

家常菜丛书

何川 石磊 石峰 编

热菜

365盘菜出锅

家常热菜荟萃

中国环境科学出版社

家常菜丛书

365盘菜出锅——

家常热菜荟萃

中国环境科学出版社

1991

内 容 简 介

本书从我国家庭实际生活水平出发,以大众化、家庭化为原则,从全国各地风味菜中选择了365种热菜。各种菜制法简便,原料易得,适用面广,是现代家庭生活必备的工具书。

家常菜丛书

365盘菜出锅——

家常热菜荟萃

何明、石葵、高峰

责任编辑 张进发

中国环境科学出版社出版

北京崇文区北岗子街8号

北京仰山印刷厂印刷

全国新华书店经售

1991年4月第一版

开本: 787×1092 1/32

1994年4月第二次印刷

印张: 7

印数: 9001—13450

字数: 156千

ISBN7-80093-010-6/Z·092

定价: 4.50元

前 言

民以食为天，掌握一些烹调技巧，是提高家庭生活情趣的重要手段。本书从目前我国家庭实际生活水平出发，以大众化、家庭化为原则，对全国各地风味菜作了有选择的收录。

《家常菜荟萃》丛书，共分四册，《家常热菜荟萃》、《家常凉菜荟萃》、《家常鱼菜荟萃》、《家常汤菜荟萃》，每册书收录菜肴365个。书中菜肴，原料易得，制作简便，适应面广。该书是现代家庭必备的工具书。

编 者

1991年3月10日

目 录

肉 类

- | | |
|-----------------------|----------------------------|
| 1. 五香里脊..... (1) | 22. 红腐乳卤小排
..... (13) |
| 2. 红烧里脊..... (1) | 23. 栗子排骨 (13) |
| 3. 滑炒里脊丝..... (2) | 24. 生仁炖排骨
..... (14) |
| 4. 香辣里脊..... (2) | 25. 生仁冰糖爪
..... (14) |
| 5. 锅包肉..... (3) | 26. 沙锅猪蹄 (15) |
| 6. 扣肉..... (4) | 27. 锅烧肘子 (15) |
| 7. 回锅肉..... (4) | 28. 走油肘子 (16) |
| 8. 芙蓉肉..... (5) | 29. 炸小泥肠 (17) |
| 9. 腐乳汁肉..... (6) | 30. 炆心片 (17) |
| 10. 糖醋古老肉 ... (6) | 31. 炒猪肝 (18) |
| 11. 炸五香肉 (7) | 32. 金银肝 (18) |
| 12. 蒲棒肉 (7) | 33. 油爆肚 (19) |
| 13. 芫爆肉片 (8) | 34. 芥末肚丝 (19) |
| 14. 鱼香肉丝 (8) | 35. 火爆腰花 (20) |
| 15. 酱爆肉丝 (9) | 36. 溜腰花 (21) |
| 16. 赛蟹肉 (10) | 37. 清炖牛肉 (21) |
| 17. 蒸珍珠圆 (10) | 38. 水煮牛肉 (22) |
| 18. 糖醋丸子 (11) | 39. 咖喱牛肉 (22) |
| 19. 糖醋小排 (11) | |
| 20. 醉排骨 (12) | |
| 21. 京都排骨 (12) | |

- | | |
|----------------------------|---------------------------|
| 40. 罐焖牛肉 (23) | 53. 它似蜜 (31) |
| 41. 香酥牛肉 (24) | 54. 辣子羊肉 (31) |
| 42. 果汁牛肉 (24) | 55. 炸羊肉丸子
..... (32) |
| 43. 小笼粉蒸牛肉
..... (25) | 56. 锅煽羊肉 (32) |
| 44. 扒牛肉条 (25) | 57. 芜爆散丹 (33) |
| 45. 煎牛肉饼 (26) | 58. 滑溜羊肝丝 (34) |
| 46. 炸牛排 (26) | 59. 炖兔肉 (34) |
| 47. 桃仁牛排 (27) | 60. 花生兔丁 (35) |
| 48. 炒牛百页 (28) | 61. 葱爆兔片 (35) |
| 49. 蒜头牛筋 (28) | 62. 红烧兔块 (36) |
| 50. 手抓羊肉 (29) | 63. 黄焖狗肉 (36) |
| 51. 爆糊, (29) | 64. 子姜焖狗肉
..... (37) |
| 52. 煎羊肉串 (30) | |

