

JiaChangCai
XueShao



张家伟 吕云媛 编著

学烧家常菜



学烧家常

张云媛 编著

江苏工业学院图书馆藏书章



图书在版编目(CIP)数据

学烧家常菜/张家伟,吕云媛编著.—上海:上海科技教育出版社,2006.5

ISBN 7-5428-3904-7

I. 学... II. ①张... ②吕... III. 菜谱
IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 114178 号

休闲丛书

学烧家常菜

编著 / 张家伟 吕云媛

责任编辑 / 范 汜

版式设计 / 杨颖皓

出版发行 / 上海世纪出版股份有限公司

上海科技教育出版社

(上海市冠生园路 393 号 邮政编码 200235)

网 址 / www.ewen.cc

www.sste.com

经 销 / 各地新华书店

印 刷 / 常熟市文化印刷有限公司

开 本 / 850×1168 1/32

印 张 / 6.25

字 数 / 155 000

版 次 / 2006 年 5 月第 1 版

印 次 / 2006 年 5 月第 1 次印刷

印 数 / 1-4 200

书 号 / ISBN 7-5428-3904-7/TS·25

定 价 / 16.80 元



酸甜葱球





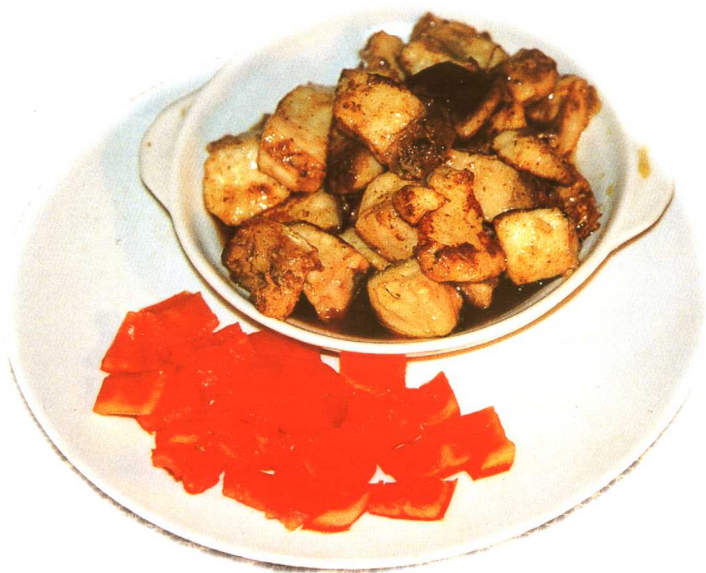
炒土豆丝





千层白菜





茄汁草鱼片





青葱煮南瓜





白汁鱔段汤





铁板牛肉片





香酥鸡腿





随着生活水平的提高,人们对饮食提出了更高的要求,烹饪爱好者都希望看到适合现代快节奏生活方式的实用菜谱,《学烧家常菜》便是这一部分读者所希望读到的书。

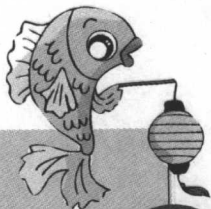
在本书中,素菜菜谱占了很大的比重,其次是含有优质蛋白质的动物性食物的菜谱。在日常生活中我们提倡多吃鱼,所以,河鲜、海鲜菜谱在本书中占有较重要的地位。

本书由浅入深地收入了初学者容易掌握的星级菜谱、微波炉菜谱和水乡菜谱,除此以外,还收入了中国八大地方菜中的家常菜,以供各地读者参照、学习。每款菜谱都顺着原料、制作、特点和功能(含营养保健)等次序叙述,初学者一看就能明白。

