

qiaozuo
JiaChuan
FanCai

家常饭菜

巧

做

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

東洋紙業株式會社

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

NAK6/07

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

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

(二) 面食炸制品

排叉·····	(29)	百合酥·····	(41)
家常排叉·····	(29)	千层酥·····	(42)
姜酥排叉·····	(30)	菊花酥·····	(42)
油条·····	(30)	合子酥·····	(43)
油饼·····	(31)	眉毛酥·····	(43)
		莲花酥·····	(44)
		雪花酥·····	(44)

核桃酥·····	(45)	脆果·····	(59)
芝麻蛋酥·····	(45)	火烧·····	(59)
凤凰蛋酥·····	(46)	油余馒头·····	(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)		
		(三) 面食煮、烩制品	
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)

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)		
海米葱油面·····	(76)	(四) 面食煎、烙制品	
海米葱油煨面·····	(76)	肉丁饼·····	(89)
芝麻酱拌面·····	(76)	羊肉饼·····	(89)
肉丝干拌面·····	(77)	煎肉丝春饼·····	(90)
芝麻酱冷面·····	(77)	煎酸奶饼·····	(90)
绿豆芽蒸拼冷面·····	(78)	果酱煎饼·····	(91)
肉丝面·····	(78)	牛奶面衣饼·····	(91)
清汤面·····	(79)	苹果煎饼卷·····	(92)
清汤鱼面·····	(79)	酒汁橘子饼·····	(92)
白汤大面·····	(80)	葱花脂油饼·····	(93)
肉丝汤面·····	(80)	鸭油葱花饼·····	(93)
清汤牛肉面·····	(81)	馅饼·····	(94)
三鲜汤面·····	(81)	混糖饼·····	(94)
鳊鱼丝汤面·····	(81)	清糖饼·····	(94)
虾仁汤面·····	(82)	家常糖饼·····	(95)
素丸子汤·····	(82)	糖浆煎饼·····	(95)
疙瘩汤·····	(83)	烫面豆沙饼·····	(96)
片儿汤·····	(83)	冬菜饼(一)·····	(96)
鲜肉云吞·····	(84)	冬菜饼(二)·····	(97)
烩面·····	(84)	南瓜饼·····	(97)

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)

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)		
猪及第粥	(206)		
羊肉粥	(206)		
牛奶大米粥	(207)		
绍兴鸡粥	(207)		

(八) 米食炸、烩、 煎、炒制品

炸糕坨	(218)
糯米豆沙炸糕	(218)

炸桂花年糕	(218)	细米布丁	(226)
菜饭糕	(219)	烤黄油大米布丁	(227)
米粉麻球	(219)		
糯米麻球	(220)	(九) 杂粮食品制作	
椒盐油炸粿	(220)	两层糕	(228)
红苕粿	(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)		

二、巧做美味菜

(一) 肉、禽、蛋类

盐煎肉····· (232)	肉片烧豆腐····· (241)
木犀肉····· (232)	雪里蕻肉末烧豆腐····· (241)
鱼香肉丝····· (233)	鲜豌豆烩里脊····· (241)
鱼香肉片····· (233)	酸菜粉丝氽白肉····· (242)
荔枝肉片····· (234)	菠菜丸子汤····· (242)
番茄肉片····· (234)	萝卜肉片汤····· (242)
肉末炆泡菜····· (235)	笋尖肉片汤····· (243)
蒜黄炒腊肉····· (235)	丝瓜肉片汤····· (243)
豆豉青蒜炒腊肉····· (235)	番茄肉片汤····· (243)
雪里蕻炒肉末····· (236)	榨菜肉丝汤····· (244)
丝瓜炒肉片····· (236)	腊肉菜头汤····· (244)
香菜炒肉丝····· (236)	西红柿排骨汤····· (244)
芹菜苦瓜炒肉丝····· (237)	鱼香猪肝····· (245)
桂花肉丝····· (237)	麻辣猪肝····· (245)
青蒜肉丝····· (237)	盐水猪肝····· (246)
蒜苗家常肉丝····· (238)	蒜烧血豆腐····· (246)
蒜泥白肉····· (238)	干煸牛肉丝····· (246)
宫保肉花····· (238)	芹黄牛肉丝····· (247)
宫保肉丁····· (239)	山药牛肉汤····· (247)
花仁肉丁····· (239)	葱爆羊肉····· (248)
肉末粉丝····· (240)	豆瓣焖羊肉····· (248)
肉末烧魔芋····· (240)	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)	官保虾仁·····	(262)
官保鸡丁·····	(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)
鲑鱼冬瓜汤·····	(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)