



张建华
普京生
王晓薇



XINNIAN XINKUAN JIACHANGCAI



新

年

新

款

家常

河北科学技术出版社

菜



新年新款家常菜

张建华 普京生 王晓薇 编

河北科学技术出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

新年新款家常菜/张建华, 普京生, 王晓薇编著.
石家庄: 河北科学技术出版社, 2001
ISBN 7-5375-2444-0

I. 新… II. ①张…②普…③王… III. 菜谱
IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 042687 号

新年新款家常菜

张建华 普京生 王晓薇 编

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)

河北新华印刷一厂印刷 新华书店经销

787×1092 1/32 10.5 印张 230000 字 2001 年 9 月第 1 版
2001 年 9 月第 1 次印刷 印数: 1—3000 定价 16.00 元

11/06/01

A 工作日速食菜谱

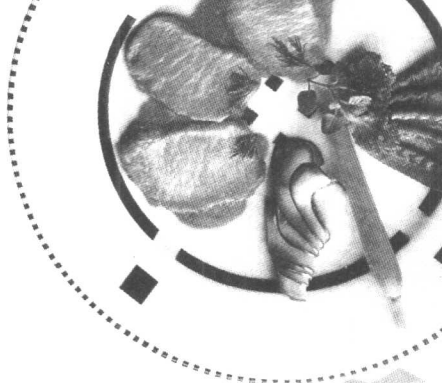
一、凉菜类

- 酸辣白菜 (1)
素拌三丁 (1)
麻酱菜心 (2)
糖醋双丝 (2)
炆油菜 (2)
辣油菜 (3)
海米拌油菜 (3)
蒜香菠菜 (4)
炆菠菜 (4)
虾米拌卷心菜 (5)
拌芹菜 (5)
清凉笋叶 (5)
凉拌莴笋 (6)
三丝藕片 (6)
酸辣藕条 (7)
糖醋藕片 (7)
拌菜花 (8)
炆菜花 (8)
香菇菜花 (8)
麻酱平菇 (9)
凉拌双丝 (9)
糖醋黄瓜 (10)
拌黄瓜丝 (10)

目录

XINNIANXINKUANGJICHANGCAI

第
一
页



辣黄瓜条	(10)
炆黄瓜	(11)
赛香瓜	(11)
清拌苦瓜丝	(12)
糖醋心里美	(12)
凉拌柿子椒	(12)
蒜泥豆角	(13)
凉拌扁豆	(13)
麻酱拌豇豆	(14)
盐水花生米	(14)
蒸茄泥	(14)
红绿土豆丝	(15)
清拌银芽	(15)
多味西瓜皮	(16)
炆大头菜	(16)
香椿豆腐	(17)
粉皮拌鸡丝	(17)
菠菜拌豆腐皮	(18)
凉拌三丝	(18)
炆香菇	(18)
三鲜海蜇丝	(19)
炆鸡蛋	(19)
姜汁皮蛋	(20)
红油耳丝	(20)
蒜泥口条	(20)
香辣肚丝	(21)

松花豆腐	(21)
------------	--------

二、热炒类

醋熘白菜	(22)
糖醋洋白菜	(22)
扒白菜	(23)
小白菜炖豆腐	(23)
素炒菠菜	(24)
五香芹菜	(24)
素烧冬瓜	(25)
冬瓜海米	(25)
油焖茄子	(26)
鱼香茄子	(26)
海米烧菜花	(27)
醋熘豆芽	(27)
素焖豆角	(28)
香菇油菜	(28)
海米烧油菜	(29)
麻辣豆腐	(29)
肉片豆腐	(30)
家常豆腐	(30)
火腿菜心	(31)
香干炒韭菜	(31)
奶油扒白菜	(32)
菠菜熬粉条	(32)
木犀黄瓜	(33)
清炒茭白	(33)

