

808 家常菜 YINGYANG
丛书 JIACHANGCAI



最好吃的

808例

家常菜 天天新

轩宇鹏 / 编著

例

轻轻松松好 学易做 健康天天美食

营养家常菜

营养第一 口感十足 著名烹饪美食专家联合推荐



河北科学技术出版社

808

丛书

家常菜

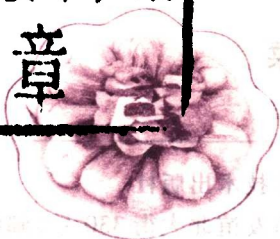
YINGYANG
JIACHANGCAI

808

例

营养家常菜

江苏工业学院图书馆
藏书章



著名烹饪美食专家联合推荐

最好吃的

808例

家常菜 天天新

轩宇鹏 / 编著

河北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

808 例营养家常菜/轩宇鹏编著. —石家庄:河北科学技术出版社,2007.8

ISBN 978 - 7 - 5375 - 3570 - 0

I . 8… II . 轩… III . 菜谱 IV . TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 116185 号

808 例营养家常菜

编著 轩宇鹏

出版发行 河北科学技术出版社

地 址 石家庄市友谊北大街 330 号(邮编:050061)

印 刷 北京佳顺印务有限公司

经 销 新华书店

开 本 640 × 950 1/16

印 张 20.5

版 次 2007 年 9 月第 1 版

2007 年 9 月第 1 次印刷

定 价 19.80 元

版权所有 翻印必究

言

前 FOREWORD

前言

随着生活水平的提高，人们不断追求着高品味的生活，希望吃得健康、吃得科学、吃得营养。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。为此，我们在有关专家的指导下编写了《808 例营养家常菜》这本书。

本书是一本通俗实用的烹调技术读物，收集了适合家庭制作的菜肴 800 余种，分为蔬菜类、畜肉类、禽蛋类、水产类、豆制品类、羹粥汤类、锅子类等七大类。所选菜品丰富多样，菜肴风味各异。大多数菜品着眼于寻常百姓家，充分考虑到大多数人的生活水平和市场情况，从选料到烹调都遵循着易备料、易做和好吃不贵的原则。本书对每种菜肴都介绍其特色、选料、加工、烹调和操作要点，力求内容具体，使人一看就懂、一学就会，具有实用易学的特点。另外，还收入了一部分中、高档菜谱，以满足节日宴客和对饮食有较高要求的烹饪爱好者的需求。

本书为了节省篇幅，便于读者掌握要领、举一反三，在每个菜肴后写有“温馨提示”一项。书末还附有家常菜肴烹调法和词语注解，以帮助读者对本书内容的理解和掌握。

由于我们的技术水平有限，书中如有缺点、错误在所难免，恳切希望饮食业同行及广大家庭主妇提出宝贵意见。

编者

录

目 CONTENTS

蔬 菜 类

珊瑚白菜	/1	鸭架萝卜汤	/12
酸辣白菜卷	/1	拌茄泥	/13
佛手白菜	/2	素炒茄丝	/13
醋熘白菜	/3	烧熘土豆	/14
干烧白菜	/3	肉丁炒土豆条	/14
鱼香白菜	/4	熘什锦土豆丁	/15
金边白菜	/5	炆土豆丝	/15
五彩白菜卷	/5	土豆烧肉	/16
肉末烧胡萝卜	/6	炸土豆肉卷	/17
红烧萝卜	/7	土豆炖牛肉	/17
扒白菜卷	/7	干煸土豆条	/18
大萝卜炖牛肉	/8	豆豉鲰鱼油麦菜	/18
炸萝卜丸子	/8	炆木耳	/19
三色萝卜丝	/9	凉拌菜花	/20
炸茄盒	/9	鸡汤芦笋	/20
烧茄子	/10	蒜蓉油麦菜	/21
鱼香茄丝	/11	素炒卷心菜	/21
肉片烧茄子	/11	香辣卷心菜	/22

