



升级版

新编 家常菜

夏金龙◎主编



升级版

新编家常菜

夏金龙◎主编



图书在版编目(CIP)数据

升级版新编家常菜 / 夏金龙主编. — 长春: 吉林
科学技术出版社, 2014. 8
ISBN 978-7-5384-8082-5

I. ①升… II. ①夏… III. ①家常菜肴—菜谱 IV.
①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第195111号

(升级版) **新编家常菜**

Shengjiban Xinbian Jiachangcai

主 编 夏金龙
出 版 人 李 梁
策划责任编辑 张恩来
执行责任编辑 赵 渤
封面设计 雅硕图文工作室
制 版 雅硕图文工作室
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 320千字
印 张 15
印 数 1—8 000册
版 次 2015年7月第1版
印 次 2015年7月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-86059116

编辑部电话 0431-85635186

网 址 www.jlstp.net

印 刷 吉林省吉广国际广告股份有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-8082-5

定 价 29.90元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186



目录 Contents

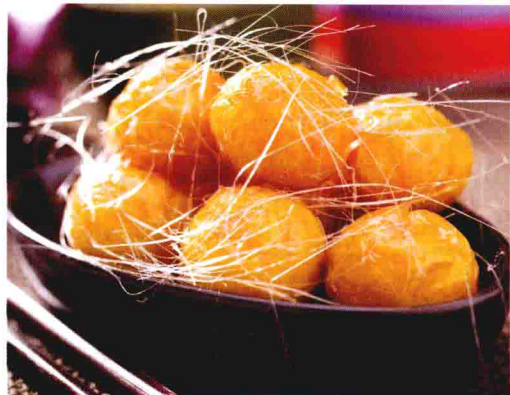


升级版

新编家常菜

PART 1 蔬菜食用菌

土豆片炒番茄	12	芦笋鲜虾	22
虾皮炒蒜苗	12	苦瓜镶肉环	22
鲜贝烧冬瓜	13	干煸冬笋	23
蔬菜牛肉汤	14	鸡丝炒蕨菜	23
荷兰豆炒白果	14	蒜蓉西蓝花	24
西芹百合炒腰果	15	板栗花生汤	25
腌酱虎皮尖椒	15	金沙山药	25
蒜泥茄子	16	苦瓜炒虾仁	26
椒麻扁豆	17	火腿片炒油菜	26
蛋黄焗南瓜	17	干煸土豆片	27
鲜带子蔬菜汤	18	鸡丝扒豆苗	27
滑子蘑小白菜	18	明珠扒菜心	28
五色炒玉米	19	腌泡八仙菜	28
姜汁拌空心菜	19	虾酱炒四季豆	29
鱼香白菜卷	20	干煸苦瓜	30
酱焖茄子	20	韭菜炒虾仁	30
肉丝炒空心菜	21	红油扁豆	31
		香煎南瓜片	31
		拔丝苹果	32
		肉末泡菜	33
		素酿苦瓜	33
		麻辣白菜	34
		鱼香茭白	34
		西芹炒螺肉	35
		椒油笋丝掐菜	35
		凉拌苦瓜	36
		牛肉粒土豆汤	36
		萝卜丝拌海蜇	37



红烧狮子头	71	红烧牛尾	85
清炖狮子头	72	蒜泥腰片	86
牛蹄筋炖萝卜	72	芥蓝排骨汤	86
川香回锅肉	73	卤牛腱	87
姜丝炒肉	73	腐乳扣肉	88
泡椒炒羊肝	74	萝卜海带煲牛肉	88
酒卤东坡肉	75	干炸里脊	89
果仁肉丁	75	陈皮狗肉	89
白菜香菇蹄花汤	76	锅烧肘子	90
红烧肉	76	黄酒煨猪蹄	91
豆芽煲排骨	77	叉烧排骨	91
肉丸粉丝汤	77	西红柿炖牛肉	92
鱼香碎滑肉	78	滑熘肉片	92
辣子肥肠	78	黄焖羊肉	93
鱼香肉丝	79	土豆煲牛腩	93
腰果拌肚丁	80	白肉血肠	94
豆瓣烧牛肉	80	栗子焖羊肉	94
芝麻里脊	81	香熏猪手	95
清滋排骨	81	大蒜烧蹄筋	96
蒜香牛肉汤	82	五香酱羊蹄	96
酱猪尾	83	冬菜扣肉	97
百花酒焖肉	83	香炸丸子	97
牛肉萝卜汤	84	青椒炒猪耳	98
红焖肘子	84	蒜泥羊肚	99
豆豉千层肉	85	洋葱炒猪肝	99



