



北方风味
节日会客

兼顾江南
家庭必备

乔成山 编写
赵怀信

实用家庭菜谱

吉林科学技术出版社

实用家庭菜谱

SHIYONG JIATING CAIPU

乔成山 编写
赵怀信

吉林科学技术出版社

实用家庭菜谱

乔成山 赵怀信 编写

责任编辑:杜太占

封面设计:杨玉中

出版 吉林科学技术出版社 787×1092 毫米 32 开本 14 印张 301 000 字
发行 1985 年 12 月第 1 版 2001 年 3 月第 20 次印刷

插页 4 定价:14.00 元

印刷 长春新华印刷厂 ISBN 7-5384-1676-5/TS·13

地址 长春市人民大街 124 号 邮编 130021 电话 5635177 传真 5635185

电子信箱 JLKJCBS @ public.cc.jl.cn

写在前面

我国烹饪技术历史悠久，素负盛誉。八大菜系，各具特色，闻名遐迩。有关烹饪的著述也很多，但多以饮食业为对象，其所需原料和设备要求高，难以适用于广大家庭。由于各家庭也迫切需要烹饪的参考书，所以这方面的书一问世，广大群众纷纷争购。然而一览之余，不免望书兴叹。如何在现有条件下，既能丰富和改善家庭饮食生活，使家庭菜肴品种多样化，又可使菜肴富于营养、经济实惠呢？这是一个急需解决的问题。为了满足广大家庭提高烹饪技术的需要，我们编写了这本《实用家庭菜谱》，以飨读者。

本书以中、低档的北方菜肴为主，并适当地选编了一些地方风味、蒙族风味、回族风味、朝鲜族风味的菜品。并附有少量高档菜肴，作为满足广大家庭节假日、会客、喜庆时设家宴之需。书中还编入了腌渍菜类，以应家庭餐桌上经常之需。

本书特点是：立足现实，实用性强；以北方菜为主，但也兼顾江南；取材容易，操作简单，而又不失原菜肴的独特风味；语言通俗，易于掌握。它适用于广大家庭和单位食堂。

本书在编写时考虑到季节的不同、各地蔬菜品种的不同、各地群众口味要求不一、一般家庭所备调味品不全等情况，均未写入投料重量（少数菜品除外），以利读者学习时灵活掌握。

本书为了节省篇幅，便于读者掌握要领，举一反三，在每个菜肴后均写有附注一项。书末还附有家常菜肴烹调技法和词语注解，以帮助读者对本书内容的理解和掌握。

本菜谱共选入了各类菜 681 个。其中有蒙族风味菜肴 16 个，回族风味菜肴 23 个，朝鲜族风味菜肴 31 个，满族风味菜肴 2 个，共计包括民族风味菜肴 72 个。

本书在编写过程中，参考了多种资料，并蒙多位厨师的热情帮助，在此谨致谢意。

由于我们的技术水平有限，书中的缺点错误在所难免，恳切希望广大家庭主妇及饮食业同行提出宝贵意见。

目次

蔬 菜 类

酱爆土豆丁	(1)	栗子烧白菜	(13)
炒土豆猪肝	(1)	珊瑚白菜	(14)
炒土豆丝韭菜	(2)	肥肠扒白菜	(14)
熘夹馅土豆	(3)	扒白菜条	(15)
熘什锦土豆丁	(3)	佛手白菜	(16)
烧熘土豆	(4)	炸白菜盒	(16)
番茄土豆	(4)	扒白菜卷	(17)
熘土豆白菜片	(5)	炒肉蘑菇白菜片	(18)
红烧土豆丸子	(6)	绣球白菜	(18)
炸土豆肉卷	(6)	荷花白菜	(19)
炸土豆肉饼	(7)	千层白菜	(19)
素炸千子	(8)	酿馅白菜	(20)
炸土豆丸子	(8)	葵花白菜	(21)
土豆炖牛肉	(9)	如意白菜卷	(21)
扒土豆条	(10)	红焖豆角	(22)
香辣土豆	(10)	肉片烧芸豆角	(22)
炒糖醋辣白菜	(11)	酱爆豆角	(23)
炒肉白菜粉	(11)	海米芹菜	(23)
醋熘白菜	(12)	猪肝炒芹菜	(23)
海米烧白菜	(12)	虾子烧冬瓜	(24)
		冬瓜炖羊肉	(25)
		炒西红柿猪肝	(26)

