

中央电视台《夕阳红》栏目教学用书



家常食谱

冯存礼 主编

冯端阳 主讲



吉林科学技术出版社

中央电视台《夕阳红》栏目教学用书

家常食谱

主 编 冯存礼

副主编 阚兆江

聂丛丛

陈志峰

主 讲 冯端阳

吉林科学技术出版社

中央电视台《夕阳红》栏目教学用书

家常食谱

冯存礼 主编

责任编辑:赵玉秋 申桂兰

封面设计:杨 阳

出版 吉林科学技术出版社 787×1092 毫米 32 开本 105 000字 5 印张

发行 1999 年 3 月第 1 版 2002 年 3 月第 3 次印刷

印刷 吉新月历公司印刷 ISBN 7-5384-2086-X/TS·104 定价:8.00 元

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

目 录

蔬 菜 类

盐水菜心	1
开水白菜	2
芥末拌菠菜	3
青椒三丝	4
扒白菜心	5
香菇油菜	6
干炒扁豆	7
鱼香茄丝	8
炒黄瓜酱	9
油焖春笋	10
玉泉小炒	11
炆莲白	12
烧茭白	13
腊味荷兰豆	14
蒜蓉西兰花	15
酥炸西瓜	16
炸素丸子	17
干煸苦瓜	18
火腿冬瓜夹	19
金钩烧丝瓜	20
炸藕盒	21
酥炸冬瓜	22

糖醋藕排	23
------------	----

豆 制 品 类

锅塌豆腐	24
麻婆豆腐	25
双冬炖豆腐	26
鸡汤煮干丝	27
金钩腐竹	28
炒豆腐脑	29
炒麻豆腐	30
煮豆腐丝	31
八宝豆腐	32
尖椒拌南豆腐	33

猪 肉 类

鱼香肉丝	34
京酱肉丝	35
肉丝拉皮	36
炒肉末	37
芫爆里脊丝	38
过油肉	39
海带烧肉	40
东坡肉	41
红烧狮子头	42
四喜丸子	43
南煎丸子	44
软炸里脊	45

炒腰花	46
炒肝尖	47
盐水猪肝	48
排骨炖藕	49

牛 羊 肉 类

酱牛肉	50
红烧牛肉	51
麻辣牛肉片	52
时菜牛肉	53
金葱爆牛柳	54
茼爆百叶	55
红油百叶	56

家 禽 类

冬菇蒸滑鸡	57
花旗参炖乌鸡	58
白斩鸡	59
红烧鸡块	60
宫保鸡丁	61
生炸鸡翅	62
五香凤爪	63
黄焖鸡块	64
鸡肉丸子	65

蛋 类

熘黄菜	66
-----------	----

木樨肉	67
翡翠鸡蛋	68
西红柿炒鸡蛋	69
鸡蛋里脊	70
水炒鸡蛋	71

鱼 类

滋补炖水鱼	72
金银萝卜煲生鱼	73
金银蒜蒸鲈鱼	74
冬菜焖鲩鱼腩	75
锅煽鱼扇	76
西湖醋鱼	77
糖醋鲤鱼	78
干烧鱼	79
醋椒鱼	80
豆瓣鱼	81
酸菜鱼	82
清蒸鱼	83
油浸鲜鱼	84
宋嫂鱼羹	85
煎烧带鱼	86
抓炒鱼片	87
熘鱼片	88
萝卜丝鲫鱼	89
焖酥鱼	90
醋熘鱼片	91

大蒜烧鳝片	92
蒜蓉煎鳝片	93
鱼丸子	94
炒墨鱼丝	95

海 味 类

葱烧海参	96
山东海参	97
美极虾	98
燻大虾	99
油焖大虾	100
软炸鲜贝	101
鱿鱼锅巴	102
爆炒鱿鱼卷	103

凉 菜 类

蓑衣黄瓜	104
油吃黄瓜	105
老虎菜	106
炝黄瓜条	107
生拌西葫芦	108
生拌芹菜	109
凉拌苦瓜	110
拌豇豆	111
炝西瓜皮	112
辣油海带丝	113
西式泡菜	114

甜 菜 类

拔丝山药·····	115
拔丝苹果·····	116
西瓜冻·····	117
杏仁豆腐·····	118
红果烙·····	119
京糕拌梨丝·····	120
蜜汁山药·····	121
蜜汁西红柿·····	122
粟米羹·····	123
南瓜露·····	124
糯米藕·····	125
水果沙拉·····	126
炸羊尾·····	127

汤 菜 类

沙锅鱼头豆腐·····	128
沙锅酸菜白肉·····	129
乌鱼蛋汤·····	130
醋椒鱼骨汤·····	131
鸡蛋酸辣汤·····	132
连锅汤·····	133

主 食 类

家常饼·····	134
春饼·····	135
家常肉饼·····	136

猫耳朵·····	137
流尖·····	138
炒不烂·····	139
南瓜发糕·····	140
巧拌饺子馅·····	141
炸酱·····	143
打卤·····	144
凉面·····	145
小拉面·····	146
刀削面·····	147
担担面·····	148
皮蛋瘦肉粥·····	149

盐水菜心



用料:

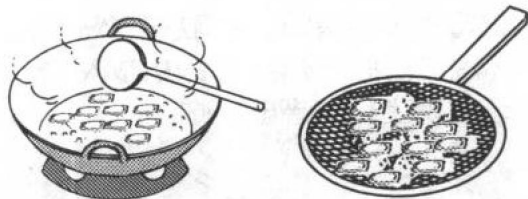
菜心(菠菜、油菜也可)500g。

调料:

