

qiaozuo  
JiaChan  
FanCa

巧  
做

# 家常饭菜

余小民·编著



长虹出版公司

# **巧做家常饭菜**

余小民 于大群 主编

长虹出版公司

## 图书在版编目 (CIP) 数据

巧做家常饭菜/余小民等编著. —北京: 长虹出版公司,  
2002  
ISBN 7-80063-089-7

I. 巧… II. 余… III. ①食谱②菜谱  
N. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 051828 号

长虹出版公司出版  
(北京地安门西大街 40 号 邮政编码: 100035)  
北京国防印刷厂印刷 新华书店发行  
2002 年 1 月第 1 版 2002 年 1 月第 1 次印刷  
开本: 850×1168 毫米 1/32 印张: 18  
字数: 436 千字 印数: 3 000 册  
定价: 26.00 元

中華書局影印

## 参加编写人员

勇军永进于君  
古民陈惠英王文生  
广学文一章谊  
胡才名吴巧何莉

MAK61/07

## 前　　言

高速发展的现代化，人们的生活方式发生了极大变化，快速、便捷，是人们的普遍要求。大家都很忙，甚至连饭都没有工夫做。怎样在短时间内省时、省力、简便地做好几道可口的家常饭菜呢？本书给你提供了方法，而且文字通俗易懂，简便好学，是想自己动手做饭菜人们的极好参考材料。

——编者

# 目 录

## 一、巧做美味饭

<b>(一) 面食蒸制品</b>	
肉菜包	(1)
生肉包子	(1)
猪油细沙包	(2)
蟹黄汤包	(2)
干菜包	(3)
小菜包子	(3)
素包	(4)
糖包	(5)
红果包	(5)
枣泥包	(5)
豆沙包	(6)
汤包	(6)
什锦糖包	(7)
三鲜包子	(7)
鲜肉小笼	(8)
三丁包子	(8)
天津包子	(9)
山东包子	(9)
四川包子	(10)
蒸饺	(10)
三鲜蒸饺	(11)
素馅蒸饺	(11)
橘子酱布丁	(12)
桂皮布丁	(12)
可可布丁	(12)
白脱油布丁	(13)
馒头	(13)
肉丁馒头	(14)
金丝卷	(14)
银丝卷	(14)
金银花卷	(15)
蝴蝶卷	(15)
千层卷	(16)
双色卷	(16)
四喜卷	(17)
麻花卷	(17)
葱花卷	(17)
油脂卷	(18)
荷叶卷	(18)
菊花卷	(19)

如意豆沙卷	(19)	油墩子	(31)
猪蹄卷	(19)	茶馓	(32)
鸡丝卷	(20)	冰花鸡蛋馓	(32)
三色糕	(20)	白牡丹	(33)
蜂糖糕	(21)	三角蜜	(33)
马拉糕	(21)	糖纳子	(34)
盘转糕	(22)	套环	(34)
千层油糕	(22)	炸套花	(35)
千层玫瑰糕	(23)	韭黄春卷	(35)
猪油发糕	(23)	鸡丝春卷	(35)
鸳鸯蛋糕	(24)	三丝春卷	(36)
卷筒夹沙糕	(24)	糖糕	(37)
山药糕	(24)	芙蓉糕	(37)
果酱卷糕	(25)	酥面炸糕	(38)
山楂云片糕	(25)	百酥油糕	(38)
百果糕	(26)	麻叶	(39)
蒸饼	(26)	麻花	(39)
团圆饼	(27)	芝麻麻花	(40)
双馅饼	(27)	蛋酥麻花	(40)
烧麦	(28)	烫面炸糕	(40)
翡翠烧麦	(28)	淇淋酥	(41)
		百合酥	(41)
		千层酥	(42)
排叉	(29)	菊花酥	(42)
家常排叉	(29)	合子酥	(43)
姜酥排叉	(30)	眉毛酥	(43)
油条	(30)	莲花酥	(44)
油饼	(31)	雪花酥	(44)

