

实用家庭菜谱

● 石戈 编著

团结出版社



实用家庭菜谱

石 戈 编 著

团结出版社

实用家庭菜谱

石戈 编著

国际出版社出版

(北京东皇城根南街 84 号)

北京龙华印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

1991 年 6 月 (32 开) 第一版

1991 年 6 月第一次印刷

字数: 273 千字 印张: 13

印数: 20000

ISBN7-80061-492-1 / G · 161

定价: 4.00 元 (平)

目 录

素 菜 类

素炒大白菜	3	姜汁菠菜	12
醋溜白菜	3	芝麻菠菜	12
酸甜白菜	3	菠菜拌粉丝	13
虾米白菜	4	拌芹菜	13
糖醋三丝	4	花生仁拌芹菜	14
菜心腐干	5	芹菜拌干丝	14
双色菜松	5	香干炒芹菜	15
速腌白菜帮	6	韭菜三丝	15
芥末菜墩	6	韭菜炒绿豆芽	16
香辣白菜	7	炒韭菜虾皮	16
奶油白菜	7	青椒炒卷心菜丝	16
咖喱白菜	8	糖醋卷心菜	17
腐竹白菜	8	素炒卷心菜	17
海米白菜	9	素烧卷心菜	18
白菜蘑菇	9	香辣五丝	18
大油烧油菜	10	红油茭白	19
腐竹烧油菜	10	麻辣茭白	19
鱼香菜心	11	油焖茭白	20
虾皮炒菠菜	11	花椒油莴笋丝	20
生煨菠菜	11	炒鲜莴笋	20

香椿豆	21
红烧菜花	21
冬菇烧菜花	22
蝙蝠莲藕	22
珊瑚藕片	23
炒土豆丝	23
糖汁薯条	24
干烧冬笋	24
辣味笋	25
素炒萝卜	25
红烧萝卜	26
油酥萝卜	26

炸素菜	27
花生米拌黄瓜	27
黄瓜拌粉丝	28
红烧冬瓜	28
炒苦瓜辣椒	29
炒西瓜皮	29
炒茄丝	30
素炒西红柿	30
姜汁扁豆	31
素炒黄豆芽	31
白油豌豆	31

豆腐面筋类

锅塌豆腐	35
焖豆腐	35
扒豆腐盒	36
炒豆腐脑	36
卤煮豆腐	37
辣酱豆腐	38
家常豆腐	38
炒豆腐松	39
丝瓜豆腐	39
胡葱豆腐	40
盐挤烧豆腐	40
香椿头拌豆腐	41
蘑菇炖豆腐	41

夹馅豆腐	41
家常豆腐	42
麻辣豆腐	43
朱砂豆腐	43
番茄豆腐	44
烧素丸子	45
炒腐衣	45
炒素三丝	46
芹菜拌干丝	46
青椒拌干丝	47
炒素丝	47
煮干丝	47
烩腐竹	48

滑面筋	48
焦炒面筋丝	49
二冬烧豆腐	49
虾籽烧腐竹	50
香元豆腐	50
干烧豆腐	51
雪里蕻烧豆腐	51
溜豆腐	52
砂锅丸子	52
鱼香豆腐	53
多味豆腐	54
三鲜烧豆腐	54
煎炒豆腐	55
炒豆腐	55
西松豆腐	56
肉片烧豆腐	56
肉末炒豆腐	57
烧豆腐菠菜	57
豆腐炖白菜	58
茶烧豆腐	58

糖醋豆腐	59
五香豆腐	59
抓炒豆腐	60
海米扒豆腐	60
焦溜豆腐	61
麻婆豆腐	61
烧冻豆腐	62
软烧豆腐	62
脆皮豆腐	63
烧豆腐丁	63
红烧豆腐	64
溜面筋	64
两色豆腐	65
吉利豆腐饼	65
锅贴豆腐	66
红油豆腐	67
炒三丁	67
珍珠豆腐丸子	68
炒素鱼片	68

