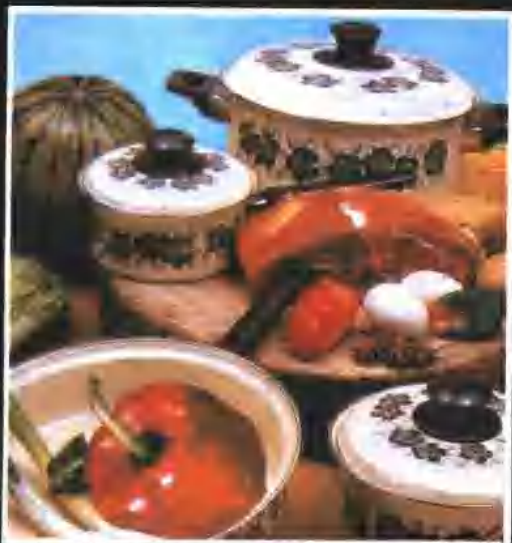




家常菜

(修订)

达 章
华 剑



河北科学技术出版社

家常 菜

(修 订)

达 章 华 剑

河北 科学 技术 出版 社

内 容 简 介

《家常菜(修订)》除保持了《家常菜》的以大路菜为原料且适合家庭制作的原则以外,还特别注重了营养的搭配及调料的使用,力求菜味道鲜香清淡、爽口开胃、去油腻、风味独特、营养丰富、色彩美观,又原料易得,制作简便,是色、香、味、型、质俱佳的美味菜肴。随着营养科学的普及,人们的口味要求已从浓厚的油腻转为清爽淡雅、味道丰富、营养全面的“素菜”上来了,本书就以凉拌、冷盘、炒、炸、蒸、烩、熘、炖、焖、甜、味、汤、制作、西餐、其它等类共计约 610 个菜谱,来满足人民大众的这一要求,它将帮助人们用理想的佳肴充实现代家庭的餐桌。

图书在版编目(CIP)数据

家常菜/华剑,达章编. - 修订版. - 石家庄:河北科学技术出版社,1999.6 重印

ISBN 7-5375-0151-3

I. 家… II. ①华… ②达… III. 菜谱 IV. TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 34579 号

家 常 菜 (修 订)

达章 华剑

河北科学技术出版社出版发行(石家庄市和平西路新文里 8 号)

唐山市印刷厂印刷 新华书店经销

787×1092 1/32 13.5 印张 283,000 字 1990 年 2 月第 2 版

1999 年 8 月第 9 次印刷 印数:88201~93200 定价:14.00 元

ISBN 7-5375-0151-3/TS·9

AK 10/101

目 录

凉 拌 类

怪味海带.....	(1)	赛香瓜.....	(11)
凉拌海带丝.....	(1)	拌合菜.....	(12)
蟹味青丝.....	(2)	姜汁菠菜.....	(12)
酸甜白菜心.....	(3)	拌菠菜泥.....	(13)
甜拌菜心.....	(3)	腐竹拌菠菜.....	(14)
白菜心拌干豆腐.....	(4)	芝麻拌菠菜.....	(14)
麻酱拌水萝卜.....	(4)	芹菜拌腐竹.....	(15)
凉拌小水萝卜缨.....	(5)	柿椒带肉拌腐竹.....	(15)
糖醋心里美.....	(5)	芹菜拌豆腐.....	(16)
糖拌西红柿.....	(6)	芹菜拌干丝.....	(16)
凉拌莴笋叶.....	(6)	青椒拌干丝.....	(17)
凉拌莴苣.....	(7)	绿豆芽拌干丝.....	(17)
花色凉拌菜.....	(7)	葱油银芽.....	(18)
凉拌白蒜须.....	(8)	虾米拌洋白菜.....	(19)
凉拌扁豆.....	(9)	虾干炆芹菜.....	(19)
素拌土豆丝.....	(9)	海米拌干丝.....	(20)
黄瓜拌粉丝.....	(10)	茄泥拌蒜.....	(21)
黄瓜丁拌花生米.....	(11)	生腌茄子.....	(21)

