

BAIXINGJI

周范林  
主编

# 百姓 家常菜

新健康大系

最新百姓餐桌全书系列

## 1000例

是教百姓烹调技法的全书

本书：热菜烹调技法篇  
冷菜烹调技法篇  
甜菜烹调技法篇  
风味特色菜烹调技法篇

科学出版社  
www.sciencep.com

最新百姓餐桌全书系列

# 百姓家常菜 1000例

是教百姓烹调技法的全书

周范林◎主编



科学出版社

北京

**图书在版编目(CIP)数据**

百姓家常菜 1000 例:是教百姓烹调技法的全书/周范林主编.

—北京:科学出版社,2004.1

(最新百姓餐桌全书系列)

ISBN 7-03-012348-4

I.百… II.周… III.菜谱—中国 IV.TS972.182

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 095995 号

策划编辑:李 夏 / 文案编辑:王 巍 / 责任校对:刘艳妮

责任印制:钱玉芬 / 封面设计:张 放

**科学出版社 出版**

北京东黄城根北街16号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

**双青印刷厂 印刷**

科学出版社发行 各地新华书店经销

\*

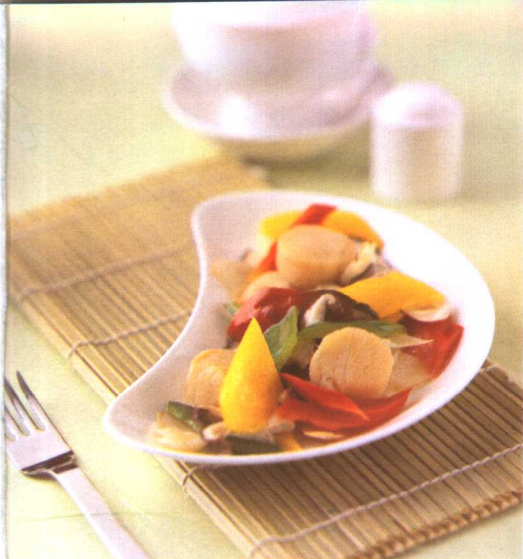
2004年1月第 一 版 开本:A5(890×1240)

2005年1月第三次印刷 印张:15 3/4

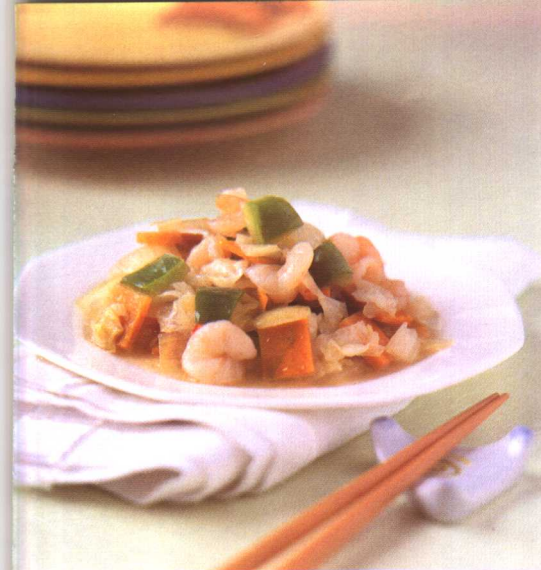
印数:12 001~18 000 字数:680 000

**定价:26.00 元**

(如有印装质量问题,我社负责调换〈环伟〉)



















## 内容简介

我国的烹调技艺历史悠久，源远流长，工艺精湛，风格独特，享有“烹饪王国”之美称，随着人民生活水平的提高和科学技术的不断进步而更加璀璨夺目。我国的菜肴品种多，口味齐全，咸、甜、酸、辛、苦、麻、辣、鲜、香，是世界上任何一个国家都不能比拟的。为了能使前人所创的烹调技法继续流传下去，并发扬光大，从而得到更进一步的创新，也为了使广大读者在闲暇之余，在饮食的品种和口味方面能常变常新，既讲究菜肴的营养，享受美食，又能增进食欲，调养身心，健康延年，我们搜集了大量的资料，参考了众多烹饪方面的书籍和报刊杂志发表的文章，历时5年时间，编写了这本《百姓家常菜1000例》。

