



主编 王忠民
编著 张建农 刘相伟

家常淮扬菜

JIACHANG HUAIYANGCAI



山东科学技术出版社
www.lkj.com.cn



家常淮扬菜



主编 王忠民

编著 张建农 刘相伟

江苏工业学院图书馆
藏书章

山东科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

家常淮扬菜 / 王忠民主编; 张建农, 刘相伟编著.
济南: 山东科学技术出版社, 2005.5
ISBN 7-5331-4001-X

I. 家... II. ①王...②张...③刘... III. 菜谱—
江苏省 IV. TS972.182.53

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 038897 号

家常淮扬菜

主编 王忠民

编著 张建农 刘相伟

出版者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路 16 号

邮编: 250002 电话: (0531)2098088

网址: www.lkj.com.cn

电子邮件: sdkj@sdpress.com

发行者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路 16 号

邮编: 250002 电话: (0531)2098071

印刷者: 山东人民印刷厂

地址: 泰安市灵山大街东首

邮编: 271000 电话: (0538)6119320

开本: 850mm×1168mm 1/32

印张: 11.5

插页: 8

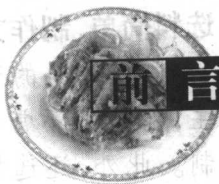
字数: 270 千

版次: 2005 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 1-4000

ISBN 7-5331-4001-X TS·222

定价: 18.00 元



15年来,我共计主编了20余种烹饪图书,其中多种图书是帮助人们学做家常菜的大众菜谱,销售量位居全国生活类图书销售排行榜前列,有的8次重印仍供不应求,受到广大读者的喜爱。随着当今菜肴制作技术的不断更新变化,以及家庭对日常菜肴质量要求的不断提高,应当有更加适合家庭的菜谱推出,为此,我和烹饪届的朋友共同合作,编写了一套以菜肴风味特点分类的家常菜谱。参与编著者均是各菜系的烹饪专家,有的几十年从事烹饪教学工作,有的是高星级酒店的行政总厨,他们有着深厚的烹饪理论基础和丰富的实践经验,对各地菜肴的风味特点了如指掌,使编写质量大大提高。

在编写过程中,着重突出了以下特点:

注重风味,分类明确:每本书分别收集了最有地方风味特色的菜肴450余款,不求多而求精,从选料到制作过程都突出了各菜系的烹调特色,力求正宗。每种风味菜均按照蔬菜类、畜肉类、禽蛋类、水产品类、豆制品类、食用菌藻类、水果类及其他进行分类,共计7大类。每类以原料为序,读者可根据家庭中具备的原料,直接找到该原料的各种烹制方法,查阅非常方便。



选料简单,制作方便:为了使不同风味的菜肴适合家庭制作,在原料的选取上绝大部分以普通家庭常备原料为主,对个别不常备原料标出了可替代原料,便于家庭仿制。此外,还选择了部分高档原料作为补充,推出了部分新型烹饪原料,介绍了它们的常用烹调方法,以满足不同家庭的需要。对菜肴制作过程的介绍力求简单明了,摒弃了部分酒店菜烦琐的加工方法,使人一看就懂,一学就会。

内容全面,实用性强:为了使广大读者掌握更多的烹调知识和烹调技巧,书后附录中介绍了家庭常用原料的涨发方法、常用烹调方法、常用烹调术语解释、家庭烹调技巧及四季家筵菜单等方面的知识。通过对以上知识的研读,烹调水平会有一定的提高。

