

新编 现代生活系列丛书



主编：纪丹丹

百姓家常菜

BAI XING
JIA CHANG CAI



中国社 会出版社

百姓

家常菜

纪丹丹 主编

中国社会出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

百姓家常菜/纪丹丹主编. —北京: 中国社会出版社, 2004, 8
(新编现代生活系列丛书)

ISBN 7-5087-0191-7

I. 百… II. 纪… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 078424 号

百姓家常菜

(新编现代生活系列丛书)

主 编: 纪丹丹

出 版: 中国社会出版社

发 行: 新华书店

印 刷: 北京顺义康华福利印刷厂

版 次: 2004 年 10 月第 1 版

印 次: 2004 年 10 月第 1 次印刷

开 本: 850×1168 毫米 1/32

字 数: 3100 千字

印 张: 120

印 数: 1—5000 册

书 号: ISBN 7-5087-0191-7/TS·13

定 价: 298 元 (全套共 10 册 本册定价 29.80 元)



三鲜锅巴



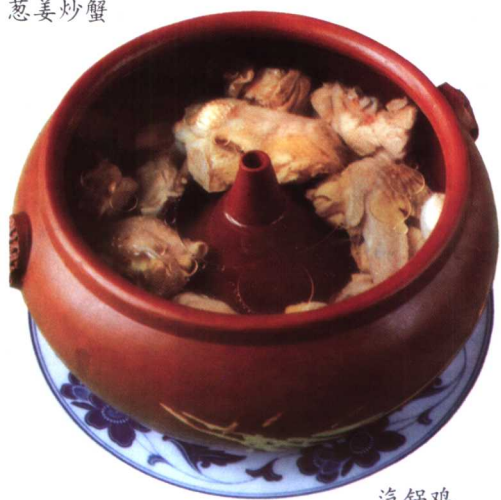
金银芽菜



金菇三丝



葱姜炒蟹



汽锅鸡



芙蓉鲫鱼



芫爆散丹



江陵千张肉



雪婴鲍鱼



什锦拼船(盘)



太极干巴菌



爆竹鱼

烩素春脑



金针菇百叶



葱烧海参



前 言

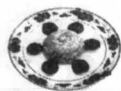
我国烹饪技术历史悠久，素负盛誉。八大菜系，各具特色，闻名遐迩。有关烹饪的著述也很多，但多以饮食业为对象专业性很强，其所需原料和备要求高，难以适用于广大家庭。如何在现有条件下，既能丰富和改善家庭饮食生活，使家庭菜肴品种多样化，又可使菜肴富于营养、经济实惠呢？这是一个急需解决的问题。为了满足广大人民的需要，我们编写了这本《百姓家常菜》。

这本书广征博采，涉及内容非常广泛。主要包括：凉菜类、畜肉类、禽蛋类、煲菜类、水产海鲜类、食用菌类、豆制品类、瓜果菜类，以及川菜、鲁菜、粤菜、朝族菜、清真菜等地方菜系。相信这本书的面世，会对丰富和改善人们的饮食生活具有一定的指导作用。

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。

编者

2004年7月



目 录

第一章 凉菜类

- | | | | |
|-------------|------|---------------|------|
| 拌蜇米 | (1) | 炒肉拉皮 | (10) |
| 拌三鲜 | (1) | 果酱菜心 | (11) |
| 酥鱼 | (2) | 拌辣油菜 | (12) |
| 烧鸡 | (3) | 拌酸白菜丝 | (12) |
| 卤鸡 | (3) | 拌白菜水萝卜丝 | (12) |
| 青果豆 | (4) | 盐水毛豆 | (13) |
| 豌豆酪 | (4) | 姜汁黄瓜 | (13) |
| 白油烩豌豆 | (5) | 油吃瓜皮 | (13) |
| 炆腰花 | (5) | 酸辣萝卜丝 | (14) |
| 酱肉 | (6) | 拌香菜小辣椒 | (14) |
| 芥末肚 | (6) | 蒜泥茄子 | (15) |
| 炆肚丝 | (7) | 姜汁土豆丝 | (15) |
| 小肚 | (7) | 炆豆腐豆角 | (16) |
| 笋黄豆 | (8) | 炆黄豆芽 | (16) |
| 海米炆豆角 | (8) | 蒜泥白肉 | (16) |
| 炆瓜皮 | (9) | 小葱拌豆腐 | (17) |
| 虾籽炆芹菜 | (9) | 炆豆腐花生米 | (17) |
| 香辣白菜 | (10) | 凉拌猪耳 | (18) |
| 酸辣白菜 | (10) | | |