木犀柿子 (26)

什锦柿子丁 (27)

锅塌西红柿 (27)

海米西红柿 (28)

木犀青椒 (28)

炸青椒盒 (29)

肉片烧茄子 (30)

油焖茄子 (31)

炸茄盒 (31)

酱爆茄丁 (32)

木犀韭菜薹 (32)

炒黄瓜酱 (33)

炒猪肝菠菜 (33)

炸熘菠菜 (34)

香辣绿豆芽 (34)

炒三鲜豆芽 (35)

炒黄豆芽雪里蕻 (35)

奶油烧菜花 (36)

木犀菜花 (36)

海米烧菜花 (37)

炒猪肝菜花 (37)

珊瑚菜花 (38)

糖醋辣萝卜丁 (38)

炸萝卜丸子 (39)

大萝卜炖牛肉 (39)

肉丝焖蒜薹 (40)

炒藕丝 (40)

糖醋藕片	(41)
干炸藕夹	(41)
炸藕盒	(42)
炒鲜莴笋	(43)
炒肉渍菜	(43)
炒肉榨菜丝	(44)
炒鲜蘑菇	(44)
炒鲜黄花菜	(45)
炒肉香椿	(45)
炒肉雪里蕻	(46)
虾子烧莴笋	(46)
扒三白	(47)
炒肉蘑菇	(47)
炒肉海带	(48)
炒肉金针菜	(48)
炒肉兰片	(49)
炒肉黄瓜干	(49)
炒肉芥菜丝	(50)
炸熘海带	(50)

豆制品类

炒桂花豆腐 (52)
焦炒豆腐 (52)
炒肉豆腐皮 (53)
麻婆豆腐 (53)
朱砂豆腐 (54)
家常豆腐 (55)

水熘豆腐	(55)	焦熘里脊	(70)
茉莉豆腐	(56)	糖醋里脊	(71)
熘豆腐盒	(56)	熘肉段	(72)
焦熘豆腐丸子	(57)	糖醋排骨	(73)
糖醋豆腐丸子	(57)	焦熘丸子	(73)
海米烧豆腐	(58)	糖醋丸子	(74)
葱烧豆腐	(59)	葱烧肉段	(75)
麻酱豆腐	(59)	葱爆肉	(75)
炸豆腐盒	(60)	宫保肉丁	(76)
锅塌豆腐	(60)	酱爆肉条	(77)
牛奶炖豆腐	(61)	干炸肉段	(78)
蘑菇炖豆腐	(61)	炸千子	(78)
菠菜炖豆腐	(62)	干炸丸子	(79)
烩豆腐丁	(62)	炸葱卷	(80)
四喜豆腐	(63)	串炸肉	(80)
南煎豆腐	(64)	油炸响铃	(81)
宫爆豆腐丁	(64)	红烧狮子头	(82)
绣球豆腐	(65)	红烧肉	(82)
油焖豆腐	(65)	南烧肉丁	(83)

猪 肉 类

干炒肉丝	(67)	丁香烧肉	(84)
煨白肉	(67)	干煎肉饼	(84)
回锅肉	(68)	锅塌肉片	(85)
辣子肉丁	(68)	松塌肉片	(86)
滑炒肉片	(69)	滑塌肉片	(86)
滑熘里脊	(70)	锅包肉	(87)
		炸烹肉段	(88)
		清烹里脊	(88)

