

808 家常菜 SIJI JIACHANGCAI



最好吃的

808例

家常菜 天天新

轩宇鹏 / 编著

808

例

轻轻松松好 学易做 健康健康天天美食

四季家常菜

大众食材美味佳肴 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

SIJI

JIACHANGCAI

808

例

四季家常菜

大众食材美味佳肴 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 例四季家常菜/轩宇鹏编著. —石家庄:河北科学技术出版社,2007.8

ISBN 978 - 7 - 5375 - 3569 - 4

I. 8… II. 轩… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 116187 号

808 例四季家常菜

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

SIJI
JIACHANGCAI

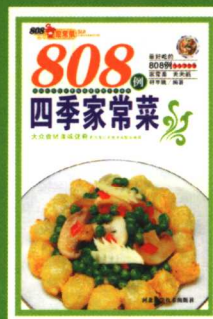
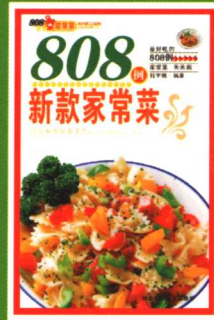


最好吃的

808例



家常菜 天天新



言

前 FOREWORD

前言

我国烹饪技术历史悠久，八大菜系，各具特色，其烹饪技艺精湛，菜肴以花样品种繁多、色香味形俱佳而驰誉世界。中国菜品，选料严格，加工精细，变化多端，讲究拼配艺术，注重把握火候，烹饪方法多样，菜品种类繁多。

为了能使前人所创的烹调技法继续流传下去，并发扬光大，从而得到更进一步的创新，也为了使广大读者在闲暇之余，在饮食的品种和口味方面能常变常新，既讲究菜肴的营养，享受美食，又能增进食欲，调养身心，健康延年，我们参考了众多烹饪方面的书籍，精心编写了这本《808例四季家常菜》。

本书在实用、方便、简单的前提下，分为蔬菜类、畜肉类、禽蛋类、水产类、豆类、水果类及主食类等七大类，介绍了常见菜肴制作加工的技法、手法、注意事项，每种菜肴的用料、制作加工程序和美味特点，尤其对其色、香、味、形和营养特点等详加说明。文字浅显易懂，所选菜肴又制作方便、美味可口、经济实惠，是现代居家饮食不可或缺的参考书。

为了使广大读者掌握更多的烹调知识，我们还为本书附录了一部分“小贴士”，写有关于常用烹调方法、刀工、常用烹调术

8081SJ1 四季 家常菜

语解释等方面的内容。

让读者借助本书，吃出健康，吃出营养，吃出乐趣，是我们的写作初衷。愿本书的出版，能带给您口福无限，健康无限，快乐无限。

编 者

前
言

录

目 CONTENTS

目 录

第一章 蔬菜类

运用“色彩价值学”	/1	七彩香菇	/9
察体观色	/1	炒鲜蘑	/9
有点虫眼也无妨	/2	红烧猴头蘑	/10
保护蔬菜里维生素的方法	/2	烧雪冬	/10
热菜系列	/3	鸡蛋炒香椿	/11
醋熘白菜	/3	炸香椿	/11
干烧白菜	/3	肉丝木耳菜	/12
扒白菜条	/4	银耳素烩	/12
腊肠炒油菜	/4	麻辣茼蒿	/13
芹菜炒肉丝	/5	肉片炒莴笋	/13
酥香菠菜	/5	辣味笋片	/14
菠菜炒鸡蛋	/6	炒鲜芦笋	/14
炸菠菜脯	/6	炸芦笋	/15
金钩菜花	/7	藕断丝连	/15
奶油烧菜花	/7	软炸藕片	/15
锅塌韭菜	/8	糖醋藕片	/16
肉片烧平蘑	/8	葱烧樱桃萝卜	/16