第二章 蛋禽类

- | | | | |
|-------------|------|-------------|------|
| 香肠炒鸡蛋 | (19) | 鸡蛋酿苹果 | (26) |
| 酒烧鸡翅 | (19) | 甜三样 | (26) |
| 醉鸡 | (20) | 锅贴鸡饼 | (27) |
| 番茄炒蛋 | (20) | 酸甜汁蛋 | (28) |
| 干贝炒蛋 | (21) | 菠萝汁蛋 | (28) |
| 鲍鱼煎鸡蛋 | (21) | 风鸡 | (29) |
| 鸡蛋炒韭菜 | (22) | 香酥鸡 | (29) |
| 宫保鸡丁 | (22) | 麻辣子鸡 | (30) |
| 花菇无黄蛋 | (23) | 酱爆鸡丁 | (30) |
| 脆皮蛋 | (23) | 芙蓉鸡片 | (31) |
| 鸡茸彩蛋 | (24) | 血糊鸭子 | (32) |
| 油淋子鸡 | (25) | 鸭淋粉松 | (33) |
| 鸡蛋煎猪排 | (25) | 红煨对鸽 | (33) |

第三章 水产海鲜类

- | | | | |
|------------|------|------------|------|
| 脆麻鱼片 | (35) | 清蒸鲤鱼 | (40) |
| 辣味黄鱼 | (36) | 茄汁鲤鱼 | (41) |
| 荷包鲫鱼 | (36) | 浇汁鲤鱼 | (41) |
| 干烧鲫鱼 | (37) | 余煨草鱼 | (42) |
| 酥鱼 | (38) | 酱焖鲤鱼 | (43) |
| 芝麻鳝鱼 | (38) | 锅贴鲤鱼 | (43) |
| 高丽鱼条 | (39) | 花椒鳝段 | (44) |
| 麻辣鲫鱼 | (39) | 清炖鳝鱼 | (45) |
| 干烧鲤鱼 | (40) | 龙舟草鱼 | (45) |





豆腐草鱼	(46)	青椒鳝鱼	(53)
家常鱼片	(47)	姜丝鳝鱼	(53)
西湖醋鱼	(47)	炸五香鱼	(54)
红油鱼丁	(48)	软酥小黄鱼	(54)
拦鱼丝	(49)	清蒸鳊鱼	(55)
五味鱼条	(49)	红烧甲鱼五花肉	(56)
芹菜鱼丝	(50)	砂锅甲鱼	(56)
红烧头尾	(50)	香酥鳊鱼	(57)
红烧鳝段	(51)	茄汁鳊鱼	(58)
叉烧鳝鱼	(51)	麻辣鱼卷	(58)
芥菜鱼丝	(52)	炸松仁鱼片	(59)

第四章 畜肉类

一、猪肉类

扒肉	(60)	金丝肉	(67)
扣肉	(61)	银丝肉	(68)
酥白肉	(62)	东坡肉	(68)
炒肉片	(62)	萝卜肉	(69)
麻辣肉片	(63)	水晶肘子	(69)
香辣肉片	(63)	红烧肘子	(70)
水煮肉片	(64)	锅烧肘子	(70)
京酱肉丝	(64)	熘肝尖	(71)
鱼香肉丝	(65)	炒肚片	(72)
清炖肉	(66)	葱爆两样	(72)
四喜肉	(66)	烧肥肠	(73)
锅贴肉	(67)	熘三样	(72)





