



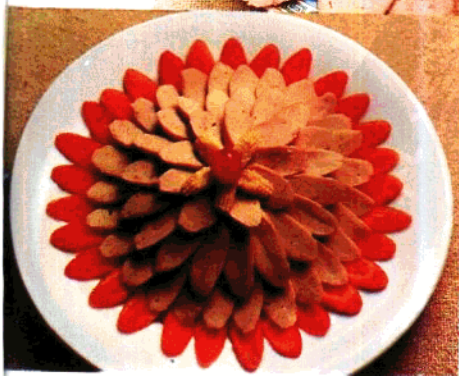
# 巧妇教你做菜

家常菜

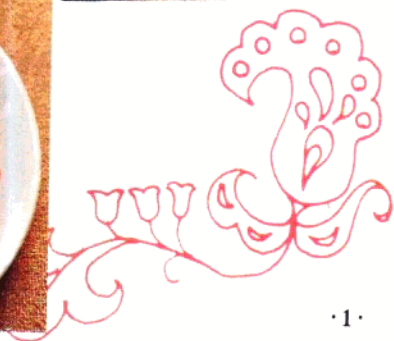
高玉玲 编著



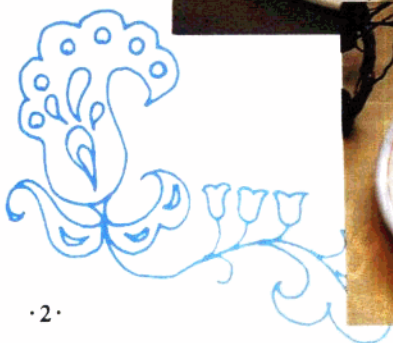
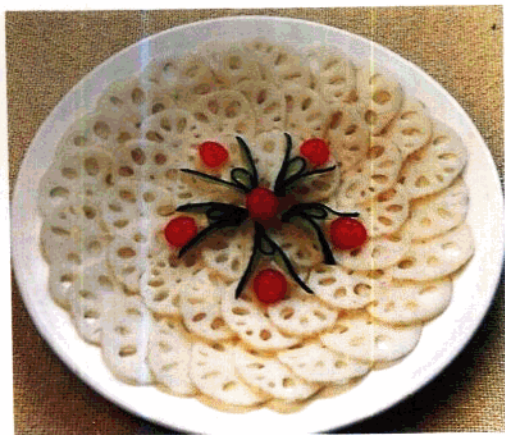
 中国轻工业出版社



巧心思  
搭配营养  
巧制作  
方便食品



简单的菜也要装璜一番





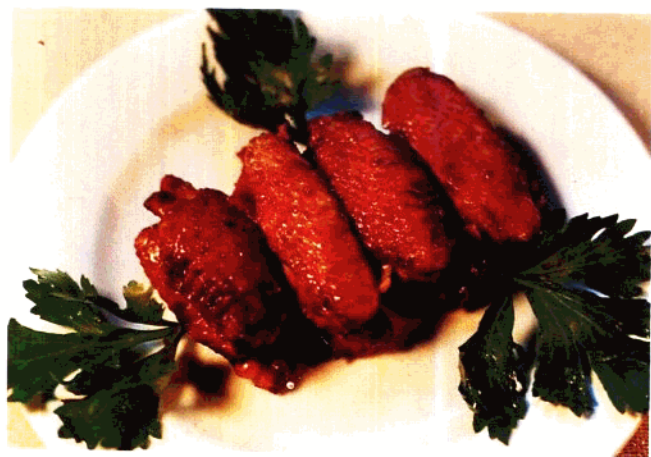
闲暇时多用些心思





家常菜离不开传统工艺





多一份操勞，  
多一份收穫



巧  
选  
料  
  
巧  
制  
作  
  
巧  
安  
排



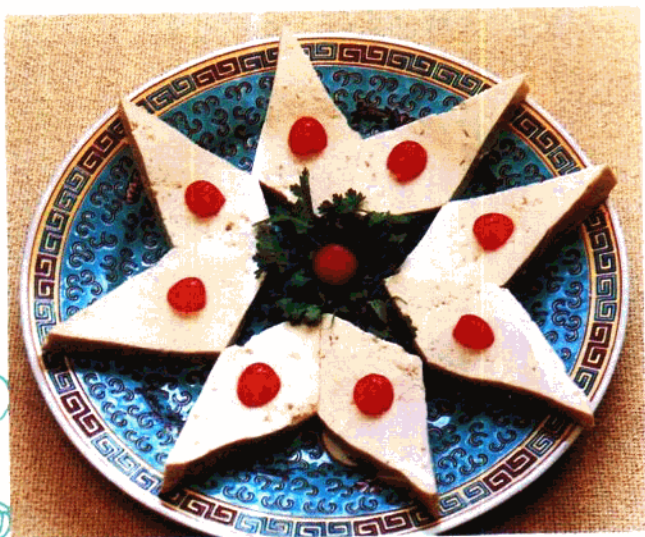


营养价值不以价钱而论





经济的选料也能做出美味



## 内 容 简 介

本书是以指导人们做好家常菜,提高生活质量为目的。该书在编写过程中,力求贴近百姓日常生活。在注重营养的同时又考虑色、香、味、型,使广大读者便于阅读,便于掌握,便于应用。