- 韭黄肉丝 (33)
- 雪里红炒肉丝 (34)
- 肉丝豆角 (34)
- 清炒肉丝 (35)
- 鱼香肉丝 (35)
- 肉丝蒜薹 (36)
- 宫爆肉丁 (36)
- 葱爆肉 (37)
- 肉片焖豆角 (37)
- 肉片菜花 (38)
- 肉丝胡萝卜 (38)
- 清炒羊肉片 (39)
- 羊肉土豆丝 (39)
- 酱炒鸡丁 (39)
- 滑溜肉片 (40)
- 酱爆肉丁 (41)
- 木须肉 (41)
- 回锅肉 (42)
- 熘肥肠 (42)
- 爆炒猪肝 (43)
- 家常羊肉 (43)
- 红烧鸡块 (44)
- 素烧茄子 (44)
- 炒掐菜 (45)
- 桃仁炒丝瓜 (45)
- 海米莴笋 (46)
- 松仁炒香菇 (46)
- 香椿炒鸡蛋 (47)
- 香椿炒肉丝 (47)
- 韭菜炒鸡蛋 (48)
- 蒜薹腊肉 (48)
- 栗子鸡丁 (49)
- 鱼香苦瓜丝 (49)
- 西葫芦炒海米 (50)
- 芹菜炒鸡片 (50)
- 洋葱炒鸡蛋 (51)
- 洋葱炒猪肝 (51)
- 肉丝炒藕 (52)
- 苦瓜炒肉片 (52)
- 糖醋藕片 (52)
- 糖醋里脊 (53)
- 清蒸羊肉 (54)
- 氽丸子 (54)
- 炖冬瓜 (55)
- 炒田螺 (55)
- 炒蛤蜊 (55)
- 红烧带鱼 (56)
- 盐水虾 (57)
- 油焖大虾 (57)
- 清蒸鲤鱼 (57)
- 三、油炸类**
- 油煎猪肉片 (58)

炸猪肉片	(58)
干炸丸子	(59)
糖醋丸子	(59)
干炸里脊	(60)
清炸肝尖	(60)
炸鸡翅	(61)
炸大虾	(61)
炸青椒盒	(61)
炸茄盒	(62)
炸藕夹	(63)
软炸里脊	(63)
炸带鱼	(64)
煎小黄花鱼	(64)
软炸虾仁	(64)
炸螃蟹	(65)
炸蝗虫	(65)
炸牛蛙腿	(66)
炸土豆片	(66)
软炸香菇	(66)
炸鹌鹑蛋	(67)
香炸鸡腿	(67)
干炸羊肉	(68)
炸鲜贝	(68)
酥炸虾仁	(69)
炸茄子片	(69)
软炸猪肝	(70)

炸牛排	(70)
软炸香椿	(71)

四、汤类

羊肉丸子汤	(71)
羊肉萝卜汤	(72)
洋白菜海米汤	(72)
虾皮紫菜汤	(72)
冬瓜汤	(73)
鱼丸汤	(73)
鲫鱼汤	(74)
鸡丝汤	(74)
冬瓜丸子汤	(74)
榨菜豆腐汤	(75)
蘑菇汤	(75)
菠菜粉丝汤	(76)
白菜冻豆腐汤	(76)
白菜虾皮汤	(76)
银耳汤	(77)
肉丝汤	(77)
西红柿鸡蛋汤	(77)
莼菜火腿汤	(78)
西瓜皮汤	(78)
酸菜汤	(79)
粉丝肉片汤	(79)
榨菜肉丝汤	(79)
鸡茸粟米羹	(80)

酸辣豆腐汤 (80) 蔬菜清汤 (81)

B 节假日休闲菜谱

一、蔬菜类

- 栗子烧白菜 (82)
- 佛手白菜 (82)
- 素什锦 (83)
- 油炸三色糕 (84)
- 烧豆腐角 (84)
- 菊花茄子 (85)
- 荷花白菜 (85)
- 清蒸白菜 (86)
- 芝麻菠菜 (87)
- 酒醉冬笋 (87)
- 炸冬瓜盒 (87)
- 油吃黄瓜 (88)
- 酿黄瓜 (89)
- 水晶柿子 (89)
- 酿茄子 (90)
- 三色脆 (90)
- 樱桃萝卜 (91)
- 泡菜 (91)
- 发财蚕豆 (92)
- 干烧刀豆 (92)
- 酒香豆苗 (93)

