

808  家常菜 XINKUAN
丛书 JIACHANGCAI



808

例

最好吃的

808例 

家常菜 天天新

轩宇鹏 / 编著

轻轻松松好 学易做 健康天天美食

新款家常菜



好学易做味美多变 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

XINKUAN

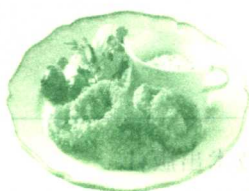
JICHANGCAI

808

例

新款家常菜

好学易做味美多变 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

京京阳盛 香江新盛

河北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

808 例新款家常菜/轩宇鹏编著. —石家庄:河北科学技术出版社,2007.8

ISBN 978 - 7 - 5375 - 3567 - 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 116184 号

808 例新款家常菜

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 19.5

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

随着生活水平的不断提高，人们在解决温饱以后，更加注重吃出健康、吃出营养、吃出品味、吃出花样。为满足广大家庭、烹饪爱好者和年轻厨师的需要，我们精心编写了这本《808 例新款家常菜》。

本书按照菜肴的烹调技法分为熘爆炒、焖烧烩、炖煮煨、烤熏蒸、煎炸、余涮、蜜汁拔丝、炆拌、煲汤、微波炉十大类，共 800 余例美味佳肴。本书面向大众，选用常见的原材料，采用常用的烹调技法，方便读者做出不平常的美味菜肴。为了照顾不同口味的读者，书中所列出的 800 余例菜肴，包含了大江南北和不同民族的传统菜肴及风味小吃。同时，本书在编写过程中也对菜肴的营养价值给予了充分的关注，以便符合新世纪“健康、营养”的饮食观念。

本书以中、低档菜肴为主，并适当地选编了一些高档菜肴，作为满足广大家庭节假日、会客、喜庆时设家宴之需。

对于本书菜肴主料和辅料的用量和品种，读者可以根据季节变化、蔬菜品种、口味要求、调味品情况等作适当调整。

由于水平有限，书中定有不妥之处，敬请广大读者指正。

编者

录
CONTENTS

溜爆炒类

目
录

滑溜里脊	/3	糖溜土豆丸子	/12
溜腰花	/3	爆双丁	/12
溜面筋	/4	干爆豌豆	/13
溜鸭心	/4	火爆茄片	/13
糖溜豆腐	/5	油爆肠	/13
滑溜牛肉	/5	芫爆鱿鱼卷	/14
焦溜苹果	/6	油爆羊肚	/14
醋溜茭白	/6	宫爆鸡丁	/15
焦溜菠菜	/6	葱爆鸭片	/15
醋溜白菜	/7	宫爆肉丁	/16
溜鱼卷	/7	油爆鱿鱼	/16
醋溜肉片	/8	宫爆笋丁	/17
尖椒溜肝片	/8	宫爆土豆	/17
水溜虾仁	/9	宫爆肉花	/18
溜萝卜丸子	/9	酱爆羊肉丁	/18
糟溜肉片	/10	葱爆羊肉	/19
溜鱼片	/10	宫爆鲜贝	/19
焦溜鸡条	/11	酱爆鸡丁	/20
糖溜地瓜	/11	酱爆茄子	/20

808 例新款 家常菜

目 录

酱爆笋丁	/21	炒土豆丝	/33
爆炒鳝鱼片	/21	炒菠菜	/33
盐爆蘑菇	/22	干炒肉丝	/34
熟爆肉片	/22	炒芹菜	/34
酱爆双丁	/23	芹菜炒牛肉	/34
盐爆羊肚	/23	青椒炒肝丝	/35
茼爆鸭肠	/24	滑炒豆腐	/35
葱爆海参	/24	滑炒里脊	/36
生爆肉片	/24	苦瓜炒鸡片	/36
炒青椒	/25	炒肉渍菜粉	/37
炒黄豆芽	/25	木樨瓜片	/37
鱼香茄子	/25	芹菜苦瓜炒肉丝	/38
炒青菜	/26	油菜炒香肠	/38
家常豆腐	/26	蒜黄炒腊肉	/38
炒萝卜	/27	蒜苗炒肉丝	/39
糖醋辣白菜	/27	青椒炒肉丝	/39
炒苋菜	/28	蒜苗炒鸡蛋	/39
香菜肉丝	/28	炒茄丝	/40
家常白菜心	/28	麻辣笋条	/40
炒莴笋	/29	清炒虾仁	/41
海米油菜	/29	白雪虾仁	/41
菠菜炒粉丝	/29	鱼香肉丝	/42
炒三丁	/30	鱼香莴笋丝	/42
木樨香椿	/30	香菇炒腐皮	/42
炒银针	/30	黄瓜炒子虾	/43
酸辣土豆丝	/31	番茄炒鸡蛋	/43
熘炒白萝卜	/31	木樨尖椒	/44
菠菜油豆腐	/32	木樨肉	/44
干炒苦瓜	/32	木耳炒肉	/44
炒素三丝	/32	荔枝肉片	/45

