

大众经典菜谱

好味道

经典 大众菜谱

JINGDIAN DAZHONG CAIPU

主 编 / 赵良齐

大 众 口 味 · 南 北 皆 宜

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 大众菜谱

JINGDIAN DAZHONG CAIPU



中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

经典大众菜谱/赵良齐主编. - 北京:中国人口出版社,2006. 10
ISBN 7 - 80202 - 386 - 6

I. 经… II. 赵… III. 菜谱 IV. TS972. 12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 113355 号

经典大众菜谱

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 插 页 4
字 数 305 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 - 386 - 6/R · 554
定 价 18.00 元

社 长 陶庆军
电子信箱 chinapphouse@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



《经典家常菜谱》
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:何军
装帧设计:金明·海彬

第一章 蔬菜素食类

美玉白菜心	3	酸辣芹菜	13
芝麻小白菜	3	油菜叶炒豆腐	13
三味白菜	4	香干炒油菜	13
香辣白菜	4	鲜奶蘑菇菜心	13
鲜蘑炒白菜	4	蒜蓉油菜	14
炆卷心菜	5	菠菜炒鸡蛋	14
醋熘卷心菜	5	酥松菠菜丝	14
栗子圆白菜	5	芝麻菠菜	15
陈皮炆菜心	6	虾皮菠菜	15
爽口辣酸菜	6	白干炒菠菜	15
酸菜粉丝	6	蒜蓉菠菜	15
翠绿茭白	7	土豆青椒丝	16
番茄茭白	7	土豆泥	16
干煸茭白	7	麻辣萝卜丝	16
茭白炒毛豆	8	红烧萝卜	16
香椿煎豆腐	8	群英荟萃	17
香椿炒鸡蛋	8	胡萝卜圈	17
粉红花菜	9	清炒地瓜	18
冬菇菜花	9	辣炒荸荠片	18
双色菜花	10	奶汁荸荠	18
鲜蘑菜花	10	桂花芋头	19
五色菜花	10	辣炸芋头片	19
发菜菜花	11	鲜豆浆烧莴笋	20
叉烧菜花	12	蚝油春笋	20
茄汁菜花	12	风光田园	20
芥末菜花	12	干烧冬笋	21

花椒油莴笋丝	21	炆拌黄瓜	30
炆麻辣莴笋	21	油浸黄瓜条	31
炒鲜莴笋	22	姜汁黄瓜	31
雪菜炒笋丝	22	辣椒炒黄瓜	31
油焖笋	22	泡辣黄瓜条	32
雪菜炒鞭笋	23	黄瓜炖豆腐	32
鱼香茄条	23	麻辣冬瓜	33
三鲜茄子	23	虾皮烧冬瓜	33
家常茄子	24	香酥冬瓜	33
炒茄泥	24	番茄冬瓜	34
果味茄块	25	麻蓉冬瓜	34
木蓑柿子	25	双冬酿冬瓜	34
炆柿子椒	25	冬瓜毛豆	35
青椒炒毛豆	26	八宝冬瓜盒	35
青椒炒鸡蛋	26	炆青瓜条	36
豆腐青椒	26	扒苦瓜	36
酸辣豆角	27	六味苦瓜	37
葱油蚕豆	27	辣椒炒苦瓜	37
酱爆扁豆	27	清煸苦瓜	37
蘑菇豌豆	27	番茄丝瓜	38
生煸豆苗	28	香炒丝瓜	38
白油炒嫩胡豆	28	清炒西瓜皮	38
油焖四季豆	28	翠玉西瓜皮	39
肉末炒泡豇豆	29	嫩豆腐南瓜	39
黄豆芽炒菠菜	29	脆炒南瓜丝	39
翡翠土豆丝	30	松子香蘑	40
酱烧四季豆	30	松蓉香菇	40
鲜蘑扁豆	30		

