

家庭常用菜谱



家庭常用菜谱

袁 立

贵州人民出版社

技术设计 夏顺利
封面设计 孙晓云

家庭常用菜谱

袁立

贵州人民出版社出版

(贵阳市延安中路5号)

贵州新华印刷厂印刷 贵州省新华书店发行

787×1092毫米 32开本 18,875印张 381千字

印数1—6,900

1981年11月第1版 1981年11月第1次印刷

书号: 15115·132 定价: 1.75元

前 言

烹饪、调味工艺，是家家户户、日日夜夜的生活必需。千百年来，中国劳动人民为此创造、积累了丰富多采和独具一格的东方文明。为了更好地继承、发扬祖国文化的宝贵遗产；适应广大人民日益提高的物质生活需要，特广泛收集全国各地的烹调传统技艺，汇编成《家庭常用菜谱》。

本书共编写了八百八十多种菜肴的具体制作程序和手法，叙述力求明确、扼要；详细列出主、配料用量；附加地名、特点及必要的注释。全书分为六大类，另加烹调知识介绍，对一般厨房术语以及炒、烩、煮、炖、氽、煨、煎等诀窍，都结合如何讲求营养、卫生，作出较深入的阐述。可供家庭及专业人员在烹调操作中运用、参考。

限于编者水平，编写中的缺点、错误和不足之处在所难免，盼予提出宝贵意见和指正。

编 者

一九八一年三月

目 录

(一) 蔬 菜 类

火腿黄秧白 (四川)	(1)
醋溜黄芽菜 (浙江)	(1)
炒卷心菜 (北京)	(2)
素烧卷心菜 (江苏)	(2)
拌卷心菜 (江苏)	(3)
辣白菜 (上海)	(3)
糖醋菜卷 (江苏)	(4)
油吃白菜	(4)
醋溜白菜	(5)
海米烧鸡毛菜	(5)
腌小白菜烧毛豆	(5)
素烧菜头 (四川)	(6)
咸肉菜心	(6)
干烧菜心 (浙江)	(7)
油吃莲花白菜	(7)
虾米烧菜心 (上海)	(8)
烧青菜	(8)
菜心肉片 (上海)	(9)
白菜卷	(9)

生拌小白菜·····	(10)
开水白菜(四川)·····	(10)
炒菠菜·····	(11)
虾油菠菜(上海)·····	(11)
菠菜泥·····	(12)
烧菠菜·····	(12)
生煨菠菜(上海)·····	(12)
炒芹菜(北京)·····	(13)
炒芹菜·····	(13)
拌芹菜(江苏)·····	(14)
肉末炒芹菜(北京)·····	(14)
芹菜炒红萝卜丝·····	(15)
炒韭菜(上海)·····	(15)
韭菜炒肉丝(上海)·····	(15)
韭菜炒蛋(上海)·····	(16)
肉丝拌韭菜·····	(16)
炒薤菜(江苏)·····	(17)
拌马兰菜(江苏)·····	(17)
凉拌番茄·····	(18)
番茄牛肉汤·····	(18)
番茄鸡蛋汤·····	(19)
番茄镶肉·····	(19)
番茄烧豆腐·····	(19)
番茄卤·····	(20)
番茄焖扁豆·····	(20)
番茄炒红萝卜·····	(21)

炒番茄 (北京)	(21)
肉松番茄 (上海)	(22)
炒茄丝 (北京)	(22)
拌茄泥 (北京)	(23)
烧茄子 (北京)	(23)
酱爆茄子 (上海)	(24)
辣味茄丝 (上海)	(25)
油焖茄子 (上海)	(25)
煎镶鲜茄子 (广东)	(26)
肉片烧茄子 (山东)	(26)
肉茸茄子 (上海)	(27)
炸茄盒 (东北)	(27)
椒盐茄饼 (四川)	(28)
生煸青椒 (江苏)	(29)
醋溜青椒 (四川)	(29)
青椒炒肉丝 (江苏)	(29)
肉片炒辣椒	(30)
拌辣椒	(30)
豆腐干素炒辣椒	(31)
青椒炒豆豉 (四川)	(31)
炒柿子椒 (北京)	(31)
素镶柿子椒	(32)
肉镶柿子椒	(32)
糖醋拌黄瓜 (上海)	(33)
炆黄瓜 (四川)	(33)
炒黄瓜酱 (北京)	(34)

油吃黄瓜皮·····	(34)
黄瓜丁炒肉末·····	(35)
镶黄瓜 (上海) ·····	(35)
黄瓜塞肉 (江苏) ·····	(36)
烧冬瓜·····	(37)
红烧冬瓜 (江苏) ·····	(37)
冬瓜燕窝 (四川) ·····	(38)
雪菜冬瓜汤 (上海) ·····	(38)
虾米冬瓜汤 (上海) ·····	(39)
炒萝卜 (北京) ·····	(39)
拌胡萝卜丝 (四川) ·····	(40)
糖醋萝卜 (江苏) ·····	(40)
红萝卜煨牛肉·····	(41)
虾米萝卜丝汤 (浙江) ·····	(41)
红萝卜油汤·····	(42)
焖扁豆 (北京) ·····	(42)
肉片焖扁豆·····	(43)
黄酱焖扁豆·····	(43)
扁豆炒肉丝·····	(43)
酱汁刀豆 (上海) ·····	(44)
酱烤刀豆 (江苏) ·····	(44)
干煸四季豆 (四川) ·····	(45)
肉片刀豆 (江苏) ·····	(45)
盐水毛豆 (江苏) ·····	(46)
毛豆炒肉丝·····	(46)
炒毛豆酱·····	(47)