808●营养家常菜

目
录

火腿卷心菜	/23	辣炒西葫芦	/39
银耳素烩	/23	肉末西葫芦羹	/40
木耳炒肉片	/24	里脊烩口蘑	/41
炆双耳	/24	红烧平菇	/41
软炸芦笋	/25	炒双菇	/42
菜花拌香菇	/26	肉片西葫芦	/42
炸熘菠菜	/26	粉皮拌青莴	/43
金钩菜花	/27	宫爆魔芋	/44
辣味芦笋	/27	蒜泥莴苣	/44
菠菜金钩白玉汤	/28	三鲜黄瓜汤	/45
菠菜炒鸡蛋	/28	凉拌魔芋	/45
姜汁菠菜	/29	麻辣莴苣	/46
酥炸鲜蘑	/30	酱烧冬瓜条	/46
炒鲜蘑菇	/30	拔丝南瓜	/47
木樨豌豆	/31	肉炒黄瓜干	/48
鸡汁香菇	/31	炒黄瓜酱	/48
酱爆豆角	/32	冬瓜烧木耳	/49
芸豆炒肉丝	/33	鱼香南瓜	/49
炒香菇	/33	丝瓜炖豆腐	/50
腊味荷兰豆	/34	冬瓜炖羊肉	/51
肉炒海带	/34	丝瓜焖腊肉	/51
炸藕盒	/35	洋葱鸡蛋	/52
软炸藕片	/35	番茄洋葱	/52
糖醋藕片	/36	红烧猴头蘑	/53
炸熘海带	/36	沙锅炖猴头	/54
凉拌海带	/37	西红柿炒鸡蛋	/54
酱烧茭白	/38	煎番茄	/55
油泼嫩茭白	/38	煎青椒	/55
辣油茭白	/39	酿青椒	/56

芥末金针菇	/57	锅煽韭菜	/63
松炸西红柿	/57	干煸苦瓜	/64
炒金针菇	/58	蜜枣山药	/64
西芹拌香干	/59	麻香苦瓜	/65
炆青椒	/59	酥炸芋头	/66
蒜苗炒肉丝	/60	花生仁炆芹菜	/66
炒蒜薹	/60	葱油苦瓜	/67
猪肝炒芹菜	/61	火腿炒油菜	/67
三丝拌芹菜	/61	沙拉芋头	/68
蒜薹炒肉丝	/62	素炒山药片	/69
炒蒜黄	/62	香葱鸡腿菇	/69
鸡蛋苦瓜	/63		

畜 肉 类

鱼香肉丝	/71	锅巴里脊	/78
葱爆肉片	/71	蒜泥白肉	/79
梅菜扣肉	/72	炒三丁	/80
宫爆肉丁	/72	清炸里脊	/80
猪肉炖粉条	/73	焦熘肉片	/81
红烧肉	/74	回锅肉	/82
滑炒肉丝	/74	麻辣腰片	/82
红烧排骨	/75	串炸肉	/83
麻辣肉片	/75	四喜丸子	/83
葱爆肉片	/76	白菜肉卷	/84
番茄肉片	/77	红烧狮子头	/85
糖醋肉片	/77	红油猪肝	/85
坛子肉	/78	苕蓿汤	/86

