

傻瓜菜谱

美味

大众菜

万家富 / 编著



火锅沙锅小吃

汤鱼海鲜荟萃

凉热荤素俱全



蓝天出版社

美味大众菜

万家富 编著

蓝天出版社

图书在版编目(CIP)数据

大众菜/万家富编. —北京: 蓝天出版社, 2001. 1

ISBN 7-80158-050-8

I. 大... II. 万... III. 菜谱—四川省

IV. TS972.182.71

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 82462 号

美味大众菜

编 著: 万家富

责任编辑: 刘常仁

封面设计: 李蔓茜

出版发行: 蓝天出版社

地 址: 北京复兴路 14 号

印 刷: 北京鑫洪源印刷厂

经 销: 全国各地新华书店

开本: 140×203 mm 1/32 印张: 9.7 字数: 256 千字

2001 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 1-10000

ISBN 7-80158-050-8/Z·16

定 价: 15.80 元

目 录

凉拌菜类

素 菜

糖醋辣白菜	(1)
红油白菜心	(1)
芝麻油菜	(2)
拌海米油菜	(2)
姜汁菠菜	(2)
五彩菠菜	(3)
芝麻菠菜	(3)
蚝油生菜	(4)
麻酱拌生菜	(4)
糖醋黄瓜	(5)
红油黄瓜	(5)
粉丝拌黄瓜	(5)
黄瓜拌腐竹	(6)
红油苦瓜	(6)
清拌苦瓜丝	(7)
凉拌苦瓜	(7)
酸辣莲藕	(7)
红油藕片	(8)

三丝莲藕	(8)
清拌银芽	(9)
双色银芽	(9)
蜜汁西红柿	(10)
糖拌西红柿	(10)
麻辣冬瓜丝	(10)
酸辣瓜片	(11)
红油萝卜丝	(11)
糖醋萝卜丝	(11)
拌双丝	(12)
香辣土豆丁	(12)
拌土豆丝	(12)
肉末拌茄子	(13)
多味茄泥	(13)
辣茄丝	(14)
凉拌西瓜皮	(14)
美味西瓜皮	(14)
香油拌瓜皮	(15)
辣味春笋	(15)
麻酱莴笋尖	(16)
香菇菜花	(16)
珊瑚菜花	(17)
凤尾青笋	(17)
麻酱凤尾	(18)
凉拌银耳	(18)
凉拌鲜蘑	(18)
椒盐土豆条	(19)

白菜拌土豆丝	(19)
金钩豇豆	(20)
麻油芹菜	(20)
姜汁扁豆	(20)
蒜泥豆角丝	(21)
凉拌四季豆	(21)
花仁拌芹菜	(21)
拌三色	(22)

豆制品

香菜拌豆腐	(23)
木耳腐竹拌芹菜	(23)
葱油花仁	(23)
拌豆腐	(24)
椒麻核桃仁	(24)
香油蚕豆	(24)
花生米拌豆腐丁	(25)
豆腐拌鸡丝	(25)
拌五彩干丝	(25)
芹菜拌熏干	(26)
小葱拌豆腐	(26)
小青椒拌豆丝	(27)
拌三色豆腐干	(27)
肉末拌豆腐	(28)
清爽三丝	(28)
拌三丁	(29)
虾仁拌豆腐	(29)

菠菜拌豆腐皮	(29)
拌五香黄豆	(30)
盐水毛豆	(30)

肉、蛋

凉拌白切肉	(31)
红油白肉	(31)
清香腊肉	(31)
拌红油肉皮丝	(32)
三色肉皮冻	(32)
芝麻牛肉干	(33)
牛肉拌双丝	(33)
葱拌羊肉	(34)
红油拌兔肉	(34)
棒棒鸡	(34)
三色鸡丝	(35)
椒麻鸡片	(35)
白斩鸡	(36)
辣味芥菜鸡丝	(36)
多味鸡片	(37)
麻辣鸡翅	(37)
拌凤掌	(38)
拌鸡杂	(38)
辣拌鸭块	(38)
黄瓜拌鸭掌	(39)
鱼香松花蛋	(39)
煮五香茶叶蛋	(40)

