

# 中国家常菜谱

编译 石家声 李进其 李远敏 冯秀菊  
审校 祝 逊



# 中国家常菜谱

( 中文版 )

石家声 李进其 编译  
李远敏 冯秀菊

祝 逊 ( 审校 )

科学普及出版社广州分社

## 中国家常菜谱

石家声 李进其 编译  
李远敏 冯秀菊

祝 逊 审校

责任编辑 祝匡武 封面设计 吉元宁

责任技编 古建勋

科学普及出版社广州分社出版发行

(广州市应元路大华街兴平里三号)

广东省新华印刷厂印刷

开本:850×1168毫米 1/32 印张:10.375 字数:218千字 彩插8页

1988年8月第一版 1990年2月第三次印刷

印数:37,001—47,100册

ISBN7-110-00433-3/TS·13

定价:4.50元



回锅肉

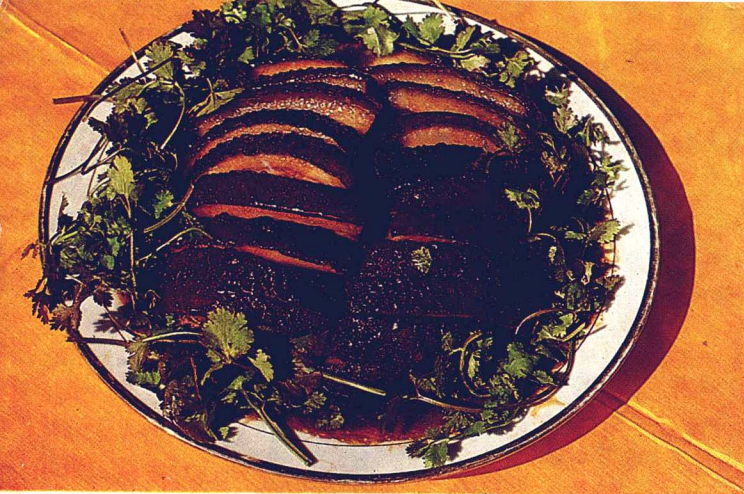


木犀肉



红烧肉





扣肉



糖醋里脊



爆炒腰花



糖醋排骨

沙锅狮子头



韭黄肉丝



涮羊肉







白切鸡



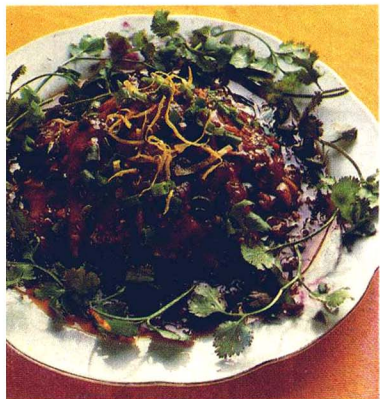
荷香贵妃鸡



盐焗鸡



上洋脆皮鸡（酱扒鸡块）



棒棒鸡



