



家常饭菜三百六

家庭饮食丛书

永乐长信编写

山西科学教育出版社

PDF

家常饭菜三百六

永乐 长信 编写

家常饭菜三百六

永乐 长信

山西科学教育出版社出版 (太原井州北路十一号)

山西省新华书店发行 山西新华印刷厂印刷

开本: 787×960 1/32 印张: 13.25 字数: 200千字

1988年8月第1版 1988年8月太原第1次印刷

印数: 1—40000 册

ISBN 7—5377—0084—2

Z·17 定价: 3.90 元

前 言

为了满足人民物质文化生活的需要，提高现代家庭饮食烹饪技艺，增加食品营养知识，我们编写了这本食谱。

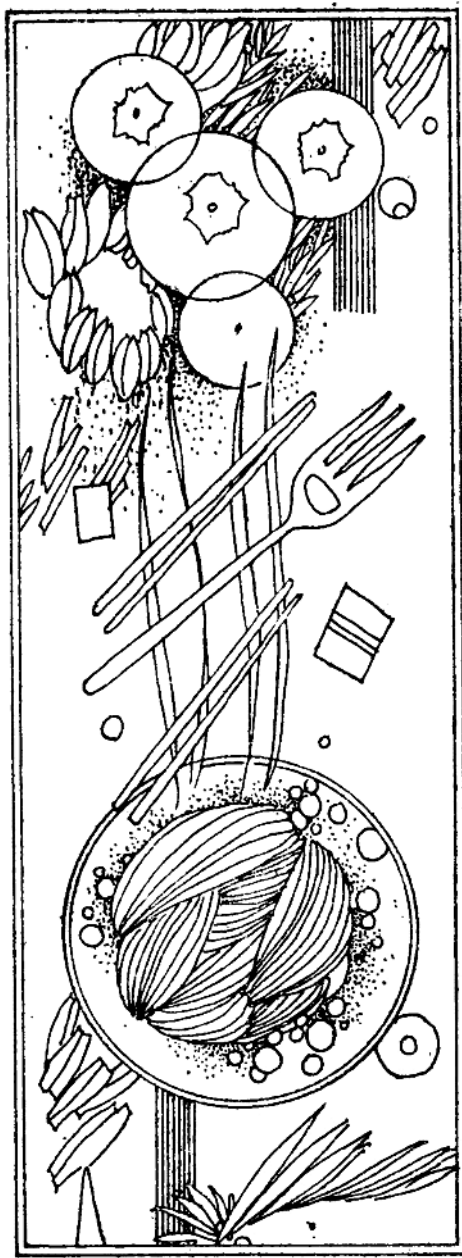
本书收入饭菜共三百六十种。各类饭菜花色品种新颖多样，兼顾南北地方特点，实用性强，所以，也可作为一种小型家庭烹饪手册。本书的另一个特点是全部饭菜原料价格属中低档类型，在市场上均能随意选购，适合大多数家庭的烹饪需要。书中对每种食品从原料选配、数量要求到加工制作方法、成品外观造型及味道、食感，均作了详尽的描述。本书文字通俗易懂，便于家庭主妇、炊事人员及广大烹饪爱好者在实践中参考。

由于编者水平有限，书中缺点及不足之处在所难免，欢迎读者批评指正。

作者

1988年4月8日

餅米



目 录

饭 类

蒸 制 类

水晶五仁包····· 1	羊肉蒸饺····· 18
奶糖水晶包····· 2	南瓜蒸饺····· 20
蛋黄麻茸包····· 3	八宝馒头····· 21
豌豆包····· 4	肉丁馒头····· 22
艾窝窝····· 5	开花馒头····· 23
鲜肉酥包····· 6	百果花馍····· 24
三丁包子····· 8	蝴蝶夹沙卷····· 25
花馅素包····· 9	三色花蕊卷····· 26
珍珠圆子····· 11	茄汁花卷····· 27
羊肉烧麦····· 12	薄荷四眼卷····· 28
翡翠烧麦····· 14	菊花卷····· 29
糯米烧麦····· 15	三丝卷····· 30
素烧麦····· 16	麻酱如意卷····· 31
火腿冬瓜饺····· 17	腐乳蝴蝶卷····· 32

