

赠送光盘

川鲁粤 家常菜

1000样

CHUANLUYUEJIACHANGCAI
1000 YANG

赵怀信 主编

家庭必备 良师益友



吉林科学技术出版社

川鲁粤家常菜 1000 样

赵怀信 主编

家常菜

1000 样

吉林科学技术出版社

川鲁粤家常菜 1000 样

赵怀信 主 编

责任编辑:李红梅

*

吉林科学技术出版社出版、发行

长春新华印刷厂印刷

*

880 × 1230 毫米 32 开本 12.5 印张 372 000 字 彩图 8 版

2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 1 次印刷

定价:19.80 元

ISBN 7 - 5384 - 0655 - 7/Z · 393

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题,可寄本社退换。

社 址 长春市人民大街 4646 号 邮编 130021

发行部电话 0431 - 5635177 5651759 5651628

邮购部电话 0431 - 5677817

编辑部电话 0431 - 5674016

电 子 信 箱 JLKJCBS@public.cc.jl.cn

传 真 0431 - 5635185 5677817

网 址 www.jkcbs.com 实名 吉林科技出版社

前言

中国烹饪,历史悠久,源远流长,技艺精湛,珍馐美饌,万种千样,风味独具,极富民族特色,而驰名中外。

随着人们的饮食生活水平的不断提高,新的原料,新的菜品和新的风味不断涌现,开始关心一日三餐的饮食需要和变化,他们都希望吃得好,吃得健康,吃得科学,吃得有营养,吃得省钱,同时还常希望在年节假日,或“有朋自远方来”,能烹制几样美味家常菜,增添生活之中的情趣。为此,我们考虑到家庭的条件,又便于读者学习与掌握等因素,特精选了川、鲁、粤三大著名菜系中的中、低档精品家常菜 1000 样,奉献给广大读者。

本书内容丰富,适应面广,可供家庭主妇、烹饪爱好者、个体饭店、伙食单位、培训教学等炊厨人员学习参考使用。

本书在编著过程中,曾得到有关同仁的大力支持,并参阅了大量相关文献资料和最新科技成果,得以编成此书。在此,一并致以最衷心的谢意。由于笔者水平有限,书中的错误和缺点在所难免,敬请考家、读者批评指正,以便日后完善。