香酥肉	(89)	炸烹肥肠	(105)
腐乳肉	(90)	红烧大肠	(106)
酒燻肉	(90)	九转大肠	(107)
红焖肉	(91)	扒肥肠	(108)
四喜肉	(91)	龙眼大肠	(108)
黄焖排骨	(92)	糖醋肥肠	(109)
四喜丸子	(92)	炒肉腰片	(109)
坛肉	(93)	南炒腰花	(110)
烧蒸扣肉	(94)	熘腰花	(111)
扒肘子	(95)	干炸腰花	(111)
红焖肘子	(95)	熘三样	(112)
锅烧肘子	(96)	清烹拆骨肉	(113)
哈巴肘子	(97)	锅煽香肠	(113)
熘心嘴	(97)	炸香肠片	(114)
炸心嘴	(98)	木犀香肠	(114)
红扒猪舌	(98)	猪血肠	(115)
炒猪肝	(99)	辣味皮丝	(116)
油炸肝尖	(99)	糖醋皮丝	(116)
熘肝尖	(100)	红烧皮块	(117)
清炸肝片	(101)	燻猪尾生菜	(117)
炒肚丝	(101)	椒盐猪尾	(118)
熘白肚	(102)		
炸烹肚块	(103)		
酸辣肚丝	(103)		
红烧肚块	(104)		
焦熘肚块	(104)		
熘肥肠	(105)		

牛 羊 肉 类

桂花羊肉	(119)
麻辣羊肉	(119)
炒羊肉片	(120)
滑炒里脊片	(120)

爆羊肉片·····	(121)	焖羊肉·····	(137)
酱爆羊肉片·····	(121)	栗子红焖羊肉·····	(137)
爆羊里脊片·····	(122)	黄焖羊肉·····	(138)
酱爆里脊丁·····	(123)	扒羊肉条·····	(139)
滑溜里脊片·····	(123)	炸扒羊肉·····	(139)
醋溜羊肉片·····	(124)	扣烧羊肉·····	(140)
焦溜羊肉段·····	(125)	清炖羊肉·····	(141)
它似蜜·····	(125)	东坡羊肉·····	(141)
清炸羊肉片·····	(126)	清蒸羊肉·····	(142)
芙蓉羊肉片·····	(126)	油蘸羊肉片·····	(142)
盐爆散蛋·····	(127)	炸蒸羊肉·····	(143)
煮全羊·····	(128)	清爆羊肚仁·····	(144)
手把羊肉·····	(128)	油爆羊三样·····	(144)
烤羊肉串·····	(129)	干炸羊肚仁·····	(145)
烤羊腿·····	(130)	清炸腰片·····	(145)
酥羊肉·····	(130)	虾子烧散蛋·····	(146)
都三样·····	(131)	烧麻肚·····	(146)
干炸羊肉片·····	(131)	烧烩羊肥肠·····	(147)
烧羊腿·····	(132)	烧燻羊眼·····	(148)
炸烹羊肉·····	(132)	红煨羊蹄·····	(148)
南煎羊肉丸子·····	(133)	扒羊蹄·····	(149)
锅爆羊肉·····	(133)	清蒸羊肥肠·····	(149)
焖烧羊肉·····	(134)	糖醋牛肉片·····	(150)
糖醋羊胸脊·····	(135)	溜胸口·····	(151)
炖羊肉条·····	(135)	干煸牛肉丝·····	(151)
红煨羊肉·····	(136)	金银牛肉丝·····	(152)
番茄煨羊肉·····	(136)	扣烧肉·····	(153)

干烹牛肉丝·····	(153)	溜狗肝尖·····	(169)
煎牛肉丸子·····	(154)	鳊鱼炖狗肉·····	(169)
干煎牛排·····	(154)	卤煮狗肉·····	(170)
煎串肉·····	(155)	清炒狗肉丝·····	(171)
烤牛肉·····	(156)	滑炒狗肉片·····	(171)
炒八味·····	(156)	麻辣狗肉·····	(172)
红烧牛肉·····	(157)	干炸狗肉·····	(173)
碎烧牛肉·····	(157)	清烹狗肉段·····	(173)
炖牛肉·····	(158)	干烧狗肉·····	(174)
炸卷果·····	(159)	红烧狗肉·····	(175)
红扒肉·····	(159)	溜狗白肚·····	(176)
扒牛肉条·····	(160)	狗肉火锅·····	(176)
扒酿胸口·····	(161)	凉吃狗肉·····	(177)
烧蒸牛胸口·····	(161)	狗肉汤·····	(177)
芝麻牛排·····	(162)	砂锅狗肉·····	(178)
番茄牛肉片·····	(162)		
煨牛肉·····	(163)		
炒牛肚丝·····	(164)		
滑炒牛肝片·····	(164)		
水爆牛百叶·····	(165)		
红烧牛尾·····	(165)		
红烧牛蹄筋·····	(166)		
炖牛蹄筋·····	(167)		
炸烹牛蹄筋·····	(167)		

