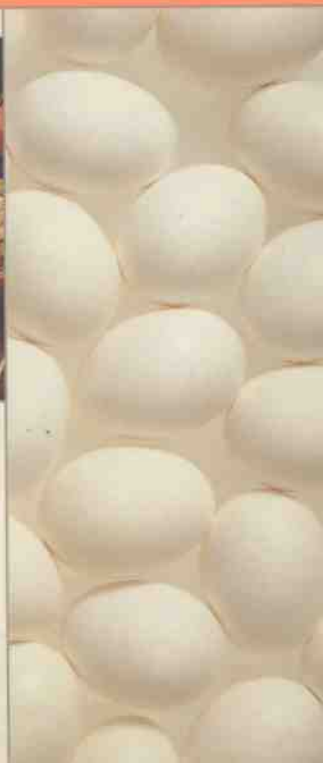


跟我学做



最新 家常菜

880样 文峰·编著



 中国盲文出版社

ZUI XIN JIA CHANG CAI 880 YANG

最新家常菜 880 样

文 峰 编著



中国盲文出版社

图书在版编目(CIP)数据

最新家常菜 880 样/文峰编著. - 北京: 中国盲文出版社, 2004. 1

ISBN 7-5002-1983-0

I. 最… II. 文… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 126911 号

最新家常菜 880 样

编 著: 文 峰

出版发行: 中国盲文出版社

社 址: 北京市丰台区卢沟桥城内街 39 号

邮政编码: 100072

电 话: (010)83895214 83896965 83893585

印 刷: 北京印刷二厂

经 销: 新华书店

开 本: 850×1168 1/32

字 数: 295 千字

印 张: 13.5

版 次: 2004 年 3 月第 1 版 2004 年 3 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-5002-1983-0 / T·29

定 价: 16.80 元

此书盲文版同时出版
盲人读者可免费借阅

版权所有 侵权必究
印装错误可随时退换

前言



现代社会,随着生活水平的提高,人们对吃、穿、住、行的要求也越来越高。“吃”作为人们生活的首要问题,备受关注。如何才能使自己的饭菜色、香、味俱全,而又营养丰富呢?如何才能使自己在厨事中享受到成功的乐趣呢?这些已经成为人们普遍关心的问题。

本书按照菜肴的烹调技法分为溜炒、焖烧、炖煮、蒸烤、煎炸、炆拌、煲汤等九大类,共 880 款美味菜肴。本书面向大众,选用常见的原材料,采用常用的烹调技法,方便读者做出不平常的美味菜肴。为了照顾不同口味的读者,书中所列出的 880 款美味菜肴,包含了大江南北和不同民族的传统菜肴及风味小吃。同时,本书在编写过程中也对菜肴的营养价值给予了充分的关注,以便符合新世纪“健康、营养”的饮食观念。

让读者借助本书,吃出健康,吃出营养,吃出乐趣,是我们的写作初衷。愿本书的出版,带给您口福无限,健康无限,快乐无限。

编著者

回锅肉



红扒羊肉条

鱼香肉丝



酸辣腰花

宫爆肉丁



脆炸丸子

荷叶粉蒸肉



红腐乳烧肉

京酱肉丝



苦瓜肥肠

蒜泥白肉



家常酱猪手

红烧肉



红烧狮子头

黄焖牛肉西红柿



炒银针



目 录

溜 炒 类



- | | |
|-------------|--------------|
| 1. 焦溜苹果 2 | 19. 香菇菜心 9 |
| 2. 扒栗子白菜 2 | 20. 爆双丁 9 |
| 3. 糖醋辣白菜 2 | 21. 雪花菜 10 |
| 4. 素炒菜丝 3 | 22. 香辣雪里红 10 |
| 5. 扒双菜 3 | 23. 炒韭菜松 11 |
| 6. 家常白菜心 4 | 24. 腐乳龙须菜 11 |
| 7. 糖醋圆白菜 4 | 25. 干炒苦瓜 11 |
| 8. 素炒芹菜 5 | 26. 咸蛋苦瓜 12 |
| 9. 蛋白芹菜 5 | 27. 冬菇扒茼蒿 12 |
| 10. 素炒菠菜 5 | 28. 韭黄炒三丝 13 |
| 11. 蛋皮炒菠菜 6 | 29. 火腿豌豆 13 |
| 12. 醋溜茭白 6 | 30. 炒银针 13 |
| 13. 豆豉青椒 7 | 31. 清炒木耳菜 14 |
| 14. 溜炒白萝卜 7 | 32. 尖椒炒玉米 14 |
| 15. 辣味茄丝 7 | 33. 川椒炒姜芽 15 |
| 16. 炒茄丝 8 | 34. 炒莴笋 15 |
| 17. 鱼香茄子 8 | 35. 鱼香莴笋丝 16 |
| 18. 鲜菇菜花 9 | 36. 炒苋菜 16 |