鸡 丝 卷····· 33	喇 嘛 糕····· 43
腐丁葱油卷····· 34	大 笼 糕····· 44
千层葱油卷····· 35	米 粉 萝 卜 糕····· 45
脂 油 蒸 饼····· 36	马 蹄 糕 ₁ ····· 46
什 锦 蜂 糕····· 37	马 蹄 糕 ₂ ····· 47
红 枣 发 糕····· 38	脂油桂花年糕····· 48
猪油马拉糕····· 39	南瓜糯米糕团····· 50
玫瑰千层糕····· 40	广州沙河粉····· 51
白糖伦敦糕····· 42	生蒸羊肉栲佬····· 52

煮 制 类

猪 肉 水 饺····· 54	虾 籽 面····· 70
鱼 肉 水 饺····· 55	担 担 面····· 71
牛 肉 水 饺····· 56	炆 锅 浆 水 面····· 72
鸭 肉 水 饺····· 57	干 南 稍 子 面····· 73
红 油 水 饺····· 58	家 常 稍 子 面····· 74
鲜 肉 馄 饨····· 60	红 汤 面····· 76
鸡 丝 馄 饨····· 61	清 汤 鱼 面····· 77
三 鲜 馄 饨····· 62	什 锦 烩 面····· 78
牛 肉 馄 饨····· 64	虾 籽 煨 面····· 80
酥 羊 大 面····· 65	家 制 鱼 汤 面····· 81
清 汤 牛 肉 面····· 66	蒜 辣 揪 片····· 82
上 海 三 虾 面····· 67	羊 汤 莽 面····· 83
海 米 葱 油 面····· 69	氽 羊 肉 片 儿 汤····· 85

冬菇凉面…… 86	鲜肉汤圆…… 91
豆粉圪朵…… 88	端午花式粽…… 93
元宵锦品…… 89	咸肉粽…… 93
什锦元宵…… 89	枣粽…… 94
桂花百果	黄米枣粽…… 96
元宵…… 90	绿豆火腿粽…… 97

焖炒及其他

煎炒蛋黄面…… 99	鸡蛋巴饼……113
三丝生炒面……100	桂花红枣凉糕……115
肉丝伊府面……101	黄米面凉糕……116
什锦猫耳朵……103	糯米凉糕……117
肉丝炒疙瘩……104	芝麻凉卷……118
炒面饅……105	凉冻菠萝酪……119
肉丝炒饼……107	山楂糕……120
素烩饼……108	藕丝糕……121
焖面……109	杏仁萝卜糕……122
煎肉拨鱼……110	松子海罗嚙……123
和菜春饼……112	

家制西点

家制蛋糕……125	果酱面包夹……128
菠萝酥排……126	奶油甜薯……129
奶酱煎饼……127	大米布丁……130

鸡蛋包饭……131
奶油菜饼……132

炸西式羊肉饺……133

粥 类

健脾冬瓜粥……135
薏米莲子粥……136
八宝什锦粥……137
豌豆粥……138
荷叶粥……139

腊八粥……140
牛奶大米粥……141
五仁油茶……142
牛髓油面茶……143
河南豆沫……144

烤 煎 类

蜜饯水晶饼……146
麻仁酥饼……147
芝麻玫瑰饼……148
家制月饼……149
粘面墩……152
栗粉枣泥饼……153
香麻豆沙饼……154
火腿萝卜饼……155
三鲜混酥饼……157
擦酥肉火烧……158
葱油酥饼……159
咖喱牛肉烧饼……160

芝麻酱烧饼……162
乐亭烧饼……163
黄桥烧饼……164
家常蛋黄饼……166
萝卜丝煎饼……167
混酥羊肉饼……168
麻仁盘丝饼……169
油煎蛋盒饼……171
馅儿饼……172
肉丝锅饼……173
煎炸酥肉饼……175
香椿饼……176

