



主编 王忠民
编著 侯献国 王忠民

家常川味菜

JIACHANG CHUANWEICAI



山东科学技术出版社
www.lkj.com.cn





家常川味菜



主编 王忠民
编著 侯献国 王忠民



山东科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

家常川味菜 / 王忠民主编;侯宪国,王忠民编著.
济南:山东科学技术出版社,2005.5
ISBN 7-5331-3988-7

I. 家 II. ①王...②侯...③王... III. 菜谱—
四川省 IV. TS972.182.71

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 020222 号

家常川味菜

主编 王忠民

编著 侯献国 王忠民

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 25

插页:4

字数:269 千

版次:2005 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1-5000

ISBN 7-5331-3988-7 TS·219

定价:18.00 元



银芽金针菇



开水白菜



炸面包虾



五柳鱼



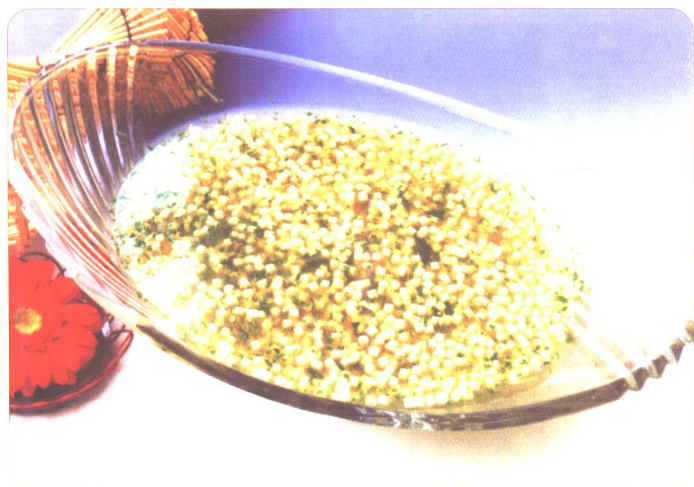
干炸里脊



麻辣酥鱼



水煮豆腐



芥菜豆腐羹



干煸牛肉丝



家常鸭块



蛋泡鱼条



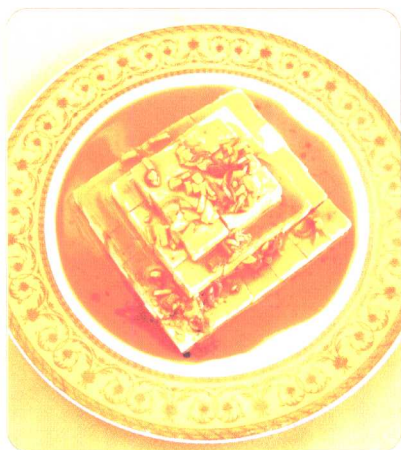
回锅肉



干烧鲫鱼



怪味鸡



红油豆腐



家常鲜鱼



辣椒炒肚丝



辣子鸡丁



麻辣鸡块



蒜苗炒腊肉



麻婆豆腐



芹菜炒豆干



蒜泥白肉



菠菜炒鸡蛋



东坡肉



肉末烧海参



炸茄盒



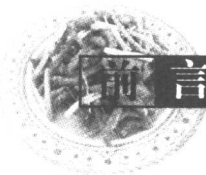
鱼香肉丝



西米银耳羹



榨菜肉丝



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:

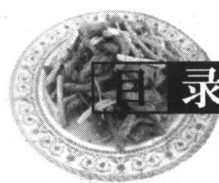
注重风味,分类明确:每本书分别收集了最有地方风味特色的菜肴450余款,不求多而求精,从选料到制作过程都突出了各菜系的烹调特色,力求正宗。每种风味菜均按照蔬菜类、畜肉类、禽蛋类、水产品类、豆制品类、食用菌藻类、水果类及其他进行分类,共计7大类。每类以原料为序,读者可根据家庭中具备的原料,直接找到该原料的各种烹制方法,查阅非常方便。

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



一、蔬菜类

辣油白菜	1	菠菜炒鸡蛋	13
辣炆白菜	1	姜汁豇豆	14
干烧白菜	2	椒油芹菜	14
白菜肉卷	3	芹菜炒肉丝	15
开水白菜	4	韭黄摊鸡蛋	16
扒双素	4	肉末雪里蕻	17
明珠菜心	5	糖醋双丝	17
鸡蓉菜心	6	素炒胡萝卜	18
炆白菜卷	7	拌胡萝卜丝	19
素炒卷心菜	7	蟹黄萝卜丝	19
香辣卷心菜	8	炒萝卜丝	20
糖醋卷心菜	9	香麻萝卜	20
酱拌生菜	9	肉片烧萝卜	21
姜汁薤菜	10	人参萝卜汤	22
椒炒薤菜秆	10	柠檬藕片	22
肉末空心菜	11	青椒炒藕丝	23
酥豆空心菜	12	酿甜椒	24
芝麻菠菜	12	八宝酿青椒	25