八宝炖全鸭（香酥全鸭）

清蒸鲩鱼



陵江脆皮鱼







火留鱿鱼卷



烹大虾



清炒鳝糊



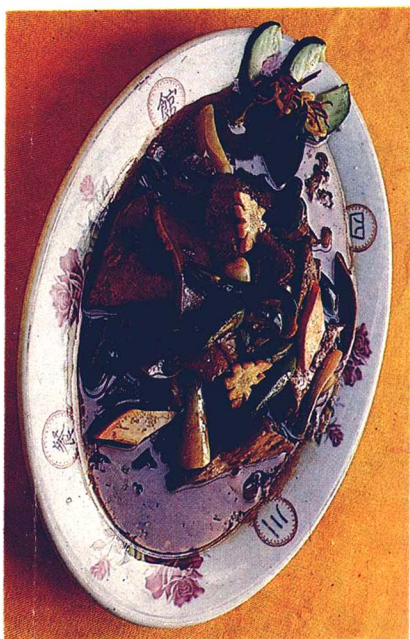
辣子田鸡



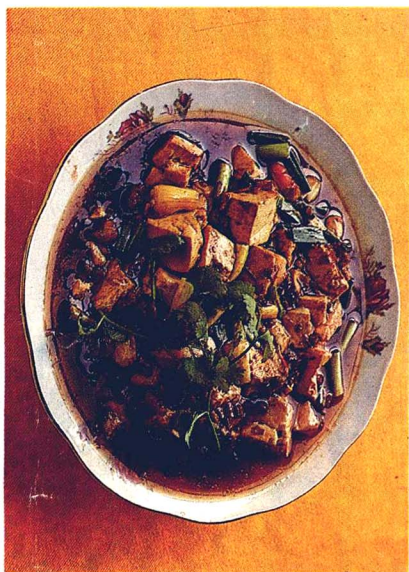
炒青椒



炒素什锦



家常豆腐

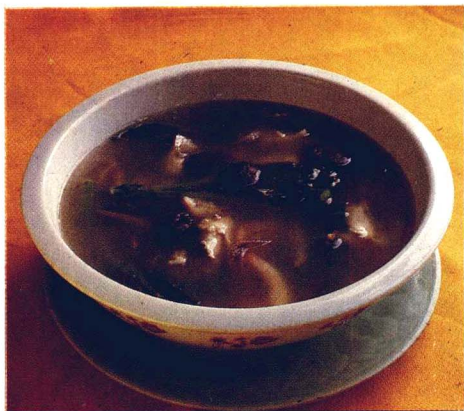


麻辣豆腐





番茄蛋花汤



三鲜汤



豆腐菠菜汤



鲜菇汤

插页图片摄影：陈 田

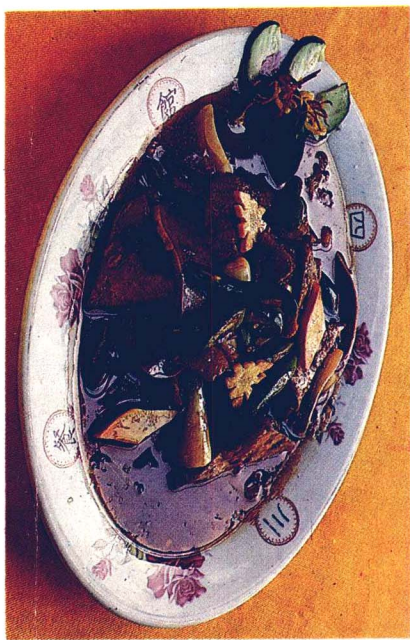




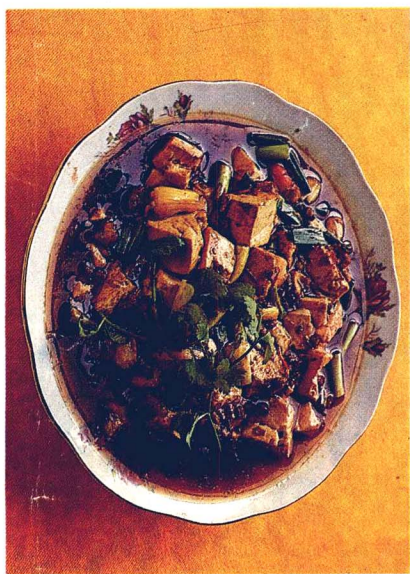
炒青椒



炒素什锦



家常豆腐



麻辣豆腐

## 序

中菜烹调是中国文化的一部分，其流派纷呈，种类繁多。中国厨师单用一样鸡便可做出几十样不同的菜肴，更不用说用猪肉做菜了。中国菜肴的特点，素以色、香、味、形见称，因而颇受世界各国人民欢迎。近年来，国外友人来华日益增多。他们大多对中菜烹调发生浓厚兴趣，有的成了《中国建设》、《中国日报》等报刊中“中国烹调”或“中式菜谱”栏目的热心读者。