拌皮蛋	(40)
凤眼鹌鹑蛋	(41)

下水、海鲜

麻辣耳丝	(42)
清拌猪耳朵	(42)
蒜泥口条	(42)
三色肚丝	(43)
麻辣肚丝	(43)
红油猪肝	(44)
凉拌猪肝	(44)
拌肉皮丝	(44)
拌腰片	(45)
糖醋牛筋	(45)
辣拌肺丝	(46)
凉拌鱼丝	(46)
香辣鱿鱼丝	(46)
拌三鲜	(47)
麻酱拌海参	(47)
糖醋蜆皮	(48)
红油海带丝	(48)
海米拌冬笋	(49)
虾皮瓜丝	(49)

热 菜 类

素 菜

炒辣椒苦瓜	(50)
鱼香苦瓜丝	(50)
西兰花炒香菇	(51)
煎虎皮辣椒	(51)
素炒青椒	(51)
青椒炒魔芋	(52)
青椒炒黄瓜	(52)
酱爆茄丁	(52)
辣味茄丝	(53)
炸茄盒	(53)
素烧卷心菜	(54)
口蘑烧腐竹	(54)
冬菇烧菜花	(55)
干煸四季豆	(55)
香菇豆角	(56)
红焖豆角	(56)
豆苗爆腌肉	(56)
炒豌豆苗	(57)
麻辣毛豆	(57)
辣味笋片	(58)
香油玉米笋	(58)
香辣土豆丝	(58)
拔丝土豆	(59)

素炒木耳	(59)
红烧菜花	(60)
拔丝西瓜	(60)
拔丝苹果	(61)
醋熘白菜	(61)
鸡汁菜心	(61)
香辣绿豆芽	(62)
油辣冬笋尖	(62)
熘什锦土豆丁	(63)
红烧土豆丸子	(63)
素炒西兰花	(64)
炸土豆肉饼	(64)
蒜苗炒腐竹	(65)
甜椒炒丝瓜	(65)
韭菜炒鸡蛋	(66)
软炸鲜菇	(66)
七彩香菇	(66)
干煸黄豆芽	(67)
麻辣卷心菜	(67)
青椒炒毛豆	(67)
辣油空心菜	(68)
芹菜炒粉条	(68)
炒蕨菜	(69)
葱油藕片	(69)
炝茴香苗	(69)
韭菜炒虾皮	(70)
辣烧海带丝	(70)

海米冬瓜	(71)
酸辣白菜心	(71)
麻婆豆腐	(71)
豆腐炖蘑菇	(72)
什锦豆腐	(72)
糖醋酥黄豆	(73)
豆腐箱	(73)
炸豆腐串	(74)
糖醋豆腐丸子	(74)
蒸豆腐饺	(75)
香干	(75)
珍珠面筋	(76)
豆瓣什锦香干	(76)
炝香干茄丝	(77)
虎皮豆腐	(77)
鸡丁火腿豆腐	(77)
炸豆皮卷	(78)
锅煎豆腐饼	(78)
腐竹	(79)
熊掌豆腐	(80)
红烧豆腐干	(80)
肉丁豆腐	(81)
白菜炖冻豆腐	(81)

禽肉、畜肉、野味

水煮肉片	(82)
青椒炒腊肉	(82)

红烧排骨	(84)
腐竹烧肉	(84)
梅菜扣肉	(85)
葱段烧肉	(85)
盐煎肉	(86)
泡菜炒肉末	(86)
蒜泥白肉	(86)
宫爆肉丁	(87)
芋头烧肉	(87)
鱼香肉丝	(88)
嫩姜炒肉丝	(88)
红烧肉	(89)
东坡肉	(89)
香酥芝麻排骨	(90)
软炸里脊	(90)
蜜汁排骨	(90)
酱猪肉	(91)
夹馅土豆	(91)
莲子炖猪肉	(92)
肉瓢青椒	(92)
豆豉肉丁	(93)
干煸肉丝	(93)
蚂蚁上树	(93)
油菜回锅肉	(94)
五香肉干	(94)
五彩肉条	(94)
骨头酥	(95)