虾 蟹 类

- | | |
|---------------------------|---------------------------|
| 65. 油焖大虾 (38) | (43) |
| 66. 油爆大虾 (38) | 73. 苔菜炒虾仁
..... (44) |
| 67. 虾仁跑蛋 (39) | 76. 锅巴虾仁 (44) |
| 68. 凤尾虾串 (39) | 77. 虾子笋尖 (45) |
| 69. 樱桃虾仁 (40) | 78. 蒜卤海参 (46) |
| 70. 方火腿贴虾
..... (41) | 79. 海参羹 (46) |
| 71. 虾羹油条 (41) | 80. 鸡腿扒海参
..... (47) |
| 72. 炸三鲜 (42) | 81. 胡辣海参 (47) |
| 73. 宝石虾球 (43) | 82. 醉蟹 (48) |
| 74. 虾仁丝瓜 | |

- | | | | |
|----------------|--------|----------------|--------|
| 83. 烹青蟹 | (48) | 89. 炸蛋酥扇贝 | |
| 84. 油酱毛蟹 | (49) | | (51) |
| 85. 蟹粉白菜 | (49) | 90. 蚶子夹肉糜 | |
| 86. 扣干贝 | (50) | | (52) |
| 87. 干贝炒蛋 | (50) | 91. 盐水蛭子 | (52) |
| 88. 翡翠扇贝 | (51) | 92. 油爆梅蛤 | (53) |

禽 蛋 类

- | | | | |
|-----------------|--------|------------------|--------|
| 93. 生仁蒸全鸡 | | 109. 笔杆鸡 | (64) |
| | (54) | 110. 鸡里蹦 | (64) |
| 94. 黄焖整鸡 | (54) | 111. 珊瑚烧鸡 | (65) |
| 95. 炸溜仔鸡 | (55) | 112. 板栗烧鸡 | (66) |
| 96. 蒜香鸡 | (56) | 113. 荷叶麒麟鸡 | (66) |
| 97. 油泼鸡 | (56) | 114. 鸡豆花 | (67) |
| 98. 东安鸡 | (57) | 115. 五味鸡球 | (67) |
| 99. 甘肃鸡 | (58) | 116. 珍珠鸡球 | (68) |
| 100. 罐焖鸡 | (58) | 117. 芙蓉鸡片 | (68) |
| 101. 汽锅鸡 | (59) | 118. 菠萝鸡片 | (69) |
| 102. 香酥鸡 | (59) | 119. 芝麻鸡片 | (70) |
| 103. 油淋鱼鳞鸡 | | 120. 桂花鸡津 | (70) |
| | (60) | 121. 宫保鸡丁 | (71) |
| 104. 姜汁热窝鸡 | | 122. 糊辣鸡丁 | (71) |
| | (61) | 123. 辣子鸡丁 | (72) |
| 105. 清蒸笋鸡 | (61) | 124. 酱爆鸡丁 | (73) |
| 106. 白露鸡 | (62) | 125. 乳卤爆鸡丁 | (73) |
| 107. 红焖鸡块 | (62) | 126. 软炸鸡条 | (74) |
| 108. 西瓜童鸡 | (63) | 127. 炸鸡腿 | (74) |

- | | |
|----------------------------|----------------------------|
| 128. 贵妃鸡翅..... (75) | 142. 五香麻雀..... (83) |
| 129. 香菇鸡翅..... (76) | 143. 油煎鹌鹑..... (84) |
| 130. 栗子蒸鸭..... (76) | 144. 茶叶元宝..... (85) |
| 131. 冬菜鸭子..... (77) | 145. 糖醋荷包..... (85) |
| 133. 卷筒鸭子..... (77) | 146. 星星蛋..... (86) |
| 133. 葱扒鸭块..... (78) | 147. 拔丝蛋块..... (86) |
| 124. 豆瓣鸭块..... (79) | 148. 翡翠鸡蛋..... (87) |
| 135. 子姜鸭片..... (79) | 149. 芙蓉蛋..... (87) |
| 136. 海带扣鸭条
..... (80) | 150. 虎皮鸡蛋..... (88) |
| 137. 掌上明珠..... (80) | 151. 鱼香烘蛋..... (89) |
| 138. 黄焖鸭肝..... (81) | 152. 醋熘松花蛋
..... (89) |
| 139. 香酥鸽..... (82) | 153. 琥珀松花蛋
..... (90) |
| 140. 蜜汁焖乳鸽
..... (82) | 154. 茄汁黄菜..... (91) |
| 141. 蒜泥鸽片..... (83) | |