808 新款 家常菜

808LiXinKuan
JiaChongCai

京酱肉丝	/45	酸辣鱿鱼	/49
麻婆肉丝	/46	干煸牛肉	/49
山药炒肉片	/46	干煸四季豆	/50
姜丝肉	/47	塌菜炒肉片	/50
金针鸡丝	/47	红糟肉片	/51
尖椒炒羊血	/47	干煸鳝鱼丝	/51
炒南瓜	/48	香辣雪里蕻	/52
花仁肉丁	/48	回锅肉	/52

焖烧烩类

红焖鸡块	/54	红焖鲤鱼	/61
焖羊肉片	/54	酱焖茄子	/62
黄焖排骨	/54	蜜焖土豆球	/62
红焖肘子	/55	烧焖牛肉	/63
茄汁焖鸡	/55	西红柿焖牛肉	/63
黄酒焖肉	/56	黄焖牛肉丸	/63
红焖猪蹄	/56	焖芸豆	/64
红枣焖羊肉	/57	油焖冬笋	/64
豆瓣焖羊肉	/57	油焖茭白	/65
红小豆焖鲤鱼	/58	红烧冬瓜	/65
红焖整鹅	/58	黄焖兔肉	/65
黄焖鸡翅	/58	蜜焖山药	/66
油焖香菇	/59	土豆烧蹄筋	/66
酱焖鸡腿	/59	红烧茭白	/67
栗子黄焖鸡	/60	红烧肉	/67
油焖白菜心	/60	红烧排骨	/68
辣焖生鸡	/61	萝卜烧牛肉	/68

目
录

808 新款 家常菜

目录

红烧带鱼	/69	辣烧牛肉	/79
土豆烧牛肉	/69	干烧大虾	/80
干烧白菜	/70	烧二筋	/80
海米烧油菜	/70	烩全羊	/81
葱烧豆腐	/71	红腐乳烧肉	/81
海带烧肉	/71	烩腐衣	/81
酱烧苦瓜	/71	鸡皮烩菜花	/82
白烧菜花	/72	素烩豆腐	/82
红烧鲤鱼	/72	烩肥肠	/83
肉片烧茄子	/73	烩鸡丝豌豆	/83
葱烧蹄筋	/73	烩银丝	/84
葱烧肚条	/74	笋烩肚丝	/84
红烧酥肉	/74	烩三丝	/85
虾子烧莴笋	/75	蛋烩豆腐	/85
烧羊肚	/75	番茄烩腐衣	/85
烧肥肠	/76	肉丁烩腐衣	/86
烧腐竹	/76	烩鲜蘑	/86
红烧狮子头	/77	烩双耳	/86
红烧凤爪	/77	杂烩豆腐	/87
辣烧豆腐条	/78	烩里脊丝	/87
烧双蓉丸子	/78	海米烩菜心	/88
蒜烧野兔	/79		

炖煮煨类

炖牛肉	/90	清炖羊肉	/91
肉末炖蛋	/90	清炖猪蹄	/91
清炖肘子	/90	红炖羊头	/91

808 新款 家常菜

808LiXinKuan
JiaChangCai

目
录

兔肉炖萝卜	/92
火腿炖筒菜	/92
炖羊蹄	/93
瓜皮炖肉	/93
清炖鸡	/94
炖蹄筋	/94
酸菜炖猪蹄	/95
酸菜炖羊肚	/95
奶汤炖羊脊	/95
番茄炖牛腩	/96
蘑菇炖鸡	/96
鱼头炖豆腐	/97
炖东坡肉	/97
排骨炖白菜	/98
红煨酥肉	/98
海带炖肉	/99
香煮肚丝	/99

西红柿煮牛肉	/99
盐水煮鸡胗	/100
白煮鲫鱼	/100
水煮鸡肉丸	/101
煮盐水虾	/101
煮五香花生	/101
白煮鸡	/102
红煨牛肉	/102
黄酒煨鸭块	/103
红煨土豆	/103
鸡汁煨蕨菜	/104
红煨羊蹄	/104
煨冬笋	/105
红煨羊肉	/105
红煨猪肉方	/106
煨鳊鱼肚	/106