鱼香猪蹄	100
烧蒸扣肉	100
酱排骨	101
人参木瓜炖猪排	101
胡萝卜烧羊腩	102
红油金钱肚	102
麻辣拌肘花	103
牛尾萝卜汤	104
翡翠拌腰花	104



红烧猪尾	105	孜然鸡心	119
香油腰花煲	105	瘦肉焖乳鸽	119
手把羊肉	106	姜汁热窝鸡	120
红松羊肉	107	淮山老鸭汤	120
椒麻牛舌	107	豉酱炒鸡片	121
辣子羊里脊	108	酱香鸡翅尖	122
火爆腰花	108	土豆炖乌鸡	122
传统熘肉段	109	百果鸡煲	123
小炒兔丁	109	芒果脆皮鸡	123
熘肝尖	110	莴笋炒鸡胗	124
干煸牛肉丝	110	双椒鸭掌	125
		木瓜排骨煲鸡爪	125
		绿茶爆鸡丁	126
		黄焖鸡块	126
		冬笋三黄鸡	127
		干烹仔鸡	127
		参归莲子炖鸡	128
		咖喱鸡翅	128
		松花熏鸡腿	129
		时蔬炖大鹅	130
		香辣乡村小炒鸡	130
		小鸡炖蘑菇	131
		香蒜焖鸡肉	131
		笋干老鸭煲	132
		麻辣土豆鸡	133
		五香鸡心	133
		怪味鸡块	134
		红烧鸡翅	134
		西红柿炒鸡蛋	135
		花生红豆煲鸡爪	135
		铁板鸡心	136
		生菜扒鸡腿	136
		三色蒸蛋	137
		银杏黄瓜煲肥鸭	138

PART 3 禽蛋豆制品

韭菜炒鸡蛋	112
冬菇蒸滑鸡	112
白云凤爪	113
腰果鸡丁	114
香辣爆鸭胗	114
酸辣鸡蛋汤	115
香熏鸡腿	115
木樨蒜蓉	116
豉香鸡翅	117
咖喱鸡块	117
木耳炒鸡块	118
德州扒鸡	118



荷叶粉蒸鸡	138	蛋黄炒豆腐	153
可乐焖鸡腿	139	麻婆豆腐	154
碎米鸡丁	139	泥鳅钻豆腐	154
牛肝菌鸡爪汤	140	海鲜扒豆腐	155
香熏鸽蛋	141	宫保豆腐	155
三七母鸡汤	141	尖椒干豆腐	156
酥炸蚕蛹鸡	142	桂花豆腐	157
魔芋烧鸭	142	口袋豆腐	157
滑蛋虾仁	143	焦熘豆腐	158
菠萝鸡丁	143	葱油豆腐	158
美极椒盐鸭舌	144	什锦豆腐汤	159
糖醋鸡丁	144	酸辣豆皮汤	159
柠檬鸡球	145	炸豆腐丸子	160
梅菜卤鸡	146	香菇烧豆腐	160
酸甜棒棒鸡	146		
辣椒泡凤爪	147	PART 4 水产品	
糟卤油鸡	147	鲜香炒蟹	162
什锦豆腐羹	148	酥卤鲫鱼	162
芹菜拌腐竹	149	八爪鱼炒菜心	163
鲜贝烧冻豆腐	149	爆炒鱿鱼	164
干贝烩豆腐	150	辣子鱼块	164
雪菜拌豆腐	150	老姜鲈鱼汤	165
黄瓜拌干豆腐	151	莴笋鲜虾汤	165
蚝油豆腐	151	粉丝炒梭蟹	166
豆皮炒韭菜	152	鲢鱼头丝瓜汤	167
煎炒豆腐	152	酥炸芝麻大虾	167
		豆豉蒸小鱼	168
		葱油鲤鱼	168
		芥蓝爆双脆	169
		番茄柠檬炖鲫鱼	169
		冬菜蒸鳕鱼	170
		红烧带鱼段	170
		鲤鱼炖冬瓜	171
		双豆炒鲜鱿	172