本书分热菜烹调技法篇、冷菜烹调技法篇、甜菜烹调技法篇和风味特色菜肴篇四大部分，分别介绍了炒、炸、爆、烧、熘、炖、焖、煨、烤、烩、蒸、煮、煎、烹、焗、氽、焗、贴、烫、滚、烘、酿、扒、焙、煨、煊、摊、扣、熬、炸收、煨、炆、灼、焗、烙、冲、焐、淋、焗、羹、煲、酥、熏、火焰、糖醋、芙蓉、翡翠、八宝、水晶、鱼香、五香、怪味、酸辣、麻辣、酸甜、鸳鸯、金钱、五彩、涮、火锅、汽锅、沙锅、微波、拌、炆、酱、腌、卤、糟、醉、泡、腊、风、拼、松、冻、浸、蜜汁、拔丝、挂霜、冰霜、琉璃、琥珀、甜泥、高丽、糖水和甜菜等240多种烹调技法。同时，为了便于广大读者能掌握这些烹调技法，还分别介绍了各种烹调技法的菜谱实例1000种。本书编写角度新颖，实用性强，内容全面。

这是一本非常实用的工具书，适合于城乡居民，尤其是家庭主妇及饮食服务行业的有关人员阅读，同时也可作为烹饪、旅游等职业大、中专业学校学生的参考书，更是烹饪爱好者的良师益友。