808●营养家常菜

目
录

丸子冬瓜汤	/87	黄焖羊肉	/101
虎眼丸子	/87	香辣羊肉排	/102
干炸丸子	/88	孜然羊肉	/102
辣炒大肠	/88	炸羊肉串	/103
辣椒炒肚丝	/89	红烧羊排	/104
熘肥肠	/90	冻粉拌里脊	/104
烩肚丝	/90	爆羊里脊片	/105
熘三样	/91	红烧羊蹄	/105
酸菜猪血汤	/92	白菜烧羊蹄	/106
番茄牛柳	/92	羊肉泡饼	/107
红烧牛肉	/93	胡萝卜烧羊肉	/107
孜然牛肉粒	/94	香辣蹄筋	/108
啤酒牛肉煲	/94	羊肉汤	/109
蒜蓉烩牛肉	/95	佛手羊肉	/109
牛肉鲜蒜汤	/95	炒羊肝	/110
红烧牛蹄筋	/96	醋烹羊肉	/110
牛肉粒烩豆腐	/96	麻辣羊腿	/111
洋葱烧牛肉粒	/97	芙蓉羊肉片	/112
美极肥牛	/98	红焖羊肉	/112
黄瓜蹄筋	/98	麻辣狗肉片	/113
夫妻肺片	/99	红烧狗肉	/114
银粉牛肉丝	/99	酒焖狗肉	/114
水煮羊肉	/100	兔肉炒蒜苗	/115
陈皮牛肉	/101	大蒜红焖兔	/115

禽 蛋 类

蒜蓉三黄鸡	/117	醉鸡	/118
-------	------	----	------

808●营养家常菜

碎熘鸡	/118	菠菜鸡粥	/136
麻辣陈皮鸡	/119	酸梅鸡脖子	/136
重庆辣子鸡	/119	凤菇炖乌鸡	/137
拌鸡丝	/120	人参乌鸡汤	/138
水煮鸡片	/121	沙锅鸡块	/138
滑炒鸡丝	/122	咖喱鸡块	/139
芫爆鸡丝	/122	麻辣鸡块	/139
烧鸡座	/123	烤鸭	/140
烤鸡翅	/123	香酥鸭	/141
油爆鸡丁	/124	盐水鸭	/141
炸鸡排	/125	神仙鸭	/142
酱爆鸡丁	/125	脆皮鸭	/143
香辣鸡胗	/126	清蒸炉鸭	/143
辣子鸡丁	/127	小鸡炖蘑菇	/144
黄蘑炖小鸡	/127	芙蓉鸭子	/145
东安仔鸡块	/128	葱爆烤鸭肉	/145
龙井鸡片汤	/128	清汤柴把鸭	/146
蒸嫩鸡香菇	/129	魔芋烧鸭	/147
仔鸡煨山药	/129	香炖腐皮鸭	/147
盐水鸡	/130	酱汁鸭方	/148
清蒸冬瓜鸡块	/130	葱爆鸭条	/149
茶叶鸡	/131	清汤鸭条	/149
豆腐炖鸡块	/131	酱爆烤鸭片	/150
宫爆鸡丁	/132	炒鸭肝	/150
棒棒鸡	/133	尖椒炒水鸭	/151
清蒸参鸡汤	/133	八宝鸭羹	/151
五彩沙拉鸡丁	/134	芫爆鸭胗	/152
怪味鸡	/134	芥末鸭掌	/152
鸡肝酸辣汤	/135	红烧鸭掌	/153

808 例 营养 家常菜

目 录

鲍汁鸭块	/154
鸭汤白菜	/154
黄焖鸭肝	/155
青笋烧鹅肉	/155
铁锅炖鹅块土豆	/156
黄焖仔鹅	/156
红烧鹅块	/156
蚝油鹅掌	/157
鸳鸯鸡蛋	/158
虎皮鹌鹑蛋	/158
水煎鸡蛋	/159
松花蛋拌豆腐	/159
炸熠鸡蛋	/160
芙蓉蛋烧卖	/160

酱鸡蛋	/161
扒蛋皮	/161
炸熠蛋饺	/162
熠松花蛋	/162
菠菜拌蛋皮	/163
豆苗煎蛋汤	/164
鸡蛋里脊	/164
玉酥鸡蛋	/165
皮蛋瘦肉粥	/166
熠木樨	/166
蘑菇无黄蛋	/167
香椿炒鸡蛋	/167
菊花鸭蛋	/168
鱼香松花蛋	/168

