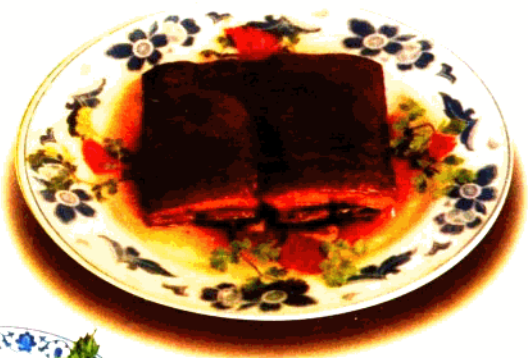


王子辉 主编

家庭佳肴精选系列

家常美味



青岛出版社

► 鱼香肉丝



◀ 芝麻里脊



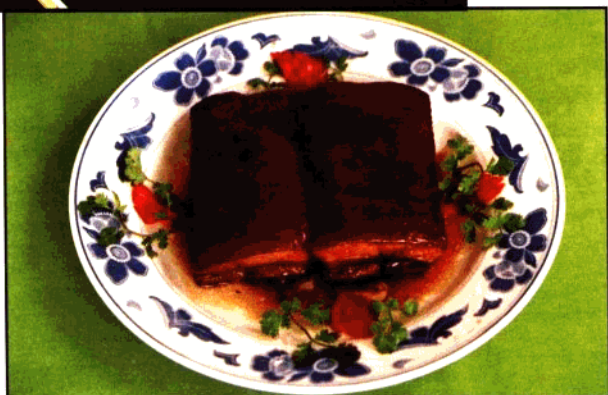
► 蚝油扒豆腐



甜
桂
牛
肉



红
煨
方
肉



独
烧
豆
腐



► 鄂南干烧石鸡



► 糟熘鱼片 (Zao Liu Yu Pian)