红烧蹄筋 (74) 炒排骨 (74)

二、牛、羊肉类

- | | |
|------------------|------------------|
| 溜丸子 (75) | 牛肉豌豆泥 (83) |
| 牛肉扒 (75) | 滑蛋牛肉 (82) |
| 袈裟牛肉 (76) | 香酥牛肉 (84) |
| 生扒羊肉 (77) | 番茄烧牛肉 (84) |
| 煨牛肉 (78) | 番茄牛舌 (85) |
| 麻酱羊肉 (79) | 红烧牛尾 (85) |
| 锅烧羊肉 (79) | 番茄牛尾 (86) |
| 焦溜里脊 (80) | 锅烧羊肉 (86) |
| 奶油牛肉卷 (80) | 炮腰片 (87) |
| 梅菜炒牛肉 (81) | 滑溜羊肝 (88) |
| 京葱牛方 (81) | 酿茄子 (88) |
| 烧牛肉 (82) | 肉末煎茄子 (89) |
| 裹炸牛肉 (82) | |

第五章 食用菌类

- | | |
|--------------------|------------------|
| 干煸鲜蘑 (90) | 冬菇扒豆腐 (94) |
| 鸡茸鲜蘑菇丁 (91) | 口蘑头瓣 (95) |
| 冬菇豆腐扒菜心 (91) | 炒口蘑 (95) |
| 锅贴冬菇 (92) | 溜口蘑 (96) |
| 醉冬菇 (92) | 鸭腰烧口蘑 (96) |
| 鸡皮鲜蘑 (93) | 瓢馅羊肚菌 (97) |
| 蟹黄扒鲜蘑 (93) | 裹烧鲜蘑 (97) |
| 冬菇全鸡 (94) | 木须玉皇蘑 (98) |





油炸草菇	(98)	炒蛋白肉黑木耳	(106)
红烧猴头	(99)	绣球黑木耳	(107)
白扒猴头	(99)	木耳毛豆羹	(107)
芙蓉平菇	(100)	木耳炒腐竹	(108)
凉拌平菇	(101)	西米银耳羹	(108)
菜心烩平菇	(101)	酒酿银耳	(109)
平菇烩火腿	(102)	白雪银耳	(109)
平菇炒里脊	(102)	鲜果银耳	(109)
炒麻菇	(103)	烩鲜蘑	(110)
香菇豆腐	(103)	油焖冷香冬笋	(110)
香菇鸡	(104)	冰花雪耳鸽蛋	(111)
翠玉菇	(104)	樱桃银耳	(111)
草菇蒸鸡	(105)	冰糖银耳	(112)
烩三菇	(105)	冰糖银耳椰子盅	(112)
香菇板栗	(106)	竹荪余刺参	(112)

第六章 豆制品类

荷包豆腐	(114)	鸡啄豆腐	(120)
酸辣蘑芋豆腐	(115)	家常豆腐	(121)
辣味豆腐盒	(115)	芙蓉荷包豆腐	(121)
三味豆腐	(116)	锅贴豆腐	(122)
葵花豆腐	(117)	宫保豆腐丁	(123)
凤菌一品豆腐	(118)	八宝豆腐	(124)
砂锅豆腐	(118)	金鱼豆腐	(124)
虾蛋一品豆腐	(119)	双味荷花豆腐	(125)
组庵豆腐	(119)	脆炸荷包豆腐	(126)





