

最新家常菜

蔬肉篇



山西经济出版社

最新家常菜

(蔬肉篇)

书 志

山西经济出版社

(晋)新登字 4 号

最新家常菜

(蔬肉篇)

书 志 编

*

山西经济出版社出版发行(太原并州北路 11 号)

济南印刷四厂印刷

*

开本:787×1029 1/32 印张:6 字数:129 千字

1993 年 1 月第 1 版 1993 年 1 月 第 1 次印刷

印数:1—6500 册

*

ISBN 7-80577-516-8

F·516 定价:3.48 元

编 者 的 话

这是一本应南北方众多朋友之邀而编出的一本最新家常菜谱。全书分上下两篇,上篇“全肉篇”,为肉菜;下篇“蔬肉篇”,素肉相合,两篇独立成册,便于购选,个中分门别类,用之检索方便。文内既选进了南北方人士均喜食的大众菜,还编入了颇具地方风味的名菜和腌制小菜。书中对每道菜的制作工艺介绍详细,不仅适合年轻家庭,也适合于中老年家庭。该书伴您生活,使您的生活愈美满丰采,这便是编者的目的。

目 录

萝卜.....	5—16
海蜇皮拌萝卜丝 丁香萝卜 糖醋心里美 油酥萝卜 人参萝卜条 红烧萝卜 烧水萝卜 三下锅 丝萝望月 辣烧萝卜 红梅萝卜团 干煸野鸡红 香菇萝卜球 奶油萝卜球 牡丹燕菜 油吃麻辣萝卜条 辣萝卜条 溜胡萝卜丸子 萝卜松 酸辣萝卜丝 麻辣红丝	
白菜.....	17—37
酸甜白菜 红辣菜卷 虾米白菜 糖醋三丝 红果酱拌菜心 味精白菜 油吃菜心西红柿 辣白菜(北京) 三丝白菜墩 辣白菜(四川) 扒菜卷 白菜鸡蛋卷 虾皮白菜汤 海米白菜汤 辣白菜卷 咖喱白菜 炸白菜盒 滑肉白菜 肉烧白菜 川白菜盒 干贝白菜墩儿 扒肥肠白菜 白菜煎蛋 佛手白菜 腐竹白菜 肉丝白菜 栗子白菜 火腿白菜 合页白菜 白菜蘑菇 千层白菜 沙锅白菜(一) 沙锅白菜(二) 酸溜白菜(天津) 酸溜白菜(辽宁) 酸溜白菜(山东)	
黄瓜.....	38—60
辣黄瓜条 炆辣黄瓜条 腌黄瓜 糖酱黄瓜 蓑衣黄瓜 黄瓜酿肉 糖醋拌黄瓜 猪肝拌黄瓜 黄瓜丝拌海带丝 黄瓜丝拌绿豆芽 三色豆腐 三丝拌洋粉 芥末粉皮黄瓜丝 黄瓜什锦 鸡肉黄瓜条 黄瓜拌鸡丝 油吃麻辣黄瓜 炆黄瓜 拌海螺黄瓜 拌三丝 三色丁 拌瓜丁 泡黄瓜条 香辣黄瓜 麻酱拌黄瓜 黄瓜丝拌豆腐 黄瓜拌腐竹 甜酸黄瓜条 甜酸三丁(一) 甜酸三丁(二) 酱香黄瓜丁 蒜泥黄瓜 辣黄瓜条 酸黄瓜 酸奶拌黄瓜 酸奶油黄瓜 糖醋黄瓜 酸甜“雀翅” 五丝黄瓜卷	