- 翡翠银芽 (93)
- 金钩豆苗 (94)
- 雪菜金钩 (94)
- 辣佛手瓜 (95)
- 辣黄瓜卷 (95)
- 雪菜腰果 (96)
- 黄焖春笋 (96)
- 竹笋腌鲜肉 (97)
- 笋丝豆苗 (97)
- 油焖春笋 (98)

二、水果类

- 虎皮核桃 (98)
- 蜜汁栗茸 (99)
- 雪梨红果 (99)
- 蜜汁瓜果 (100)
- 什锦水果羹 (100)
- 水果西瓜盅 (101)

三、畜肉类

- 扣碗肉 (101)
- 五香猪肉 (102)
- 茶叶肉 (102)
- 叉烧肉 (103)

脆皮猪肉	(103)
水煮肉片	(104)
炸春卷	(104)
肉丸汤	(105)
糖醋排骨	(105)
菠萝猪肝	(106)
肉皮冻	(106)
酸菜粉丝	(107)
蚂蚁爬杆	(107)
肉松番茄	(108)
鲜姜肉丝	(108)
果仁酱肉	(109)
水晶肉丝	(110)
炸肉枣	(110)
双色肉丝	(111)
翡翠里脊	(111)
猪排炖莲藕	(112)
干炸里脊	(112)
五香扣肉	(113)
米粉肉	(113)
小炖肉	(114)
坛子肉	(115)
糖醋肉片	(115)
四喜丸子	(116)
蒸鸡蛋卷	(116)
扒肘子	(117)

冰糖肘子	(117)
清蒸排骨	(118)
苹果肉卷	(118)
油炸猪排	(119)
软炸里脊	(119)
芝麻里脊花	(120)
水晶肘子	(121)
酱肘子	(121)
过油肉	(122)
蚝油牛柳	(122)
牛肉炖萝卜	(123)
黄焖牛肉	(123)
土豆炖牛肉	(124)
酱炒羊肉	(124)
胡萝卜炖羊肉	(125)
炸羊肉串	(125)
醋炖羊肉	(126)
菠萝羊肉	(126)
干烧羊肉丝	(126)
五香羊肉	(127)
麻辣兔丝	(128)
红烧兔肉	(128)
宫爆鸡丁	(129)
红烧狗肉	(129)

四、水产类

红烧大黄鱼	(130)
-------------	-------

- | | | | |
|-------------|-------|--------------|-------|
| 叉烤鲈鱼 | (131) | 油菜鲑鱼 | (145) |
| 虫草鲍鱼 | (131) | 黄瓜虾仁 | (146) |
| 水晶虾仁 | (132) | 清炒双仁 | (146) |
| 海带酥鱼 | (132) | 清蒸甲鱼 | (147) |
| 茄汁虾仁 | (133) | 炒虾腰 | (147) |
| 烧刀鱼 | (134) | 红焖鳝鱼 | (148) |
| 鱼丝蛋茸羹 | (134) | 清炖大麻哈鱼 | (149) |
| 樱桃托虾 | (135) | 糖醋鲤鱼 | (149) |
| 虾子牛筋 | (135) | 红烧带鱼 | (150) |
| 烧龙舟鱼 | (136) | 蟹黄海参 | (150) |
| 当归灼虾 | (136) | 韭菜炒章鱼 | (151) |
| 清煎比目鱼 | (137) | 清炒海螺 | (151) |
| 蟹黄虾仁 | (137) | 香椿炒蛤仁 | (152) |
| 红汇鱼 | (138) | 珍珠桂鱼 | (152) |
| 青豆炒虾仁 | (138) | 炒双黄鱼 | (153) |
| 炒墨鱼条 | (139) | 彩虹联鱼 | (154) |
| 罗汉大虾 | (139) | 醋椒桂鱼 | (154) |
| 五香龙虾 | (140) | 清炖甲鱼 | (155) |
| 荷叶鱼片 | (140) | 红烧鲳鱼 | (156) |
| 豆瓣鲫鱼 | (141) | 浇汁地图鱼 | (156) |
| 五香青鱼 | (142) | 清炖加吉鱼 | (156) |
| 清煮桂鱼 | (142) | 果汁鱼块 | (157) |
| 沙锅鱼头 | (143) | 炸虾仁 | (157) |
| 清蒸平鱼 | (143) | 软炸鱼片 | (158) |
| 菊花鱼 | (144) | 香酥鱼 | (158) |
| 红烧鳊鱼 | (145) | 奶油烧鱼 | (159) |