元宝肉	(96)
米粉肉	(96)
香麻脆肉片	(97)
冻豆腐炖排骨	(97)
冻豆腐炖牛肉	(98)
烧夹肉片	(98)
炸猪排	(99)
肴肉	(99)
脆皮肉丸	(100)
菊花里脊	(101)
南煎丸子	(101)
豆瓣肘子	(102)
青蒜炒腊肉	(102)
粉蒸肉	(103)
川味腊肉	(103)
花椒肉	(104)
肉末炆泡菜	(104)
干菜焖猪肉	(104)
白切肉	(105)
辣子肉丁	(105)
酥炸丸子	(106)
榨菜肉丝	(106)
樱桃肉	(107)
陈皮肉丁	(107)
炒肉丝	(108)
韭黄肉丝	(108)
木犀肉	(109)

龙眼肉	(109)
糖醋小排骨	(110)
干炸里脊	(110)
香菜炒肉丝	(111)
豆瓣烧肉	(111)
香炸蒸肉	(111)
家常脑花	(112)
清蒸猪脑	(113)
熘肝尖	(113)
韭花炝肚丝	(113)
煎猪肝	(114)
青豆肝米	(114)
凤眼肝	(115)
香辣猪腰子串	(115)
鱼香心片	(115)
酸辣腰花	(116)
刀豆炒腰片	(116)
腊香肠	(117)
三鲜牛蹄筋	(117)
椒盐蹄肉	(118)
卤猪蹄	(118)
水晶猪蹄	(119)
白云猪手	(119)
红枣煨蹄	(119)
蒜泥爽肚	(120)
火爆猪肝	(120)
什锦烩肚丝	(121)

葱头煎猪肝	(121)
象眼猪肝	(122)
什锦肚	(122)
爆炒猪肺	(123)
麻辣猪尾	(123)
辣油黄喉	(124)
炸核桃腰块	(124)
腰片拌生菜	(125)
炒腰片	(125)
麻辣腰花	(126)
麻辣猪舌	(126)
拌腰片	(127)
红香猪蹄	(127)
糖醋猪爪	(128)
青蒜猪头肉	(128)
炒腰花	(128)
芥末猪肚	(129)
烧肚片	(129)
香炸五花肠	(130)
焦熘肥肠	(130)
爆三样	(131)
盐水猪舌	(132)
家常蹄筋	(132)
鸡汁蹄筋	(133)
粉蒸牛肉	(133)
红烧牛肉	(134)
辣牛肉	(134)

陈皮牛肉	(135)
花椒牛肉	(136)
川味牛排	(136)
羊肉烧胡萝卜	(137)
红烧羊蹄	(137)
干煸牛肉丝	(138)
烧五香牛筋	(138)
麻辣牛肉干	(139)
豆瓣烧牛肉	(139)
西兰花炒牛肉	(140)
咖喱牛肉	(140)
夫妻肺片	(141)
卤五香牛肉	(141)
青笋烧牛肉	(142)
黄焖牛肉	(142)
鸡汁牛筋	(143)
麻酱牛肉	(143)
五香牛肉干	(144)
烧肚片	(144)
葱爆羊肉	(145)
爆炒肚仁	(145)
青椒羊肉丝	(146)
香酥羊肉	(146)
炒羊肝	(147)
银丝羊肉	(147)
青蒜羊肉	(148)
东坡羊肉	(148)

清蒸羊肉	(149)
扒羊蹄	(149)
扒鸡	(150)
陈皮鸡	(151)
面包鸡饼	(151)
花椒鸡丁	(152)
桃仁鸡丁	(152)
粉蒸鸡肉	(153)
清炒银芽鸡丝	(153)
青豆鸡丁	(153)
口蘑烧鸡翅	(154)
五香鸡肫仁	(154)
纸包鸡	(155)
炒鸡什件	(155)
芝麻鸡	(156)
鱼香双脆	(156)
香酥鸡腿	(157)
卤鸡	(157)
酱爆鸡丁	(158)
熏鸡	(158)
嫩姜炒鸡片	(159)
烧鸡丁四宝	(159)
鸡脯虾仁	(160)
鱼香八块鸡	(160)
怪味鸡丝	(161)
炸芝麻鸡球	(161)
宫保鸡丁	(162)