



家庭菜谱 · 最实用的料理帮手

家庭菜谱

王天增 / 编著



蓝天出版社

家庭菜谱 · 最实用的料理故事

家庭菜谱

王秀卿 主编



中国轻工业出版社

家庭菜谱

王天增 编著

蓝天出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭菜谱/王天增编著. - 北京:蓝天出版社,2000.10

ISBN 7-80158-033-8/Z·13

I. 家…

II. 王…

III. 菜谱

IV. TS972.12

蓝天出版社出版发行

(北京复兴路14号)

(邮政编码:100843)

电话:66983715

新华书店经销

北京柯蓝博泰印务有限公司

850×1168毫米 32开本 13.5印张 300千字

2000年10月第1版 2003年10月第4次印刷

印数:25001—32000册

定价:19.80元

内 容 简 介

中华民族的烹饪技术,历史悠久,花样繁多,是我国珍贵的文化遗产之一。中国的烹饪技术,具有一定的技术性、艺术性和科学性,对人类文化生活的发展作出了重大的贡献。

随着人们物质生活水平的逐步提高,人们追求高质量的生活,但又渴望从日常繁杂的一日三餐中解脱出来。本书具有经济实惠、制作简便、适合家庭操作等特点,按十一大类分别介绍了烹调技术常识、凉拌菜、素菜、肉菜、鱼虾、蛋禽、汤、沙锅、火锅、微波炉菜谱、食疗、主食、小吃等 800 多例烹饪方法。全书内容实用性强,力求简单明了,方便不同文化程度、不同地区、不同口味的人士阅读与操作。是居家做饭的好帮手。

本书菜谱中的选料着眼大众化、家庭化,避免高档、不易寻觅的品种,望本书能给您的生活带来极大的快乐。

目 录

第一章·烹调技术常识	(1)
第二章 凉拌菜	(26)
糖醋凤尾白菜	(26)
蛰皮拌白菜	(27)
炆辣白菜	(27)
酸辣白菜	(28)
醋甜白菜心	(28)
海米拌芹菜	(29)
芹菜拌腐竹	(29)
拌芹菜	(30)
芥末拌菠菜	(31)
菠菜泥	(31)
炆油菜	(31)
炆菜花	(32)
海米拌菜花	(32)
拌腌雪里蕻	(33)
凉拌青椒丝	(34)
糖拌青萝卜丝	(34)
糖醋心里美	(34)
糖醋水萝卜	(35)
拌刀拍萝卜	(35)

目 录

三色萝卜丝	(36)
五香辣萝卜皮	(36)
拌莴笋丝	(37)
拌竹笋丝	(37)
海米拌莴笋	(38)
凉拌莴笋叶	(38)
炆辣三丝	(39)
拌茄泥	(39)
清拌茄子	(40)
麻酱拌茄子	(40)
糖拌西红柿	(41)
凉拌豇豆	(41)
麻酱拌豇豆	(42)
蒜泥拌豆角	(42)
清拌豆角	(43)
麻酱拌豆角	(43)
凉拌黄瓜	(44)
拍黄瓜	(45)
辣黄瓜条	(45)
脆辣黄瓜条	(46)
拌蓑衣黄瓜	(46)
素三丝	(46)
泡冬瓜	(47)
酸辣瓜片	(48)
芝麻瓜丁	(48)
炆土豆丝	(49)
土豆泥	(49)

目 录

土豆沙拉	(50)
凉拌藕片	(51)
雪花莲菜	(51)
姜丝拌藕片	(52)
拌绿豆芽	(52)
炆绿豆芽	(53)
绿豆芽拌蛋皮丝	(53)
拌蜇皮	(54)
拌蜇头	(55)
粉丝拌海带丝	(55)
多味海带	(56)
凉拌豆腐	(56)
小葱拌豆腐	(57)
松花拌豆腐	(57)
香椿拌豆腐	(58)
凉拌腐竹	(58)
麻辣肚丝	(59)
红油肚丝	(59)
拌猪耳	(60)
皮冻	(60)
酱排骨	(61)
酱牛肉	(62)
红油百叶	(62)
拌鸡丝	(63)
白蘸鸡	(63)
盐水鸭	(64)
凉拌西瓜皮	(65)

