

1001

家庭

生活

书系

中式家庭菜谱

1001



王欣 / 主编

中国青年出版社

中式家庭 菜谱

1

○

○

1



[1001 系列]

王 欣 ◎ 主编

中国青年出版社

(京)新登字 083 号

责任编辑:姜晓艳

封面设计:许 欣

图书在版编目(CIP)数据

中式家庭菜谱 1001/王欣主编. —北京:中国青年出版社,1994.9
(1001 系列丛书)

ISBN 7 - 5006 - 1439 - X

中国青年出版社 出版 发行

社址:北京东四 12 条 21 号

邮政编码:100708

网址:WWW.cyp.com.cn

编辑部电话:64034328

发行部电话:(010)64010813

北京金特印刷厂印刷 新华书店经销

787×1092 1/32 21.375 印张 4 插页 356 千字

1994 年 9 月北京第 1 版 2001 年 5 月北京第 2 次印刷

印数:4001 - 8000 册

定价:22.90 元

本图书有任何印装质量问题,请与出版处联系调换

联系电话:(010)64033570

作者名单

主 编	王 欣		
作 者	王 欣	刘力华	刘 艺
	卢 燕	陈晓凯	陈树中
	陈家游	汪怀山	张 洁
	张绍琳	宫佑杰	姚 樱
	艳 红	逢亚平	曾维森
	雷同伯	腾 鸿	蔡培培
	魏之金		

目 录

一 蔬 菜 类

熘白菜	1	鸡粥菜花	11
鸳鸯白菜	2	黄芽菜塌	12
佛手白菜	2	海米炒芹菜	13
金钩菜心	3	芹菜牛肉丝	13
栗子烧白菜	4	炒韭黄	14
八宝素菜	4	韭黄油千	14
沙锅白菜	5	香椿豆	15
炆白菜卷	6	三色豆芽	16
珊瑚卷心菜	6	二冬烧扁豆	16
脯酥油菜心	7	脆皮芸豆	17
鱼香油菜	8	肉珠烩豌豆	17
菠菜拌粉丝	8	炆黄豆芽	18
八宝菠菜	9	油焖茄子	18
鲜卤菜花	9	红油茄块	19
金酥菜花	10	茄子罐	19
芙蓉菜花	11	素过油肉	20

烧茄子·····	21	炆莴笋·····	36
拌茄泥·····	22	油爆笋丁·····	36
瓢西红柿·····	22	虾米烧莴笋·····	37
炸西红柿·····	23	四喜土豆丸子·····	37
瓢青椒·····	23	绣球薯圆·····	38
脆皮黄瓜·····	24	白汁春笋·····	38
黄瓜熘肉片·····	24	雪花冬笋·····	39
黄瓜拌肉丝·····	25	锦绣笋丁·····	40
奶汁瓜条·····	26	炒双冬·····	40
干煸苦瓜·····	26	脆香梅肉·····	41
苦瓜炒肉丝·····	27	奶汤素烩·····	41
瓢丝瓜·····	27	炸藕夹·····	42
金银冬瓜·····	28	慈菇鸡丁·····	43
冬瓜火腿燕·····	29	夹心荸荠·····	43
番茄冬瓜盒·····	29	四丝鱼翅·····	44
香酥冬瓜·····	30	四川泡菜·····	45
熘翡翠片·····	31	西式泡菜·····	46
樱桃萝卜·····	31	酥海带·····	47
番茄萝卜饼·····	32	炸熘海带·····	48
丝萝望月·····	32	绣球海带·····	48
炒胡萝卜酱·····	33	口蘑烧菱角·····	49
田园四宝·····	34	炒双菇·····	49
三色萝卜卷·····	35	软炸口蘑·····	50
翡翠茭白·····	35	珍珠口蘑·····	51

茄汁平菇·····	51	琉璃苹果·····	64
平菇水晶笋·····	52	八宝雪梨·····	64
红烧金针菇·····	52	水晶桃·····	65
奶汁蘑菇·····	53	水果花篮·····	65
麻辣草菇·····	53	什锦果冻·····	66
卤五香蘑菇·····	54	蜜三果·····	67
糖醋平菇·····	54	佛手金丝·····	68
香菇板栗·····	55	干蒸莲子·····	68
扒四宝·····	56	网油枣泥卷·····	69
鲜蘑菇竹·····	56	蜜枣扒山药·····	70
红烧猴头·····	57	脆核红枣·····	70
香菇炒肚丝·····	57	果仁一包蜜·····	71
鲜菇鱼片·····	58	烩果羹·····	72
茄汁香菇盒·····	59	百花山药·····	72
银耳素烩·····	59	玻璃茄子·····	73
炒龙须·····	60	炸牡丹·····	74
牡丹银耳·····	61	炸葡萄·····	75
茄汁金球·····	61	西瓜盅·····	75
素什锦·····	62	荷花出水·····	76
拔丝苹果·····	63		

