的原因,一直只被少数人掌握和享用。现在,随着社会主义经济体制改革的深入,人民生活逐渐向小康水平发展,饮食结构有了重大突破,已不满足于往日的粗茶淡饭,日趋讲究口味、营养和烹调的科学性、艺术化。饮食艺术开始走进家庭。

为此,我们整理选编了这本《新编家庭实用菜谱》。本书力求实用,为家庭服务。为避免许多菜谱大都比较专业的缺点,我们在编选整理过程中,注重深入浅出,经济实惠。不仅菜肴花色多样,且各品种都选料容易,制作方便,可以边学边做。爆、炒、焖、溜、炸、烹、烧、扒、烩、蒸,一册在手,既可在家庭餐桌上领略四方大菜的风味,又可为日常生活增添不少情趣。

为了读者使用方便,书后附有最基本的烹调知识,供制作时参考。

本书在编写过程中,我们特意征求了天津市部分饭店的特级和一级厨师们的意见,在他们的大力支持和积极参与下,得以出版。在此我们表示感谢。

古曰：“民以食为天”。我们真诚地希望本书能
为您和您的家庭饮食提供最佳服务。

编者

目 录

蔬菜类

鱼香白菜	(1)	四川泡菜	(6)
蟹黄扒白菜	(1)	海米油菜	(7)
奶油扒白菜	(2)	奶油扒菜心	(7)
素扒白菜	(2)	炒双色素菜	(7)
鸡油菜心	(2)	三鲜油菜心	(8)
白菜蘑菇	(3)	腐竹烧油菜	(8)
糖醋辣白菜	(3)	海米炒油菜平菇 ...	(8)
烧白菜	(3)	香肠油菜	(9)
三丝白菜墩儿	(4)	鸳鸯菜心	(9)
干贝白菜墩儿	(4)	冬笋片炒菜心	(9)
白菜栗子	(4)	香菇菜心	(10)
醋溜白菜	(5)	栗子烧包心菜 ...	(10)
余渍龙芽白	(5)	广东泡菜	(10)
山楂菜心	(5)	青椒炒黄瓜	(10)
酸甜白菜	(6)	虾皮黄瓜条	(11)
糖醋卷心菜	(6)	虾子黄瓜	(11)
素烧卷心菜	(6)	海米炆三样	(11)

酿黄瓜	(12)	清酱茄子	(19)
炆辣黄瓜皮	(12)	油焖茄子	(19)
蒜泥黄瓜	(12)	海米烧芹菜	(19)
芥末拌三丝	(13)	虾油芹菜	(20)
三丝菠菜	(13)	炸藕夹	(20)
烩香菇菠菜	(13)	醋溜藕片	(20)
虾油菠菜	(13)	姜汁藕片	(21)
菠菜鸡蛋	(14)	炒嫩藕丝	(21)
虾皮炒菠菜	(14)	凉拌藕片	(21)
红烧冬瓜	(14)	珊瑚雪莲	(21)
香酥冬瓜	(15)	凤尾茭白	(22)
醋椒冬瓜	(15)	茄汁茭白	(22)
素烧冬瓜	(15)	虾子烧茭白	(22)
香菇烧菜花	(15)	柿椒玉米	(23)
蕃茄菜花	(16)	爆青椒	(23)
溜鲜磨豌豆	(16)	油焖笋	(23)
鱼香茄子	(16)	奶油海米莴笋	(24)
素茄子	(17)	脆嫩莴笋	(24)
干烧茄子	(17)	冰汁西红柿	(25)
酱爆茄子	(17)	西红柿荷花	(25)
油淋茄子	(18)	丝瓜蘑菇	(25)
菊花茄子	(18)	丝瓜炒木耳	(25)
炸茄夹	(18)	素炒丝瓜	(26)