番茄烧鲑鱼 (159)

虾籽鱼 (160)

白煨鱼扇 (160)

剪焖鲤鱼 (161)

梧桐大虾 (161)

油焖大虾 (162)

桂花海参 (162)

佛手海参 (163)

醉蚶 (164)

炒鸡茸干贝 (164)

五彩鱼丝 (164)

煎熬偏口鱼 (165)

草鱼豆腐 (166)

龙须鲍鱼 (166)

红烧鳊鱼 (167)

清蒸鲥鱼 (167)

爆炒鱿鱼卷 (168)

麻辣墨鱼 (168)

炆蛎黄 (169)

焖全鱼 (169)

红烧武昌鱼 (170)

五、禽蛋类

三鲜鸡翅 (171)

糟凤爪 (171)

煨鸡脯 (172)

奶油咖喱鸡 (172)

五味嫩鸡 (173)

春笋鸡片 (173)

红油鸡丁 (174)

葱油香露鸡 (174)

椰奶五味鸡 (175)

香烟熏凤翅 (175)

椒麻鸡丝 (176)

网油鸡卷 (176)

黄焖鸡块 (177)

棒棒鸡 (178)

冻鸡 (178)

香妃鸡 (179)

卤肫 (179)

美味糟鸡 (180)

怪味鸡片 (180)

金银鸭 (181)

神草排仙舌 (182)

芥末鸭掌 (182)

红油鸭舌 (182)

芝麻鸭肝 (183)

冬菜全鸭 (183)

酒醉鸭肝 (184)

盐水鸭肫 (185)

芋艿炖鸭汤 (185)

酱鸭 (185)

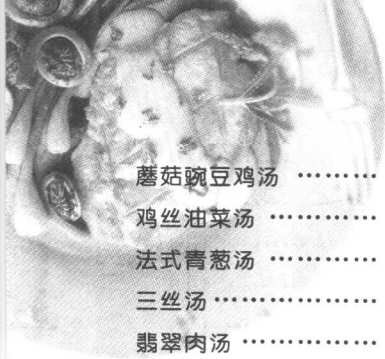
红糟鸭 (186)

纸包野鸡	(187)	凤爪冬菇汤	(190)
果汁鹌鹑	(187)	开洋炒蛋	(191)
金华仔鸽	(188)	三不粘	(191)
酥炸乳鸽	(188)	珍珠玉指	(192)
椒麻铁雀	(189)	三色蛋糕	(192)
椒麻时件	(189)	奶油珍珠	(193)
鸡片汤	(190)	雨花印石蛋	(193)
童子鸡汤	(190)	高力豆沙	(194)

C 生日PARTY西餐菜谱

一、汤 类

清鸡汤	(195)	鸡丝豌豆汤	(202)
牛肉汤	(195)	红菜汤	(202)
奶油汤	(196)	法国牛肉蔬菜汤	(203)
鸡杂汤	(196)	丸子清汤	(204)
黄汁鸡块汤	(197)	牛肉丸子汤	(204)
奶油鸡茸汤	(197)	豌豆泥汤	(205)
荷兰蛋黄汤	(198)	意式番茄汤	(205)
清澈鸡汤	(198)	奶油菠菜汤	(206)
咖喱鸡丁汤	(199)	牛肉洋葱汤	(206)
奶油鸡丝汤	(199)	蔬菜汤	(207)
牛肉扁豆汤	(199)	奶油蘑菇汤	(207)
乡下浓汤	(200)	奶油番茄汤	(208)
罗宋汤	(201)	米兰式大米汤	(208)
咖喱丸子汤	(201)	菜花鸡块汤	(209)
		鸡丁素菜汤	(209)