全书共分:小菜、肉、海鲜、蛋、杂碎、禽、蔬菜、豆制品、汤、点心等 10 类,兼顾南北方人的生活习惯。该书是家庭一日三餐的好帮手,亦适于小型餐馆厨师使用。

## 编 者 的 话

《巧妇教你做菜》，与热爱生活的朋友见面了。我们把这本书命名为《巧妇教你做菜》是因为它更便于阅读、便于掌握、便于应用；更加贴近我们的生活，符合小家庭的特点，兼顾南北方人的饮食习惯。从选料、下料、制做方法上反复筛选、认真计较而成的。在科学、方便的基础上又注重了趣味性。

我们希望《巧妇教你做菜》走进更多的朋友家中，成为你生活中的好助手。我们也希望更多的“巧妇”献技、献策，把你的新知、新技、好方法、好主意通过编辑告诉大家。

## 目 录

## 小 菜 类

- |                 |                |
|-----------------|----------------|
| 拌海蜇皮····· (1)   | 酱汁牛肉····· (7)  |
| 麻汁心、肺····· (1)  | 酱鸡块····· (7)   |
| 凉拌百页····· (1)   | 五香肉····· (8)   |
| 口条海米菠菜····· (2) | 干拌牛肉····· (8)  |
| 海米炆三样····· (2)  | 豆豉鱼冻····· (9)  |
| 香辣五丝····· (2)   | 油爆鱼····· (9)   |
| 蒜泥白肉····· (3)   | 卤兔肉····· (10)  |
| 腊肉凉切····· (3)   | 拌苦瓜····· (10)  |
| 冷火腿····· (4)    | 胡萝卜丝拌          |
| 盐水菜花····· (4)   | 白菜····· (10)   |
| 拌鸡丝····· (4)    | 菠菜拌心里美         |
| 肉皮酱····· (5)    | 萝卜····· (11)   |
| 酱羊肉····· (5)    | 辣椒丝拌香菜·· (11)  |
| 卤猪肝····· (5)    | 拌莴笋丝····· (11) |
| 炆鸡蛋····· (6)    | 拌蚕豆····· (12)  |
| 鲑鱼头拌芹菜····· (6) | 速制泡菜····· (12) |
| 椒盐排骨····· (6)   | 腌雪里蕻····· (12) |



|                   |                   |
|-------------------|-------------------|
| 拌腐竹黄瓜 ..... (13)  | 甜拌苕苕菜 ..... (19)  |
| 素拌什锦 ..... (13)   | 炆莴笋 ..... (20)    |
| 凉拌豆芽 ..... (13)   | 麻酱笋尖 ..... (20)   |
| 肉丝拌银芽 ..... (14)  | 凉拌芸豆 ..... (21)   |
| 五色大扁 ..... (14)   | 酸辣莴笋 ..... (21)   |
| 五香酥大扁 ..... (15)  | 四合鲜 ..... (21)    |
| 卤面筋 ..... (15)    | 炆豆角 ..... (22)    |
| 圆白菜胡萝卜            | 蝙蝠莲藕 ..... (22)   |
| 沙拉子 ..... (15)    | 香椿拌黄豆芽 ..... (22) |
| 素什锦沙司 ..... (16)  | 素拌藕片 ..... (23)   |
| 拌茄泥 ..... (16)    | 辣拌豆芽 ..... (23)   |
| 香椿拌豆腐 ..... (16)  | 姜汁扁豆 ..... (23)   |
| 腐竹拌豆腐 ..... (17)  | 姜末豆角 ..... (24)   |
| 咸鸭蛋拌豆腐 ..... (17) | 蒜味扁豆 ..... (24)   |
| 芹菜拌豆腐 ..... (17)  | 芝麻酱豆角 ..... (24)  |
| 皮蛋拌豆腐 ..... (18)  | 芥末豆角 ..... (25)   |
| 鸡丝拌千张 ..... (18)  | 凉拌豆角 ..... (25)   |
| 咸拌苕苕菜 ..... (18)  | 开洋银豆 ..... (26)   |
| 拌马兰头 ..... (19)   | 八仙戏莲 ..... (26)   |
| 雪花菜 ..... (19)    |                   |

