

荣获“首届金盾版优秀畅销书奖”

美味家常菜

320例



金盾出版社

美味家常菜320例

封长虎 编著

本书荣获“首届金盾
版优秀畅销书奖”

金盾出版社

内 容 提 要

这是一本介绍江南风味家常菜的家庭烹调用书。它从普通家庭平常的取料条件和厨房条件出发,介绍了6类320种家常菜所用的原料、制法和操作关键,还介绍了每种菜的特点、在餐中的应用以及有关掌故和习俗。此书在手,可以帮助您把家常菜做得味美可口,并让全家人经常吃到不同风味的、色香味形俱佳的家常菜。

本书适合广大家庭以及饮食服务行业、有关教学单位学习参考。

图书在版编目(CIP)数据

美味家常菜 320 例/封长虎编著. —北京:金盾出版社,
1992.5

ISBN 7-80022-472-4

I. 美… I. 封… III. 菜谱-烹饪-方法 N. TS972.1

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 68218137

传真:68276683 电挂:0234

彩色印刷:北京3209工厂

黑白印刷:北京万兴印刷厂

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:8.125 彩页:4 字数:163千字

2001年6月第1版第13次印刷

印数:821001—842000册 定价:8.50元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

黄芪汽锅鸡



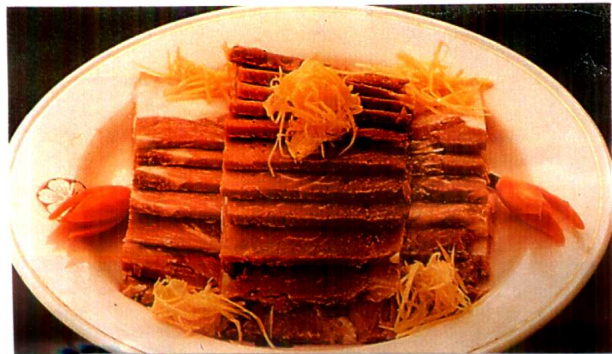
清炖蟹肉狮子头



梅岭菜心



水晶肴蹄





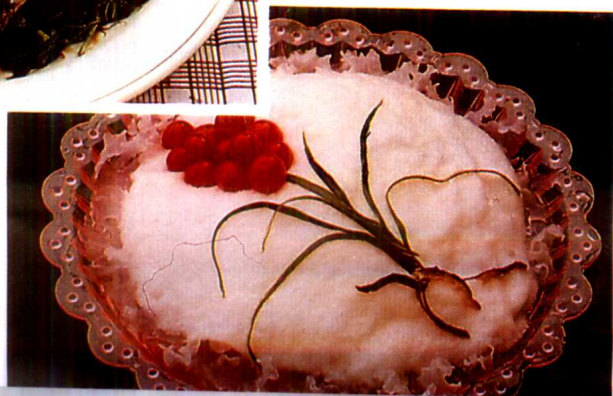
炒蝴蝶片

芙蓉鸡片



金葱扒鸭

白雪银耳



芙蓉凤尾虾



雪中送炭

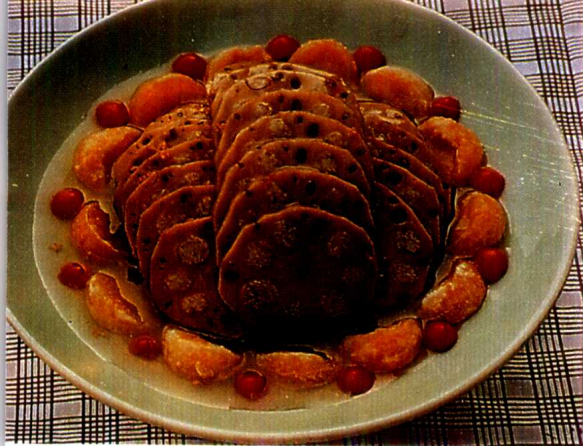


大煮干丝



莲蓬豆腐





桂花糖藕

芙蓉海底松



烩蛋饺

炆虎尾



前 言

为了适应人们生活不断改善,饮食日趋多样化的需要,作者根据长期的教学和实践经验,编写了这本《美味家常菜 320 例》。书中介绍的这些适合于家庭制作的江南风味菜,是长江中下游地区,特别是江南水乡普通家庭所经常制用的,其中大多数又属于或渊源于维扬风味菜。

维扬菜(即扬州菜)的形成和发展,迄今至少已有 1600 年的历史。扬州地处运河和长江的交汇地域,长期以来为南北交通的要冲,其腹地又是鱼米之乡,物产丰盛,这使得扬州在历史上曾是繁极一时的商业中心城市。这些优越的条件,使当地的烹调技艺早就得到了较好的发展,逐渐形成独具特色的风味菜——维扬菜。

