

新编

家庭菜谱 518



田凤林 主编

河北科学技术出版社



新編

家庭菜谱 518



中国菜谱 518

中国菜谱 518



新★编 家★庭★菜★谱★518

田凤林 主编



河北科学技术出版社

主编 田凤林

编委 王大江 林 辉 马湘勇 吴英华 王 素
李二顺 王 凯 赵 莹 赵 建 郭士彪
孙玉珠 陈秩军 龚彦明 李佳男 王 枫

图书在版编目 (C I P) 数据

新编家庭菜谱 518/田凤林主编. —石家庄:河北科学技术出版社,2004

ISBN 7 - 5375 - 3032 - 7

I. 新... II. 田... III. 菜谱 - 中国 IV. TS972.182

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 080320 号

新编家庭菜谱 518

田凤林 主编

出版发行 河北科学技术出版社

地 址 石家庄市和平西路新文里 8 号(邮编:050071)

印 刷 河北新华印刷二厂

经 销 新华书店

开 本 850 × 1168 1/32

印 张 10.75

字 数 250000

版 次 2004 年 9 月第 1 版

2004 年 9 月第 1 次印刷

印 数 4000

定 价 20.00 元

<http://www.hkpress.com.cn>



椒盐鱼头



油爆鱿鱼卷



蚝油牛肉串



果仁羊排





豉油皇浸鸡



鲍鱼扒海参



生拌菊花



酱拌三样





目 录

凉 菜

蔬菜类

- | | |
|----------------|-----------------|
| 香油拌白菜心 …… (3) | 香油拌黄瓜 …… (16) |
| 山楂糕拌白菜心 …… (3) | 赛香瓜 …… (16) |
| 辣拌白菜 …… (4) | 炆黄瓜卷 …… (17) |
| 辣拌白菜卷 …… (5) | 凉拌苦瓜 …… (17) |
| 四川泡菜 …… (6) | 西瓜酪 …… (18) |
| 豆腐皮拌菠菜 …… (7) | 糖醋拌黄瓜 …… (18) |
| 姜汁拌菠菜 …… (8) | 凉拌香菇 …… (19) |
| 炆菠菜 …… (8) | 香油拌木耳丝 …… (19) |
| 炆菜花 …… (9) | 芥末拌木耳 …… (20) |
| 香椿拌豆腐 …… (9) | 凉拌三丝 …… (20) |
| 青椒拌土豆丝 …… (10) | 蒜末拌花菇 …… (21) |
| 香油拌冬笋 …… (11) | 糖醋黄瓜皮 …… (21) |
| 炆青椒 …… (12) | 泡藕片 …… (22) |
| 炆扁豆 …… (12) | 蜜汁山药 …… (22) |
| 凉拌藕片 …… (13) | 灯影萝卜 …… (23) |
| 辣拌胡萝卜干 …… (13) | 北京辣菜 …… (24) |
| 酸辣拌萝卜丝 …… (14) | 蒜苗拌胡萝卜丝 …… (24) |
| 芝麻酱拌黄瓜 …… (15) | 花生仁拌金笋干 …… (25) |
| | 拌什锦小菜 …… (25) |



小辣椒拌黄瓜	(26)
酸辣蒜苗	(26)
芝麻拌蒜苗	(27)
蒜苗拌五香豆	(27)
多味茄泥	(28)
清拌绿豆芽	(29)
银耳拌豆芽	(29)
麻酱拌粉皮	(30)

豆制品类

辣椒拌豆腐	(31)
油豆腐拌青椒	(31)
炆豆腐豆角	(32)
炆豆腐花生米	(33)
卤水豆腐	(33)
淮山素鸡	(34)
爽口豆腐	(34)
杏仁豆腐	(35)
炆三丁	(35)
芥末拌粉皮	(36)
麻酱拌粉皮	(36)
拌凉粉	(37)
拌三皮丝	(38)
菠菜拌豆腐皮	(38)
葱丝拌豆干丝	(39)
芹菜拌干丝	(39)
豆腐干拌豆角	(40)
豆腐干拌花生米	(40)
黄瓜拌腐竹	(41)
炆香干香菇片	(41)
腐竹拌菠菜	(42)
白菜心拌干丝	(42)

