



居家调理系列

[怎样才能吃出又好吃又健康的美食]

节日居家

Jie Ri Ju Jia Mei Wei 580 Kuan

肖芳◎主编

美味580款



中国烹饪的历史源远流长,其风格各异。
据对全国菜谱图书近一年的市场调查,
把最畅销的品种纳入书中。

几乎将中国所有最常用的烹饪方法一网打尽,全面介绍了各种菜品的招牌菜及做法。
即适合于一般餐厅工作人员,
也适合老百姓在家中操作。

光明日报出版社

节日居家

Jie Ri Ju Jia Mei Wei 580 Kuan

肖芳◎主编

美味580款

江苏工业学院图书馆
藏书章



居家调理系列

光明日报出版社

图书在版编目(CIP)数据

节日居家美味 580 款 / 肖芳主编. — 北京: 光明日报出版社, 2005.8
(居家调理系列)

ISBN 7 - 80206 - 126 - 1

I. 节… II. 肖… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 091908 号

书 名: 节日居家美味 580 款

主 编: 肖 芳

责任编辑: 温 梦

封面设计: 孙希前

版式设计: 都德滨

责任校对: 徐为正

责任印制: 胡 骑

出版发行: 光明日报出版社

地 址: 北京市崇文区珠市口东大街 5 号(100062)

电 话: 010-67078234(发行), 67078235(邮购)

传 真: 010-67078233

网 址: <http://www.gmw.cn>

E-mail: gmcbs@gmw.cn

法律顾问: 北京盈科律师事务所郝惠珍律师

总 经 销: 新华书店总店

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京翠明文印中心

装 订: 北京翠明文印中心

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社发行部联系调换

开 本: 880 × 1230mm 1/32 印 张: 40

字 数: 720 千字 版 次: 2005 年 9 月第一版

书 号: ISBN 7 - 80206 - 126 - 1 印 次: 2005 年 9 月第一次印刷

定 价: 64.00 元(全四册)

版权所有 翻印必究







JIERI JUIA
MEIWEI

580

KUAN

目 录

一、鸡鸭类

鸭黄鸡卷·····	(1)	网油鸡卷·····	(16)
怪味鸡块·····	(2)	三菌炖鸡·····	(17)
野山椒鸡胗·····	(3)	桃酥鸡糕·····	(17)
凉拌鸭舌·····	(4)	八宝糯米鸡·····	(18)
烟肉鸭黄虾卷·····	(4)	醋焖鸡·····	(19)
卤汁凤爪·····	(5)	陈皮鸡·····	(19)
高丽参炖鸡·····	(6)	炒鸡杂·····	(20)
海马乌鸡·····	(8)	葱姑烧鸡翅·····	(20)
姜母鸭·····	(9)	生烧鸡翅·····	(21)
党参炖乌鸡·····	(10)	油淋仔鸡·····	(22)
当归干贝煲田鸡·····	(11)	花椒鸡丁·····	(22)
西洋参红花煲田鸡·····	(12)	锅贴鸡片·····	(23)
凤腿鲜贝·····	(12)	芙蓉鸡片·····	(24)
菊花鸡片·····	(13)	青椒鸡丝·····	(24)
雪花鸡淖·····	(14)	棒棒鸡丝·····	(25)
鸡豆花·····	(15)	鸡蓉银条·····	(25)
鸡塔·····	(15)	格呢仔鸡·····	(26)



小煎鸡..... (26)	樟茶鸭子..... (37)
宫保鸡丁..... (27)	香酥鸭子..... (38)
扣鸡..... (28)	蛋酥鸭子..... (38)
椒麻鸡丝..... (28)	烟熏鸭子..... (39)
菊花鸡..... (29)	枕头鸭子..... (39)
太白鸡..... (29)	红烧鸭舌掌..... (40)
姜汁热窝鸡..... (30)	鸡肘心汤..... (41)
银杏鸭脯..... (30)	鱼香蛋酥鸡..... (41)
魔芋烧鸭..... (31)	长寿果蒸鸡..... (42)
冷汁盐水鸭..... (32)	姜汁仔鸡..... (43)
神仙鸭子..... (32)	网油灯笼鸡..... (43)
虫草鸭子..... (33)	珊瑚雪花鸡..... (44)
炒鸭脯..... (33)	金丝凤脯球..... (45)
姜爆鸭丝..... (34)	炸桃酥凤饼..... (45)
白市驿板鸭..... (35)	猴头蘑烩凤片..... (46)
豆渣鸭子..... (35)	龙井凤片..... (47)
番茄烩鸭腰..... (36)	烩银芽凤脯丝..... (47)
烩鸭肝..... (36)	鱼香凤脯丝..... (48)