赵怀信

2004 年10 月



► 蚝油鸡



珍珠虾球 ◀

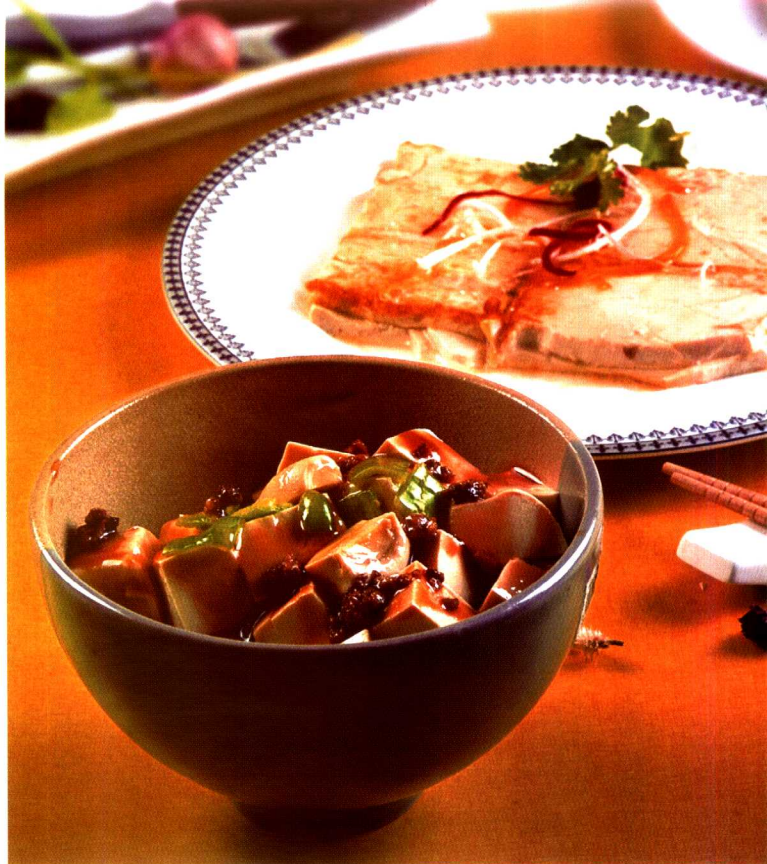


香辣莴笋翅 ◀

▶ 小黄瓜炒花枝



► 锅塌多维豆腐



► 肉末炖豆腐



腰果虾仁 ◀



三杯鸡 ◀

▶ 碧绿鱼片



► 炒四宝



西芹炒鱼片 ◀





白斩鸡 ◀

▶ 糖醋排骨



► 咖喱素鸡



酿苦瓜 ◀



四喜丸子 ◀

▶ 三色蒸蛋



目 录

一、拌、炆、卤、冻、其他

1. 拌法的运用

推荐菜谱

炒肉拉皮 (鲁)	1
蒜泥白肉 (川)	2
椒麻白肉 (川)	2
麻辣猪肝 (川)	3
麻辣拌肚丝 (川)	3
红油拌口条 (川)	3
凉拌肉皮丝 (川)	4
夫妻肺片 (川)	4
拌兔丁 (川)	5
辣味狗肉 (川)	5
凉拌鸡翅 (粤)	6
怪味鸡块 (川)	6
椒麻鸡块 (川)	7
椒麻四件 (川)	7
芥末扇贝 (川)	8
芝麻拌墨鱼 (粤)	8
凉拌海蜇皮 (川)	8
姜汁墨斗鱼丝 (川)	9
怪味鲢鱼 (川)	9
红油杂拌 (川)	10
拌三丝 (粤)	10
拌素三丝 (川)	11
麻辣拌粉皮 (川)	11
芥末拌粉皮 (川)	11

红油拌粉皮 (川)	12
海带金菇拌粉皮 (粤)	12
蒜汁时蔬 (粤)	12
麻辣味明笋丝 (川)	13
麻辣青笋尖 (川)	13
花椒油拌鲜芦笋 (粤)	14
麻酱凤尾 (川)	14
蒜拌空心菜 (粤)	14
蕉条茄子 (川)	15
蒜泥茄子 (川)	15
多味茄泥 (川)	16
麻辣萝卜丝 (川)	16
糖醋萝卜丝 (川)	16
姜汁扁豆 (川)	17
姜汁拌菠菜 (川)	17
怪味胡豆 (川)	18
怪味苦瓜 (川)	18
松花拌豆腐 (粤)	19
凉拌豆角豆腐泡 (粤)	19
糖醋嫩藕 (粤)	19
雪梨双脆 (粤)	20

2. 炆法的运用

推荐菜谱

炆豆芽菜 (川)	21
炆莲花白菜卷 (川)	21
炆黄瓜 (川)	21





3. 卤制法的运用

推荐菜谱

五香卤肉 (川)	22
大良肉卷 (粤)	23
白云猪手 (粤)	23
卤牛肉 (川)	24
陈皮牛肉 (川)	25
火鞭牛肉 (川)	25
灯影牛肉 (川)	26
冷片牛肉 (粤)	26
白切鸡 (粤)	27
白切鸭 (粤)	27
骨香鹅掌 (粤)	27
蒜茸鱿鱼 (粤)	28
葱酥鱼 (川)	28
辣子鱼块 (川)	29
泡椒鲢鱼 (川)	29
斋猪肚 (粤)	30

4. 冻制法运用

推荐菜谱

豆豉肉 (鲁)	30
绿豆肘 (川)	31
菠萝鸡 (粤)	32

嗜哩鱼 (粤)	32
菠萝冻 (粤)	32
凉拌菠萝羹 (粤)	33
奶油菠萝冻 (粤)	33
藕丝糕 (川)	33
西瓜冻 (粤)	34

5. 其他

熏豆腐干 (川)	34
素火腿 (川)	35
素香肠 (川)	35
素牛肉 (川)	36
素卷肘 (鲁)	36
麻辣牛肉丝 (川)	37
麻辣白菜卷 (川)	37
醉鲜虾 (川)	38
生菜大明虾 (粤)	38
酱渍鲷目鱼 (鲁)	39
泡菜 (川)	39
泡雪里蕻 (川)	40
泡鱼辣椒 (川)	40
糖醋辣白菜 (川)	41
番茄醉料沙司 (川)	41

