

家庭实用菜谱

家庭实用菜谱

顾娟
方欣主编



1997年

版社

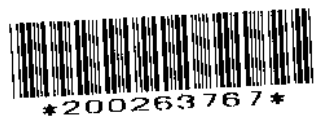
大众文艺出版社

TS 972.1
53

8A003

家庭实用菜谱

主编：顾婧 方欣
编者：王刚 崔媛 李伟



DJ08/08

大众文艺出版社

大众文艺出版社

(京)新登字 194 号

家庭实用菜谱

顾婧 方欣 主编

★

大众文艺出版社出版

(北京南长街甲 81 号)

新华书店北京发行所经销

天津市静一胶印厂印刷

★

开本 787×960 毫米 1/32 印张 7.625 字数 180 千

1993 年 2 月北京第一版 1993 年 2 月北京第一次印刷

印数:1-10,000 册

ISBN 7-80094-024-1/G. 4

定价:4.20 元

编者的话

吃是人类生存的第一需要,是维持生命活动和保持旺盛精力的基础。对于一个家庭来说,吃更是一件大事,一日三餐,必不可少。

在现代生活中,人们既想节省时间,又想让家人吃得好,这是一个难以解决的矛盾,常常使家庭主妇(夫)们发愁。为此,我们编写了这本《家庭实用菜谱》,但愿此书能为您排忧解难。

该书从我国现阶段普通家庭的经济条件和饮食习惯出发,为您提供了一套实用的菜谱。它不是让您吃得豪华、气派;而是教您怎样做着方便,吃着舒服。若您要举行家宴款待亲朋,也可随手做出丰盛的宴席。

该书的主要特点有:

1、取料方便,经济实惠。该菜谱用料是根据一般家庭冰箱所能储存的食品和市场上常见的时令蔬菜设计的。您可根据自家现有的原料照菜谱做菜,而不需按菜谱去买菜。

2、烹调方法简便易学,适合每个家庭使用。您只要按书中的方法,佐以相应的刀功、火功就可以烹制出可口的美味菜肴。

3、对炊具要求简单,不需要特别用具。

该书分为五大部分,十七类菜谱。主要有热菜、冷菜、汤菜、锅菜、酱菜。对其中每道菜都从选料、配料、制作方法及菜肴特点等方面作了详细介绍,为您的随意选用提供方便。

现代家庭及现代生活节奏,需要时间,这本小书会帮您解决生活与时间的矛盾,还会帮您把做饭和吃饭变成科学、变成艺术、变成享受。

1992年9月

目 录

一、热菜

(一)猪肉类

清炒肉丝.....	1
滑炒肉丝	1
京酱肉丝	2
蒜黄炒肉丝.....	3
炒木须肉	3
鱼香肉丝	4
焦溜肉片.....	5
软溜肉片	5
糟溜肉片	6
过油肉	7
炒回锅肉.....	8
烧酥肉	8
辣子肉丁.....	9
酱爆肉丁	10
宫爆肉丁	10

櫻桃肉	11
糖醋占老肉	12
軟炸肉	13
抓炒肉	13
干炸丸子	14
南煎丸子	15
爆炒肉絲	15
肉絲拉皮	16
焦炸肉片	16
扣肉	17
大酥肉	18
米粉肉	18

(二)牛羊肉類

鍋燒羊肉	19
小燒羊肉	20
扒羊肉條	21
焦燒羊肉	21
清蒸羊肉	22
紅燒羊肉	23
干煸牛絲	23
咖喱牛肉	24
茄汁牛肉	25
鍋燒牛肉	25
南煎牛肉丸子	26
爆牛肉絲	27

大葱爆牛肉片	27
烧牛肉	28
炖牛肉	29

(三)鸡鸭类

香酥鸡	29
清蒸鸡	30
黄焖鸡	31
锅烧鸡	31
栗子鸡	32
红烧鸡块	33
炒生鸡丝	34
烩鸡丝	34
芙蓉鸡片	35
蕃茄鸡片	36
清蒸鸭	37
香酥鸭	37
京冬全鸭	38
乳腐鸭块	39

(四)鱼虾类

红烧鱼	40
干烧鲤鱼	41
糖醋鲤鱼	42
豆瓣鱼	43
醋椒鱼	44

干煎黄花鱼	44
家常炖黄鱼	45
清蒸鱼	46
爆鱼片	47
炸鱼排	48
油烤虾	48
盐水虾	49

(五)内脏类

炒猪肝	50
油爆猪肚	50
炒肚片	51
烩肚丝	52
炒腰花	52
煎大肠	53
烧肥肠	54
溜三样	54

(六)蛋类

炒鸡蛋	55
蒜苔炒鸡蛋	56
虎皮块鸡蛋	56
黄焖鸡蛋	57
炸溜松花	58
炸素春卷	58
烧鸡蛋饺	59

清蒸两色卷	60
溜黄菜	61
芙蓉煎滑蛋	61
香椿烘蛋	62
鸡蛋羹	63
虎皮蛋	63

(七)素菜类

拔丝山药	64
海米炒白菜	65
炆菠菜	65
生炒菠菜	66
烧冬瓜	66
红烧土豆	67
溜土豆丝	68
红烧腐竹	68
醋溜黄瓜条	69
炆黄瓜	70
虾皮炒黄瓜片	70
醋溜白菜	71
虾米熬白菜	71
栗子烧白菜	71
烧茄子	72
拌茄泥	73
烩豌豆	73
焖扁豆	74