闻喜饼.....177	桃仁酥.....184
家常饼.....179	芝麻酥.....185
葱花烙饼.....180	奶油桃麻酥.....186
锅贴.....181	芝麻蛋拱糕.....187
花馅素锅贴.....182	

炸 食 类

珍珠糯米糕.....188	鸡蛋脆麻花.....203
烫面红果糕.....189	炸春卷.....204
山药麻仁糕.....190	三丁酥盒.....206
黄米面炸糕.....191	韭菜合子.....207
桂花红薯糕.....192	咖喱鸡粒饺.....209
果仁麻球.....193	炸酥饺.....210
笑口麻球.....195	炸腐汁饼.....212
豆沙麻团.....196	双股油条.....213
芝麻薯团.....197	炸糖圈.....214
香麻豆沙枣.....198	信阳勺子馍.....215
白糖蛋条.....199	鸡蛋蜜馓.....216
芝麻蛋条.....200	炸馓子.....218
炸炒糖心元宵.....201	芝麻焦片.....219
奶油山药饼.....202	

菜 类

凉 菜

素 菜 类

- | | |
|---------------|---------------|
| 辣子白菜·····221 | 芹藕粉丝·····230 |
| 蒜拌黄瓜丝·····222 | 凉拌三鲜·····231 |
| 冰汁蕃茄·····223 | 香椿豆腐丝·····232 |
| 拌菠菜·····224 | 五香花生米·····233 |
| 焖烧茄子·····225 | 五香茶蛋·····234 |
| 菊花荸荠·····226 | 虎皮肉蛋·····235 |
| 水晶梨·····227 | 家制松花蛋·····236 |
| 雪花果藕·····228 | 炸藕菱·····237 |
| 珊瑚黄瓜·····229 | 芝麻腐竹·····238 |
| 京糕拌梨丝·····230 | 西式泡菜·····239 |

荤 菜 类

- | | |
|---------------|----------------|
| 黄瓜拌肉丝·····240 | 酱肚花·····245 |
| 拌合菜·····241 | 三味猪头蛋冻·····246 |
| 肉丝菠菜·····242 | 水晶翡翠蛋冻·····247 |
| 水晶肘子·····243 | 芙蓉蛋冻·····248 |
| 熏猪肉·····244 | 五香牛肉·····249 |

酱牛肚.....250	全鸡粉丝.....258
卤羊肝.....251	醉蟹.....259
卤鸡肫.....252	凉拌对虾片.....260
熏鸡.....253	水晶鱼片.....261
酱卤鸡.....254	五香鱼.....262
鸡丝拼盘.....255	酥鱼.....263
鸡丝拌三样.....256	麻辣白肉.....264
拌鸡丝.....257	

热 菜

素 菜 类

烧四宝.....265	烧腐竹.....276
麻辣豆腐.....266	糖醋鸡蛋饺.....277
番茄炒豆腐.....267	雪花白菜.....278
丝瓜炆豆腐.....268	夹沙苹果.....279
香辣豆腐.....269	酿苹果.....280
辣椒茄子.....270	五丁团圆梨.....281
鱼香茄子.....271	甜三样.....282
醋熘茄子.....272	百果丸子.....283
酱油茄子.....273	虎皮鹌鹑蛋.....284
拔丝苹果.....274	蛋脑.....285
拔丝莲籽.....275	鱼香荷包蛋.....286