二、氽、烩、炖、煨、煮

1. 氽制法的运用

推荐菜谱

肉片汤 (川)	42
连锅子 (川)	43
三下锅 (川)	43
清氽丸子 (鲁)	43
山东酥肉 (鲁)	44
奶汤核桃肉 (鲁)	44
云腿护国菜 (粤)	45

酸菜肉片汤 (粤)	46
榨菜肉丝汤 (川)	46
豆芽肉饼汤 (川)	46
番茄丝瓜肉片汤 (川)	47
花仁蹄花汤 (川)	47
鸡片汤 (川)	48
母鸡汤 (川)	48
鸡酒汤 (粤)	48
清汤鸡蒙冬菇 (粤)	49

芦笋鸡丝汤 (川)	49
清鸭掌丸 (粤)	50
蝴蝶海参 (鲁)	51
芙蓉干贝 (鲁)	51
永虾蘑海 (鲁)	52
清汤虾丸 (粤)	52
清汤蟹丸 (粤)	53
清永蛎子 (鲁)	53
永西施舌 (鲁)	54
酸辣鱿鱼汤 (川)	54
醋椒鳊鱼 (鲁)	54
奶汤鳊鱼 (鲁)	55
潮州大鱼丸 (粤)	56
发菜鱼丸汤 (粤)	56
永发菜三丝 (鲁)	57
发菜长生汤 (粤)	57
鸳鸯珍珠汤 (鲁)	57
清汤田鸡豆 (粤)	58
酸辣蛋花汤 (川)	58
玛瑙豆腐汤 (川)	59
芙蓉豆腐汤 (川)	59
什锦蜂窝豆腐 (鲁)	60
清莲花豆腐 (粤)	60
酸菜豆瓣汤 (川)	61
奶汤蒲菜 (鲁)	61
口蘑竹荪汤 (川)	62
龙潭钩玉牌 (鲁)	62
原盅冬瓜丸 (粤)	63
原盅萝卜丸 (粤)	63
奶汤鲜核桃仁 (鲁)	64
肝羔汤 (川)	65
酸辣汤 (粤)	65
酸辣五丝汤 (川)	66
四宝元盅 (川)	66

2. 烩制的运用

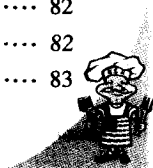
推荐菜谱

锅巴肉片 (川)	67
响铃肉片 (川)	68
家常热味肘子 (川)	68
西湖牛肉羹 (粤)	69
鸡茸海参 (粤)	69
菊花烩蛇羹 (粤)	70
烩鸭四宝 (鲁)	71
“寿”字鸭羹 (鲁)	71
清汤蟹丸 (粤)	72
什锦海参羹 (粤)	72
干贝玉米羹 (粤)	73
锅巴鱿鱼片 (川)	73
锅巴虾仁 (川)	74
锅巴三鲜 (川)	74
鲜豌豆烩鱼米 (川)	75
珍珠豆腐羹 (鲁)	75
成都素烩 (川)	76
银耳素烩 (川)	76
奶汤素烩 (川)	77
芙蓉银耳 (川)	77
竹笙金菇羹 (粤)	78
口蘑椒油小白菜 (鲁)	78

3. 炖制法的运用

推荐菜谱

炖酥肉 (川)	79
豌豆肥肠汤 (川)	80
清炖甲鱼 (鲁)	80
清炖白鳝 (粤)	81
侉炖加吉鱼 (鲁)	81
三丝白菜炖 (川)	82
三鲜鹌鹑蛋 (鲁)	82
炖节瓜盅 (粤)	83





厚菇芥菜 (粤)	83	涨蛋 (鲁)	90
4. 煨制法的运用		吉祥如意 (粤)	91
推荐菜谱		5. 煮制法的运用	
香糟肉 (川)	85	推荐菜谱	
坛子肉 (川)	85	水煮肉片 (川)	92
樱桃肉 (川)	86	五更肠旺 (川)	92
红枣煨肘 (川)	86	辣牛肉 (川)	93
冰糖芝麻肘子 (川)	87	水煮牛肉 (川)	93
龙眼牛头 (川)	87	酸辣海参 (川)	94
罐煨牛筋 (川)	88	北菇虾球粥 (粤)	94
鸡茸鱼骨 (鲁)	88	熬黄花鱼 (鲁)	95
蛟龙吐珠 (粤)	89	兰花豆腐干 (粤)	95
猴头蘑煨鸡 (鲁)	90		

