

新 **健康生活** 大系

◎ 莫建芳 编写

学做

家常菜

1000例



沈阳出版社

新 健康生活 丛书

◎ 莫建芳 编写

学做

家常菜

1000例



沈阳出版社

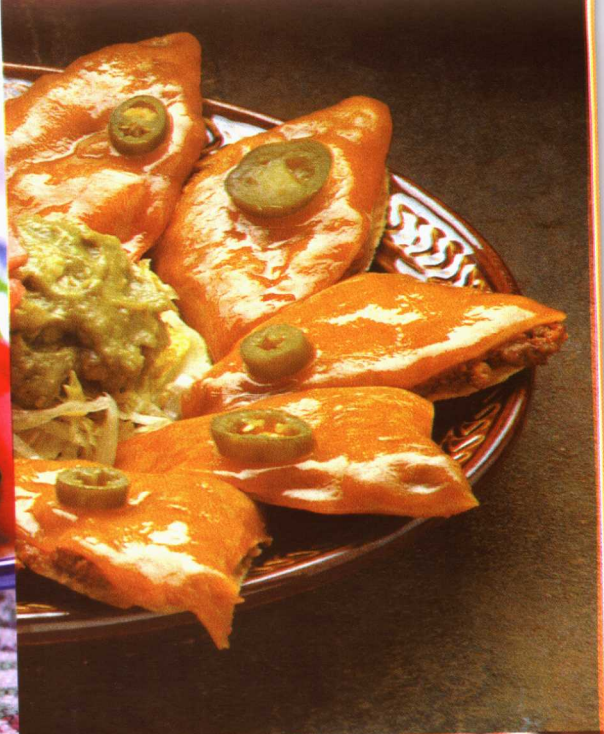


















目 录

第一章 凉 菜 类

苦瓜拌虾仁 /1	老陈醋腌花生 /10	凉拌藕片 /19
香酱鸡 /1	芥酱酸拉皮 /10	凉拌三丝 /20
花椒醉嫩鸡 /2	糖醋酸辣菜 /11	菠菜松 /20
凉拌鸡丝 /2	老陈醋拌萝卜 /11	豆角拌香菇 /20
苦瓜拌三丝 /2	麻酱拌莴笋尖 /12	粉皮拌青莴 /21
盐水鸭肫 /3	胡萝卜拌银耳 /12	豆香牛肉粒 /21
菠萝凉拌火鸭 /3	拌白菜土豆丝 /13	酱油泡肉 /22
酱牛肉 /4	花生仁炆芹菜 /13	三丝拌金针 /22
五香牛肉 /4	侧耳根叶拌胡豆 /14	白斩鸡 /23
牛肉干 /4	爽口金银丝 /14	瓜环虾仁 /23
酒醉排骨 /5	柠檬菊花白菜 /14	鱼青笋 /24
红油黄瓜 /6	糖醋萝卜丝 /15	凉拌海带 /24
糖醋黄瓜 /6	西瓜皮凉拌 /15	醉炆条虾 /24
蛋拌豆腐 /6	油菜拌海米 /16	凉拌鱿鱼 /24
陈醋花生米 /7	五彩菠菜 /16	海米香干丁 /25
葡萄藕片 /7	生菜拌麻酱 /17	双椒皮蛋 /25
松仁荠菜 /8	拌黄瓜腐竹 /17	翡翠鸡 /26
蒜茸木耳 /8	酸菜粉丝冻豆腐 /17	鸡丝拌银芽 /26
冰脆苦瓜 /8	翠玉黄瓜 /18	鲜味鸡块 /27
土豆干菜肴 /9	老虎菜 /18	葱拌鸡丁 /27
怪味土豆干 /9	西式泡菜 /19	牛肉拌花生米 /27
蒜泥川芎尖 /9	尖椒土豆丝 /19	火腿白斩鸡 /28