808 四季家常菜

红烧萝卜	/17	红烧茄子	/31
炒萝卜丝	/17	一品茄子	/32
肉丁炒土豆条	/18	凉菜系列	/33
醋熘土豆丝	/18	炆白菜卷	/33
酸辣土豆丝	/19	糖醋白菜卷	/33
虾子茭白	/19	香辣白菜	/34
鱼香茭白	/20	拌辣油菜	/35
酱烧茭白	/20	拌芹菜叶	/35
茼蒿炒肉丝	/21	花生仁炆芹菜	/35
蒜薹炒肉丝	/21	凉拌菠菜	/36
豆豉鲢鱼油麦菜	/22	凉拌菜花	/36
蒜茸油麦菜	/22	菜花香菇	/37
素炒山药片	/23	香菜拌双丝	/37
荸荠狮子头	/23	凉拌鲜蘑	/38
黄瓜炒肉丝	/24	芥末金针菇	/38
醋熘嫩黄瓜	/24	冰糖银耳	/38
煎番茄	/25	炆木耳	/39
松炸西红柿	/25	双耳黄瓜	/39
西红柿炒鸡蛋	/26	麻香莴笋尖	/40
毛豆炒青椒	/26	青笋桃仁	/40
油焖尖椒	/27	椒油芦笋	/41
虎皮尖椒	/27	芹黄拌冬笋	/41
烧冬瓜	/27	椒油炆藕片	/41
琥珀冬瓜	/28	肉丝拌白菜	/42
酱烧冬瓜条	/28	花生仁拌卷心菜	/42
虾仁冬瓜	/29	三丝藕片	/43
豆干炒瓜皮	/29	酸辣莲藕	/43
干煸苦瓜	/30	糖醋白萝卜卷	/44
鱼香苦瓜丝	/30	炆土豆丝	/44
素烧丝瓜	/31	青椒薯丝	/45

油泼嫩茭白	/45	凉拌苦瓜	/50
凉拌茼蒿	/45	凉拌西瓜皮	/51
爽口娃娃菜	/46	葱油苦瓜	/51
麻酱油麦菜	/46	多味茄泥	/52
凉拌山药	/47	拌茄泥	/52
海米炆蒲菜	/47	鱼香茄丁	/53
糖醋黄瓜	/48	火锅沙锅系列	/53
瓜皮卷	/48	素什锦火锅	/53
蜜糖西红柿	/49	藕豆什锦火锅	/54
炆青椒	/49	沙锅白菜	/54
生拌辣椒	/49	沙锅猴头	/55
香辣瓜丝	/50		

第二章 畜肉类

热菜系列	/58	糖醋排骨	/65
红烧肉	/58	红烧排骨	/65
京酱肉丝	/58	乳汁排骨	/66
鱼香肉丝	/59	红烧丸子	/67
辣子肉丁	/60	吉利丸子	/67
糖醋里脊	/60	四喜丸子	/68
香麻脆肉片	/61	咕咾肉	/69
葱爆肉片	/61	番茄肉	/69
回锅肉	/62	坛子肉	/70
东坡肉	/62	米粉肉	/70
焦熘肉片	/63	炒猪肝	/71
糖醋肉片	/63	烧香肠	/72
爆炒肉片	/64	煎烹猪肝	/72

808 四季 家常菜

目
录

爆三样	/72	红松羊肉	/91
红曲炖爪尖	/73	葱爆羊里脊	/91
红扒肘子	/74	水煮羊肉	/92
红烧猪手	/75	清炖羊肉	/92
红焖肘子	/75	醋烹羊肉	/93
鱼香牛肉丝	/76	炸羊肉串	/93
香菜牛肉丝	/77	炒羊肝	/94
红烧牛肉	/77	香辣羊肉排	/94
干煸牛肉丝	/77	芝麻羊肉排	/95
杭椒牛柳	/78	红烧羊蹄	/96
香炸牛肉卷	/79	大蒜红焖兔	/96
蚝油牛肉	/79	炒兔肉片	/97
酱爆牛肉	/80	铁板驴肉烧	/97
土豆烧牛肉	/80	蒜煨狗肉	/98
尖椒牛肉	/81	凉菜系列	/98
铁板牛肉	/81	拌里脊丝	/98
韭菜牛肚丝	/82	蒜泥白肉	/99
烧冬菇牛蹄筋	/83	水晶肘子	/99
炒牛肝	/83	菠菜拌猪肝	/100
黄瓜蹄筋	/84	麻辣猪耳	/100
红烧牛尾	/85	盐水猪肝	/101
红烧蹄筋	/85	什锦彩丝	/101
酸辣牛鞭	/86	凉拌肉皮丝	/102
番茄牛排	/86	水晶猪蹄	/102
芫爆百叶	/87	水晶牛肉	/103
菊花散单	/87	凉拌牛肉	/104
红焖羊肉	/88	蜜汁牛肉	/104
蒜爆羊肉	/89	糖醋牛筋	/105
东坡羊肉	/89	牛里脊拌蔬菜	/105
孜然羊肉	/90	银芽牛肉	/105