◀ 水魔芋烧鸭

◀ 花生炖猪蹄



◀ 鱼香碎滑肉



▶ 菜心扒蹄筋



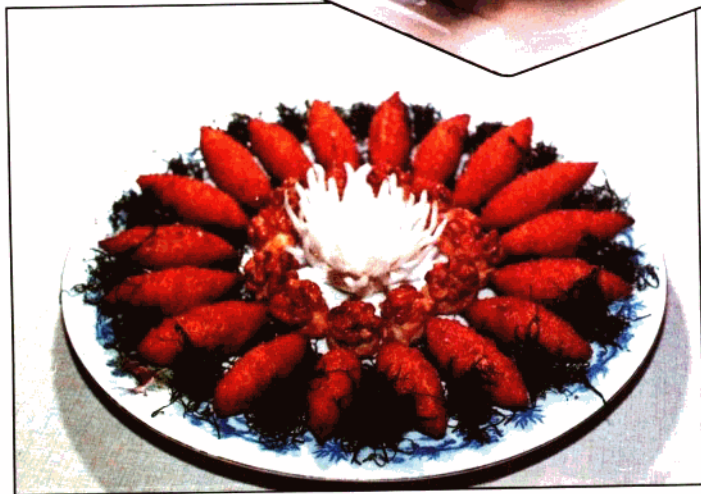
◀ 小米
年肉

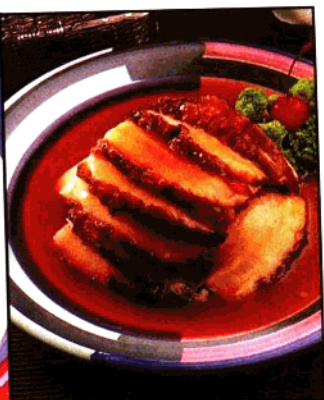


▶ 脆
皮豆腐



◀ 核
桃肉卷





▲ 菜干扣肉

◀ 千层白菜

▼ 姜酒炒芥蓝



►
鸡
丝
招
菜



◀
豆
腐
鸡
丝



◀
海
米
烧
芸
豆



◀ 清蒸石斑鱼



◀ 生蒸龙虾



▼ 酸辣海参丝



出版说明

中国菜肴的丰富精美、内涵深邃在世界上是独树一帜的。这不仅是中国人的口福，而且是中国人对世界文化的一大贡献。我社组织国内相关领域一流专家，花了近十年时间，对中国菜肴作了系统的梳理和汇集，陆续出版了六卷本《中国菜肴大典》，收集了古今中国菜肴 22584 条。只要是历史和现实中出现过并且定型了的菜肴，该书都努力地给出一个明晰的记录，从所用的原料、辅料、调料的品种、分量、质量，制作中的原料初加工、切割，到烹制时的方法、火候掌握、各种作料的运用、装摆方式，等等，无不细说原委。可以说这是我国第一部真正展示中国菜肴全貌的中国菜肴“全集”，但因之内容丰富，故而卷帙浩繁，六大卷，近千万字，且价格不菲，一般读者购买不便。为此我们分传名菜、家常美味、药膳精品和佳肴新作几个专题，邀请《中国菜肴大典》的主编王子辉先生亲自精选出那些最能代表中国菜风味特色，又适合一般家厨学做的菜肴，编成了这套《家庭佳肴精选系列》。这套精选本的出发点是适合一般家庭学用，因而一些制作难度较大，原料十分难觅的菜肴我们一般没有选录。当然也有个别菜肴所用的原料是局限在一定地区的，我们也选了，原因无他，这些菜肴确实很有个性，能代表一方风味，甚至风情。在世界越来越小的今天，也许有一天你会得到这些原料，并亲自制作它的。为了更直观地说明这些菜肴，我们还选配了部分图片，以飨读者。

青岛出版社

1998 年 9 月

目 录

畜兽产品类

扒猪头	(1)	炒猪肝	(10)
鸡蛋煎猪脑	(2)	茄汁焗猪肝	(10)
海米烧猪脑	(2)	吹肝	(11)
家常桥梁	(3)	粉丝肚条	(12)
凉拌猪皮	(4)	酸菜煲猪肚	(12)
血鲞肉	(4)	烧肚块	(13)
猪血辣椒	(4)	炒腰花	(13)
花生焖猪尾	(5)	盐爆腰片	(14)
红烧排骨	(6)	火腿酥腰	(15)
元葱烧猪排	(6)	脆炸大肠	(15)
豉汁焖排骨	(7)	烩肥肠	(16)
梅子蒸排骨	(7)	蒜末圈子	(17)
炸蒸排骨	(8)	干炸大肠	(17)
紫砂汽锅排骨汤	(8)	炒猪大肠	(18)
炸猪肝卷	(9)	糯米串肠	(18)
炸猪肝	(9)	炒带皮肉片	(19)

扣肉	(19)	芸豆炒肉丝	(37)
芽菜烧白	(20)	猪肉小炒	(38)
清炒里脊片	(20)	泡菜炒肉米	(38)
芝麻里脊	(21)	鱼香碎滑肉	(39)
炒木樨里脊丝	(22)	辣子肉丁	(39)
景烫	(22)	雪冬肉丝	(40)
皮蛋肉末	(23)	烹白肉	(40)
红烧肘子	(23)	水萝卜片氽丸子	(41)
红扒肘子	(24)	黄瓜氽肉片汤	(41)
鱼香肉丝	(24)	肉丝黄豆汤	(42)
回锅肉	(25)	砂锅肉丸子	(42)
酱爆肉丁	(26)	晾干肉片	(43)
菜心狮子头	(26)	珍珠丸子	(43)
宫保肉丁	(27)	汽水肉	(44)
火烤猪肉	(28)	小米年肉	(45)
油滚肉	(28)	白水猪脚	(46)
甜桂花肉	(29)	花生炖猪蹄	(46)
干菜烧肉	(29)	白肉血肠火锅	(47)
四喜肉	(30)	肝生	(47)
小炖肉	(31)	拆烩牛蹄	(48)
红煨方肉	(31)	菜心扒牛蹄筋	(48)
红烧肉	(32)	家常牛肚梁	(49)
菜干扣肉	(33)	白焯牛百叶	(49)
梳子夹干肉	(34)	红烧牛肺	(50)
荷叶粉蒸肉	(35)	鸡蛋煎牛排	(50)
炸肉干	(35)	炸牛肉丸子	(51)
核桃肉卷	(36)	嘟嘟牛肉	(52)
清炒肉丝	(37)	干烧牛肉	(52)

土豆牛肉饼	(53)	冬笋羊肉片	(56)
酸菜牛肉汤	(53)	羊肉氽丸子	(57)
牛肉丸子汤	(54)	羊肉糊辣汤	(57)
牛肉酸白菜汤	(54)	羊排粉丝汤	(58)
糖醋羊肉丸子	(55)	明炉羊肉	(59)
扒羊肉条	(55)	粉蒸兔肉	(60)
羊胃煮肉	(56)	炖兔肉	(60)