鲜虾豆花 /28
香椿拌豆腐 /29

冷豆腐 /29

豆浆 /29

第二章 热 菜 类

第一节 素 菜

- | | | |
|------------|------------|-----------|
| 油泼嫩茭白 /31 | 爆竹藕卷 /40 | 雪菜笋尖 /49 |
| 飘雪西兰花 /31 | 鱼香茄子 /41 | 清蒸冬瓜盅 /50 |
| 素什锦 /31 | 姜汁热藕 /41 | 素油鸡 /50 |
| 醋熘素黄鱼 /32 | 荠菜肉丸 /42 | 白烧干贝 /51 |
| 银耳素烩 /33 | 粉丝蒸白菜 /42 | 雪菜冬笋 /51 |
| 金华白玉卷 /33 | 家常芙蓉蛋 /43 | 白扒鱼翅 /52 |
| 扳指干贝 /33 | 冬菇扒菜胆 /43 | 菊花素海参 /52 |
| 香椿鱼 /34 | 金秋硕果 /44 | 奶汤煮干丝 /53 |
| 奶汤干丝 /34 | 炆黄瓜 /44 | 清蒸冬瓜盅 /53 |
| 百合蒸南瓜 /35 | 鸡油芦笋 /44 | 罗汉斋 /54 |
| 奇味南瓜 /35 | 火腿炒茄瓜 /45 | 炸金钱里脊 /55 |
| 咕嚕雪耳 /36 | 椒盐薯条白菜 /45 | 干烧冬笋 /56 |
| 紫包滑蛋 /36 | 咸蛋黄焗冬瓜 /46 | 龙眼虾仁 /56 |
| 蜜汁胡萝卜 /37 | 鱼香油菜苔 /46 | 罗汉上素 /57 |
| 松仁粉丝 /37 | 葱爆笋丝 /47 | 白灼油麦菜 /57 |
| 风林茄子 /37 | 鸡汁竹笋 /47 | 红焖冬瓜泥 /57 |
| 红烧冬瓜甫 /38 | 辣味笋丁 /47 | 韭菜干丝 /58 |
| 芝麻酥香芹排 /38 | 酸辣笋片 /48 | 麻辣茭白 /58 |
| 香辣金针菇 /39 | 炒三丝 /48 | 珊瑚花菜 /58 |
| 炆锅黄瓜夹 /39 | 冬菇炆笋 /48 | 红烧茄子 /59 |
| 椒盐脆皮芹叶 /40 | 杏仁笋片 /49 | 雪菜笋丁 /59 |
| 醋香美人椒 /40 | 翡翠竹笋 /49 | 烧双冬 /60 |



藕断丝连 /60	柿子草菇 /63	椰菜素卷 /66
菜胆油豆腐 /60	红焖冬瓜泥 /63	蒜茸白菜 /66
炒素什锦 /61	酱烧茄条 /64	罗汉瓜脯 /67
酸辣百叶 /61	苦瓜镶肉 /64	辣黄瓜皮 /67
菇菇咖喱 /62	香酥冬瓜 /64	炆油菜 /68
猪肝西洋芹 /62	烧茄子 /65	素烧鸭 /68
炒皮笋 /63	麒麟冬瓜 /65	

第二节 畜 肉 类

乳酪猪排 /69	翡翠腊肉 /78	红烧肉排 /86
菜心滑肉片 /69	焖猪肘 /78	红烧猪腰 /87
辣酱炒肚片 /70	空心里脊卷 /79	糖醋排骨 /87
红烧狮子头 /71	卤猪蹄 /80	笋尖爆腰花 /88
甘菊猪肚 /71	红烧猪蹄 /80	春笋炒肝 /88
葱烧排骨 /71	大蹄扒海参 /80	糖醋里脊 /88
农家小排炖 /72	红扒猪蹄 /81	木犀肉 /89
粗粮蒸排骨 /72	猪蹄醋 /81	豉椒肉丝 /89
三味肠饼 /73	冰糖猪蹄花生 /82	笋丝炒里脊 /90
金针炒肉丝 /73	豉香肥肉卷 /82	抓炒腰花 /90
玉米爆腊肉 /74	甜酒烧香肠 /83	爆炒腰花 /91
白灼腊肉 /74	醉排骨 /83	虎皮肉 /91
苦瓜烧排骨 /75	糟醉蹄髈 /84	茶香骨 /92
香煎腊肉土豆饼 /75	水晶滑肉 /84	珍珠丸子 /92
炒肉丝 /76	梅子排骨 /85	扣肉 /93
脆皮夹沙肉 /76	梅干菜扣肉 /85	乳腐肉 /93
红烧猪手 /77	西芹炒肚条 /85	香糟扣肉 /94
茶树菇蒸肉 /77	家常肉丸 /86	梅花肉片 /94



