

家常风味菜

主妇



家菜

齐慧佳◎编著



羊城晚报出版社

主妇



家常风味菜

家常菜

齐慧佳◎编著

图书在版编目 (CIP) 数据

主妇拿手菜/齐慧佳编著. —广州: 羊城晚报出版社,
2009.1

ISBN 978-7-80651-309-5

I.主… II.齐… III.菜谱 IV.TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2005) 第007266号

责任编辑 黄初镇 黄捷生 吴伯衡

主妇拿手菜

ZHUFU NASHOU CAI

出版发行/羊城晚报出版社(广州市东风东路733号 邮编:510085)

发行部电话:(020)87776211转3824

经 销/广东新华发行集团股份有限公司

印 刷/广东昊盛彩印有限公司

规 格/850毫米×1168毫米 1/32

印 张/11.5

字 数/200千

版 次/2009年1月第2版

书 号/ISBN 978-7-80651-309-5/TS·23

定 价/28.00元

版权所有 违者必究

(如发现因印装质量问题而影响阅读,请与印刷厂联系调换)

- 1 芹菜炒香菇
- 2 冬菇炒芥蓝
- 3 菜胆油豆腐
- 4 香菇西兰花





- 1 桃柱鲜菇
- 2 冬笋焖猪肉
- 3 雪梨烧鸡块
- 4 红烧带鱼



- 1 开胃苦瓜
- 2 油焖春笋
- 3 酱爆鹅条
- 4 三冬冰豆腐



食物相克大全

鲜汤与热水相克：	使汤的味道不鲜美。
开水与补品相克：	破坏营养。
牛奶与米汤相克：	导致维生素A大量损失。
牛奶与钙粉相克：	牛奶中的蛋白和钙结合发生沉淀，不易吸收。
牛奶与橘子相克：	引起胃炎或胃蠕动异常。
牛奶与药物相克：	降低了药物在血液中的浓度，影响疗效。
牛奶与菜花相克：	菜花含的化学成分影响钙的消化吸收。
牛奶与韭菜相克：	影响钙的吸收。
牛奶与果汁相克：	降低牛奶的营养价值。
酸牛奶与香蕉相克：	同食易产生致癌物。
牛奶与菠菜相克：	同食会引起痢疾。
冷饮与热茶相克：	不仅牙齿受到刺激，易得牙病，对胃肠也有害。
酒与牛奶相克：	导致脂肪肝，增加有毒物质的形成，降低奶类的营养价值，有害健康。
酒与咖啡相克：	火上浇油，加重对大脑的伤害，刺激血管扩张，极大地增加心血管负担，甚至危及生命。
酒与糖类相克：	导致血糖上升，影响糖的吸收，容易产生糖尿。
白酒与啤酒相克：	导致胃痉挛、急性胃肠炎、十二指肠炎等症，同时对心血管的危害也相当严重。
白酒与牛肉相克：	火上浇油，容易引起牙齿发炎。
白酒与胡萝卜相克：	同食易使肝脏中毒。
白酒与核桃相克：	易致血热，轻者燥咳，严重时会出现鼻血。
烧酒与黍米相克：	同食会引起心绞痛。
啤酒与汽水相克：	这样喝啤酒很少有不胜的。
啤酒与海味相克：	同食会引发痛风症。
冰棒与西红柿相克：	同食会中毒。
蜂蜜与大米相克：	同食会胃痛。
果汁与虾相克：	同食会腹泻。
蜜与毛蟹相克：	同食会引起中毒

前 言

每个经常下厨的人都有自己的“拿手菜”，以备需要时在家人和亲友面前“露一手”。主妇照料家人的饮食起居，假如没有几个特色鲜明的“拿手菜”是不可想象的。《主妇拿手菜》选用家庭日常饮食的常用原料，以简单明了的做法，教会主妇做出色香味俱全、营养丰富家庭美食。