泡椒黄瓜 青柿椒炒黄瓜 油浸黄瓜条 炆黄瓜皮(一) 炆黄瓜皮(二) 黄瓜虾仁 酸辣黄瓜条 酸黄瓜片汤

豆腐 61—79

三美豆腐 玛瑙豆腐 鸡片豆腐 槟榔豆腐 鱿鱼拌豆腐
烂糊豆腐 肉末拌豆腐 莴笋拌豆腐 麻酱拌豆腐 金玉满堂
芙蓉豆腐 东坡豆腐 拔丝豆腐 清蒸狮子头 绣球豆腐圆 扣
三鲜豆腐 麻婆豆腐 三丁豆腐 五星豆腐 四喜豆腐 红烧豆
腐 雪里蕻烧豆腐 炸豆腐丸子 五香豆腐 鱼片溜豆腐 酸溜
豆腐 沙锅豆腐 菠菜豆腐卷 酥皮豆腐 罗汉豆腐 蝴蝶豆腐
鹌鹑炖豆腐 香菇烧豆腐 香肠烧豆腐 油菜烧豆腐 口蘑豆
腐 挂浆豆腐 六味豆腐 家常豆腐 辣酱豆腐

油菜 80—89

腐竹烧油菜 大油烧油菜 口蘑烧菜心 火腿烧油菜 香肠
炒油菜 油菜叶拌豆腐丝 海米炒油菜平菇 虾皮烧油菜 油菜
叶拌粉丝 炆冬笋油菜 三鲜油菜心 开阳万年 玉树芙蓉虾
豆腐烧油菜 海米烧油菜 菜心鱼翅 蛋丝拌油菜叶

芹菜 90—101

芹菜拌干丝 芹菜拌腐竹 芹菜胡萝卜丁 花生仁拌芹菜
香干拌芹菜叶 海米拌芹菜 核桃仁拌芹菜 火腿粉皮芹菜叶
冬菇烧芹菜 玉带虾仁 芹菜炒牛肉丝 芹菜肉丝鱿鱼卷 虾子
炆芹菜 家常芹菜 海米炒芹菜 烧肉丁芹菜 荔枝鱿鱼卷 油
吃麻辣芹菜 芹黄鱼丝 芹菜鸡柳 炸“龙虾” 炒鸡杂芹菜

西红柿 103—115

西红柿烧豆腐 肉末炒西红柿 西红柿花拼盘(一) 西红柿
花拼盘(二) 西红柿拌土豆丁 西红柿拌粉丝 红柿双蛋 拌三
片 酸西红柿 奶汁番茄 拔丝西红柿 荷花西红柿 西红柿拌
粉丝菠菜 西红柿香蕉 西红柿炒火腿 西红柿肉丸 西红柿炒
香菇 西红柿溜蛋 西红柿烧大豆 西红柿青豆 锅 柿饼 煎

烹柿盒 糖醋西红柿 珍珠三鲜汤 肉松西红柿汤

菜花 116—127

红果拌菜花 炆咖喱菜花 花生拌菜花 甜椒菜花 温炆菜花 干贝烧菜花 海米烧菜花 芙蓉菜花 肉片烧菜花 冬菇烧菜花 鲜卤菜花 鸡烙菜花 鸡茸菜花 鸡粥菜花 炸菜花 炒“素虾仁” 鱿鱼菜花 菜花芙蓉蛋羹 猪肉烧菜花 虾子菜花 香菇炒菜花 西卤菜花

柿子椒 128—147

炆柿子椒 糖醋红椒 柿子椒拌皮蛋 柿子椒拌干丝(一) 柿子椒拌干丝(二) 柿子椒拌豆腐 柿子椒海带丝 拌三丝 柿子椒拌凉粉 红油杂拌 心炒柿子椒 酱甜椒 三丁爆柿子椒 柿子椒炒土豆丝 五色素丝 柿子椒鱼丁 柿子椒炒皮蛋 柿子椒丝瓜 碧波银丝 柿子椒鸡丁 柿子椒香干炒毛豆 柿子椒肉丝 油闷柿子椒 八宝柿子椒丁 青素三丝 柿子椒苦瓜 素炒荷心 翠绿素仔鸡 甜椒肺片 爆青柿子椒 糖醋青柿子椒 糖醋红柿子椒 白玉翡翠杯 炸甜椒 炸柿子椒盒 蒸柿子椒 甜辣双味椒 酿馅柿子椒