脆苕蓝	(22)	凉拌银耳	(34)
凉拌咸菜丁	(22)	到口乐	(34)
凉拌三色	(23)	冰淇淋双色丁	(35)
凉拌藕片	(23)	糖拌双丝	(35)
酸甜藕片	(24)	拌西瓜皮	(36)
榨菜拌腐皮	(24)	红果拌菜花	(36)
肉丝拌腐皮	(25)	山楂拌银耳	(37)
鸡丝拌干豆腐	(25)	蒜泥白肉	(37)
花生米拌豆腐干	(26)	凉拌白切肉	(38)
豆腐干拌云豆角	(26)	拌肚丝	(38)
大蒜豆腐	(27)	红油拌肚丝	(39)
香椿头拌豆腐	(28)	凉拌猪耳朵	(40)
虾油豆腐	(28)	火腿肉拌芹菜叶	(40)
生豆腐	(29)	熟拌河蚌肉	(41)
腌磨豆腐	(29)	清爽三丝	(41)
小葱拌豆腐	(29)	蒜子拌豆腐	(42)
芥末粉皮	(30)	青椒拌豆腐	(42)
凉拌粉皮	(31)	凉拌豆腐	(43)
多味凉粉	(31)	甜面酱拌豆腐	(44)
芝麻酱拌粉丝	(32)	松花拌豆腐	(44)
木耳拌三样	(32)	椿芽拌豆腐	(45)
葱白拌双耳	(33)		

冷 盘 类

椒麻鸡块	(46)	醉鸡	(48)
椒麻鸡片	(46)	香菇麻油鸭	(49)
冻鸡	(47)	温拌腰丝	(50)
冻鸡肉	(48)	麻辣肚丝	(51)

水晶肘子····· (51)	五香花生米····· (62)
香肠、海蜇双拼····· (52)	糖酥花生米····· (63)
水晶虾仁····· (53)	彩蛋、卤蛋双拼····· (63)
玉树鲍片····· (54)	火树银花····· (64)
盐水虾····· (54)	果汁蛋卷····· (65)
糖醋洋白菜····· (55)	红袍花生····· (66)
珊瑚洋白菜····· (55)	地力冻····· (66)
马蹄生冰花····· (56)	北京辣菜····· (67)
西瓜冻····· (57)	酸辣菜····· (67)
菠萝冻糕····· (57)	辣白菜卷····· (68)
双鱼拼盘····· (58)	芝麻菠菜····· (69)
酸果菜····· (59)	香糟如意····· (69)
椒盐巧克力胡桃····· (59)	素丝····· (70)
卤花生米····· (60)	香辣豆····· (71)
椒盐花生米····· (61)	菊花黄瓜····· (71)
奶油花生米····· (61)	糖辣金钱黄瓜····· (72)
五味花生米····· (62)	

炒 类

荤素八宝····· (74)	冬笋里脊丝····· (80)
异香肉丝····· (75)	蒜苗肉丝····· (80)
鱼香肉丝····· (76)	肉丝炒茄子皮····· (81)
西瓜皮炒肉丝····· (76)	炒肉丝粉皮····· (82)
胡萝卜炒肉丝····· (77)	青椒茼笋皮炒肉····· (82)
海带丝炒肉丝····· (78)	肉炒拉皮····· (83)
银丝红珠····· (78)	三丝肉卷····· (84)
银丝肉丝····· (79)	肉丁茄子羹····· (84)