二 豆、面制品类

锅塌豆腐·····	78	麻辣豆腐·····	79
-----------	----	-----------	----

美人豆腐·····	79	糖醋素排骨·····	92
双皮豆腐·····	80	滑炒素肉片·····	92
雪莲豆腐·····	81	米粉素肉·····	93
瓢豆腐·····	82	五香套肠·····	94
如意豆腐·····	82	素烧全蹄·····	94
南式豆腐·····	83	红烧栗子鸡·····	95
爆豆腐·····	84	花生鸡球·····	96
绣球丸子·····	84	油酥皮鸭·····	97
炸熘豆腐丸子·····	85	红烧素鱼·····	98
素炸栗丸·····	86	茄汁素鱼片·····	99
豆腐箱·····	87	桂花素贝·····	99
百燕腾飞·····	87	滑面筋·····	100
菊花吐艳·····	88	荷包面筋·····	100
炒三鲜·····	89	红烧面筋·····	101
芙蓉扞子·····	90	干炸桂花肉·····	102
鸡汤煮干丝·····	90	香炸蚕蛹·····	102
豆腐狮子头·····	91		

三 肉 类

白切扣肉·····	104	走油肉·····	106
水晶扣肉·····	104	锅爆肉·····	106
香糟扣肉·····	105	锅烧肉·····	107

红烧猪肉	108	软炸酥方	124
酱爆肉	108	香糟猪腿肉	125
脆皮锅酥肉	109	椒盐肉条	125
齐鲁酥肉	109	鹅黄酥肉	126
沙锅焖肉	110	四鲜肉脯	126
烤扁担肉	110	龙眼形烧肉	127
元宝烧猪肉	111	香炸蒸肉	128
烧五花肋条肉	112	生爆盐煎肉	128
豆腐乳肉	113	酥脆滑肉	129
叉烧肉	113	炒回锅肉	129
蒜泥白切肉	114	炒三鲜肉	130
东坡肉	114	红烧方肉	131
三色肉	115	菜叶包肉	131
荔枝肉	116	桂花肉	132
枣泥蒸肉	116	荷叶米粉肉	132
肉萝卜	117	海带肉捆	133
肉兰花	118	烤乳猪	134
白酒焖猪肉	119	炸猪排	134
香酥鞭炮肉	120	糖醋排骨	135
肉镶元宝	121	烟熏排骨	136
叶香肉条	122	生炒排骨	136
旱蒸香辣回锅肉	122	酱炙排骨	137
茶卤肉	123	香酥排骨	138
福禄寿	123	四喜丸子	138

沙锅丸子	139	软炸肉片	154
熘丸子	140	糖醋肉片	155
干炸猪肉丸	140	清炒肉片	155
油煎丸子	141	水煮肉片	156
炸樱桃丸子	141	醋烹肉片	156
夹心汤元丸子	142	清炸瘦肉片	157
珍珠裹丸子	142	合川肉片	158
番茄小丸子	143	肉片锅巴	158
红烧狮子头	143	麻辣肉片	159
清炖蟹粉狮子头	144	猪肉烧板栗	160
东坡绣球	145	葱姜丝炆肉片	161
梅花肉	145	肉片烧茄子	161
扁酥肉饼	146	炒木樨肉	162
五彩肉球	147	肉片炒卷心菜	162
猪肉瓢西红柿	148	肉片炒蒜毫	163
炸春段	148	肉片焖豆角	163
油炸春花卷	149	肉片炒香干芹菜	164
瓢红灯笼	149	肉片炒芹菜	164
茄子肉馅荷包	150	肉片焖豆腐	165
清蒸肉茄盒	151	肉片烩面筋	165
炸肉馅藕盒	151	肉片炒油菜	166
佛手肉卷	152	炒肉片辣椒	166
锅塌肉卷	153	鲁式炒肉	167
滑溜肉片	154	春笋煮乳猪肉	167