## 热菜烹调技法篇

**清炒菜法** / 002

清炒里脊 / 002

清炒虾仁 / 003

清炒豆腐 / 003

清炒豆苗 / 003

**生炒菜法** / 004

生炒嫩鸡 / 004

生炒鸡丁 / 004

生炒肉丝 / 005

生炒肝花 / 005

**熟炒菜法** / 006

炒回锅肉 / 006

熟炒鳝糊 / 006

炒烧鸭肉 / 007

红糟肉片 / 007

**软炒菜法** / 008

软炒豆腐 / 008

软炒黄菜 / 008

白雪虾仁 / 009

香花鱼肉 / 009

**滑炒菜法** / 009

滑炒鱼丝 / 010

滑炒里脊 / 010

茄汁虾仁 / 010

滑炒豆腐 / 011

**干炒菜法** / 011

干炒冬笋 / 012

干炒鲜蘑 / 012

干炒牛肉 / 013

干炒苦瓜 / 013

**抓炒菜法** / 013

抓炒豆腐 / 014

抓炒里脊 / 014

抓炒大虾 / 014

抓炒鱼片 / 015

**爆炒菜法** / 015

爆炒腰花 / 015

爆炒肉片 / 016

爆炒河虾 / 016

爆墨鱼花 / 016

**烩炒菜法** / 017

烩炒腐皮 / 017

烩炒凤肝 / 017

烩炒肉丝 / 018

芙蓉鱼片 / 018

**水炒菜法** / 019

水炒鸡蛋 / 019

鲜汤虾球 / 019

**碗芡炒法** / 020

菜羹鱼片 / 020

生仁肉丁 / 021

碧绿鲜贝 / 021

**锅芡炒法** / 022

姜炒肉蟹 / 022

鲜笋田鸡 / 023

酸辣鱿鱼 / 023

**清炸菜法** / 024

清炸腰花 / 024

清炸鸡块 / 025

清炸脊排 / 025

椒盐河虾 / 025

**干炸菜法** / 026

干炸肉段 / 026

干炸鱼片 / 027

椒盐鳊鱼 / 027

芝麻鸡脯 / 027

**软炸菜法** / 028

软炸里脊 / 028

软炸冬瓜 / 028

奶酥香蕉 / 029

软炸鲜蘑 / 029

软炸香椿 / 030



- 软炸藕片 / 030  
 软炸鸡丁 / 030  
 软炸蹄肘 / 031  
 软炸肝尖 / 031  
 软炸鱼块 / 031  
**酥炸菜法** / 032  
 酥炸豆腐 / 032  
 酥炸黄豆 / 032  
 酥炸鱼糕 / 033  
 酥炸仔鸡 / 033  
**松炸菜法** / 034  
 松炸葱卷 / 034  
 松炸鲜蘑 / 034  
 松炸虾排 / 035  
 松炸鸡球 / 035  
**纸包炸法** / 036  
 纸包明虾 / 036  
 炸纸包鸡 / 036  
 纸包鸡丝 / 037  
 纸包排骨 / 037  
**卷包炸法** / 038  
 网油枣卷 / 038  
 炸蟹肉卷 / 038  
 炸蛋皮卷 / 039  
 炸银菜卷 / 039  
**脆炸菜法** / 040  
 脆皮鹌鹑 / 040  
 脆皮乳鸽 / 040  
 脆炸香鸡 / 041  
 脆炸黄瓜 / 041  
**泼炸菜法** / 042  
 泼炸光鸡 / 042  
 泼炸豆梃 / 042  
 泼炸茭白 / 043  
**浸炸菜法** / 043  
 浸炸地瓜 / 043  
 浸炸蘑菇 / 044  
**板炸菜法** / 044  
 板炸黄鱼 / 044  
 板炸牛蛙 / 045  
**粘料炸法** / 045  
 吉利丸子 / 045  
 碎米金钱 / 046  
**土司炸法** / 046  
 象眼鹌蛋 / 046  
 肉蓉少司 / 047  
**蛋浆炸法** / 047  
 西施虾盒 / 047  
 香酥鱼盒 / 048  
 金钱虾盒 / 048  
 脆炸直虾 / 049  
**吉列炸法** / 049  
 吉列鸡球 / 049  
 吉列虾球 / 050  
 吉列鱼块 / 050  
 吉列鸽蛋 / 050  
**脆浆炸法** / 051  
 脆炸生蚝 / 051  
 脆浆蟹螯 / 052  
 脆炸肉丸 / 052  
 脆浆虾丸 / 053  
**余炸菜法** / 053  
 炸花生仁 / 053  
 余炸腰果 / 054  
**油爆菜法** / 054  
 油爆鱿鱼 / 054  
 油爆海螺 / 055  
 油爆大肠 / 055  
 油爆青虾 / 055  
**熟爆菜法** / 056  
 熟爆肉片 / 056  
 熟爆鸭丝 / 056  
**生爆菜法** / 057  
 生爆腰花 / 057  
 生爆虾仁 / 057  
 生爆鳝片 / 058  
 生爆煎肉 / 058  
**酱爆菜法** / 059  
 酱爆鸡丁 / 059  
 酱爆肉丝 / 059  
 酱爆笋丁 / 060  
 酱爆茄子 / 060  
**葱爆菜法** / 060  
 葱爆羊肉 / 061





葱爆鸭片 / 061  
葱爆两样 / 061  
葱爆海参 / 062  
**宫爆菜法** / 062  
宫爆鸡丁 / 062  
宫爆肉丁 / 063  
宫爆笋丁 / 063  
宫爆野鸡 / 063  
**汤爆菜法** / 064  
汤爆肚头 / 064  
汤爆百叶 / 065  
汤爆双脆 / 065  
**芫爆菜法** / 065  
芫爆肫花 / 065  
芫爆鸭肠 / 066  
芫爆鱼花 / 066  
芫爆兔条 / 067  
**盐爆菜法** / 067  
盐爆里脊 / 067  
盐爆蘑菇 / 068  
盐爆羊肚 / 068  
盐爆散丹 / 068  
**糖色红烧** / 069  
红烧五花 / 070  
红烧丸子 / 070  
红烧瓜条 / 070  
红烧冬笋 / 071  
**酱色红烧** / 071