卤水手抓虾	172	椒盐小黄鱼	192
蛤蜊瘦肉海带汤	173	麻辣泥鳅	192
宫保大虾	173	豆豉炒生蚝	193
清蒸甲鱼	174	三鲜烩海参	193
冻豆腐炖鱼头	175	什锦藕丁炒虾	194
麻辣鳊鱼	175	辣炒田螺	194
拌菜生鱼	176	炸芝麻虾排	195
五谷蟹	176	椒盐蛙腿	196
白斩鲤鱼	177	两吃大虾	196
清蒸大蟹	177	白炒带鱼丝	197
宫保鱼丁	178	串烧大虾	197
干煸鳊背	178	双椒拌螺丁	198
芦笋炒海红	179	韭菜薹炒扇贝	199
番茄大虾	180	香辣虾	199
椒盐三文鱼	180	鲜虾丝瓜鱼汤	200
泡椒鱼丁	181	醋酥鲫鱼	200
蛋黄炒河蟹	181	五彩鲜贝	201
生熏带鱼	182	红烧鲈鱼头	201
葱辣大虾	183	干烧鱼	202
腰果虾仁	183	彩椒鲜虾仁	202
剁椒蒸鲮鱼头	184	酒醉河蟹	203
香辣蟹	184	干炸虾枣	204
椒爆鱿鱼丁	185	姜葱炒飞蟹	204
白炒虾	185	葱油黄鱼	205
干炸赤鳞鱼	186	白汁鲤鱼	205
椒香鳊鱼	186		
捶熘凤尾虾	187		
软炸鲜贝	188		
双椒墨鱼仔	188		
葱椒鲜鱼条	189		
宫保鱿鱼	189		
芫爆鱿鱼卷	190		
酒卤虾爬子	191		
香脆大虾	191		



笼蒸螃蟹	206	翡翠虾仁蒸饺	225
红枣甲鱼汤	207	椒盐旋饼	226
什锦虾球	207	红油肉末面	226
白汁番茄鲫鱼	208	三色鱼丸面	227
飞蟹粉丝煲	208	八宝粥	227
泡菜爆河虾	209	牛肉萝卜蒸饺	228
蒜香蒸海蛰	209	香芋夹心饼	228
盐水小河虾	210	全家福汤面	229
葱烧海参	210	红枣枸杞粥	230

PART 5 主食

菠菜饼	212	羊汤面	231
臊子面	212	山东包子	232
虾肉烧卖	213	蛤蚧疙瘩汤	233
香葱鸡粒粥	214	香酿枣糕	233
朝鲜冷面	214	芝麻抓饼	234
椒香花卷	215	牛肉火勺	234
荷叶排骨饭	215	奶香糯米饭	235
珍珠面	216	家常肉丝炒面	235
笑口常开	217	天津包子	236
担担面	217	特色葱油饼	236
辣白菜炒饭	218	扬州什锦炒饭	237
肉丁馒头	218	果酱包子	238
时蔬鸡蛋炒饭	219	蛋黄麻团	238
猪肝菠菜面	219	三合面蒸饺	239
辣子鸡块面	220	阳姜豆豉炒饭	239
蚬子菠菜面	220		
风味腊肠卷	221		
鳝鱼丝汤面	222		
南瓜包	222		
荷叶饼	223		
精品小粽子	223		
肉丝香菇面	224		
南瓜百合粥	225		