鉴于上述情况，友人石家声先生和李进其先生等搜集了数百种中式菜谱，终于编成这本小册子。该书共有五个部分（肉类、禽蛋、海味、蔬菜、汤类）和附录（烹调词汇），另介绍了各种菜肴的用料及其制法。编者还将全文译成英语。因此这本分中英两版出版的《中国家常菜谱》，不仅可供海外华侨烹调中菜时参考，也可作为外国读者学习中式烹调法的入门书使用。

我有幸校阅该书原稿，觉得他们做了一件有益的工作。但书中不足与谬误之处，在所难免。敬希读者或使用惠予指教。

祝 逊

1987年6月于北京

# 目 录

## 肉 类

- |                      |                            |
|----------------------|----------------------------|
| 1. 香酥肉 ..... ( 2 )   | 22. 枇杷肉 ..... ( 16 )       |
| 2. 白切肉 ..... ( 2 )   | 23. 葱爆肉 ..... ( 17 )       |
| 3. 川白肉 ..... ( 3 )   | 24. 板栗烧肉 ..... ( 18 )      |
| 4. 古老肉 ..... ( 3 )   | 25. 萝卜烧肉 ..... ( 18 )      |
| 5. 木犀肉 ..... ( 4 )   | 26. 蒜泥白肉 ..... ( 19 )      |
| 6. 米粉肉 ..... ( 5 )   | 27. 黄瓜塞肉 ..... ( 19 )      |
| 7. 元宝肉 ..... ( 6 )   | 28. 碗豆粉蒸肉 ..... ( 20 )     |
| 8. 回锅肉 ..... ( 7 )   | 29. 乳腐汁肉 ..... ( 21 )      |
| 9. 四喜肉 ..... ( 7 )   | 30. 炖酱豆腐肉 ..... ( 22 )     |
| 10. 大炖肉 ..... ( 8 )  | 31. 卤肉 ..... ( 22 )        |
| 11. 樱桃肉 ..... ( 9 )  | 32. 腌酱肉 ..... ( 23 )       |
| 12. 坛子肉 ..... ( 9 )  | 33. 韭黄炒肉丝 ..... ( 24 )     |
| 13. 红烧肉 ..... ( 10 ) | 34. 香干炒肉丝 ..... ( 24 )     |
| 14. 过油肉 ..... ( 11 ) | 35. 清炒肉丝 ..... ( 25 )      |
| 15. 扣肉 ..... ( 12 )  | 36. 鱼香肉丝 ..... ( 26 )      |
| 16. 荷叶肉 ..... ( 12 ) | 37. 肉丝炒葱头 ..... ( 26 )     |
| 17. 喜字肉 ..... ( 13 ) | 38. 炒姜丝肉 ..... ( 27 )      |
| 18. 大炒肉 ..... ( 14 ) | 39. 绿豆芽炒肉丝<br>..... ( 28 ) |
| 19. 锅包肉 ..... ( 14 ) | 40. 榨菜炒肉丝 ..... ( 28 )     |
| 20. 桂花肉 ..... ( 15 ) | 41. 肉丝豆腐羹 ..... ( 29 )     |
| 21. 荔枝肉 ..... ( 16 ) |                            |



