

家常菜经典800例

传承中华千年饮食文化

荟萃南北家常菜精华

中国 家常菜 精粹

王军云 编著



中国商业出版社

家常菜经典800例

· 王军云 编著

中国

家常菜精粹



中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国家常菜精粹 / 王军云编著. —北京: 中国商业出版社, 2005.7

ISBN 7-5044-5413-3

I. 中... II. 王... III. 菜谱—中国 IV. TS972.182

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 051054 号

责任编辑 张超美

中国商业出版社出版发行
(100053 北京广安门内报国寺1号)
新华书店总店北京发行所经销
北京法大印刷厂印刷

*

880 × 1230 毫米 32 开 印张 13.5 260 千字

2005 年 7 月第 1 版 2005 年 7 月第 1 次印刷

定价: 22.80 元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)



▲ 油煎大虾

▼ 火锅涮羊肉





▲ 酸蒜白菜

◀ 干烧鲫鱼

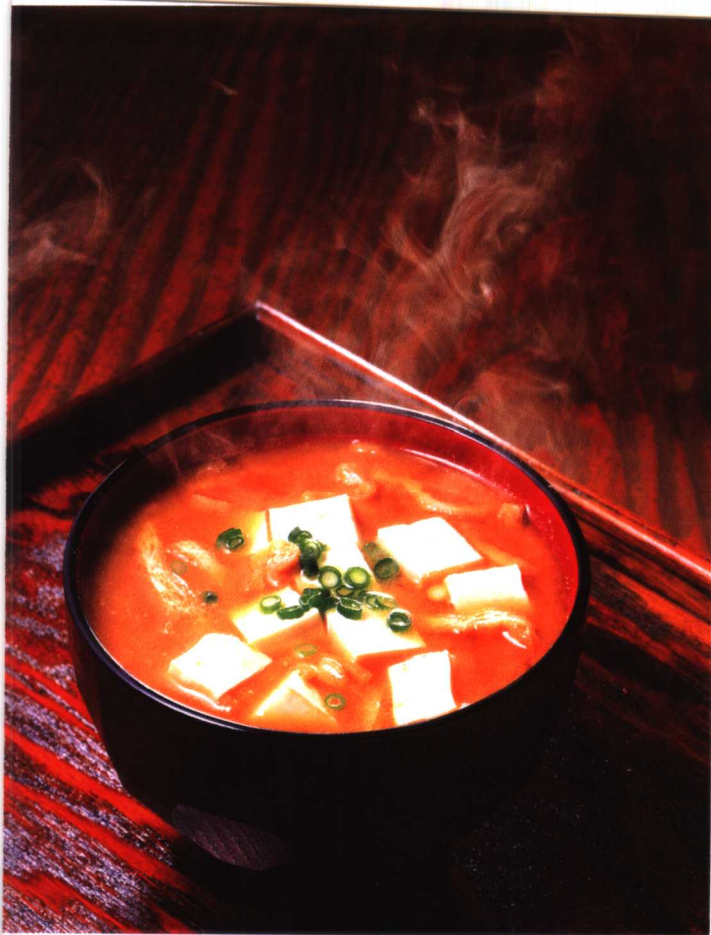




▼ 酸菜牛肉丝

▼ 椒盐排骨





◀ 蘑菇豆腐

▼ 四神肠汤



第
一
章热
菜

热菜是人们日常饮食生活中最常见的菜式。自从人类懂得了火的使用，热菜便应运而生了，并且长期以来成为人们家庭餐饮中最主要的菜式。

热菜的制作原料非常广泛，蔬菜可以做成热菜，肉类可以做成热菜，水产海鲜类也可以。一言以蔽之，凡是可以食用的东西，均可以通过烹调的方法做成热菜供人们食用。

1. 素菜类

千层白菜	(4)	百叶炒芹菜	(8)
酸辣白菜	(4)	西芹百合	(8)
辣白菜	(5)	红根芹菜	(8)
珊瑚白菜	(6)	五味芹菜	(9)
素炒白菜	(6)	香干药芹	(9)
醋熘白菜	(7)	草菇炒青椒	(10)
夏果炒西芹	(7)	酱爆青椒	(10)