本书的问世,为普及中华烹调技术、丰富人们的餐桌作出了一定的贡献。如果读者在读完此书以后对做家常菜增添了信心,那么笔者就会感到无比欣慰。

张家伟于苏州寓所

2006年2月1日



目

录

MU LU

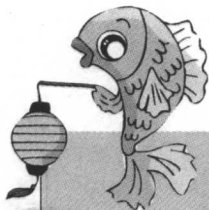
一、有关烹调的 基本知识

- 1 1. 学买菜
- 3 2. 学洗菜
- 5 3. 学切菜
- 5 4. 学烧菜

二、学烧家常菜请从 “一颗星”开始

1. “一颗星”菜谱

- | | | | |
|----|---------|----|----------|
| 8 | 油焖春笋 ☆ | 14 | 烹绿豆芽 ☆ |
| 9 | 拌马兰头 ☆ | 14 | 烫椿芽 ☆ |
| 9 | 香辣白菜 ☆ | 15 | 炒豌豆荚 ☆ |
| 9 | 麻辣茼蒿 ☆ | 15 | 素拌卷心菜 ☆ |
| 10 | 酱烤扁豆 ☆ | 16 | 清蒸豆腐 ☆ |
| 10 | 糖醋柿子椒 ☆ | 16 | 红烧菜花 ☆ |
| 11 | 油焖茄子 ☆ | 16 | 麻油豇豆 ☆ |
| 11 | 藕片汤 ☆ | 17 | 凉拌嫩竹笋 ☆ |
| 12 | 桂花芡实汤 ☆ | 17 | 姜汁扁豆 ☆ |
| 12 | 炸菠菜鱼 ☆ | 18 | 酸甜葱球 ☆ |
| 12 | 炆土豆丝 ☆ | 18 | 咖喱山药 ☆ |
| 13 | 炒土豆丝 ☆ | 18 | 葱油发芽豆 ☆ |
| 13 | 素炒苦瓜 ☆ | 19 | 辣白菜 ☆ |
| 14 | 素炒蕪菜 ☆ | 19 | 蒜茸冬瓜 ☆ |
| | | 20 | 青葱煮南瓜 ☆ |
| | | 20 | 酱笋 ☆ |
| | | 20 | 五香蒜苗 ☆ |
| | | 21 | 炆茼蒿 ☆ |
| | | 21 | 葱油山芋块 ☆ |
| | | 22 | 拌茄泥 ☆ |
| | | 22 | 素拌芥菜 ☆ |
| | | 22 | 豆芽炒萝卜丝 ☆ |
| | | 23 | 金针炒木耳 ☆ |
| | | 23 | 面筋烧丝瓜 ☆ |
| | | 24 | 青椒炒藕丝 ☆ |



MU LU

目

录

- 24 青椒炒黄瓜 ☆
24 翡翠蘑菇 ☆
25 绿豆芽拌干丝 ☆
25 雪里蕻炒冬笋 ☆
26 百合蘑菇 ☆
26 韭菜炒绿豆芽 ☆
27 豆腐烧青菜 ☆
27 木耳炒肉片(1) ☆
28 鸡片莼菜汤 ☆
28 火腿蚕豆 ☆
28 茭白炒鸡蛋 ☆
29 清蒸发菜甲鱼 ☆
29 芥菜咸蛋汤 ☆
30 火腿冬瓜汤 ☆
30 清炒肉丝 ☆
31 香酥鸡腿 ☆
31 干炸鸡块 ☆
32 炸香酥鹌鹑 ☆
32 气锅甲鱼 ☆
32 香酥龙虾 ☆
33 清炒竹蛭 ☆

2. “二颗星”菜谱

- 33 凉拌三丝 ☆☆
34 千层白菜 ☆☆

- 34 蘑菇烧菱角 ☆☆
35 雪里蕻炒豆瓣酥 ☆☆☆
35 花生米拌芹菜 ☆☆
36 醋溜卷心菜 ☆☆
36 香菇烧丝瓜 ☆☆
37 青菜炒百叶 ☆☆
37 山楂莲子羹 ☆☆
37 生炒慈姑 ☆☆
38 咸鸭蛋拌豆腐 ☆☆
38 木耳炒肉片(2) ☆☆☆
39 咸蛋蒸肉饼 ☆☆
39 青椒炒肉丝 ☆☆
40 绿豆芽炒肉丝 ☆☆
40 雪里蕻炒肉丝 ☆☆
41 醇香肚丝煲 ☆☆
41 牛奶烩肚丝 ☆☆
42 软炸腰花 ☆☆
42 沙锅炖牛肉 ☆☆
43 羊肉胡萝卜酱 ☆☆
43 生炒鸡酱 ☆☆
44 慈姑扣鸡 ☆☆
44 乌骨鸡烩蛇羹 ☆☆
45 清炖鸭汤 ☆☆
45 蜜汁塘鳢鱼 ☆☆
46 椒麻小白鱼 ☆☆