二、畜肉类

西瓜皮红烧肉..... (49)	炆拌牛肉丝..... (52)
咸菜肚丝..... (50)	干层去耳..... (53)
烟熏猪蹄..... (50)	松仁小肚..... (54)
醉腰片..... (51)	韩式烟肉..... (54)



- | | |
|-------------------|------------------|
| 金丝蛤肉····· (55) | 六味斋叉烧肉····· (75) |
| 脆皮乳鸽····· (56) | 真不同叉烧肉····· (75) |
| 烧汁手抓骨····· (57) | 上海白切肉····· (76) |
| 金蒜五花肉····· (58) | 家制白切肉····· (76) |
| 榄菜酿尖椒····· (59) | 白切猪肉····· (77) |
| 飘香兔子腿····· (60) | 白切猪头肉····· (77) |
| 蛤肉炒凉皮····· (61) | 上海熟白肉····· (78) |
| 中式牛肉卷····· (62) | 沙锅居白煮肉····· (78) |
| 东坡羊肉····· (63) | 烀白肉····· (79) |
| 菟丝子煲鹌鹑蛋····· (64) | 水煮肉片····· (80) |
| 十全大补煲羊肉····· (64) | 多味肉片····· (80) |
| 珍珠飞龙····· (65) | 蒜泥白片肉····· (81) |
| 熟地当归煲乳鸽····· (66) | 百花酒焖肉····· (82) |
| 党参茯苓煲乳鸽····· (67) | 酒焖条肉····· (82) |
| 红烧大肉····· (68) | 苹果焖猪肉····· (83) |
| 腐竹烧肉····· (69) | 草菇焖肉····· (83) |
| 百合烧肉····· (69) | 蔬菜焖猪肉····· (84) |
| 松蘑烧肉····· (70) | 坛子焖肉····· (84) |
| 家常烧肉····· (71) | 煨酥肉····· (85) |
| 六味斋烧肉····· (71) | 海带炖肉····· (86) |
| 叉烧····· (72) | 蔻肉····· (86) |
| 苏锡叉烧····· (72) | 水晶肉····· (87) |
| 家制叉烧····· (73) | 味精肉····· (87) |
| 叉烧肉(一)····· (73) | 东坡肉····· (88) |
| 叉烧肉(二)····· (74) | 把子肉····· (88) |



松子肉····· (89)	酿甜椒····· (100)
盐水扎肉····· (90)	红油皮札丝····· (101)
拌凉粉肉····· (91)	海味什锦····· (102)
芥黄酥肉····· (91)	肉末粉条····· (102)
柱侯嘴肉····· (92)	毛肚火锅····· (103)
西安水盆大肉····· (92)	生烧筋尾舌····· (104)
走油四喜肉····· (93)	鱼香小滑肉····· (104)
冰糖肉方····· (94)	冬菜碎末肉····· (105)
豆渣猪头····· (94)	干煸牛肉丝····· (105)
玻璃奶猪····· (95)	芹黄嫩牛肉丝····· (106)
红烧肉(一)····· (96)	红烧狗肉····· (106)
红烧肉(二)····· (97)	锅巴三鲜····· (107)
糟醉扣肉····· (97)	鱼香酥狗肉····· (108)
酒醉白肉····· (98)	桂花羊肉····· (109)
蒸冬菜肉饼····· (98)	红烧羊肉····· (109)
叉烧火腿····· (99)	广汉缠丝兔····· (110)
凉拌鹿肉····· (99)	莴笋黄焖兔····· (110)
清炖鹿冲····· (100)	银针兔丝····· (111)

三、河鲜类

干烧绍子鲫鱼····· (112)	老虎菜····· (115)
蒜拌裙带菜····· (113)	菜根腌虾虎····· (116)
皮蛋虾皮····· (113)	银雪瓜姜蜇皮····· (117)
特式带鱼····· (114)	宫爆墨鱼仔····· (118)



