

家常小菜

修订本

JIA CHANG XIAO CAI



里阳 景礼 建平 朝霞/编写



本书较详尽地介绍了 **260** 多种
“拌、炒、炆、蒸、烧”

等家常菜肴的原料及制作方法。

还有 **80** 多种微波炉小菜的制作方法。

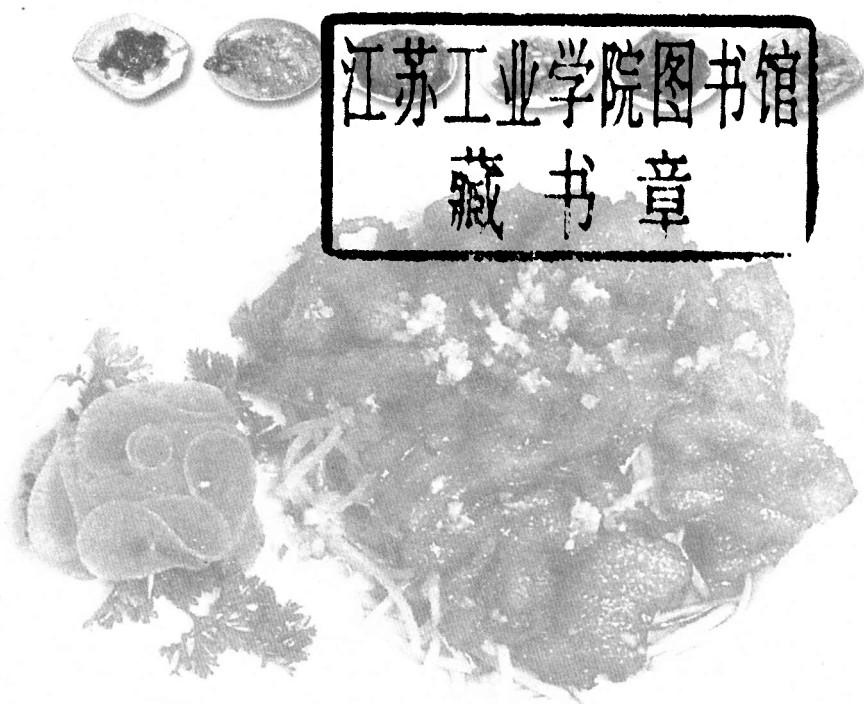
家常小菜

修订本

JIA CHANG XIAO CAI

里阳 景礼 建平 朝霞 / 编写

江苏工业学院图书馆
藏书章



图书在版编目(CIP)数据

家常小菜/里阳等编写. —2 版. —太原:山西科学技术出版社,2003. 1

ISBN 7-5377-2088-6

I. 家… II. 里 III. 菜谱 IV. TS972. 12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 089075 号

家常小菜(修订本)

里阳 景礼 建平 朝霞编写

*

山西科学技术出版社出版 (太原建设南路 15 号)

山西省新华书店发行

山西新华印业有限公司人民印刷分公司印刷

*

开本:850×1168 1/32 印张:6.5 字数:163 千字

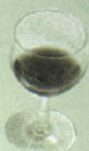
2003 年 1 月第 2 版 2004 年 5 月山西第 3 次印刷

*

ISBN 7-5377-2088-6

Z·399 定价:13.00 元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。











修订说明

《家常小菜》自1984年11月出版以后，曾多次印刷，常常供不应求。1994年4月根据读者意见修订再版，也是多次印刷，截至1996年5月已11次印刷，总印数超过22万多册。这个数字说明，这本小菜谱是读者认可并欢迎的通俗实用读物之一。

当初这本小菜谱以“原料普通，制作简便，经济实惠，易学易做”为特点，较详尽地介绍了260多种拌、炒、炆、蒸、烧等家常菜肴的原料及制作方法，修订再版时又适当增加了海鲜、蛋禽、豆制品等近100种菜肴。为使读者易学易做，还附录了“家庭烹饪小常识”，使本书更适合广大家庭主妇的需要。

为了更好地适应时代发展和社会家庭生活变化的需求，这次修订时，除对原书已过时的术语、疏漏进行补正外，特别增加了微波炉小菜近80种。

读者经常需要《家常小菜》一书，给作者和责任编辑带来了动力和压力。为了不辜负读者希望，这次修订时力求精益求精，把书编好、出好。尽管如此，书中不尽人意的地方还会有不少。希望广大读者，特别是经常使用本书的家庭主妇，对此书评头论足，说长道短，提出批评意见。我们除表示衷心的感谢外，也便于再版时补正，使之更加完美。