- | | | | |
|-------------|-------|--------------|-------|
| 白玉藏珠 | (127) | 煎焖豆腐 | (136) |
| 八宝豆腐盅 | (128) | 海米炖冻豆腐 | (137) |
| 菊花豆腐 | (128) | 鸡血豆腐 | (137) |
| 凤菌烩干丝 | (129) | 雪里蕻烧豆腐 | (138) |
| 珊瑚豆腐 | (130) | 八火腿烧豆腐 | (138) |
| 绣球豆腐丸 | (130) | 虾籽烧豆腐 | (139) |
| 一品豆腐 | (131) | 熘豆腐丸子 | (139) |
| 口袋豆腐 | (132) | 烩干丝 | (140) |
| 三层豆腐 | (132) | 鸡汤煮干丝 | (140) |
| 三角豆腐 | (133) | 烩酸辣干丝 | (141) |
| 金银豆腐 | (134) | 红烧豆腐泡 | (142) |
| 官保豆腐 | (134) | 香菇豆腐泡 | (142) |
| 蜂窝豆腐 | (135) | 煎酿豆腐泡 | (143) |
| 红烧素鸡 | (135) | 豆腐泡炖肉 | (143) |
| 麻辣豆腐 | (136) | 豆腐泡炖排骨 | (144) |

第七章 瓜果菜类

- | | | | |
|---------------|-------|-------------|-------|
| 玫瑰银粉丝 | (145) | 槐花芝麻饼 | (150) |
| 晚香玉炒腐竹 | (145) | 鱼香洋槐花 | (150) |
| 晚香玉炒千张 | (146) | 桃花熘黄菜 | (151) |
| 茉莉花烧豆腐 | (147) | 杏花烩三鲜 | (151) |
| 玉兰花溜山药片 | (147) | 蜜饯薄荷 | (152) |
| 桂花栗子 | (147) | 炸象眼笋瓜 | (152) |
| 兰花余丸子 | (148) | 烧笋瓜块 | (153) |
| 蜜饯凤尾 | (148) | 炸笋瓜片 | (153) |
| 焦炸凤尾 | (149) | 醋溜笋瓜丝 | (154) |
| 炸高丽榆钱 | (149) | 炒三片 | (154) |





- | | | | |
|--------------|-------|---------------|-------|
| 蜜炙金瓜 | (154) | 烧黄花菜 | (168) |
| 拔丝甜瓜 | (155) | 烧翡翠菜花 | (169) |
| 烧瓢菜 | (155) | 菜花烧嗦鸡 | (170) |
| 焦炸菜葫芦 | (156) | 芙蓉菜花 | (170) |
| 炒辣味丝瓜 | (156) | 鸡茸烧菜花 | (171) |
| 红扒素鱼翅 | (157) | 藕片烧菜花 | (171) |
| 芭蕉素鱼翅 | (157) | 薏米烧菜花 | (172) |
| 鸳鸯素鱼翅 | (158) | 茄子烧菜花 | (172) |
| 三丝素鱼翅 | (159) | 炆菜花 | (173) |
| 炸玉枝 | (159) | 炸菜花 | (173) |
| 拔丝茄子 | (160) | 牡丹花炸藕卷 | (174) |
| 琉璃茄子 | (160) | 牡丹花爆山药片 | (174) |
| 酿八宝茄子 | (161) | 牡丹花土豆丝 | (175) |
| 千层茄子 | (161) | 牡丹花银耳汤 | (175) |
| 黄焖茄子 | (162) | 菊花爆土豆丝 | (176) |
| 炸茄夹 | (163) | 菊花爆粉丝 | (176) |
| 煎酿茄子 | (163) | 菊花熘山药片 | (177) |
| 煎茄排 | (163) | 干炸甘菊苗 | (177) |
| 糖汁烧茄子 | (164) | 菊花鸡蛋汤 | (178) |
| 茄子素卤 | (164) | 蜜饯荷花 | (178) |
| 火烧茄子 | (165) | 荷花莲蓬豆腐 | (179) |
| 焦炸茄子 | (165) | 腊梅鱼香藕片 | (179) |
| 水晶西红柿 | (166) | 腊梅芙蓉汤 | (180) |
| 八宝瓢西红柿 | (166) | 玫瑰香蕉 | (180) |
| 锅塌西红柿 | (167) | 瓢黄瓜 | (181) |
| 西红柿烧豆腐 | (167) | 醋熘黄瓜条 | (181) |
| 荷花西红柿 | (168) | 炆黄瓜 | (181) |
| 菊花西红柿 | (168) | 酸辣黄瓜 | (182) |