第二章 荤菜肉食类

木须肉	43	菊花炒肉片	52
海带炒肉末	43	番茄里脊	52
肉丝炒菜花	43	炸芝麻里脊肉	53
肉丝炒豆芽	44	荷包里脊	53
米粉蒸肉	44	糖醋里脊	54
四季豆炒肉丝	44	红烧笋肉	54
榨菜炒肉丝	45	冬瓜肉丸	54
金针菇炒肉丝	45	三色肉丸子	55
家常酱肉丝	45	肉泥虾干丸	55
海带肉丝	46	珍珠丸子	56
肉煸双干	46	梅菜扣肉	56
鱼香肉丝	46	回锅肉	56
扁豆炒肉丝	47	肉卷	57
京酱肉丝	47	千层肉	57
肉末豆腐羹	47	红枣酥肉	58
肉丁花生米	48	腐竹烧肉	58
南瓜肉丁	48	银耳炖瘦肉	58
核桃肉丁	48	胡萝卜炖肉	59
茄汁肉片	49	海带炖肉	59
豆干爆肉	49	笋片炒腊肉	59
四喜丸子	50	蒜苗腊肉	60
碧玉肉片	50	腊肉炒茭白	60
腰果肉片	50	咸五花肉	60
木耳炒肉片	51	炸里脊排	61
笋炒肉片	51	粉蒸排骨	61
肉片蒜苔	51	蚝干炖排骨	62
蘑菇炒肉片	52	椒盐排骨	62

豆腐炖排骨	62	清炖牛肉	74
豉椒香肠	63	土豆炖牛肉	74
炒心花	63	黄豆焖牛肉	75
小黄瓜炒肝片	64	水煮牛肉	75
熘肝尖	64	仙人掌铁板牛柳	76
肝片扒白菜	64	番茄炖牛肉	76
炒脆骨	65	甜椒牛肉丝	77
韭菜花炒肚	65	东江牛肉丸	77
血片炒酸菜	65	煸炒百叶	77
韭菜炒血条	66	炒牛肚丝	78
酸辣血块豆腐	66	清汤羊肉	78
姜丝猪大肠	66	葱爆羊肉	78
水煮猪蹄子	67	手抓羊肉	79
火爆鲜腰片	67	黑胡椒爆羊肉	79
宫爆腰片	68	萝卜煲羊肉	79
红烧肉皮	68	木瓜炖羊肉	80
蚝油蹄筋参	68	羊肉炖豆腐	80
红烧牛尾	69	滑熘羊里脊	80
芹菜牛肉丝	69	红烧羊肉	81
柿子椒炒牛肉	70	炒羊肝	81
红烧牛肉	70	海鲜羊排	82
豆豉牛肉	70	烧羊排	82
洋葱烧牛肉	71	橘香狗肉	82
陈皮牛肉	71	酸辣狗肉	83
玉米青豆炒牛肉	72	东坡狗肉	83
爆炒牛柳	72	地枣狗肉条	84
菠萝牛肉	72	麻辣狗肉	84
回锅肥牛片	73	笋炒兔肉	85
清蒸牛肉条	73	蘑菇兔肉	85
花豆卤牛肉	73	山药炸兔肉	86
沙茶牛肉	74		

第三章 水产海鲜类

芹菜鱼丝	89	红烧鲢鱼	99
炆鱼丝	89	冬瓜炖鲤鱼	99
姜丝滑炒鱼丝	89	鲤鱼丸子	99
酸菜鱼	90	赤豆鲤鱼	100
炒鱼条	90	糖醋鲤鱼	100
番茄鱼肉条	90	茄汁鲳鱼	100
鱼松	91	豆瓣黄鱼	101
鲜菇生鱼片	91	炸黄花鱼	101
茄汁鱼片	92	干煎鱼	101
西红柿鱼片	92	鲜炖鱼段	102
脯酥鱼片	92	菊花草鱼	102
青椒炒鱼片	93	清蒸鲈鱼	102
三鲜炒鱼片	93	姜丝炖鲈鱼	103
豆瓣鱼	94	椒油乌鱼丝	103
辣味青鱼块	94	麻辣鱼段	104
三色鱼丸	94	醋焖酥鱼	104
春笋鱼丸	95	鱼皮酥	104
冬瓜烩鱼丸	95	焖全鱼	105
醋煮武昌鱼	96	豆腐鱼	105
木耳清蒸鲫鱼	96	清蒸带鱼	105
豆豉烧鲫鱼	96	炸带鱼	106
奶油鲫鱼	97	双丝鳝鱼	106
大汤黄鱼	97	干煸鳝丝	106
醋椒鳊鱼	97	生炒鳝丝	107
红枣鳊鱼卷	98	胡萝卜炒鳝丝	107
糖醋鳊鱼卷	98	貂蝉豆腐	108