三丝豆角	(26)	烧素烩	(33)
韭根三丝	(26)	烧素三样	(34)
椒麻土豆	(27)	糖醋面筋	(34)
香油蚕豆	(27)	绿豆芽拌干丝 ...	(34)
烩千张	(27)	火腿拌干丝	(35)
凉拌双色	(28)	豆丝拌菜叶	(35)
糖醋胡萝卜	(28)	麻辣豆腐	(35)
炒雪里红	(28)	宫保豆腐	(36)
香酥花生仁	(28)	麻婆豆腐	(36)
花生仁拌芹菜 ...	(29)	香酥豆腐	(36)
蜜汁山药	(29)	红烧豆腐	(37)
麻条山药	(29)	红油豆腐	(37)
什锦水果羹	(30)	金银豆腐	(38)
苹果摊蛋	(30)	酱汁豆腐	(38)
酿苹果	(30)	三美豆腐	(38)
挂霜红枣	(31)	全福豆腐	(39)
蜜汁黄桃	(31)	鱼香豆腐	(39)
酱汁桃肉	(31)	辣子豆腐	(39)
拔丝香蕉	(32)	虎皮豆腐	(40)
拔丝西瓜	(32)	锅塌豆腐	(40)
拔丝山药	(32)	对虾烩豆腐	(40)
拔丝菠萝	(33)	豆腐丸子	(41)
红烧面筋	(33)	丝瓜豆腐	(41)

炒桂花豆腐	(41)	麻辣鲜桃仁	(48)
香椿拌豆腐	(42)	五子连登	(48)
油菜豆腐	(42)	四丝鱼翅	(49)
素火腿	(42)	罗汉全斋	(49)
三丝青笋卷	(42)	瓜片腰花	(50)
辣味笋片	(43)	素肉松	(50)
酱烧春笋	(43)	软炸口蘑	(50)
竹影灵芝	(43)	葱烧鲜蘑	(51)
芦笋兜玉米	(44)	冬菇面筋	(51)
炆制双耳	(44)	鸡油四宝	(51)
凉拌木耳	(44)	三鲜腐竹	(52)
冰糖莲子	(45)	鲜蘑烧腐竹	(52)
冰糖银耳	(45)	干烧腐竹	(52)
杏仁豆腐	(45)	烧二冬	(53)
香肠烧菜花	(45)	素炒什锦	(53)
金丝玉条	(46)	酥炸鱼卷	(53)
如意吉祥	(46)	香炸“蚕蛹”	(54)
拌洋菜	(46)	口蘑烩鲜莲	(54)
三鲜猴头蘑	(47)	炒双菇	(54)
炒素蟹粉	(47)	蘑菇炒鸡蛋	(55)
红辣油拌腐竹	(47)	腐竹青椒	(55)
嫩姜拌干丝	(47)		

肉 类

枣核肉	(56)	辣子肉丁	(64)
清炖蟹粉狮子头 ...	(56)	烧三丝	(64)
苔菜小方烤	(57)	清炸里脊	(64)
米粉肉	(57)	干炸里脊	(65)
回锅肉	(58)	粉丝炒肉丝	(65)
黄金肉	(58)	蒜泥白切肉	(65)
红烧猪肉	(58)	烂糊肉丝	(66)
东坡肉	(59)	盐爆肉丝	(66)
古老肉	(59)	榨菜肉末烧豆腐 ...	(66)
叉烧肉	(59)	雪里红炒肉丝 ...	(66)
荤素扣肉	(60)	胡萝卜炒肉丝 ...	(67)
香菜爆里脊	(60)	胡萝卜爆肉丁 ...	(67)
青椒里脊片	(60)	菜酥肉丝	(67)
蕃茄里脊片	(61)	银芽肉丝	(68)
炆三样	(61)	榨菜肉丝	(68)
糖醋里脊	(61)	鱼香肉丝	(68)
金钱里脊	(62)	葱椒肉片	(69)
炒木须肉	(62)	锅巴肉片	(69)
炒三鲜肉	(63)	山药肉片	(70)
烩三丁	(63)	酱爆肉片	(70)
酱爆栗子肉丁 ...	(63)	糖醋咕嚕肉	(70)