水 产 类

芫爆鱼条	/169
糖醋鲤鱼	/169
豉汁蒸鲫鱼	/170
葱油河鲤	/171
家常熬鲤鱼	/171
酥鲫鱼	/172
萝卜丝汆鲫鱼	/173
香炸小鲫鱼	/173
黄豆芽炖鲫鱼	/174
酸菜鲫鱼汤	/174
糖醋棒子鱼	/175

醋椒鱼	/176
沙锅鲜鱼	/176
酸辣瓦块鱼	/177
红烧瓦块鱼	/178
干炸黄花鱼	/179
干煎黄花鱼	/179
锅煽黄鱼	/180
茄汁鳊鱼	/180
煎蒸黄花鱼	/181
香酥鳊鱼	/181
烤虹鳟鱼	/182

808 ● 营养家常菜

水煮虹鳟鱼	/183	鱿鱼爆三鲜	/200
煎转鳊鱼	/183	烩鱿鱼丝	/201
五柳加吉鱼	/184	炒乌鱼丝	/202
大蒜烧鲢鱼	/185	烩乌鱼蛋	/202
香酥鲢鱼	/185	红烧鳊鱼	/203
香蒸带鱼	/186	清蒸鳊鱼	/203
熠带鱼	/187	泰酱烤鳕鱼	/204
香麻带鱼	/187	鲶鱼炖茄子	/205
沙锅胖头鱼	/188	红烧鲶鱼	/205
清炖白鳊	/188	红烧鳊鱼	/206
姜汁虹鳟鱼	/189	糖醋鲈鱼	/206
玉珠鳊鱼	/190	葱烧大马哈鱼	/207
红烧白鳊	/190	烩鱼片	/207
嫩笋爆鳊丝	/191	酸菜鱼片汤	/208
鳊背汤	/192	清蒸左口鱼	/209
泥鳅钻豆腐	/192	浇汁鱼	/209
油炸泥鳅段	/193	氽鱼丸	/210
麻辣泥鳅	/193	尖椒虾仁	/211
鱼香泥鳅	/194	辣爆鱼仁	/211
糖醋泥鳅段	/194	清炒虾仁	/212
红烧鳊鱼	/195	清蒸武昌鱼	/212
清炖鳊鱼	/196	红烧大虾	/213
蒜烧平鱼	/196	翡翠虾仁	/213
重庆香辣鱼	/197	焗大虾	/214
红烧墨鱼	/197	清炒小河虾	/215
椒盐墨鱼卷	/198	豉椒炒蟹	/215
酸辣鱿鱼汤	/198	酱爆大蟹	/216
芫爆鱿鱼卷	/199	清蒸大蟹	/216
清炖三文鱼	/200	红焖海参	/217

808 ● 营养家常菜

清蒸大河蟹	/217
红烧甲鱼	/218
清汤甲鱼	/219

豆瓣海参	/219
家常海藻	/220

豆制品类

油淋豆腐	/221
玛瑙拌豆腐	/221
五柳豆腐	/222
鱼头豆腐	/222
蒜黄炒豆腐	/223
麻婆豆腐	/224
鱼香豆腐	/224
银丝沙拉豆腐丸	/225
豉椒豆腐	/226
熘豆腐盒	/226
沙锅豆腐	/227
葱头炒豆腐	/227
豆腐拌香菜	/228
鸡丝豆腐	/228
肉末炒豆腐	/228
蘑菇炖豆腐	/229
虾仁蒸豆腐	/229
糖醋豆腐丸子	/230
鱼块炖豆腐	/230
茄汁豆腐	/231
雪里蕻炖豆腐	/231
菠菜炖豆腐	/232

家常豆腐	/233
鱼头豆腐汤	/233
冻豆腐炖白菜	/234
烧冻豆腐	/234
紫菜豆腐汤	/235
香菜豆腐汤	/236
四喜豆腐	/236
烩豆干	/237
卤豆腐干	/237
卤豆腐	/238
扒两条	/238
盐水豌豆	/239
盐水毛豆	/239
炆拌绿豆芽	/240
煮五香豌豆	/240
蒜苗拌黄豆	/240
炸油酥豆	/241
炒黄豆芽雪里蕻	/241
椒油拌豆芽	/242
姜汁胡萝卜豆角	/242
拌腐竹	/243
虾仁烧腐竹	/243