肉 类

肉片炒油菜	73
白肉油菜	73
火腿白菜	74
滑肉白菜	74
肉烧白菜	75

肉丝白菜	75
鱼香肉丝	76
蒜苔炒肉丝	77
锅塌里脊	77
香干炒肉丝	77

生烤肉丝	78	芜爆里脊片	93
清炒肉丝	78	糖醋肉片	94
雪里蕻炒肉丝	79	烧四宝	94
米粉肉	79	猪肉丝炒葱头	95
小炖肉	80	肉丝豆腐	95
烹烧肉	80	川肉丝	96
余肉丝	81	糖醋肉片	96
炸佛手卷	82	姜丝炒肉丝	97
辣子炒心花	82	韭菜炒肉丝	98
滑溜里脊	83	荠菜末烩肉丝	98
樱桃肉	84	榨菜炒肉丝	99
扒烧肉	84	肉丝炒豆芽	99
荷叶肉	85	青椒炒肉丝	100
南煎丸子	86	炒肉片	100
广东肉	86	葱爆肉	101
烧脂盖	87	元宝肉	101
四喜肉	87	红炖肉	102
松肉	88	锅包肉	102
喜字肉	89	炖猪肉	103
绣球丸子	89	炖酱豆腐肉	103
扒爪尖	90	扣肉	104
炒肚丝	90	香酥肉	104
软炸腰花	91	干菜烧肉	105
葱爆肉	91	板栗烧肉	105
肉丁炒辣豆	92	川白肉	106
蕃茄古老肉	92	蒜泥白肉	107
炸肉钻糖烹	93	糖蒸肉	107

南肉竹笋	108	锅烧牛肉	118
元盅走油肉	108	烧蒸牛肉	119
荔枝肉	109	清蒸牛肉条	119
百叶结烧肉	109	白片羊肉	120
荤素扣肉	110	手抓羊肉	120
粉蒸肉	111	红松羊肉	121
盐煎肉	111	五香腱子	121
南煎丸子	112	炖牛舌尾	122
溜丸子	113	水爆肚仁	122
糖醋排骨	113	芜爆散旦	123
蕃茄牛肉	117	它似蜜	123
黄焖牛肉	117	渡羊脑	124
焖烧牛肉	118	全爆	124

鱼 虾 类

酱鲫鱼	129	红烧鲤鱼	135
姜汁墨鱼丝	129	黄鳝烤肉	136
豆瓣鲜鱼	130	红烧肚档	137
鱼香虾仁	130	蛋蓉黄鱼羹	137
辣姜汁鱼	131	炸板鱼	138
家常海参鱿鱼	131	白汁鲳鱼	138
炖黄花鱼	132	家常黄鱼	139
醋鱼	133	糖醋黄鱼	140
氽鱼片	133	糖醋带鱼	140
鲜鱼丁	134	炸烹大虾	141
番茄虾仁	134	红烧鳊鱼段	142
糖醋鲤鱼	135	炒鳊鱼糊	142

炸板虾	143	酸辣鱿鱼	151
葱烧海参	143	虾仁锅巴	152
番茄煮鱼	144	芝麻鱼排	152
余鲫鱼汤	145	麻辣鱼丁	153
葱油鲳鱼	145	抓炒鱼片	153
糖醋鲈鱼	146	煎黄花鱼	154
锅塌鱼	146	清炒虾仁	154
醋椒鱼	147	松鼠桂鱼	155
糟溜鱼片	147	茄汁鱼片	156
清蒸鱼	148	炸带鱼	157
红烧划水	148	辣酱带鱼	157
鱼藏剑	149	干烧鱼块	158
脯酥全鱼	150	清蒸带鱼	158
抓炒鱼条	151		

禽蛋类

三色炒蛋	163	番茄鸡蛋	168
充蟹黄	163	蒜黄炒鸡蛋	168
赛螃蟹	164	西红柿炒鸡蛋	169
蛋黄炒鲜豆	164	香辣野鸭丁	169
摊黄菜	165	爆野鸭丁	170
老烧蛋	165	烩野鸭羹	170
咸蛋蒸肉饼	166	宫保野鸡丁	171
芙蓉蛋	166	煮野鸡	171
椿芽鸡蛋	167	煎软鸭	172
韭菜炒鸡蛋	167	潮州烧雁鹅	172
醪糟鸡蛋	168	干菜笋烧鸭	173

红烧鹅	174	怪味鸡块	185
莲子鸭羹	174	青椒鸡丁	186
炒鸭舌	175	家常鸡块	186
姜爆鸭丝	175	东安仔鸡	187
干烧鸭条	176	盐水鸭	187
烧填鸭	176	咖喱炒子鸭	188
料烧鸭	177	什件烩鸭血	188
清汤鸭子	177	炒什件	189
鱼香鸡什件	178	京葱鸭块	189
椒麻鸡块	178	红糟鸡块	190
辣子笋鸡	179	葱油鸡	190
香酥鸡翅	179	香肠蒸鸡	191
尖辣椒炒鸡丁	180	芋艿煨鸡块	191
陈皮鸡块	180	青椒炒子鸡	192
荷叶蒸鸡块	181	瓜姜子鸡块	192
黄酒煨鸡块	181	炸子鸡块	193
酱烧湖鸭	182	生烧鸡骨酱	193
花生仁仔鸡	182	芙蓉鸡片	194
糟蛋烧湖鸭	183	红油鸡块	194
鱼香湖鸭	183	红烧鸡块	195
家常鹅肉	184	宫保鸡丁	195
炒鸡什件	184	拆烧鹅	196
鱼香八块鸡	185		