虾仁炒蛋	108	炆墨鱼花	115
蒜香蒸虾	108	鸡丝鱼翅	115
海米西芹	109	酥炒沙丁鱼	116
葱姜虾	109	清炖甲鱼	116
滑蛋虾仁	109	红烧甲鱼	117
豆苗虾仁	110	桂圆甲鱼	117
炒虾仁	110	木耳拌蜆头	117
虾仁黄瓜丁	110	莴笋拌海蜆	118
菊花虾仁	111	黄瓜拌蜆头	118
盐酥虾	111	鲜鱿炒木耳	118
黄瓜炒虾球	112	酱炒双鱿	119
红烧虾球	112	快炒鱿鱼	119
熠大虾	112	冬笋炒鱿鱼丝	119
韭菜炒青虾	113	苦瓜炖蛤	120
红绕干贝	113	炒蟹肉	120
炆牡蛎黄	114	米酒蒸螃蟹	120
软煎鲈鱼	114	炒海瓜子	121
姜丝鳕鱼	114	红烧海参	121
肉丝炒鱿鱼	115	海鲜炖豆腐	121

第四章 禽蛋类

爆炒蘑菇	125	毛豆仔鸡肉片	127
虾仁鸡片	125	芙蓉鸡片	127
毛豆鸡片	125	鸡片炒西兰花	128
西红柿鸡片	126	花椒鸡	128
三色鸡片	126	橘皮鸡	128
烩鸡片	126	炸椿芽鸡卷	129
鸡片菜花	127	水晶鸡肉	129

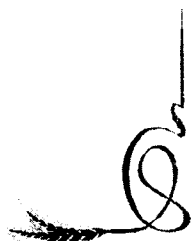
椒麻鸡	129	叉烧鸡	142
黄焖鸡	130	跳水鸡	143
芝麻鸡	130	雪梨野鸡	144
鸡肉小白菜	130	五香烤鸡	144
辣味鸡丝	131	鸡肉玉米	144
甜椒鸡丝	131	红烧鸡块	145
鱼香鸡丝	131	柠檬鸡块	145
芹黄鸡丝	132	清蒸鸡	145
蚕豆鸡丝	132	黄花菜炖鸡块	146
麻辣鸡丝	133	清炖乌鸡	146
花生鸡丁	133	鸡翅炖黄豆	146
辣子鸡丁	134	山药炖鸡	147
碧桃鸡丁	134	蘑菇炖鸡	147
酱爆鸡丁	135	薏米炖鸡	147
冬笋鸡丁	135	牛奶炖鸡	148
碎米鸡丁	135	扒鸡腿	148
桃仁鸡丁	136	盐水鸡肝	148
珊瑚鸡丁	136	鲜奶炒鸡肝	148
枸杞松子爆鸡丁	137	芹菜炒凤肝	149
红烧鸡块	137	炸鸡排	149
猕猴桃鸡柳	138	盐水鸡胗	149
葱油鸡	138	鸡胗芹菜	150
栗子鸡	138	果酒鸡翅	150
萝卜鸡	139	冬瓜炖凤爪	150
番辣仔鸡	139	卤凤爪	151
香酥鸡	139	花生煲凤爪	151
柴扒鸡	140	鸡油黄瓜	151
魔芋鸡	140	荔枝鸭	152
泡椒鸡	141	怪味鸭块	152
葱香鸡	141	青椒炒鸭片	152
家乡风味鸡	142	五香卤鸭	153