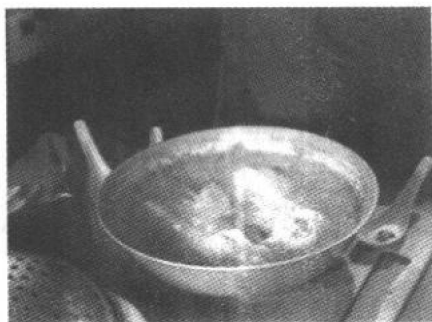
油,盐,味精。

做法:

锅内烧水 250g,开后放油 1 小勺,放菜心,煮软,放盐、味精,略煮,起锅装盘,浇上锅内汤即成。



开水白菜



用料:

瘦猪肉 1 块,猪肉泥,鸡肉泥,白菜心 1 个。

调料:

盐,味精,黄酒。

做法:

1. 猪肉放开水锅里煮 40 分钟,捞出猪肉,汤待用。
2. 把白菜心顺切两半,放入开水用大火焯透,捞出沥净水,扣着摆在深盘内。
3. 猪肉泥、鸡肉泥分别装在两个碗内,加水朝一个方向搅成肉糊。把待用肉汤烧开,放入搅好的猪肉泥,用勺向一个方向搅,肉泥浮起捞出肉泥留汤。相同方法煮鸡肉泥。
4. 待肉汤稍沉淀,把清汤倒入炒锅内,放入调料,煮开后将清汤轻轻倒在白菜上(汤渣留出)即成。



芥末拌菠菜



用料:

芥末粉,菠菜。

调料:

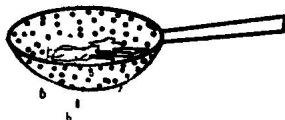
盐,味精,白糖,醋,香油。

做法:

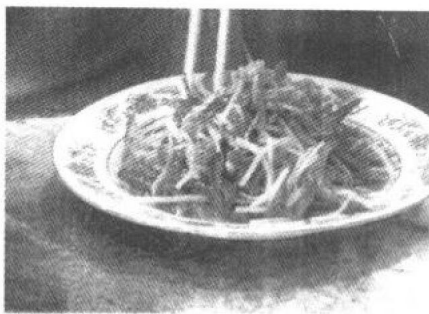
1. 芥末粉倒在碗里,加糖、醋,开水拌匀发酵1~2小时(急用时可用凉水调匀上锅蒸5分钟),发酵好放在冰箱中冷藏。

2. 把菠菜整棵放开水锅里焯一下,捞出控净水,自然放凉,切成寸段,码在盘中。

3. 发酵好的芥末里依次加入盐、味精、香油拌匀,放菠菜上拌匀即成。



青椒三丝



用料:

瘦猪肉,土豆,青红尖椒。

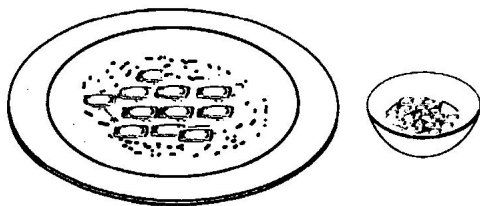
调料:

油,盐,味精,黄酒,白糖,葱,姜,香油。

做法:

1. 瘦肉切成肉丝,青、红尖椒去籽切丝(不要太细),土豆切丝(要切匀切细),用清水漂一下。

2. 炒锅放油煸炒肉丝,依次加入葱、姜末、盐,肉变色出香味时,放入青红尖椒丝煸炒。最后放土豆丝、黄酒、味精、适量盐、一点糖,翻炒片刻,点入香油出锅即成。



扒白菜心



用料:

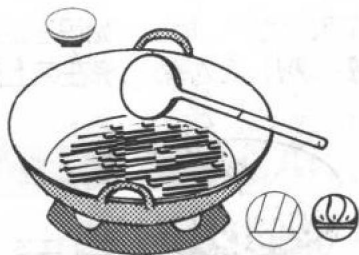
白菜心。

调料:

油,盐,味精,黄酒,糖,湿淀粉,葱,姜。

做法:

1. 白菜心顺着切成两半,去根。用开水焯至发蔫捞出。
2. 炒锅放油,放姜片、葱花炆锅,放肉汤、菜心,将盐放汤里,依次放入味精、糖、黄酒。时间长短根据个人口味而定。扒好捞出时控净汤,将菜码在盘中,用剩汤勾芡,稀稠合适,浇在菜上即成。



香菇油菜



用料:

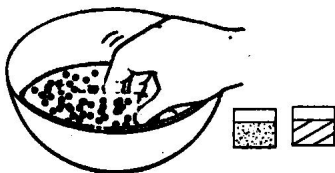
油菜,发好的香菇。

调料:

油,盐,味精,黄酒,胡椒粉,葱,香油,湿淀粉。

做法:

1. 开水焯油菜,为使油菜翠绿在水中加点油,煮开锅捞出备用。
2. 香菇去梗,大的可破两半。
3. 炒锅放油,四五成热放葱丝煸炒,放2勺肉汤,依次将香菇、油菜、胡椒粉、黄酒、盐、味精放入炒锅内翻炒,时间长短根据个人口味而定。
4. 捞出油菜放在盘中,铲出香菇码在盘上,锅中的汤用湿淀粉勾芡(不要太稠),滴入香油,浇在菜上即可。



干炒扁豆



用料:

瘦肉末,扁豆。

调料:

油,盐,味精,白糖,酱油,葱,姜,黄酒,芽菜。

做法:

1. 炒锅放油,五六成热放入扁豆,炸片刻捞出。
2. 用油煸炒肉末,放入葱、姜末煸透,放扁豆继续煸炒,依次放入酱油、黄酒、少许盐、白糖、味精、芽菜,然后再翻炒,出勺即成。