半 荤 类

- | | |
|-----------------------------|----------------------------|
| 155. 素荤扣肉..... (92) | (95) |
| 156. 珍珠肉片..... (92) | 162. 肉丝炒酸菜
..... (96) |
| 157. 炒木樨羊肉
..... (93) | 163. 油菜回锅肉
..... (96) |
| 158. 荷花白菜..... (94) | 164. 油菜心肉圆
..... (97) |
| 159. 千层白菜..... (94) | 165. 水滑肉片..... (98) |
| 160. 锅贴丸子白菜
..... (95) | 166. 什锦番茄..... (98) |
| 161. 丸子烧白菜 | |

- | | |
|------------------------|------------------------|
| 167. 番茄炒肉片 | (108) |
| (99) | 184. 青椒番茄塞肉 |
| 168. 番茄扁豆炒肉片 | (108) |
| (99) | 185. 青椒里脊片 |
| 169. 卷心菜番茄炒肉片 | (109) |
| (100) | 186. 香椿里脊片 |
| 170. 番茄黄焖牛肉 | (109) |
| (100) | 187. 鸡米豌豆..... (110) |
| 171. 珍珠三鲜..... (101) | 188. 炒青豌豆粉丝 |
| 172. 荠菜煨牛肉丝 | (111) |
| (101) | 189. 茄子烧肉片 |
| 173. 韭菜炒肉丝 | (111) |
| (102) | 190. 扒酿茄夹..... (112) |
| 174. 酥炸春花肉 | 191. 千层茄子..... (113) |
| (103) | 192. 炸茄盒..... (113) |
| 175. 荠菜丸子..... (103) | 193. 鱼香茄子..... (114) |
| 176. 荠菜鸡片..... (104) | 194. 煎瓢茄子..... (115) |
| 177. 家常菜心..... (104) | 195. 土豆烧牛肉 |
| 178. 鸡爪菜花..... (105) | (115) |
| 179. 菜苔腊肉..... (106) | 196. 金沙牛肉..... (116) |
| 180. 蒜苗炒肉丝 | 197. 鱼香土豆..... (116) |
| (106) | 198. 肉末土豆卷 |
| 181. 蒜苗烧猪血 | (117) |
| (107) | 199. 油炸土豆球 |
| 182. 菠菜炒猪肝 | (117) |
| (107) | 200. 猪油夹沙球 |
| 183. 菠菜粉烩羊肉 | (118) |

201. 肉丝茭白…… (118)
202. 桂花茭白尖
…… (119)
203. 莴笋炒肉片… (120)
204. 干烧冬笋…… (120)
205. 冬笋炒牛肉… (121)
206. 冬笋炒羊肉丝
…… (121)
207. 炸萝卜丝丸子
…… (122)
208. 肉末烩水萝卜
…… (122)
209. 红烧牛肉白萝卜
…… (123)
210. 酱爆双丁…… (123)
211. 白萝卜炖肉… (124)
212. 炸黄瓜盒…… (125)
213. 五丝黄瓜卷
…… (125)
214. 酿冬瓜…… (126)
215. 碧绿翠玉卷… (126)
216. 南腿翠板…… (127)
217. 苦瓜烧肉…… (127)
218. 苦瓜炒肉丝
…… (128)
219. 清蒸苦瓜塞肉
…… (128)
220. 红焖苦瓜塞肉
…… (129)
221. 粉蒸排骨藕
…… (129)
222. 荸荠春花肉
…… (130)
223. 蘑菇焖肉…… (131)
224. 香菇盒…… (131)
225. 肉片炒黑菜
…… (132)
226. 生仁里脊…… (132)
227. 银丝肉…… (133)
228. 蚂蚁上树…… (134)
229. 炒肉丝粉皮
…… (134)
230. 软溜海带条
…… (135)
231. 酥炸海带卷
…… (135)

瓜果蔬菜类

232. 醋熘白菜…… (137)
233. 酱爆白菜…… (137)
234. 鱼香白菜…… (138)
235. 双色白菜…… (138)

236. 开洋白菜墩
..... (139)

237. 赛白羊..... (140)

238. 奶油扒白菜
..... (140)

239. 栗子烧白菜
..... (141)

240. 辣白菜卷..... (141)

241. 栗子扒白菜条
..... (142)

242. 麻辣元白菜
..... (142)

243. 鸳鸯卷心菜
..... (143)

244. 醋溜莲花白
..... (143)

245. 绿衣披纱..... (144)

246. 冬菇炒油菜
..... (144)