炆鲜蘑腐竹	/244
椒油腐竹	/244
海米烧腐竹	/245
肉片炒粉皮	/246

番茄粉皮	/246
琉璃粉脆	/247
豆腐皮拌菠菜	/248

甜 菜 类

拔丝山药	/249
金钱红薯球	/249
清蒸山药段	/250
挂浆地瓜	/250
蜜焖百合山药	/251
熘红果	/251
冰糖红薯圆	/251
拔丝京糕	/252
百合草莓	/252
酥炸西红柿	/253

茄汁苹果	/253
挂浆苏合	/254
拔丝苹果	/254
拔丝西红柿	/255
菠萝鸡丁	/256
挂浆红枣	/256
诗礼银杏	/256
香酥丸子	/257
芝麻香蕉	/257
蜜汁芋片	/258

羹、粥、汤类

水果羹	/259
大枣冰糖粥	/259
玉米青豆羹	/259
雪梨魔芋羹	/260
鲜鱼粥	/261
烩苹果羹	/261
糯米荷叶粥	/261

红枣黑米粥	/262
黄花鱼粥	/262
木樨汤	/262
绿豆粥	/263
翡翠汤	/263
冬瓜火腿汤	/263
甩袖汤	/264

808 ● 营养 家常菜

目
录

胡辣汤	/264
蛋丝菜汤	/265
丸子菠菜汤	/265
肉片柿子汤	/266
人参燕窝汤	/266
大头菜柿子汤	/266
榨菜肉丝汤	/267
麦穗白菜汤	/267
木瓜鱼尾汤	/268
肉片鲜蘑汤	/268
海带冷菜汤	/269
丝瓜魔芋汤	/269
火腿双冬汤	/269
烩鱼子	/270
绿豆冬瓜汤	/270
清汤苦瓜	/271
田螺酱汤	/271
煲鸡汤	/272
凤尾白玉汤	/272

三丝汤	/273
菠菜汤	/273
红枣冬菇汤	/274
冬笋木耳汤	/274
藕片汤	/275
三丝紫菜汤	/276
百合莲子汤	/276
蛋清银耳汤	/277
鸡脯鲜蘑汤	/277
清汤蛋白香菇	/278
草菇丝瓜瘦肉汤	/278
冬瓜海米汤	/278
鱼肉火腿汤	/279
鸡丝蘑菇汤	/279
酸辣汤	/280
木樨豆腐汤	/280
鲤鱼冬瓜汤	/281
丝瓜鲢鱼汤	/281
发菜肉茸汤	/282

锅 子 类

沙锅豆腐	/283
沙锅丸子	/283
沙锅馄饨鸡	/284
沙锅炖牛肉	/284
沙锅鲫鱼	/285
沙锅绣球	/285

沙锅白菜粉条	/286
沙锅狮子头	/287
沙锅羊肉	/287
沙锅鸡块	/288
沙锅排骨	/288
麻辣鸡火锅	/289

808 例营养 家常菜

辣味排骨火锅	/289
肥牛火锅	/290
海鲜火锅	/291
十景火锅	/291
什锦火锅	/292

鱼头火锅	/293
酸菜白肉火锅	/293
三鲜火锅	/294
羊肉火锅	/294

附 录

1. 家常菜常用烹调方法	/295	7. 怎样剁丸子的肉馅	/302
2. 烹调中常用的酱有哪些	/300	8. 怎样使鱼肉在烹调中不碎	/303
3. 怎样清洗猪肠、猪肺	/301	9. 怎样炸花生米又香又脆	/303
4. 怎样让螺、蚌吐净泥沙	/301	10. 怎样做剩饭	/303
5. 怎样去除猪肉上的脏物	/302	11. 怎样使汤鲜香可口	/304
6. 怎样在烹调中使用醋	/302	12. 怎样在烹调中使用作料	/305
		13. 怎样掌握油温	/306
		14. 烹调术语解释	/307

