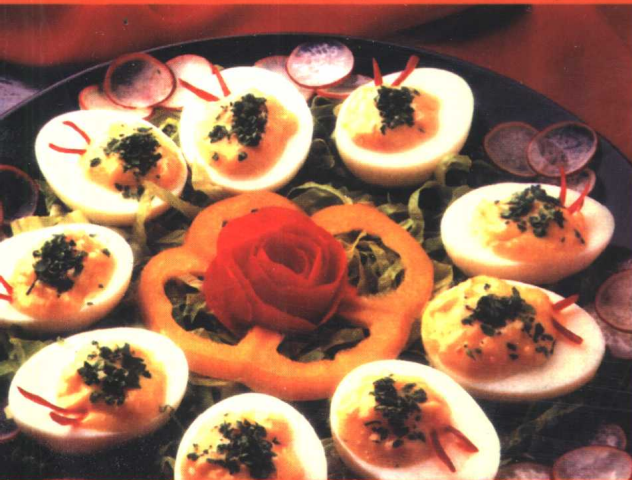
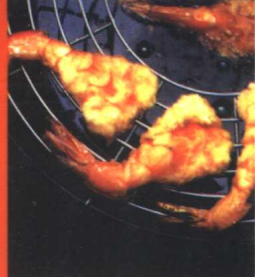