247. 扒鲜蘑菜心
..... (145)

248. 香菇菜心..... (145)

249. 翡翠朝阳..... (146)

250. 白扒鱼翅..... (147)

251. 脆皮菜包..... (147)

252. 蛋黄菠菜..... (148)

253. 生煨菠菜..... (149)

254. 素烩酸菠菜
..... (149)

255. 素烩菠菜粉
..... (150)

256. 炸菜花..... (150)

257. 珊瑚菜花..... (151)

258. 茄汁菜花..... (151)

259. 海米烧菜花
..... (152)

260. 香菇菜花..... (152)

261. 咖喱油菜花
..... (153)

262. 蛋泊春鱼..... (153)

263. 香梅“鱼”..... (154)

264. 爆青椒..... (154)

265. 炸四季青菜
..... (155)

266. 炸番茄..... (156)

267. 奶汁番茄..... (156)

268. 番茄丝瓜..... (157)

269. 番茄炒茄子..... (157)

270. 素烧茄子..... (158)

271. 琉璃茄子..... (158)

272. 清酱茄..... (159)

273. 茄子泥..... (160)

274. 芝麻茄泥..... (160)

275. 法式炸茄子

- (161)
276. 青炒“虾仁”
..... (161)
277. 烧萝卜块..... (162)
278. 素烧小水萝卜
..... (163)
279. 素咕嚕“肉”
..... (163)
280. 清蒸土豆饼... (164)
281. 油辣土豆片
..... (164)
282. 香辣土豆..... (165)
283. 酒心丸子..... (165)
284. 干烧扁豆..... (166)
285. 凤凰扁豆..... (167)
286. 鱼香扁豆..... (167)
287. 巴黎豌豆..... (168)
288. 生煸豌豆苗
..... (168)
289. 珊瑚金钩..... (169)
290. 什锦豆芽菜
..... (169)
291. 干煸黄豆芽
..... (170)
292. 春日合菜..... (170)
293. 赛过鱼..... (171)
294. 扒冬瓜条..... (171)
295. 南乳冬瓜方
..... (172)
296. 海米烧冬瓜
..... (172)
297. 红烧冬瓜..... (173)
298. 鱼香苦瓜丝
..... (173)
299. 干煸苦瓜鲜青椒
..... (174)
300. 西葫芦烧蘑菇
..... (174)
301. 溜藕片..... (175)
302. 素炸藕丸..... (175)
303. 母子相会..... (175)
304. 五色“虾仁”
..... (176)
305. 奶油海米青笋
..... (176)
306. 鱼香茭白..... (177)
307. 三色菱肉..... (178)
308. 雪菜冬笋..... (178)
309. 酱汁春笋..... (179)
310. 翡翠春笋..... (179)
311. 油焖笋..... (180)
312. 白莲猴头..... (180)
313. 蘑菇丸子..... (181)
314. 冬菇烧栗子

- (181) 318. 三丝南菜..... (183)
 315. 白扒龙须菜 319. 拔丝山药..... (184)
 (182) 320. 油炸苹果..... (184)
 316. 烩三鲜银耳 321. 油炸香蕉..... (185)
 (182) 322. 炸鲜果签..... (185)
 317. 彩丝金钮..... (183)

豆腐面筋类

323. 四喜豆腐..... (186) 339. 宫保豆腐..... (194)
 324. 双皮豆腐..... (186) 340. 锅爆豆腐..... (195)
 325. 肉末文武豆腐
 (187) 341. 菠菜豆腐卷
 (195)
 326. 肉片焖豆腐
 (187) 342. 荷叶粉蒸“肉”
 (196)
 327. 里脊豆腐..... (188) 343. 烧虎皮豆腐
 (197)
 328. 鸡绒豆腐..... (188) 344. 丝瓜豆腐..... (197)
 329. 麻果豆腐..... (189) 345. 番茄烩豆腐
 (198)
 330. 红白豆腐..... (189) 346. 番茄炖豆腐
 (198)
 331. 三色豆腐..... (190) 347. 豆腐烧扁豆
 (199)
 332. 肉末炒豆腐
 (190) 348. 酱汁豆腐..... (199)
 333. 家常豆腐..... (191) 349. 两面黄豆腐片
 (200)
 334. 麻辣豆腐..... (192) 350. 香油豆腐松
 335. 江南豆腐..... (192)
 336. 酒炖豆腐..... (193)
 337. 芙蓉豆腐..... (193)
 338. 香葱豆腐..... (194)