鸡蛋 149—158

苏格兰式炸鸡蛋 土耳其式烧鸡蛋 维也纳式辣子鸡蛋 荷兰式洋葱鸡蛋烧饼 火腿馅鸡蛋 西红柿鸡蛋酱 芥末蛋黄调味汁 鸡蛋炒猪肉 家常鸡蛋香肠 鸡蛋西红柿土豆片 鸡蛋洋葱馅干层饼 胡萝卜丁炒鸡蛋 鸡蛋炒香菇洋葱 火腿土豆大葱煎蛋 洋葱煎蛋 西红柿青豌豆煎蛋 土豆馅煎蛋 青豌豆煎蛋 果子酱煎蛋 土豆蛋饼 菠菜蛋饼 蛋馅饺子 水煎鸡蛋 熘木犀

元白菜 160—168

四川泡菜 广东泡菜 改良泡菜 元白菜拌苹果 元白菜拌芹菜 肉拌元白菜 元白菜拌西红柿 虾米拌元白菜 生炆酸辣

元白菜 珊瑚元白菜 糖醋元白菜 油吃元白菜 油炒泡菜 甜酸元白菜

茄子 169—177

清蒸茄子 糖醋三片 口蘑烧茄子 花生熘茄丁 茄子煮鱼
炸熘茄夹 鱼香茄条 辣味茄丝 醋熘茄片 蘑菇烧茄子 虾仁烧茄子 炸三鲜茄盒 醋溜茄子 锅 茄盒 红油拌茄子 炒茄子青椒

冬瓜 179—186

八珍冬瓜盅 三鲜冬瓜 冬瓜肉片粉皮 红烧冬瓜方 红烧冬瓜 炖冬瓜 海米烧冬瓜 蒜酱冬瓜块 琥珀冬瓜 蒸冬瓜鸡块 鲜蘑冬瓜 冬瓜糊 三丝瓜燕 虾皮烧冬瓜 扒冬瓜球

豆制品 187—195

会锦丝塔 凉拌干丝 麻辣三丁 豆腐干爆肉 毛豆炒豆干 韭黄干丝 拌三皮丝 三色松 豆腐丝拌肚丝 莴笋拌豆腐丝 豆腐丝狮子头 豆腐丝扣肉 鱿鱼拌腐皮 五香烧鸡 腐皮包鱼块

菌藻类 196—204

红烧平菇 鲜蘑腐竹 蘑菇炖豆腐 七彩香菇 金钱香菇 香菇蒸鸡 绿叶口蘑汤 口蘑清炖鸡 银耳素烩 酿银耳 糖醋木耳 肉炒木耳 鱼香肉丝 炆制双耳 海带丝炒豆芽 怪味海带 凉拌海带 海带烧肉

海蜇皮拌萝卜丝

原料：

海蜇皮50克，白萝卜100克，白糖适量，精盐、味精、葱各少许，花生油20克。

做法：

1. 将海蜇皮先用冷水浸泡，用清水再投洗净，沥水后切成细丝，放盘内；
2. 将白萝卜切成细丝，放碗内用精盐腌一下，滗去水；葱切成葱花；
3. 将萝卜丝放海蜇皮丝上面，再加入白糖、味精，拌匀；
4. 取炒勺置火上烧热，加入花生油或其它植物油，待油热后，倒入葱花，炒出香味后离火。将葱花油趁热倒入萝卜丝内，迅速拌匀即可。