烤熏蒸类

烤羊肉串	/108
烤风味肉	/108
烤牛板筋	/108
火烤墨鱼	/109
钩吊烤鸡	/109
烤羊腿	/110
烤鱼串	/110
烤牛里脊串	/111

烤鸡大腿	/111
烤酱腐肉	/112
烤辣味鲳鱼	/112
熏五香草鱼	/113
熏排骨	/113
熏鸡	/114
熏蛋	/114
烟熏素鸡	/115

808 新款 家常菜

熏豆腐干	/115	清蒸山药	/122
熏猪肉	/116	清蒸鱼头	/122
烟熏鱼片	/116	红蒸鲤鱼	/123
粉蒸倭瓜盅	/116	荷叶蒸鸡块	/123
清蒸羊肉	/117	苦瓜夹肉	/124
清蒸鸡	/117	粉蒸四季豆	/124
粉蒸排骨	/118	啤酒鲤鱼	/124
清蒸茄子	/118	干蒸百合	/125
红蒸扣肉	/119	金橘蒸大肠	/125
酿蒸黄瓜墩	/119	酿辣椒	/126
清蒸鸭	/120	蒸牡蛎	/126
清蒸豆腐羹	/120	海带扣鸭条	/127
蒸丸子	/120	清蒸羊肉萝卜	/127
粉蒸排骨	/121	三丝鱼卷	/128
豉椒蒸排骨	/121	豉汁蒸鲇鱼	/128
粉蒸肉	/122		

煎炸类

菠菜煎豆腐	/130	南煎丸子	/134
清煎鸡蛋	/130	盐煎豆角	/134
煎烧黄鱼	/130	干煎茄盒	/135
黄油煎大虾	/131	干煎大虾	/135
煎韭菜盒	/131	干煎黄鱼	/135
煎番茄	/132	盐煎丸子	/136
金陵肉饼	/132	干煎带鱼	/136
香椿煎鸡蛋	/133	酒煎鲤鱼	/137
生煎狗柳	/133	炸肉丸	/137

808 新款 家常菜

干炸鸡胗	/138	干炸柳芽	/146
炸胡萝卜丸子	/138	酥炸牛肉卷	/147
酥炸豆腐排	/138	松炸菜花	/147
炸猪肝	/139	炸腐皮雪糕	/148
清炸腰花	/139	软炸鱼块	/148
软炸里脊	/140	香炸黄鱼	/149
炸茄片	/140	炸肉排	/149
炸茄盒	/140	脆皮炸大肠	/149
脆皮鹌鹑	/141	炸鸡翅	/150
香酥鸭	/141	辣味炸鸡翅	/150
软炸鸡丁	/142	脆炸黄瓜	/151
松炸三鲜瓜盒	/142	炸花生仁	/151
酥炸鲜蘑	/143	炸南瓜条	/152
松炸椿鱼	/143	炸元葱盒	/152
芝麻肉丁	/144	炸土豆丝	/153
红糟炸肉	/144	炸青椒	/153
干炸田鸡	/145	炸鱿鱼串	/153
干炸狗肉	/145	炸芦笋	/154
炸烹肉段	/146		

汆涮类

余鱼蓉白菜心	/156	余鸡蓉芦笋	/158
水余鱼丸	/156	余鱼脯	/159
余冬瓜丸	/157	黄瓜余肉片	/159
西红柿余肉片	/157	菜叶余鲫鱼	/160
白菜余肉片	/158	雪菜余肉丝	/160
菠菜余丸子	/158	余空心鱼丸	/161

808 新款 家常菜

目 录

涮猪肝尖	/161
余腰片	/162
菠菜木耳余丸子	/162
余毛豆丸子	/162
余猴头瓜片	/163
余鳝鱼段	/163
余蛤蜊肉	/164
余三鲜	/164
涮羊肉	/165

辣味火锅	/165
毛肚火锅	/166
狗肉火锅	/166
海味火锅	/167
大虾火锅	/167
三鲜火锅	/168
双圆火锅	/168
鸡片火锅	/169
螃蟹火锅	/169

蜜汁拔丝类

蜜汁鲜桃	/172
蜜汁脆枣	/172
蜜汁西红柿	/172
蜜汁山药	/173
蜜汁糖藕	/173
蜜汁荸荠	/173
蜜汁地瓜	/174
蜜汁江米藕	/174
蜜汁莲子	/175
蜜饯山楂	/175
蜜汁土豆	/175
蜜汁香蕉	/176
蜜汁菠萝	/176
蜜汁百合	/177
蜜汁板栗	/177