升级版

新编家常菜

夏金龙◎主编



吉林科学技术出版社

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

作者简介 AUTHOR



夏金龙 中国烹饪大师, 中国餐饮文化名师, 国家高级烹饪技师, 中国十大最有发展潜力青年厨师, 全国餐饮业国家级评委, 法国国际美食会大中华区荣誉主席, 吉林省吉菜研究专业委员会会长, 2009年被中国国际交流促进会授予“中国烹坛领军人物奖”和“餐饮业卓越管理奖”。2010年8月22日由中国烹饪协会名厨专业委员会派遣, 代表中国名厨参加世界各国现任“总统御厨第33届年会”。曾编著烹饪书籍《中国新吉菜》《CCTV天天饮食系列》《家常面点》《快手套餐系列》《中国味道系列》《蘑菇主厨系列》《好学易做1000样系列》《57道有滋有味汤系列》《炒饭盖饭》《健康饮品》《大厨拿手家常菜系列》等图书80余种。现任吉林省人力资源和社会保障厅培训鉴定基地副总经理兼餐饮总监。

主 编	编	夏金龙						
	委	高树亮	刘启镇	刘 伟	韩光绪	曲晓明	曹清春	郭建武
		贾艳华	李 野	李国安	刘 刚	刘云峰	张艳峰	于艳庆
		姜喜丰	班兆金	李成国	孙学富	金凤菊	刘占龙	李 娜
		张明亮	蒋志进	张 杰	刘凤义	刘志刚	郎树义	



前言

家常菜是中国饮食文化中不可或缺的组成部分,其烹饪过程更是丰富家庭生活、改善生活节奏的一种良好方式。美味可口的家常菜不仅可以提供人们日常所需的能量和营养,而且对人们的身体健康起着至关重要的作用。

人类饮食的首要目的是从食物中摄取足够的营养,来维持身体的正常运转并保持健康。几千年前,我们的祖先就已经认识到合理的饮食对于身体健康的重要性,并提出“安生之本,必资于食,不知食宜者,不足以生存也。”也就是说,日常生活的基础是来自于饮食,而不知道科学、合理地饮食搭配就无法正常地生活。但是究竟该吃什么、怎么吃、如何搭配,仍然是困扰大多数现代人的一个问题。

家常菜的种类非常繁多,但其核心是实用、方便和普及。随着人们生活水平的不断提高,家庭对一日三餐的饮食要求也在不断提升。但是由于生活节奏的加快,工作压力的增大,使我们用于饮食的时间越来越少,致使身体所摄取的营养素越来越不均衡。为了追求快速、简捷,我们不得不去吃快餐,长此以往就会出现营养不均衡所引起的身体不适。于是我们盲目地选择补品,而效果却又不明显,有时甚至适得其反。科学地摄取营养需要从合理的饮食中获得,卫生、营养、健康的菜品源于每个家庭的厨房和细心地烹调,让我们学会用自己精心烹制的家常菜来保证全家人的健康。

为了满足众多家庭对家常饮食方面不断增长的需求,我们精心编写了《升级版新编家常菜》,本书是献给广大家庭的一份厚礼。本书在汇集众多饮食搭配、烹调技法的前提下,还有容量大、内容全等特点,相信书中详尽的讲解和精美的图片会带给读者最大程度的帮助。

本书根据家常菜的特点,在菜品的选取上依据原料易购、操作简便、营养合理的三大原则,每道菜品不仅配以精美的成品图片,还对一些操作相对繁琐的菜肴配以制作分解图,用以分步详解,使读者能够更好地抓住重点,快速掌握精髓,在家中烹调出色、香、味、形俱佳且营养健康的家常菜,达到一学就会的实用目的。

愿本书能够成为读者饮食方面的好助手、好参谋,使读者在掌握制作各种美味菜肴的同时,还能轻松享受到烹饪带来的乐趣。



2015年5月

目录 Contents



升级版

新编家常菜

PART 1 蔬菜食用菌

土豆片炒番茄	12	芦笋鲜虾	22
虾皮炒蒜苗	12	苦瓜镶肉环	22
鲜贝烧冬瓜	13	干煸冬笋	23
蔬菜牛肉汤	14	鸡丝炒蕨菜	23
荷兰豆炒白果	14	蒜蓉西蓝花	24
西芹百合炒腰果	15	板栗花生汤	25
腌酱虎皮尖椒	15	金沙山药	25
蒜泥茄子	16	苦瓜炒虾仁	26
椒麻扁豆	17	火腿片炒油菜	26
蛋黄焗南瓜	17	干煸土豆片	27
鲜带子蔬菜汤	18	鸡丝扒豆苗	27
滑子蘑小白菜	18	明珠扒菜心	28
五色炒玉米	19	腌泡八仙菜	28
姜汁拌空心菜	19	虾酱炒四季豆	29
鱼香白菜卷	20	干煸苦瓜	30
酱焖茄子	20	韭菜炒虾仁	30
肉丝炒空心菜	21	红油扁豆	31
		香煎南瓜片	31
		拔丝苹果	32
		肉末泡菜	33
		素酿苦瓜	33
		麻辣白菜	34
		鱼香茭白	34
		西芹炒螺肉	35
		椒油笋丝掐菜	35
		凉拌苦瓜	36
		牛肉粒土豆汤	36
		萝卜丝拌海蜇	37