- | | |
|--------------|---------------|
| 37. 生煸黄花菜 16 | 65. 肉丝炒蒜苗 27 |
| 38. 海米油菜 17 | 66. 肉炒麻豆腐 27 |
| 39. 香肠炒油菜 17 | 67. 鱼香肉丝 28 |
| 40. 炒空心菜 17 | 68. 青椒炒肝丝 28 |
| 41. 青椒魔芋丝 18 | 69. 塌菜炒肉片 29 |
| 42. 醋溜青椒 18 | 70. 蒜黄炒腊肉 29 |
| 43. 韭菜炒鸡蛋 18 | 71. 蒜蓉猪肝 30 |
| 44. 素炒豆苗 19 | 72. 回锅肉 30 |
| 45. 炒葱头 19 | 73. 京酱肉丝 31 |
| 46. 炒西瓜皮 19 | 74. 番茄肉片 31 |
| 47. 金条如意 20 | 75. 黄瓜肉片 32 |
| 48. 瓜姜炒毛豆 20 | 76. 桂花肉丝 32 |
| 49. 香韭炒年糕 20 | 77. 菊花肉丝 32 |
| 50. 夏果炒西芹 21 | 78. 青蒜香肠 33 |
| 51. 尖椒水芥丝 21 | 79. 酱瓜炒肉丝 33 |
| 52. 肉末酸豆角 21 | 80. 山药炒肉片 34 |
| 53. 干煸四季豆 22 | 81. 糖醋排骨 34 |
| 54. 糖溜土豆 22 | 82. 豉汁排骨 35 |
| 55. 炒辣三丝 23 | 83. 鱼香猪肝 35 |
| 56. 酱爆双丁 23 | 84. 炒肝片 36 |
| 57. 炒三丁 24 | 85. 尖椒溜肝片 36 |
| 58. 宫爆土豆 24 | 86. 炒猪肝 37 |
| 59. 樱桃白蜜 24 | 87. 菜花炒猪肝 37 |
| 60. 豆腐松 25 | 88. 猪肝炒黄瓜 38 |
| 61. 干炒豆腐 25 | 89. 西兰花炒猪肝 38 |
| 62. 焦溜豆腐 26 | 90. 尖椒溜肥肠 39 |
| 63. 台湾炒米饭 26 | 91. 苦瓜肥肠 39 |
| 64. 宫爆肉丁 26 | 92. 青蒜炒肚片 40 |

- 93. 酸辣腰花 40
- 94. 牛肉炆泡菜 41
- 95. 洋葱炒牛肉 41
- 96. 香葱爆羊肉 41
- 97. 红炒牛肉丝 42
- 98. 葱爆牛肉 42
- 99. 苦瓜炒牛肉 43
- 100. 滑蛋牛肉 43
- 101. 番茄鸡丁 44
- 102. 炒桃仁鸡丁 44
- 103. 红扒羊肉条 45
- 104. 鱼香八块鸡 45
- 105. 酱渍鸡块 46
- 106. 尖椒碎米鸡 46
- 107. 苦瓜鸡片 47
- 108. 香辣双丝 47
- 109. 重庆辣子鸡 48
- 110. 鱼香湖鸭 48
- 111. 西红柿炒蛋 49
- 112. 茄汁鸡蛋 49
- 113. 三色炒蛋 49
- 114. 小泥肠炒鸡蛋 50
- 115. 葱扒蛋块 50
- 116. 小辣椒炒鸡丁 51
- 117. 鸳鸯蛋 51
- 118. 木犀肉 51
- 119. 炒鱼片 52
- 120. 炒鳝鱼丝 52
- 121. 爆炒鳝鱼片 53
- 122. 芹黄炒鳝丝 53
- 123. 炒虾仁 54
- 124. 三色虾仁 54
- 125. 鱼香虾仁 55
- 126. 三丝炒墨鱼 55
- 127. 炒银鱼花生 56
- 128. 花椒小龙虾 56
- 129. 宫爆鲜贝 57
- 130. 泡椒溜鲜贝 57
- 131. 香辣炒文蛤 58
- 132. 尖椒爆螺片 58
- 133. 葱姜清炒蟹 58
- 134. 尖椒炒中虾 59
- 135. 鲜姜爆海蛭 59
- 136. 西芹墨鱼片 60