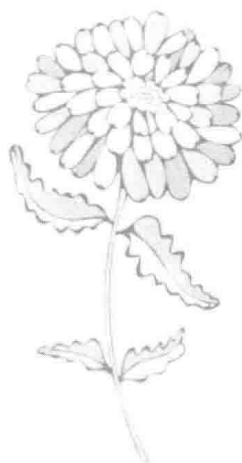
目录

炒

- | | | | |
|----------------|------|---------------|------|
| 金针云耳炒肉片 | (19) | 萝卜干炒腊肉 | (30) |
| 雪菜牛百页炒肉丝 | (19) | 银耳炒五丝 | (31) |
| 银针炒三丝 | (20) | 冬笋炒鹌鹑片 | (31) |
| 豆腐干炒榨菜 | (20) | 芹菜炒香菇 | (32) |
| 姜葱炒鸭片 | (21) | 鹌鹑炒螺片 | (32) |
| 豆角炒肉松 | (22) | 菠萝炒鸭片 | (33) |
| 腊味炒椰菜 | (22) | 冬笋炒鸭片 | (34) |
| 双冬炒金针菇 | (23) | 冬菇炒芥蓝 | (34) |
| 芹菜炒猪肝 | (23) | 虾仁炒鸡肝 | (35) |
| 鲜笋炒牛肉 | (24) | 香菇炒兔肉 | (36) |
| 脆皮炒肚尖 | (24) | 炒三丝 | (36) |
| 西芹炒肚尖 | (25) | 鸡蓉炒银耳 | (37) |
| 凉瓜炒虾仁 | (25) | 生炒鸭肫片 | (37) |
| 虾仁番茄炒蛋 | (26) | 菜心鸡肝炒鹅肉 | (38) |
| 三丝炒黄鳝 | (26) | 青豆炒鸽肉粒 | (38) |
| 清炒双瓜 | (27) | 清炒虾仁 | (39) |
| 辣椒炒腊肉 | (28) | 冬笋炒鸽片 | (40) |
| 炒鹌鹑 | (28) | 黄瓜炒鸽肉 | (40) |
| 辣椒炒鸭肉 | (29) | 韭菜炒羊肝 | (41) |
| 鹌鹑丝炒蜇头 | (29) | 豆苗炒鸡丝 | (41) |
| | | 炒素鳝 | (41) |
| | | 鸡肉炒藕丝 | (42) |

麻油炒素鸡	(42)	蘑菇炒蛋	(57)
辣味炒田螺	(43)	青椒炒苦瓜	(58)
鲜蘑炒豌豆	(43)	丝瓜炒鱼片	(58)
丝瓜炒鲜鱿	(44)	清炒苦瓜	(59)
麻油炒素菜	(44)	青椒炒黄瓜	(59)
青椒炒猪心	(45)	红萝卜炒青蒜肉片	(60)
酸菜炒牛肉	(45)	枸杞韭菜炒虾仁	(60)
四色炒肉丝	(46)	韭菜炒蛤肉	(61)
泡菜炒肉末	(47)	子姜炒鱿鱼	(61)
芥蓝炒鸡杂	(47)	韭黄炒腰花	(62)
叉烧洋葱炒滑蛋	(48)	韭菜炒干丝	(62)
荷芹炒叉烧肠	(48)	鲜茄炒鱼丁	(63)
碧绿丝瓜炒牛腱	(49)	韭菜炒绿豆芽	(63)
鲜百合炒鱼松	(49)	素炒大白菜	(64)
马蹄肉蓉炒蜜糖豆	(50)	苹果炒鸡柳	(64)
豆角炒鱼松	(51)	银芽炒虾仁	(65)
荷兰豆炒西椒	(51)	豆瓣酱炒青菜	(65)
银芽炒鸡蛋	(52)	芹菜炒鸡蛋	(66)
凉瓜炒鱼片	(52)	芹菜炒腐竹	(66)
冬笋炒鳝片	(53)	肉丝炒豆腐干	(67)
香菇炒猪肝	(54)	雪菜炒鲜鱿银丝	(67)
香菇炒瘦肉	(54)	虾皮炒苋菜	(68)
甜椒炒丝瓜	(55)	黄花菜炒黄瓜	(68)
叉烧豆角炒蛋	(55)	辣椒炒鸭脯	(69)
爆炒青椒	(56)	姜醋炒章鱼	(69)
鲮鱼炒四季豆	(56)	洋葱炒黄鳝	(70)
木耳炒黄瓜	(57)	墨鱼炒三丝	(70)

