

简单烹饪 轻松料理

主编 秋实

大众菜谱

DaZhong CaiPu

888样



美食专家
郑重推荐

健康新理念

美食新天地

内蒙古科学技术出版社



美味食谱

大众菜谱

888样

DaZhong

CaiPu

主编 秋实

江苏工业学院图书馆
藏书章

内蒙古科学技术出版社

食物相克中毒图解

解 地浆水	鸭卵 李子	解 绿豆	肝脏 雀肉	解 冬瓜汁	李子 鲭鱼	解 鸡屎白	田螺 痢面
解 藕节	柿子 毛蟹	解 胡荽	蛤 田螺	解 大蒜汁	毛蟹 柑橘	解 黑豆甘草	鳗 牛肝
解 地浆水	牛肝 鳗	解 地浆水	生花生仁 螃蟹	解 鸡屎白	雀肉 李子	解 绿豆	牡蛎 红糖
解 鸡屎白	李子 鸡肉	解 地浆水	鱿鱼 柿子	解 藕节	毛蟹 茄子	解 地浆水	燃桑枝柴 鳝鱼
解 地浆水	田螺 玉米	解 蟹	红枣 鳝鱼	解 地浆水	牛乳 菠菜	解 柑橘皮	毛蟹 香瓜
解 蟹	南瓜 鳝鱼	解 绿豆	猪肉 田螺	解 橄榄汁	鳖 芹菜	解 黑豆甘草	柴鱼 南瓜
解 韭菜汁	红薯 石榴	解 地浆水	竹笋 羊肝	解 人乳和豉汁	犬肉 蒜头	解 黑豆甘草	鲫鱼 蜜
解 绿豆	牛乳 生鱼	解 地浆水	冰 田螺	解 地浆水	守宫尿 米饭	解 黑豆甘草	鳗 酸醋



蜜饯鲜贝

原料 蜜饯 100 克，鲜贝 300 克，油菜 250 克，淀粉 50 克，甜椒 1 个，XO 酱 20 克，精盐、味精各适量。

- 做法**
1. 将鲜贝以热水烫至八分熟捞起，从中间剖开。
 2. 将蜜饯切成薄片，塞入鲜贝中间，撒上淀粉后，炸至金黄色即捞起。
 3. 锅中留油少许煮熟 XO 酱(可依个人口味添加盐和味精)，再放入炸好的蜜饯鲜贝，快炒一下即起锅。
 4. 油菜及甜椒切片并过水后，排盘装饰，再将鲜贝排于中央即可。



石榴虾松

原料 番石榴 3 个，虾仁 500 克，油条 1 根，芹菜少许，荸荠 6 粒，味精、米酒、胡椒粉、精盐各适量。

- 做法**
1. 番石榴去皮剖半、中间挖空，泡盐水后，用刀刻出锯齿形状。番石榴皮泡盐水，沥干后切碎备用。虾仁洗净剁碎，油条、芹菜、荸荠切末备用。
 2. 热锅下油，先将虾仁炒熟捞起，再放油条炸至金黄色捞起。芹菜末、荸荠末下锅爆香后，放入虾仁、油条及味精、米酒、胡椒粉、精盐，用文火拌炒，起锅前加入番石榴末。
 3. 最后，将炒好的石榴松到入番石榴盅内即可。



济南小蒸饺

原料 小水饺 8 个，玉米粒、胡萝卜、青豆粒各 10 克。花生油、精盐、味精、白糖、水淀粉各适量。

做法

1. 玉米粒洗净，胡萝卜去皮切成粒，青豆粒洗净待用。
2. 蒸锅烧开水，碟内摆入小水饺，用中火蒸 8 分钟拿出。
3. 烧锅下少许油，注入清汤，加入玉米粒、胡萝卜粒、青豆粒烧开，调入精盐、味精、白糖，用水淀粉勾芡，淋到蒸好的水饺上即成。