拔丝苹果	/178
拔丝红玉	/178
拔丝西红柿	/179
蜜汁三泥	/179
拔丝茄子	/180
蜜汁枣仁	/180
拔丝倭瓜	/180
拔丝西瓜	/181
拔丝山药丸子	/181
拔丝香蕉	/182
拔丝莲子	/182
拔丝葡萄	/183
拔丝丸子	/183
拔丝藕块	/183
拔丝桃仁	/184

炆拌类

滑炆里脊丝	/186	拌鲜鱼片	/196
炆猪肝	/186	生菜拌虾片	/197
拌肉丝	/186	拌虾仁黄瓜	/197
拌白肉	/187	凉拌海参	/197
拌猪肝菠菜	/187	拌蜇头	/198
粉皮拌白肉	/188	素炆豆角	/198
红油肚丝	/188	炆白菜	/198
韭菜拌腰丝	/188	炆辣青笋	/199
拌肉丝海带	/189	炆辣黄瓜条	/199
拌腰片	/189	炆荷兰豆	/199
猪肝拌黄瓜	/190	辣黄瓜条	/200
麻辣肚丝	/190	糖醋拌黄瓜	/200
炆肚片	/190	凉拌黄瓜	/201
炆鸡丝笋	/191	辣白菜	/201
拌肉丝菠菜	/191	麻酱拌白菜	/201
凉拌鸡丝	/192	甜拌菜心	/202
葱拌羊肉	/192	凉拌空心菜	/202
凉拌豆腐	/193	炆茭白片	/202
麻辣牛肉	/193	糖醋水萝卜	/203
肘子肉拌黄瓜	/194	麻酱拌豆角	/203
拌肉丝腐皮	/194	拌芹菜	/203
拌肉丝蒜苗	/194	芹菜拌腐竹	/204
姜汁鸡块	/195	炆海带丝	/204
拌口条	/195	辣莴笋	/204
葱油牛蹄筋	/195	凉拌海带丝	/205
鲍鱼拌冬笋	/196	凉拌三丝	/205

808例新菜

家常小菜

拌藕丝	/206
拌西瓜皮	/206
糖拌梨丝	/206
芝麻菠菜	/207
凉拌豆腐皮	/207
鸡丝拌干豆腐	/207
香椿豆腐	/208

芥末鸡块	/208
芥末鱼片	/209
拌鱿鱼丝	/209
青椒拌豆腐	/209
松花蛋拌豆腐	/210
小葱拌豆腐	/210

目录

煲汤类

鱼香茄煲	/212
尖椒茄子煲	/212
芙蓉一品煲	/213
牛腩煲	/213
海鲜豆腐煲	/214
太子蛙煲	/214
黄瓜汆肉片汤	/215
木耳肉片汤	/215
玉兰豆腐煲	/216
菠菜猪血汤	/216
鲜菇肉片汤	/216
酸菜白肉粉丝汤	/217
雪菜肉片汤	/217
白果小排汤	/217
丸子汤	/218
白菜丸子汤	/218
菠菜肉末汤	/219
紫菜肉片汤	/219
牛肉菠菜汤	/219

牛肉山药汤	/220
猪肝粉丝汤	/220
榨菜肉丝汤	/220
咖喱鸡丁汤	/221
排骨藕汤	/221
雪菜肉丝汤	/222
竹笋鲫鱼汤	/222
排骨冬瓜汤	/222
莲子猪肚汤	/223
笋片羊肉汤	/223
枸杞牛肉汤	/223
三鲜鸡汤	/224
大排蘑菇汤	/224
打瓜羊肉汤	/225
花生鱼头汤	/225
牛肉泡菜汤	/225
汆肚丝汤	/226
鱼肉萝卜煲	/226
里脊三片汤	/227