冬瓜煮火腿	168	肉丝炒辣子丝	181
余里脊片黄瓜	168	干煸肉丝	181
滑溜里脊片	169	芝麻肉丝	182
番茄里脊片	169	酱肉丝	182
炸里脊卷	170	肉丝炒香菜	183
干炸里脊	171	油爆肉丁	183
烩里脊丝	171	酱爆肉丁	184
锅塌里脊	172	辣子肉丁	184
甜酸辣里脊	172	陈皮肉丁	185
炒里脊丝笋丝	173	宫保肉丁	185
银芽炒里脊丝	174	炒三丁	186
里脊丝炒香干	174	酱爆肉丁核桃	186
里脊丝炒榨菜	175	烩肉丁鲜蘑	187
扒三样	175	花生米肉丁	187
盐爆肉丝	176	白肉丁烩豆腐	188
肉丝炒三丝	176	肉末炒泡菜	189
炒肉丝	177	蚂蚁爬树	189
鱼香肉丝	177	红烧什锦	190
炒肉丝酸菜粉	178	蜜汁火腿	191
炒肉丝合菜	178	锅贴水晶火腿	191
烹肉丝豆芽菜	179	肥膘肉贴鱼片	192
炒肉丝白菜	179	什锦火锅	193
炒肉丝韭黄	180	什锦大杂烩	193
肉丝炒土豆	180	奶汤杂烩	194

红烧方圆	195	白切肚片	212
鱼香全肘	196	糟烹肚片	213
哈巴肘子	197	汤爆肚片	213
水晶肘子	197	红煨肚片	214
酱卤肘子	198	四味玻璃肚片	214
红枣煨肘	199	火爆肚头	215
豆瓣全肘	199	油煎肚仁	216
姜汁肘子	200	盐水肚丝	216
绉纱圆蹄	200	蒜酱花肚	217
蒜泥烹蹄髈	201	浮云白肚	218
虎皮蹄髈	202	豆角炒肚丝	218
软炸乳猪蹄髈	203	火爆双脆	219
红烧拆炖蹄髈	203	熘肝尖	220
走油蹄髈	204	清炸猪肝	220
冰糖扒圆蹄	205	软炸猪肝	221
锅烧金蹄	205	糖醋嫩肝片	221
金银肴肉	207	煎烹猪肝	222
糟卤猪爪	207	盐水猪肝	223
青豆炖猪蹄	208	木耳炒猪肝	223
白云猪手	208	清炒腰花	224
海米蹄筋	209	清炸腰花	224
肘棒瓢猪肚	210	火爆腰花	225
清炒肚片	211	炆腰花	225
油爆猪肚	211	麻酱腰花	226

炸核桃腰花	226	酱卤牛肉	242
五彩腰花	227	水煮牛肉	242
锅贴腰片	228	蚝油牛肉	243
腰子肉馅荷包	229	火鞭牛肉	243
腰片拌豆腐	230	炖牛白腩	244
软炸肥肠	230	煎牛排	245
清炸大肠	231	油泡小牛腿肉	245
炒圈子	231	麻辣牛肉条	246
脆熘大肠	232	酥脆牛肉条	246
九转大肠	232	麻辣牛肉片	247
软炸板指	233	炸芝麻牛肉	247
干烹肥肠	234	番茄牛肉	248
清炒猪心	234	番茄汁挂炉牛肉	248
卤猪心	235	五彩牛肉丝	249
红心衬绿椒	236	五香牛肉	250
红烧环喉	236	四味牛肉	250
油爆三样	237	家常牛肉巴	251
葱爆肝腰里脊	238	锅酥牛肉	251
扣三丝	238	香辣陈皮牛肉	252
红焖牛肉	239	熟拌麻辣牛肉	252
红煨牛肉	239	毛肚火锅	253
红烧牛肉	240	鱼香牛肝	253
红扒牛肉	240	牛肉瓢苦瓜	254
粉蒸牛肉	241	牛肉丝炒青蒜	255

牛肉烧土豆	255	干烧羊腿肉	268
水爆牛肚	256	扒羊腿	269
牛肉炒苦瓜	256	他似蜜	269
牛肉丝炒芹菜	257	肥膘贴羊肉	270
牛肉丝炒萝卜丝	257	鲜鱼炖羊肉	271
牛肉丝炒柿子椒丝	258	余羊肉片白菜粉	271
碎牛肉炒芹菜	258	嫩姜羊肉丝	272
牛肉炒绿豆芽	259	清炖羊头	272
牛肉焖黄豆	259	粉皮烩羊肉	273
炒牛肉片葱头	260	胡萝卜炖羊肉	273
葱爆羊肉	260	酥皮羊肝	274
清炖羊肉	261	羊肉猪皮冻	275
红烧羊肉	261	官保兔丁	275
黄焖羊肉	262	油泡兔肉球	276
清蒸羊肉	262	鲜陈皮烧兔肉	277
家常羊肉	263	五味卤兔肉	277
粉蒸羊肉	263	鱼香兔肉丝	278
蒜煨羊肉	264	怪味兔肉丝	278
五香羊肉	264	黄焖兔肉丸子	279
炒羊肉片	265	冬笋炒兔肉片	280
酥炸羊腩	266	兔肉烩蘑菇	280
火锅涮羊肉	266	兔肉丝炒芹菜	281
汤锅羊肉	267	兔肉炒玉兰片	281
炸羊肉串	267	清炒狗肉丝	282