蘑菇豌豆鸡汤 (210)

鸡丝油菜汤 (210)

法式青葱汤 (210)

三丝汤 (211)

翡翠肉汤 (211)

芦笋浓汤 (212)

薄荷浓汤 (212)

水果冷汤 (213)

蜜桃冷汤 (213)

鸡片鲍鱼汤 (214)

拉美鱼汤 (214)

奶油蟹肉汤 (214)

奶油大虾汤 (215)

奶油虾仁汤 (215)

法式洋葱大虾汤 (216)

啤酒汤 (216)

啤酒牛奶汤 (217)

二、沙拉类

素沙拉 (217)

苹果黄瓜沙拉 (218)

水果白菜沙拉 (218)

可可橘子沙拉 (219)

水果沙拉(一) (219)

水果沙拉(二) (220)

鸡肉柿子沙拉 (220)

青椒金枪鱼沙拉 (221)

生菜青椒沙拉 (221)

玉米沙拉 (221)

苹果芹菜沙拉 (222)

西红柿沙拉 (222)

水果鸡沙拉 (222)

金枪鱼沙拉 (223)

龙虾沙拉 (223)

什肉沙拉 (224)

米饭沙拉 (224)

番茄米饭沙拉 (225)

青椒鸡蛋沙拉 (225)

茄子沙拉 (225)

土豆鲜蘑沙拉 (226)

鸡蛋黄瓜沙拉 (226)

扁豆沙拉 (227)

鸡蛋豌豆沙拉 (227)

锦丝沙拉 (228)

奶油蘑菇沙拉 (228)

奶油鸡蛋生菜沙拉 (229)

维生素沙拉 (229)

健康沙拉 (229)

鱼肉沙拉 (230)

洋白菜沙拉 (230)

黄桃鸡丁沙拉 (231)

蟹肉沙拉 (231)

莴苣沙拉 (232)

什锦荤素沙拉	(232)	美式烩牛肉	(245)
德式黄瓜土豆沙拉 ...	(233)	意式马伦戈	(246)
什锦沙拉	(233)	匈牙利辣味鸡	(247)
美式水果白菜沙拉 ...	(234)	泰国鸡	(247)
火腿沙拉	(234)	意大利焖鸡	(248)
美式苹果黄瓜沙拉 ...	(235)	番茄火鸡	(248)
法式土豆鲜蘑沙拉 ...	(235)	新加坡咖喱鸡	(249)
法式鸡蛋火腿沙拉 ...	(236)	番茄冷鸡肉	(250)
法式鸡蛋西红柿沙拉 ...	(236)	面包粉炸鸽子	(250)
法式肉沙拉	(237)	英式白豆烩鸭	(251)
德式黄瓜沙拉	(237)	菠萝焖鸭	(251)
约旦式沙拉	(237)	菠菜托鸡蛋	(252)
叙利亚式沙拉	(238)	火腿煎蛋	(252)
德式洋白菜沙拉	(238)	麦尼煎鱼	(253)
鸡蛋荷兰豆沙拉	(239)	荷兰式烤鱼	(253)
奶油菠菜沙拉	(239)	烤螃蟹盖	(254)
三、焖烤类		飞达司炸鱼	(254)
煎猪肉片	(240)	炸鱼卷	(255)
洋葱猪排	(240)	奶油烤鱼	(256)
洋葱牛排	(241)	美式煮鱼	(256)
汉堡牛排	(242)	俄式炖鱼	(257)
啤酒焖牛肉	(243)	葱扒鲍鱼	(257)
挪威式火腿	(243)	炸鱿鱼块	(258)
俄式炒肉条	(244)	法式红烩明虾	(258)
波兰肉饼	(244)	红酒烩虾仁	(259)
匈牙利烧牛肉	(245)	炸四样	(259)