## 肉 类

|                 |                   |
|-----------------|-------------------|
| 水晶丸子 ..... (27) | 香辣肉丝 ..... (29)   |
| 脆浆裹肉 ..... (27) | 圆葱煎猪肉片 ..... (29) |
| 爆制两样 ..... (28) | 芝麻肉排 ..... (30)   |
| 回锅肉 ..... (28)  | 鲜肉蛋卷 ..... (30)   |

|             |      |              |      |
|-------------|------|--------------|------|
| 水滑里脊 .....  | (31) | 炸牛里脊 .....   | (41) |
| 腐乳爆肉 .....  | (31) | 咖喱牛肉 .....   | (42) |
| 钱江肉丝 .....  | (32) | 蚝油牛肉 .....   | (42) |
| 挂霜排骨 .....  | (32) | 冬笋炒牛肉 .....  | (43) |
| 枣核肉 .....   | (33) | 芝麻牛排 .....   | (43) |
| 糖醋排骨 .....  | (33) | 滑蛋牛肉 .....   | (44) |
| 咸蛋蒸肉饼 ..... | (34) | 芹菜炒牛肉丝 ..... | (44) |
| 肉丝榨菜 .....  | (34) | 炸鹿肉排 .....   | (45) |
| 糖醋咕噜肉 ..... | (35) | 葱爆兔肉片 .....  | (45) |
| 肉末豇豆 .....  | (35) | 辣子肉丁 .....   | (46) |
| 腐汁扣肉 .....  | (35) | 爽口丸子 .....   | (46) |
| 花生肉丁 .....  | (36) | 木耳肉片 .....   | (47) |
| 宫保肉丁 .....  | (37) | 酱爆肉 .....    | (47) |
| 番茄肉片 .....  | (37) | 醉排骨 .....    | (48) |
| 酱爆肉丁 .....  | (38) | 生爆盐煎肉 .....  | (48) |
| 南煎丸子 .....  | (38) | 丁香焖牛肉 .....  | (49) |
| 葱爆羊肉 .....  | (39) | 大葱爆羊肉丁 ..... | (49) |
| 煎牛里脊扒 ..... | (39) | 滑熘羊里脊片 ..... | (50) |
| 芙蓉羊肉片 ..... | (39) | 小炒牛肉 .....   | (50) |
| 桂花牛肉 .....  | (40) | 干煸牛肉丝 .....  | (51) |
| 脆皮牛肉 .....  | (40) | 子姜炒羊肉丝 ..... | (51) |
| 爽口牛丸 .....  | (41) |              |      |

## 海 鲜 类

|            |      |            |      |
|------------|------|------------|------|
| 糖醋黄鱼 ..... | (52) | 翡翠虾仁 ..... | (53) |
| 油焖大虾 ..... | (52) | 软炸大虾 ..... | (53) |

|                  |                  |
|------------------|------------------|
| 清炒大虾仁 ..... (54) | 冬笋螺片 ..... (63)  |
| 汤大玉 ..... (54)   | 稀卤海参 ..... (63)  |
| 白雪鲜虾仁 ..... (55) | 胡椒海参 ..... (63)  |
| 油泡虾仁 ..... (55)  | 沙司鲤鱼 ..... (64)  |
| 面包虾仁 ..... (56)  | 酒焖全鱼 ..... (64)  |
| 番茄虾片 ..... (56)  | 菜心胗肝鱿鱼 ... (65)  |
| 香椿头拌虾仁 ... (57)  | 抓炒鱼片 ..... (66)  |
| 彩色虾仁 ..... (57)  | 辣炒鳝鱼丝 ..... (66) |
| 干煎黄鱼 ..... (57)  | 鳝糊 ..... (67)    |
| 煎糟鳗鱼 ..... (58)  | 豆瓣鲫鱼 ..... (67)  |
| 斩鱼丸 ..... (58)   | 熘鱼丸子 ..... (68)  |
| 清蒸鱼块 ..... (59)  | 荔枝墨鱼筒 ..... (68) |
| 醉鲜虾 ..... (59)   | 鞭蓉响螺片 ..... (69) |
| 葡萄干墨鱼 ..... (60) | 花椒炒海螺 ..... (69) |
| 家常熬黄花鱼 ... (60)  | 拌三鲜 ..... (70)   |
| 生炒黄螺片 ..... (61) | 炒西施舌 ..... (71)  |
| 清蒸鲤鱼 ..... (62)  | 虾子冬笋 ..... (71)  |
| 蝴蝶海参 ..... (62)  | 云腿虾茸夹 ..... (72) |

## 蛋 类

|                  |                         |
|------------------|-------------------------|
| 黄埔滑蛋 ..... (73)  | 熘蛋黄 ..... (75)          |
| 香椿烘蛋 ..... (73)  | 五彩炒滑蛋 ..... (75)        |
| 番茄滑蛋 ..... (74)  | 水晶彩蛋 ..... (76)         |
| 鸭油蛋羹 ..... (74)  | 西班牙菜丝炒<br>鸡蛋 ..... (76) |
| 皮蛋炒辣椒 ..... (74) | 什锦番茄 ..... (77)         |
| 虾仁拉丝蛋 ..... (75) |                         |