维扬菜在切配上选料严格,并且都是以当地原料为主,强调季节性,讲究鲜活,刀工精细。在烹调上擅长炖、焖、烧、煮,注重火工。在风味上着重于清淡,醇厚入味,淡而不薄,浓而不腻,汤清见底,或浓似乳,保持原汁原味,咸中带甜,既极具地方特色,却又适应性很强,南北皆宜。

这是一本通俗实用的烹调技术读物,全书分蔬菜、禽蛋、畜肉、水产、豆制品和其他等 6 类,共列菜肴 320 种。书中详细介绍了每种菜所用的原料、制法、操作关键和类似的品种;在风味特色中,除了介绍每一种菜的特点和在餐中的应用外,有的还介绍了掌故或有关习俗。本书最显著的特点是,它紧密联系人们生活的实际和家庭厨房条件,所介绍的菜肴都是原料

易得、制法简单的普通家常菜。它可以帮助读者把家常菜做得美味可口，只要安排适当，照书烹制，就可以经常吃到江南风味的、色香味形俱佳的家常菜。书中也介绍了一些传统名菜，供家庭改善生活和款待亲朋好友时选用，以满足不同层次、不同口味人们的需求。

作者

象牙里脊



爆鱿鱼筒



虾米拌芹菜



水晶舌掌



封面 翡翠蹄筋



龙戏珠

马鞍桥烧肉



炆青螺

珊瑚萝卜



封底上 醉鸡
下 酱爆鸡丁

目 录

一、蔬菜类

青菜	(1)
开洋炖菜核	(1)
干煸青菜	(2)
梅岭菜心	(3)
菠菜	(4)
拌菠菜松	(4)
菠菜炒粉丝	(5)
酥炸菠菜	(5)
翡翠羹	(6)
白菜	(7)
糖醋白菜	(7)
火腿炖芽菜	(7)
韭菜	(8)
韭黄炒螺蛳	(9)
韭菜炒绿豆芽	(10)
韭菜炒鸡蛋	(9)
香椿	(10)
香椿拌豆腐	(11)
香椿炒鸡蛋	(11)
腌香椿	(11)
芹菜	(12)
虾米拌芹菜	(12)
芹菜炒肉丝	(13)
嫩蚕豆	(13)
咸肉炒蚕豆	(14)
翡翠玛瑙	(15)
葱炒蚕豆	(14)
雪里蕻	(15)
炒雪冬	(16)
雪菜炒肉丝	(16)

雪菜炖豆腐.....	(17)	
番茄	(17)	
番茄炒鸡蛋.....	(18)	番茄塞肉..... (19)
酥炸番茄.....	(18)	奶油番茄..... (20)
四季豆	(20)	
油焖四季豆.....	(21)	家常四季豆..... (22)
四季豆炒肉片.....	(21)	
豇豆	(22)	
麻酱拌豇豆.....	(22)	豇豆烧肉..... (23)
菜瓜	(24)	
虾皮拌菜瓜.....	(24)	酱菜瓜..... (25)
黄瓜	(25)	
腌黄瓜条.....	(26)	三鲜黄瓜酱..... (27)
溜小黄瓜.....	(26)	鸡茸黄瓜盅..... (28)
酥炸黄瓜.....	(27)	黄瓜炒肉丝..... (29)
瓠瓜与葫芦	(29)	
瓠子饼.....	(30)	葫芦肥鸭..... (31)
瓠子塞肉.....	(30)	淡菜葫芦汤..... (32)
瓠瓜炖脚爪.....	(31)	焦炸嫩葫芦块..... (33)
冬瓜	(33)	
冬瓜皮炒香干.....	(34)	冬瓜盅..... (36)
琥珀冬瓜.....	(35)	火腿煨冬瓜..... (37)
冬瓜糊.....	(35)	
香瓜	(37)	
酿香瓜.....	(38)	香瓜冻..... (38)
南瓜	(39)	
油拌酥瓜条.....	(39)	酿南瓜..... (40)

南瓜蒸肉·····	(41)	
丝瓜·····	(41)	
丝瓜烧油条·····	(42)	丝瓜焖腊肉····· (43)
翡翠蹄筋·····	(42)	丝瓜虾米蛋汤····· (43)
西瓜·····	(44)	
西瓜皮炒肉丝·····	(44)	西瓜冻····· (47)
瓜皮炖肉·····	(45)	水果西瓜盅····· (47)
西瓜皮酱·····	(46)	
苋菜·····	(48)	
炒苋菜·····	(48)	粉蒸苋菜····· (49)
辣椒·····	(49)	
拌甜椒·····	(50)	青椒三丝····· (51)
虎皮辣椒·····	(50)	双色青椒····· (51)
茄子·····	(52)	
拌茄子·····	(52)	酱爆茄豆····· (53)
辣汁茄丝·····	(53)	肉末烧茄子····· (54)
茭白·····	(55)	
凉拌茭白·····	(55)	油泼嫩茭白····· (56)
茭白炒毛豆米·····	(56)	酱烧茭白····· (57)
萝卜·····	(57)	
桂花萝卜·····	(58)	樱桃萝卜····· (59)
珊瑚萝卜·····	(58)	干炸萝卜肉圆····· (59)
蒜薹·····	(60)	
蒜薹炒五香茶干·····	(60)	蒜薹烧肉····· (61)
土豆·····	(61)	
咖喱土豆·····	(62)	土豆排骨汤····· (63)
土豆烧肉·····	(62)	

