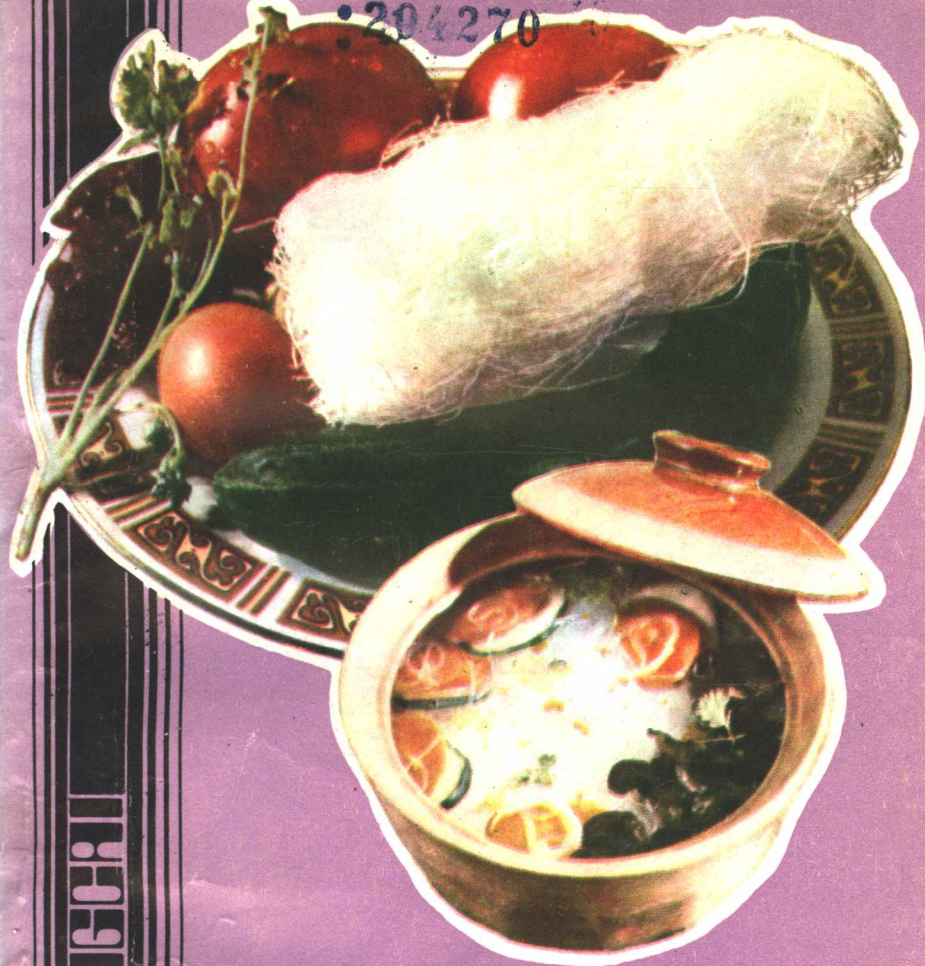


:204270



家常菜

达章 华剑

河北科学技术出版社

家常菜

达章 华剑

河北科学技术出版社

内 容 简 介

《家常菜》是按照以大路菜为原料且适合家庭制作的原则而编写的美味菜谱。全书分凉拌、冷盘、炒、炸、蒸、烩、炖、焖、甜味、汤、西餐等类共计约四百三十个菜谱，这些菜注重味道鲜香清淡，爽口开胃，去腥解腻，风味独特，营养丰富，色彩美观，原料易得和制作简便，可称得上是色、香、味、形、质俱佳的家常菜。随着时代的发展和水平的提高，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，本书就能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。

家 常 菜

达章 华剑

河北科学技术出版社出版（石家庄市北马路45号）
河北新华印刷一厂印刷 河北省新华书店发行

787×1092毫米 1/32 9,125 印张 181,350 字 印数：1—16,300 1986年11月第1版
1986年11月第1次印刷 统一书号：13365.30 定价：1.62 元

