



四季家常菜



宋建华◎主编



中国戏剧出版社

限量珍藏版

吃出健康 吃出美味

—— 风靡全国居家生活百科 ——

183529

四季家常菜

宋建华 主编



中国戏剧出版社

图书在版编目(CIP)数据

风靡全国居家生活百科/宋建华 主编. —北京:中国戏剧出版社,
2008.3

ISBN 978 - 7 - 104 - 02651 - 8

I. 风… II. 宋… III. 家常菜 - 菜谱 IV. R715.3 TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 093314 号

四季家常菜

责任编辑:万晓咏

责任出版:冯志强

出版发行:中国戏剧出版社

社 址:北京市海淀区紫竹院路 116 号嘉豪国际中心 A 座 10 层

邮政编码:100097

电 话:010 - 58930221 58930237 58930238

58930239 58930240 58930241(发行部)

传 真:010 - 58930242(发行部)

经 销:全国新华书店

印 刷:北京市业和印务有限公司

开 本:710mm × 1000mm 1/16

印 张:396

字 数:2200 千字

版 次:2008 年 3 月北京第 1 版第 1 次印刷

书 号:ISBN 978 - 7 - 104 - 02651 - 8

定 价:716.40 元(全 18 册)

版权所有 违者必究

目 录

第一章 拌、炆、卤

1. 拌法的运用 1

拌黄瓜丝 1

三丝生菜 1



拌金针菇 2

拌辣椒油小菜 2

拌芹菜 2

拌腌雪里蕻 3

糖醋心里美 3

糖醋水萝卜 3

清拌茄子 3

糖拌西红柿 3

清拌豆角 4

凉拌豆腐 4

小葱拌豆腐 4

凉拌腐竹 5

拌猪耳 5

拌三鲜 5

凉拌西瓜皮 5

拌蜇米 6

仿制海蜇丝 6

酸辣凉菜 6

凉拌平菇丝 7

黄瓜拌肉丝 7

凉拌胡萝卜 7

拌莴笋 7

凉拌苦瓜 8

凉拌木耳 8

海蜇拌萝卜 8

拌鸡丝冻粉 9

桃仁青笋 9

凉拌双耳 9

鲜蘑鸳鸯菜花 9

温拌腰片 10

温拌菜心 10

温拌蜇头 10

麻辣凤尾 11



银耳豆芽 11

姜拌鲜藕	11
熟拌粉皮	11
辣黄瓜条	12
拌烤鸭丝	12
葱拌羊肉	12
海米拌芹菜	13



肉丝拌蜆头	13
凉拌藕片	13
青椒海带丝	13
酸黄瓜	14
2. 炆法的运用	14
香椿炆豆	14
炆猪肝	15
炆拌柿子椒	15
炆拌辣莴笋	15
炆里脊丝	15
炆黄瓜条	16
泡菜花	16
炆土豆丝	16
炆双耳	16
炆海米豆角	16
炆蛎黄	17
炆海螺	17
炆鱼片	17
姜汁菠菜	17
姜汁芹竹	17
热炆鲈鱼	18

3. 卤法的运用	18
卤 鸡	18
卤香菇	19
卤水鸭	19
卤猪肝	19
卤凤爪	20
卤牛肉	20
卤汁冬菇	20
卤水猪脚	21
卤煮嫩鸭	21
杭州卤鸭	21
卤煮牛肉	22
卤汁猪肚	22
卤制猪肚	22

第二章 酱、熏、冻

1. 酱法运用	23
酱爆牛蛙	23
酱爆茄子	23
酱羊肚	23
酱羊腱子	24
酱 肝	24
酱鸡胗	24



酱甜椒	24
酱 鸭	25
酱鲫鱼	25

第三章 氽、烩、熬、炖、煮

酱爆鸡丁	25
酱爆肉丝	26
酱爆笋丁	26
2. 熏法运用	26
熏 蛋	26



熏 鱼	27
熏兔肉	27
熏仔鸡	27
生熏白鱼	28
沟帮熏鸡	28
熏豆腐干	29
烟熏素鸡	29
烟熏鲳鱼	30
烟熏排骨	30
3. 冻法运用	30
皮 冻	30
水晶桃	31
水晶鸡	31
水晶虾仁	31
水晶肘子	32
冷冻猪蹄	32
木犀晶冻	32
冷冻狗肉	32
冻制鸭膀	33
冰冻嫩鸡	33
冰冻带鱼	33
冻菠萝羹	33

1. 氽法运用	34
丸子汤	34
氽鱼花	34
氽白肉	34
牛肉丸子	35
肉片氽黄瓜汤	35
氽炸腰果	35
2. 烩法运用	35
素 烩	36
烩虾仁	36
烩鸡丝豌豆	36
烩肚丝	37
烩鸡肠	37
元葱红烩鸡	37
烩金银带子	37
金针烩沙虫	38
香菇烩丝瓜	38
烩全羊	38
杂菜烩	38
三鲜海参	39
烩冻豆腐	39
烩炒腐皮	39
烩炒凤肝	39