## 杂 碎 类

- |             |      |             |      |
|-------------|------|-------------|------|
| 清炸胗肝 .....  | (78) | 炸熘肝尖 .....  | (83) |
| 氽肝尖汤 .....  | (78) | 鱼香牛肝 .....  | (83) |
| 火爆腰花 .....  | (79) | 炒芙蓉牛肚 ..... | (84) |
| 猪肝豌豆苗汤 ...  | (79) | 氽黄羊肚丝 ..... | (84) |
| 豆苗氽凤肝 ..... | (80) | 清汤鸭掌 .....  | (85) |
| 炒时件 .....   | (80) | 掌上明珠 .....  | (85) |
| 炒猪肝 .....   | (81) | 肝丝虾卷 .....  | (85) |
| 雪月腰花 .....  | (81) | 翡翠蹄筋 .....  | (86) |
| 蒜泥腰片 .....  | (82) | 红纹牛腩 .....  | (87) |
| 南煎肝 .....   | (82) |             |      |

## 禽 类

- |             |      |             |      |
|-------------|------|-------------|------|
| 酱爆鸡丁 .....  | (88) | 香肠肥鸡 .....  | (94) |
| 烩鸭四宝 .....  | (88) | 韭黄鸡丝 .....  | (94) |
| 炸熘童子鸡 ..... | (89) | 冬笋鸡丝 .....  | (95) |
| 杏仁鸡丁 .....  | (90) | 芙蓉鸡片 .....  | (95) |
| 醋熘鹅块 .....  | (90) | 榄仁炒鸡丁 ..... | (96) |
| 芝麻鸡条 .....  | (91) | 乳卤爆鸡丁 ..... | (96) |
| 芽姜炒鸭片 ..... | (91) | 葱油焗鸡 .....  | (97) |
| 香糟炒鸡片 ..... | (92) | 脆皮鸡 .....   | (97) |
| 红糟鸡丁 .....  | (92) | 青椒鸡末 .....  | (97) |
| 炒笋鸡丁 .....  | (93) | 四生片火锅 ..... | (98) |
| 生仁鸡丁 .....  | (93) | 酥香鹌鹑 .....  | (98) |

|             |       |             |       |
|-------------|-------|-------------|-------|
| 肉串鹌鹑 .....  | (99)  | 烹鹌鹑卷 .....  | (101) |
| 茄汁鹌鹑 .....  | (99)  | 马蹄山鸡片 ..... | (102) |
| 五缕鹌鹑丝 ..... | (100) | 焦熘鹌鹑肉 ..... | (102) |
| 五香鹌鹑 .....  | (100) | 炒白鸽嵩 .....  | (103) |
| 鹌鹑松 .....   | (101) | 百花乳鸽 .....  | (103) |

## 蔬 菜 类

|             |       |              |       |
|-------------|-------|--------------|-------|
| 炒番茄 .....   | (105) | 烩酸菠菜 .....   | (112) |
| 奶油番茄 .....  | (105) | 虾油菠菜 .....   | (112) |
| 香肠番茄 .....  | (106) | 炒柿子椒 .....   | (113) |
| 炸鲜番茄 .....  | (106) | 翡翠米椒 .....   | (113) |
| 炒黄瓜酱 .....  | (106) | 酱爆青椒 .....   | (113) |
| 炆黄瓜条 .....  | (107) | 肉炒青椒 .....   | (114) |
| 海米垂黄瓜 ..... | (107) | 酿青椒 .....    | (114) |
| 三层塔 .....   | (107) | 鱼香油菜苔 .....  | (115) |
| 黄瓜鱼 .....   | (108) | 大油烧油菜 .....  | (115) |
| 鱼香黄瓜条 ..... | (108) | 火腿烧油菜 .....  | (116) |
| 拌什锦 .....   | (109) | 鸡油菜心 .....   | (116) |
| 姜汁黄瓜 .....  | (109) | 奶油菜心 .....   | (117) |
| 海米炆三样 ..... | (109) | 虾仁油菜 .....   | (117) |
| 青菜炒豆腐 ..... | (110) | 芝麻油菜 .....   | (118) |
| 蛋黄菠菜泥 ..... | (110) | 干烧菜头 .....   | (118) |
| 麻酱菠菜 .....  | (111) | 白菜“烧麦” ..... | (118) |
| 生煸菠菜 .....  | (111) | 酸辣白菜 .....   | (119) |
| 炸菠菜鱼 .....  | (111) | 醋熘白菜 .....   | (119) |
| 焦熘菠菜 .....  | (112) | 熬大白菜 .....   | (119) |