目 录

凉 拌 类

怪味海带·····	(1)	茄泥拌蒜·····	(13)
凉拌海带丝·····	(1)	生腌茄子·····	(14)
蟹味青丝·····	(2)	腌苤蓝·····	(14)
酸甜白菜心·····	(3)	凉拌咸菜丁·····	(15)
甜拌菜心·····	(3)	凉拌三色·····	(15)
白菜心拌干豆腐·····	(4)	凉拌藕片·····	(16)
麻酱拌水萝卜·····	(4)	酸甜藕片·····	(16)
糖醋心里美·····	(5)	榨菜拌腐皮·····	(17)
凉拌扁豆·····	(5)	肉丝拌腐皮·····	(17)
黄瓜拌粉丝·····	(6)	鸡丝拌干豆腐·····	(18)
黄瓜丁拌花生米·····	(7)	花生米拌豆腐干·····	(19)
姜汁菠菜·····	(7)	豆腐干拌云豆角·····	(19)
拌菠菜泥·····	(8)	香椿头拌豆腐·····	(20)
腐竹拌菠菜·····	(9)	青椒拌豆腐·····	(21)
芹菜拌腐竹·····	(9)	凉拌豆腐·····	(21)
芹菜拌豆腐·····	(10)	甜面酱拌豆腐·····	(22)
芹菜拌干丝·····	(10)	松花拌豆腐·····	(23)
青椒拌干丝·····	(11)	椿芽拌豆腐·····	(23)
绿豆芽拌干丝·····	(12)	大蒜豆腐·····	(24)
虾米拌洋白菜·····	(12)	虾油豆腐·····	(24)

生豆腐.....	(25)	冰淇淋双色丁.....	(31)
腌磨豆腐.....	(25)	糖拌双丝.....	(31)
小葱拌豆腐.....	(26)	拌西瓜皮.....	(32)
芥末粉皮.....	(26)	红果拌菜花.....	(32)
凉拌粉皮.....	(27)	蒜泥白肉.....	(33)
多味凉粉.....	(28)	凉拌白切肉.....	(33)
芝麻酱拌粉丝.....	(28)	红油拌肚丝.....	(34)
木耳拌三样.....	(29)	凉拌猪耳朵.....	(35)
葱白拌双耳.....	(29)	热拌河蚌肉.....	(35)
到口乐.....	(30)	清爽三丝.....	(36)

冷 盘 类

椒麻鸡块.....	(37)	椒盐花生米.....	(48)
椒麻鸡片.....	(37)	奶油花生米.....	(48)
冻鸡.....	(38)	五味花生米.....	(49)
冻鸡肉.....	(39)	五香花生米.....	(50)
醉鸡.....	(39)	糖酥花生米.....	(50)
温拌腰丝.....	(40)	彩蛋、卤蛋双拼.....	(51)
麻辣肚丝.....	(41)	红袍花生.....	(52)
香肠、海蜇双拼.....	(41)	地力冻.....	(52)
糖醋洋白菜.....	(42)	北京辣菜.....	(53)
珊瑚洋白菜.....	(43)	酸辣菜.....	(53)
马蹄生冰花.....	(44)	辣白菜卷.....	(54)
西瓜冻.....	(44)	芝麻菠菜.....	(55)
菠萝冻糕.....	(45)	香糟如意.....	(55)
酸果菜.....	(46)	素丝.....	(56)
椒盐巧克力胡桃.....	(46)	香辣豆.....	(57)
卤花生米.....	(47)		

炒 类

- | | |
|-------------------|-----------------|
| 异香肉丝.....(58) | 姜末鱿鱼花.....(77) |
| 鱼香肉丝.....(59) | 豆腐松.....(78) |
| 西瓜皮炒肉丝.....(60) | 干炒豆腐.....(79) |
| 胡萝卜炒肉丝.....(60) | 肉片炒豆腐.....(79) |
| 银丝红珠.....(61) | 菠菜油豆腐.....(80) |
| 海带丝炒肉丝.....(61) | 鸳鸯蛋.....(81) |
| 肉炒拉皮.....(62) | 三色炒蛋.....(81) |
| 三丝肉卷.....(63) | 西红柿炒蛋.....(82) |
| 肉片烧茄子.....(63) | 炒银针.....(82) |
| 荠菜里脊肉片.....(64) | 油泡虾仁.....(83) |
| 肉炒木耳.....(65) | 三色虾仁.....(84) |
| 山药肉片.....(65) | 炒虾仁.....(84) |
| 铁犁肉片.....(66) | 虾子烧莴笋.....(85) |
| 花生米炒苜蓿肉.....(67) | 海米烧芹菜.....(85) |
| 海带烧肉.....(68) | 蟹肉炒鲜奶.....(86) |
| 虎头肉丁.....(68) | 蟹肉烧冬瓜.....(87) |
| 肉末扎菜烧花生米.....(69) | 吮螺蛳.....(87) |
| 油煎素肠.....(70) | 蚌肉烧菜花.....(88) |
| 洋白菜炒香肠.....(71) | 海带丝炒豆芽.....(89) |
| 京葱炒火腿片.....(72) | 素什锦.....(89) |
| 生炒鸡块木耳.....(73) | 炒素蟹粉.....(90) |
| 绿豆芽炒鸡丝.....(74) | 清炒虾仁.....(91) |
| 红花鸡血.....(74) | 素三鲜.....(92) |
| 炒鱼片.....(75) | 鲜菇花菜.....(92) |
| 干烧黄鱼.....(76) | 炒假蟾丝.....(93) |
| 香辣双丝.....(77) | 素炒鳝丝.....(94) |