凤尾菇炒肉丝	(71)	丝瓜炒蚬仔	(85)
麻辣羊肉炒葱头	(71)	客家小炒	(86)
清炒豆苗	(72)	陈皮炒猪肚	(86)
鸡丝炒金针菜	(72)	韭梗炒双丝	(87)
芥蓝头炒虾仁	(73)	爆炒墨鱼花	(87)
核桃仁炒韭菜	(73)	南瓜炒牛肉	(88)
大虾炒猪腰	(74)	菜花炒腐竹	(88)
荷蹄炒香肚	(74)	蛋黄炒萝卜	(89)
西芹炒鸡柳	(75)	榄仁炒牛肉	(90)
菠萝炒牛柳丝	(76)	菜心炒鸡肝	(90)
鲩鱼片炒蒜心	(76)	香菇炒鸭肝	(91)
素炒番茄	(77)	白瓜炒猪耳	(91)
西芹炒蛇片	(77)	豉椒炒大肠	(92)
韭菜炒田螺	(78)		
青豆炒兔肉丁	(78)		
蒜苗炒芋头	(79)		
爆炒兔肉	(79)		
小白菜炒田鸡	(80)		
紫苏炒螺肉	(80)		
菜心炒鱼片	(81)		
芹菜豆腐炒肉丝	(82)		
炒草鱼丝	(82)		
木耳炒鸭肝	(83)		
炒蛎黄	(83)		
韭黄炒腐皮	(84)		
爆炒蛰子	(84)		
炒鱿鱼卷	(85)		



蒸

- | | | | |
|---------------|-------|---------------|-------|
| 凤翼蒸花菇 | (93) | 珧柱裹蒸全鸽 | (106) |
| 竹节鸡盅 | (93) | 鸽子肉饼 | (106) |
| 珧柱蒸蛋 | (94) | 虫草乳鸽 | (107) |
| 徽州蒸鸡 | (94) | 芪杞乳鸽 | (107) |
| 腊肠蒸鸡 | (95) | 麻雀蒸山蛙 | (108) |
| 荷叶花雕鸡 | (95) | 金针云耳蒸猪肉 | (108) |
| 清蒸滑鸡 | (96) | 珧柱蒸肉饼 | (109) |
| 草决明蒸鸡肝 | (96) | 豉汁蒸排骨 | (109) |
| 生地蒸乌鸡 | (97) | 豉汁蒸虾 | (110) |
| 香菇全鸡 | (97) | 梅子蒸排骨 | (110) |
| 三七蒸鸡 | (98) | 小笼蒸牛肉 | (111) |
| 肉蟹蒸鲳鱼 | (98) | 孔府一品锅 | (111) |
| 荷叶粉蒸鸡 | (99) | 腊味合蒸 | (112) |
| 瓦楞子蒸鸡肝 | (100) | 带把肘子 | (112) |
| 汽锅乌鸡 | (100) | 酸笋蒸鱼头 | (113) |
| 枸杞蒸太白鸭 | (101) | 蒸白丸 | (114) |
| 粉蒸鸽 | (101) | 酸笋蒸牛肉 | (114) |
| 金针云耳蒸鸭 | (102) | 金针云耳蒸牛肉 | (115) |
| 出水芙蓉鸭 | (102) | 云耳蒸牛肝 | (115) |
| 虫草蒸老鸭 | (103) | 冬菜蒸牛肉饼 | (115) |
| 清蒸山药鸭 | (103) | 咸鱼蒸肉饼 | (116) |
| 荷花蒸鸭子 | (104) | 土鱿肉饼 | (116) |
| 枣圆蒸鸭 | (105) | 山杞蒸鸡 | (117) |
| 冬瓜火腿蒸双鸽 | (105) | 咸蛋蒸肉饼 | (117) |
| | | 云耳蒸肉片 | (118) |
| | | 清蒸肉丸 | (118) |
| | | 咸虾蒸猪肉 | (119) |