- |                  |        |                  |        |
|------------------|--------|------------------|--------|
| 42. 酱爆肉丁 .....   | ( 29 ) | 69. 鸡蛋卷 .....    | ( 47 ) |
| 43. 宫保肉丁 .....   | ( 30 ) | 70. 鱼香全肘 .....   | ( 48 ) |
| 44. 辣子肉丁 .....   | ( 31 ) | 71. 麻辣猪肉干 .....  | ( 49 ) |
| 45. 焦熘肉片 .....   | ( 31 ) | 72. 咸肉豆腐 .....   | ( 50 ) |
| 46. 软熘肉片 .....   | ( 32 ) | 73. 咸肉菜心 .....   | ( 50 ) |
| 47. 糖醋肉片 .....   | ( 33 ) | 74. 南煎猪肝 .....   | ( 51 ) |
| 48. 炒肉片 .....    | ( 34 ) | 75. 炒肝尖 .....    | ( 51 ) |
| 49. 肉片扒菜心 .....  | ( 34 ) | 76. 熘肝尖 .....    | ( 52 ) |
| 50. 肉片烧茄子 .....  | ( 35 ) | 77. 凤眼猪肝 .....   | ( 53 ) |
| 51. 烩里脊片 .....   | ( 36 ) | 78. 炒肚片 .....    | ( 53 ) |
| 52. 软炸里脊 .....   | ( 36 ) | 79. 爆三样 .....    | ( 54 ) |
| 53. 爆里脊片 .....   | ( 37 ) | 80. 爆炒腰花 .....   | ( 55 ) |
| 54. 焦熘里脊 .....   | ( 38 ) | 81. 软炸腰花 .....   | ( 55 ) |
| 55. 滑熘里脊 .....   | ( 38 ) | 82. 番茄牛肉 .....   | ( 56 ) |
| 56. 糖醋里脊 .....   | ( 39 ) | 83. 黄焖牛肉 .....   | ( 57 ) |
| 57. 肉茸茄子 .....   | ( 40 ) | 84. 焖烧牛肉 .....   | ( 57 ) |
| 58. 肉末炒芹菜 .....  | ( 40 ) | 85. 红焖牛肉 .....   | ( 58 ) |
| 59. 香酥排骨 .....   | ( 41 ) | 86. 烧蒸牛肉 .....   | ( 59 ) |
| 60. 糖醋排骨 .....   | ( 42 ) | 87. 清蒸牛肉条 .....  | ( 59 ) |
| 61. 炸猪排 .....    | ( 42 ) | 88. 香酥牛肉 .....   | ( 60 ) |
| 62. 排骨汤 .....    | ( 43 ) | 89. 蚝油牛肉 .....   | ( 61 ) |
| 63. 清炖狮子头 .....  | ( 43 ) | 90. 煎金钱牛肉饼 ..... | ( 62 ) |
| 64. 红烧狮子头 .....  | ( 44 ) | 91. 麻辣牛肉 .....   | ( 62 ) |
| 65. 四喜丸子 .....   | ( 45 ) | 92. 煨牛肉 .....    | ( 63 ) |
| 66. 番茄肉丸 .....   | ( 45 ) | 93. 甜椒牛肉丝 .....  | ( 63 ) |
| 67. 糯米丸子 .....   | ( 46 ) | 94. 仔姜牛肉丝 .....  | ( 64 ) |
| 68. 黄豆芽蒸肉饼 ..... | ( 47 ) |                  |        |

95. 炒牛肉里脊丝 ..... (65)
96. 炒荤素 ..... (65)
97. 炖牛蹄筋 ..... (66)
98. 水爆肚仁 ..... (67)
99. 酱牛舌 ..... (67)
100. 炒牛肝 ..... (68)
101. 糯米粉羊肉 ..... (69)
102. 清炖羊肉 ..... (69)
103. 粉蒸羊肉 ..... (70)
104. 涮羊肉 ..... (71)
105. 砂锅炖羊肉 ..... (72)
106. 爆羊肉 ..... (73)
107. 干炸羊肉 ..... (73)
108. 红松羊肉 ..... (74)
109. 白片羊肉 ..... (75)
110. 羊肉条 ..... (75)
111. 炖羊肉条 ..... (76)
112. 它似蜜 ..... (76)
113. 炒羊肉片 ..... (77)
114. 葱爆羊肉片 ..... (78)
115. 炸羊肉串 ..... (78)
116. 瓢馅冬瓜 ..... (79)
117. 五香腱子 ..... (80)
118. 爆三样 ..... (80)
119. 黄焖兔肉 ..... (81)
120. 烟熏兔肉 ..... (82)
121. 冰糖兔块 ..... (83)