鱼香炒蛋……287

蜜汁山药……288

藕片银耳羹……289

白煮豆腐……290

四喜豆腐……291

荤 菜 类

腐乳扣肉……293

蛋心四喜丸子……294

红烧丸子……296

麻仁丸子……297

荷叶米粉肉……298

东坡肉……299

藕爆肉片……300

小酥肉……301

米粉牛肉……302

珍珠鸡……303

清蒸醉鸡……304

酱汁鸭子……305

扒鸡……306

红焖鸡兔块……307

葱椒蛋卷……308

肉皮海参……309

芦笋里脊丝……310

芝麻鱼排……312

虾籽鱼头……313

滑溜鱼片……314

葱辣牛肉丝……315

香辣鲢鱼头……316

蒜苔里脊丝……317

辣子肉丁……318

蚕豆炒鸡丝……319

青椒鸡丁……320

鸭丝炒豆芽……321

溜鸡丸……322

韭菜炒肉丝……323

肉丁茄子羹……324

葱头炒肉片……325

白菜炒肉片……326

肉丝炒银芽……327

芝麻鸡片……328

芙蓉鸡片……329

官保鸡丁……330

锅烧羊肉……331

锅煽三样……332

黄焖牛肉.....333	熘腰花.....351
过油肉.....334	爆腰片.....352
回锅肉.....335	熘肝片.....353
清炒肉丝.....336	烧排骨.....354
炒二丁.....337	糖醋排骨.....355
炒三丁.....338	油爆肚头.....356
留香肉丝.....339	油炸大肠.....357
滑熘里脊丝.....340	烩羊肚丝.....358
肉丝涨蛋.....341	炒肚丝.....359
鱼香肉丝.....342	家常豆腐.....360
糖醋肉块.....343	肉末茄子.....361
扒羊肉.....344	苹果鸡.....362
清蒸羊肉.....345	羊肉酿茄.....363
辣酱羊肉.....346	炸藕合.....364
花生米炖牛肉.....347	香肠木耳.....365
红炖肉勾鸡.....348	涮羊肉.....366
猪肉炖豆腐.....349	家常火锅.....368
肉丝辣豆腐.....350	腰花炒三鲜.....369

鱼 虾 类

清炖鲫鱼.....371	清蒸鲤鱼.....375
粉蒸青鱼.....372	糖醋带鱼.....376
墨鱼烧肉.....373	干烧鲳鱼.....377
红烧鲤鱼.....374	糖醋葡萄鱼.....378

腐乳清蒸鱼.....379	红焖甲鱼.....383
清蒸芙蓉鱼.....380	海米烧油菜.....384
辣味干烧鱼.....381	滑炒虾片.....385
葱香油鱼.....382	炸虾丸.....386

汤 类

火腿冬瓜汤.....387	瓜片蛋汤.....389
番茄蛋汤.....388	豆腐四鲜汤.....390

春节家宴 (一)

四冷盘

腌 鸡.....392	姜汁排骨.....392
酥 鱼.....392	雪梨白菜心.....393

六热盘

浇 汁 鱼.....393	火腿烤蛋.....394
麻 油 鸡.....394	奶汁平菇.....395
虾油肉片.....394	香菇扁豆.....395

春节家宴 (二)

凉菜：四拼八样 (四盘)

酱 肘 花.....396	平遥五香牛肉.....397
怪味鸡片.....397	芥末鱼条.....398

姜汁黄瓜……398

水晶鸡蛋……399

热菜

香酥笋鸡……400

葱烧海参……401

红烩牛肉……402

汤

海米萝卜汤……405

炆莲菜……399

紫菜卷……400

家常熬鱼……403

金银扣肉……404

干烧冬笋……405

蒸 制 类

水晶五仁包

原料

面粉500克，猪板油50克，瓜子仁10克，熟芝麻仁10克，核桃仁10克，杏仁10克，橄榄仁（油炸过的）10克，绵白糖100克，青红丝15克，熟面25克，酵种50克，碱面适量。

制法

1.将板油切成筷头丁，与白糖25克拌匀，腌渍一天，成糖油丁。

2.将糖油丁和剩余的75克绵白糖放在案板上，加入熟面粉及五仁料、青红丝拌和均匀（干时可加少许清水）调制成馅。

3.面粉放入盆内，加入酵种及250克清水和成面团。置于温暖处发酵。待发酵后，兑好碱，