素炒豇豆.....(95)	羊角葱炒黄豆芽.....(101)
金条如意.....(95)	干煸黄豆芽.....(101)
素炒芹菜.....(96)	雪里红炒豆芽.....(102)
炒西瓜皮.....(96)	葱油发豆芽.....(102)
炒双冬.....(97)	炒豆苗.....(103)
翡翠片.....(97)	金壳白玉.....(103)
辣黄瓜条.....(98)	南乳汁瓜.....(104)
芙蓉菜花.....(99)	鱼香扁豆.....(105)
青椒银丝.....(99)	油焗胡萝卜.....(106)
乳香番茄.....(100)	盐炒花生米.....(107)

炸 类

芝麻肉.....(108)	假海虾.....(121)
炸香酥肉.....(108)	油爆虾.....(122)
五香肉骨头.....(109)	油爆炸虾.....(123)
琥珀松花.....(110)	海米烧菜心.....(123)
锅包肉.....(111)	糖醋海带.....(124)
红煨酥肉.....(111)	海带松.....(124)
酥白肉.....(112)	芝麻酥鸡.....(125)
干炸佛手卷.....(113)	鸡汤芙蓉蛋.....(126)
赛鱼肚.....(114)	酥炸番茄.....(127)
烧肥肠.....(115)	麻辣青笋卷.....(128)
素肥肠.....(116)	烧茄片.....(128)
裹炸火香肉.....(116)	软炸香椿.....(129)
果汁鱼球.....(117)	炸茄夹.....(130)
鱼丸.....(118)	菊花茄子.....(130)
双皮鲫鱼.....(119)	芝麻茄丁.....(131)
龙凤鸳鸯.....(120)	炸藕夹.....(132)
素熏鱼.....(121)	麻香酥瓜.....(132)

冬蓉戈渣·····	(133)
一口酥·····	(134)
炆黄豆芽·····	(135)
櫻桃白蜜·····	(135)
酿金枣·····	(136)
白蜜丸子·····	(137)
酥红豆·····	(137)
炆腐竹·····	(138)
醬干豆腐丝·····	(138)

葱辣豆腐·····	(139)
腐乳油条片·····	(140)
炸油条塞肉·····	(141)
七彩香菇·····	(141)
醬爆油条丁·····	(142)
雪菜花生·····	(143)
油炸花生米·····	(144)
炸铁雀·····	(144)

烩·熘·炖·焖类

五彩瓜圆·····	(146)
烩青蛤·····	(147)
烩果丁·····	(147)
焦熘鱼条·····	(148)
醋熘茄片·····	(149)
海米醋熘白菜·····	(150)
花生熘茄丁·····	(150)
双色熏肠·····	(151)
胡萝卜炖肉·····	(152)
火腿炖蹄膀·····	(152)
火腿炖冬笋·····	(153)
白云猪爪·····	(154)
京烧羊肉·····	(154)
那仁·····	(155)
五香兔肉·····	(156)
家炖黄花鱼·····	(157)
泥鳅炖老豆腐·····	(157)

菠菜炖豆腐·····	(158)
沙锅火腿腐竹·····	(159)
蛋饺(或油面筋 嵌肉)砂锅·····	(159)
肉片焖豆角(一)·····	(160)
肉片焖豆角(二)·····	(161)
葱烤大排·····	(162)
陈皮牛肉·····	(163)
咖喱兔块·····	(163)
栗子黄焖鸡·····	(164)
牛奶浸嫩鸡·····	(165)
煮制盐水鸭·····	(166)
赤小豆焖鲤鱼·····	(166)
沙锅粉皮大鱼头·····	(167)
红烧萝卜·····	(168)
笋燕·····	(169)
油焖春笋·····	(169)

火烧笋.....(170)	家常豆腐.....(173)
油焖辣子.....(170)	煎豆腐.....(174)
油焖扁豆.....(171)	炖豆腐.....(175)
五香烤麸.....(172)	烧冻豆腐.....(175)
土豆烧豆腐.....(172)	枸杞炖银耳.....(176)