红烧狮子头	71	红烧牛尾	85
清炖狮子头	72	蒜泥腰片	86
牛蹄筋炖萝卜	72	芥蓝排骨汤	86
川香回锅肉	73	卤牛腱	87
姜丝炒肉	73	腐乳扣肉	88
泡椒炒羊肝	74	萝卜海带煲牛肉	88
酒卤东坡肉	75	干炸里脊	89
果仁肉丁	75	陈皮狗肉	89
白菜香菇蹄花汤	76	锅烧肘子	90
红烧肉	76	黄酒煨猪蹄	91
豆芽煲排骨	77	叉烧排骨	91
肉丸粉丝汤	77	西红柿炖牛肉	92
鱼香碎滑肉	78	滑熘肉片	92
辣子肥肠	78	黄焖羊肉	93
鱼香肉丝	79	土豆煲牛腩	93
腰果拌肚丁	80	白肉血肠	94
豆瓣烧牛肉	80	栗子焖羊肉	94
芝麻里脊	81	香熏猪手	95
清滋排骨	81	大蒜烧蹄筋	96
蒜香牛肉汤	82	五香酱羊蹄	96
酱猪尾	83	冬菜扣肉	97
百花酒焖肉	83	香炸丸子	97
牛肉萝卜汤	84	青椒炒猪耳	98
红焖肘子	84	蒜泥羊肚	99
豆豉千层肉	85	洋葱炒猪肝	99



鱼香猪蹄	100
烧蒸扣肉	100
酱排骨	101
人参木瓜炖猪排	101
胡萝卜烧羊腩	102
红油金钱肚	102
麻辣拌肘花	103
牛尾萝卜汤	104
翡翠拌腰花	104



孜然鸡心	119
瘦肉焖乳鸽	119
姜汁热窝鸡	120
淮山老鸭汤	120
豉酱炒鸡片	121
酱香鸡翅尖	122
土豆炖乌鸡	122
百果鸡煲	123
芒果脆皮鸡	123
莴笋炒鸡胗	124
双椒鸭掌	125
木瓜排骨煲鸡爪	125
绿茶爆鸡丁	126
黄焖鸡块	126
冬笋三黄鸡	127
干烹仔鸡	127
参归莲子炖鸡	128
咖喱鸡翅	128
松花熏鸡腿	129
时蔬炖大鹅	130
香辣乡村小炒鸡	130
小鸡炖蘑菇	131
香蒜焖鸡肉	131
笋干老鸭煲	132
麻辣土豆鸡	133
五香鸡心	133
怪味鸡块	134
红烧鸡翅	134
西红柿炒鸡蛋	135
花生红豆煲鸡爪	135
铁板鸡心	136
生菜扒鸡腿	136
三色蒸蛋	137
银杏黄瓜煲肥鸭	138
红烧猪尾	105
香油腰花煲	105
手把羊肉	106
红松羊肉	107
椒麻牛舌	107
辣子羊里脊	108
火爆腰花	108
传统熘肉段	109
小炒兔丁	109
熘肝尖	110
干煸牛肉丝	110

PART 3 禽蛋豆制品

韭菜炒鸡蛋	112
冬菇蒸滑鸡	112
白云凤爪	113
腰果鸡丁	114
香辣爆鸭胗	114
酸辣鸡蛋汤	115
香熏鸡腿	115
木樨蒜薹	116
豉香鸡翅	117
咖喱鸡块	117
木耳炒鸡块	118
德州扒鸡	118