编者

2003年



目 录

拌 菜 类

拌菜要领	(1)	拌韭菜	(10)
糖拌西红柿	(2)	拌芹菜	(10)
糖拌萝卜丝	(3)	拌山药丝	(11)
糖拌双色萝卜丝	(3)	拌莴笋片(丝)	(11)
京糕拌梨丝	(4)	拌香黄豆	(12)
雪花梨片	(4)	黄豆杂拌	(12)
糖拌芹菜	(5)	麻酱拌豆角	(13)
糖醋拌黄瓜	(5)	芥末拌菠菜	(13)
白糖拌藕片	(5)	拌卷心菜	(14)
糖醋萝卜丝	(6)	拌盐白菜	(14)
雪花莲菜	(6)	拌胡萝卜丝	(15)
蜜汁鲜桃	(7)	蒜拌茄子	(15)
芝麻拌藕片	(7)	拌绿豆芽	(16)
拌黄瓜丝	(8)	青菜拌粉丝	(16)
香油拌小葱	(8)	黄瓜拌粉丝	(16)
拌蓑衣黄瓜	(9)	蒜泥拌蚕豆	(17)
拌葱头	(9)	拌什锦	(17)
拌刀拍萝卜	(9)	青椒拌干丝	(18)
		芹菜拌干丝	(18)
		黄瓜拌腐丝	(19)





拌粉皮	(19)	青椒拌皮蛋	(32)
拌拉皮	(20)	桃仁拌鸡块	(33)
麻酱拌豆腐	(20)	糖醋拌三丝	(33)
小葱拌豆腐	(21)	红果酱拌白菜心	(34)
盐水豆腐	(21)	芥末拌白菜墩	(34)
椿芽拌豆腐	(22)	蛋皮拌菠菜	(35)
糖拌花生米	(22)	菠菜拌粉丝	(35)
花生米拌萝卜干	(22)	腐竹拌菠菜	(36)
椒盐拌花生米	(23)	腐竹拌芹菜	(36)
五香花生米	(23)	肉丝拌芹菜	(37)
黄瓜拌肉丝	(24)	糖醋拌莴笋	(37)
黄瓜拌肚丝	(24)	麻酱拌莴笋	(38)
椿芽拌肚丝	(25)	红果拌菜花	(38)
花生米拌肚丁	(25)	拌珊瑚藕片	(38)
芥末拌肚丝	(26)	麻酱拌水萝卜	(39)
韭黄拌腰丝	(26)	拌苦瓜	(39)
红油拌肝花	(27)	拌西瓜皮	(40)
肉丝拌粉皮	(27)	肘子肉拌黄瓜	(40)
黄瓜拌白肉	(28)	拌里脊片	(41)
干拌牛肉	(28)	辣拌口条	(41)
海米拌芹菜	(29)	拌鸡丝	(42)
椿芽拌虾	(29)	拌花腱	(42)
黄瓜拌虾片	(30)	拌鱿鱼丝	(43)
姜汁拌海螺	(30)	拌肉丝	(43)
海带拌粉丝	(31)	拌白肉	(44)
海米拌油菜	(31)	拌生鱼	(44)
海米拌黄瓜	(32)	糖拌酸菜丝	(45)





麻酱拌豆角	(45)	炒豆腐	(58)
拌海蜇	(46)	青椒炒干丝	(59)
清拌银菜	(46)	辣子炒白菜	(59)
拌土豆丝	(47)	清炒芋头	(60)
拌三片	(47)	酱炒苦瓜	(60)
松花拌豆腐	(48)	酱油冬瓜	(61)
拌肉丝海带	(48)	炒合菜	(61)
拌怪味鸡片	(49)	葱头炒肉丝	(62)
拌姜汁菠菜	(49)	芽韭炒肉丝	(62)

炒小菜类

炒菜要领	(50)	绿豆芽炒肉丝	(63)
炒菠菜	(51)	炒肉丝粉皮	(63)
炒芹菜	(51)	白菜炒肉丝	(64)
炒韭菜	(52)	金针炒肉丝	(64)
炒西红柿	(52)	肉丝炒鸡蛋	(65)
炒茄丝	(53)	蒜薹炒肉片	(65)
炒柿椒丝	(53)	苹果炒肉片	(66)
炒萝卜丝	(54)	榨菜炒肉片	(66)
炒土豆丝	(54)	西红柿炒鸡蛋	(67)
炒豆角	(55)	青豆炒田鸡	(67)
酸熘白菜	(55)	油焖茄子	(68)
炒黄豆芽	(56)	糖醋藕丝	(68)
炒绿豆芽	(56)	蒜泥炒豆腐	(69)
炒葱头	(57)	西瓜皮炒肉丝	(69)
炒莴笋	(57)	青椒炒肉丝	(70)
炒黄瓜片	(58)	肉炒西红柿	(70)
		肉丝炒绿豆芽	(71)
		七彩香菇	(71)