清拌三丝



原料 白萝卜200克，胡萝卜100克，黄瓜1条，精盐，麻油各适量。

做法 1.白萝卜和胡萝卜去皮切丝，用盐腌5分钟，以清水洗去盐分，并沥干水分，小黄瓜切细丝。
2.盘中放入胡萝卜和白萝卜丝及黄瓜丝，淋上麻油拌匀即可。



三色水果虾



原料 草虾6只，龙眼6粒，木瓜1只，小黄瓜1条，高汤、味精、米酒、精盐、水淀粉各适量。

做法

1. 草虾洗净，去头及外壳，留尾，从中剖一刀不切断。
2. 小黄瓜、木瓜用挖球器各挖6粒备用。
3. 龙眼去壳与小黄瓜球、木瓜球排放与草虾仁上，蒸4~5分钟左右端出。
4. 热炒锅，放高汤、味精、米酒、精盐煮开后，用水淀粉勾芡淋于三色水果虾上即可。



水梨田鸡腿

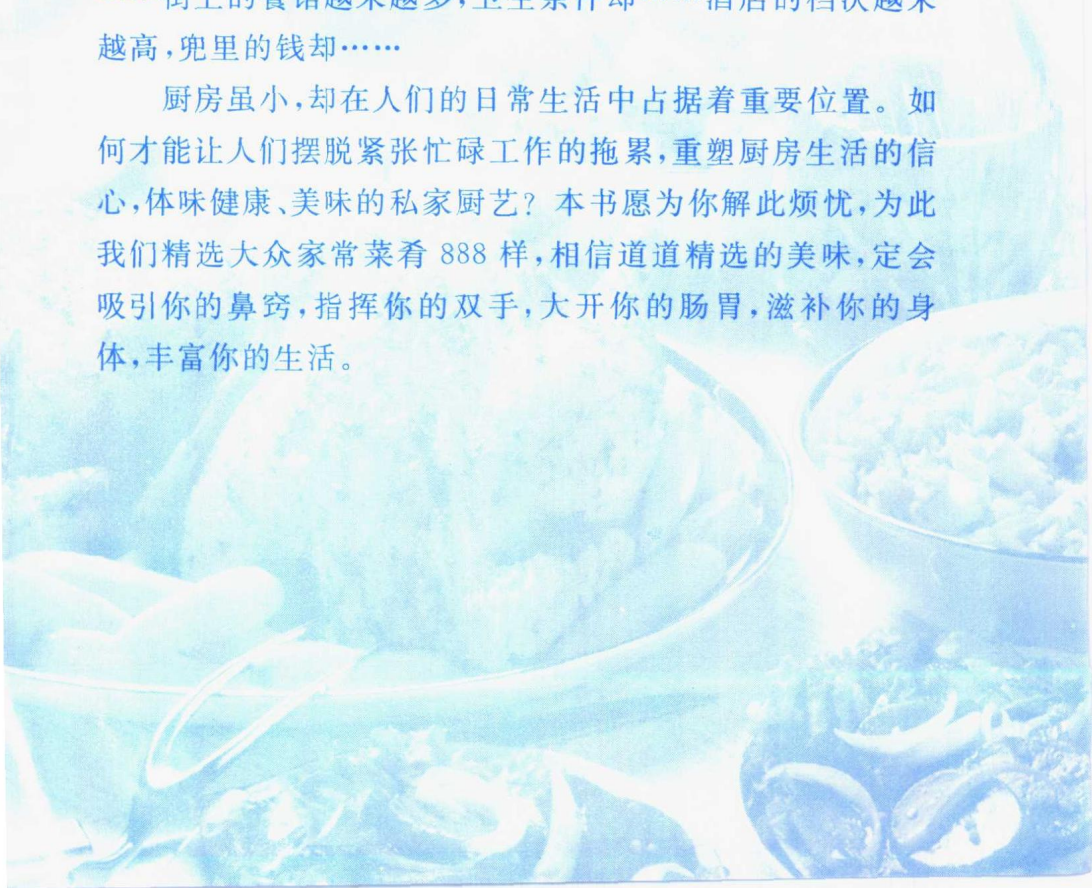
原料 青椒、红椒、香菇各少许，水梨半只，田鸡腿(去骨)400克，精盐、味精、米酒、胡椒粉、淀粉各适量。