122. 官保兔丁 ..... (83)
123. 花椒兔丁 ..... (84)
124. 花仁拌兔丁 ..... (85)
125. 怪味兔丝 ..... (85)
126. 鱼香兔丝 ..... (86)

## 禽 蛋 类

127. 香酥鸡 ..... (88)
128. 酒香鸡 ..... (89)
129. 油淋子鸡 ..... (90)
130. 蒜香鸡 ..... (90)
131. 椒麻鸡 ..... (91)
132. 奶液鸡 ..... (92)
133. 白切鸡 ..... (92)
134. 怪味鸡 ..... (93)
135. 酱鸡 ..... (93)
136. 清炖全鸡 ..... (94)
137. 腐乳鸡 ..... (95)
138. 鱼香脆皮鸡 ..... (95)
139. 凤吞冬菇 ..... (96)
140. 冬菇煲鸡 ..... (97)
141. 鲜茄奶香鸡 ..... (98)
142. 沙锅母子会 ..... (98)
143. 姜葱鸡 ..... (99)
144. 葱油鸡 ..... (100)
145. 黄焖全子鸡 ..... (100)
146. 咖喱焖鸡 ..... (101)

- |                       |                       |
|-----------------------|-----------------------|
| 147. 油豆腐鸡..... (102)  | 175. 辣子鸡丁..... (120)  |
| 148. 太白鸡..... (102)   | 176. 南炒鸡丁..... (121)  |
| 149. 家常姜汁鸡..... (103) | 177. 花椒鸡丁..... (122)  |
| 150. 栗子炒嫩鸡..... (104) | 178. 碎仁鸡丁..... (122)  |
| 151. 鲍鱼焖鸡..... (105)  | 179. 醋熘凤脯..... (123)  |
| 152. 酥鸡腿..... (105)   | 180. 烩鸡丝..... (124)   |
| 153. 扒鸡腿..... (106)   | 181. 鱼香鸡丝..... (125)  |
| 154. 贵妃鸡..... (107)   | 182. 雪花鸡丝..... (125)  |
| 155. 元盅鸡..... (107)   | 183. 青椒熘鸡丝..... (126) |
| 156. 粉蒸鸡..... (108)   | 184. 韭黄炒鸡丝..... (127) |
| 157. 宫保凤脯..... (108)  | 185. 木耳鸡丝..... (127)  |
| 158. 香麻煎鸡脯..... (109) | 186. 银针拌鸡丝..... (128) |
| 159. 盐水鸡块..... (110)  | 187. 炸鸡球..... (129)   |
| 160. 黄焖鸡块..... (110)  | 188. 鲜菇炒鸡球..... (129) |
| 161. 白爆嫩鸡..... (111)  | 189. 鸡蓉丸子..... (130)  |
| 162. 酱扒鸡块..... (112)  | 190. 雪花鸡羹..... (131)  |
| 163. 生烧鸡块..... (112)  | 191. 鸡仁卷..... (131)   |
| 164. 炸溜小鸡..... (113)  | 192. 花菇凤翼..... (132)  |
| 165. 蚝油焖鸡..... (114)  | 193. 炸穿鸡翼..... (132)  |
| 166. 清蒸滑鸡..... (114)  | 194. 酥炸鸡肝..... (133)  |
| 167. 芋头炖鸡块..... (115) | 195. 蚝油胗肝..... (134)  |
| 168. 腊肠蒸鸡..... (115)  | 196. 香酥全鸭..... (135)  |
| 169. 余鸡片..... (116)   | 197. 旱蒸全鸭..... (135)  |
| 170. 芙蓉鸡片..... (117)  | 198. 辣味卤鸭..... (136)  |
| 171. 红油鸡片..... (117)  | 199. 烟熏仔鸭..... (137)  |
| 172. 糟碎鸡片..... (118)  | 200. 烫油仔鸭..... (137)  |
| 173. 蘑菇熘鸡片..... (118) | 201. 清蒸鸭块..... (138)  |
| 174. 宫保鸡丁..... (119)  | 202. 黄焖鸭块..... (138)  |