愿该书能帮助广大读者提高烹饪技艺,同时能在家中享受到各地正宗的风味佳肴。

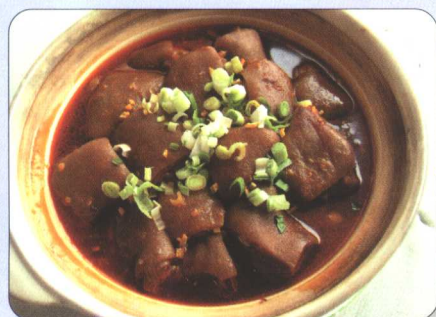
主 编



风鹅炖白菜



荷包鲫鱼



红烧羊肉



椒盐基围虾



JIACHANG HUAIYANGCAI



椒盐藕盒

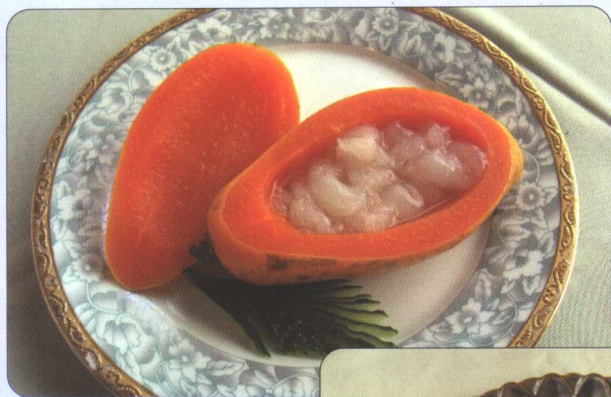


芦蒿香干



口蘑滑鸡

淮扬菜



木瓜炖雪蛤



松子鱼米



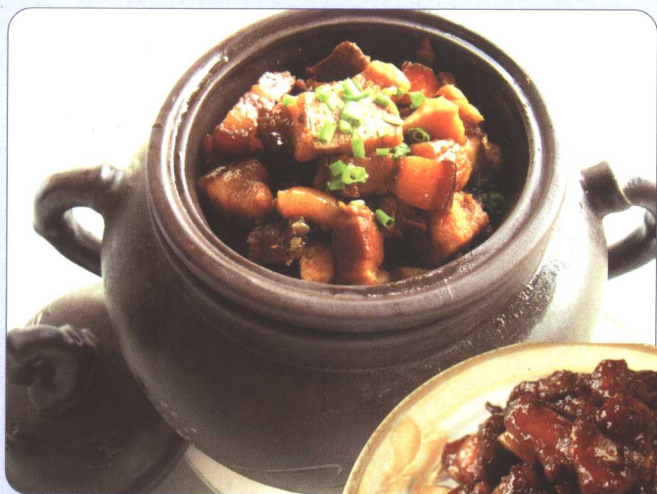
肉末毛豆烧茄子



三鲜烩蹄筋



JIACHANG HUAIYANGCAI



咸鱼烧肉



糖醋排骨



香肠拼咸鹅



香炸鸡腿

淮扬菜



盐水鸭胗



清炖蟹粉狮子头



杭椒牛肉



JIACHANG HUAIYANGCAI



腌笃鲜

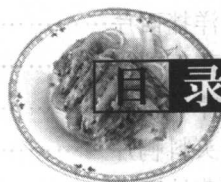


腌菜毛豆米



蒸臭豆腐

淮扬菜



一、蔬菜类

醋熘白菜	1	三丝番茄汤	14
白菜肉卷	1	肉末毛豆烧茄子	14
腌菜毛豆米	2	雪菜干子拌毛豆	15
虾干炒油菜	3	烧雪冬	15
香菇菜心	4	椒雪肉片	16
沙锅菜心	4	雪里红氽肉片	17
扒双素	5	雪菜虾干煎豆腐	18
菠菜炒鸡蛋	6	雪菜生蚝汤	18
三彩菠菜	6	雪里红炒鸭杂	19
菠菜粉丝汤	7	梅干菜拌香豆	20
菠菜鸡粥	8	梅干菜烧肉	20
金陵素什锦	8	梅干菜煮香豆	21
泡雪藕	9	素炒卷心菜	22
椒盐藕盒	10	火腿炒卷心菜	22
莲藕薏米排骨汤	10	麻辣蒜薹	23
糯米糖藕	11	糖蒜薹	23
西红柿炒鸡蛋	12	拌五香二丁	24
西红柿烧芦子	12	蒜薹炒鸡蛋	24
番茄丝瓜蛋汤	13	蒜薹炒肉丝	25