凉 菜 类

芹菜拌干丝	199	拌莴笋	199
拌芹菜	199	麻酱莴笋尖	200

生腌萝卜	200	芹菜拌腐竹	211
糖醋佛手萝卜	201	柿子椒拌腐竹	212
菠菜拌豆皮	201	芹菜拌豆腐	212
腌辣黄瓜条	202	芹菜拌干丝	213
芥末拌豆芽菜	202	青椒拌干丝	213
拌卷心菜	202	豆芽菜拌干丝	214
素拌土豆丝	203	葱油银芽	214
奶油番茄	203	虾米拌洋白菜	215
糖醋藕片	204	海米拌干丝	216
凉拌海带丝	204	拌茄泥	216
拌茄泥	204	生腌茄子	216
凉拌西瓜皮	205	凉拌三色	216
拌豇豆	205	凉拌藕片	217
素什锦	206	酸甜藕片	217
怪味海带	206	肉丝拌腐皮	217
酸甜白菜心	207	鸡丝拌干豆腐	218
甜拌菜心	207	花生米拌豆腐干	218
麻酱拌水萝卜	207	大蒜豆腐	219
糖拌西红柿	208	香椿头拌豆腐	219
凉拌莴笋叶	208	凉拌粉皮	219
凉拌扁豆	208	多味凉粉	220
土豆丝拌西红柿	209	木耳拌三样	220
黄瓜拌粉丝	209	葱白拌双耳	221
赛香瓜	210	到口乐	221
拌合菜	210	冰淇淋双色丁	222
拌菠菜泥	211	糖拌双丝	222
腐竹拌菠菜	211	蒜泥白肉	222

凉拌白切肉	223	红油拌肚丝	227
酸辣菜	223	凉拌猪耳朵	228
酸辣鸡粉皮	224	火腿肉丝拌芹菜叶	228
松花拌豆腐	224	清爽三丝	228
甜面酱拌豆腐	225	凉拌咸菜丁	229
金糕拌梨丝	225	虾干炆芹菜	229
栗子糕	225	海米拌干丝	230
红果拌菜花	226	水晶肘子	230
山楂拌银耳	226	花仁蹄膀冻	231
拌肚丝	227		

汤菜火锅类

里脊三片汤	235	三鲜砂锅汤	242
木犀汤	235	雪耳凤衣汤	242
丸子汤	236	鸡脚花生汤	243
肉片黄瓜汤	236	鸡杂冬瓜汤	243
三丝汤	237	鸡蛋汤	244
三片汤	237	番茄鸡蛋汤	244
肉丝榨菜汤	238	黄花鸡蛋汤	244
肉片冬瓜汤	238	木耳肉片汤	245
肉片竹笋汤	239	菜花蛋黄汤	245
肉片菠菜汤	239	豆腐鸡蛋汤	246
清汤鸡块	239	砂锅清汤	246
鸡块白菜汤	240	虾仁番茄汤	247
炖鸡汤	240	番茄海米鸡蛋汤	247
什锦汤	241	海米冬瓜汤	248
银耳白菜鸡汤	241	三鲜汤	248

紫菜汤	249	大蒜黄萝卜生菜汤	261
紫菜海米黄瓜汤	249	满天星汤	262
海带肉丝汤	250	葱头汤	262
紫菜黄瓜汤	250	绿豆莲藕汤	263
紫菜海米鸡蛋汤	251	冰糖莲子汤	263
白菜粉丝汤	251	豆腐鲜蘑汤	263
白菜汤	252	银耳清汤	264
萝卜丝汤	252	莲子银耳汤	264
萝卜丝鸡蛋汤	253	素高汤	265
西红柿萝卜汤	253	肉丝黄豆汤	265
西红柿鸡蛋汤	254	豆芽蕃茄汤	265
土豆汤	254	黄豆芽豆腐汤	266
肉丸子土豆汤	255	酸辣汤	266
菠菜汤	255	豆腐海带汤	267
肉末菠菜汤	256	葱姜豆腐汤	267
肉片雪菜汤	256	砂锅海米豆腐汤	268
三样汤	257	酸辣豆皮汤	268
榨菜鸡蛋汤	257	酸辣豆花汤	269
榨菜竹笋汤	258	清凉绿豆汤	269
砂锅鲜菜汤	258	大米鸡汤	269
冬瓜汤	259	粟米浓汤	270
冬瓜海米木耳汤	259	清汤小丸子	270
酸辣冬瓜汤	259	清汤咖喱饺	271
冬瓜雪菜汤	260	鲜素汤	271
肉片瓜冬木耳汤	260	龟肉汤	271
黄瓜木耳汤	261	欢聚一堂汤	272
豆腐苦瓜汤	261	鸡杂汤	272