核桃酥	(45)	脆果	(59)
芝麻蛋酥	(45)	火烧	(59)
凤凰蛋酥	(46)	油氽馒头	(60)
脂油双麻酥	(46)	鲜肉油墩子	(60)
金银香酥卷	(47)	萝卜丝油墩子	(61)
炸三角	(47)	拔丝蜜果	(61)
炸回头	(48)		
炸糖盒	(48)		
炸苹果	(49)	水饺	(63)
炸香蕉	(49)	花素水饺	(63)
炸葡萄干	(50)	四季豆馅水饺	(64)
炸克司得	(50)	鲜肉水饺	(64)
炸玫瑰卷	(50)	牛肉水饺	(65)
炸馄饨(一)	(51)	虾仁水饺	(65)
炸馄饨(二)	(51)	三鲜水饺	(66)
炸蜜球	(52)	高汤鲜饺	(66)
炸气鼓	(52)	清汤馄饨	(67)
炸酥饺	(53)	淮园馄饨	(67)
咖喱酥饺	(53)	过桥馄饨	(68)
炸酥盒	(54)	鲜肉大馄饨	(68)
三鲜炸盒	(55)	家常面	(69)
鸳鸯酥盒	(55)	阳春面	(69)
炸一品酥饼	(56)	盖浇面	(70)
土豆饼	(56)	伊府面	(70)
肉丝锅饼	(57)	拼锅面	(70)
挂霜蜜果	(57)	打卤面	(71)
家常巧果	(58)	炸酱面	(72)
甘薯鸡腿	(58)	辣酱面	(72)

### (三) 面食煮、烩制品

拨鱼面	(72)	三鲜炒面	(85)
臊子面	(73)	烩火腿鸡什	(85)
担担面	(73)	肉丝雪菜烩面	(86)
刀削面	(73)	肉丝炒饼	(86)
抻面	(74)	三鲜烩饼	(87)
炒肉帽面条	(74)	油茶	(87)
咖喱牛肉面	(75)	麻仁油茶	(88)
虾仁鸡蛋面	(75)	(四) 面食煎、烙制品	
海米葱油面	(76)	肉丁饼	(89)
海米葱油煨面	(76)	羊肉饼	(89)
芝麻酱拌面	(76)	煎肉丝春饼	(90)
肉丝干拌面	(77)	煎酸奶饼	(90)
芝麻酱冷面	(77)	果酱煎饼	(91)
绿豆芽蒸拼冷面	(78)	牛奶面衣饼	(91)
肉丝面	(78)	苹果煎饼卷	(92)
清汤面	(79)	酒汁橘子饼	(92)
清汤鱼面	(79)	葱花脂油饼	(93)
白汤大面	(80)	鸭油葱花饼	(93)
肉丝汤面	(80)	馅饼	(94)
清汤牛肉面	(81)	混糖饼	(94)
三鲜汤面	(81)	清糖饼	(94)
鳕鱼丝汤面	(81)	家常糖饼	(95)
虾仁汤面	(82)	糖浆煎饼	(95)
素丸子汤	(82)	烫面豆沙饼	(96)
疙瘩汤	(83)	冬菜饼(一)	(96)
片儿汤	(83)	冬菜饼(二)	(97)
鲜肉云吞	(84)	南瓜饼	(97)
烩面	(84)		

荷叶饼	(98)	烙蛋盒	(110)
蛋糊饼(一)	(98)	三鲜烙盒	(110)
蛋糊饼(二)	(99)	韭菜烙盒	(111)
鸡蛋大饼	(99)	烙韭菜盒子	(111)
蛋白饼	(99)	清糖锅盔	(112)
鸡蛋饼包油条	(100)	两面黄	(112)
煎饼	(100)	煎鲜虾酥	(113)
双黄饼	(100)	羊肉回头	(113)
盘丝香油饼	(101)		
盘丝饼	(101)		