- | | | | |
|------------|-------|-------------|-------|
| 家常黄花鱼····· | (118) | 炆锅鱼····· | (136) |
| 金沙基尾虾····· | (119) | 糖醋脆皮鱼····· | (137) |
| 香煎银雪鱼····· | (120) | 干烧岩鲤····· | (137) |
| 家常海虹····· | (121) | 番茄鱼片····· | (138) |
| 辣炒海瓜子····· | (122) | 糖醋鱼片····· | (138) |
| 锅烧翡翠····· | (123) | 肉丝鲢鱼····· | (139) |
| 鸡丝炒蜆头····· | (124) | 豆瓣石爬鱼····· | (140) |
| 枸杞煲虾····· | (124) | 大蒜石爬鱼····· | (140) |
| 何首乌煲虾····· | (125) | 大蒜烧鲢鱼····· | (141) |
| 红梅鲍鱼····· | (126) | 软烧大蒜鲢鱼····· | (141) |
| 双龙相会····· | (128) | 芹黄鱼丝····· | (142) |
| 葱酥鲫鱼····· | (129) | 包烧鱼····· | (142) |
| 凉粉鲫鱼····· | (129) | 红烧甲鱼····· | (143) |
| 豆腐鲫鱼····· | (130) | 大蒜烧甲鱼····· | (144) |
| 泡菜鲫鱼····· | (131) | 沙锅雅鱼····· | (145) |
| 烟熏鱼····· | (131) | 沙锅鱼头····· | (145) |
| 白汁五柳鱼····· | (132) | 醉鲜虾····· | (146) |
| 五香熏鱼····· | (132) | 生爆虾仁····· | (146) |
| 豆瓣鲜鱼····· | (133) | 翡翠虾仁····· | (147) |
| 五色鱼元····· | (133) | 软炸虾包····· | (147) |
| 三色鱼丸····· | (134) | 干煸鳝鱼····· | (148) |
| 葱酥鱼····· | (135) | 家常鳝鱼····· | (149) |
| 松子鱼····· | (135) | 金鱼闹莲····· | (149) |



四、海鲜类

- | | |
|-------------------|---------------------|
| 绣球干贝····· (151) | 雪山八带····· (169) |
| 凉拌活海参····· (152) | 泡椒乌鱼仔····· (170) |
| 葱拌海螺····· (152) | 鲍汁鱼唇····· (171) |
| 温拌海肠····· (153) | 川芎天麻煲鱼头····· (172) |
| 香葱八带····· (154) | 冬虫夏草煲石斑鱼····· (173) |
| 麻香海蜇····· (155) | 川芎红枣煲鲍鱼····· (174) |
| 三丝鱼皮····· (156) | 玉珠元鱼····· (175) |
| 老醋蜇头····· (156) | 兰花鱼翅····· (176) |
| 香酥鲫鱼····· (157) | 凤腿鲜鲍····· (177) |
| 咸马梢····· (158) | 酿扒海参····· (178) |
| 红油沙丁鱼····· (159) | 花篮大虾····· (179) |
| 纸包刀鱼····· (160) | 麒麟桂鱼····· (180) |
| 醋烹鲫鱼····· (161) | 桃花蛭子····· (181) |
| 豉椒炒海蟹····· (161) | 珍珠松鼠鱼····· (182) |
| 海参捞面····· (162) | 清蒸江团····· (184) |
| 鲍汁鲨鱼皮····· (163) | 汁蒸脑花鱼····· (184) |
| 金牛踏海····· (164) | 清蒸瓦块乌鱼····· (185) |
| 蒜蓉蒸大竹蛭····· (165) | 肝油海参····· (186) |
| 百银虾球····· (165) | 红烧鱼唇····· (186) |
| 白菜软炒虾····· (167) | 家常海参····· (187) |
| 尖椒炒刀蜆····· (167) | 鱼香大虾····· (188) |
| 虾干炒掐菜····· (168) | 酱爆鱿鱼卷····· (188) |



玻璃鱿鱼·····	(189)	干烧鱼翅·····	(191)
干煸鱿鱼丝·····	(189)	菠饺鱼肚·····	(192)
鸡汁鱼翅·····	(190)	鸡皮鱼肚·····	(193)
三鲜鱿鱼·····	(190)	荔枝鱿鱼卷·····	(194)
百化鱼肚·····	(191)		

五、豆制品类

口袋豆腐·····	(195)	锅贴蚕豆·····	(199)
熊掌豆腐·····	(196)	家常豆腐·····	(199)
麻婆豆腐·····	(196)	烩千张·····	(200)
杏仁豆腐·····	(197)	素扣·····	(201)
锅贴豆腐·····	(197)	珍珠豆腐·····	(201)
鱼香豆腐·····	(198)		