蒸 类

黑木耳蒸瘦肉.....(177)	文武蛋.....(185)
如意卷.....(177)	诸葛蛋.....(186)
四喜丸子.....(178)	素火腿.....(186)
酱豆腐肉.....(179)	百叶肉包.....(187)
薄片火腿.....(180)	蒸香菇.....(188)
汽锅蒸鸡.....(180)	四喜苹果.....(188)
家吃板鸭.....(181)	瓢馅冬瓜.....(189)
风鱼.....(181)	茄子罐.....(190)
清蒸活鱼.....(182)	茄子奶油鸡蛋烘饼.....(191)
清蒸鲫鱼.....(182)	蜜汁甜藕.....(191)
蒸蛋羹.....(183)	瓢芸豆.....(192)
海蛋.....(184)	粉蒸四季豆.....(193)

甜 味 类

糖熘花生米.....(194)	金钱山药夹.....(198)
赛莲子.....(195)	蜜饯苹果.....(199)
蜜汁番茄.....(195)	拔丝苹果.....(199)
拔丝马铃薯.....(196)	金银羹.....(200)
蜜枣扒山药.....(196)	酒酿樱桃.....(201)
枣泥山药桃.....(197)	什景水果羹.....(201)

- 红桔羹.....(202) 冰糖木耳.....(203)
核桃泥.....(202)

汤 类

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 榨菜猪肉丝汤.....(204) | 川冬菜豆腐脑.....(209) |
| 里脊三片汤.....(205) | 蛋蓉菜花汤.....(210) |
| 马铃薯排骨汤.....(205) | 紫菜汤.....(210) |
| 余鱼汤.....(206) | 素高汤.....(211) |
| 西红柿鸡蛋汤.....(206) | 冬瓜薏米煲鸭件.....(211) |
| 木耳鸡蛋汤.....(207) | 鱼蓉油条汤.....(212) |
| 海带冬瓜豆瓣汤.....(208) | |
| 姜葱豆腐汤.....(208) | |

制 作 类

- | | |
|-------------------|------------------|
| 猪肉脯.....(214) | 醋萝卜.....(223) |
| 猪肉松.....(215) | 糖醋味.....(224) |
| 五香牛肉干.....(215) | 五母味.....(224) |
| 菜松.....(216) | 香辣味.....(224) |
| 豆腐松.....(217) | 酸辣味.....(224) |
| 醉蛋.....(218) | 椒麻.....(225) |
| 皮蛋.....(219) | 椒盐.....(225) |
| 腌咸鸡(鸭)蛋.....(219) | 豆腐脑调味料.....(225) |
| 泡菜.....(220) | 糖桔酱.....(226) |
| 瓶腌辣椒.....(221) | 卤酱.....(226) |
| 香菜.....(222) | 糖色.....(227) |

其 他

酿菜心·····	(228)	茴香豆·····	(236)
摊鸡蛋·····	(229)	番茄烧大豆·····	(237)
虾米涨蛋·····	(229)	辣味黄豆·····	(237)
虾子冬笋·····	(230)	五香黄豆·····	(238)
酸辣鸡粉皮·····	(231)	盐水黄豆·····	(238)
多味串·····	(232)	笋黄豆·····	(239)
鸡油三白·····	(232)	炆豆腐·····	(240)
萝卜丝饼·····	(233)	盐水腐竹·····	(240)
蜜汁藕·····	(234)	素牛肉·····	(241)
炆辣黄瓜条·····	(234)	煎镶香菇·····	(242)
五味瓜丁·····	(235)	风味油煎花生豆·····	(242)

简 易 西 餐

吐司鸡仁·····	(244)	火腿奶油汤·····	(253)
吐司炸茄盒·····	(245)	口蘑奶油汤·····	(254)
咖喱马铃薯肉片·····	(246)	番茄奶油汤·····	(254)
金钱吐司·····	(246)	菜泥奶油汤·····	(255)
高利苹果·····	(247)	菜花奶油汤·····	(255)
鸽蛋吐司·····	(248)	姜汁撞奶·····	(256)
苹果吐司·····	(249)	双皮奶·····	(256)
西班牙烘蛋·····	(250)	苏格兰羊肉粥·····	(257)
西印度鱼羹·····	(250)	果酱浜格·····	(258)
俄式酸白菜·····	(251)	格司布丁·····	(258)
西餐奶油原汤·····	(252)	俄式鸡肉饼·····	(259)
鸡茸奶油汤·····	(253)	炸鱼虾吐司·····	(260)