808 四季 家常菜

甜牛肉干	/106	香辣狗肉	/112
冻粉拌羊里脊	/106	火锅沙锅系列	/112
白水羊头	/107	涮羊肉	/112
凉拌肉丝	/108	牛肉火锅	/113
白切羊肉	/108	酱色火锅	/114
麻辣羊肚丝	/109	狗肉火锅	/114
蒜蓉拌羊肝片	/109	羊肉酱糟火锅	/114
花仁兔丁	/110	沙锅肥牛肉	/115
五香酱驴肉	/110	沙锅东坡肉	/116
蒜泥拌驴肉	/111	沙锅黄焖羊肉	/116
蒜泥狗肉	/111		

第三章 禽蛋类

热菜系列	/118	宫爆鸡丁	/125
重庆辣子鸡	/118	烧凤爪	/126
滑炒鸡丝	/118	香辣凤爪	/126
芫爆鸡丝	/119	花雕凤翅	/127
辣子鸡柳	/120	红烧鸡翅	/128
红烧鸡块	/120	炸鸡排	/128
黄焖鸡块	/121	叫花鸡	/129
栗子炒鸡块	/121	秘制湘味鸡	/129
麻辣鸡块	/122	鲍汁鸭块	/130
油爆鸡丁	/122	葱爆鸭块	/130
酱爆鸡丁	/123	酱爆烤鸭片	/131
辣子鸡丁	/124	香酥鸭	/131
香酥鸡	/124	五香酱鸭	/131
青蒜爆炒鸡胗	/125	脆皮鸭	/132

808●四季**家常菜**

烤 鸭	/132	五柳凤爪	/142
香炖腐皮鸭	/133	水晶鸡	/143
红烧鹅块	/134	盐水仔鸭	/143
香酥肉鸽	/134	菠萝拌鸭块	/144
香酥鹌鹑	/135	卤水鹅头	/144
猪肉烧鸽块	/136	酱鸭脖	/145
五香鹌鹑	/136	杭州卤鸭	/145
烧酥蛋	/137	芥末鸭掌	/145
鸳鸯蛋	/137	鱼香松花蛋	/146
象眼鸽蛋	/138	五香茶蛋	/146
熠松花蛋	/139	卤鹌鹑蛋	/147
凉菜系列	/139	虎皮鸽蛋	/147
菠萝鸡片	/139	火锅沙锅系列	/148
蒜茸三黄鸡	/140	贵妃鸡火锅	/148
鲜味鸡块	/141	麻辣鸡火锅	/148
盐水白斩鸡	/141	鹅掌冬笋火锅	/149
鱼香鸡爪	/142	沙锅童子鸡	/149
拌鸡丝	/142	天麻乳鸽	/150

第四章 水产类

合理用料，精于调味	/151	家常水煮鱼	/153
烹制水产品菜肴应搭配时		扒鱼腹	/153
令鲜蔬	/152	蒜烧鲤鱼	/154
水产品菜肴烹调要因料施		香酥鲫鱼	/154
变	/152	回锅鱼片	/155
准确掌握烹调火候	/152	糖醋鲤鱼	/155
热菜系列	/153	红烧鲤鱼	/156

芫爆鱼条	/157	烩鱿鱼丝	/174
煎转黄鱼	/158	豆香鱿丝	/175
酸辣鱼块	/158	清炒墨鱼丝	/175
番茄松鼠鱼	/159	红烧海参	/176
重庆辣子鱼	/159	葱烧海参	/176
蒜烧平鱼	/160	三鲜扒海参	/177
鲤鱼跃龙门	/161	豆瓣海参	/178
红烧鳊鱼	/161	炒肉蜇头	/178
荷包鲫鱼	/162	炒鳝鱼丝	/179
大蒜烧鲢鱼	/163	炒蝴蝶鳝片	/179
烤虹鳟鱼	/163	脆 鳝	/180
脯酥全鱼	/164	炒鳝丝	/180
豉汁蒸鲫鱼	/165	红辣椒爆炒鳝片	/181
煎蒸黄花鱼	/165	酥炸虾仁	/181
滑溜鱼片	/166	清炒虾仁	/182
清蒸鲈鱼	/166	翡翠虾仁	/182
清蒸武昌鱼	/167	腰果虾仁	/183
清蒸鳊鱼	/167	鸡汁虾仁	/184
辣爆鱼仁	/168	五色海参	/184
五香烧带鱼	/169	白灼虾	/185
香炸小鲫鱼	/169	番茄虾仁	/185
丁香小鱼	/170	鱼香泥鳅	/186
赛螃蟹	/170	糖醋泥鳅段	/186
椒盐银鱼	/171	炒全蟹	/187
朱砂银鱼	/171	酱爆大蟹	/187
煎银鱼	/172	芙蓉菊蟹	/188
糖醋鲈鱼	/172	家常海螺	/188
溜鱼片	/173	水煮海螺	/189
锅巴鱿鱼	/174	红烧海螺	/190
豉椒鲜墨鱼	/174	油爆海螺	/190