特点：口味清淡，鲜美爽口。

丁香萝卜

原料：

萝卜400克，冬菇50克，冬笋25克，豆腐25克，面粉100克，精盐、味精、葱、姜、香油少许，淀粉、酱油、白糖各适量，豆油500克(约耗100克)。

做法：

1. 先把萝卜切成丝；冬笋、冬菇、豆腐干切丁，葱、姜均切末；
2. 炒勺上火，加水烧开后，干萝卜丝煮烂，用漏勺捞出，放

在凉水盆里泡2小时，取出，挤干水分，放在小盆里，加精盐、味精、葱、姜末、适量面粉调拌均匀作成球；

3. 取一小碗，加入适量水、淀粉、面粉调成糊；

4. 炒勺放火上，注油，烧热后把作好的萝卜球粘糊下油中炸，待炸成金黄时捞出，码在盘子里；

5. 炒勺内少留底油，烧热后下葱、姜炝勺，再下冬菇丁、冬笋丁、豆腐干丁煸炒几下，加酱油、味精、白糖和少许汤，烧开后用水淀粉勾芡，浇在萝卜球上即可。

特点：外酥内嫩，鲜香可口。

糖醋心里美

原料：心里美萝卜500克。香油20克，白糖50克，米醋25克。

制法：①将萝卜洗净，切成6厘米长的细丝待用。②将萝卜丝放入盘中，把白糖、米醋、香油依次放在萝卜丝上，拌匀即成。

制作关键：拌500克萝卜放50克白糖、25克醋，这一比例甜酸度适中，拌其它类糖醋菜均可用这个比例下料。

特点：清鲜脆嫩，酸甜爽口。

油酥萝卜

原料：大萝卜500克，青蒜25克。植物油500克(实耗65克)，酱油30克，白糖5克，米醋2.5克，精盐5克，味精1克，面粉40克，水淀粉15克，水250克，葱3克，姜3克。

制法：①将萝卜切成象眼块或滚刀块，用开水煮透，捞出控干水分，加入面粉拌匀，用热油炸成金黄色；青蒜择洗干净，切成2.5厘米长的段；葱、姜切末。②炒锅上火，放入油30克，下

入葱、姜末炆锅，加入酱油、白糖、米醋、精盐、水，开锅后去芡，投入萝卜、青蒜，搅拌均匀即成。

制作关键：将萝卜煮透后，再拌入面粉炸制，不能将萝卜拌入面粉直接入油炸。

特点：味浓汁香，萝卜酥烂，色金黄。

人参萝卜条

原料：

白萝卜500克，水香菇、玉兰片、火腿各25克，酱油25克，料酒、鲜汤各适量，精盐、味精、葱段、姜片各少许，熟猪油500克(约耗100克)。

做法：

1. 将萝卜截去两头，削去外皮，切成1厘米见方5厘米长的段用刀将萝卜每段削成烧瓜形，再用刀将两面裁成花纹，不要裁透煮熟捞出，晾凉沥去水分，用淀粉抖匀，放在盘内；香菇、玉兰片与火腿均切成片，同放在一起；

2. 炒勺上火，放入熟猪油，烧热时，将萝卜下勺，炸黄捞出滗去余油；炒勺留底油少许，先将葱、姜下勺，添入鲜汤，汤沸时，将葱、姜捞出不要，将萝卜、香菇、玉兰片、火腿下勺，加入酱油、精盐、味精、料酒，烧至收汁，汁浓时，勾入流水芡，翻勺，起勺装盘即可。

特点：色呈柿黄，鲜浓利口，形如人参。

红烧萝卜

原料：白萝卜500克。花生油50克，花椒油10克，酱油40克

精盐4克，料酒5克，味精2克，白糖6克，水200克，水淀粉15克，葱末3克，姜末3克。

制法：①将萝卜洗净，去根、皮，切成长3厘米、厚1厘米、宽1.3厘米的条块，用开水煮烂，捞出控去萝卜的水分。②炒锅上火，加入花生油，热后用葱、姜末炝锅，加入酱油、白糖、料酒、水，把萝卜下锅，待汤开后，靠至汤汁剩下一半时，加入水淀粉、味精，淋入花椒油即成。

烧 水 萝 卜

原料：水萝卜750克，青蒜25克，肥瘦小肉片50克。植物油500克(实耗75克)，酱油20克，白糖5克，米醋3克，精盐5克，味精2克，料酒3克，葱末3克，姜末3克，水淀粉20克，水200克。

制法：①把青蒜切2厘米长的段；水萝卜切滚刀块，用七成热油炸熟呈粉红色捞出。②将30克油放入锅内，下入肉片煸炒断生，加入葱、姜末、酱油、白糖、米醋、精盐、味精、水，投入萝卜，开锅后，尝好味，勾芡，撒入青蒜，加进料酒即成。

制作关键：炸制水萝卜要注意油温，用七成热的油慢慢浸炸，使萝卜炸熟、炸透，油热容易炸成外糊、内生。

特点：味道鲜美，色泽鲜艳，佐饭佳肴。

三 下 锅

原料：

白萝卜400克，冬笋片100克，胡萝卜200克，辣油10克，白菜30克，四川豆瓣酱50克，精盐5克，料酒5克，味精2.5克，花生油750克，(约耗100克)；白糖少许。