虎皮辣椒·····	26	凉拌苦瓜·····	45
软炸藕片·····	26	炒苦瓜丝·····	46
炆炒脆藕丁·····	27	辣椒炒苦瓜·····	46
炸藕盒·····	28	鱼香苦瓜丝·····	47
西红柿炒鸡蛋·····	28	干煸苦瓜·····	48
松炸西红柿·····	29	家常焖苦瓜·····	48
西红柿鸡蛋汤·····	30	冬菜苦瓜丁·····	49
青椒炒鸡蛋·····	31	五香南瓜饼·····	50
鱼香茄子·····	31	炸香椿·····	51
炸茄盒·····	32	芸豆炒肉丝·····	51
鱼香茄饼·····	33	干煸季豆·····	52
土豆烧肉·····	34	辣油茭白·····	53
酸辣土豆丝·····	34	鱼香茭白·····	54
凉拌生笋·····	35	酱烧茭白·····	54
辣油笋丝·····	36	蒜蓉茼蒿·····	55
蒜泥茼蒿·····	37	糟醉冬笋·····	56
海米烧茼蒿·····	37	酱烧冬笋·····	56
麻辣茼蒿·····	38	干煸冬笋·····	57
炆黄瓜皮·····	39	软炸冬笋·····	58
海米拌黄瓜·····	39	雪菜笋汤·····	58
红油黄瓜·····	40	芦笋蛋饼·····	59
黄瓜炒肉片·····	40	荠菜豆腐羹·····	60
丝瓜炒鸡蛋·····	41	蒜薹炒鸡蛋·····	60
丝瓜焖腊肉·····	42	蒜苗炒肉丝·····	61
干贝烩丝瓜·····	42	黄花菜炒肉丝·····	61
奶汁冬瓜条·····	43	素炒山药片·····	62
烧冬瓜·····	44	烧菜花·····	63
三鲜冬瓜汤·····	44	鱼香青丸·····	63



怪味花生仁·····	64	拔丝红苕·····	67
糖醋豌豆·····	65	灯影苕片·····	67
生煸豆苗菜·····	65	蜜汁香芋·····	68
鲜虾豆苗羹·····	66	冰糖百合·····	69

二、畜 肉 类

蒜泥白肉·····	70	回锅肉·····	84
椒麻肉丁·····	70	合川肉片·····	85
红油三丝·····	71	炸板肉·····	86
香椿肉丝·····	72	干炸里脊·····	86
糖醋排骨·····	72	芝麻里脊·····	87
叉烧肉·····	73	锅巴里脊·····	88
芝麻肉丝·····	74	糖醋里脊·····	89
香糟火腿·····	75	粉蒸肉·····	90
辣子肉丁·····	75	酸辣蹄筋·····	90
萝卜连锅汤·····	76	炒腰花·····	91
宫保肉花·····	77	丸子汤·····	92
鱼香肉丝·····	77	豆芽肉饼汤·····	92
茼蓝里脊丝·····	78	炒杂拌·····	93
榨菜肉丝·····	79	火爆双脆·····	94
青椒肉丝·····	80	夹沙肉·····	95
韭黄肉丝·····	80	苕菜狮子头·····	96
千张炒肉丝·····	81	红枣煨肘·····	97
香糟肉·····	82	火爆肚头·····	97
鲜熘肉片·····	82	冬菜腰片汤·····	98
东坡肉·····	83	糟香排骨·····	99
盐煎肉·····	84	鱼香排骨·····	99



红烧排骨	100	麻辣牛肉干	114
沙锅肘子	101	红烧牛肉	115
回锅香肠	101	烩辣牛百叶	116
蒜苗炒腊肉	102	火爆牛肚仁	117
辣炒大肠	103	清炖牛尾	118
卤水猪肝	103	红烧牛蹄筋	118
辣椒炒肚丝	104	原蒸牛鞭	119
烩肚丝	105	酸辣牛鞭	120
烧肚片	105	枸杞竹荪牛冲汤	121
麻辣腰片	106	香酥羊肉	121
椒麻耳丝	107	仔姜羊肉丝	122
炒耳丝	107	芹菜炒羊肝	123
酸菜猪血汤	108	参芪清蒸羊肉	124
红烧猪蹄	109	归芪羊肉汤	124
青笋炒猪肝	109	小煎兔	125
陈皮牛肉	110	荷叶包兔	126
酱牛肉	111	粉蒸兔条	126
水煮牛肉	112	青笋烧兔	127
干煸牛肉丝	112	孜然兔肉	128
夫妻肺片	113	葱爆兔肉	128
粉蒸牛肉	114	辣炒兔丁	129

三、禽 蛋 类

怪味鸡	131	麻辣鸡块	133
棒棒鸡	131	熘鸡丝	134
醉鸡	132	五香脆皮鸡	135
醋熘鸡	133	白汁鸡糕	136