808 四季 家常菜

绣球干贝	/191	蜇头拌三丝	/201
清炖龟肉	/192	凉拌海参	/201
红烧元鱼	/192	麻酱拌海参	/202
红烧鱼肚	/193	什锦虾仁	/202
凉菜系列	/193	炆活河虾	/203
凉拌鱼丝	/193	姜末拌海螺	/203
刺身三文鱼	/194	蟹黄干丝	/203
香辣鱼丁	/194	凉拌海螺片	/204
酱汁鱼条	/195	麻酱海螺	/204
卤鲫鱼	/195	酥肉海带	/205
玉兰拌鱼丝	/196	肉丝拌海带	/205
辣子鱼条	/196	糖醋海带	/206
葱辣鱼条	/197	蒜泥海带	/206
三色鱼条	/197	大锅沙锅系列	/207
番茄鱼片	/198	鱼头火锅	/207
拌鱿鱼丝	/198	鱼丸火锅	/207
香辣鱼丝	/198	海鲜火锅	/208
蒜酱拌鱿鱼	/199	涮三文鱼	/208
芹菜鱿鱼丝	/199	沙锅鲜鱼	/209
五香鱼	/200	清炖白鳝	/209
五香熏鱼	/201	泥鳅钻豆腐沙锅	/210

第五章 豆类

热菜系列	/212	肉片扁豆	/213
红焖豆角	/212	肉炒豆芽菜	/214
香菇豆角	/212	干煸扁豆	/214
素菇烧豆角	/213	火腿烧豆芽	/215

香辣绿豆芽	/215	麻酱扁豆	/225
芸豆炒肉丝	/215	拌香黄豆	/226
银芽里脊丝	/216	炆鸡丁豌豆	/226
一品豆腐	/216	炆黄豆芽	/227
家常豆腐	/217	拌绿豆芽	/227
麻婆豆腐	/218	冬笋豆芽	/228
虎皮豆腐	/218	三色银芽	/228
肉丁豆腐	/219	麻酱拌豆腐	/229
北极豆腐	/219	枸杞豆腐	/229
金玉满堂	/220	玛瑙拌豆腐	/229
鸭肉豆腐	/220	卤豆腐	/230
酱汁豆腐	/221	香菜拌豆腐	/230
八珍豆腐	/222	麻香腐蓉	/231
口蘑烧腐竹	/222	拌豆腐丝	/231
琉璃粉脆	/223	拌腐竹	/231
凉菜系列	/223	火锅沙锅系列	/232
蒜泥豆角	/223	花蟹炖豆腐	/232
金钩豇豆	/224	五色豆腐火锅	/233
香菇拌豆角	/224	沙锅豆腐	/233
麻酱豆角	/225	鱼块炖豆腐	/233
麻辣豇豆	/225		

第六章 水果类

制作甜品菜	/235	用做调味料	/236
做菜肴的配料	/236	热菜系列	/237
做糕点、小吃的原料	/236	香酥桃仁鸭脯	/237
做菜肴的配色及配形料	/236	软炸苹果	/237

808四季家常菜

拔丝苹果	/238	蜜汁鲜果	/241
银耳雪梨	/238	五香花生	/242
凉菜系列	/239	水晶杨梅盅	/242
凉拌桃仁	/239	香酥花生球	/243
水果沙拉	/239	火锅沙锅系列	/243
冰浸甜杏	/240	甜品火锅	/243
京汁梨	/240	水果火锅	/244
薄荷鲜桃	/241	蜜汁红薯沙锅	/244
水晶橘子	/241		

第七章 主食类

汤 羹	/246	黄瓜蛋汤	/253
胡辣汤	/246	蛋清银耳汤	/254
绿豆冬瓜汤	/246	五色紫菜汤	/254
红枣冬菇汤	/247	粥 羹	/255
番茄排骨汤	/247	天下第一粥	/255
木樨豆腐汤	/247	芝麻红枣粥	/255
番茄鸡蛋汤	/248	绿豆麦片粥	/256
清汤白菜	/248	冰糖五色粥	/256
清汤银耳	/249	八宝莲子粥	/257
清汤苦瓜	/250	荷香八宝饭	/257
凤尾白玉汤	/250	红豆莲藕粥	/258
人参燕窝汤	/251	八卦粥	/258
藕片汤	/251	黄花鱼粥	/259
鸡脯鲜蘑汤	/252	皮蛋瘦肉粥	/259
草菇丝瓜瘦肉汤	/252	猪腰粥	/260
荷花豆腐汤	/253	蟹肉莲藕粥	/260