红烧鱿鱼 / 071  
红烧鱼皮 / 072  
红烧酥肉 / 072  
红烧鳝鱼 / 073  
**糖酱红烧** / 073  
红烧鲤鱼 / 073  
红烧酥鸡 / 074  
红烧冬菇 / 074  
红烧鳝段 / 074  
**白烧菜法** / 075  
百合海参 / 075  
三鲜腐皮 / 076  
白烧菜花 / 076  
白烧豆腐 / 076  
**干烧菜法** / 077  
干烧裙边 / 077  
干烧素鱼 / 078  
干烧大虾 / 078  
干烧魔芋 / 079  
**葱烧菜法** / 079  
葱烧海参 / 079  
葱烧鲫鱼 / 080  
葱烧蹄筋 / 080  
葱烧肚条 / 081  
**锅烧菜法** / 081  
锅烧猪肉 / 081  
锅烧鸡块 / 082  
锅烧豌豆 / 082

锅烧丝瓜 / 082  
**油烧菜法** / 083  
油烧茄子 / 083  
油烧茭白 / 083  
**汤烧菜法** / 084  
肉丝豆腐 / 084  
虾籽冬笋 / 084  
**黄烧菜法** / 085  
黄烧带鱼 / 085  
黄烧牛筋 / 085  
**辣烧菜法** / 086  
熊掌豆腐 / 086  
太白鸡块 / 086  
辣烧牛肉 / 087  
蒜烧野兔 / 087  
**酱烧菜法** / 088  
酱烧黄鱼 / 088  
酱烧甜笋 / 088  
酱烧豆角 / 089  
酱烧苦瓜 / 089  
**软烧菜法** / 089  
软烧鲢鱼 / 090  
软烧鱼脯 / 090  
魔芋烧鱼 / 090  
软烧豆腐 / 091  
**焦熘菜法** / 091  
焦熘鸡条 / 092  
焦熘面筋 / 092





- 焦熘鹌鹑 / 093  
 焦熘菠菜 / 093  
**软熘菜法** / 093  
 软熘鸭心 / 094  
 软熘山药 / 094  
 西湖醋鱼 / 094  
 雪花鸡片 / 095  
**滑熘菜法** / 095  
 滑熘里脊 / 096  
 滑熘双条 / 096  
 滑熘牛肉 / 096  
 滑熘黄菜 / 097  
**醋熘菜法** / 097  
 醋熘白菜 / 097  
 醋熘笋瓜 / 098  
 熘里脊片 / 098  
 熘草鱼片 / 098  
**糖熘菜法** / 099  
 糖熘地瓜 / 099  
 糖熘豆腐 / 099  
 糖熘橘瓣 / 100  
 糖熘素排 / 100  
**糟熘菜法** / 100  
 糟熘鱼片 / 101  
 糟熘三白 / 101  
 糟熘肉片 / 101  
**水熘菜法** / 102  
 水熘豆腐 / 102  
 水熘鱼片 / 102  
 水熘虾仁 / 103  
**清炖菜法** / 103  
 清炖二鸡 / 104  
 清炖鳊鱼 / 104  
 清炖猪蹄 / 105  
 清炖羊肉 / 105  
**奶炖菜法** / 105  
 椰奶炖鸡 / 106  
 大豆猪肘 / 106  
 奶汤鲫鱼 / 106  
 奶汤鱼肚 / 107  
**浑炖菜法** / 107  
 芋头炖鹅 / 107  
 雪豆炖鸡 / 108  
 碗炖全鸡 / 108  
 肉末炖蛋 / 109  
**红炖菜法** / 109  
 红炖牛肉 / 109  
 红炖明鲍 / 109  
 瓜皮炖肉 / 110  
 羊肉炖瓜 / 110  
**刮炖菜法** / 111  
 刮炖鳊鱼 / 111  
**红焖菜法** / 111  
 红焖整鹅 / 112  
 红焖鸡块 / 112  
 红焖阉鸡 / 112  
 红焖麻雀 / 113  
 红焖肘子 / 113  
**黄焖菜法** / 114  
 黄焖鸡块 / 114  
 黄焖兔肉 / 114  
 黄焖狗肉 / 115  
 黄焖鸡翅 / 115  
**油焖菜法** / 116  
 油焖香菇 / 116  
 油焖茭白 / 116  
 油焖大虾 / 116  
 油焖扁豆 / 117  
**生焖菜法** / 117  
 生焖鸡块 / 117  
 干菜焖肉 / 118  
**熟焖菜法** / 118  
 熟焖鸡块 / 118  
**红煨菜法** / 119  
 红煨牛肉 / 119  
 煨八宝鸡 / 120  
 煨黄豆汤 / 120  
 煨鳊鱼肚 / 121  
**糟煨菜法** / 121  
 糟煨冬笋 / 121  
 糟煨茭白 / 121  
**泥烤菜法** / 122  
 叫化童鸡 / 122  
 黄泥烤笋 / 123