肉片烧茄子·····	(85)	炒鱼片·····	(107)
肉末茄子·····	(86)	西红柿炒鱼片·····	(107)
荠菜里脊肉片·····	(86)	干烧黄鱼·····	(108)
芫爆肉片·····	(87)	青椒鱼丝·····	(109)
西红柿炒肉片·····	(87)	兰花穗花鱿·····	(110)
肉片炒芹菜根·····	(88)	香辣双丝·····	(111)
肉炒木耳·····	(89)	炒鱿鱼卷·····	(111)
山药肉片·····	(89)	姜末鱿鱼花·····	(112)
铁犁肉片·····	(90)	葱辣豆腐·····	(113)
爆炒肉片·····	(91)	豆腐松·····	(114)
菜心肉片·····	(92)	小炒豆腐·····	(114)
海参肉片·····	(93)	干炒豆腐·····	(115)
花生米炒苜蓿肉·····	(93)	肉片炒豆腐·····	(115)
海带烧肉·····	(94)	菠菜油豆腐·····	(116)
虎头肉丁·····	(95)	红珠白玉·····	(117)
花生肉丁·····	(95)	鸳鸯蛋·····	(117)
青椒肉丁·····	(96)	炒黄菜·····	(118)
肉末扎菜烧花生米·····	(97)	三色炒蛋·····	(118)
炒肚片·····	(98)	蛋黄炒鲜豆·····	(119)
油煎素肠·····	(99)	西红柿炒蛋·····	(119)
炒猪肝·····	(100)	蟹黄蛋·····	(120)
洋白菜炒香肠·····	(100)	炒木犀西红柿·····	(121)
京葱炒火腿片·····	(101)	炒银针·····	(121)
炒腰花·····	(102)	油泡虾仁·····	(122)
洋葱排骨·····	(103)	三色虾仁·····	(123)
它似蜜·····	(104)	炒虾仁·····	(123)
生炒鸡块木耳·····	(104)	虾子烧莴笋·····	(124)
绿豆芽炒鸡丝·····	(105)	海米烧芹菜·····	(124)
红花鸡血·····	(106)	蟹肉炒鲜奶·····	(125)

蟹肉烧冬瓜.....(126)	翡翠片.....(139)
吮螺蛳.....(126)	辣黄瓜条.....(140)
蚌肉烧菜花.....(127)	炒木犀黄瓜.....(140)
海带丝炒豆芽.....(128)	芙蓉菜花.....(141)
素什锦.....(128)	青椒银丝.....(141)
炒素蟹粉.....(129)	乳香番茄.....(142)
清炒虾仁.....(130)	火烧茄子.....(143)
芙蓉虾仁.....(131)	辣椒茄子.....(143)
素三鲜.....(132)	羊角葱炒黄豆芽.....(144)
鲜菇花菜.....(132)	干煸黄豆芽.....(144)
炒假鳝丝.....(133)	雪里蕻炒豆芽.....(145)
素炒鳝丝.....(133)	葱油发豆芽.....(145)
素炒豇豆.....(134)	清烹银芽.....(146)
金条如意.....(135)	炒豆苗.....(146)
酸辣白菜丝.....(135)	金壳白玉.....(147)
辣白菜卷.....(136)	南乳汁瓜.....(148)
素炒芹菜.....(137)	鱼香扁豆.....(149)
鸡油菜心.....(137)	油塌胡萝卜.....(149)
炒西瓜皮.....(138)	盐炒花生米.....(150)
炒双冬.....(138)	

炸 类

赛炸虾.....(151)	叔烧肉.....(154)
芝麻肉.....(151)	五香肉骨头.....(155)
炸香酥肉.....(152)	五香里脊条.....(156)
油炸糖醋肉.....(153)	响铃肉条.....(156)
炸肉圆.....(154)	琥珀松花.....(157)

玫瑰球.....	(158)	假海虾.....	(180)
锅包肉.....	(159)	油爆虾.....	(180)
玻璃肉.....	(159)	油爆炸虾.....	(181)
红煨酥肉.....	(160)	酥炸虾仁.....	(182)
樱桃肉.....	(161)	虾蛋绣球.....	(182)
酥白肉.....	(161)	海米烧菜心.....	(183)
棒槌香蕉.....	(162)	糖醋海带.....	(184)
脂油麻团.....	(163)	海带松.....	(184)
菊花羊肉.....	(163)	脱骨酥炸鸡.....	(185)
糖醋羊肉.....	(164)	芝麻酥鸡.....	(186)
干炸佛手卷.....	(165)	鸳鸯蛋.....	(187)
糖醋肉卷.....	(166)	鸡包豆腐裹韭菜.....	(188)
小排酱海带.....	(167)	鸡汤芙蓉蛋.....	(189)
赛鱼肚.....	(167)	酥炸番茄.....	(189)
烧肥肠.....	(168)	麻辣青笋卷.....	(190)
素肥肠.....	(169)	茄卷.....	(191)
裹炸火香肉.....	(170)	西法茄丁.....	(192)
蛋黄蹄筋.....	(171)	梅辣烧秋茄.....	(192)
果汁鱼球.....	(171)	烧茄片.....	(193)
鱼丸.....	(172)	炸段鳗.....	(194)
双皮鲫鱼.....	(173)	虎皮山药.....	(194)
龙凤鸳鸯.....	(174)	金钱茄子.....	(195)
素熏鱼.....	(175)	香茄子.....	(196)
蝴蝶鱼.....	(176)	煎薯饼.....	(197)
烧溜鱼条.....	(176)	薯卷果.....	(197)
普天同庆.....	(177)	薯鸡腿.....	(198)
桂花鱼片.....	(178)	软炸香椿.....	(199)
糖醋带鱼.....	(178)	炸茄夹.....	(199)
红烧带鱼.....	(179)	菊花茄子.....	(200)

