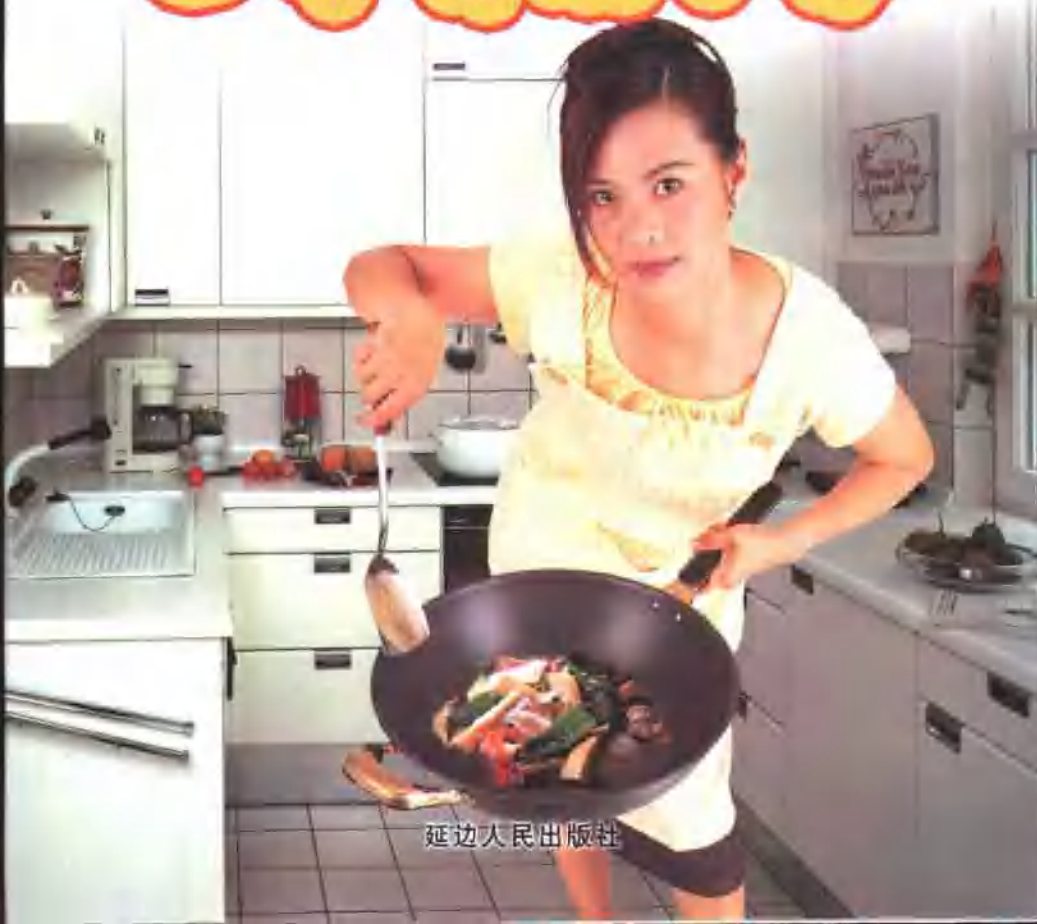


家庭特色菜谱



四季青菜小炒



延边人民出版社

家庭特色菜谱

四季青菜小炒

主编 于灿英

延边人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭特色菜谱/于灿英编. —延吉:延边人民出版社,2000.8

ISBN 7-80648-471-X

I. 家… II. 于… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 41906 号

**家庭特色菜谱
四季青菜小炒**

主 编:于灿英

责任编辑:桂镇教

版式设计:王 岩

责任校对:宋晓梅

出 版:延边人民出版社

经 销:各地新华书店

印 刷:长春市东新印刷厂

开 本:850×1168 毫米 1/32

字 数:250 千字

印 张:110

彩 页:120

印 次:2003 年 2 月第 2 次印刷

印 数:3051—5050 册

书 号:ISBN 7-80648-471-X/Z·56

全套定价:180.00 元(每分册:12.00 元)



鱼香茄子



炒口蘑



豆酱剑笋





脆玉素方



菜胆木耳丝



蒜苔肉丝



炒芽菜



红烧茄子



醋溜黄瓜



脆芹鸡丝



大豆沙拉



鸡蛋青菜饼



冬瓜炖鸡翅



豆豉蒸排骨



干烧笋



干贝酱细丝



红油拌芦笋



清蒸苦瓜



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,其所需原料和设备要求高,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,我们编写了这套《家庭特色菜谱》丛书。

这套丛书广征博采,涉及内容非常广泛。集全国各地米、面、饭食和菜肴万余种,主要有熟食下水食谱、烘烤食谱、辣味食谱、斋菜、炖菜、酱腌泡菜、广东点心、风味甜食等几十种特色食品的制作方法。每类各成一册,其中不乏全国著名的传统菜、创新菜和风味小吃。

这套丛书语言通俗,易于掌握;取材容易,操作简单,实用性很强。适用于广大家庭主妇和饮食业人员参考查阅。相信这套丛书的面世,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。