麻辣肉片	(71)	烧元蹄	(79)
焦溜肉片	(71)	卤猪蹄	(80)
青笋肉片	(72)	翡翠蹄筋	(80)
红果肉片	(72)	清蒸腰块	(80)
冬笋炒腊肉	(72)	炆腰花	(81)
砂锅肉蛋	(73)	炆腰子片豆腐	(81)
清炸猪肝	(73)	鱼香腰花	(81)
猪夹心肉	(74)	余三片	(82)
酸甜猪肝	(74)	木耳炒肚片	(82)
醉猪肝	(74)	菜心炒肚片	(82)
油菜炒猪肝	(75)	云片肚片	(83)
爆炒猪肝花	(75)	烩肚丝	(83)
炸猪排	(75)	炆心片	(83)
生炒排骨	(76)	熘肝尖	(84)
香酥春卷	(76)	酸辣腰花	(84)
芝麻里脊	(76)	烧肥肠	(85)
椒盐排骨	(77)	白扒猪脑	(85)
烤味排骨	(77)	白云猪手	(86)
香酥排骨	(77)	油菜炒香肠	(86)
糖醋排骨	(78)	小丸子烧油菜	(86)
辣蒸排骨	(78)	炸春卷段	(87)
梅子蒸排骨	(79)	冬瓜丸子	(87)
油泡腰花	(79)	肉烧冬瓜	(87)

酥炸丸子	(88)	烧牛肉土豆	(93)
醋椒酥丸子	(88)	扒牛肉条	(93)
清炖羊肉	(88)	焖牛肉丸子	(94)
葱爆羊肉	(89)	家常牛肉丝	(94)
海参羊肉	(89)	美味牛肉	(94)
炸羊肉串	(89)	牛肉片洋葱	(95)
葱烧肉丁	(90)	炸牛肉	(95)
油爆羊肉	(90)	干煸牛肉丝	(95)
爆炒三样	(90)	咖喱牛肉	(96)
辣味烧羊肉	(91)	红烩牛肉	(96)
蕃茄烧牛肉	(91)	银丝牛肉	(96)
香辣牛肉	(92)	软熘狗肉	(97)
姜丝拌百页	(92)	陈皮兔肉	(97)
红烧牛筋	(93)		

水 产 类

盐水虾	(98)	蟹黄大玉	(100)
水晶虾片	(98)	樱桃虾仁	(100)
椒盐虾仁	(98)	虾松	(101)
炸凤尾大虾	(99)	油爆虾	(101)
鲜香虾仁	(99)	烤全虾	(101)
水炒虾仁	(99)	炸虾段	(101)

抓炒虾仁	(102)	红烧鱼片	(111)
烩炒虾仁	(102)	红烧鱼	(111)
炸虾排	(102)	糟溜鱼片	(111)
糖醋虾仁	(103)	糖醋带鱼	(111)
炸虾仁	(103)	红烧圆鱼	(112)
荸荠炒虾片	(103)	爆墨鱼花	(112)
蕃茄虾仁	(104)	油爆双片	(113)
蕃茄虾球	(104)	清炖甲鱼	(113)
龙井虾仁	(105)	清蒸鲜鱼	(113)
干烧虾仁	(105)	酥鱼	(114)
广式炒虾仁	(105)	西湖醋鱼	(114)
煎烹虾段	(106)	雪花鱼片	(115)
炒虾仁黄瓜	(106)	熏鱼	(115)
赛螃蟹	(106)	抓炒鱼片	(115)
清蒸武昌鱼	(107)	焦熘鱼片	(116)
鳊鱼钻豆腐	(107)	溜带鱼	(116)
茄汁鱼片	(108)	五香酥鱼	(116)
辣酱鲫鱼	(108)	芙蓉鱼排	(117)
小炒鱼	(109)	酱汁鲫鱼	(117)
回酥长鱼	(109)	荔枝带鱼	(118)
三鲜鱼片	(109)	红烧鲤鱼	(118)
干煎黄花鱼	(110)	水晶桂鱼	(118)
香酥鱼片	(110)	黄焖甲鱼	(119)

清蒸甲鱼	(120)	油爆海螺	(128)
糟溜牡丹鱼片 ...	(120)	鱼香螺片	(129)
合川鱼片	(121)	鱿鱼锅巴	(129)
鸡汁鱼肚	(121)	软炸鱼条	(129)
酸辣鱿鱼锅巴 ...	(121)	海参丸子	(130)
松子烧平鱼	(122)	葱扒海参	(130)
胡萝卜炆鱼丝 ...	(123)	溜海参	(131)
蟹黄油菜	(123)	鸡腿扒海参	(131)
炒鱿鱼丝	(123)	凉拌海参	(131)
芹菜鱿鱼丝	(124)	拌三鲜	(132)
双色鱿鱼卷	(124)	葱烧刺参	(132)
红烧鳊片	(124)	扒海参	(132)
爆墨鱼卷	(125)	红烧海参	(133)
清汤鱼肚	(125)	烩海参鲜蘑	(133)
红烧干贝	(125)	余虾蘑海参	(134)
辣爆鲜贝	(126)	白炒鲜干贝	(134)
油炆鲜贝	(126)	珍珠干贝	(134)
干贝松	(127)	扒鲜干贝	(135)
溜干贝	(127)	干贝鱼丁	(135)
拌墨斗鱼	(127)	香酥干贝	(136)
虾米拌银耳	(127)	皮条鳊片	(136)
韭菜海螺	(128)	爆炒鳊鱼片	(136)
红烧海螺	(128)	生爆鳊卷	(137)