狗 肉 类

红焖狗肉·····	(168)
-----------	-------

家 禽 类

炒仔鸡·····	(179)
姜汁鸡块·····	(179)
酸辣鸡块·····	(180)
辣子鸡丁·····	(181)
番茄鸡块·····	(181)
炒鸡杂·····	(182)
官保鸡丁·····	(183)
滑溜鸡片·····	(183)
辣子鸡块·····	(184)
碎溜鸡·····	(185)

炸八块·····	(185)
干炸鸡·····	(186)
烧鸡座·····	(186)
清烹鸡块·····	(187)
干烧鸡块·····	(188)
红焖鸡块·····	(188)
黄焖鸡块·····	(189)
清炖鸡·····	(190)
家常炖鸡块·····	(190)
蘑菇炖鸡·····	(191)
番茄鸡块·····	(191)
清蒸鸡·····	(192)
扒鸡块·····	(193)
奶汁扒雏鸡·····	(193)
酱扒鸡·····	(194)
葱扒鸡·····	(194)
栗子鸡·····	(195)
醋焖鸡三件·····	(196)
黄焖鸭块·····	(196)
干煸鸭块·····	(197)
清蒸鸭·····	(197)
扒鸭块·····	(198)
炒鸭肝·····	(198)
炸鸭肝·····	(199)
黄焖仔鹅·····	(200)
椒盐鹅块·····	(200)
醋煨鹅块·····	(201)

蛋 类

炒鸡蛋·····	(202)
木犀肉·····	(202)
摊黄菜·····	(203)
熘黄菜·····	(203)
木犀香椿·····	(204)
煎焖黄菜·····	(205)
油卵·····	(205)
兰花煎蛋·····	(206)
荷花鸡蛋·····	(206)
煎鸡蛋饺·····	(207)
炸熘蛋饺·····	(207)
奶汁熘荷包蛋·····	(208)
烧虎皮蛋·····	(209)
虎眼肉·····	(209)
鸳鸯鸡蛋·····	(210)
蘑菇无黄蛋·····	(211)
换心蛋·····	(212)
干炸白果·····	(212)
玉酥烧白果·····	(213)
银龙白果·····	(214)
金蟾白果·····	(214)
烧熘白果·····	(215)
清烹白果·····	(216)
清烹酿白果·····	(216)
扒琥珀酿鸡蛋·····	(217)

滑炒松花蛋·····	(217)
软炸鸽蛋·····	(218)
草帽鸽蛋·····	(219)
烧鸽蛋·····	(219)

野 味 类

滑炒兔片·····	(221)
炒辣子兔丁·····	(221)
滑熘兔片·····	(222)
油爆兔肉·····	(223)
干炸兔肉·····	(223)
黄焖兔肉·····	(224)
扒兔肉·····	(225)
炖兔肉·····	(225)
熏兔肉·····	(226)
炒野鸭片·····	(227)
黄焖山鸡·····	(227)
炒山鸡丁·····	(228)
炒山鸡片·····	(229)
干炸山鸡块·····	(229)
麻辣野鸭·····	(230)
炸铁雀·····	(230)
炸铃铛·····	(231)
炸熘铁雀·····	(232)
红焖麻雀·····	(232)
烧熘麻雀·····	(233)
红扒麻雀·····	(234)