芝麻茄子·····(201)	葡萄豆腐·····(209)
炸藕夹·····(201)	葱辣豆腐·····(210)
麻香酥瓜·····(202)	麻辣豆腐·····(210)
冬蓉戈渣·····(203)	腐乳油条片·····(211)
一口酥·····(204)	炸油条塞肉·····(212)
炆黄豆芽·····(204)	七彩香菇·····(213)
樱桃白蜜·····(205)	酱爆油条丁·····(213)
酿金枣·····(206)	雪菜花生·····(214)
白蜜丸子·····(206)	油炸花生米·····(215)
酥红豆·····(207)	玻璃核桃·····(215)
炆腐竹·····(208)	炸铁雀·····(216)
酱干豆腐丝·····(208)	

烩 · 烩 · 炖 · 焖菜

五彩瓜圆·····(217)	烩苹果·····(226)
红烩牛肉·····(218)	双色熏肠·····(226)
烩青蛤·····(218)	胡萝卜炖肉·····(227)
烩果丁·····(219)	火腿炖蹄膀·····(228)
烩三丁·····(220)	火腿炖冬笋·····(228)
烩甜三鲜·····(220)	白云猪爪·····(229)
焦熘豆腐·····(221)	京烧羊肉·····(230)
银耳素烩·····(221)	那仁·····(230)
焦熘鱼条·····(222)	五香兔肉·····(231)
油爆猪肝·····(223)	辣味豆瓣鱼·····(232)
醋熘茄片·····(224)	蛤蜊鲫鱼·····(233)
海米醋熘白菜·····(225)	家炖黄花鱼·····(233)
花生熘茄丁·····(225)	西红柿烧豆腐·····(234)

糖醋黄鱼.....(235)	煮制盐水鸭.....(251)
泥鳅炖老豆腐.....(236)	葱烤鲫鱼.....(252)
菠菜炖豆腐.....(236)	肉酿鲫鱼.....(253)
清炖猪蹄.....(237)	奶汤鲫鱼.....(254)
沙锅火腿腐竹.....(237)	赤小豆焖鲤鱼.....(254)
蛋饺(或油面筋嵌肉)沙锅(238)	酥鲫鱼.....(255)
樱桃汁肉.....(239)	白卤大明虾.....(255)
肉片焖豆角(一).....(240)	沙锅粉皮大龟头.....(256)
肉片焖豆角(一).....(241)	红烧萝卜.....(257)
锅煽茄盆.....(241)	笋燕.....(258)
红烧肉海带.....(242)	油焖春笋.....(258)
葱烤大排.....(243)	火烧笋.....(259)
陈皮牛肉.....(244)	油焖辣子.....(259)
咖喱兔块.....(244)	油焖扁豆.....(260)
锅煽里脊.....(245)	五香烤麸.....(261)
西红柿黄焖牛肉.....(246)	土豆烧豆腐.....(261)
栗子黄焖鸡.....(246)	家常豆腐.....(262)
干菜焖鸡块.....(247)	煎豆腐.....(263)
五味焖鸡块.....(248)	炖豆腐.....(263)
牛奶浸嫩鸡.....(249)	烧冻豆腐.....(264)
鲜蘑烧鸡块.....(249)	菜心莲蓬豆腐.....(265)
番茄焖芙蓉鸡.....(250)	枸杞炖银耳.....(266)

蒸 类

黑木耳蒸瘦肉.....(267)	珍珠肉圆.....(269)
如意卷.....(267)	丝丝入扣.....(270)
粉蒸肉.....(268)	四喜丸子.....(270)