香菜拌豆腐干	(43)
炆腐竹鲜蘑	(44)

野菜野花类

凉拌野蔷薇花	(44)
凉拌野菊花	(45)
凉拌蒲公英花	(45)
红油拌槐花	(45)
腐竹拌马齿苋	(46)
凉拌耳丝	(46)
黄花草拌木耳	(47)
香油拌南瓜花	(47)
香麻夏枯草	(48)
马兰拌腐竹	(48)
水芹拌豆干	(49)
腐竹拌夏枯草	(49)

肉类

卤肉	(50)
茶叶卤肉	(50)
皮冻兔排骨	(51)
美味兔肉块	(52)
凉拌兔肉丁	(52)
腌酱肉	(53)
拌三鲜	(54)

水产类

白菜心拌蜆头	(54)
黄瓜拌干贝丝	(55)
香椿芽拌虾仁	(56)
海米拌黄瓜	(57)
虾皮拌黄瓜	(57)
拌海带	(58)
拌裙带菜	(59)

姜汁虾仁 …… (59)	海米拌菜花 …… (69)
黄瓜拌鱿鱼卷 …… (60)	虾皮炆芹菜 …… (69)
芥末拌虾片 …… (60)	银耳炆干贝 …… (70)
凉拌鱿鱼丝 …… (61)	猪肉丝炆蜆皮 …… (70)
沙锅酥鱼 …… (62)	鸡肉片炆蜆头 …… (71)
芹菜拌鱿鱼丝 …… (62)	蜆皮拌四丝 …… (72)
麻酱拌海参 …… (63)	虾干拌蜆皮 …… (73)
香拌墨鱼丝 …… (64)	炆鲜贝 …… (74)
腐皮拌墨鱼丝 …… (64)	葱油拌海参 …… (74)
鱿鱼拌豆腐 …… (65)	炆海螺肉 …… (75)
油拌八宝菜 …… (65)	蒜苗拌蜆丝 …… (76)
海米拌芹菜 …… (66)	蜆皮拌芹菜 …… (77)
海米拌芹黄 …… (67)	拌双丝 …… (77)
虾子炆芹菜 …… (67)	青蒜拌蜆耳 …… (78)
虾米拌圆白菜 …… (68)	

热 菜

蔬菜类

虎皮辣椒 …… (81)	素炒茄丝 …… (89)
油炆鲜笋 …… (82)	西红柿炒鸡蛋 …… (89)
咖喱白菜 …… (83)	素烧扁豆 …… (90)
菠菜炒鸡蛋 …… (83)	素炒豇豆 …… (91)
豆腐干炒韭菜 …… (84)	青椒炒毛豆 …… (91)
炒茼蒿 …… (85)	黄瓜炒鸡蛋 …… (92)
酸辣土豆片 …… (85)	炸金钱冬瓜 …… (92)
葱炒土豆丝 …… (86)	香酥冬瓜 …… (94)
香脆芹菜叶 …… (86)	奶汁冬瓜条 …… (94)
黄瓜炒冬笋片 …… (87)	扒冬瓜球 …… (95)
栗子烧白菜 …… (88)	生煸丝瓜 …… (96)
青椒丝炒圆白菜 …… (88)	鸡油烧丝瓜 …… (96)
	干煸苦瓜 …… (97)





- 酱炒苦瓜 (98)
- 红烧茭瓜 (99)
- 炸元葱 (99)
- 炒玫瑰青豆泥 (100)
- 醋熘白菜 (101)
- 果味辣白菜 (101)
- 茶菜 (102)
- 炒五彩山药丝 (103)
- 素炒蒜苗 (104)
- 焖蒜苗 (105)

瓜果类

- 翡翠西瓜皮 (106)
- 拔丝西瓜 (106)
- 干蒸莲子 (107)
- 雪花莲子 (108)
- 蜜汁橘羹莲子 (109)
- 八宝莲子 (109)
- 蒸柿子冬瓜丸 (110)
- 炸腐皮苹果卷 (111)
- 炸五仁葫芦酥 (111)
- 酿雪梨 (112)
- 核桃酪 (112)
- 冰糖板栗泥 (113)
- 高丽香蕉 (113)
- 锅塌香蕉 (114)
- 酒醉核桃仁 (115)

