



居家调理系列

[怎样才能吃出又好吃又健康的美食]

家庭主妇

Jia Ting Zhu Fu Na Shou Cai 580 Kuan

肖芳◎主编

拿手菜580款

Jia Ting Zhu Fu



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

家庭主妇

Jia Ting Zhu Fu Na Shou Cai 580 Kuan

肖芳◎主编

拿手菜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

家庭主妇拿手菜 580 款 / 肖芳主编. - 北京: 光明日报出版社, 2005.8
(居家调理系列)

ISBN7 - 80206 - 126 - 1

I.家… II.肖… III.菜谱 IV.TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 091905 号

书 名: 家庭主妇拿手菜 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: ISBN7 - 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







目 录

一、煲汤类

海鲜豆腐煲····· (1)	百合枇杷汤····· (15)
芙蓉雪蛤····· (2)	蛤肉豆腐木耳煲····· (16)
人参宁心汤····· (3)	蚝油豆腐煲····· (16)
花旗红枣茶····· (3)	玉兰豆腐煲····· (17)
桂圆山药羹····· (4)	玻璃白菜汤····· (17)
强精壮骨牛尾汤····· (4)	开水白菜····· (18)
当归黄芪煲羊肉汤····· (5)	海米白菜汤····· (18)
淮山药羊肉汤····· (6)	白菜叶汤····· (19)
荷叶瘦肉汤····· (8)	菠菜奶白蛋汤····· (19)
冬瓜瘦肉汤····· (9)	西红柿鸡蛋汤····· (20)
人参排骨汤····· (10)	海米萝卜汤····· (20)
杜仲排骨汤····· (11)	奶油萝卜汤····· (21)
莲藕红枣鲫鱼汤····· (12)	萝卜丝蛋汤····· (21)
淮山药瘦肉鲍鱼汤····· (13)	黄瓜木耳汤····· (21)
白芍甘草蛤蜊汤····· (14)	金钩玉片汤····· (22)

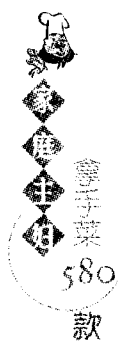


- | | |
|-------------------|--------------------|
| 南瓜汤····· (22) | 香菇茭白汤····· (34) |
| 甜椒南瓜汤····· (23) | 芦笋浓汤····· (34) |
| 冬瓜汤····· (23) | 榨菜鸡蛋汤····· (35) |
| 玉米菜花汤····· (24) | 芥菜咸蛋汤····· (35) |
| 冬菇苋菜汤····· (24) | 白菜丸子汤····· (36) |
| 竹笋鸽蛋汤····· (25) | 木耳肉片汤····· (36) |
| 鲤鱼苦瓜汤····· (25) | 紫菜肉片汤····· (37) |
| 当归鲤鱼汤····· (25) | 四丝汤····· (37) |
| 百合鲫鱼汤····· (26) | 雪花肉粒汤····· (37) |
| 竹笋鲫鱼汤····· (26) | 如意汤····· (38) |
| 红豆鲫鱼汤····· (27) | 排骨汤····· (38) |
| 鲜鱼生菜汤····· (27) | 什锦沙锅····· (39) |
| 菠菜鱼片汤····· (27) | 白果小排汤····· (39) |
| 三色鱼丸汤····· (28) | 猪肝粉丝汤····· (40) |
| 竹笋鱼丸汤····· (29) | 鸳鸯蛋糕汤····· (40) |
| 猪肺汤····· (29) | 莲子猪肚汤····· (41) |
| 豆腐鱼头汤····· (30) | 清汤猪脑····· (41) |
| 多味鱼汤····· (30) | 牛肉汤····· (42) |
| 清汤鱼丸····· (31) | 牛肉泡菜汤····· (42) |
| 紫菜海米蛋花汤····· (31) | 西红柿牛肉菠菜汤····· (43) |
| 肉蓉海带汤····· (32) | 肉片粉丝汤····· (43) |
| 海鲜汤····· (32) | 萝卜牛肉汤····· (44) |
| 酸辣海参汤····· (33) | 白煨牛肉汤····· (44) |
| 大枣鳖甲汤····· (33) | 牛肉鸡蛋汤····· (45) |
| 玉须金龟汤····· (33) | 蚝油牛肉汤····· (45) |