百姓 家常菜谱



王忠民 侯秀芬 编著

新

百姓家常菜谱

王忠民 侯秀芬 编著

山东科学技术出版社

百姓家常菜谱

王忠民 侯秀芬 编著

出版者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路 16 号

邮编: 250002 电话: (0531)2065109

网址: www.lkj.com.cn

电子邮件: sdkj@jn-public.sd.cninfo.net

发行者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路 16 号

邮编: 250002 电话: (0531)2020432

印刷者: 济南申汇印务有限责任公司

地址: 济南市王官庄 12 号

邮编: 250022 电话: (0531)7966822

开本: 850mm×1168mm 1/32

印张: 13.5

插页: 4

字数: 289 千

版次: 2001 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 1—8000

ISBN 7-5331-2928-8

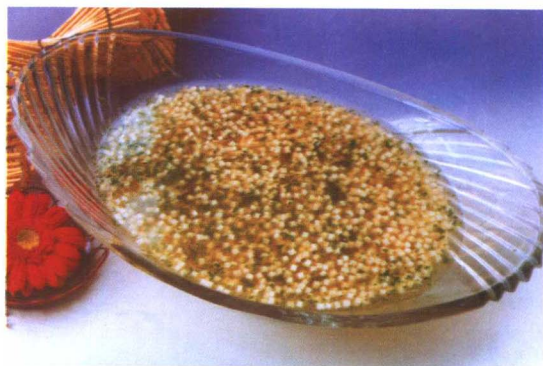
TS·165

定价: 20.00 元

腊味荷兰豆 见61页



荠菜豆腐羹 见71页



坛子肉 见103页



清炖蟹粉狮子头 见 120 页



甜酱烧肥肠 见 129 页



拌鸡丝 见 164 页



捶烩鸡丝 见 166 页



炸鸡椒 见 178 页



烤鸭 见 207 页



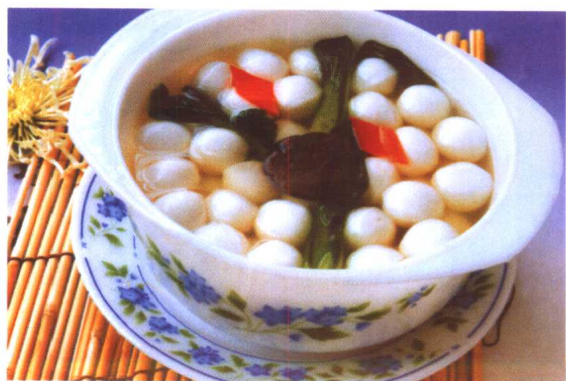
橘味鱼丝 见 226 页



五香酥鲫鱼 见 236 页



余鱼丸 见 251 页



炆虎尾 见266页



清炒虾仁 见261页



燻大虾 见269页



炸面包虾 见 271 页



清蒸大蟹 见 274 页



三丝鱼翅 见 279 页





蟹黄鱼翅拼扒油菜 见281页

炒墨鱼 见282页



油爆海螺 见299页

清汤鲍鱼 见 309 页



肉末烧豆腐 见 321 页



银粉炸酥卷 见 328 页



图书在版编目 (CIP) 数据

百姓家常菜谱/王忠民, 侯秀芬编著. —济南: 山东科学技术出版社, 2001.8

ISBN 7-5331-2928-8

I. 百… II. ①王…②侯… III. 菜谱
IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 050226 号

MA607/01

前 言

为了满足广大人民群众的生活需要,帮助家庭在不用多花钱的情况下丰富餐桌,作者根据常年的教学和实践经验,编写了《百姓家常菜谱》一书。

本书是一本通俗实用的烹调技术读物,收集了适合家庭制作的菜肴 560 余种,分为蔬菜类、畜肉类、禽蛋类、水产类、豆制品类、食用菌藻类、水果及其他类等七大类。所选菜品丰富多样,菜肴风味各异。大多数菜品着眼于寻常百姓家,充分考虑到大多数人的生活水平和市场情况,从选料到烹调都遵循着易备料易做和好吃不贵的原则。对每种菜肴都介绍其特点、选料、加工、烹调和操作要点,力求内容具体,使人一看就懂,一学就会,具有实用易学的特点。对于近几年来刚刚被人们认识的烹饪原料,如芦荟、仙人掌、红薯叶、紫卷心菜等,也介绍了其烹饪方法。另外,还收入了少部分中高档品种,以满足节日宴客和对饮食有较高要求的烹饪爱好者所需。

为了使广大读者掌握更多的烹调知识,在本书附录中介绍了家庭常用原料的涨发方法、常用烹调方法、常见烹调术语解释、家庭烹饪小技巧 and 四季家宴菜单等方面的内容。

广大读者不妨参考此书,积极实践,尽享美味菜肴。衷心希望本书能成为人们生活中的好帮手。

编 者

目 录

蔬 菜 类

酸辣白菜卷	(1)	素炒卷心菜	(14)
辣炆白菜	(2)	海米紫卷心菜	(14)
金边白菜	(2)	菠菜金钩白玉汤	(15)
醋熘白菜	(3)	菠菜炒鸡蛋	(16)
干烧白菜	(4)	椒盐菠菜心	(16)
素炒白菜	(4)	七彩菠菜	(17)
奶汤白菜	(5)	芝麻菠菜	(18)
海米白菜汤	(6)	拌生菜	(18)
明珠菜心	(6)	蚝油生菜	(19)
火腿炒油菜	(7)	生菜鸡丝	(19)
海米扒油菜	(8)	生菜豆腐汤	(20)
沙锅菜心	(8)	芹菜炒肉丝	(21)
扒双素	(9)	炆芹菜	(21)
鸡茸菜心	(10)	海米拌芹菜	(22)
香辣卷心菜	(10)	雪里蕻余肉片	(22)
火腿炒卷心菜	(11)	肉末雪里蕻	(23)
醋熘卷心菜	(12)	烧雪冬	(24)
珊瑚卷心菜	(12)	香菜拌双丝	(24)
糖醋卷心菜	(13)	香菜拌蜇头	(25)



目 录

酸辣香菜汤·····	(26)	麻辣茼蒿·····	(44)
红烧萝卜·····	(26)	海米拌黄瓜·····	(45)
肉片烧萝卜·····	(27)	黄瓜炒肉丝·····	(45)
炸萝卜丸子·····	(28)	三鲜黄瓜汤·····	(46)
炒萝卜丝·····	(28)	丝瓜焖腊肉·····	(47)
鸭架萝卜汤·····	(29)	丝瓜炖豆腐·····	(47)
人参萝卜汤·····	(30)	干贝烩丝瓜·····	(48)
海米萝卜汤·····	(30)	丝瓜虾米蛋汤·····	(49)
软炸藕片·····	(31)	烧冬瓜·····	(50)
炸藕盒·····	(32)	清汤冬瓜燕·····	(50)
姜拌藕·····	(32)	海米冬瓜汤·····	(51)
珊瑚藕片·····	(33)	干煸苦瓜·····	(52)
桂花蜜汁藕·····	(34)	葱油苦瓜·····	(52)
西红柿鸡蛋汤·····	(34)	锅煽韭菜·····	(53)
西红柿炒鸡蛋·····	(35)	韭菜蛋花汤·····	(54)
松炸西红柿·····	(35)	蒜茸空心菜·····	(54)
炆青椒·····	(36)	酥豆空心菜·····	(55)
虎皮辣椒·····	(37)	炸香椿·····	(56)
酿青椒·····	(37)	香椿炒鸡蛋·····	(56)
炸茄盒·····	(38)	香椿拌豆腐·····	(57)
红烧茄子·····	(39)	芸豆焖肉片·····	(57)
拌茄泥·····	(40)	素炒芸豆丝·····	(58)
土豆烧肉·····	(40)	姜汁芸豆·····	(59)
拔丝土豆·····	(41)	芸豆炒肉丝·····	(59)
酸辣土豆丝·····	(42)	蚕豆角炒肉丝·····	(60)
醋熘土豆丝·····	(42)	腊味荷兰豆·····	(61)
蒜泥茼蒿·····	(43)	咸鱼炒茼蒿·····	(61)
海米烧茼蒿·····	(44)	酱烧茼蒿·····	(62)