六、宴客套餐

风味烧鸡·····	(203)	尤鱼咸菜汤·····	(207)
梅子白鳝·····	(203)	苋菜牛肉豆腐羹·····	(208)
鱼香节瓜排骨汤·····	(204)	荷兰豆炒牛肉·····	(208)
什菜猪手汤·····	(204)	鹌鹑蛋燕窝羹·····	(209)
咕嚕肉·····	(205)	官保大虾·····	(209)
浓味鸡块·····	(206)	鸡肉丸子串·····	(210)
银丝什菜煲·····	(206)	栗子白菜·····	(210)
姜葱烧鸡·····	(207)	八珍豆腐羹·····	(211)



- | | |
|--------------------|--------------------|
| 红黑脆丝····· (211) | 椰味肥鸡····· (223) |
| 竹笙扒鸽蛋····· (212) | 冬菇香芦笋····· (223) |
| 响螺鸡腿煲····· (212) | 木瓜鱼汤····· (224) |
| 虾米拌芹菜····· (213) | 红焖肥鸡····· (224) |
| 凉拌茄子····· (213) | 芝士龙虾····· (225) |
| 红枣糖水····· (213) | 柠檬煲鸭汤····· (225) |
| 鸡肉炒藕丝····· (214) | 参炖鹧鸪····· (225) |
| 香汁咖喱鸭····· (214) | 绿镶麒麟····· (226) |
| 红焖黑草羊····· (215) | 慢火浓生鱼汤····· (226) |
| 益寿生鱼····· (215) | 金菇牛肉卷····· (227) |
| 茄汁鸡肉····· (216) | 油香靚鸡····· (227) |
| 上汤虾丸····· (217) | 杂菜鲜舌····· (228) |
| 扒香菇鹌蛋····· (217) | 冬菇兰豆扒骨髓····· (228) |
| 姜汁炖鸡····· (218) | 油炒双蔬····· (229) |
| 青瓜伴墨鱼····· (218) | 青瓜鱼茸汤····· (229) |
| 清蒸鲜蟹····· (219) | 腐皮香卷····· (229) |
| 排骨····· (219) | 银巢桂花蚌····· (230) |
| 冰豆蓉····· (219) | 冬瓜雪蛤羹····· (230) |
| 深水蒸靚鸡····· (220) | 白菊元贝羹····· (231) |
| 清蒸鲜龙舌····· (220) | 糖醋鲤鱼····· (231) |
| 油煎海龙虾····· (221) | 什锦炒面····· (232) |
| 咸肉炒椰菜····· (221) | 白菜清汤····· (232) |
| 鸡肝鸡胗鸡心串····· (222) | 油豆腐粉丝····· (233) |
| 香虾胶酿芥菜胆····· (222) | 白萝卜烩鸡····· (233) |
| 排骨凉瓜汤····· (223) | 杏仁苹果豆腐羹····· (234) |



- | | |
|-------------------|--------------------|
| 蟹粉茄条····· (234) | 螃蟹春卷····· (242) |
| 京酱肉丝····· (235) | 西兰花炒靛素····· (242) |
| 青翠虾球····· (235) | 嫩鸡鱼翅汤····· (243) |
| 金华玉树鸡····· (236) | 雪菜炒肉丝柏叶····· (243) |
| 瑶柱鱼翅羹····· (236) | 土豆香酥鸡····· (244) |
| 豉椒炒生肠····· (237) | 冰糖炖银耳····· (244) |
| 生炒糯米饭····· (237) | 豆腐丸子····· (244) |
| 西洋菜鱼片汤····· (238) | 软辣茄子····· (245) |
| 冬瓜茸羹····· (238) | 玉米牛肉羹····· (245) |
| 辣味牛腩····· (238) | 奶油白菜····· (246) |
| 韭黄炒蛋····· (239) | 火腿虾粒扒豆腐····· (246) |
| 蕃茄鸡蛋汤····· (239) | 雪耳鱼片羹····· (246) |
| 红烧栗子鸡····· (240) | 银芽韭黄双丝鳝····· (247) |
| 冬茸白玉卷····· (240) | 香炸虾球····· (247) |
| 香脆四季豆····· (240) | 黄鱼豆腐羹····· (248) |
| 蚝油鲍脯····· (241) | 凤爪炖山瑞····· (248) |
| 椰青炖雪蛤膏····· (241) | 鱼露焖嫩鸡····· (249) |

七、瓜果蔬菜类

- | | |
|-------------------|-----------------|
| 龙眼果冻····· (250) | 核桃泥····· (254) |
| 辣子茭瓜····· (250) | 酱酥桃仁····· (254) |
| 西红柿炒山药····· (251) | 雪花桃泥····· (255) |
| 白果煲牛尾····· (252) | 酥扁豆泥····· (255) |
| 水果西瓜品····· (253) | 八宝锅蒸····· (256) |