青椒香干炒毛豆 (江苏)	(47)
清炒豌豆	(48)
白油烩豌豆 (四川)	(48)
白油青元 (四川)	(48)
鸡蒙豌豆尖 (四川)	(49)
生煨豆苗 (江苏)	(49)
莲蓬豌豆 (北京)	(50)
豌豆烩鲜蘑	(51)
豌豆炒肉丝	(51)
生煨草头 (江苏)	(52)
泡豇豆炒肉末 (四川)	(52)
咸菜猪肝 (上海)	(53)
荠菜烩肉丝 (山东)	(53)
炆绿豆芽 (四川)	(54)
清拌银芽 (福建)	(54)
绿豆芽炒肉丝 (江苏)	(55)
黄豆芽炒肉丝	(55)
素炒黄豆芽 (江苏)	(56)
青煨鲜蚕豆 (江苏)	(56)
葱油发芽豆 (江苏)	(57)
糖醋蚕豆 (四川)	(57)
烧干蚕豆	(58)
川冬菜烧鲜蚕豆	(58)
蚕豆炒肉丝	(58)
醋炒地瓜	(59)
蒸地瓜	(59)

腌地瓜·····	(59)
炒土豆丝·····	(60)
炒土豆·····	(60)
咖喱芋艿 (上海) ·····	(61)
葱油芋艿 (苏州) ·····	(61)
土豆肉饼·····	(62)
冬菇盅·····	(62)
镶冬菇·····	(63)
调味蘑菇酱·····	(63)
干煸鲜蘑 (北京) ·····	(64)
奶油扒白蘑 (北京) ·····	(64)
炒葱头 (北京) ·····	(65)
肉丝炒葱头·····	(65)
榨菜炒肉丝 (四川) ·····	(66)
拌莴笋 (浙江) ·····	(66)
炒鲜莴笋 (北京) ·····	(67)
麻酱拌莴笋 (四川) ·····	(67)
麻辣莴笋·····	(68)
扒莴笋·····	(68)
莴笋炒肉丝·····	(69)
油吃莴笋·····	(69)
火腿烧凤尾 (四川) ·····	(69)
干贝烧凤尾 (四川) ·····	(70)
炒雪笋 (江苏) ·····	(71)
冬笋炒肉丝·····	(71)
干煸冬笋 (四川) ·····	(72)

虾子竹笋（上海）	(72)
冬笋腌炖鲜（浙江）	(73)
干烧笋（浙江）	(73)
干烧冬笋（北京）	(74)
油焖冬笋	(74)
油焖笋（浙江）	(75)
冬笋红烧肉	(75)
火炙冬笋	(76)
烧冬笋拌芹黄（四川）	(76)
油焖茭白（江苏）	(77)
炒三丁	(77)
麻辣茭白（上海）	(78)
糖醋炒藕丝（浙江）	(78)
炒藕片	(79)
藕片汤	(79)
雪抱金球	(79)
奶汤素烩（四川）	(80)
罗宋汤（上海）	(81)
色拉（上海）	(81)
烧豆腐	(82)
烧嫩豆腐	(83)
烧老豆腐	(83)
什锦老豆腐	(84)
番茄烧豆腐（四川）	(84)
盐烧豆腐（江苏）	(85)
蘑菇炖豆腐（浙江）	(85)

炒豆腐·····	(86)
炒干碎豆腐 (北京) ·····	(86)
炒桂花豆腐·····	(87)
炒豆腐松 (上海) ·····	(87)
鸡扒豆腐·····	(88)
丝瓜豆腐 (上海) ·····	(88)
胡葱豆腐 (江苏) ·····	(89)
咸肉豆腐 (上海) ·····	(89)
香椿头拌豆腐 (江苏) ·····	(90)
辣酱豆腐 (上海) ·····	(90)
麻辣豆腐 (四川) ·····	(91)
长沙豆腐 (湖南) ·····	(91)
家常豆腐 (上海) ·····	(92)
家常豆腐 (四川) ·····	(93)
朱砂豆腐 (四川) ·····	(93)
朱砂豆腐 (北京) ·····	(94)
家常镶豆腐 (广东) ·····	(94)
镶豆腐 (北京) ·····	(95)
豆腐饺 (北京) ·····	(96)
神仙豆腐·····	(97)
肉丝豆腐羹 (江苏) ·····	(97)
熏豆腐·····	(98)
口袋豆腐 (四川) ·····	(99)
锅贴豆腐 (四川) ·····	(100)
锅塌豆腐 (北京) ·····	(101)
焖豆腐 (北京) ·····	(101)