辣油茭白·····	(63)	肉丝木耳菜·····	(73)
凉拌茼蒿·····	(63)	蒜苗炒肉丝·····	(74)
茼蒿炒肉丝·····	(64)	蟹肉蔬菜汤·····	(75)
油焖春笋·····	(64)	西湖蔬菜汤·····	(75)
炒双冬·····	(65)	鲜虾豆苗羹·····	(76)
荠菜冬笋·····	(66)	炒黄花菜·····	(77)
椒油芦笋·····	(66)	海米炆蒲菜·····	(77)
锅煽芦笋·····	(67)	锅煽蒲菜·····	(78)
芦笋蛋饼·····	(68)	素炒山药片·····	(79)
炸芦笋·····	(68)	蜜枣山药·····	(79)
素笋汤·····	(69)	凉拌菜花·····	(80)
香菇竹笋汤·····	(70)	烧菜花·····	(81)
雪菜笋汤·····	(70)	蛋蓉菜花汤·····	(81)
荠菜豆腐羹·····	(71)	蒜薹炒肉丝·····	(82)
辣炆蕨菜·····	(72)	冰糖百合·····	(82)
清炒芥蓝·····	(72)	酥菜(酥锅)·····	(83)
清炒佛手瓜·····	(73)		

畜 肉 类

肉丝拉皮·····	(85)	爆炒肉片·····	(90)
鱼香肉丝·····	(85)	酱爆肉丁·····	(91)
银牙里脊丝·····	(86)	肉丁烩黄豆·····	(92)
京酱肉丝·····	(87)	炒三丁·····	(93)
榨菜肉丝·····	(88)	八宝辣酱·····	(93)
苜蓿肉·····	(88)	水晶肉·····	(94)
葱爆肉片·····	(89)	蒜泥白肉·····	(95)
烧烝肉片·····	(90)	盐煎肉·····	(95)





目 录

回锅肉·····	(96)	芥末蹄筋·····	(116)
蒜爆肉·····	(97)	酸辣蹄筋羹·····	(117)
姜丝炒肉·····	(97)	红烧猪手·····	(117)
咕咾肉·····	(98)	山东蒸丸·····	(118)
炸板肉·····	(99)	红烧狮子头·····	(119)
烩松肉·····	(99)	清炖蟹粉狮子头·····	(120)
粉蒸肉·····	(100)	白菜肉卷·····	(120)
荷叶粉蒸肉·····	(101)	红椒炒油渣·····	(121)
红烧肉·····	(102)	回锅香肠·····	(122)
把子肉·····	(102)	蒜苗炒腊肉·····	(122)
坛子肉·····	(103)	火腿沙拉·····	(123)
猪肉炖粉条·····	(104)	肉松·····	(124)
清炸里脊·····	(104)	苜蓿汤·····	(124)
干炸里脊·····	(105)	丸子冬瓜汤·····	(125)
芝麻里脊·····	(106)	榨菜肉丝汤·····	(126)
锅巴里脊·····	(106)	猪肚蹄汤·····	(126)
糖醋里脊·····	(107)	清炸大肠·····	(127)
红烧排骨·····	(108)	辣炒大肠·····	(128)
清蒸冬瓜排骨·····	(109)	豌豆炖肥肠·····	(128)
黄豆炖排骨·····	(109)	甜酱烧肥肠·····	(129)
乳汁排骨·····	(110)	葱烧肥肠·····	(130)
糖醋排骨·····	(111)	九转大肠·····	(130)
豉汁蒸排骨·····	(111)	卤水猪肝·····	(131)
红扒肘子·····	(112)	煎蒸猪肝·····	(132)
沙锅肘子·····	(113)	熘肝尖·····	(133)
水晶肘子·····	(114)	芹菜炒肝尖·····	(133)
水晶肴蹄·····	(114)	辣椒炒肚丝·····	(134)
白扒蹄筋·····	(115)	烩肚丝·····	(135)