干煸青椒	(10)	炆豆角	(23)
青红椒拌豆豉	(11)	奶香荷兰豆	(24)
青椒大头菜	(11)	金钩蚕豆	(24)
烧拌辣椒	(12)	鲜菜梗炒毛豆	(24)
炆柿子椒	(12)	瓢扁豆	(25)
煎瓢青红椒	(12)	干烧芸豆	(25)
金丝菠菜	(13)	奶油青豆	(26)
生煸菠菜	(13)	炒豇豆	(27)
炸熘菠菜	(14)	醋熘绿豆芽	(27)
素炒菠菜	(14)	蒜苗豆板	(28)
酱炸茄子	(14)	上汤豆苗	(28)
糖醋茄条	(15)	麻辣豆芽	(29)
鱼香茄子	(16)	生煸豌豆苗	(29)
酱油茄子	(16)	炆豆芽菜	(30)
九味烹茄子	(17)	黄瓜炒冬笋	(30)
松汁茄子	(17)	鲜笋百叶	(30)
蛋炒萝卜干	(18)	家常牛尾笋	(31)
素烧小萝卜	(18)	凤尾莴笋	(31)
毛豆炒萝卜干	(19)	素炒青笋	(32)
粉蒸萝卜条	(19)	生炒土笋	(32)
黄豆烧红根	(20)	海米珍珠笋	(33)
鲜奶烤土豆	(20)	炒莴笋	(33)
茄汁素鱼片	(21)	三鲜猴头蘑	(34)
怪味土豆	(21)	冬笋炒香菇	(34)
醋熘土豆丝	(22)	红烧平菇	(35)
麻辣土豆条	(22)	鸡腿菇黄瓜香	(35)
干烧四季豆	(23)	菜心猴头菇	(36)

- | | | | |
|--------------|------|--------------|------|
| 炒金针菇 | (36) | 丝瓜豆腐 | (49) |
| 蚝油鲜菇 | (37) | 菜豆花 | (50) |
| 挂霜藕条 | (37) | 嫩豆腐 | (50) |
| 糖醋素排骨 | (38) | 干烂豆腐 | (51) |
| 糖醋藕片 | (38) | 虎皮蛋 | (51) |
| 香酥藕块 | (39) | 西红柿炒鸡蛋 | (52) |
| 尖椒丝瓜 | (39) | 煎荷包蛋 | (52) |
| 鲜蘑丝瓜 | (40) | 三色炒蛋 | (53) |
| 蚝油烧丝瓜 | (40) | 干贝无黄蛋 | (53) |
| 琥珀冬瓜 | (40) | 椿芽烘蛋 | (54) |
| 红烧冬瓜 | (41) | 炒木须黑菜 | (54) |
| 素干贝烧冬瓜 | (41) | 蛋丝拌韭菜 | (55) |
| 盐蛋黄烧黄瓜 | (42) | 鱼香油菜 | (55) |
| 香辣瓜条 | (43) | 素油菜心 | (56) |
| 煎焖苦瓜 | (43) | 虾籽茭白 | (56) |
| 香炒苦瓜 | (44) | 醋熘茭白 | (57) |
| 素炒苦瓜 | (44) | 蒜米松茸 | (57) |
| 海米烧西葫芦 | (44) | 冬菇塌菜 | (58) |
| 咖喱南瓜条 | (45) | 糊辣菜头 | (58) |
| 南瓜蒸菜 | (46) | 炒空心菜 | (58) |
| 木耳炒腐竹 | (46) | 豆瓣素鱼 | (59) |
| 红根腐竹 | (46) | 炒金针 | (59) |
| 金钩腐竹 | (47) | 油酥花生米 | (60) |
| 蘑菇豆腐 | (47) | 三丝蒜苗 | (60) |
| 回锅豆腐 | (48) | 芙蓉鲜贝 | (61) |
| 家常豆腐 | (48) | 鲜炒牛奶 | (61) |
| 辣子豆腐 | (49) | 素火腿 | (62) |



清炒西瓜皮	(63)	拔丝苹果	(66)
生煨草头	(63)	琥珀花生	(67)
麻辣甘蓝	(63)	夹沙香蕉	(67)
雪衣金针菜	(64)	蜜汁红薯	(68)
辣爆粉皮	(64)	蜜汁糖藕	(68)
大蒜炒香干	(65)	挂浆红枣	(69)
蛋春鱼	(65)	冰糖莲子	(69)
辣椒炒姜芽	(66)	清蒸山药段	(70)
拔丝豆腐	(66)		

2. 肉 类

椒盐里脊	(71)	红枣炖肘子	(78)
葱烧肉段	(71)	冰糖芝麻肘子	(78)
干炒肉丝	(72)	青椒炒猪肝	(79)
宫保肉丁	(72)	清炒猪肝	(79)
京酱肉丝	(73)	酱猪蹄	(80)
鱼香肉丝	(73)	冬笋豆豉炒腊肉	(80)
炒回锅肉	(74)	辣味肥肠	(81)
东坡肉	(74)	葱烧大肠	(81)
麻辣肉片	(75)	佛手香酥骨	(82)
板栗烧肉	(76)	糖酥排骨	(82)
红烧肉	(76)	火爆腰花	(83)
腐汁肉	(77)	白云猪蹄	(83)
椒盐排骨	(77)	麻辣猪舌	(84)