二、焖烧类

香菇西兰花·····	(47)	咖喱焖牛肉·····	(65)
鲍汁灵芝菇·····	(47)	烧肚块·····	(65)
蒜香排骨·····	(48)	烧焖牛肉·····	(66)
兰花熊掌·····	(49)	烧牛尾·····	(66)
酒焖驼掌·····	(51)	烧蹄筋·····	(67)
金钱鱼翅·····	(52)	辣味烧牛肉·····	(67)
桃花香扇·····	(53)	焖牛肉片·····	(68)
五谷丰登·····	(54)	烧桃仁牛肉·····	(68)
红梅鱼肚·····	(55)	蚂蚁上树·····	(69)
百鸟朝凤·····	(57)	煎烧牛里脊·····	(69)
松子鸡·····	(58)	黄焖牛肉丸·····	(70)
鲜蘑玉兰片·····	(59)	西红柿焖羊肉·····	(70)
番茄烧鲜蘑·····	(59)	豆瓣焖羊肉·····	(71)
大蒜烧平菇·····	(60)	红枣焖羊肉·····	(71)
草菇烧鞭笋·····	(60)	焖羊肉片·····	(72)
蒜籽焖鞭笋·····	(61)	锅烧羊肉·····	(72)
鸡油菜心·····	(61)	烧羊三样·····	(73)
虾仁菜花·····	(62)	红烧凤爪·····	(73)
黄焖肉圆·····	(62)	红烧鸡翅·····	(74)
红烧排骨·····	(63)	烧鸡腐丸子·····	(74)
糖醋排骨·····	(63)	红枣栗子鸡·····	(75)
牛肉面筋·····	(64)	烧香菇鸡腿·····	(75)
黄焖牛肉西杠柿·····	(64)	酱焖鸡腿·····	(76)



烧子鸡..... (76)	黄酒煨鸭块..... (83)
茄汁焖鸡..... (77)	家常鹅肉..... (84)
茄汁鸡球..... (77)	芝麻肉..... (84)
栗子黄焖鸡..... (78)	红腐乳烧肉..... (85)
陈皮鸡块..... (78)	黄酒焖肉..... (85)
家常鸡块..... (79)	烧双蓉丸子..... (86)
红烧鸡块..... (79)	红烧狮子头..... (86)
豉椒烧鸡块..... (80)	红烧冬瓜..... (87)
葱油烧鸡块..... (80)	西红柿烧豆..... (87)
碎烧鸡..... (81)	蒜烧血豆腐..... (87)
黄酒烧鸡块..... (81)	酱烧茄子..... (88)
花仁仔鸡..... (82)	肉末烧菜花..... (88)
辣焖生鸡..... (82)	焖烧土豆..... (89)
红焖鸡块..... (83)	红烧土豆..... (89)

三、溜炒类

焦溜苹果..... (91)	蒜苗炒虾..... (98)
灵芝菇炒螺片..... (91)	枸杞炒肉丝..... (98)
芦荟炒百合..... (92)	核桃仁炒韭菜..... (99)
韭菜炒海肠..... (93)	西参滋补盅..... (100)
肉末海参..... (94)	双仁三菇烩..... (101)
烧汁牛蛙腿..... (95)	鸡蓉鲜贝..... (102)
芸豆炒虾酱..... (96)	油爆双花..... (103)
松子炒螺丁..... (97)	凤尾虾球..... (105)



- | | | | |
|------------|-------|------------|-------|
| 猴头灯笼虾····· | (106) | 豆腐松····· | (121) |
| 油爆双鲜····· | (107) | 干炒豆腐····· | (121) |
| 鸡丝狗肉····· | (109) | 焦溜豆腐····· | (122) |
| 滑炒鸡丝····· | (110) | 台湾炒米饭····· | (122) |
| 干煸肉丝····· | (111) | 宫爆肉丁····· | (123) |
| 扒栗子白菜····· | (112) | 肉丝炒蒜苗····· | (123) |
| 糖醋辣白菜····· | (112) | 肉炒麻豆腐····· | (124) |
| 醋溜青椒····· | (113) | 鱼香肉丝····· | (124) |
| 韭菜炒鸡蛋····· | (113) | 青椒炒肝丝····· | (125) |
| 素炒豆苗····· | (114) | 塌菜炒肉片····· | (125) |
| 炒葱头····· | (114) | 蒜黄炒腊肉····· | (126) |
| 炒西瓜皮····· | (114) | 蒜蓉猪肝····· | (126) |
| 金条如意····· | (115) | 回锅肉····· | (127) |
| 瓜姜炒毛豆····· | (115) | 京酱肉丝····· | (127) |
| 香韭炒年糕····· | (115) | 番茄肉片····· | (128) |
| 夏果炒西芹····· | (116) | 黄瓜肉片····· | (128) |
| 尖椒水芥丝····· | (116) | 桂花肉丝····· | (129) |
| 肉末酸豆角····· | (117) | 菊花肉丝····· | (129) |
| 干煸四季豆····· | (117) | 青蒜香肠····· | (129) |
| 糖溜土豆····· | (118) | 酱瓜炒肉丝····· | (130) |
| 炒辣三丝····· | (118) | 山药炒肉片····· | (130) |
| 酱爆双丁····· | (119) | 糖醋排骨····· | (131) |
| 炒三丁····· | (119) | 豉汁排骨····· | (131) |
| 宫爆土豆····· | (120) | 鱼香猪肝····· | (132) |
| 樱桃白蜜····· | (120) | 炒肝片····· | (133) |