沙锅鸭	153	金针菇蛋花	157
锅烧鸭	153	虎皮蛋	157
红枣炖鸭肉	154	香椿芽炒鸡蛋	158
翡翠鸭脚	154	西红柿炒鸡蛋	158
烩鸭四宝	154	鸳鸯蛋	158
鸭心芥菜	155	家常葱炒蛋	159
胡萝卜炒鸭肝	155	菠菜炒鸡蛋	159
香菇炖鸽	155	涨鸡蛋	159
泡椒飞鸽	156	芹菜炒鸡蛋	160
炸鹌鹑	156	小米红糖煲鸡蛋	160
蒸蛋	156	银耳鹌鹑蛋	160

第五章 豆类

绿豆芽炒菠菜	163	香菇丝炒豆腐丝	168
油菜海米豆腐	163	草菇海米豆腐	168
山楂烧豆腐	163	酸辣豆腐皮	169
沙茶豆腐炒青蒜	163	红松豆腐	169
麻香豆腐	164	锅炸豆腐	169
烧虎皮豆腐	164	葱爆豆腐条	170
鱼香豆腐条	164	麻辣豆腐条	170
天府豆花	165	芫爆豆腐丝	171
麻婆豆腐	165	蚌肉豆腐	171
鲜奶豆腐煲	166	茄汁豆腐	172
麻辣豆腐	166	三鲜酿豆腐	172
沙锅豆腐	166	罗汉豆腐	173
素狮子头	167	香糟豆腐	173
香蕉豆腐	167	番茄豆腐	173
鸡腿菇烧豆腐	167	白菜焖油豆腐	174

肉末烩菠菜豆腐	174	腐乳鸡	183
麻婆牛肉豆腐	175	芥菜豆腐羹	184
酱汁豆腐	175	蟹粉豆腐	184
面包豆腐	175	肥牛豆腐	184
糖醋豆腐	176	豆腐鲑鱼	185
油浸豆腐	176	牛肉末烧豆腐	185
家常豆腐	177	鱼鲜豆腐	186
番茄熘豆腐	177	金菇豆腐	186
香煎豆腐	177	脆皮豆腐	186
土豆炖豆腐	178	榄菜肉末四季豆	187
樱桃豆腐	178	干煸四季豆	187
冬菇烧豆腐	178	芥菜青豆	187
双冬豆腐	179	上汤豆苗	188
荷花豆腐	179	四季笋豆	188
口水豆腐	180	萝卜干毛豆	188
脆豆腐蒜味骨	180	豆腐干炒韭菜	189
尖椒焖豆腐茄子	181	红椒金菇炒豆芽	189
玉米烩豆腐	181	酸菜粉丝冻豆腐	189
什锦黄豆	181	素炒豌豆	190
黄豆香卤海带	182	青椒炒毛豆	190
香炒三丝	182	三色豆芽	190
金汤煮干丝	182	炆黄豆芽	191
素烩腐竹	183	鹌鹑豆腐	191
臭豆腐蒸毛豆	183	炒豆腐脑	191
鸡汁小白干	183		



第六章 沙锅、火锅

沙锅白菜	195	泡菜仔鸡火锅	211
沙锅丸子	195	辣子鸡火锅	211
沙锅肉鲜鹌蛋	196	鸡味火锅	212
沙锅鱼头	196	酸汤鸡火锅	213
沙锅羊胃	197	白果鸡火锅	214
涮羊肉	197	龙眼乌鸡火锅	214
毛肚火锅	198	茯苓鸡火锅	215
清汤火锅	199	雪莲核桃鸡火锅	215
排骨火锅	199	三鲜火锅	216
川南牛肉火锅	200	冻豆腐火锅	216
重庆老灶火锅	201	双料火锅	217
沙司牛筋火锅	201	鸡肉火锅	217
肥牛肉火锅	202	金银鸭子火锅	218
牛皮宫火锅	203	里脊火锅	218
牛血旺火锅	203	牛肚火锅	219
芥末牛肉火锅	204	酸汤鱼火锅	220
羊肾火锅	205	鲶鱼火锅	220
酸菜羊血火锅	205	鱼头火锅	221
豆腐火锅	206	鲫鱼火锅	222
豌豆尖火锅	206	鳊鱼火锅	222
雪菜双冬火锅	207	麻辣鱼火锅	223
鲜蘑丝瓜火锅	208	鱼羊汤火锅	224
季花玉笋火锅	208	鳝鱼火锅	225
菊花火锅	209	团鱼火锅	225
海带鸭火锅	209	鸳鸯鱼火锅	226
红葡萄酒鸡火锅	210	田鸡火锅	227