- | | | | |
|--------------|-------|--------------|-------|
| 油漆黄瓜 | (182) | 拔丝荸荠 | (190) |
| 二龙戏珠 | (183) | 蜜炙荸荠 | (190) |
| 青龙卧沙滩 | (183) | 干炸荸荠 | (190) |
| 豆皮炒黄瓜片 | (184) | 炒素虾仁 | (191) |
| 拌三丝 | (184) | 双色水晶 | (191) |
| 荆芥拌黄瓜 | (184) | 扒冬瓜条 | (192) |
| 拍调黄瓜 | (185) | 金银冬瓜 | (192) |
| 拔丝西瓜 | (185) | 冬瓜盅 | (193) |
| 西瓜盅 | (186) | 金钱冬瓜盒 | (192) |
| 西瓜糕 | (186) | 红烧素鱼 | (194) |
| 炒西瓜皮 | (187) | 琥珀冬瓜 | (195) |
| 拌西瓜皮 | (187) | 红烧冬瓜 | (195) |
| 瓢青辣椒 | (187) | 炖酸辣冬瓜汤 | (195) |
| 烧瓢青辣椒 | (188) | 莲米冬瓜汤 | (196) |
| 炸青椒盒 | (188) | 雪菜冬瓜汤 | (196) |
| 虎皮辣椒 | (189) | 出水芙蓉 | (197) |
| 炆青辣椒 | (189) | | |

第八章 山珍类

- | | | | |
|--------------|-------|---------------|-------|
| 红煨熊掌 | (198) | 烧熘熊舌 | (204) |
| 洞庭野鸭 | (199) | 烧鹿尾 | (204) |
| 油淋斑鸠 | (200) | 烧鹿筋 | (205) |
| 冬笋炒腊狗肉 | (200) | 余人参蛤士蟆油 | (206) |
| 熘野鸭脯片 | (201) | 清汤蛤士蟆油 | (206) |
| 酸辣狗肉 | (201) | 烩蛤士蟆油 | (207) |
| 兰花熊掌 | (202) | 芙蓉蛤士蟆油 | (207) |
| 莲花熊掌 | (203) | 水果蛤士蟆油 | (208) |





爆山鸡丁	(208)	熘山鸡片冬笋	(210)
熏山鸡	(209)	酱瓜炒山鸡丁	(211)
炒山鸡片雪里蕻	(210)	红八驼蹄	(211)

第九章 煲菜类

牛柳煲	(212)	羊腩煲	(220)
牛腩煲	(212)	萝卜羊腩煲	(220)
柱侯牛腩煲	(213)	羊什煲	(220)
莲藕牛腩煲	(213)	津菜腊味煲	(221)
冬菇牛腩煲	(213)	芽菇腊肉煲	(221)
冬笋牛展煲	(214)	腊肠童鸡煲	(222)
牛肚煲(一)	(214)	腊肠润肠煲	(222)
牛肚煲(二)	(214)	荔芋腊鸭煲	(222)
白菜腊肉煲	(215)	鱼香鸡翼煲	(223)
津菜腊鸭煲	(215)	咖喱椰汁鸡煲	(223)
什锦腊味煲	(215)	冬笋香菇鸡煲	(223)
杂烩津菜煲	(216)	菱角烩鸡煲	(224)
珍肝豆腐煲	(216)	栗子鸡煲	(224)
锦绣豆腐煲	(216)	姜蒜鲍鱼鸡煲	(224)
大肠鸡红煲	(217)	香菇鲍鱼鸡煲	(225)
鱼香豆腐煲	(217)	薯仔咖喱鸡煲	(225)
菠菜粉丝煲	(217)	酱油鸡煲	(225)
白果鹌蛋煲	(218)	鹅掌翼煲	(226)
生菜豆腐煲	(218)	蚝油冬菇鹅掌翼煲	(226)
虾鱼酿豆腐煲	(219)	荔甫肥鹅煲	(226)
鲜虾豆腐煲	(219)	腩肉煲	(227)
羊肉煲	(219)	排骨煲	(227)