- 做法**
1. 水梨削皮，以挖球器挖出小水梨球，香菇、青椒、红椒切成菱形。
 2. 田鸡腿洗净去骨，切成小块。
 3. 将水梨、香菇、青椒、红椒、田鸡腿肉放入锅，加精盐、味精、米酒、胡椒粉拌炒，再用淀粉加水勾芡即可。

前 言

随着人们生活水平的日益提高,丰富多样的食品不断涌现,饮食菜谱也越来越丰富起来。人们渐渐改变了陈旧落后的饮食习惯,不断追求着高品位的生活方式。然而与这些进步不相合谐的却是:人们的生活节奏越来越快,厨房的门却……街上的餐馆越来越多,卫生条件却……酒店的档次越来越高,兜里的钱却……

厨房虽小,却在人们的日常生活中占据着重要位置。如何才能让人们摆脱紧张忙碌工作的拖累,重塑厨房生活的信心,体味健康、美味的私家厨艺?本书愿为你解此烦忧,为此我们精选大众家常菜肴 888 样,相信道道精选的美味,定会吸引你的鼻窍,指挥你的双手,大开你的肠胃,滋补你的身体,丰富你的生活。

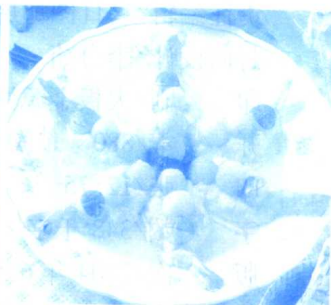
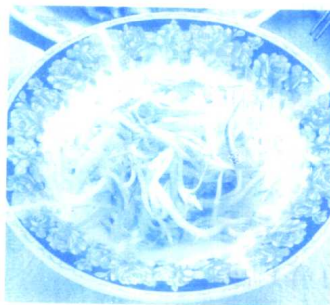