蔬 菜 类

珊瑚白菜

【美味特色】 红、白、褐三色，有酸、香、辣、咸多种滋味，特别清爽。

【原料调料】 白菜心 250 克，干红辣椒 5 克，水发蘑菇 15 克，酱油 5 克，香油 10 克，盐、醋、白糖各 4 克，绍酒 10 克（亦可用纯粮食酒少许代替），葱丝 2 克，姜丝 5 克。

【制作方法】 ①将白菜心投入开水中烫至八成熟，捞出，加精盐少许拌匀，腌 5 分钟，挤去水分，切成 5 厘米长的段，码在盘内。②将辣椒、蘑菇均切成 5 厘米长、0.2 厘米宽的细丝。③坐勺，加适量香油烧至四五成热时放入干红辣椒丝、葱丝、姜丝、蘑菇丝煸炒，添汤适量，加白糖、酱油、醋、绍酒、盐，烧 3 分钟左右，浇到盘内的白菜上即可。

温馨提示



- ①此菜是山东风味。②在有条件的地方，可加些鲜笋。③北方地区，亦可加些黄色的胡萝卜丝。④各种配料，可根据个人口味调配。

酸辣白菜卷

【美味特色】 此菜造型美观，色彩艳丽，清凉爽脆。

【原料调料】 嫩白菜叶 300 克，姜丝 4 克，干红辣椒丝 5

808 例营养家常菜

克, 酱油 10 克, 盐 3 克, 味精 1 克, 醋 20 克, 白糖 15 克, 辣椒油 5 克, 植物油 20 克。

【制作方法】 ①将嫩白菜叶洗净后, 放入沸水中略烫, 捞出后放凉水中过凉, 控干水分后放在案板上摊开。将姜丝和干红辣椒丝理顺, 整齐地放在每片菜叶的一边, 卷成直径约 1.5 厘米粗的白菜卷, 摆入汤盘。②炒锅置旺火上, 放入植物油, 烧至五成热时放入干红辣椒丝, 炸成红褐色, 随即烹入醋, 待出现醋香味时, 加入酱油、盐、白糖、味精、水, 烧沸, 撇去浮沫, 倒入碗中晾凉后倒在盛白菜卷的汤盘中, 将白菜卷腌 2 小时左右。把腌制入味的白菜卷取出切成段, 整齐地摆放在盘内, 上桌时淋上辣椒油即可。

温馨提示



烫白菜的时间不宜过长, 以免影响脆嫩口感; 各种调味料用量适当, 使咸、酸、辣、甜、香各味均衡。

佛手白菜

【美味特色】 如佛手形, 软烂鲜香。

【原料调料】 去叶的嫩白菜帮 300 克, 猪肥瘦肉 100 克, 菠菜叶少许, 盐 6 克, 酱油 4 克, 葱、姜末各 5 克, 味精 2 克, 油、水淀粉、虾皮各适量。

【制作方法】 ①将白菜帮用开水烫软, 投凉, 控净水。顺帮片成 0.3 厘米厚的薄片, 再截成 5 厘米长的段, 每段中间切四刀, 每刀之间距离要相等, 两头相连, 刀口切入 2.7 厘米长即可。②将菠菜洗净待用。③将猪肉剁成馅, 装碗内, 加盐、酱油、味精、葱、姜、水淀粉、虾皮, 搅匀成馅状待用。④将菠菜摆在盘的周围。白菜片卷上肉馅成佛手菜, 围盘码 3 层, 上屉蒸熟, 取出, 滗去汤水。⑤坐勺, 放汤, 加盐、味精, 汤开时用水淀粉勾薄芡, 浇在盘内的佛手上即可。