目 录

笋 类

金钩炆玉指(1)	木笔春笋(5)
竹林玉兔(1)	白汁笋汤(5)
酱炒嫩竹笋(2)	蛤蜊笋(6)
虾须陈皮笋(2)	如意笋(6)
肉茸笋米(3)	鸡蒙笋尖(7)
煨糟竹笋(3)	金钩春笋(7)
酒醉小竹笋(4)	翡翠春笋(8)
麻辣竹笋条(4)	熏香春笋(8)

茄 子

烧鲷茄夹(10)	油漆茄子(13)
炒茄丝(10)	素红烧肉(14)
鱼鳞茄子(11)	拔丝茄子(15)
茄子素卤(12)	清炖茄子(15)
糖汁烧茄子(12)	烧茄子(16)
蒜泥茄子(13)	菊花茄子(16)
焦炸茄子(13)	糖醋熘茄子(17)

糖汁烧三泥丸(17)
冰雪红薯(18)
糖汁烧红薯(18)
红薯桃(18)
焦炸三泥丸(19)

熘红薯丝(19)
拔丝红薯(20)
雪里藏珠(20)
蜜汁红薯(21)
蜜汁三泥(21)

藕 类

豆沙藕丸(22)
藕断丝连(22)
鱼香藕丝(23)
锅贴莲藕饼(23)
茄汁藕松(24)
珊瑚荷心(24)
白雪彩珠(25)
拔丝细沙藕丸(25)

软炸藕片(26)
藕断有莲(26)
泡藕(27)
银元藕夹(27)
藕丝彩蝶(28)
糖醋“排骨”(28)
桂花藕血羹(29)

包 菜

包菜素卷(30)
炒包菜丝(30)
栗子烧包菜(31)
酸辣包菜(31)

清蒸包菜卷(32)
海米炒包菜(33)
佛手包菜(33)
烧包菜丝(34)

油 菜

兰花油菜(35)
冬菇炒油菜(35)
白扒四宝(36)

海米炒油菜(36)
二冬油菜(37)
火腿烧油菜(37)

蛋丝拌油菜叶(38)

三鲜油菜心(38)

腐竹烧油菜(39)

虾皮烧油菜(40)

豆腐烧油菜(40)

油菜叶拌豆腐丝(40)

菜心鱼翅(41)

白 菜

醋熘白菜(42)

海米炒白菜(42)

鸳鸯白菜(43)

挤辣白菜(43)

佛手白菜(44)

鸡蒙白菜(44)

清蒸白菜(45)

白菜肉卷(45)

酸辣白菜(46)

凉拌酸辣白菜(46)

菊花白菜(47)

荷花白菜(47)

油泼白菜(48)

辣 椒

炸青椒盒(49)

瓢青辣椒(49)

炆青辣椒(50)

烧瓢青辣椒(50)

虎皮辣椒(51)

鸳鸯素鱼翅(51)

红扒素鱼翅(52)

三丝素鱼翅(53)

烧黄花菜(53)

芭蕉素鱼翅(54)

炸玉枝(55)

烧三冬(55)

烧金菱角(56)

山 药

清蒸山药(57)

五彩素鱼丝(57)

拔丝山药(58)

素香肠(58)

一品山药(59)

山药鱼(59)

山药糕(60)
虎皮山药(60)
炸素虾仁(61)
蜜炙山药(61)

面包素虾仁(62)
山药桃(63)
熘素鱼段(63)
炒鸳鸯山药泥(64)

腐 竹

白扒腐竹(65)
虾子烧腐竹(65)
爆素肉丝(66)
蒜苔烧腐竹(66)

白烧腐竹(67)
爆素肉片(67)
腐竹鲜蘑(68)
红烧腐竹(68)

菜 花

鸡茸烧菜花(70)
烧翡翠菜花(70)
海米烧菜花(71)
芙蓉菜花(71)

虾子菜花(72)
肉片烧菜花(72)
炆菜花(73)

香 椿

香椿拌鸡丝(74)
香椿拌豆腐干(74)
炸香椿鱼(75)

凉拌三鲜(75)
香椿焖蛋(75)

豆 角

麻汁拌豆角(77)

炆云豆角(77)

干烧豆角(78)

凉拌豆角(78)

焖云豆角(79)

炒豆角(79)

土 豆

糖汁烧土豆(80)

土豆烧牛肉(80)

雪里藏珠(81)

红烧土豆(81)

琉璃土豆(82)

土豆烧羊肉(82)

拔丝土豆(82)

土豆烧猪肉(83)

虎皮鸽蛋(84)

炸三泥丸(84)

烧金钱土豆(85)

糖醋熘土豆(86)

熘土豆丝(86)

土豆葡萄鱼(87)

萝 卜

牡丹素燕菜(88)

素人参萝卜(88)

糖醋萝卜(89)

江干人参萝卜(89)

烧萝卜条(90)

鲜蘑萝卜条(91)

樱桃萝卜(91)

炒白萝卜丝(92)

清蒸萝卜球(92)

一品雪燕(93)

下香萝卜(93)

素爆鸡丝(94)

焦熘萝卜(95)

脆皮萝卜(95)