炒肉榛蘑·····	(234)
松蘑烧肉·····	(235)
红烧猴头蘑·····	(235)
猴头煨鸡块·····	(236)
烧焖雁块·····	(237)
锅爆鹿肉·····	(237)
葱烧熊肉·····	(238)
清炖熊肉·····	(239)
清烹黄羊肉·····	(239)
油焖黄羊肉·····	(240)
清炖野猪肉·····	(241)
红焖野猪肉·····	(241)
香辣田鸡腿·····	(242)
干炸田鸡·····	(243)
砂锅飞龙·····	(243)
炸烹飞龙·····	(244)
焦熘狍肉·····	(245)
红煨狍肉·····	(246)
酱爆狍肉丁·····	(246)
熏沙半鸡·····	(247)
酱五香沙半鸡·····	(248)
香酥沙半鸡·····	(248)
花脸乌鸡·····	(249)
冰糖哈什蚂油·····	(250)
清汤哈什蚂油·····	(251)
卤煮五香马肉·····	(251)
酱驴肉·····	(251)

炒松仁酱·····	(252)
烤鹌鹑·····	(253)
五香扒鹌鹑·····	(253)
炸鹌鹑·····	(254)
干炸鸽块·····	(255)
红烧鸽块·····	(255)

鱼 类

滑炒鱼片·····	(257)
清炒鱼丁·····	(258)
焦炒鱼片·····	(258)
炒鳝鱼丝·····	(259)
干煸鳝鱼丝·····	(260)
熘鱼片·····	(260)
熘鱼段·····	(261)
熘带鱼·····	(262)
烧熘鱼段·····	(262)
醋熘瓦块鱼·····	(263)
菊花鱼片·····	(264)
浇汁鱼·····	(264)
糖醋鲤鱼·····	(265)
白汁鲤鱼·····	(266)
挣蹦鲤鱼·····	(267)
焦熘鲫鱼·····	(268)
红烧头尾·····	(269)
炸板鱼·····	(269)
炸蒲棒鱼·····	(270)

番茄鲤鱼·····	(271)
干炸黄花鱼·····	(271)
干炸带鱼·····	(272)
椒盐墨鱼卷·····	(272)
炸芝麻鱼片·····	(273)
炸五香小鲫鱼·····	(273)
炸鱼丸·····	(274)
红烧瓦块鱼·····	(275)
红烧鲤鱼·····	(275)
干烧鲤鱼·····	(276)
碎烧鱼·····	(277)
烧鳝鱼段·····	(278)
红烧带鱼段·····	(278)
辣酱烧白鱼·····	(279)
烧鱼丁·····	(279)
家常熬鲤鱼·····	(280)
干烹鱼段·····	(281)
烹带鱼·····	(281)
酱汁鲫鱼·····	(282)
酱爆墨鱼·····	(282)
干煎黄花鱼·····	(283)
煎焖鲤鱼·····	(284)
煎蒸黄花鱼·····	(284)
清炖加吉鱼·····	(285)
刮炖桂鱼·····	(286)
家常炖黄花鱼·····	(286)
红蒸鱼·····	(287)

软酥鲫鱼.....	(288)	干煎虾.....	(304)
红焖鲤鱼.....	(289)	油爆虾丁.....	(305)
醋椒鲤鱼.....	(290)	红烧海参.....	(306)
酱焖鲤鱼.....	(290)	扒海参.....	(306)
干煸黄花鱼.....	(291)	木犀干贝.....	(307)
烩酸辣鱼丝.....	(292)	红烧干贝.....	(307)
熏五香草鱼.....	(292)	蟹肉丸子.....	(308)
浸子鱼.....	(293)	熘蟹黄.....	(308)
烤鱼串.....	(294)	炸芝麻蟹腿.....	(309)
红烧鳊鱼.....	(294)	炒鱿鱼丝.....	(309)
清炖鳊鱼.....	(295)	爆鱿鱼卷.....	(310)
泥鳅钻豆腐.....	(296)	炒肉蜆头.....	(311)
油炸泥鳅段.....	(296)	炒乌鱼卷.....	(311)
鱼子酱.....	(297)	炒海螺.....	(312)
鱼子佛手.....	(298)	蒸蛤蜊.....	(312)

海 味 类

炒虾片.....	(299)
木犀虾片.....	(299)
清炒虾仁.....	(300)
熘虾段.....	(300)
水卵大虾.....	(301)
炸芝麻虾.....	(302)
炸虾段.....	(302)
炸虾肉丸子.....	(303)
红烧大虾.....	(303)
南烧虾丁.....	(304)