580

款

尖椒熘肝片····· (133)	苦瓜肥肠····· (136)
炒猪肝····· (134)	素炒菜丝····· (137)
菜花炒猪肝····· (134)	扒双菜····· (137)
猪肝炒黄瓜····· (135)	家常白菜心····· (138)
西兰花炒猪肝····· (135)	糖醋圆白菜····· (138)
尖椒熘肥肠····· (136)	素炒芹菜····· (139)

四、炆拌拔丝类

炆黄瓜····· (140)	炆蒜苔猪舌····· (150)
香叶炒鱿鱼····· (140)	炆鸡肝····· (151)
泰式凉拌凤爪····· (141)	椒油炆海带····· (151)
凉拌泰式生蚝····· (142)	白菜豆腐丁····· (152)
泰式香叶蕉····· (142)	白菜海带丝····· (152)
松菜虾干····· (143)	果汁白菜····· (152)
沙律虾仁黄瓜····· (144)	糖醋圆白菜····· (153)
虎皮霸王肠····· (145)	芹菜拌干丝····· (153)
干蛤蜊肉拌西芹····· (146)	腰果西芹····· (154)
韭菜丁香鱼····· (146)	金钩西芹····· (154)
椒油炆芹菜····· (147)	腐竹拌菠菜····· (154)
老醋花生····· (148)	凉拌空心菜····· (155)
三味黄瓜····· (148)	花仁海白菜····· (155)
草菇炆盖菜····· (149)	珊瑚菜花····· (156)
炆四川泡菜····· (149)	香菇西兰花····· (156)
滑炆里脊丝····· (150)	青椒拌干丝····· (157)



- | | |
|-------------------|-------------------|
| 青椒拌松花····· (157) | 蘸茄子····· (166) |
| 糖拌萝卜丝····· (158) | 过油茄子····· (167) |
| 糖醋樱桃萝卜····· (158) | 清拌豆角····· (167) |
| 大众蘸酱菜····· (158) | 麻酱拌豇豆····· (168) |
| 蒜泥黄瓜····· (159) | 香辣四季豆····· (168) |
| 黄瓜拌粉丝····· (159) | 糖醋蚕豆····· (168) |
| 拍黄瓜····· (160) | 芝麻土豆丝····· (169) |
| 青龙卧沙滩····· (160) | 土豆泥····· (169) |
| 蛇皮黄瓜····· (160) | 凉拌槐树芽····· (170) |
| 豆豉苦瓜····· (161) | 蒜蓉柳树芽····· (170) |
| 凉拌冬瓜片····· (161) | 巧克力无花果····· (170) |
| 泡冬瓜····· (162) | 红粉佳仁····· (171) |
| 葱油南瓜····· (162) | 琥珀花生····· (171) |
| 葱油莴笋····· (162) | 琥珀核桃仁····· (172) |
| 拌奶油莴笋····· (163) | 琥珀莲子····· (172) |
| 干贝芦笋····· (163) | 挂霜丸子····· (172) |
| 金钩冬笋····· (164) | 拔丝丸子····· (173) |
| 葱油鞭笋····· (164) | 拔丝土豆丸子····· (173) |
| 杏仁拌芥蓝····· (165) | 拔丝山药····· (174) |
| 芥末甘蓝····· (165) | 拔丝豆沙肉排····· (174) |
| 玉米紫甘蓝····· (166) | 拔丝金枣····· (175) |
| 葱油拌■头····· (166) | 拔丝苹果····· (175) |