开洋拌西芹·····	26	人参萝卜汤·····	42
水芹百叶·····	26	萝卜樱炒臭干·····	43
西芹炒百合·····	27	酸辣土豆丝·····	44
芹头料鸭片·····	27	土豆牛肉汤·····	44
韭菜炒百叶·····	29	黄瓜咸鸡丝·····	45
韭花炒豆芽·····	29	海米拌黄瓜·····	46
韭菜炒莴笋·····	29	凉拌苦瓜·····	46
韭菜炒河虾·····	30	炒苦瓜丝·····	47
韭黄牛肉丝·····	30	苦瓜炒百合·····	47
韭菜腊肉卷·····	31	毛豆米炒丝瓜·····	48
青椒炒鸡蛋·····	31	丝瓜豆腐汤·····	49
青椒炒水面筋·····	32	丝瓜肉片汤·····	49
虎皮青椒·····	33	咸蛋黄炒冬瓜·····	50
尖椒毛豆炒干子·····	33	冬瓜汤·····	50
杭椒炒豆瓣·····	34	火腿冬瓜汤·····	51
空菜秆炒辣椒·····	34	三鲜冬瓜汤·····	52
冬瓜皮炒辣椒·····	35	拌西瓜皮·····	52
糖醋双丝·····	35	酱味西瓜皮·····	53
拌胡萝卜丝·····	36	辣油瓜条·····	53
素炒胡萝卜·····	36	拔丝西瓜·····	54
炒萝卜丝·····	37	炒南瓜·····	55
红油萝卜响·····	38	蚝油南瓜丝·····	55
萝卜丝烧带鱼·····	38	咸蛋黄焗南瓜·····	56
萝卜丝鲫鱼汤·····	39	蒜泥莴苣·····	57
肉片烧萝卜·····	40	莴笋拌笋丝·····	57
干炸萝卜肉圆·····	40	青蒜慈姑炒香干·····	58
青红萝卜枣汤·····	41	青蒜黄豆芽炒百叶·····	58
多维汤·····	41	青蒜咸肉爆皮肚·····	59



芹菜拌春笋.....	59	香菇山药片.....	76
油焖春笋.....	60	椒盐山芋粉.....	77
炒双冬.....	61	家乡芋头.....	78
冬笋芥菜.....	61	山芋藤炒臭干.....	78
肉末干笋炒粉条.....	62	芋艿排骨汤.....	79
菇笋肉丝汤.....	62	剁椒山药排骨.....	79
双冬鲜蘑汤.....	63	山药煨鸡.....	80
酸笋鸡皮汤.....	64	山药炒鸡片.....	81
虾子茭白.....	64	酒酿芋艿.....	81
姜汁茭白.....	65	蜜汁山芋.....	82
芦笋蛋饼.....	65	炒五彩头.....	83
青螺拌芦蒿.....	66	甜菜豆腐.....	83
芦蒿香干.....	67	蒸甜菜丸子.....	84
芦蒿炒肉丝.....	67	甜菜莲子汤.....	85
韭菜炒芦蒿.....	68	芦荟蒸蛋.....	85
蒜泥茼蒿.....	69	干煸四季豆.....	86
蒿秆炒干丝.....	69	白扁豆炒青茄子.....	86
茼蒿炒肉丝.....	70	橄榄菜炒豆角.....	87
盐水豌豆.....	70	豇豆干烧肉.....	88
香菇炒豌豆.....	71	西兰炆木耳.....	88
肉珠烩豌豆.....	71	西湖莼菜汤.....	89
豌豆白肉丁.....	72	蟹肉莼菜汤.....	89
西卤豌豆.....	73	上汤嫩芥菜.....	90
酒香豆苗.....	73	芥菜烧卖.....	91
葱头炒蛋.....	74	生菜滑肉汤.....	91
葱头炒肉丝.....	74	生菜火鸭松.....	92
洋葱炒腰丝.....	75	草菇扒芥蓝.....	93
咸肉洋葱汤.....	76	金徽扒蒲菜.....	93

蒲菜烧豆腐·····	94	粟米鸡蓉羹·····	97
茭瓜烧毛豆·····	95	藁菜炒咸肉·····	97
腌青瓜炒毛豆·····	95	蕨菜炒肉丝·····	98
甜豆炒玉米·····	96	香干马兰头·····	99
黄金色拉·····	96	生煸草头·····	99