海米狮子头.....(271)	蒸蛋羹.....(283)
酱豆腐肉.....(272)	海蛋.....(284)
乳腐汁肉.....(273)	文武蛋.....(285)
薄片火腿.....(273)	诸葛蛋.....(285)
蒸荷叶鸡.....(274)	素火腿.....(286)
汽锅蒸鸡.....(275)	百叶肉包.....(287)
家吃板鸭.....(275)	蒸香菇.....(287)
鲜栗荷香鸭.....(276)	四喜苹果.....(288)
丁香鸭子.....(276)	瓢馅冬瓜.....(289)
风鱼.....(277)	水晶镶红宝石.....(289)
清蒸活鱼.....(277)	茄子罐.....(290)
百合鲤鱼.....(278)	酿茄子.....(291)
芙蓉鲫鱼.....(279)	清蒸茄子.....(292)
清蒸鲫鱼.....(280)	扣荤素.....(292)
清蒸圆鱼.....(280)	茄子奶油鸡蛋烘饼.....(293)
五柳鱼.....(281)	蜜汁甜藕.....(294)
白菊盛干.....(282)	瓢芸豆.....(294)
黄鱼羹.....(283)	粉蒸四季豆.....(295)

甜味类

糖熨花生米.....(296)	蜜饯苹果.....(300)
赛莲子.....(296)	拔丝苹果.....(301)
蜜汁番茄.....(297)	金银羹.....(302)
拔丝马铃薯.....(297)	酒酿樱桃.....(302)
蜜枣扒山药.....(298)	什锦水果羹.....(303)
枣泥山药桃.....(299)	红桔羹.....(303)
金钱山药夹.....(300)	核桃泥.....(304)

冰糖木耳……………(305)

汤 类

- | | |
|------------------|-------------------|
| 榨菜猪肉丝汤……………(306) | 西红柿泡蛋汤……………(317) |
| 里脊三片汤……………(307) | 西红柿鸡蛋汤……………(318) |
| 马铃薯排骨汤……………(307) | 木耳鸡蛋汤……………(318) |
| 大白蹄汤……………(308) | 芹叶蛋花汤……………(319) |
| 武汉排骨汤……………(309) | 海带冬瓜豆瓣汤……………(320) |
| 清汤鱼肚汤……………(309) | 姜葱豆腐汤……………(320) |
| 余鱼汤……………(310) | 翡翠白玉汤……………(321) |
| 茨菇扣鸡汤……………(311) | 川冬菜豆腐脑……………(321) |
| 竹笋腌鸡汤……………(311) | 蛋蓉菜花汤……………(322) |
| 清炖鸡块汤……………(312) | 紫菜汤……………(323) |
| 满堂福汤……………(313) | 素高汤……………(323) |
| 沙锅鸡蹄汤……………(314) | 酸辣汤……………(324) |
| 清蒸全鸡汤……………(315) | 冬瓜薏米煲鸭件……………(324) |
| 三鲜汤……………(316) | 鸡笋银芽汤……………(325) |
| 肉圆粉丝汤……………(316) | 鱼蓉油条汤……………(326) |
| 奶汁西红柿……………(317) | 蜜桔银耳汤……………(326) |

制 作 类

- | | |
|---------------|-----------------|
| 猪肉脯……………(328) | 五香牛肉干……………(331) |
| 猪肉松……………(329) | 羊糕……………(332) |
| 阴阳肠……………(329) | 菜松……………(333) |
| 肴肉……………(330) | 豆腐松……………(333) |

醋蛋.....(334)	五香味.....(342)
醉蛋.....(335)	香辣味.....(342)
皮蛋.....(335)	酸辣味.....(343)
腌咸鸡(鸭)蛋.....(336)	椒麻.....(343)
泡菜.....(337)	椒盐.....(343)
瓶腌辣椒.....(338)	豆腐脑调味料.....(343)
腌雪里蕻.....(339)	苹果酱.....(344)
快速五香雪里蕻.....(339)	糖桔酱.....(345)
五香萝卜干.....(340)	卤酱.....(345)
香菜.....(340)	辣椒酱.....(346)
醋萝卜.....(341)	糖色.....(346)
糖醋味.....(342)	凉粉.....(347)