目 录

椒油西瓜皮	(65)
糖醋三丝	(66)
糖拌梨丝	(66)
蜜汁鲜桃	(67)
冰淇淋双色丁	(68)
第三章 素菜类	(69)
辣白菜	(69)
素炒白菜	(70)
家常白菜心	(70)
醋溜白菜	(71)
糖醋洋白菜	(71)
素炒卷心菜	(72)
炒卷心菜	(72)
炒萝卜	(73)
焖扁豆	(73)
烧茄子	(74)
炒茄丝	(75)
煎酿鲜茄子	(75)
油焖茄子	(76)
干烧茄子	(77)
炒茄子青椒	(77)
炒木樨葱头	(78)
洋葱炒土豆	(78)
炒韭菜	(79)
韭菜炒鸡蛋	(79)
蒜苗炒鸡蛋	(80)
蒜苗炒干豆腐	(80)

目 录

炒芹菜	(81)
海米炒芹菜	(82)
炆西红柿	(82)
炒蕃茄	(83)
素烧冬瓜	(83)
红烧冬瓜	(84)
海米油菜	(84)
素炒菠菜	(85)
海米炒菠菜	(86)
菠菜炒粉丝	(86)
醋熘茭白	(87)
炒空心菜	(87)
炒柿子椒	(88)
素炒豆苗	(88)
酸辣上豆丝	(89)
糖熘土豆	(89)
密汁土豆	(90)
糖醋藕片	(90)
酸辣藕	(91)
芝麻藕	(91)
多味藕	(92)
冬菇冬笋	(92)
香菇菜心	(93)
炆黄瓜	(94)
黄瓜炒鸡蛋	(94)
干炒苦瓜	(95)
炒豆芽	(95)

目 录

家常黄豆芽	(96)
素炒黄豆芽	(96)
雪里蕻炒豆芽	(97)
蘑菇烧豆腐	(97)
锅塌豆腐	(98)
焦熘豆腐	(98)
干炒豆腐	(99)
蘑菇炖豆腐	(99)
烧豆腐	(100)
麻辣豆腐	(100)
虎皮豆腐	(101)
素鸡炒豆腐	(102)
拔丝酥黄菜	(102)
拔丝山药	(103)
糖熘山药	(103)
拔丝西红柿	(104)
拔丝苹果	(105)
糖熘苹果	(105)
第四章 肉类	(106)
芹菜炒肉丝	(106)
芹菜苦瓜炒肉丝	(107)
肉末炒芹菜	(107)
胡萝卜炒肉丝	(108)
柿椒炒肉丝	(108)
肉丝炒蒜苗	(109)
海带丝炒肉丝	(110)
黄瓜炒肉片	(110)

目 录

丝瓜炒肉片·····	(111)
鱼香肉丝·····	(111)
肉丝炒葱头·····	(112)
肉片炒豆腐·····	(113)
肉丝炒干豆腐·····	(113)
肉丝炒蒜黄·····	(114)
炒木樨肉·····	(114)
青蒜肉丝·····	(115)
绿豆芽炒肉丝·····	(115)
京酱肉丝·····	(116)
花仁肉丁·····	(116)
宫保肉丁·····	(117)
虎头肉丁·····	(118)
番茄肉片·····	(118)
荔枝肉片·····	(119)
酱爆肉丁·····	(120)
辣子肉丁·····	(120)
油爆肉丁·····	(121)
炒肉拉皮·····	(121)
锅塌里脊·····	(122)
滑溜里脊·····	(123)
回锅肉·····	(123)
红烧猪肉·····	(124)
小烧肉·····	(124)
回烧肉·····	(125)
炖猪肉·····	(125)
红煨猪肉方·····	(126)

目 录

扒肉条·····	(126)
烧扒猪肉块·····	(127)
扒肘子·····	(127)
扒烋肘子·····	(128)
红扒狮子头·····	(128)
京爆里脊·····	(129)
清炸里脊·····	(130)
软炸里脊·····	(130)
焦熘里脊·····	(131)
糖醋里脊·····	(131)
松鼠里脊·····	(132)
炸猪排·····	(133)
清炖排骨·····	(133)
糖醋排骨·····	(134)
四喜丸子·····	(134)
南煎丸子·····	(135)
熘丸子·····	(136)
软炸肉·····	(136)
米粉肉·····	(137)
杏核肉·····	(137)
桂皮肉条·····	(138)
樱桃肉·····	(139)
枇杷肉·····	(139)
坛子肉·····	(140)
元宝肉·····	(141)
熘腰花·····	(141)
炝腰花·····	(142)