食用菌类

- 麻辣草菇 (115)
- 酥炸蘑菇 (116)
- 蜜汁金耳 (117)
- 裹烧鲜蘑 (117)

- 纸包口蘑 (118)
- 烹冬菇丝 (119)
- 酱爆蘑菇丁 (120)
- 花菇烧面筋 (120)
- 香菇烩三丝 (121)
- 花菇烧菱角 (122)
- 花菇烧马蹄笋 (123)
- 奶汁烧蘑菇 (123)
- 糖醋平菇 (124)
- 粉蒸鲜花菇 (125)
- 油焖鲜冬菇 (125)
- 扒烧猴头菇 (126)
- 白汁鲜蘑 (127)
- 清炒蘑菇 (127)
- 葱烧鲜蘑片 (128)
- 木耳炒凤尾菇 (129)
- 香葱炒地耳 (129)
- 烧双冬 (130)
- 卤蘑菇 (130)
- 糖醋木耳 (131)
- 椒油鲍鱼菇 (132)
- 翡翠杏鲍菇 (132)
- 姬菇炒西芹 (133)

豆制品类

- 烧素烩 (133)
- 纸包豆腐 (134)
- 鲍汁布袋豆腐 (135)
- 乳汁豆泡 (135)
- 铁板豆腐 (136)
- 酥炸腐卷 (137)
- 裹豆腐盒子 (137)



野菜野花类

- 鱼香槐花 (139)
- 素炒打碗花 (139)
- 打碗花炒鸡蛋 (140)
- 打碗花炒豆腐 (140)
- 榆钱焖豆腐 (141)
- 辣子灰树花 (141)
- 玫瑰香椿烧豆腐 (142)
- 百合花烧豆腐 (143)
- 代代花炒口蘑 (143)
- 酥炸木槿花 (144)
- 槐子花烩豌豆 (145)
- 茵陈蒿焖豆腐 (145)
- 素炒马兰 (146)
- 马兰炒鸭蛋 (146)
- 水芹炒鸡蛋 (147)
- 素炒黄精 (147)
- 枸杞叶烧豆腐 (148)
- 枸杞叶炒笋丝 (148)
- 夏枯草焖香菇 (149)
- 鱼腥草炒银芽 (150)

肉 类

- 蒸猪头 (150)
- 粉蒸肉 1 (151)
- 粉蒸肉 2 (152)
- 福禄寿 (152)
- 香芋扣肉 (153)
- 水晶扣肉 (154)
- 香芋夹扣肉 (156)
- 扣肉 (157)
- 早蒸香辣回锅肉 (158)

- 山东酥肉 (158)
- 脆皮锅酥肉 (159)
- 水煮肉片 (160)
- 酥炸肉卷 (160)
- 炸春卷 (161)
- 龙眼烧肉 (162)
- 蒸肉卷 (163)
- 叉烧肉 (163)
- 烤里脊肉 (164)
- 蚝油肉柳 (165)
- 余丸子 (165)
- 干炸丸子 (166)
- 夹心丸子 (167)
- 香酥排骨 (167)
- 生炒排骨 (168)
- 鱼香肘子 (169)
- 粉蒸羊肉 (169)
- 酥炸羊腩 (170)
- 炖羊头 (171)
- 扒羊腿肉 (172)
- 羊肉羊杂汤 (172)
- 家常炒羊肉 (173)
- 胡萝卜炖羊肉 (174)
- 葱爆羊肉 (174)
- 炸羊肉串 (175)
- 蚝油牛肉 (176)
- 麻辣牛肉 (177)
- 青椒炒牛肉丝 (177)
- 锦绣牛肉丝 (178)
- 萝卜炒牛肉丝 (179)
- 家常炒牛肉 (180)