肉炒木耳	(72)	炆菜类	
炒木樨肉	(72)		
鱼香肉丝	(73)	炆菜要领	(87)
海带炒肉丝	(74)	炆莲菜	(87)
炒肉片黄瓜	(74)	炆芹菜	(88)
胡萝卜炒肉丝	(75)	炆辣白菜	(88)
酱爆肉丁	(75)	炆豆豆菜	(89)
冬笋里脊丝	(76)	炆油菜	(89)
爆炒三丁	(76)	炆辣椒黄瓜	(90)
炒糖醋藕丝	(77)	三味白菜	(90)
珍珠菜花	(77)	三味黄瓜	(91)
香椿炒鸡蛋	(78)	炆莴笋	(91)
炒回锅肉	(78)	炆辣三丝	(91)
腐竹炒白菜	(79)	炆豆角	(92)
肉片炒油菜	(79)	炆土豆丝	(92)
肉片炒菠菜	(80)	炆绿豆芽	(93)
鸡蛋炒菠菜	(80)	炆海带丝	(93)
肉丝炒芹菜	(81)	炆南芥	(94)
韭菜炒鸡蛋	(81)	炆菜花	(94)
糖醋卷心菜	(82)	油激黄瓜	(95)
卷心菜炒香肠	(82)	炆海蜇丝	(95)
雪里蕻炒肉丝	(83)	炆肚丝	(96)
滑肉莴笋	(83)	炆双脆	(96)
莴笋炒肉丝	(84)	炆虾仁	(97)
糖汁薯条	(84)	炆肚仁	(97)
肉末冬瓜	(85)	炆麻辣莴笋	(98)
红油茭白	(85)	海米炆三样	(98)





蒸、熬、烧、炖、烩菜类

炆鸡蛋	(99)	制作要领	(113)
炆腰片	(99)	清蒸羊肉	(114)
炆豆腐	(100)	米粉蒸肉	(114)
炆大头菜	(100)	小酥肉	(115)
炆黄豆芽	(101)	腐乳肉	(115)
炆花生米	(101)	蒸盐水鸡块	(116)
炆柿子椒	(102)	清蒸鸭子	(116)
炆制双耳	(102)	蒸带鱼	(117)
炆肉皮丝	(103)	清蒸鲤鱼	(117)
炆冬菇	(103)	烧肉条	(118)
炆鸡丝冬笋	(104)	炖牛肉	(118)
炆里脊丝蜇头	(104)	炖羊肉	(119)
炆蒜薹肚仁	(105)	炖猪肉	(119)
炆肉丝莴笋	(105)	蘑菇炖豆腐	(120)
炆腐竹鲜蘑	(106)	西红柿炖豆腐	(120)
炆肉丝青椒	(106)	粉条炖肉末	(121)
炆蒜薹肉丝	(107)	肉末炖豆腐	(121)
炆腐竹菠菜	(107)	沙锅炖豆腐	(122)
炆酸菜	(108)	丝瓜炖肉片	(122)
炆鸡肫	(108)	菜花炖肉片	(123)
炆猪舌	(109)	羊肉熬冬瓜	(123)
炆海杂拌儿	(109)	家常熬鱼	(124)
炆鱿鱼卷	(110)	栗子烧白菜	(124)
炆乌鱼花	(110)	煎丸子	(125)
炆鱼丝	(111)	熬黄花鱼	(125)
炆目鱼卷	(111)		





JIACHANGXIAOCAI 家常小菜

糖醋鲤鱼	(126)	炒鸡松	(140)
胡萝卜炖羊肉	(127)	酒蒸鸡	(141)
清蒸粉条丸子	(127)	烧鸡腿	(141)
烧带鱼	(128)	酱油腌鸡	(142)
黄豆芽焖肉片	(128)	红烧鸡翅	(142)
拔丝山药	(129)	清蒸鸡片	(143)
拔丝苹果	(129)	芥菜炖鸡	(143)
拔丝红薯	(130)	醉鸡	(143)