干烧冬笋	74
烧二冬	75
烧面筋	76
炒素什锦	76

二、冷菜

(一)荤冷菜

鸡丝粉皮	77
拌肚丝	78
炆肚仁	78
拌蚕米	79
肉丝拌蚕米	79
腰片拌生菜	80
盐水胗肝	80
猪肝拌黄瓜	81
蒜泥白肉	81
杏干肉	82
水晶肉	82
叉烧肉	83
五香酱牛肉	84

(二)素冷菜

辣白菜	84
-----------	----

酸渍白菜	85
珊瑚白菜	86
拌菠菜	86
炆黄瓜皮	87
炆虾子芹菜	87
炆茭白	88
炆辣青笋	88
蓑衣萝卜	89
炆扁豆	89
香椿拌豆腐	89
松花拌豆腐	90
素什锦	90
拌合菜	91
油焖冬菇	91

三、汤类

(一)素汤类

干贝萝卜球汤	92
马蹄薤菜汤	93
萝卜汤	93
豆芽汤	94
清汤素鸽蛋	94

八宝菠菜汤	95
鸡蛋汤	96
酸辣鸡蛋汤	96
白滑豆腐汤	97
清汤兰花蛋	98
海米炖白菜汤	98
炖酸辣白菜汤	99
白菜豆腐汤	99
红白豆腐酸辣汤	100
海米炖冬瓜汤	100
海米炖萝卜丝汤	101
虾干萝卜丝汤	102
煎泡蛋汤	102
口蘑锅巴汤	102

(二) 荤汤类

肉丝汤	103
香菇氽猪肝	103
苜蓿汤	104
酸辣鸡脯汤	105
羊肉丝烩白菜汤	105
牛肉炖白菜汤	106
酸辣肚丝汤	107
生氽丸子汤	107
细粉丸子汤	108
猫头丸子汤	109

海带肉丝汤	109
狗肉汤	110
冬瓜羊肉汤	110
紫菜肉丝汤	111
雪菜肉丝汤	111
白肉丝熬酸菜粉	112
酸辣鱿鱼汤	112
鸡茸豆花汤	113
猪肝汤	114

四、锅菜

(一)砂锅类

砂锅白肉	114
砂锅排骨	115
砂锅猪爪	116
砂锅大白蹄	117
砂锅蹄肚	117
砂锅猪肝	118
砂锅炖童鸡	119
砂锅五元神仙鸡	119
砂锅冬笋鸡块	120
砂锅清炖肥鸭	121
砂锅黄鱼汤	121

砂锅什锦豆腐·····	122
砂锅面筋·····	123
砂锅咖喱素鸡·····	123
砂锅鱼肚·····	124
砂锅牛肉·····	125
砂锅煨酥腰·····	125
砂锅肚肺·····	126
砂锅清汤乌参·····	127

(二)火锅类

白肉火锅·····	128
兔肉火锅·····	129
火锅柴鱼·····	129
延边狗肉火锅·····	130
金银蹄火锅·····	131
鸡肉片火锅·····	131
牡丹火锅·····	132
鹿肉火锅·····	133
四生片火锅·····	134
十景火锅·····	135
牛肚火锅·····	136
牛筋火锅·····	137
羊肉火锅·····	138
鲤鱼火锅·····	139
甲鱼火锅·····	139
干贝火锅·····	140

鹤肉火锅	141
蛋卷火锅	142
腐竹火锅	143
干丝火锅	143
猴头菇火锅	144
金芽菜火锅	145
梅花火锅	145
白菜火锅	146

(三)汽锅类

汽锅香糟鸭	147
枸杞汽锅羊肉	148
虫草兔肉汽锅	148
汽锅鸡	149
八宝汽锅甲鱼	150
参芪汽锅鸭	151
黄芪汽锅鸡	151

五、腌酱菜

(一)咸味腌酱菜

北京冬菜	152
霉干菜(之一)	153
霉干菜(之二)	153

霉干菜(之三).....	154
腌干白菜	154
天津冬菜	155
八宝菜	155
北京八宝菜.....	156
酱八样	156
虾油芹菜.....	157
酱莴笋	157
腌韭菜花(之一).....	158
腌韭菜花(之二).....	158
腌韭菜	159
韭菜花酱.....	159
咸姜.....	159
罗汉果酱菜.....	160
酱生姜片	160
泡子姜	161
咸茄子	161
酱茄子.....	162
姜丝酱茄片.....	162
大蒜咸茄子	163
芥末茄子.....	163
腌黄瓜.....	164
酱黄瓜(之一).....	164
酱黄瓜(之二).....	165
酱黄瓜(之三).....	165
虾油黄瓜	165