煨鳝	(137)	葱油双脆	(139)
青椒炒鳝丝	(138)	清烩四海鲜	(140)
干煸鳝鱼	(138)	海带丝炒豆芽 ...	(140)
佛手海蜇皮	(138)	凉拌海带	(140)
拌海蜇	(139)	生拌彩丝	(140)
干煎黄花鱼	(139)		

禽 蛋 类

白汁全鸡	(142)	家庭焖鸡	(147)
宫爆鸡丁	(142)	清蒸小鸡	(148)
三杯子鸡	(143)	酱爆鸡丁	(148)
酸辣子鸡	(143)	香菇生菜母子鸡 ...	(148)
银苗鸡丝	(143)	鲜蘑鸡蓉菠菜 ...	(149)
软炸鸡条	(144)	清蒸冬菇鸡	(149)
炸鸡丁	(144)	芙蓉鸡片	(150)
五味脆皮鸡	(144)	香酥鸡	(150)
生烧鸡翅	(145)	盐爆鸡条	(150)
嫩姜炒鸡脯	(145)	五香鸡丝	(151)
苦瓜鸡片	(146)	五香凤爪	(151)
辣子鸡丁	(146)	熘鸡片	(151)
核桃鸡片	(146)	德州扒鸡	(152)
五味鸡球	(147)	清炸鸡块	(153)

清炖鸡孚	(153)	炸铁雀	(160)
茄汁鸡块	(153)	红烧麻雀	(161)
鱼香熘鸡块	(154)	酱铁雀	(161)
春笋鸡丝	(154)	五香鹌鹑	(162)
白油嫩鸡	(154)	焦熘鹌鹑肉	(162)
焖辣子雏鸡	(155)	香椿炒鸡蛋	(162)
烧四宝	(155)	蒜台炒鸡蛋	(163)
清蒸冬瓜鸡块	(155)	青椒炒鸡蛋	(163)
川椒鸡肫	(156)	鸡蛋炒菠菜	(163)
淡盐嫩鸭	(156)	五香熏鸡蛋	(164)
莲花血鸭	(156)	虎皮鹌鹑蛋	(164)
酥鸭	(157)	西红柿炒鸡蛋	(164)
葱段扒鸭	(157)	蛋烧麦	(165)
葱烧肥鸭	(158)	金钱蛋饼	(165)
茄汁鸭脯	(158)	鱼香蛋饺	(166)
太白鸭子	(159)	玉丁桂花蛋	(166)
香酥肥鸭	(159)	三色鸽蛋	(166)
红曲酱鸭	(159)	炒鸽丁	(167)
冬菜炖鸭	(160)		

其 它 类

成都蛋汤	(168)	黄瓜鸡杂汤	(168)
------------	-------	-------------	-------

猪肝汤	(168)	海米冬瓜汤	(173)
全羊汤	(169)	酸辣汤	(173)
余蛤蜊肉	(169)	酸辣鱿鱼汤	(173)
三丝紫菜汤	(169)	海米三鲜汤	(174)
豆腐汤	(170)	什锦火锅	(174)
西红柿鸡蛋汤 ...	(170)	家常火锅	(175)
冬瓜汤	(170)	涮羊肉	(175)
丝瓜汤	(171)	砂锅豆腐	(176)
发菜汤	(171)	延边狗肉火锅 ...	(176)
砂锅菜心汤	(171)	野禽火锅	(176)
虾仁蛋汤	(172)	鲜鱼火锅	(177)
三鲜汤	(172)	新疆砂锅羊肉 ...	(177)
双色酸辣汤	(172)	砂锅鱼头豆腐 ...	(178)
清汤全家福	(172)		

附录:烹调常识	(179)
---------------	-------