美味

580

款

玫瑰锅炸·····	(256)	蟹黄凤尾·····	(262)
炒豆沙球·····	(257)	糟汁冬笋条·····	(263)
八宝荷花苕泥·····	(257)	白汁菜心·····	(263)
冰汁番茄·····	(258)	青椒大头菜·····	(264)
雪塌桃脯·····	(258)	馅子鱼鳞茄·····	(264)
酿梨·····	(259)	白汁菠菜卷·····	(265)
玫瑰茄饼·····	(259)	鱼香茄花·····	(266)
广柑鲜果羹·····	(260)	猴头蘑油菜心·····	(266)
鱼香青元·····	(261)	穿衣花仁·····	(267)
麻酱凤尾·····	(261)	鱼香茄饼·····	(267)
干煸冬笋·····	(262)	琉璃茄子·····	(268)

八、其他类

缠丝豆角·····	(269)	豉椒苦瓜·····	(275)
盐白菜冬笋·····	(270)	烧丝瓜·····	(276)
鸡蒙葵菜·····	(270)	酿丝瓜·····	(276)
家常牛尾笋·····	(271)	三鲜丝瓜·····	(277)
鸡皮慈笋·····	(271)	香辣肉丝瓜·····	(277)
肉片烧冬瓜·····	(272)	凉拌西瓜皮·····	(278)
冬瓜余丸子·····	(272)	西瓜皮炒肉丝·····	(278)
酿炸冬瓜盒·····	(273)	瓜皮干炒肉片·····	(279)
干炸苦瓜·····	(273)	西红柿炒鸡蛋·····	(279)
苦瓜炒肉丝·····	(274)	炸柿排·····	(280)
干烧苦瓜·····	(274)	牛肉炖柿子·····	(280)
酿鸡茸苦瓜·····	(275)	鲜花盛开·····	(281)



- | | |
|--------------------|--------------------|
| 干贝韭苔····· (281) | 鲜黄花菜炒肉片····· (293) |
| 鸡蛋炒韭苔····· (281) | 鲜黄花菜炒鸡蛋····· (294) |
| 口蘑韭苔····· (282) | 炒鲜黄花菜····· (294) |
| 木须韭菜····· (282) | 炸金枝····· (295) |
| 三丝韭菜····· (283) | 海米烧菜花····· (295) |
| 韭菜炒干豆腐····· (283) | 珊瑚菜花····· (296) |
| 肉丝炒蒜苔····· (284) | 肉末雪里蕻····· (296) |
| 肉片焖蒜苔····· (284) | 雪里蕻炖豆腐····· (297) |
| 鸡蛋炒蒜苔····· (285) | 黄豆芽炒雪里蕻····· (297) |
| 拔丝山药····· (285) | 雪里蕻炒豆腐····· (297) |
| 山药烧肉····· (285) | 肉炒雪里蕻····· (298) |
| 山药炖小鸡····· (286) | 虾子烧冬瓜····· (299) |
| 山药焖羊肉····· (287) | 海米烧冬瓜····· (299) |
| 蜜汁红薯····· (287) | 冬瓜炖羊肉····· (300) |
| 拔丝红薯····· (288) | 草菇冬瓜····· (300) |
| 炝拌刺嫩芽菜····· (288) | 干贝冬瓜····· (301) |
| 肉丝刺嫩芽菜····· (289) | 珊瑚雪莲····· (301) |
| 鸡丝拌刺嫩芽菜····· (289) | 荷花瓜脯····· (302) |
| 椒盐刺嫩芽菜····· (289) | 冰汁凉桃脯····· (302) |
| 酸辣刺嫩芽菜····· (290) | 担担面····· (303) |
| 虾仁刺嫩芽菜····· (290) | 炒红苕泥····· (303) |
| 蕨菜里脊丝····· (291) | 干烧猴头蘑····· (304) |
| 蕨菜鸡卷····· (291) | 熘双色鱼丝····· (304) |
| 双色蕨菜····· (292) | 软炸荷花····· (305) |
| 肉粒蕨菜····· (292) | 炸春卷····· (305) |
| 肉炒金针菜····· (293) | 蒜泥白肉····· (306) |



一、鸡 鸭 类

鸭 黄 鸡 卷

原料 鸡大腿 600 克、咸鸭蛋黄 5 克、葱段 20 克、姜片 20 克、八角 5 克、香叶 5 克、味精 10 克、精盐 10 克、料酒 15 克、胡椒粉 5 克。