其 它

腌菜心.....(348)	番茄烧大豆.....(357)
虾米涨蛋.....(349)	辣味黄豆.....(358)
虾子冬笋.....(350)	五香黄豆.....(358)
酸辣鸡粉皮.....(350)	盐水黄豆.....(359)
多味串.....(351)	笋黄豆.....(359)
鸡油三白.....(352)	无影豆腐.....(360)
萝卜丝饼.....(352)	豆腐角.....(361)
蜜汁藕.....(353)	炝豆腐.....(361)
炝辣黄瓜条.....(354)	素鸭.....(362)
酿黄瓜.....(354)	素火腿.....(363)
五味瓜丁.....(355)	盐水腐竹.....(363)
茄子饼.....(356)	素牛肉.....(364)
茴香豆.....(357)	煎镶香菇.....(364)

风味油煎花生豆.....(365)	鲫鱼羹.....(367)
金毛狮子鱼.....(365)	葱、姜汁白斩鸡.....(368)
熏荷叶包鱼.....(366)	锅贴鸡.....(368)

简 易 西 餐

吐司鸡仁.....(370)	菜泥奶油汤.....(386)
吐司炸茄盒.....(371)	菜花奶油汤.....(386)
虾仁吐司.....(372)	罗宗汤.....(386)
鲜肉吐司.....(373)	法式式奶油蘑菇鸡丝汤.....(387)
面包吐司.....(373)	美国式奶油番茄鱼片汤.....(388)
金钱吐司.....(374)	法式甲鱼清汤.....(389)
鸽蛋吐司.....(375)	咖喱牛肉汤.....(389)
苹果吐司.....(376)	姜汁撞奶.....(390)
炸鱼虾吐司.....(376)	双皮奶.....(390)
萝卜沙拉.....(377)	西班牙烘蛋.....(391)
白菜沙拉.....(378)	俄式鸡肉饼.....(392)
土豆沙拉.....(379)	意式红烩鸡.....(392)
咖喱豆芽沙拉.....(379)	法式全乳冻.....(393)
蚕豆沙拉.....(380)	意式马伦戈.....(394)
菠菜沙拉.....(381)	咖喱鸡丁.....(395)
俄式素什锦色拉.....(381)	咖喱牛肉片.....(396)
法式菠萝色拉.....(382)	法式肺胗米云.....(396)
西餐奶油原汤.....(383)	匈牙利古拉希牛肉.....(397)
鸡茸奶油汤.....(384)	英式洋葱煎牛扒.....(398)
火腿奶油汤.....(384)	汉堡牛扒.....(399)
口蘑奶油汤.....(385)	法式鸡杂焖猪扒.....(400)
番茄奶油汤.....(385)	法式红焖猪舌.....(401)

咖喱马铃薯肉片.....(401)	贝壳烤虾配炸土豆片.....(408)
土耳其式高加索串烤羊肉(402)	色拉(又称“五客”).....(409)
苏格兰羊肉粥.....(403)	咖喱菜花.....(410)
马尔他式煮鱼配煮土豆.....(404)	俄式蒸白菜卷.....(411)
意大利式烤鲁鱼配通心粉(404)	法式煎蔬菜饼.....(412)
西印度鱼羹.....(405)	法式青豆泥蘑菇.....(412)
法式蛋煎黄鱼.....(406)	俄式酸白菜.....(413)
荷兰式焯鱼.....(407)	拔丝康乐果.....(413)
丹麦式铁扒大虾配沙拉.....(408)	高利苹果.....(414)
	果酱浜格.....(415)
	格司布丁.....(416)

凉 拌 类

怪 味 海 带

原料：

海带、葱丝、姜末、蒜泥、辣椒油、白糖、醋、酱油、香油、味精、料酒、精盐各适量。

做法：

1. 先将海带泡发，用凉水洗净，切成细丝，放在盘内。

2. 将葱丝、姜末、蒜泥、辣椒油、白糖、醋、酱油、香油、味精、料酒、精盐适量放在海带上拌匀，即可食用。

特点：

味道鲜美爽口，别有风味

凉拌海带丝

原料：

浸发海带250克（半斤），香豆腐干100克（二两），水发虾米25克（五钱），酱油、精盐、味精、香油、姜末各少