红烧猪脑	(84)	脱骨扒鸡	(98)
蛋煎猪脑	(85)	酱扒鸡	(98)
手抓羊肉	(85)	烧鸡	(99)
胡萝卜烧羊肉	(86)	丁香鸡	(99)
干锅烧羊肉	(86)	葱椒鸡	(100)
红枣焖羊肉	(87)	油爆鸡丁	(100)
清酥羊肉	(87)	煎鸡饼	(101)
羊三样	(88)	辣子鸡丁	(102)
麻辣羊肉炒葱头	(88)	红烧鸡块	(102)
家常羊肉	(89)	炒生鸡丝	(103)
葱爆羊肉片	(89)	焦炸鸡腿	(103)
红烧羊肉	(90)	茄汁烹鸡腿	(104)
胡椒羊肉串	(90)	粉椒蒸鸡翅	(105)
红酒焖牛肉	(91)	黄焖鸡翅	(105)
煎烧牛里脊	(91)	麻辣鸡爪	(106)
酱牛肉	(92)	炒鸡爪	(106)
酱爆肉丝	(92)	清炸胗肝	(107)
姜丝牛肉	(93)	炸鸡肫	(107)
茄汁牛排	(93)	鸡血糊	(108)
炖牛肉	(94)	绣球鸡胗	(108)
铁扒什锦	(94)	桃仁酥鸭	(109)
土豆烧牛肉	(95)	橘皮焖鸭	(109)
辣烧牛肉	(95)	金针炖鸭	(110)
炸牛舌	(96)	葱爆鸭心	(111)
红烧牛鞭	(96)	炒鸭杂	(111)
葱油鸡	(97)	麻辣鸭块	(112)
香糟嫩鸡	(97)	黄焖童子鹅	(112)



醋熘鹅块	(113)	清卤驴肉	(118)
焦炸野兔片	(113)	家常狗肉	(119)
烤野兔腿	(114)	黄焖狗肉	(120)
花椒兔丁	(114)	香菇乳鸽	(120)
清炖兔肉	(115)	五香鸽子	(121)
山药烧兔肉	(116)	油浸乳鸽	(121)
葱爆兔肉片	(116)	麻辣鹌鹑	(122)
花生兔块	(117)	陈皮鹌鹑	(122)
扒驴肉黄芽菜	(117)	薄片火腿	(123)
红烧驴肉	(118)		

3. 荤素搭配类

豆腐干烧肉	(124)	烧大葱	(130)
黄豆芽炒肉丝	(125)	烂糊肉丝	(130)
菠菜猪肝	(125)	三下锅	(131)
豆角炒肉	(125)	炒肉拉皮	(131)
豆苗肉丝	(126)	金钱茭夹	(132)
紫苔腊肉	(126)	木须肉	(133)
松蘑烧肉	(127)	肉末酸豆角	(133)
青椒塞肉	(127)	山药炒肉片	(133)
绿豆芽炒肉丝	(128)	炒韭菜松	(134)
白菜肉卷	(128)	菠菜木耳氽丸子	(134)
清炖蟹粉狮子头	(129)	水煮肉片	(135)
青蒜炒肚片	(130)	酥炸茄盒	(136)

黄瓜炒猪肝	(136)	韭黄炒肉丝	(143)
莴笋炒肉丝	(137)	烧香菇鸡腿	(143)
青椒炒肉片	(137)	珍珠三鲜	(143)
肉片焖蒜苔	(138)	香椿拌鸡丝	(144)
毛豆烧茄子	(138)	蚕豆鸡茸	(144)
苦瓜炒肉丝	(139)	八宝西红柿	(145)
甜椒肉丝	(139)	荷兰豆炒鸽片	(146)
金针菇炒肉丝	(140)	白菜扣虾	(146)
莲藕炒肉片	(140)	酸菜炒羊肉	(147)
菠菜炒肉片	(141)	黄瓜炒羊肉	(147)
菜包排骨	(141)	胡萝卜炒牛肉丝	(148)
报春花	(142)	葱姑烧牛肉	(148)
蘑菇炒肉	(142)	酸菜牛肉丝	(149)