大众菜谱888样

DA ZHONG CAI PU

主编 秋实



内蒙古科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

大众菜谱 888 样/秋实主编. —赤峰:内蒙古科学技术出版社, 2004. 6

ISBN 7-5380-1226-5

I. 大… II. 秋… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 043650 号

出版发行/内蒙古科学技术出版社

地 址/赤峰市红山区哈达街南一段 4 号

电 话/(0476)8224848 8231924

邮 编/024000

责任编辑/乌日图那斯图

封面设计/李自茹

印 刷/大板金源民族印刷厂

开 本/880 × 1230 1/32

印 张/12.75

字 数/348 千字

版 次/2004 年 6 月第 1 版

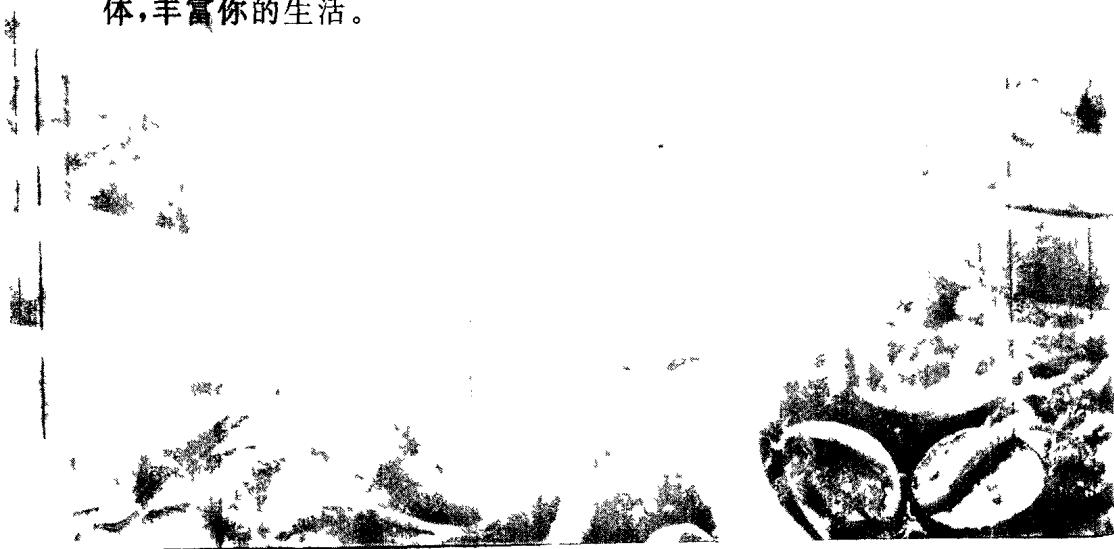
印 次/2004 年 6 月第 1 次印刷

定 价/13.80 元

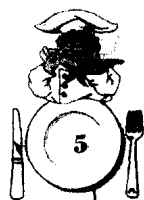
前 言

随着人们生活水平的日益提高,丰富多样的食品不断涌现,饮食菜谱也越来越丰富起来。人们渐渐改变了陈旧落后的饮食习惯,不断追求着高品位的生活方式。然而与这些进步不相合谐的却是:人们的生活节奏越来越快,厨房的门却……街上的餐馆越来越多,卫生条件却……酒店的档次越来越高,兜里的钱却……

厨房虽小,却在人们的日常生活中占据着重要位置。如何才能让人们摆脱紧张忙碌工作的拖累,重塑厨房生活的信心,体味健康、美味的私家厨艺?本书愿为你解此烦忧,为此我们精选大众家常菜肴 888 样,相信道道精选的美味,定会吸引你的鼻窍,指挥你的双手,大开你的肠胃,滋补你的身体,丰富你的生活。



目 录



一、蔬菜类 (21)

醋熘白菜 (21)

茄汁白菜卷 (21)

煎蒸白菜卷 (22)

栗子烧白菜 (22)

葱烧海米辣白菜 (23)

油焖白菜心 (23)

蟹黄扒白菜 (24)

鸡蓉扒白菜心 (24)

滑肉白菜 (25)

扒海米白菜 (25)

三鲜白菜卷 (26)

拌酸辣白菜丝 (27)

白菜拌海带丝 (27)

白菜叶烧麦 (27)

千层白菜 (28)

爽口白菜 (28)

香辣白菜 (28)

素什锦白菜卷 (29)

清汤鲜贝白菜墩 (29)

番茄扒白菜 (30)

家常熬白菜 (30)

鱼香白菜 (30)

沙锅白菜 (31)

油吃菜心 (31)

宫廷辣白菜 (32)

肉烧白菜 (32)

冰镇酸辣白菜 (32)

朝鲜泡菜 (33)

四川泡菜 (33)

炒甘蓝块 (34)

番茄菜包 (34)

芥末堆 (35)

辣白菜 (35)

蒸素菜卷 (35)

芝麻拌白菜丁 (36)

大酱白菜 (36)

白菜豆腐丁 (36)

炆辣白菜 (37)

甘蓝泡菜 (37)

速腌白菜帮 (37)

奶油白菜 (38)

金边白菜 (38)

红焖白菜 (39)

炸白肉萝卜丸子 (39)

松炸萝卜丸子 (39)

煎萝卜丝饼 (40)

酸辣萝卜条 (40)

宫廷素燕菜 (41)

萝卜丝烹汤 (41)