三、蒸、扣、灼、扒、焖、烧

1. 蒸制法的运用		金鱼鸭掌 (鲁)	105
推荐菜谱		珍珠海参 (鲁)	105
荷叶肉 (鲁)	96	绣球海参 (鲁)	106
荷叶蒸肉 (川)	97	绣球干贝 (鲁)	106
荷叶排骨 (川)	97	八宝原壳鲜贝 (鲁)	107
冬菜蒸肉 (川)	98	蒸扒三丝干贝 (鲁)	108
山东蒸丸 (鲁)	98	彩云鱼肚 (鲁)	108
四喜丸子 (鲁)	99	清蒸荷包肚 (川)	109
珍珠肉丸 (川)	99	清蒸甲鱼 (川)	110
元宝肘子 (鲁)	100	清蒸八宝甲鱼 (鲁)	110
粉蒸排骨 (川)	100	百花大虾 (鲁)	111
豆汁蒸排骨 (川)	101	荷花金鱼虾 (鲁)	112
东坡金脚 (川)	101	清蒸龙骨大虾 (鲁)	112
粉蒸肥肠 (川)	102	七星螃蟹 (鲁)	113
原笼牛肉 (川)	102	芙蓉青蟹 (鲁)	114
粉蒸凤衣 (川)	103	鳊鱼托 (川)	114
荷叶米粉鸡 (鲁)	103	清蒸鳊鱼 (川)	115
板栗山鸡 (鲁)	104	乌龙片鳊鱼 (川)	116

清蒸荷叶鱼(粤)	116
清蒸石斑鱼(粤)	117
清蒸加吉鱼(鲁)	117
煎蒸黄鱼(鲁)	118
绣球全鱼(鲁)	118
柳王鱼(粤)	119
凉粉鲫鱼(川)	119
糊辣姜汁鱼(川)	120
双味芙蓉鱼(川)	120
五更豆酥鱼(川)	121
生炊麒麟鱼(粤)	121
罗汉豆腐(川)	122
鸳鸯豆腐(川)	122
蟹黄豆腐饺(粤)	123
四喜鱼卷(鲁)	123
鸳鸯马蹄(川)	124
烟筒白菜(粤)	124
云片鹿角菜(鲁)	125
醉花菇(粤)	126
素鱼(川)	126
什锦冬瓜盅(粤)	127

2. 扣制法的运用

推荐菜谱

绉纱肉(鲁)	128
甜绉纱扣肉(粤)	129
梅菜扣肉(粤)	129
海参肘子(鲁)	130
麻辣羊蹄花(川)	131
酱汁鸭方(鲁)	131
芦笋三素(川)	132

3. 灼制法的运用

推荐菜谱

白灼双鱿(粤)	133
白灼螺片(粤)	133

4. 扒制法的运用

推荐菜谱

扒肥肠白菜(鲁)	134
扒牛肉条(鲁)	135
德州五香脱骨扒鸡(鲁)	136
白汁裙边(鲁)	136
扒原壳湖蟹(鲁)	137
扒鱼卷(鲁)	138
口蘑扒鱼脯(鲁)	138
扒素肠(鲁)	139

5. 焖制法的运用

推荐菜谱

香酥肉(鲁)	140
肉焖豌豆(川)	140
栗子焖猪肉(粤)	141
萝卜焖肉丸(粤)	141
咖喱牛肉(粤)	142
西汁焖牛肉卷(粤)	142
冬笋焖羊肉(粤)	142
生炊狗肉(粤)	143
黄焖全鸡(鲁)	143
黄焖鸭肝(鲁)	144
红焖海参(粤)	145
香蒜焖虾(粤)	145
黄焖带皮虾(川)	146
水焖鸡蛋(鲁)	146
珊瑚鱼条(川)	147
油焖凤尾鱼(鲁)	147
红焖白鳝(粤)	148
鱼肚焖大鳝(粤)	148
炊金钱黄鳝(粤)	149
炊豆腐盒(粤)	150
棋子豆腐(粤)	151
炊素珠蟹(粤)	152