酸辣牛肉汤	273	腰花木耳汤	279
鲤鱼冬瓜汤	273	火腿冬瓜汤	280
菠菜鱼片汤	274	牛肉番茄汤	280
六品砂锅汤	274	牛肉土豆汤	281
余鱼汤	275	大虾汤	281
鲫鱼笋汤	275	海参肉片汤	282
椒盐鲫鱼汤	275	紫菜里脊汤	282
鲫鱼豆腐汤	276	清汤银耳	282
海带紫菜瓜片汤	276	鲮鱼猪肉火锅	283
海带豆瓣冬瓜汤	277	家常鸡肉火锅	283
海蜇骨头汤	277	白肉火锅	284
丸子豆腐汤	278	清汤火锅	285
排骨鲜蘑汤	278	四样生片火锅	285
排骨冬瓜汤	279	头尾汤	286
猪肝菠菜汤	279		

主食部分

粥 类

瘦肉皮蛋粥	289	花生粥	291
鸡肝鸡片粥	289	栗子粥	292
肉粥	290	黑芝麻粥	292
肉糜胡萝卜粥	290	银耳粥	292
麦片奶粥	291	山药粥	292
枣泥粥	291		

米 饭 类

家常烩饭	293	牛肉萝卜饭	296
荷叶饭	293	鱼肉饭	297
八宝炒饭	294	猪油白菜饭	297
蘑菇炒饭	294	牛肉烩饭	298
肉丁煲饭	295	肉黄瓜烩饭	298
鸡块煲饭	295	鸡肉番茄烩饭	299

糯 米 类

栗肉粽	300	江米凉糕	301
洗沙粽子	300	百果年糕	302
糯米芝麻糕	301	酒酿	302

面 条 类

刀削面	303	打卤面	306
抻面	303	猫耳汤面	306
冷面	304	鸡丝蒜苗汤面	307
肉丝干拌面	305	北味馄饨	307
担担面	305	南味馄饨	308

饺 子 类

猪肉家常水饺	308	鱼肉水饺	309
三鲜水饺	309	水晶水饺	310

锅 贴 类

普通菜肉锅贴	310	猪肉韭黄锅贴	311
--------------	-----	--------------	-----

韭菜锅贴	312	水煎包	313
河南风味锅贴	312		

蒸 食 类

普通家常蒸饺	313	家常包子	318
清素蒸饺	314	天津包子	318
羊肉蒸饺	314	三鲜包子	319
三鲜蒸饺	315	狗不理包子	319
肉丁馒头	315	生煎包子	320
开花馒头	316	薄皮包子	320
葱油花卷	316	水晶包	321
金丝发面卷	317	荷叶蒸饼	321
豆包	317		

焙 制 品 类

发面烧饼	322	水晶烧饼	324
春饼	322	肉丁饼	324
糖酥烧饼	323	冬菜饼	325
萝卜酥饼	323	牛肉焦饼	325

其 他

炸油饼	326	炸蜜球	329
烫面炸糕	326	山药糕	329
炸春卷	327	烤清蛋糕	330
炸蛋糕	327	水果蛋糕	330
炸脆麻花	328	鸡蛋风味糕	331
烤方糕	328	蜂糕	331

云片山楂糕	331	莲花酥	334
翻毛月饼	332	杏仁酥	334
自来红月饼	333	开花酥	335
缸炉饼	333	拔丝苹果	335
宁波饼	333	花生粘	336

家宴类

家宴套餐 (一)	339	家宴套餐 (六)	363
家宴套餐 (二)	344	家宴套餐 (七)	367
家宴套餐 (三)	349	家宴套餐 (八)	372
家宴套餐 (四)	353	家宴套餐 (九)	376
家宴套餐 (五)	358		

烹调知识

怎样保持菜的营养成分	385	怎样做鱼才无腥味	394
怎样鉴别火力	385	几种煎鱼不粘锅的办法	394
基本刀功	386	炸鱼的油怎样去腥	394
怎样焖米饭	389	煮鸡蛋怎样防止破裂	395
巧煮陈仓米	390	怎样煮五香茶叶蛋	395
怎样把肉片炒得鲜嫩	390	怎样蒸鸡蛋羹	395
怎样炒肉菜不巴锅	390	怎样拌凉菜	396
怎样熬皮冻	391	怎样除去菠菜中的草酸	396
巧炖牛肉、猪肉和老鸡	391	怎样调味	397
烹调鱼、肉、蛋小知识	391	调味的一般原则	398
如何烧肉	392	怎样勾芡	398
吃肉的科学	393	勾芡的关键	399
烧肉不宜早放盐	393		