做法：

1. 将白萝卜、胡萝卜削去皮，切成5厘米长、2厘米宽、0.5厘米厚的片；大白菜扯成块形；

2. 炒勺烧热，放入花生油，烧至六成熟，投入白萝卜、胡萝卜片划油，至五成熟，投入大白菜，煸炒几下，倒入漏勺内；久里留余油(50克)，放入四川豆瓣酱，炒出红油后投入白萝卜、胡萝卜片、白菜、烹料酒、加精盐、白糖、添清水(250克)烧开后，撇去浮沫，在温火上焖烧至酥烂，再上大火收卤汁加味精，淋入红辣油，起勺，装盘即成。

特点：色泽金红，酥烂味醇。

丝 萝 望 月

原料：

萝卜300克，冬菇50克，辣椒1个，鸡蛋清150克，老面肥50克，淀粉50克，面粉40克，番茄酱25克，香油、香菜(只用叶)、葱丝、姜末、精盐各少许，豆油500克(约耗100克)。

做法：

1. 将萝卜切成细丝，用开水煮熟，放在凉水盆里泡2小时，捞出，挤干水后，再放在小盆里，加葱丝、姜末、味精、精盐、香油喂好；冬菇洗净，去掉杂质，剁成末，也放入调好的萝卜丝里调拌均匀，做成20个小圆球(红枣大小)压成饼，装在盘子里；

2. 取碗一只，将鸡蛋清抽打成雪衣糊，加淀粉和面粉、精盐、味精搅拌均匀；红辣椒切末；

3. 把勺放火上，注油，烧到四成熟时，取一羹匙抹上油，盖上鸡蛋糊，再放上萝卜丝圆饼，上边再盖上鸡蛋糊，一边放上香菜叶，另一边放上红辣椒丝，下油中炸，用同样办法逐个炸好，

摆在盘子的一周；

4. 取一个盘子，抹点油，倒上点糊。剩下的萝卜丝做成圆饼放在糊上，再盖上剩下的鸡蛋糊。用红辣椒在上边再摆成月亮二字，做好后下油炸，炸好放在盘子中间；

5. 炒勺放火上，加少许油，烧热倒入番茄汁炒一下，再加入少许白糖，将烧好的汁浇在月亮上，即可食用。

特点：外酥里嫩，色泽洁白，造型美观。

辣 烧 萝 卜

原料：

红萝卜500克，冬笋50克，冬菇50克，榨菜25克，酱油、醋、白糖适量，精盐、味精、葱、姜、红辣椒、香油少许，豆油500克（约耗100克）。

做法：

1. 将萝卜去皮，切成5厘米长、1.7厘米宽、1厘米厚的条，再把两面改切成斜十字花刀，放沸水中煮熟，再用凉水浸泡2小时左右，捞出，沥水；把榨菜、冬笋、冬菇均切成米粒丁。葱、姜洗净，切末；红辣椒切末；

2. 炒勺上火，注油，烧热后把萝卜条下油中炸，待炸成金黄色时捞出；

3. 炒勺内留少许底油，随下葱、姜炅勺，再倒入冬菇、冬笋丁煸炒几下，然后下酱油、醋、味精、精盐和适量鲜汤，烧开后，靠一会儿，再下白糖，然后再靠一会儿，见汤汁要干时，淋入明油、香油，出勺装盘即可。

特点：色泽明亮，咸中带甜，麻辣适口。

红梅萝卜团

原料：

大萝卜400克，冬菇50克，冬笋50克，番茄酱50克，白糖50克，鸡蛋1个，淀粉、面粉、精盐、味精各适量，豆油500克(约耗100克)。

做法：

1. 将萝卜切成细丝，用开水氽烫透，捞出，放在凉水盆里浸泡2小时，捞出，压干水分，放在小盆里；把冬菇洗净，除去杂质，切成末，都放在装萝卜丝小盆里，然后加精盐；味精、香油，调拌均匀，做成球；