MU LU



目

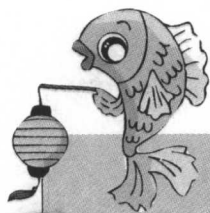
录

- 46 咖喱鱿鱼 ☆☆
- 46 凉拌白米虾 ☆☆
- 47 白果炒虾仁 ☆☆
- 3. “三颗星”菜谱**
- 47 山珍菱角汤 ☆☆☆
- 48 白果慈姑煲 ☆☆☆
- 48 瓢甜椒 ☆☆☆
- 49 锅塌豆腐 ☆☆☆
- 50 樱桃萝卜 ☆☆☆
- 50 蟹粉豆腐煲 ☆☆☆
- 51 虎皮扣肉 ☆☆☆
- 51 油菜炒猪肝 ☆☆☆
- 52 铁板牛肉片 ☆☆☆
- 53 桂圆炖双鸽 ☆☆☆
- 53 茄汁草鱼片 ☆☆☆
- 54 金针菜鱼头汤 ☆☆☆
- 54 油淋鲑鱼 ☆☆☆
- 55 曝腌鲤鱼 ☆☆☆
- 55 炸熘鱼丸子 ☆☆☆
- 56 明炉鲜鲈鱼 ☆☆☆
- 56 萝卜炖鲈鱼 ☆☆☆
- 57 椒盐桂鱼 ☆☆☆
- 57 烧青鱼划水 ☆☆☆
- 58 木须银鱼 ☆☆☆

- 58 鲈鱼酸菜酒锅 ☆☆☆
- 59 乌鸡甲鱼汤 ☆☆☆
- 59 铁板牛蛙 ☆☆☆
- 60 乌龟汤 ☆☆☆
- 60 白汁鳊段汤 ☆☆☆
- 61 青荷包泥鳅 ☆☆☆
- 61 泥鳅钻豆腐 ☆☆☆
- 62 木耳烧海参 ☆☆☆
- 62 炒竹蛭肉 ☆☆☆
- 63 红烧鲜贝 ☆☆☆

三、家常微波炉菜谱

- 64 油香茄子
- 65 辣酱豆腐
- 65 酸辣汤
- 66 焖烧蹄膀
- 66 清蒸狮子头
- 67 干丝炒肉丝
- 67 海带炒肉丝
- 68 芦笋炒肉丝
- 68 咖喱牛肉
- 69 蚝油羊肉
- 69 纸包鸡



MU LU

目

录

70 嫩鸡汤

70 红烧鸡翅

70 蒸蛋

71 番茄炒蛋

71 青椒鱼丝

72 香菇鲳鱼

72 雪里蕻鲜鱿

73 红烧带鱼

73 盐水虾

73 茄汁大虾

四、水乡菜谱

75 清蒸大闸蟹

75 蟹粉蛋羹

76 江南油爆虾

76 面拖小河虾

77 韭菜螺蛳肉

77 水乡炒田螺

77 炒河蚌肉片

78 蚌肉烧豆腐

78 木须炒蛤蜊

79 白果牛蛙丁

79 金腿炖老鸭

80 铁板鸭块

80 香干拌水芹

81 双丝炒水芹

81 茄汁荸荠片

82 荸荠兔卷

82 荸荠炒肉丁

83 炸藕饼

83 桂花糯米藕

84 水晶蜜莲子

84 菱肉烧香菇

85 荷包鲫鱼

85 粉蒸鲫鱼

86 蛤蜊炖鲫鱼

86 清蒸鳊鱼

87 红烧鳊鱼

87 氽黑鱼片

88 糖醋鲤鱼

88 黄焖河鳗

89 清蒸河鳗

89 干炸银鱼

90 炖酥鳙

90 炒鳝糊

91 黄鳝烧肉

91 川糟青鱼

92 沙锅雪笋塘鳢鱼

92 鱼头汤

93 干煸泥鳅