茶瓜蒸猪腰	(119)	豉汁蒸海虾	(134)
豉梅蒸排骨	(119)	奶油蒸边鱼	(134)
梅子蒸肉排	(120)	荷叶清蒸生鲍鱼	(135)
大头菜蒸肉片	(120)	清蒸桂鱼	(135)
甜面酱蒸肉	(121)	酸笋蒸鱼	(136)
虾酱蒸双片	(121)	清蒸白鲢	(136)
附片蒸羊肉	(121)	清蒸黄花鱼	(136)
美味蒸狗肉	(122)	清蒸白花鸡	(137)
杏仁蒸驴肉	(123)	虫草枣蒸甲鱼	(137)
杏仁蒸五花肉	(124)	天麻蒸鲤鱼	(138)
香葱蒸猪腰	(125)	清蒸鳊鱼头	(139)
夜明砂蒸猪肝	(125)	肉片蒸鳝鱼	(139)
椒盐火腿	(125)	豉汁蒸塘虱鱼	(140)
粟米饭蒸猪肚	(126)	清蒸鲥鱼	(140)
姜葱蒸鱼头	(126)	参麦蒸团鱼	(141)
香菇蒸兔肉	(127)		
荷叶粉蒸肉	(127)		
清蒸鲈鱼	(128)		
柱侯蒸鲛鱼	(128)		
香菇蒸带鱼	(129)		
火腿冬笋蒸鲈鱼	(129)		
豉汁蒸鲜鱼	(130)		
清蒸刀鱼	(131)		
清蒸鲢鱼	(131)		
马蹄蒸肉饼	(132)		
清蒸武昌鱼	(132)		
荷叶蒸猪肉	(133)		



炸、煎

炸

- | | | | |
|---------------|-------|--------------|-------|
| 清炸猪肝 | (143) | 酥炸生蚝 | (154) |
| 酥炸油鸡 | (143) | 香炸薯条 | (155) |
| 香炸鱼片 | (144) | 炸丁香鱼 | (155) |
| 炸虾球 | (144) | 炸烹海蟹 | (156) |
| 酥炸鱼条 | (145) | 炸菊花拼虾球 | (156) |
| 炸茄夹 | (145) | 鲜炸带子 | (157) |
| 炸佛手卷 | (146) | 鱼香炸蜆肉 | (157) |
| 炸猪排 | (146) | 酥炸青蚝卷 | (158) |
| 炸鸡排 | (147) | 炸海鲜卷 | (158) |
| 炸洋葱丝 | (147) | 炸墨鱼 | (159) |
| 炸鳝鱼 | (148) | 炸牛肉 | (159) |
| 酥炸春花肉 | (148) | 蕉芋炸牛丸 | (160) |
| 炸春段 | (149) | 酥炸羊肉丸 | (160) |
| 甜酱裹炸肉 | (150) | 果子炸鹅脯 | (161) |
| 油炸带鱼 | (150) | 脆炸生鱼球 | (161) |
| 香炸虾丸 | (151) | 脆炸鲜生蚝 | (162) |
| 油炸马蹄虾仁饼 | (151) | 酥炸“鱼卷” | (162) |
| 炸腰果鸡丁 | (152) | 炸鸡肉串 | (163) |
| 香炸鹌鹑 | (152) | 炸鸡蓉条 | (163) |
| 油炸土豆片 | (153) | 香炸嫩鸡 | (164) |
| 美味炸鲛鱼 | (153) | 炸溜嫩鸡 | (165) |
| 香炸萝卜丸子 | (154) | 炸蛎黄 | (166) |
| | | 炸明虾 | (166) |
| | | 炸蟹卷 | (167) |
| | | 炸溜黄鱼 | (168) |
| | | 炸羊肉片 | (168) |
| | | 炸大扁丸子 | (169) |

香炸蒸肉	(170)
脆皮炸肠头	(171)
酥炸牛柳	(171)
酥炸香肉片	(172)
炸熘樱桃排骨	(172)
干炸五味肝卷	(173)

煎

香橙煎猪里脊肉	(174)
煎烧丸子	(174)
果汁煎肉脯	(175)
煎去骨板鱼	(175)
煎猪肉饼	(176)
香煎牛排	(176)
煎咸鱼马蹄肉饼	(177)
咸鱼煎薯饼	(178)
蟹卷煎蛋	(178)
蛋煎银鱼饼	(179)
煎糟河鳗	(180)
生煎虾饼	(180)
干煎明虾	(181)
中式煎肉饼	(182)
冬笋煎猪肝	(182)
生煎肉饼	(183)
圆葱煎猪排	(184)