2. 将鸡蛋磕入碗内，放入淀粉、面粉搅拌均匀，待用；

3. 炒勺放火上，加油，烧热后把萝卜球粘鸡蛋糊，下油中炸，炸成金黄色捞出，码在盘里；

4. 炒勺内少留底油，烧热后下番茄酱炸一下，随即加入白糖、精盐，微靠片刻，将烧好的汁淋浇在萝卜球上即可。

特点：外酥里嫩，酸甜适口。

干煸野鸡红

原料：

白萝卜300克，红萝卜150克，芹菜50克，青蒜20克，芽菜20克，精盐2克，酱油10克，香油10克，味精4克，豆瓣酱30克，菜油500克(约耗150克)。

做法：

1. 将白萝卜、红萝卜去皮，均切成8厘米长的细丝；芹菜切成5厘米长的段；青蒜切成5厘米长的丝；芽菜剁成末；豆瓣酱剁

茸；

2. 炒勺置旺火上，倒入菜油，烧熟，将红、白萝卜丝投入油勺中快速炸制一下，捞出，沥油；

3. 勺内留底油(80克)，下豆瓣酱炒香，倒入萝卜丝，加精盐、酱油、芽菜末炒匀，再加入芹菜段、青蒜丝、干煸出香味，放入味精，淋入香油拌匀，起勺，装盘即可。

特点：色彩缤纷，脆鲜可口。

香菇萝卜球

原料：

萝卜500克，水发香菇50克，精盐、味精、酱油、白糖少许，水淀粉、鲜汤适量，花生油50克。

做法：

1. 将萝卜削成球形，放锅内加鲜汤、精盐、味精煮熟捞出；泡发香菇(浸泡香菇水滤清待用)，并将香菇撕成均匀的片；

2. 炒勺上火，放油烧热，放入香菇炒几下，加入萝卜球、浸泡香菇的水，鲜汤、酱油、精盐、白糖，烧沸后，改为文火上，炖烧一段时间，待萝卜球入味后，改用旺火，用水淀粉勾芡，放味精找口，淋入香油，出勺，装盘即成。

特点：色彩美观，咸、甜、清、香。

奶油萝卜球

原料：小水萝卜400克。牛奶50克，猪油26克，鸡油10克，精盐3克，味精2.5克，料酒3克，鸡汤250克，水淀粉50克。

制法：①将水萝卜去皮，洗净，切成段，再削成栗子大小的

球，用开水煮透，捞出用凉水过凉，控干水分。②炒锅上火，放入猪油烧热，下入鸡汤、味精、精盐、料酒、萝卜球烧透，再下牛奶、汤汁烧开，用水淀粉勾成薄芡，淋入鸡油即成。

特点：萝卜软烂，汁味鲜美。

牡丹燕菜

原料：

白萝卜750克，水海参、水鱿鱼、熟鸡肉各25克，水蹄筋、水玉兰片、水发海米、火腿各15克，水香菇1个，鸡脯肉100克，鸡蛋清2个，鸡蛋4个，干淀粉500克(约耗50克)，精盐、味精少许，料酒、酱油、水淀粉各适量，清汤1000克，熟猪油15克。

做法：

1. 将白萝卜切成细丝，放冷水中浸泡30分钟，捞出，沥去水分，抖上干淀粉，拌匀，放入盘内，在屉上蒸5分钟，取出晾凉，放冷水盆内泡开，再捞出，沥去水分(为素燕菜)，再撒上盐水，上屉蒸熟，放入锅内；

2. 将海参、鱿鱼、鸡肉、蹄筋、玉兰片、海米、火腿、香菇片成大薄片，开水氽一下，对称放入锅内的燕菜上；

3. 将鸡脯肉剁砸成泥，放入鸡蛋清、淀粉、精盐，搅上劲，加入熟猪油，搅匀。将4个鸡蛋分别蒸成红、绿色老蛋糕。鸡糊做成状，放在盘内。将红蛋糕做成花瓣，绿蛋糕做花叶，放在鸡糊上，上屉热透取出，放锅中间。

4. 锅放火上，添入清汤，下入盐水、味精、料酒、酱油，烧沸撇去浮沫，冲入锅内即可。**特点：**汤鲜利口，造型美观。

油吃麻辣萝卜条