禽鸟虫蛋类

生蒸姜丝鸭	(61)	蕃茄皮蛋汤	(70)
旱蒸全鸭	(62)	清炖鹅酥	(70)
带丝全鸭	(62)	脆皮炸鹅肠	(71)
砂锅芋头鸭	(63)	清蒸小鸡	(71)
香芋安鸭煲	(63)	旱蒸灯笼鸡	(72)
水魔芋烧鸭	(64)	酒香鸡	(72)
青豆烧鸭	(65)	盐水鸡	(73)
双冬火腿扣鸭	(65)	煨鸡	(73)
清炖鸭块	(66)	卤煮鸡	(74)
姜芽炒雏鸭片	(66)	碧绿香糟鸡	(74)
酥炸鸭肫肝	(67)	葱姑全鸡	(74)
柳叶鸭肝	(67)	罗田吊锅鸡	(75)
焖鸭肝	(68)	雪魔芋烧鸡	(76)
鸭架汤	(68)	葱头煎软鸡	(76)
回锅蛋	(69)	辣子鸡	(77)
滑炒松花蛋	(69)	茄汁鸡块	(77)

炒鸡片	(78)	雪里蕻炒山鸡丁	(84)
豆苗鸡丝	(79)	清蒸乳鸽	(85)
蒜苔熘鸡丝	(79)	豉油浸乳鸽	(85)
芥菜鸡丝	(80)	虎皮鸽蛋	(85)
雪里红鸡淖	(80)	冰糖银耳鸽蛋	(86)
炸荷包蛋	(81)	火烧蛇肉	(87)
炒黄菜	(81)	油炸蚕蛹	(87)
红油蛋羹	(82)	油炸蝗虫	(88)
兰花煎蛋	(82)	脆熘蜂儿	(88)
煎鸡蛋肉	(83)	油煎花蜘蛛	(89)
裹炸鸡蛋	(83)	腌炖鲜	(89)
蚂蚱花炖蛋	(84)		

海鲜水产类

甜酱鱿鱼干	(90)	醋烧鲑鱼	(97)
麦穗鱿鱼卷	(90)	家常熬胖头鱼	(97)
赤豆鲤鱼羹	(91)	清蒸鳙鱼	(98)
朔风鱼条	(91)	酱鲑鱼	(98)
酸辣草鱼丁	(92)	家常炖鳊鱼	(99)
金圈鱼卷	(93)	竹筒鳊鱼	(99)
花椒草鱼条	(93)	火烧鳊鱼	(100)
冬瓜炆鳊鱼	(94)	韭菜炒鳊糊	(101)
腌余汤	(94)	青蒜烧小黄鱼	(101)
水晶鱼米	(95)	糟熘鱼片	(102)
腌余	(95)	干炸鱼条	(102)
泡菜鲫鱼	(96)	糖醋鱼片	(103)

干煎长脖鱼····· (103)	韭菜炒蛎子····· (112)
干菜烧鲰鱼····· (104)	海蛎子蒿子秆汤····· (113)
糖醋清蒸鱼····· (104)	肉片炒毛蛤····· (113)
清蒸石斑鱼····· (105)	清汤西施舌····· (114)
烹带鱼····· (106)	清蒸紫蟹····· (115)
京冬菜蒸鲈鱼····· (106)	蟹子豆腐····· (115)
清炒面鱼····· (107)	芙蓉青蟹····· (116)
煎余银鱼····· (107)	蛎肉豆苗····· (116)
银鱼蛋花汤····· (108)	生蒸龙虾····· (117)
花式鱼卷····· (108)	爵禄明虾····· (117)
余海参肉片····· (109)	煎煨大虾····· (118)
酸辣海参丝····· (109)	黄瓜熘虾仁····· (118)
炒海螺····· (110)	虾仁烂糊····· (119)
海参丸子····· (110)	清炒虾仁····· (120)
生烫花螺····· (111)	家常田鸡····· (120)
墨鱼炒肉丝····· (111)	生炒田鸡····· (121)
干煸乌鱼块····· (112)	干烧石鸡····· (121)

谷蔬菌果类

千层白菜····· (123)	怪味白菜帮····· (127)
清蒸白菜墩····· (123)	海米白菜汤····· (128)
砂锅白菜····· (124)	油炸小白菜····· (128)
咸肉烧白菜····· (125)	安乐菜····· (129)
鸳鸯白菜····· (125)	肉丸菜羹汤····· (129)
宫爆白菜····· (126)	三烹干菜羹····· (130)
酸辣白菜条····· (126)	双虾菠菜····· (130)