扒豆腐盒 (天津)	(102)
炒豆腐脑 (山东)	(102)
卤煮豆腐 (山东)	(103)
烧素肉丸 (上海)	(103)
素烧狮子头	(104)
炒素丝 (浙江)	(104)
炒素三丝 (上海)	(105)
芹菜拌干丝 (江苏)	(105)
绿豆芽拌干丝 (江苏)	(106)
青椒拌干丝 (江苏)	(106)
拌凉菜	(107)
拌三丝	(107)
煮干丝 (浙江)	(107)
烩千张 (四川)	(108)
素什锦 (上海)	(109)
炒素蟹粉 (上海)	(110)
烧面筋 (上海)	(110)
溜面筋 (上海)	(111)
炒素鱼片 (上海)	(112)
糖醋排骨 (北京)	(112)
三夹火腿 (北京)	(113)
素火腿制法 (北京)	(114)
简制素火腿	(115)
素鸡制法 (北京)	(115)
腐乳扣肉 (北京)	(116)
素酱肉制法 (北京)	(116)

烤麸制法 (北京)	(117)
干炸黄鱼 (北京)	(117)
芙蓉鸡片 (北京)	(119)
香辣鸡丁 (北京)	(119)
五香萝卜干	(120)
泡菜	(121)
豆豉	(121)
乳腐 (豆腐乳) (上海)	(122)
豆瓣酱 (上海)	(123)
笋脯豆 (上海)	(123)
素辣酱 (上海)	(124)
荤辣酱 (上海)	(124)
无油炒菜	(124)

(二) 肉 类

炒肉末 (北京)	(126)
肉豆花 (四川)	(126)
挂糊肉丝 (上海)	(127)
炒肉丝	(128)
炒姜丝肉 (上海)	(128)
氽肉丝 (天津)	(129)
鱼香肉丝 (四川)	(129)
京酱肉丝 (四川)	(130)
家常肉丝 (四川)	(130)
炒木须肉 (浙江)	(131)

榨菜肉丝 (四川)	(132)
榨菜肉丝汤 (四川)	(132)
炒肉丁	(133)
辣子肉丁 (北京)	(133)
酱爆肉丁 (北京)	(134)
炒肉片	(134)
炒肉片 (北京)	(135)
糖醋肉片 (北京)	(135)
软溜肉片 (北京)	(136)
鲜溜肉片 (四川)	(137)
锅巴肉片 (四川)	(137)
葱爆肉片 (山东)	(138)
江津肉片 (四川)	(139)
合川肉片 (四川)	(139)
滑溜里脊	(140)
滑溜里脊 (东北)	(141)
鱼香碎滑肉 (四川)	(141)
锅包肉 (东北)	(142)
生爆盐煎肉 (四川)	(142)
生爆盐煎肉 (北京)	(143)
回锅肉 (四川)	(143)
回锅肉 (山东)	(144)
酱爆肉 (四川)	(145)
白切肉 (江苏)	(145)
白肉片 (北京)	(146)
蒜泥白肉 (四川)	(146)

粉皮凉拌白肉 (湖北)	(147)
余白肉	(148)
萝卜烧肉 (湖北)	(148)
百叶结烧肉 (上海)	(149)
南肉竹笋 (浙江)	(149)
干菜烧肉 (上海)	(150)
炖猪肉 (北京)	(150)
坛子肉 (四川)	(151)
东坡肉	(152)
板栗烧肉 (四川)	(152)
腐乳肉	(153)
樱桃肉	(153)
桂花肉 (上海)	(154)
枇杷肉 (上海)	(155)
果汁肉干 (江苏)	(155)
乳汁肉干 (江苏)	(156)
剥皮大烤 (浙江)	(156)
把子肉 (山东)	(157)
糟肉 (北京)	(157)
红糟方肉 (北京)	(158)
生扒肉方 (北京)	(159)
粉蒸肉 (湖北)	(160)
荷叶粉蒸肉 (江苏)	(160)
米粉肉 (北京)	(161)
糍肉 (四川)	(162)
红蒸肉 (江苏)	(162)

糖蒸肉 (湖北)	(163)
香酥肉 (浙江)	(163)
虎皮肉 (北京)	(164)
杏核肉 (北京)	(165)
过油肉 (北京)	(166)
元盅走油肉 (江苏)	(167)
酱爆肉条 (北京)	(167)
芫荽炒瘦肉 (北京)	(168)
麻花瘦肉 (天津)	(169)
蕃茄腰柳 (北京)	(169)
古老肉	(170)
糖醋咕噜肉 (广东)	(171)
荔枝肉 (江苏)	(171)
元宝肉 (天津)	(172)
晾肉 (北京)	(173)
扣肉 (烧白) (四川)	(174)
扣肉 (北京)	(174)
干扣肉 (北京)	(175)
虎皮扣肉	(176)
荤素扣肉 (北京)	(176)
松子扒肉 (北京)	(177)
串葱排骨 (福建)	(178)
红烧小排骨	(179)
糖醋排骨	(180)
咖喱猪排 (浙江)	(180)
粉蒸排骨 (湖北)	(181)