目 录

炆猪肝	(143)
葱爆猪肝	(143)
熘肝尖白肉	(144)
烧肥肠	(144)
全家福	(145)
古老肉	(145)
炖羊肉	(146)
烤羊肉	(146)
羊肉条	(147)
手扒羊肉	(147)
烩全羊	(148)
黄焖牛肉	(148)
焖烧牛肉	(149)
锅烧牛肉	(149)
烹蹄筋	(150)
炖牛肉	(150)
煨牛肉	(151)
清爆肚仁	(151)
焦熘肚块	(152)
软熘肥肠	(152)
清烧肥肠	(153)
血肠	(153)
烧肥肠	(154)
第五章 鱼虾类	(155)
糖醋黄鱼	(155)
酥鲫鱼	(156)
焦熘鲫鱼	(157)

目 录

五香炸鱼·····	(157)
酱鲫鱼·····	(158)
干烧鲤鱼·····	(159)
红烧鲤鱼·····	(159)
红焖鲤鱼·····	(160)
白汁鲤鱼·····	(161)
西湖醋鱼·····	(161)
糖醋鲤鱼·····	(162)
果汁平鱼·····	(163)
油爆鱿鱼卷·····	(163)
家常熬鱼·····	(164)
炸酥鱼·····	(165)
茄汁鲢鱼·····	(165)
拆烩胖头鱼·····	(166)
干烧带鱼·····	(166)
红烧带鱼·····	(167)
红烧鱿鱼·····	(168)
鱿鱼菜花·····	(168)
爆炒墨鱼花·····	(169)
炒鳝鱼丝·····	(169)
烧鳝段·····	(170)
浇汁鱼·····	(171)
焦熘鱼段·····	(171)
清蒸鱼·····	(172)
烩酸辣鱼丝·····	(173)
青椒鱼丁·····	(174)
烹鱼段·····	(174)

目 录

烩乌鱼蛋·····	(175)
糖醋桂鱼·····	(176)
红烧海参·····	(176)
炒虾仁·····	(177)
炸大虾·····	(178)
油爆虾·····	(178)
炸虾排·····	(179)
熘虾段·····	(180)
软炸大虾·····	(180)
炸虾饼·····	(181)
蕃茄虾仁·····	(182)
熘虾段·····	(183)
第六章 蛋禽类·····	(183)
罐焖鸡·····	(184)
家庭焖鸡·····	(185)
烤鸡·····	(185)
香酥鸡·····	(186)
扒鸡·····	(187)
辣子笋鸡·····	(187)
宫保鸡丁·····	(188)
青椒鸡丁·····	(189)
鱼香八块鸡·····	(189)
小辣椒炒鸡丁·····	(190)
辣子鸡丁·····	(191)
栗子焖烧鸡·····	(191)
醋熘鸡丁·····	(192)
干烧鸡块·····	(193)

目 录

香酥鸡腿·····	(193)
油泼鸡·····	(194)
浇汁锅烧鸡·····	(194)
清炖母鸡·····	(195)
桂花盐水鸭·····	(196)
锅烧全鸭·····	(197)
香酥鸭·····	(197)
清炖八宝鸭·····	(198)
东安子鸭·····	(198)
锅塌肉片·····	(199)
炒黄菜·····	(200)
蛋夹里脊肉·····	(200)
蛋白鸡丝·····	(201)
海米鸡蛋羹·····	(201)
虾仁鸡蛋羹·····	(202)
银鱼煎蛋·····	(202)
鸡蛋炒木耳·····	(203)
鸡蛋炒韭黄·····	(204)
茭白丝炒蛋·····	(204)
青椒炒蛋·····	(205)
鸡蛋炒笋丝·····	(205)
西红柿炒鸡蛋·····	(206)
鸡蛋炒黄花菜·····	(206)
熏蛋·····	(207)
茶蛋·····	(208)
酱鸡蛋·····	(208)
第七章 汤类·····	(210)