#### (五) 面食烤制品

面糊饼	(102)	面包	(115)
香酥饼	(102)	黑面包	(115)
麻酱饼	(102)	甜面包	(116)
糖酥饼	(103)	花样面包	(116)
烙饼	(103)	咸味大面包	(117)
家常饼	(103)	长寿糕	(117)
家常咸饼	(104)	五龙糕	(117)
家常葱花饼	(104)	清蛋糕	(118)
咸煎饼	(105)	白脱蛋糕	(118)
酒酿饼	(105)	三色蛋糕	(119)
广东饼	(106)	梅花蛋糕	(119)
匈牙利煎饼	(106)	雪花蛋糕	(119)
三鲜锅贴	(107)	水果蛋糕	(120)
清蒸锅贴	(107)	葡萄干蛋糕	(120)
羊肉锅贴	(108)	奶油菠萝蛋糕	(121)
水煎包	(108)	阿尔巴尼亚式核桃蛋糕	(121)
锅贴	(109)	花生饼干	(122)
锅烙	(109)	砂糖饼干	(122)

双麻饼干	(122)	芝麻酱烧饼	(133)
夹馅饼干	(123)	芝麻酥烧饼	(133)
夹心饼干	(123)	糖烧饼	(134)
蛋白饼干	(123)	糖酥烧饼	(134)
蛋卷饼干	(124)	麻酱烧饼	(135)
花色饼干	(124)	椒盐烧饼	(135)
苏打饼干	(124)	葱花烧饼	(136)
油酥饼干	(125)	豆馅烧饼	(136)
盐卜脆饼干	(125)	素馅酥烧饼	(136)
白脱小饼干	(125)	黄桥烧饼	(137)
糖麻卷	(126)	盘香烧饼	(138)
奶油酥卷	(126)	翻毛月饼	(138)
豆沙松酥卷	(127)	奶香月饼	(139)
糖皮麻茸卷	(127)	鲜肉月饼	(139)
清酥苹果卷	(128)	牛舌月饼	(140)
乡村肉饼	(128)	牛肉月饼	(140)
光饼	(128)	芝麻松酥饼	(141)
肉松饼	(129)	椰茸酥饼	(141)
金钱饼	(129)	豆沙月饼	(142)
金鱼饼	(129)	双麻月饼	(142)
司康饼	(130)	火腿酥	(143)
八宝酥饼	(130)	肉松酥	(143)
芝麻饼	(131)	海参酥	(144)
牛肉麻饼	(131)	牛舌酥	(144)
糖酥罗汉饼	(131)	可可蛋酥	(144)
酒皮鲜花玫瑰饼	(132)	三色奶酥	(145)
烧饼	(132)	奶油条酥	(145)
油酥烧饼	(133)	奶油花酥	(146)

桃酥	(146)	山楂排	(158)
鲜桃酥	(147)	花生仁排	(159)
香蕉酥	(147)	苹果排	(159)
梅花酥	(148)	葡萄干排	(160)
核桃酥	(148)	美式葡萄干排	(160)
柿子酥	(149)	咖喱饺	(161)
杏仁酥	(149)	猪肉火烧	(161)
豆沙酥	(150)	油酥火烧	(161)
砂糖酥	(150)	赤豆火烧	(162)
混糖酥	(150)	豆沙火烧	(162)
蛋黄酥	(151)	柠檬攀	(163)
五仁酥皮	(151)	敏司攀	(163)
草莓酥盒	(152)	毛粉	(164)
清酥苹果包	(152)	蛋黄圆	(164)
茶酥	(152)	蟹壳黄	(165)
开花酥	(153)	松塔果	(165)
白皮酥	(153)	花生手指	(166)
蚕茧酥	(154)	奶油圆哈斗	(166)
水晶酥	(154)	香草苏夫力	(167)
双层酥	(155)	奶皮椒盐点子	(167)
三鲜酥	(155)		
英式柠檬酥盒	(156)		

#### (六) 米食蒸制品

油蛋酥条	(156)	松子枣泥糕	(168)
蛋白酥条	(156)	脂油松糕	(168)
芝麻酥条	(157)	松子枣泥拉糕	(169)
枣泥酥条	(157)	栗蓉糕	(169)
五仁松酥条	(157)	赤豆糕	(170)
豆沙排	(158)	豆沙糕	(170)