慈姑	(63)		
油炸慈姑.....	(64)	慈姑烧肉.....	(64)
竹笋	(65)		
炆笋.....	(65)	象牙里脊.....	(67)
醉笋.....	(66)	腌竹鲜.....	(68)
酱汁春笋.....	(66)		
山药	(68)		
炒素虾仁.....	(69)	山药煨鸡.....	(70)
灌香山药.....	(69)		
莼菜	(71)		
莼菜塘鳢鱼片.....	(71)	莼菜黄鱼羹.....	(72)
藕	(73)		
红烧藕丸.....	(73)	炸藕夹.....	(74)
溜藕片.....	(73)	桂花糖藕.....	(75)
荸荠	(75)		
素双脆.....	(76)	炸荸荠夹.....	(76)

二、禽蛋类

鸡	(78)		
醉鸡.....	(78)	油淋仔鸡.....	(84)
卤肫仁.....	(79)	鸡肝吐司.....	(85)
炒鸡片.....	(80)	蛋美鸡.....	(86)
芙蓉鸡片.....	(80)	烩鸡翅.....	(87)
酱爆鸡丁.....	(81)	荷叶粉蒸鸡.....	(87)
清炸菊花肫.....	(82)	荷叶风鸡.....	(88)
炸鸡排.....	(83)	富春鸡.....	(89)
卷筒鸡.....	(83)	黄芪汽锅鸡.....	(90)

风鸡.....	(91)	裹烧鸡.....	(91)
鸭.....			(92)
盐水鸭.....	(92)	金葱扒鸭.....	(96)
酱鸭.....	(94)	馄饨鸭.....	(97)
水晶舌掌.....	(94)	余鸭羹汤.....	(98)
卤汁肫花.....	(95)	烩鸭四宝.....	(99)
烧块鸭.....	(96)		
鹅.....			(100)
红烧鹅块.....	(100)	红焖整鹅.....	(101)
鸽.....			(101)
炒鸽片.....	(102)	炸五香鸽.....	(102)
鹌鹑.....			(103)
冬笋鹌鹑片.....	(103)	参芪蒸鹌鹑.....	(104)
蛋.....			(104)
五香茶叶蛋.....	(105)	烩蛋饺.....	(110)
扬州蛋炒饭.....	(106)	肉末炖蛋.....	(110)
虾仁涨蛋.....	(107)	糟鸡蛋.....	(111)
煎荷包蛋.....	(108)	赛蟹羹.....	(111)
烧酥蛋.....	(108)	溜松花.....	(112)
虎皮蛋.....	(109)	鱿鱼鸽蛋汤.....	(112)

三、畜肉类

猪肉.....			(114)
清滋排骨.....	(115)	白切肉.....	(118)
叉烧肉.....	(115)	盐水蹄.....	(119)
冻蹄.....	(116)	炒精片.....	(119)
水晶肴蹄.....	(117)	嫩姜肉丝.....	(120)

炸猪排	(121)	炒腰花	(130)
糖醋里脊	(121)	氽腰片	(130)
溜排骨	(122)	爆双脆	(131)
干菜焖肉	(123)	烩肚丝	(132)
清炖蟹肉狮子头 ...	(123)	糯芪酿猪肚	(132)
沙锅炖脚爪	(125)	天麻蒸猪脑	(133)
烧皮肚	(125)	拌整脑	(133)
荷叶粉蒸肉	(126)	金银猪肝	(134)
珍珠丸子	(127)	炒猪肝	(135)
氽斩肉	(127)	炒肥肠	(135)
榨菜肉丝汤	(128)	油爆肠	(136)
五香腰	(128)	炒心花	(136)
凉拌腰子	(129)	肺羹银耳	(137)
牛、羊肉	(138)		
陈皮牛肉	(139)	清炖牛鞭	(142)
青椒炒牛肉	(139)	羊糕	(143)
咖喱牛肉	(140)	葱爆羊肉丁	(143)
京葱煨牛方	(141)	红烧羊肉	(144)
扒烧牛筋	(141)		

四、水产类

鱼	(146)		
熏鱼	(146)	出骨酥鳗	(150)
芝麻鱼条	(147)	香炸银鱼球	(150)
烧块鱼	(148)	银鱼豆腐	(151)
烧鱼饼	(148)	糟鱼	(152)
红烧鳗筒	(149)	糖醋瓦块鱼	(152)