蘑菇焖土豆 (260)

糖浸土豆 (260)

炸土豆球 (261)

葡萄酒焖土豆 (261)

烩茄子 (262)

煎茄子 (262)

玻璃胡萝卜 (263)

蜜汁胡萝卜 (263)

脆芹菜 (263)

扒苦瓜 (264)

柠檬豆角 (264)

四、甜点类

奶油豆沙布丁 (265)

大米布丁 (265)

葡萄布丁 (266)

百林布丁 (267)

挪威水果布丁 (267)

苹果西米布丁 (268)

红枣布丁 (268)

红薯布丁 (269)

果味土豆布丁 (269)

翡翠布丁 (270)

香瓜布丁 (270)

香蕉布丁 (270)

菱角布丁 (271)

莲子布丁 (271)

莲藕布丁 (272)

荸荠布丁 (272)

菠萝米饭布丁 (272)

莫斯科牛奶布丁 (273)

豆奶布丁 (273)

芝麻布丁 (273)

法国葡萄酒布丁 (274)

蛋糕布丁 (274)

怪味布丁 (275)

巧克力布丁 (275)

瑞士圣诞布丁 (276)

香草果酱杏利蛋 (276)

苹果派 (277)

杨梅派 (277)

菠萝派 (278)

红果派 (278)

苹果馅饼 (279)

苹果煎饼卷 (279)

腰果小西饼 (280)

法式煎薄饼 (281)

黄油酥饼 (281)

红枣香蕉 (282)

烤苹果 (282)

什锦苹果 (282)

炸苹果 (283)

炸香蕉 (284)

烩水果 (284)

红果酪 (285)

D 微波炉特色菜谱

杏仁豆腐 (286)

腰果鸡丁 (297)

千岁爷豆腐 (286)

雪梨粟米鸡块 (298)

虾子蒸豆腐 (287)

梅子炖鸭 (298)

炒青菜 (288)

津菜腊鸭 (299)

八宝辣酱 (288)

山竹羊腩 (299)

黄油菜花 (289)

红烧羊肉 (300)

菜心蘑菇 (289)

生菜狗肉 (300)

火腿冬瓜夹 (289)

蟹肉炒蛋 (301)

蛋皮绣球 (290)

芥蓝鲜鱿 (301)

芹菜拌洋芋 (291)

三丁虾仁 (302)

焖油菜 (291)

茄汁明虾 (303)

青江菜心 (292)

豌豆虾仁 (303)

榨菜萝卜球 (292)

锦绣龙虾 (304)

荷兰豆炒吊片 (293)

芦笋虾卷 (304)

肉馅镶黄瓜 (293)

蛋黄墨鱼 (305)

枸杞炖猪脑 (294)

酱鲜鲑鱼 (305)

黄豆炖猪爪 (294)

粉丝鳝片 (306)

沙茶牛肉 (295)

三丝蒸鳊鱼 (306)

番茄牛肉 (295)

清蒸鱼 (307)

木耳炖牛肚 (296)

白芍炖生鱼 (307)

薏米炖牛肚 (296)

西式鲳鱼 (308)

纸包鸡 (297)

奶汁比目鱼 (308)

香菇鲳鱼	(309)	鱼丸肉汤	(314)
虾仁鲜蛤	(309)	鲫鱼豆腐汤	(315)
葱烧海参	(310)	羊肚汤	(315)
虾仁青豆羹	(310)	白菜丸子汤	(316)
蜜枣排骨汤	(311)	鸡丝豌豆汤	(316)
小排骨汤	(311)	三鲜面	(317)
瘦肉汤	(312)	阳春面	(317)
莲子百合肉汤	(312)	红烧牛肉面	(318)
三丝汤	(312)	什锦面	(318)
腰花木耳汤	(313)	清蛋糕	(319)
酸辣汤	(313)	百合炖雪梨	(319)
冬瓜海鲜汤	(314)	烤奶味苹果	(320)