豆面糕	(171)	甜八宝饭	(183)
豆馅切糕	(171)	烟制米饭	(183)
桂花赤豆糕	(171)	牛奶米饭	(183)
桂花糖年糕	(172)	四喜肉菜饭	(184)
夹糖年糕	(172)	米饭沙拉子	(184)
水磨年糕	(173)	新疆抓饭	(185)
脂油年糕	(173)	鸡肉闵士饭	(185)
红枣年糕	(174)	咖喱牛肉配米饭	(186)
枣泥糯米糕	(174)	古巴式煎猪肉配米饭	(186)
重阳糕	(174)	青团	(186)
两米重阳糕	(175)	麻团	(187)
软脂糕	(176)	金圆团	(187)
糯米粘糕	(176)	糯米麻团	(187)
糯米粉凉糕	(176)	粢毛团	(188)
夹沙条头糕	(177)	艾窝团	(188)
如意糯米糕	(177)	糯米藕	(189)
香糕	(178)	一锭雪花酥	(189)
棉花糕	(178)	糍粑	(189)
火炙糕	(179)	糯米芝麻卷	(190)
大米面发糕	(179)	蒸大米布丁糊糖少司	(190)
果料蜂糕	(179)	枣饼	(191)
提糖米糕	(180)	糯米烧麦	(191)
腊味萝卜糕	(180)	(七) 米食煮制品	
茯苓糕	(181)	猪肉粽子	(192)
凉糕	(181)	鲜肉粽子	(192)
粢饭	(182)	火腿香肠糯米粽子	(193)
荷叶饭	(182)	赤豆糯米粽子	(193)
三层凉糕	(182)		

豆沙糯米粽子	(194)	蛋花粥	(208)
糯米红枣粽子	(194)	芹菜粥	(208)
核桃酪	(195)	桂花糖粥	(208)
汤水圆	(195)	奶味水果粥	(209)
汤团	(196)	八宝粥	(209)
水磨汤团	(196)	八宝稀饭	(210)
鲜肉汤团	(197)	腊八粥	(210)
芝麻汤团	(197)	美味腊八粥	(210)
宁波汤团	(198)	酒酿	(211)
鸽蛋圆子	(199)	清水醪糟	(212)
麻酱汤圆	(199)	糯米甜酒酿	(212)
酒锅汤圆	(200)	煮苹果大米	(213)
脂油汤圆	(200)	羊肉大米汤	(213)
四味汤圆	(201)	米疙瘩汤	(214)
鲜肉汤圆	(201)	牛奶大米汤	(214)
五仁元宵	(202)	智利式牛肉大米汤	(214)
什锦元宵	(202)	德式鸡肉菜花大米汤	(215)
桂花核桃元宵	(203)	德式鸡肉巴利米汤	(215)
桂花元宵	(203)	德式番茄大米汤	(215)
麻仁水磨元宵	(204)	德式菜花大米汤	(216)
糯米雪球	(204)	西式大米冻	(216)
合味糯米球	(205)	杏仁精茶	(216)
麻打滚	(205)	杏仁茶	(217)
猪红粥	(205)	(八) 米食炸、烩、 煎、炒制品	
猪及第粥	(206)	炸糕坨	(218)
羊肉粥	(206)	糯米豆沙炸糕	(218)
牛奶大米粥	(207)		
绍兴鸡粥	(207)		

炸桂花年糕	(218)	细米布丁	(226)
粢饭糕	(219)	烤黄油大米布丁	(227)
米粉麻球	(219)		
糯米麻球	(220)		
椒盐油炸粑	(220)	两层糕	(228)
红苕粑	(221)	三层糕	(228)
拔丝小汤圆	(221)	炸糕	(228)
江米条	(221)	红果丝糕	(229)
麻雀蛋	(222)	黄米粘糕	(229)
蜜汁糯米饼	(222)	面茶	(229)
家常炒饭	(223)	小窝头	(230)
扬州炒饭	(223)	玉米粉冻	(230)
意大利式鸡肉丝炒饭	(224)	奶油玉米汤	(230)
鲜肉糯米油煎饼	(224)	焖制荞麦米饭	(231)
萝卜糕	(225)	小枣高粱米粥	(231)
豆沙糯米油煎饼	(225)	西米羹	(231)
烩鸡条米饭	(226)		
大米布丁	(226)		