汤 类

做汤要领	(131)	栗子鸡	(144)
菠菜鸡蛋汤	(131)	香菇扒鸡翅	(144)
西红柿鸡蛋汤	(132)	盐水鸭	(145)
菠菜豆腐汤	(132)	炸鸡	(145)
粉条肉丝汤	(133)	糖醋沙丁鱼	(146)
辣味榨菜汤	(133)	清蒸鳕鱼	(146)
虾米白菜汤	(134)	豉汁蒸鱼头	(147)
香菜萝卜汤	(134)	纸包鳕鱼	(147)
大虾汤	(135)	芥末鲑鱼	(148)
紫菜鸡丝汤	(135)	清蒸青花鱼	(148)
酸辣干丝汤	(136)	茄汁明虾	(149)
橘子羹	(136)	虾米腰果	(149)
		乳酪烤虾	(150)
		酸辣虾仁	(150)
		腰果虾仁	(151)
		芙蓉蟹	(151)

微波炉菜谱类

微波炉做菜要领	(138)	扒大虾	(152)
纸包鸡	(139)	番茄牡蛎	(152)
烤鸡翅膀	(140)	清蒸贻贝	(153)



家常小菜 JIACHANGXIAOCAI



小鱼干煮青椒	(153)	排骨苦瓜	(166)
烤南瓜	(154)	白玉镶红宝	(167)
酿豆腐	(154)	烤牛肉	(167)
麻婆豆腐	(155)	姜葱牛肉	(168)
蒸鸡蛋	(155)	沙茶牛肉	(168)
培根蛋	(156)	红烧牛肚	(169)
糖醋白菜	(156)	红烩牛腩	(169)
香甜芜菁	(157)	香味牛腩	(170)
炸薯条	(157)	土豆牛肉	(170)
韩味茄子	(158)	鲜果牛肉串	(171)
德国沙拉	(158)	芹菜牛肉丝	(171)
白菜茄子沙拉	(159)	西红柿蛋花汤	(172)
叉烧肉	(159)	南瓜汤	(172)
京酱肉丝	(160)	馄饨汤	(173)
烧肉块	(160)	香菇肉汤	(173)
手卷肉	(161)	清爽鱼汤	(174)
芋头肉片	(161)	芥菜炖鸡汤	(174)
韭黄肉片	(162)	排骨萝卜汤	(174)
味美猪肉	(162)	冬粉丝榨菜汤	(175)
莲藕排骨	(163)	苦瓜排骨汤	(175)
红烩五宝	(163)	黄瓜鱼丸汤	(176)
青椒肉丝	(164)	冬瓜肉丸汤	(176)
红烧腱子肉	(164)		
豆角炒肉丝	(164)		
糖醋排骨	(165)		
翠玉肉丝	(165)		
香菇肉羹	(166)		
		家庭烹调常识	
		怎样才能做好菜	(177)
		怎样保持菜的养分	(178)
		怎样掌握火候	(178)





怎样掌握油温	(179)	怎样快速炖鸡	(188)
水滑菜肴的要领	(180)	巧烹肥肉成佳肴	(188)
怎样炒制肉丝才嫩 ...	(181)	怎样去掉羊肉的膻味	(189)
水焯蔬菜的利弊	(182)	炒鸡蛋不要放味精 ...	(190)
几种作料的用法	(182)	怎样洗粘在肉上的脏物	(190)
几种家常味汁的做法	(185)	怎样制作泡菜	(190)
怎样煎鱼不粘锅	(187)	怎样做烩汤菜	(191)
家常煮肉要诀	(187)	怎样科学合理吃鸡蛋	(192)





拌

菜

类

拌菜要领

拌菜是一种简便制作凉菜的方法。按菜的原料又可分为生拌、熟拌两种。生拌是以鲜嫩的蔬果为主料，经刀工、调味而成。熟拌是先将原料断生，经刀工或调味而成。不论采用哪种拌菜方法，必须掌握以下操作要领：

第一，严格消毒。生拌鲜蔬菜、果品时，首先要用清水洗净，然后在沸水中或食用消毒液中快速冲洗消毒，以防病菌和残留农药中毒；熟拌的蔬果等原料，必须在净水中反复清洗，在沸水里氽透或煮熟，或在油锅里炸熟。

第二，掌握刀法。正确使用刀法，对于拌菜形状美观，保存营养成分意义重大。拌菜一般使用切刀法，按其施刀方法又分为直切、推切、拉切、锯切、铡切和滚刀切等多种切法。

直切，要求刀具垂直向下，左手按稳原料，右手执刀，一刀一刀切下去。这种刀法适用于萝卜、白菜、山药蛋、苹果等脆性的根菜或鲜果，是拌菜最常用的刀法之一。

推切，适用于质地松散的原料。要求刀具垂直向下，切时刀由后向前推，着力点在刀的后端。

拉切，适用于韧性较强的原料。切时刀与原料垂直，由前向后拉，着力点在刀的前端。

锯切，适用于质地厚实坚韧的原料。若拉、推刀法切不断时，可