大众菜谱888样





大众菜谱888样

赛泡菜	(41)	卤菠菜	(52)
奶汤萝卜丝鲫鱼	(42)	菠菜炒豆腐	(52)
萝卜丝海带汤	(42)	菠菜泥	(53)
糖拌萝卜丝	(43)	鱼蓉菠菜心	(53)
兔肉炖萝卜	(43)	麻酱拌菠菜	(53)
炸胡萝卜丸子	(43)	姜汁菠菜	(54)
糖醋心里美萝卜	(44)	奶汁菠菜心	(54)
凉拌萝卜叶	(44)	翡翠鸡粥	(54)
花生米拌萝卜干	(44)	菠菜豆腐汤	(55)
麻香胡萝卜条	(45)	海米炆菠菜	(55)
甜酸辣三丝	(45)	香菇扒空心菜	(56)
茄汁红玉	(45)	素炒木犀韭菜	(56)
拨丝红玉	(46)	虾皮炒韭菜	(56)
胡萝卜色拉	(46)	韭黄炒鸡丝	(57)
香菜拌水萝卜	(47)	韭菜摊鸡蛋	(57)
凉拌西芹	(47)	蛋丝拌韭菜	(57)
黄豆芹菜	(47)	炸茄片	(58)
芹菜叶拌香干	(48)	油吃茄子	(58)
芹菜拌干丝	(48)	脆皮茄条	(59)
海米蜇皮拌芹菜	(48)	煎茄饼	(59)
蒜酱芹菜叶	(49)	香拌茄丝	(60)
酸辣芹菜	(49)	麻酱拌茄子	(60)
芹菜五香豆	(49)	鱼香茄条	(61)
大酱拌芹菜	(50)	糖醋茄条	(61)
芹菜拌腐竹	(50)	酱焖茄子	(62)
海米拌芹黄	(50)	酱汁拌茄子	(62)
五香芹菜豆	(50)	多味茄泥	(62)
腌芹菜叶	(51)	清蒸茄子	(63)
雪花菠菜	(51)	酸辣茄片	(63)
松炸菠菜盒	(52)	蒸酱茄子	(63)





大众菜谱



麻酱拌番茄 (64)

东坡茄子 (64)

炒木犀柿子 (65)

糖拌西红柿 (65)

炆西红柿 (65)

酿蒸西红柿 (66)

拔丝西红柿 (66)

蜜汁西红柿 (67)

蒜味西红柿 (67)

黄瓜拌西红柿 (67)

腌黄瓜 (68)

花生米拌黄瓜 (68)

黄瓜炒鸡蛋 (69)

黄瓜拌粉丝 (69)

糖醋黄瓜 (69)

凉拌小黄瓜 (70)

蒜泥拌黄瓜丝 (70)

脆辣黄瓜条 (70)

酿黄瓜 (71)

姜末拌黄瓜 (71)

蒜香黄瓜丝 (72)

麻酱拌黄瓜 (72)

红烧冬瓜 (72)

香酥冬瓜 (72)

虾皮烧冬瓜 (73)

扒冬瓜球 (73)

酿馅冬瓜 (74)

海米冬瓜汤 (74)

凉拌苦瓜 (74)

干煸苦瓜 (75)

酿苦瓜 (75)

丝瓜汤 (76)

香菇烧丝瓜 (76)

鱼香南瓜 (77)

拔丝南瓜 (77)

蒜泥拌角瓜丝 (78)

海米烧角瓜 (78)

辣炒瓠瓜丝 (79)

西葫芦夹 (79)

熘翡翠片 (80)

拔丝西瓜 (80)

什锦西瓜 (81)

麒麟送子 (81)

拔丝莲子 (82)

冰糖莲子 (82)

人参莲子羹 (83)

薏米莲子粥 (83)

莲子糕 (84)

虾米烧莴笋 (84)

笋叶豆腐汤 (84)

芝麻笋片 (85)

母子相会 (85)

红烧冬笋 (86)

素笋汤 (86)

茄汁芦笋 (86)

酿炸洋芋蛋 (87)

京糕土豆盒 (87)

土豆泥 (88)

美式炸土豆 (88)

欧式炸土豆丸子 (88)