- 串烤菜法** / 124  
烤羊肉串 / 124  
串烤菇笋 / 124  
牛里脊串 / 125
- 铁板烤法** / 125  
铁板鳝筒 / 126  
铁板大虾 / 126
- 烤箱烤法** / 127  
丁香鲈鱼 / 127  
烤酱腐肉 / 128  
烤鸡大腿 / 128  
太子烤鳗 / 128
- 炉烤菜法** / 129  
烤风味肉 / 129  
酒烤羊排 / 130  
明烤牛肉 / 130
- 钩吊烤法** / 130  
钩吊烤鸡 / 131  
钩吊香肉 / 131  
钩吊香腰 / 131
- 叉烤菜法** / 132  
金丝竹叶 / 132  
烤金钱肉 / 132
- 普烩菜法** / 133  
素烩豆腐 / 133  
土豆烩鸡 / 134  
烩鸭舌掌 / 134  
烩两鸡丝 / 135
- 烧烩菜法** / 135  
烧烩肥肠 / 135  
杏仁烩肉 / 136
- 清烩菜法** / 136  
清烩三鲜 / 136  
芙蓉杂烩 / 136  
清烩肉皮 / 137
- 糟烩菜法** / 137  
糟烩肥肠 / 137  
糟烩蘑菇 / 138  
糟烩嫩笋 / 138  
糟烩二白 / 138
- 素烩菜法** / 139  
烩辣干丝 / 139  
杂烩豆腐 / 139  
五圆素烩 / 140  
素烩鲜蘑 / 140
- 葷烩菜法** / 140  
鱼烩腐皮 / 141  
蛋烩豆腐 / 141  
笋烩肚丝 / 141  
鸭烩腐皮 / 142
- 清蒸菜法** / 142  
清蒸刀鱼 / 143  
清蒸大虾 / 143  
清蒸豆腐 / 144  
清蒸茄子 / 144  
清蒸山药 / 144
- 清蒸全鸡 / 145  
清蒸银鱼 / 145  
清蒸鳗鱼 / 145  
清蒸白鳝 / 146  
清蒸鱼头 / 146
- 粉蒸菜法** / 146  
粉蒸排骨 / 147  
米粉蒸肉 / 147  
粉蒸烤麸 / 147  
粉蒸鳝鱼 / 148
- 旱蒸菜法** / 148  
冬菜烧白 / 148  
原盅醉菇 / 149
- 红汁蒸法** / 149  
红蒸鲤鱼 / 149  
红蒸扣肉 / 150
- 无汁蒸法** / 150  
蒸豆腐卷 / 150  
三丝鱼卷 / 151
- 膏蒸菜法** / 151  
口蘑肝膏 / 151  
干贝芋糕 / 152
- 瓢蒸菜法** / 152  
金钱丝瓜 / 152  
红椒瓢肉 / 153
- 卷蒸菜法** / 153  
清汤五色 / 153  
荷花西红柿 / 154