五、炖煮类

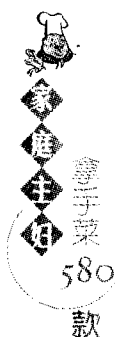
肉末粉丝····· (177)	茄汁黄豆····· (197)
鹅掌扣海参····· (177)	五香黄豆····· (198)
猪腰煲杜仲····· (178)	豆腐熬白菜····· (198)
莲子银耳粥····· (179)	豆腐熬海带····· (199)
核桃煲乳鸽····· (180)	蜂窝豆腐····· (199)
何首乌黑豆煲乌鸡····· (181)	素牛肉····· (200)
四物鸡····· (182)	酸辣豆腐····· (200)
金樱子煲牛肉····· (183)	蘑菇豆腐····· (200)
鹿茸黄芪煲牛尾····· (184)	红枣炖肘子····· (201)
鸡血藤红枣煲牛尾····· (185)	猪皮红枣羹····· (201)
王不留行煲排骨····· (186)	菜头炖腊肉····· (202)
玉竹煲鱼····· (187)	炖吊子····· (202)
肉苁蓉煲鲫鱼····· (188)	辣味肥肠····· (203)
燕窝瘦肉粥····· (189)	五香卤大肠····· (203)
银耳二仙粥····· (190)	家常酱猪手····· (204)
丹参瘦肉粥····· (191)	酸菜炖猪手····· (204)
银花熊掌····· (192)	肝泥····· (205)
酒锅元鱼····· (193)	花仁肉皮冻····· (205)
玉兔海参····· (195)	炖牛肉····· (206)
奶汤炖萝卜····· (196)	炖蹄筋····· (206)
盐煮毛豆····· (196)	番茄炖牛腩····· (207)
盐水煮花生仁····· (197)	川椒煮牛肉····· (207)
蜜汁红枣····· (197)	萝卜炖牛腩····· (208)



白煮鸡····· (208)	萝卜丝鱼汤····· (215)
白切鸡····· (209)	醋椒鲜草鱼····· (215)
家常童子鸡····· (209)	家庭炸炖鱼····· (216)
沙锅人参鸡····· (210)	酸菜鱼····· (216)
淮杞炖乌鸡····· (210)	川椒煮黄鳝····· (217)
盐水煮鸡胗····· (211)	粉皮麻辣鱼····· (217)
辣味酱凤爪····· (211)	鱼头炖豆腐····· (218)
辣糊姜汁鸡····· (212)	香辣鱼头····· (218)
奶油鸡丸····· (212)	麻辣小龙虾····· (219)
清汤鸡圆····· (213)	酸菜炖羊肚····· (219)
煮鸡肉丸子····· (213)	奶汤炖羊脊····· (220)
酱汁卤乳鸽····· (214)	枸杞炖兔肉····· (220)
白煮葱油鲫鱼····· (214)	

六、煎炸类

油煎茄片····· (221)	珍珠鲤鱼····· (231)
金丝虾丸····· (222)	凤尾鸡椒····· (232)
珍珠大虾····· (222)	金蛙卧莲····· (233)
燕尾吉利虾····· (224)	盐煎丸子····· (234)
焦松两样····· (225)	糖煎丸子····· (235)
风腿桂鱼····· (226)	金陵肉饼····· (235)
橘子葡萄鱼····· (227)	生煎狗柳····· (236)
花月鱼卷····· (229)	柠檬煎软鸡····· (236)
奶汤鲤鱼····· (230)	栗蓉煎软鸭····· (237)



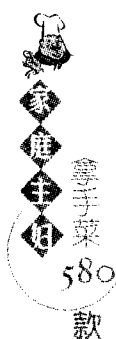
香椿煎蛋·····	(237)	炸南瓜·····	(251)
苹果煎蛋饼·····	(238)	炸蔬菜·····	(251)
芙蓉煎滑蛋·····	(238)	炸玉米球·····	(252)
蛋煎珍珠饼·····	(239)	炸素鱼排·····	(252)
酒熏鲤鱼·····	(239)	炸藕丸·····	(253)
干煎黄鱼·····	(240)	五香芭蕉花·····	(253)
香煎鳕鱼·····	(240)	酥炸茄盒·····	(254)
煎鱼饼·····	(241)	炸茄饼·····	(254)
番茄煎鱼排·····	(241)	脆皮香蕉·····	(255)
干煎大虾·····	(242)	果味锅巴·····	(255)
干熏虾碌·····	(242)	干炸肉片·····	(256)
煎明虾段·····	(243)	红糟炸肉·····	(256)
煎连壳蟹·····	(243)	叉烧肉·····	(257)
煎炸蟹卷·····	(244)	抓炸丸子·····	(257)
南乳煎蚝·····	(245)	酥炸牛肉卷·····	(258)
煎豆腐丸子·····	(245)	炸卷果·····	(258)
煎杏酱面包·····	(246)	炸脂盖·····	(259)
炸土豆丝·····	(246)	酥炸羊腩·····	(259)
锅贴萝卜·····	(247)	软炸狗脑·····	(260)
三丝春卷·····	(247)	酥炸野兔·····	(261)
红袍葱虾·····	(248)	炸牛蛙腿·····	(261)
软炸西红柿·····	(248)	炸八块·····	(262)
软炸豆角·····	(249)	辣味炸鸡翅·····	(262)
软炸菜花·····	(250)	干炸鸡胗·····	(262)
过江白云·····	(250)	鸡蛋松·····	(263)