二、畜 肉 类

水晶肴蹄·····	101	百花酒焖肉·····	118
干炸里脊·····	102	苏式红烧肉·····	119
芝麻里脊·····	103	糖醋小排·····	119
锅巴里脊·····	103	雪冬里脊丝·····	120
糖醋里脊·····	104	山菌里脊丝·····	121
红烧狮子头·····	105	炒木樨肉·····	121
清炖蟹粉狮子头·····	106	锦绣第一炒·····	122
红烧排骨·····	107	鸡毛菜肉圆汤·····	123
肉松·····	107	农家煎肉饼·····	123
鲜蘑炒肉片·····	108	肉末蒸臭豆腐·····	124
滑炒鲜蘑肉片·····	109	腐乳肉·····	125
淡菜皱纹肉·····	110	千张包肉·····	125
金针炒肉丝·····	111	八宝肚仁·····	126
绿豆芽炒肉丝·····	111	面包猪排·····	127
肉丝炒鸡蛋·····	112	三丝西火腿·····	127
腐皮肉卷·····	113	酸菜肚丝·····	128
炸肉干·····	113	卤水猪肝·····	129
宿迁猪头·····	114	百叶蒸咸肉·····	129
枣方肉·····	115	腌笃鲜·····	130
火腿里脊炖腰酥·····	116	蒸咸鱼咸肉·····	131
清汤火方·····	117	慈姑炒咸肉·····	131



咸肉鸡蛋炒豆瓣	132	麻婆圈子煲	149
咸鱼烧肉	132	陈皮牛肉	150
大腌菜炖排骨	133	爆牛肉	151
笋干烧肉	134	三鲜牛筋	151
猪骨凤爪汤	134	鬼马牛肉松	152
酸辣肚丝汤	135	烧汁牛肉串	153
肉丝鸡蛋汤	136	木樨牛肉丝	154
豆芽排骨汤	136	咖喱牛柳	154
珍珠汤	137	咖喱鸡汁肥牛	155
冬菜腰片汤	137	水煮牛柳	156
木樨汤	138	豆腐果炖牛肉	157
芥菜猪肝汤	139	扁豆烧牛腩	157
奶汤肚块	139	白汤炖牛尾	158
肉丝酸菜粉丝汤	140	酸菜手撕牛肉	158
余肉丸子汤	141	老百叶烧老豆腐	159
白炖拆骨肉汤	141	杞鞭汤	160
猪肚长生果汤	142	牛骨汤	160
清汤丸子	143	牛肉汤	161
发菜猪手汤	143	香菜牛丸汤	162
三鲜烩蹄筋	144	酸瓜牛丸汤	162
肉丝黄豆汤	144	花生米牛肉汤	163
肉丝榨菜青叶汤	145	葱爆羊肉丁	164
胡椒猪肚汤	146	红烧羊肉	164
肉丸黄豆芽汤	146	香辣羊排	165
排骨黄豆汤	147	酱爆羊肉	166
榨菜肉丝汤	147	孜然爆羊柳	166
白果猪肚汤	148	鲜虾羊肉汤	167
肉片豆瓣汤	149	农家焖野兔	168



手撕兔肉	168	三丝龙凤羹	171
陈皮兔丁	169	乌鸡炖花蛇	172
红枣炖鹿排	170	菊花龙凤丝	172
天麻炖鹿鞭	170	红烧大王蛇	173

三、禽 蛋 类

盐水白斩鸡	174	八宝凤翅	190
醉鸡	175	西柠鸡柳	191
龙井鸡片汤	175	红松鸡腿	191
花束鸡	176	香炸鸡腿	192
烩鸡翅	177	调拌鸡	193
酒蒸全鸡汤	177	白玉鸡孚	193
芥菜冬笋山鸡片	178	麻油飘香鸡	194
坛子鸡	179	芦蒿干烧童鸡	195
葱油鸡	180	石耳炖石鸡	195
栗子黄焖山鸡腿	180	鸡肝银耳汤	196
鸡丝春卷	181	鸡蓉豆花汤	196
鲜莲鸡丁	182	多汁鸡汤	197
香茅浸鸡	183	鸡丝汤	198
银杏鸡丁	184	清汤鸡圆	198
毛豆米炒童鸡	184	鸡骨萝卜汤	199
芙蓉鸡片	185	鸡蒙竹笋汤	200
陈皮鸡丁	186	栗子鸡汤	200
香炸鸡	187	桃仁口蘑余鸡肫	201
口蘑滑鸡	187	鸡血酸辣汤	202
双冬炖鸡	188	鸡杂汤	203
五圆炖鸡汤	189	鸡丸豆腐汤	203
南乳凤爪	189	余鸡丝汤	204