- | | | | |
|--------------|-------|---------------|-------|
| 芹菜炒牛肉 | (180) | 清蒸鸡条 | (202) |
| 煎金钱牛柳 | (181) | 香菇焖鸡 | (203) |
| 豆芽炒牛肉 | (182) | 生炒雏鸡 | (204) |
| 牛肉焖黄豆 | (182) | 扒鸡腿 | (204) |
| 四味牛肉 | (183) | 清蒸去骨鸡 | (205) |
| 五香牛肉 | (184) | 酥炸鸡 | (206) |
| 家常牛肉 | (185) | 冻鸡 | (207) |
| 陈皮牛肉 | (185) | 生扒全鸡 | (207) |
| 熟拌麻辣牛肉 | (186) | 冬菇蒸鸡 | (208) |
| 冬笋炒兔肉片 | (187) | 滑鸡菜心 | (209) |
| 怪味兔肉丝 | (187) | 白玉鸡脯 | (210) |
| 冬菇烩兔肉丝 | (188) | 凤筋龙爪 | (210) |
| 鱼香兔肉丝 | (189) | 黄焖鸡块 | (211) |
| 红白兔肉丝 | (189) | 天麻汽锅鸡 | (212) |
| 油泡兔肉 | (190) | 官保鸡丁 | (212) |
| 官保兔肉丁 | (191) | | |
| 熟笋炒兔肉 | (191) | 水产类 | |
| 浇汁兔肉圆 | (192) | 红烧黄鱼 | (213) |
| 五香兔排骨 | (193) | 大汤黄鱼 | (214) |
| 火锅涮兔肉 | (194) | 糖醋黄鱼 | (215) |
| 橘皮烧兔肉 | (194) | 醋椒黄鱼汤 | (216) |
| 粉蒸鸡 | (195) | 清蒸黄花鱼 | (217) |
| 太白鸡 | (196) | 醋烹黄花鱼 | (217) |
| 鱼香脆皮鸡 | (196) | 红焖黄花鱼 | (218) |
| 家常姜汁鸡 | (197) | 烧黄花鱼 | (219) |
| 清蒸鸡块 | (198) | 浇汁黄花鱼 | (220) |
| 黄焖蘑菇鸡 | (198) | 煎加馅黄花鱼 | (220) |
| 醉鸡 | (199) | 家常熬黄花鱼 | (221) |
| 清蒸全鸡 | (200) | 豆瓣酱烧黄花鱼 | (222) |
| 白汁全鸡 | (201) | 香滑鲈鱼 | (223) |
| 荸荠全鸡 | (201) | 软熘鲈鱼 | (224) |
| | | 红烧鲈鱼 | (225) |



- | | | | |
|--------|-------|--------|-------|
| 清蒸鲈鱼 | (226) | 滑炒鱼片 | (252) |
| 红焖鲈鱼 | (226) | 滑炆鱼丝 | (252) |
| 茼蒿焖带鱼 | (227) | 滑熘鱼片 | (253) |
| 醋烹带鱼 | (228) | 松籽鱼条 | (254) |
| 清蒸带鱼 | (229) | 板炸鱼片 | (255) |
| 红烧带鱼 | (230) | 炸鱼段 | (256) |
| 干炸带鱼 | (230) | 炸鱼片 | (257) |
| 红焖带鱼 | (231) | 熘鱼丸 | (257) |
| 滑炒黑鱼丝 | (232) | 糖醋鱼卷 | (258) |
| 醋椒黑鱼 | (233) | 葱辣鱼条 | (259) |
| 浇汁黑鱼 | (234) | 雪衣鱼条 | (260) |
| 干烧鲳鱼 | (234) | 粉蒸豌豆鱼丁 | (260) |
| 蒜烧鲳鱼 | (236) | 家常鱼条 | (261) |
| 红烧鲳鱼 | (237) | 双冬鱼丸 | (262) |
| 干炸鲳鱼 | (237) | 油菜鱼片 | (263) |
| 糖醋鲳鱼 | (238) | 芙蓉鱼片1 | (264) |
| 红烧鲈鱼 | (239) | 黄瓜熘鱼片 | (264) |
| 糖醋鲈鱼 | (240) | 鲜蘑熘鱼片 | (265) |
| 酱汁鲈鱼 | (241) | 豌豆熘鱼片 | (266) |
| 沙锅鱼头豆腐 | (242) | 芹黄炒鱼丝 | (267) |
| 红烧大头鱼 | (243) | 芹菜炒鱼柳 | (268) |
| 红烧鲤鱼 | (244) | 莴笋熘鱼片 | (269) |
| 醋熘鲤鱼片 | (245) | 木耳炆鱼片 | (270) |
| 软炸银鱼 | (245) | 菜心炒鱼片 | (270) |
| 干炸银鱼 | (246) | 青椒炒鱼丁 | (271) |
| 松炸银鱼 | (247) | 喜临门 | (272) |
| 木须银鱼 | (248) | 菜心两圆汤 | (272) |
| 银鱼炒蛋 | (248) | 鱼片菠菜汤 | (273) |
| 煎熘鱼丸 | (249) | 鱼片鸡蛋汤 | (274) |
| 清水熘鱼片 | (250) | 煎鲫鱼 | (274) |
| 双冬烧鱼丁 | (251) | 面拖鲫鱼 | (275) |