焖、煨、焗

焖

冬笋焖猪肉	(185)
丝瓜焖田鸡	(185)
杜仲焖猪腰	(186)
姜附焖狗肉	(187)
黄焖狗肉	(187)
油焖春笋	(188)
黑豆焖狗肉	(189)
番茄焖蝗虫	(189)
酸水焖鲤鱼	(190)
怪味焖海带	(190)
红枣焖兔肉	(191)
笋尖焖豆腐	(191)
素焖扁豆	(192)
油焖鲜笋	(192)
卤汁焖冬菇	(193)
家常豆腐	(193)
枝竹焖鲩鱼	(194)
贵妃鸡翼	(194)
咖喱鸡块	(195)
香菇焖鸡	(195)
黑豆焖牛肉	(196)
栗子黄焖鸡	(197)

荔枝焖鱼球	(197)	椰汁焖茄子	(213)
菜心鱼丸	(198)	焖羊腩	(213)
原汁龙虾	(198)	红豆焖鲤鱼	(214)
子姜焖狗肉	(199)	黄豆焖鳊鱼	(214)
香菇焖面筋	(199)	红焖塘虱鱼	(215)
焖鲜茄	(200)	鱼香茄子	(216)
酱油鳝糊	(200)	咸鱼焖肉	(216)
素裹油肉	(201)		
鹌蛋焖猪手	(201)	煨	
家常焖鸡块	(202)	东坡方肉	(217)
黄焖豆腐鱼	(203)	红煨牛肉	(217)
大蒜腐竹焖甲鱼	(203)	鲜菇煨鱼肚	(218)
玉参焖鸭	(204)	煨三白	(219)
枣杏焖鸭	(204)	山莲煨鸡	(219)
苦瓜焖鸡翅	(205)	丹参煨田鸡	(220)
枣杏焖鸡	(206)	杞子煨大虾	(221)
兰花焖五花肉	(207)	石柏煨猪瘦肉	(221)
蚝豉焖韭菜	(208)	红枣煨猪肘	(222)
三宝焖猪肉	(208)	栗桃煨鸭	(222)
附子黑豆焖狗肉	(209)	煨鲍翅	(223)
生焖狗肉	(209)	鲜菇煨鸭腰	(223)
栗子焖鸡	(210)	煨羊肉羹	(224)
虫草焖鸡块	(210)	豆豉酱煨猪心	(224)
川椒焖羊肉	(211)	洋参煨燕窝	(225)
枝竹焖鲤鱼	(211)	淮山黄精煨豆腐	(225)
五香酱牛肉	(212)	灵芝煨双鞭	(226)
菱角焖鸡块	(212)	京酱煨麻雀	(226)

银耳煨鸡蓉	(227)
莲子煨猪肉	(228)
羊肉煨大蒜	(228)
煨鹿尾	(228)
红枣煨牛鞭	(229)
菟丝子煨饭	(230)

焗

葱油焗鸡	(230)
玫瑰焗双鸽	(231)
蚝油焗猪肝	(231)
顺德煎焗鲩鱼	(232)
盐焗荷香虾	(232)
香汁焗蟹	(233)
椒盐焗鲜虾	(234)
盐水焗虾	(234)
干焗虾筒	(234)
酿焗龙虾	(235)
茄味美林酱油焗蟹 ...	(235)
蒜蓉焗贻贝	(236)
荷叶盐焗鸭	(236)
蜜汁焗排骨	(237)
椒盐焗排骨	(237)
东江盐焗鸡	(238)
北菇火腩焗鸭	(238)
金针焗鸭	(239)
蚝油焗牛肝	(239)
蚝油焗羊肝	(240)

烧、爆

烧

锅烧肉	(241)
肉烧菜花	(241)
核桃仁烧丝瓜	(242)
龙眼烧肉	(242)
竹笋烧肉	(243)
萝卜烧肉	(243)
火腿烧油菜	(244)
干烧桂鱼	(244)
鱼丸烧豆腐	(245)
干烧茄子	(245)
土豆烧牛肉	(246)
清烧双冬	(246)
红烧鳝段	(247)
干烧笋	(247)
红烧猪蹄	(248)
葱烧海参	(248)
烧羊肉	(249)
红烧猴头蘑	(250)
道口烧鸡	(251)
烧鸡鸭心	(251)
红烧猪肠	(252)
雪梨烧鸡块	(253)