锅塌菠菜·····	(131)	黄油煮土豆·····	(146)
五味芹菜·····	(131)	蜜汁山药·····	(146)
牛肉末炒芹菜·····	(132)	葱焦芋艿·····	(147)
肉丝拌芹菜·····	(132)	鲜菇番茄汤·····	(147)
糖醋甘蓝·····	(133)	鱼鳞茄子·····	(148)
上海泡菜·····	(133)	红烧茄子·····	(148)
肉片烧菜花·····	(134)	干烧茄子·····	(149)
一口酥·····	(134)	高汤茄鲞·····	(149)
虾酱炒通菜·····	(135)	海米烧茄子·····	(150)
腌肉烧菜头·····	(135)	茄子饼·····	(150)
姜酒炒芥蓝·····	(136)	麻辣茄子·····	(151)
红烧牛肉萝卜·····	(136)	青椒番茄·····	(151)
肉片烧水萝卜·····	(137)	爆辣椒·····	(152)
葱油白萝卜丝·····	(137)	烤辣椒·····	(152)
甜酸萝卜片·····	(138)	炸藕盒·····	(153)
萝卜雪卷·····	(138)	肉心莲藕·····	(153)
芝麻辣萝卜丝·····	(139)	桂花焖熟藕·····	(154)
萝卜丝油炖子·····	(140)	红烧茭瓜·····	(155)
炒三鲜萝卜片·····	(140)	油焖茭白·····	(155)
煎胡萝卜盒·····	(141)	香菇红菱羹·····	(156)
佛手冬笋·····	(141)	虾火莼菜汤·····	(156)
笋燕·····	(142)	腊味慈姑脯·····	(157)
鸡油蚕豆笋·····	(142)	金钩条瓜·····	(157)
麻花玉兰笋·····	(143)	辣黄瓜皮·····	(158)
海米拌茼蒿·····	(144)	黄瓜嵌肉·····	(158)
蜜汁地瓜枣·····	(144)	海米烧冬瓜·····	(159)
糖油山芋·····	(145)	蒸油盐窝瓜·····	(159)
龙须汤·····	(145)	嫩南瓜炒酸·····	(160)

黄泥烤窝瓜·····	(160)	芹菜炆黄豆芽·····	(174)
西瓜皮炒肉片·····	(161)	黄豆芽炖排骨·····	(174)
虾皮拌西葫芦·····	(161)	干烧蚕豆芽·····	(175)
栗子糕·····	(162)	糖醋酥黄豆·····	(175)
珊瑚莲子·····	(162)	麻辣毛豆·····	(176)
香酥花生米·····	(163)	懒豆腐·····	(176)
盐水花生米·····	(163)	鸡丝豌豆米·····	(177)
糖熘苹果·····	(164)	肉末烩豌豆·····	(177)
烤甜酒苹果·····	(164)	家常胡豆·····	(178)
蜜汁山楂·····	(164)	葱油独脚蟹·····	(178)
杏仁汁腐·····	(165)	肉末豇豆·····	(179)
蚝油草菇·····	(165)	芥末豆角·····	(179)
芥味木耳·····	(166)	麻酱拌豇豆·····	(180)
酥海带卷·····	(166)	海米烧芸豆·····	(180)
紫菜虾米汤·····	(167)	金钩四季豆·····	(181)
奶汤鹿角菜·····	(167)	肉片焖豆角·····	(181)
木樨花炒鸡蛋·····	(168)	炸豆沙丸·····	(182)
酱爆苦刺花·····	(168)	炆扁豆·····	(182)
银丝韭黄·····	(169)	红烧豆腐皮·····	(183)
芹菜叶炒酸菜·····	(169)	红烧素鸡豆腐·····	(183)
炸熘薄荷·····	(170)	虾米烫干丝·····	(184)
炒银针·····	(170)	肉末煮豆干·····	(184)
鸡丝掐菜·····	(171)	韭黄香干·····	(185)
刀豆炒银芽·····	(171)	嫩姜拌干丝·····	(185)
银芽胡萝卜·····	(172)	磨菇干丝汤·····	(186)
绿豆芽炒肉丝·····	(172)	豆腐角·····	(186)
家常黄豆芽·····	(173)	四喜豆腐·····	(187)
雪菜炆黄豆芽·····	(173)	脆皮豆腐·····	(187)