- | | | |
|------------|-------------|-------------|
| 酸辣肚丝 /95 | 黄豆炖猪蹄 /104 | 红烧牛尾 /112 |
| 蒜香香肠 /95 | 煎猪排 /104 | 咖喱牛肉 /112 |
| 拌肘子 /95 | 椒盐焗肉排 /105 | 铁板牛肉 /113 |
| 山东丸子 /96 | 九转肥肠 /105 | 红烧牛肉 /113 |
| 葱爆肉片 /96 | 凉瓜排骨 /106 | 芹菜炒牛肉 /114 |
| 红血肠 /97 | 蒜香骨 /106 | 酱汁香煎牛柳 /114 |
| 酱猪肉 /97 | 武熘肉片 /107 | 香芒牛柳丝 /115 |
| 甜酸肉卷 /98 | 百合西芹草莓炒腊 | 白汁牛肉 /115 |
| 家制蜜汁叉烧 /98 | 肉 /107 | 蘑菇烩牛肋排 /116 |
| 狮子头 /99 | 香炒辣猪舌 /108 | 雀巢黑椒牛柳 /116 |
| 酸梅排骨 /100 | 香醋排骨 /108 | 胡萝卜炖羊排 /117 |
| 爆糟排骨 /100 | 杨梅肉丸 /108 | 火腿炒蜗牛 /117 |
| 荸荠炒猪肝 /100 | 炒十字腰花 /109 | 酸菜嫩兔花 /118 |
| 荸荠狮子头 /101 | 咖喱牛小排 /109 | 芋儿蒸牛蛙 /118 |
| 冬菇烧蹄筋 /101 | 金菇烧肥牛 /110 | 松仁炒鸽肉 /119 |
| 菠萝咕老肉 /102 | 藏式咖喱牛肉 /110 | 青笋烧兔 /119 |
| 番茄腰柳 /102 | 五味牛肉 /111 | 煨炒猴头蘑 /120 |
| 红烧排骨 /103 | 东坡牛腩 /111 | 焖炒平菇 /120 |
| 红烧肉 /104 | 红烧牛腩 /112 | |

第三节 禽 蛋 类

- | | | |
|------------|--------------|------------|
| 锅烧鸭 /121 | 蛋梅鸭 /125 | 菠萝炒鸡片 /128 |
| 四喜鸭子 /122 | 无为熏鸭 /125 | 鸡腿菇咸肉 /128 |
| 山芹鸭丝 /122 | 带子上朝 /126 | 嗜嗜鸡 /129 |
| 火腿炖老鸭 /123 | 苹果南北杏炖鸡 /127 | 烩双鸡丝 /129 |
| 青椒炒鸭片 /124 | 炒芙蓉鸡片 /127 | 炒鸡冠 /130 |
| 腌鲜梅菜鸭 /124 | 青椒鸡丁 /128 | 露酒盐鸡 /130 |



- | | | |
|--------------|-------------|-------------|
| 太爷鸡 /131 | 土豆干烧鸡 /144 | 香酥凤腿 /157 |
| 叉烧金钱鸡 /131 | 酱爆鸡丁 /145 | 腰果炒鸡丁 /157 |
| 酱爆熏鸡 /132 | 翠凤肝鸡柳 /145 | 炸八块 /157 |
| 干烧鸡翅 /132 | 香葱豆豉爆鸡 /146 | 千岛汁鸡球 /158 |
| 炸子鸡 /133 | 锅贴鸡片 /146 | 珍珠酥皮鸡 /158 |
| 花雕鸡 /133 | 早红桔酪鸡 /147 | 珊瑚雪花鸡 /159 |
| 东江盐焗鸡 /134 | 三杯鸡 /148 | 椒盐鸡腿 /159 |
| 蚝皇凤爪 /135 | 枣栗焖鸡 /148 | 杞肉 /160 |
| 文昌鸡 /135 | 蒜泥白肉 /148 | 糖蒜鸡翅 /161 |
| 金钱鸡塔 /136 | 迎春鸡 /149 | 葡萄酒烧鸡翅 /161 |
| 羊耳鸡塔 /136 | 百花鸡 /149 | 红油鸡块 /162 |
| 雪花鸡淖 /137 | 炊石榴鸡 /149 | 蜜汁春鸡 /162 |
| 炸蚕蛹鸡 /137 | 上素仙鹤 /150 | 炒鸡什件 /163 |
| 炸素鸡排 /138 | 炸鸡扇 /150 | 干贝水晶鸡 /163 |
| 八仙过海闹罗汉 /139 | 面包鸡排 /151 | 清炖狼山鸡 /164 |
| 炒鸡丝 /139 | 竹筒鸡 /151 | 烤小鸡 /164 |
| 风醉红尘 /140 | 小煎鸡 /151 | 小煎仔鸡 /165 |
| 温补三味煲老鸡 /140 | 葱爆鸡丁 /152 | 鸡蛋炒豆腐 /165 |
| 鸡片炒梨片 /141 | 龙穿凤翼 /152 | 木犀柿子 /166 |
| 芹菜炒鸡杂 /141 | 蜜汁烤凤翼 /153 | 金银炒蛋 /166 |
| 啤酒鸡 /141 | 串烧鸡柳 /153 | 鸡蛋鲜虾豆松 /166 |
| 葱爆鸡丁 /142 | 香辣什果鸡柳 /154 | 虎皮蛋 /167 |
| 红焖鸡翅 /142 | 荷叶米粉鸡 /154 | 三不粘 /167 |
| 锅烧鸡翅 /143 | 辣子鸡 /155 | 番茄炒鸡蛋 /168 |
| 串烧火鸡肉 /143 | 马蹄鸡丁 /155 | 咸肉鸡蛋 /168 |
| 菠萝炒鸡片 /143 | 焖辣子鸡腿 /156 | 雪里藏珠 /168 |
| 莲藕鸡块 /144 | 石耳炖鸡 /156 | 叉烧鸡蛋 /169 |