808 新款 家常菜

808LiXinKuan
JiaChangCai

目
录

白煨牛肉汤	/227
肉片粉丝汤	/227
牛肉番茄汤	/228
瓦罐鸡汤	/228
羊肉冬瓜汤	/228
紫菜汤	/229
羊肉丸子汤	/229
山药羊肉汤	/230
茉莉鸡片汤	/230
海米冬瓜汤	/231
羊肉萝卜汤	/231
豆腐鱼头汤	/231
鲤鱼汤	/232
烩虾片	/232
香菇凤爪汤	/232
什锦汤	/233
淡菜猪蹄汤	/233
荔枝红枣汤	/234
海带紫菜瓜片汤	/234
鸡片竹笋汤	/234
莼菜鸡蛋汤	/235
百合鲫鱼汤	/235
冬瓜鸡汤	/235
木耳鸡蛋汤	/236
火腿冬瓜汤	/236
开水白菜	/236
紫菜鸡丝汤	/237
榨菜鸡蛋汤	/237
萝卜丝蛋汤	/237
清炖鸡汤	/238

紫菜黄瓜汤	/238
番茄鸡蛋汤	/238
陈皮乌鸡汤	/239
山药豆腐汤	/239
红鱼汤	/240
香菇豆腐汤	/240
沙锅鱼头汤	/240
狗肉汤	/241
海鲜酱汤	/241
三丝汤	/242
鱼头木耳汤	/242
辣鱼汤	/243
酸辣海参汤	/243
鲜蘑虾仁汤	/244
海带汤	/244
银耳香菇汤	/245
黄瓜木耳汤	/245
南瓜汤	/245
酸辣鸡蛋汤	/246
冬瓜鸭架汤	/246
海鲜汤	/247
西红柿鸡蛋汤	/247
平菇蛋汤	/247
酸辣汤	/248
清汤白菜卷	/248
酸辣菠菜汤	/249
鲤鱼首乌汤	/249
家常豆腐汤	/250
苦瓜豆腐汤	/250

微波炉菜

目 录

红烧猪肉	/252	红烧鱼	/263
东坡肉	/252	清蒸甲鱼	/264
梅菜扣肉	/252	糖醋鱼片	/264
腐乳烧肉	/253	烧大虾	/264
炒腰片	/253	炸大虾	/265
蘑菇肉片	/254	葱爆羊肉	/265
鱼香肉丝	/254	红烧带鱼	/266
滑溜肉丝	/255	三杯鸡	/266
溜肥肠	/255	清炒虾仁	/266
青椒肉丝	/256	糖醋虾仁	/267
粉蒸排骨	/256	清蒸虾	/267
红烧大排	/256	青椒酿虾仁	/267
京酱肉丝	/257	腰果虾仁	/268
溜肚片	/257	青笋鸡块	/268
红烧牛肉	/258	宫爆鸡丁	/269
咖喱牛肉	/258	虾仁炒鸡蛋	/269
煎鱼	/259	阿胶炖鸡	/270
萝卜炖牛肉	/259	沙锅豆腐	/270
酱牛肉	/259	烧仔鸡	/271
土豆炖牛肉	/260	什锦炒鸡蛋	/271
糖醋鱼	/260	烧茄子	/272
孜然羊肉	/261	扒白菜	/272
炖鲫鱼	/262	红烧鸡翅	/273
沙锅鱼头	/262	炸鸡翅	/273
麻油大虾	/262	蜜汁鸡腿	/274
炸黄鱼	/263	茄汁豆腐	/274

808 例 新款 家常菜

清炖鸡	/274	蒜蓉荷兰豆	/284
韭黄炒鸡蛋	/275	糖醋白菜	/284
番茄炒鸡蛋	/275	胡萝卜炒肉丝	/285
炒青菜	/275	火腿冬瓜	/285
辣子鸡丁	/276	蚝油生菜	/285
酱鸭	/276	草菇菜心	/286
红烧鸭块	/277	干煸扁豆	/286
鲜栗炖鸭	/277	肉片炒莴笋	/286
麻婆豆腐	/278	茭白肉丝	/287
冬笋香菇	/278	香椿豆	/287
蘑菇蒸鸡块	/278	莲子百合肉汤	/287
香菇炖鸡	/279	海米冬瓜汤	/288
豉汁豆腐	/279	鱼香豆腐	/288
麻辣鸭掌	/280	鸡肉蛋花汤	/288
榨菜鸡蛋汤	/280	酿苦瓜	/289
虾仁豆腐	/280	海米紫菜汤	/289
小白菜熬豆腐	/281	奶油白菜	/290
炒扁豆	/281	排骨冬瓜汤	/290
家常豆腐	/281	酸辣汤	/290
肉丝炒木耳菜	/282	羊肉萝卜汤	/291
肉末烧豆腐	/282	雪菜肉片汤	/291
焖油菜	/283	鲫鱼豆腐汤	/291
香菇豆苗	/283	黄花菜炒肉丝	/292
洋葱土豆	/283	菠菜鸡丝汤	/292