五鱼汤火锅	228	酸菜鳔鱼火锅	229
泡椒鲢鱼火锅	228	香味银鱼火锅	230

第七章 大众汤羹

三鲜汤	233	黑豆排骨汤	240
酸辣汤	233	西红柿排骨汤	240
蔬菜蛋花汤	233	海带蛤蚧排骨汤	241
黄豆汤	234	薏米蹄花汤	241
西红柿菠菜汤	234	栗子桂圆炖蹄子	242
紫菜蛋花汤	234	肚子莲子汤	242
西红柿皮蛋汤	234	韭菜血块汤	242
青菜煮笋汤	235	芹菜肝片汤	243
南瓜蔬菜浓汤	235	榨菜腰花汤	243
开胃罗宋汤	235	香菇豆芽猪尾段汤	243
冬瓜冬笋冬菇汤	236	豆芽牛肉汤	243
海带黄豆汤	236	黄芪牛肉蔬菜汤	244
红豆牛奶汤	236	洋葱牛肉番茄汤	244
西红柿胡萝卜西芹汤	237	牛尾汤	245
绿豆薏仁汤	237	兔肉紫菜豆腐汤	245
粉丝紫菜肉丝汤	237	西红柿乌鸡汤	245
冬瓜瘦肉汤	238	老母鸡汤	245
大众瘦肉汤	238	山药鸡汤	246
栗子排骨汤	238	四物鸡汤	246
海带排骨汤	238	香菇土鸡汤	246
莲藕排骨汤	239	清炖鸡汤	247
苦瓜黄豆煲排骨	239	板栗土鸡瓦罐汤	247
百合红枣排骨汤	239	五圆煲整鸡	247
萝卜排骨汤	240	酸萝卜老鸭汤	248

酸菜鸭汤	248	淮杞狗肉汤	260
绿豆鹌鹑汤	248	银耳雪梨汤	260
雪耳木瓜鲫鱼汤	249	莲子雪耳糖水	260
豆腐鱼头汤	249	莲子百合汤	260
姜丝鲜鱼汤	249	银耳西红柿汤	261
鱼片豆腐汤	250	银耳荸荠糖水	261
金针鱼头汤	250	牛奶煲木瓜	261
西红柿鲫鱼汤	250	木瓜炖银耳	262
萝卜丝鲫鱼汤	251	冰糖炖木瓜	262
玉米煲鲫鱼汤	251	川贝炖雪梨	262
黄鳝豆腐汤	252	百合炖雪梨	262
酸菜鱿鱼汤	252	牛奶银耳水果汤	263
苹果炖甲鱼	252	莲子山药甜汤	263
解暑清汤	253	银耳西红柿羹	263
菇笋汤	253	肉末冬瓜羹	264
日月清汤	253	银耳冬瓜羹	264
什锦干丝汤	254	红薯米羹	264
白汁竹笋汤	254	菜心鱼片米羹	265
八宝人参汤	254	韭黄玉米羹	265
绿豆藕汤	255	酒酿元宵羹	265
竹荪莲子汤	255	粟米羹	266
金鱼虾饺汤	256	海参羹	266
扣三丝汤	256	松花蛋羹	266
甩袖汤	256	双色鸡羹	267
荪角四宝汤	257	洋葱炒鳝羹	267
芙蓉花菜汤	257	翡翠鱼羹	268
开洋冬瓜汤	258	什锦果羹	268
三丝豆苗汤	258	西瓜羹	268
冬瓜飞燕汤	258	橘子羹	269
杏仁白肺汤	259	薏米橘羹	269
月宫银耳汤	259	椰子鸡球羹	269