烟 烧 类

- 137. 香菇西兰花 62
- 138. 鲜蘑玉兰片 62
- 139. 番茄烧鲜蘑 62
- 140. 大蒜烧平菇 63



141. 草菇烧鞭笋 63
142. 蒜籽焖鞭笋 64
143. 鸡油菜心 64
144. 海米菜花 64
145. 芙蓉菜花 65
146. 蚝油烧丝瓜 65
147. 酱焖丝瓜 66
148. 奶油丝瓜 66
149. 烧芦笋 66
150. 蚝油烧二冬 67
151. 西芹烧腐竹 67
152. 红煨土豆 67
153. 干烧四季豆 68
154. 烧黄瓜 68
155. 酱烧苦瓜 69
156. 红烧豆腐 69
157. 家常烧面筋 69
158. 红焖洋葱 70
159. 肉丝焖扁豆 70
160. 油焖茭白 71
161. 油焖春笋 71
162. 红烧冬瓜 71
163. 西红柿烧豆 72
164. 蒜烧血豆腐 72
165. 酱烧茄子 72
166. 肉末烧菜花 73
167. 焖烧土豆 73
168. 红烧土豆 74
169. 黄豆烧红根 74
170. 辣烧豆腐条 74
171. 香菇烧豆腐 75
172. 土豆烧豆腐 75
173. 豆豉烧豆腐 76
174. 菜丝煨丸子 76
175. 板栗红烧肉 77
176. 红烧肉 77
177. 芝麻肉 78
178. 红腐乳烧肉 78
179. 黄酒焖肉 78
180. 烧双蓉丸子 79
181. 红烧狮子头 79
182. 黄焖肉圆 80
183. 红烧排骨 80
184. 糖醋排骨 81
185. 牛肉面筋 81
186. 黄焖牛肉西红柿 82
187. 咖喱焖牛肉 82
188. 烧肚块 82
189. 烧焖牛肉 83
190. 烧牛尾 83
191. 烧蹄筋 84
192. 辣味烧牛肉 84
193. 焖牛肉片 84
194. 烧桃仁牛肉 85

- | | |
|----------------|----------------|
| 195. 蚂蚁上树 85 | 222. 辣焖生鸡 97 |
| 196. 煎烧牛里脊 86 | 223. 红焖鸡块 97 |
| 197. 黄焖牛肉丸 86 | 224. 黄酒煨鸭块 98 |
| 198. 西红柿焖羊肉 87 | 225. 家常鹅肉 98 |
| 199. 豆瓣焖羊肉 87 | 226. 红烧鲜鲤鱼 99 |
| 200. 红枣焖羊肉 87 | 227. 冬菜绍子鱼 99 |
| 201. 焖羊肉片 88 | 228. 葱烧松酥鱼 100 |
| 202. 锅烧羊肉 88 | 229. 软烧鲜鲤鱼 100 |
| 203. 烧羊三样 89 | 230. 醋椒鲤鱼 101 |
| 204. 红烧凤爪 89 | 231. 赤豆焖鲤鱼 101 |
| 205. 红烧鸡翅 90 | 232. 金橘烧带鱼 101 |
| 206. 烧鸡腐丸子 90 | 233. 红烧带鱼段 102 |
| 207. 红枣栗子鸡 90 | 234. 豆豉焖酥鱼 102 |
| 208. 烧香菇鸡腿 91 | 235. 豆腐烧鲫鱼 103 |
| 209. 酱焖鸡腿 91 | 236. 红烧鳗鱼 103 |
| 210. 烧子鸡 92 | 237. 黑豆焖鳗鲡 104 |
| 211. 茄汁焖鸡 92 | 238. 干烧平鱼 104 |
| 212. 茄汁鸡球 92 | 239. 焖三文鱼头 105 |
| 213. 栗子黄焖鸡 93 | 240. 红焖酥鱼头 105 |
| 214. 陈皮鸡块 93 | 241. 大蒜烧黄鳝 106 |
| 215. 家常鸡块 94 | 242. 双仁烧鱼脯 106 |
| 216. 红烧鸡块 94 | 243. 烧酸辣鱼片 106 |
| 217. 豉椒烧鸡块 95 | 244. 烧鱼腐丸子 107 |
| 218. 葱油烧鸡块 95 | 245. 番茄虾球 107 |
| 219. 碎烧鸡 95 | 246. 虾腐丸子 108 |
| 220. 黄酒烧鸡块 96 | 247. 干烧大虾 108 |
| 221. 花仁仔鸡 96 | 248. 油焖中虾 109 |