滑炒狗肉片	283	沛公狗肉	285
生炆狗肉	283	沙锅炖狗肉	285
凤歌肉	284	麒麟脱胎	286

四 禽 类

扒鸡	288	香菇焖鸡	302
烧鸡	289	红烩鸡	302
香酥鸡	289	锅贴鸡	303
椒盐香酥鸡	290	八宝全鸡	304
醉鸡	291	香菇炖鸡	305
清炖鸡	292	栗子煨鸡	305
清蒸鸡	292	栗子烧鸡	306
脆皮糯米鸡	293	扒雏鸡	306
布袋鸡	294	百花仔鸡	307
酥炸鸡	295	香炸仔鸡	308
冻鸡	296	脆肉片皮鸡	309
油淋鸡	296	烧火鸡	309
干贝水晶鸡	297	白切鸡	310
紫把鸡	298	纸包鸡	311
苹果鸡	299	家庭焖鸡	311
果汁浇鸡	300	清炖二鸡	312
天麻汽锅鸡	300	红烧鸡块	313
扣鸳鸯鸡	301	怪味鸡块	313

冬笋鸡块	314	鸡炖蹄筋	332
葵花鸡块	315	姜芽炒鸡片	332
奶汤鸡肉丸	316	锅贴鸡片	333
红焖鸡排	317	冬笋炒鸡片	334
醋熘鸡	317	竹笙余鸡片	334
小煎鸡	318	荷花鸡片	335
蚝油鸡脯肉	319	鸳鸯鸡片	336
西露童鸡	319	芙蓉鸡片	336
鸡肚爆	320	炒芙蓉鸡片	337
八宝糯米鸡	320	炒生鸡片	338
炸鸡肉团	321	炸黄油鸡排	338
炸八块	322	荷叶粉蒸鸡肉	339
桃酥鸡糕	322	清蒸鸡条	340
芝麻鸡排	323	软炸鸡条	340
清煎鸡脯	324	细丝全鸡	341
生炒鸡球	324	什锦烩鸡	342
生烧鸡翅	325	扛糟鸡	342
酒烧鸡翅	326	烩卷筒鸡	343
黄焖鸡翅	327	茄汁鸡球	344
鸡包鱼翅	327	碎米鸡丁	344
鸡吞翅	328	桃仁辣鸡丁	345
六素鸡腿	329	花椒鸡丁	345
炸面包鸡腿	330	官保鸡丁	346
龙爪凤筋	331	二素炒鸡丝	346

银芽炒鸡丝	347	酱鸭	363
铁扒笋鸡	348	枕头鸭	363
香菇蒸鸡	348	菊花鸭	364
米粉荷叶鸡	349	时令菜全鸭	365
口蘑烩鸡扇	349	香酥全鸭	365
三菌炖鸡	350	水晶鸭	366
菜胆扒鸡	351	叉烧烤鸭	367
白汁鸡糕	351	三冬菜焖全鸭	368
鸡蒙葵菜	352	冬菜炖鸭	368
炒辣子鸡	353	炸肉鸭	369
滑鸡菜心	353	荔荷鸭	370
榴桃仁鸡卷	354	陈皮丝炖全鸭	370
翡翠鸡茸	355	旱蒸全鸭	371
清炖鸡孚	355	带丝全鸭	371
鱼香脆皮鸡	356	虫草鸭	372
嫩姜炒鸡脯	357	挂卤烤鸭	372
番茄炒鸡片	357	芙蓉鸭	373
鸡丝烹蜆头	358	烧焖板鸭	374
鸡丝炆冬笋	358	煲油鸭	374
烩鸡杂	359	烟熏鸭	375
烤鸭	360	无骨板鸭	375
烧鸭	360	红焖鸭	376
八宝鸭	361	清炖桂花鸭	377
五香鸭	362	橘皮焖鸭	377