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| (200) | (205) |
| 351.凤阳豆腐..... (201) | 359.花生“肉”丁 |
| 352.家常腌豆腐 | (205) |
| (201) | 360.腐乳大烤..... (206) |
| 353.豉椒豆腐..... (202) | 361.素鸡..... (206) |
| 354.炒三丁..... (202) | 362.炸熘“黄鱼” |
| 355.番茄古老“肉” | (207) |
| (203) | 363.芝麻素肠..... (208) |
| 356.烧面筋..... (204) | 364.酥炸鱼卷..... (208) |
| 357.烧素三样..... (204) | 365.咖喱“鸡块” |
| 358.翡翠“鸡”丝 | (209) |

肉 类

1. 五香里脊

原料

猪里脊肉250克，冬笋15克，青椒10克（分别切成0.7厘米见方小块），香油，酱油，绍酒，醋，糖，淀粉，盐，葱，姜，蒜。

制法

（1）将肉切成一头薄一头厚2.6厘米见方的片，放在碗中，加入少许绍酒和盐腌制一会儿，放入淀粉和适量的水搅拌均匀。

（2）在炒锅内放宽油，烧至六成熟，把肉放入油中炒至金黄色，捞出码放在大平盘中。再在炒锅内放入少许油，将冬笋、青椒、葱、姜、蒜放进去炒一下，加入醋、酱油、糖、大半手勺的水，烧开，用淀粉调成汁芡，滴入少许香油，最后把汁卤浇淋在盘中的里脊上即成。

2. 红烧里脊

原料

里脊肉500克，白萝卜半个，胡萝卜1个，炸油1份，高汤1小碗，酱油，盐，糖，胡椒粉，麻油（香油），米酒，淀粉。

制法

(1) 将里脊肉切成小丁，胡萝卜去皮切成块状。

(2) 把里脊肉先用盐腌半小时，再下锅炸熟捞出，锅内加入高汤后倒入炸好的肉和切好的两种萝卜，烧5分钟后再加入酱油、料酒、糖和胡椒粉，用以调味。

(3) 将白粉(淀粉)用水搅匀后，倒入锅内，约两分钟便可盛起，在上面淋点麻油(香油)即可。

3. 滑炒里脊丝

原料

猪里脊200克，蛋白1个，黄瓜，冬笋，盐，美油，团粉，味精，葱，姜，香油，香菜。

制法

(1) 里脊先片成大薄片，再切成细丝装进碗里，放蛋白和少许湿团粉拌均匀。

(2) 黄瓜、冬笋均切成细丝，葱姜也切丝，香菜切段。取一小碗，放盐、味精和半勺鸡汤，少许团粉对成白汁。

(3) 锅里放大油，烧至6成热时，把里脊丝倒进油里，用筷子划开，变白色时倒出，控净油。

(4) 锅放葱、姜、冬笋、黄瓜丝和里脊丝，随即倒进白汁煸炒，淋香油，出锅装盘，放上少许香菜段即可。

4. 香辣里脊

原料

通脊肉200克，鸡蛋清50克，淀粉20克，料酒15克，白

糖10克，干辣椒5克，葱、姜、蒜各5克，酱油2克，辣椒油10克，香菜，冬笋各5克，高汤20克，精盐、味精各4克，植物油750克（耗油50克）。

制法

（1）将通脊肉，片去板筋，顶刀切成0.4厘米厚1.5厘米大的片。

（2）冬笋、干椒切丝、葱切豆瓣、蒜切片、鲜姜切末、香菜切3厘米段。

（3）将切好的肉片，放入蛋清，淀粉抓匀，碗内放入高汤、料酒、白糖、淀粉、精盐、味素、酱油几滴、调好口味待用。

（4）锅内放油烧至三成热时，将抓匀的肉片，放入油中滑开，捞出沥尽余油。

（5）锅内放葱姜蒜，冬笋、干椒丝、放入肉片，倾入碗内调好的汁，淋上辣椒油，放入少许香菜梗，颠翻两下即可出锅。

5. 锅包肉

原料

猪通脊肉300克，淀粉50克，葱，姜，蒜，香油，精盐，白糖，料酒，醋，香菜，植物油量（炸肉块用，实耗约50克）。

制法

将通脊肉去掉筋、膜，整理好，顶刀切成厚片，用刀逐片拍松，加葱姜末、精盐、料酒、白糖、醋、拌匀腌渍片刻；将淀粉加水调成浆，再将肉片挂浆待用。