俄式素什锦色拉·····	(261)	法式菠萝色拉·····	(270)
法国式蛋煎黄鱼·····	(261)	法式肺胗米云·····	(270)
汉堡牛扒·····	(262)	法式青豆泥蘑菇·····	(271)
土耳其式高加索		法式甲鱼清汤·····	(271)
串烤羊肉·····	(263)	意式马伦戈·····	(272)
法国式红焖猪舌·····	(264)	法式煎蔬菜饼·····	(272)
意式红烩鸡·····	(265)	俄式蒸白菜卷·····	(274)
法国式奶油蘑菇鸡丝汤···	(266)	匈牙利古拉希牛肉·····	(274)
美国式奶油番茄		英式洋葱煎牛扒·····	(275)
鱼片汤·····	(266)	法式鸡杂焖猪扒·····	(276)
罗宗汤·····	(267)	荷兰式焗鱼·····	(277)
色拉(又称‘五客’)·····	(268)	咖喱菜花·····	(278)
法式全羊冻·····	(269)		

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. 然后，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、姜末各少许。

做法：

1. 将清水浸软泡发后用水洗净的海带，先用开水烫一下，取出来切成细丝，放入菜盘内，备用。

2. 把切成细丝的香豆腐干和用少量热水泡发好的虾米，以及全部调味作料倒入盘中（最后倒上少许香油），用筷子拌匀即成。

特点：

脆爽可口，佐酒为佳。

蟹味青丝

原料：

青丝（市场上可以买到），葱、姜、蒜、酱油少许，醋、香油各适量。

做法：

1. 青丝（数量可根据需要决定）用冷水泡三十分钟左右，然后漂洗干净，控干水分，断两刀后装盘。

2. 葱、姜（多放些）、蒜适量，切碎末，放到青丝上。

3. 倒上酱油、香油、醋（适当多放些），拌匀即可。

特点：

制作简单，鲜香清淡，有蟹肉的味道。

酸甜白菜心

原料：

包头大白菜、西红柿酱、白糖、醋、香油、味精、葱丝各适量。

做法：

1. 先将大白菜的老帮拿掉，将白菜心头切下洗净，而后切成细丝，放在盘内。
2. 将备好的西红柿酱，倒在白菜丝上。
3. 然后，放上白糖、醋、香油、味精、葱丝拌匀，即可食用。

特点：

味道酸甜爽口，是下酒的好菜。

甜拌菜心

原料：

白菜心 500 克（一斤），胡萝卜 100 克（二两），麻酱、白糖、香油、醋各适量。

做法：

1. 把菜心和胡萝卜洗净，分别切成细丝，放入汤盘内。
2. 把麻酱用香油调开，浇在白菜丝上。
3. 撒上白糖，吃时加上醋，即可。

特点:

香甜适口，佐酒的好菜。

白菜心拌干豆腐

原料:

大白菜心 250 克 (半斤)，干豆腐 250 克 (半斤)，大酱一匙半，甜面酱一匙，大葱 20 克 (四钱)，花椒油 15 克 (三钱)，碱少许。

做法:

1. 大白菜心切成罗圈丝，装在深盘中。
2. 干豆腐切成 8 厘米长的丝，放入沸水中，加少许碱，略煮几个开，捞出用凉水投洗，控净水分，码在大白菜心丝上。
3. 大葱切成细丝，香菜洗净切成末撒在干豆腐丝上。然后，将大酱、面酱、花椒油拌匀浇在上面即可。

特点:

清淡适口，别具风味。

麻酱拌水萝卜

原料:

水萝卜 500 克 (一斤)，胡萝卜 100 克 (二两)，适量麻酱、精盐、醋。

做法：

1. 将水萝卜、胡萝卜去毛根及缨叶，在流水下用毛刷彻底刷洗干净，切成细丝，放在盘内。

2. 在麻酱里放入精盐，用凉开水调匀，浇在萝卜丝上，淋上香油、醋、拌匀，即可食用。

特点：

爽口开胃，香而不腻，是下酒的好菜。

糖醋心里美

原料：

心里美萝卜、白糖、醋各适量。

做法：

1. 心里美萝卜洗净，切细丝，装入敞口碗内。

2. 将白糖撒在萝卜丝上，醋浇在白糖上，~~食时~~拌匀即可。

特点：

醋甜适口，开胃解腻，经济实惠，~~制作简单~~。

凉拌扁豆

原料：

扁豆，细盐，味精，香油。

扁豆，麻酱，蒜泥。

扁豆，香油，酱油，糖，醋，辣椒油。