4. 水产海鲜类

辣子鱼块	(150)	红烧鳊段	(155)
抓炒鱼片	(150)	干煸鱿鱼丝	(156)
芹黄鱼丝	(151)	蒜酱鱿鱼	(157)
五香鱼块	(152)	酱爆鱿鱼卷	(157)
糖醋黄河鲤鱼	(152)	鱼香双鱿	(158)
蒜苗炒鳊丝	(153)	家常熬黄花鱼	(158)
家常鳊鱼	(154)	酱汁黄鱼	(159)
陈皮鳊段	(154)	醋熘黄鱼	(159)
焖肉鳊鱼	(155)	家常黄鱼	(160)



香糟黄鱼	(161)	冰糖炖甲鱼	(176)
豆瓣鲫鱼	(161)	清蒸武昌鱼	(176)
奶汤鲫鱼	(162)	红煨龟肉	(177)
焦熘鲫鱼	(162)	金针菇茎熘鱼丝	(178)
雪菜蒸鲫鱼	(163)	炸芝麻虾	(178)
芙蓉鲫鱼	(163)	椒盐基围虾	(179)
干烧鲫鱼	(164)	香酥溪虾	(179)
姜汁鱼条	(164)	咖喱明虾	(180)
白汁带鱼	(165)	炸凤尾虾	(180)
珊瑚带鱼	(165)	酱虾	(180)
清蒸带鱼	(166)	青椒河虾	(181)
红烧带鱼	(166)	鱼香虾仁	(181)
清汤鱼翅	(167)	油酥龙虾	(182)
松仁鱼米	(168)	油煎大虾	(182)
软烧活鱼	(168)	姜葱炒蟹	(183)
白汁桂鱼	(169)	清蒸螃蟹	(183)
雪花银鱼	(170)	七星子蟹	(184)
干蒸白鳞鱼	(170)	煎烹连壳蟹	(184)
焗架装鱼	(171)	扒瓢海参	(185)
糟香冰鱼片	(172)	葱烧海参	(185)
炒乌鱼丝	(172)	虾蛋烧海参	(186)
油爆墨斗鱼	(173)	杂瓣海参	(187)
红烧鳗鱼	(174)	家常海参	(188)
豉汁蒸鲩鱼	(174)	红烧乌参	(189)
姜汁桂花鱼	(175)	红烧海螺	(189)
酸辣鳊鱼卷	(175)	洋葱烩香螺	(190)

第
二
章凉
菜

凉菜是将原料通过热制或冷制的烹调方法做成凉吃的菜肴，即热制凉吃或冷制凉吃的菜肴。

凉菜的口感较好，主要是将原料经过粗加工制作而成，保持了原有的味道，原料中的主要营养成分保留在菜里，所以营养价值非常丰富。

1. 素菜类

糖醋黄瓜	(194)	凉拌西瓜皮	(197)
肉丝黄瓜粉皮	(194)	姜汁菠菜	(197)
炝黄瓜条	(195)	香油白菜	(198)
腌黄瓜条	(195)	凉拌菠菜	(198)
酸黄瓜	(195)	香椿豆腐	(199)
猪肝拌黄瓜	(196)	凉拌腐皮	(199)
凉拌苦瓜	(196)	松花拌豆腐	(199)
凉拌冬瓜片	(197)	小葱拌豆腐	(200)



辣子拌豆腐	(200)	麻辣粉皮	(208)
渍蒜茄子	(201)	芥末拌粉皮	(208)
麻辣青笋尖	(201)	青椒海带丝	(209)
素拌双笋	(201)	金针菇拌仙人掌	(209)
糟冻冬笋	(202)	葡汁鲜藕	(209)
清拌茄子	(202)	糖醋鲜藕	(210)
辣白菜	(203)	柠檬泡藕	(210)
冰镇酸辣白菜	(203)	糖拌西红柿	(211)
芹菜拌虾	(204)	凉拌山药	(211)
凉拌胡萝卜	(204)	龙眼果冻	(212)
糖醋青萝卜	(205)	雪梨双脆	(212)
三丝生菜	(205)	沙拉	(212)
炆黄豆芽	(205)	泡菜	(213)
凉拌绿豆芽	(206)	腌蒜	(213)
姜汁扁豆	(206)	白糖蒜	(214)
清拌豆角	(207)	泡甜椒	(214)
凉拌空心菜	(207)	糖醋蒜	(215)
蔬菜色拉	(207)	糖霜桃仁	(215)

2. 肉类

玫瑰香肉	(216)	绿豆冻肘	(218)
叉烧香肉	(216)	菊花肉丝	(219)
肉皮冻	(217)	椿芽白肉丝	(219)
顺袋	(217)	香糟冻鸡	(220)