凉 菜 类

糖醋凤尾白菜.....	(314)
拌辣白菜.....	(314)
咸拌白菜.....	(315)
炆芹菜.....	(315)
糖醋青萝卜.....	(316)
麻酱拌水萝卜.....	(316)
三色萝卜丝.....	(317)
猪肝拌菠菜.....	(317)
拌肉丝菠菜.....	(318)
炆土豆丝.....	(318)

卤菠菜·····	(319)	炆腰花·····	(334)
蒜拌豆角·····	(319)	卤腰片·····	(334)
麻酱拌豆角·····	(320)	芥末肚·····	(335)
猪肝拌黄瓜·····	(320)	生拌牛百叶·····	(335)
糖醋黄瓜·····	(321)	顺袋·····	(336)
炆黄瓜皮·····	(321)	酱排骨·····	(336)
腰片拌生菜·····	(322)	拌鱼丝·····	(337)
拌海米莴笋·····	(322)	拌鱿鱼丝·····	(337)
炆莴笋·····	(323)	卤鱼片·····	(338)
天津辣酱·····	(323)	拌虾仁·····	(339)
炆青椒肉丝·····	(324)	炆虾片·····	(339)
炆蒜薹猪舌·····	(325)	卤虾片·····	(340)
酱油茄子·····	(325)	拌蛎黄·····	(340)
拌藕片·····	(326)	拌海螺·····	(341)
拌合菜·····	(326)	拌海蜇·····	(341)
糖拌梨丝·····	(327)	卤鸡·····	(342)
圆葱拌豆腐·····	(327)	盐卤鸡片·····	(342)
香椿拌豆腐·····	(328)	酱鸡蛋·····	(343)
炆豆腐·····	(328)	茶蛋·····	(343)
炒肉拉皮·····	(329)	炆肫肝·····	(344)
肚丝拉皮·····	(330)	卤肫肝·····	(344)
清拌里脊丝·····	(330)	拌兔丝·····	(345)
滑炆里脊丝·····	(331)	卤兔肉·····	(345)
拌肘花·····	(332)	酱铁雀·····	(346)
卤肉·····	(332)	皮冻·····	(346)
熏猪肉·····	(333)	压肉·····	(347)
拌腰片·····	(333)	鸡冻·····	(348)

甜 菜 类

拔丝山药·····	(349)
清蒸山药段·····	(350)
挂浆白果·····	(350)
酥黄菜·····	(351)
金银酥·····	(352)
三不粘·····	(352)
香蕉锅炸·····	(353)
挂浆百合·····	(354)
挂浆肉段·····	(354)
酥白肉·····	(355)
挂霜丸子·····	(355)
香酥丸子·····	(356)
拔丝奶豆腐·····	(356)
酿烧羊尾·····	(357)
炸羊尾·····	(358)
双色羊尾·····	(358)
拔丝羊尾·····	(359)
拔丝苹果·····	(359)
挂浆红枣·····	(360)
拔丝京糕·····	(361)
拔丝西红柿·····	(361)
水晶桃·····	(362)

汤 菜 类

大头菜柿子汤·····	(363)
-------------	-------

肉片柿子汤·····	(363)
麦穗白菜汤·····	(364)
猪肝菠菜汤·····	(365)
豆腐菠菜汤·····	(365)
萝卜丝汤·····	(366)
余肉丝雪里蕻·····	(366)
羊肉冬瓜汤·····	(367)
榨菜肉丝汤·····	(367)
烧粉汤·····	(368)
肉丁黄豆汤·····	(368)
木犀汤·····	(369)
甩袖汤·····	(369)
蛋丝菜汤·····	(370)
白云汤·····	(371)
翡翠汤·····	(371)
余白肉·····	(372)
余丸子·····	(372)
翡翠丸子·····	(373)
烩白肉丁蘑菇·····	(373)
烩里脊丝·····	(374)
烩肉丁腐皮·····	(374)
肚丝汤·····	(375)
烩下水·····	(376)
余腰片·····	(376)
余羊肉片·····	(377)
烩鱼子·····	(377)
奶汤散蛋·····	(378)