鱼片蒸蛋 /169

如意蛋卷 /170

脆皮乳鸽 /171

干煸田鸡腿 /171

第四节 海鲜水产类

虾仁 /172

水晶虾片 /172

熘大虾 /173

翠衣凤尾虾 /173

翡翠百花卷 /174

百花大虾 /174

香辣小龙虾 /175

香煎豆腐 /175

红烧烟熏龙虾 /176

香蒜辣味虾 /176

蒸蒜香大虾 /177

椒盐海虾 /177

黄焖大虾 /177

三味灯笼虾 /178

砂锅对虾 /179

油焖大虾 /179

炸虾球 /180

荔枝虾仁 /180

火焰醉虾 /181

虾肉松花卷 /181

咸鸭蛋煮肉蟹 /182

软炸蟹油 /182

葱姜炒螃蟹 /183

农家咸蟹炖鲜茄 /183

清蒸河蟹 /184

蟹菇包 /184

啤酒蟹 /184

砂锅螃蟹 /185

口味鳝片 /185

明炉瓜筒镶鳝片 /186

炸鳝段 /186

生敲鳝丝 /187

串烧黄鳝 /187

沙嗲鲜鱿 /188

炸海蟹 /188

青韭鱿鱼丝 /188

鱿鱼肉丝 /189

兰花炒鱿鱼 /189

双色鱿鱼卷 /190

豆瓣鲜鱿 /190

目鱼烩土参 /190

蒜炒蛤蜊 /191

三文鱼鼎宝 /191

剁椒鱼头 /192

松鼠鳊鱼 /192

乡村鲫鱼 /193

肉松鱼夹 /193

雪笋鱼头 /194

芹香氽鱼圆 /194

鲢鱼菠菜 /195

鲢鱼土豆 /195

辣子鱼块 /196

松花烧鱼 /196

菊桂献宝 /197

剁椒蒸鲰鱼 /197

糖蒜汁烧鲫鱼 /198

清蒸鲈鱼 /198

豪放飘香鱼 /199

翠竹鱼米 /199

香椿豆腐鱼 /200

风生水起 /200

龙舟载翠珠 /200

糯香鲤鱼 /201

清蒸鱼 /201

葱油鱼 /202

竹网麻花鲫鱼 /203

酸菜鱼 /203

整鱼两吃 /203

清蒸八宝甲鱼 /205



糟炒厚鱼片 /205	酥炸鱼条 /211	百花冬瓜球 /216
抓炒鱼仁 /206	芙蓉海底松 /211	豉汁煎酿绿环 /217
生炒海蚌 /206	家常黄鱼 /212	煎酿三宝 /217
生炒鳝丝 /207	青鱼下巴甩水 /212	虾米茄子 /218
豉椒划水 /207	清汤全家福 /213	蒸酿豆腐 /218
雪菜黄鱼 /208	清烩海参 /213	醋椒鱼 /219
酥鱼 /208	干贝绣球 /213	花篮鳊鱼 /220
粉皮鱼头 /209	双味海带 /214	椒麻蒜香鱼 /220
五香熏鱼 /209	炒海瓜子 /215	泡椒蒸水鱼 /221
虾子扒鱼皮 /210	荷香白饭鱼 /215	清蒸白鱼 /221
香炸鳊鱼 /210	鱼球煲 /215	油浸鱼 /222

第五节 豆制品类

拔丝嫩豆腐 /222	鸡火干丝 /228	咸肉丝毛豆 /232
家常豆腐 /223	冬菇豆腐 /228	芝麻豆腐 /233
鱼腩烧豆腐 /223	醋溜双色豆腐 /229	西红柿烧豆腐 /233
麻婆豆腐 /224	韭菜干丝 /229	芥菜咸蛋豆花 /233
双味碎豆花 /224	麻辣豆腐 /229	蒜香蒸豆角 /234
腐皮肉松包 /225	麒麟豆腐 /230	枸杞金条 /234
翡翠豆腐 /225	八公山豆腐 /230	肉末四季豆 /235
农家菜豆腐 /225	腐皮肉卷 /231	毛豆煎臭豆腐 /235
功德豆腐 /226	红焖素鸭 /231	青椒毛豆 /235
番茄豆腐 /226	三美豆腐 /232	
镜箱豆腐 /227		

第六节 汤 类

冬瓜鸡汤 /236	乌鸡白凤汤 /236	火腿冬瓜汤 /237
-----------	------------	------------