### (九) 杂粮食品制作

## 二、巧做美味菜

(一) 肉、禽、蛋类	
盐煎肉	(232)
木犀肉	(232)
鱼香肉丝	(233)
鱼香肉片	(233)
荔枝肉片	(234)
番茄肉片	(234)
肉末炝泡菜	(235)
蒜黄炒腊肉	(235)
豆豉青蒜炒腊肉	(235)
雪里蕻炒肉末	(236)
丝瓜炒肉片	(236)
香菜炒肉丝	(236)
芹菜苦瓜炒肉丝	(237)
桂花肉丝	(237)
青蒜肉丝	(237)
蒜苗家常肉丝	(238)
蒜泥白肉	(238)
宫保肉花	(238)
宫保肉丁	(239)
花仁肉丁	(239)
肉末粉丝	(240)
肉末烧魔芋	(240)
肉片烧豆腐	(241)
雪里蕻肉末烧豆腐	(241)
鲜豌豆烩里脊	(241)
酸菜粉丝汆白肉	(242)
菠菜丸子汤	(242)
萝卜肉片汤	(242)
笋尖肉片汤	(243)
丝瓜肉片汤	(243)
番茄肉片汤	(243)
榨菜肉丝汤	(244)
腊肉菜头汤	(244)
西红柿排骨汤	(244)
鱼香猪肝	(245)
麻辣猪肝	(245)
盐水猪肝	(246)
蒜烧血豆腐	(246)
干煸牛肉丝	(246)
芹黄牛肉丝	(247)
山药牛肉汤	(247)
葱爆羊肉	(248)
豆瓣焖羊肉	(248)
红枣焖羊肉	(249)
麻辣羊肚丝	(249)
冬瓜羊肉汤	(249)

青菜头羊肉汤	(250)	魔芋炒鳝片	(260)
家常兔肉	(250)	黄焖大虾	(261)
东安仔鸡	(250)	鱼香大虾	(261)
花仁仔鸡	(251)	宫保虾仁	(262)
宫保鸡丁	(251)	蚕豆虾仁	(262)
青椒鸡丁	(252)	海米冬瓜	(262)
小辣椒炒鸡丁	(252)	海米青菜头	(263)
鸡茸豆花汤	(253)	海米炒洋葱	(263)
韭菜炒鸡蛋	(253)	海米烧扁豆	(263)
蒜黄炒鸡蛋	(253)	海米烩蚕豆	(264)
煎蛋汤	(254)	海米笋片汤	(264)
菠菜蛋花汤	(254)	海米酸菜汤	(264)
什锦蛋花汤	(254)	海米萝卜丝汤	(265)
甜味蛋花汤	(255)	虾皮炒蒜黄	(265)
酸辣蛋花汤	(255)	虾皮柿子椒	(265)
		虾皮韭菜鸡蛋汤	(266)
		虾皮菠菜粉丝汤	(266)

## (二) 鱼、虾类

豆腐烧鲫鱼	(256)
葱油鲜鱼	(256)
姜汁鱼	(257)
糊辣姜汁鱼	(257)
白汁五柳鱼	(257)
鱿鱼冬瓜汤	(258)
芹菜炒鳝丝	(258)
干煸鳝鱼丝	(259)
青椒炒鳝丝	(259)
大蒜烧鳝鱼	(259)
茄皮炒鳝段	(260)

## (三) 豆、豆制品类

笋黄豆	(267)
辣味黄豆	(267)
茄汁黄豆	(268)
盐水黄豆	(268)
酸辣黄豆	(268)
番茄烧大豆	(269)
素高汤	(269)
煨黄豆汤	(269)
茴香豆	(270)