香酥鸭·····	(263)	干炸赤鳞鱼·····	(267)
酥炸香柠鸭·····	(264)	炸鳊段·····	(268)
酥炸鸭卷·····	(264)	炸响铃·····	(268)
干炸鲤鱼·····	(265)	炸凤尾虾·····	(269)
干炸鲫鱼·····	(265)	椒盐炸虾·····	(269)
香炸黄鱼·····	(266)	清炸里脊·····	(270)
炸带鱼·····	(266)	炸牛排·····	(270)
炸鳊鱼·····	(267)		

七、蒸烤余涮类

余双白芙蓉·····	(271)	蒸丸子·····	(277)
余肉片菜叶·····	(271)	包黄浆·····	(278)
余菜叶丸子·····	(272)	白云猪手·····	(278)
芙蓉嫩豆腐·····	(272)	粉蒸排骨·····	(278)
川味辣豆花·····	(273)	沙茶蒸排骨·····	(279)
清蒸豆腐羹·····	(273)	豉椒蒸排骨·····	(279)
罗汉豆鸡·····	(274)	香芋蒸排骨·····	(280)
珍珠圆子·····	(274)	酱蒸排骨·····	(280)
虾仁珍珠圆子·····	(275)	青圆蒸肥肠·····	(281)
红枣糯米饭·····	(275)	腐乳蒸肥肠·····	(281)
糯米蒸桃脯·····	(276)	金橘蒸大肠·····	(282)
荷叶粉蒸肉·····	(276)	清蒸猪脑·····	(282)
苦瓜夹肉·····	(276)	荷花蹄燕·····	(283)
黑木耳蒸瘦肉·····	(277)	红薯蒸牛肉·····	(283)



清蒸牛肉条·····	(284)	烤包子·····	(294)
清蒸盘丝羊肉·····	(284)	千层饼·····	(295)
肉蛋四喜丸子·····	(284)	凤翥麦饼·····	(295)
糟蒸鸭胰·····	(285)	雪菜氽肉丝·····	(296)
鸡仁卷·····	(285)	菠菜木耳氽丸子·····	(296)
荷叶蒸鸡块·····	(286)	菠菜氽丸子·····	(297)
荷叶蒸鸡翅·····	(286)	氽冬瓜丸子·····	(297)
粉椒蒸鸡翅·····	(287)	肉片氽西红柿·····	(298)
酱瓜蒸鳕鱼·····	(287)	肉片氽黄瓜·····	(298)
清蒸活鱼·····	(288)	水萝卜片氽丸子·····	(299)
姜汁鱼·····	(288)	青萝卜丝氽丸子·····	(299)
清蒸草鱼·····	(289)	芝麻腰片·····	(300)
豉汁蒸鲢鱼·····	(289)	氽鱼笋片·····	(300)
姜汁桂花鱼·····	(290)	氽龙凤片·····	(301)
豆豉蒸青蛤·····	(290)	氽三鲜片·····	(301)
椒蓉虹鳟鱼·····	(291)	火锅鸳鸯丸子·····	(302)
豉汁蒸带子·····	(291)	氽鱼脯·····	(302)
清汤鱼翅丸·····	(292)	氽海参丸子·····	(303)
杏仁蒸水蛋·····	(292)	氽空心鱼丸·····	(303)
豆腐蛋羹·····	(293)	氽鱼丸·····	(304)
烤羊腿·····	(293)	氽鲫鱼菜叶·····	(304)
烤羊肉串·····	(294)	氽酸辣白鲢·····	(305)