- | | | | |
|---------------|-------|---------------|-------|
| 豆瓣烧青鱼 | (276) | 海带炖猪肉 | (300) |
| 菜心炒墨鱼 | (277) | 鸡肉丝炒蜆皮 | (301) |
| 芫爆墨鱼 | (278) | 蜆皮炒肉丝 | (301) |
| 竹笋炒墨鱼 | (278) | 油爆对虾 | (302) |
| 芹菜炒墨鱼 | (279) | 干爆对虾 | (303) |
| 余墨鱼花 | (280) | 油焖大虾 | (304) |
| 爆炒墨鱼花 | (281) | 百花大虾 | (304) |
| 韭黄墨鱼卷 | (281) | 油炸大虾 | (305) |
| 青椒炒墨鱼丝 | (282) | 干烧大虾 | (306) |
| 糖醋鱿鱼卷 | (283) | 盐水大虾 | (307) |
| 清汤鱿鱼卷 | (283) | 白炒虾仁 | (307) |
| 冬笋炒鱿鱼丝 | (284) | 锅巴虾仁 | (308) |
| 酸辣鱿鱼丝 | (285) | 官保虾仁 | (309) |
| 葱炒鱿鱼卷 | (286) | 炸虾球 | (310) |
| 爆鱿鱼卷 | (286) | 虾仁菜心 | (310) |
| 鱿鱼菜花 | (287) | 炸虾段 | (311) |
| 辣炒鱿鱼丝 | (288) | 滑炒虾仁 | (312) |
| 肉末鱼唇 | (288) | 余虾仁 | (312) |
| 红扒鱼唇 | (289) | 海米炒油菜 | (313) |
| 红烧鱼唇 | (290) | 虾皮白菜汤 | (314) |
| 红烧海参 | (291) | 海米炒芹菜 | (314) |
| 家常海参 | (292) | 海米烧冬瓜 | (315) |
| 三丝烩海参 | (293) | 海米冬瓜汤 1 | (316) |
| 清汤海参 | (293) | 海米冬瓜鸡蛋汤 | (316) |
| 余海参 | (294) | 海米烧菜花 | (317) |
| 萝卜鸡块烧海参 | (295) | 虾皮炒黄瓜片 | (317) |
| 奶汁干贝烧萝卜 | (296) | 黄瓜炒虾仁 | (318) |
| 红烧干贝 | (297) | 海米酿黄瓜 | (319) |
| 干贝烧菜花 | (298) | 海米白菜 | (319) |
| 脆炸鲜贝 | (298) | 青豆虾仁 | (320) |
| 炸熘海带 | (299) | 海米烧干丝 | (320) |

虾籽豆腐	(321)	油炸活鲤鱼	(326)
海米冬瓜汤 2	(322)	菊花草鱼丝	(327)
虾皮白菜汤	(322)	菊花鲈鱼	(328)
海米腐竹汤	(323)	菊花凤翅	(329)
蟹粉狮子头	(323)	酿蟹菊花鱼	(329)
干煎小黄鱼	(324)	瓦块鱼	(330)
炒鳝段	(325)	鲜花鱼翅	(331)
柴把鳝鱼	(325)	芙蓉鱼片 2	(331)
酒烹鲈鱼	(326)	清蒸河鳗	(332)