烩炒肉丝	40
------------	----

芙蓉鱼片	40
3. 熬法运用	40
酸辣汤	40
家常熬鱼	41
卷心菜汤	41



煎熬带鱼	42
家常熬白菜	42
肉片熬菜	42
豆腐熬酱	42
菜熬鲫鱼	42
烧熬肥肠	43
4. 炖法运用	43
炖排骨	43
蘑菇炖鸡	43
炖牛蹄筋	44
清炖排骨	44
炖牛肉	44
清炖母鸡	45
清炖鳝鱼	45
鸡肉炖肉丸	45
清炖萝卜	46
炖三菇	46
木耳炖豆腐	46
金银豆腐	46
刮炖鳊鱼	47
排骨炖白菜	47
土豆炖牛肉	47

西瓜炖鸡块	47
肉末炖豆腐	47
清炖鲈鱼	48
银耳炖双鸽	48
鲜奶炖鹌鹑	48
金丝枣炖黄耳	49
枸杞炖鸽	49
蘑菇炖豆腐	49
清炖猪蹄	49
清炖羊肉	49
椰奶炖鸡	50
大豆猪肘	50
奶汤鲫鱼	50
奶汤鱼肚	51
芋头炖鹅	51
雪豆炖鸡	51
碗炖全鸡	52
肉末炖蛋	52
红炖牛肉	52
红炖明鲍	52
瓜皮炖肉	53
羊肉炖瓜	53
5. 煮法运用	53
煮干丝	53
盐水毛豆	54
水煮肉片	54



盐水大虾	54
------------	----

水煮牛肉	54
血 肠	55
素三鲜	55
芹菜萝卜汤	55
白煮肉	56



拌黄瓜	56
丝瓜咸蛋肉片汤	56
果汁煮鸡块	56
萝卜煮肉丸	57
盐水蚕豆	57
清汤冬瓜	57
水波蛋	57
南瓜煮猪肉	58
绍菜煮牛肉	58
香煮肚丝	58

第四章 炸、熘、爆、炒、烹

1. 炸法运用	59
炸茄盒	59
炸“鹅脖”	59
炸猪排	60
四喜丸子	60
炸肫肝	61
炸葱卷	61
酥炸茄子夹	61
炸蛎黄	61

油炸草虾	61
软炸里脊	62
炸扦子	62
炸鸡块	62
炸银鱼	62
炸豆腐	63
炸鱼块	63
炸藕夹	63
油淋仔鸡	64
美味肉串	64
五谷蟹	64
清炸腰花	65
清炸鸡块	65
清炸脊排	65
椒盐河虾	65
干炸肉段	66
干炸鱼片	66
椒盐鳊鱼	66
芝麻鸡脯	66
软炸冬瓜	66
奶酥香蕉	67
软炸鲜蘑	67
软炸香椿	67
软炸藕片	67
软炸鸡丁	68



软炸蹄肘	68
软炸肝尖	68

软炸鱼块	68
酥炸豆腐	68
酥炸黄豆	69
酥炸鱼糕	69



酥炸仔鸡	69
松炸葱卷	70
松炸鲜蘑	70
松炸虾排	70
松炸鸡球	70
纸包明虾	71
炸纸包鸡	71
纸包鸡丝	71
纸包排骨	72
网油枣卷	72
炸蟹肉卷	72
炸蛋皮卷	72
炸银菜卷	73
脆皮鹌鹑	73
脆皮乳鸽	73
脆炸香鸡	73
脆炸黄瓜	74
泼炸光鸡	74
泼炸豆豉	74
泼炸茭白	74
浸炸地瓜	75
浸炸蘑菇	75
板炸黄鱼	75

板炸牛蛙	75
吉利丸子	76
碎米金钱	76
象眼鸭蛋	76
肉蓉少司	77
西施虾盒	77
香酥鱼盒	77
金钱虾盒	77
脆炸直虾	78
吉列鸡球	78
吉列虾球	78
吉列鱼块	78
吉列鸽蛋	79
脆炸生蚝	79
脆浆蟹螯	80
脆炸肉丸	80
脆浆虾丸	80
炸花生仁	80

2. 熘法运用	81
糖醋黄鱼	81
糖醋鸭块	81
锅烧蟹	81
醋熘白菜	82
熘肥肠	82
糖醋土豆	82
滑熘里脊	83



熘三样	83
-----------	----

番茄肉片	83
锅包肉	83
糖醋里脊	84
糖醋排骨	84
糖醋肉段	84



滑熘里脊片	84
糟熘鱼片	85
炸熘飞禽	85
醋熘茭白	85
焦熘豆腐	86
醋熘鸡丁	86
醋熘卷心菜	86
熘藕片	87
熘肝尖	87
糖醋素排骨	87
焦熘鸡条	87
焦熘面筋	87
焦熘鹌鹑	88
焦熘菠菜	88
软熘鸭心	88
软熘山药	89
西湖醋鱼	89
雪花鸡片	89
滑熘双条	90
滑熘牛肉	90
滑熘黄菜	90
醋熘笋瓜	90

熘草鱼片	90
糖熘地瓜	91
糖熘豆腐	91
糖熘橘瓣	91
糖熘素排	91
糟熘三白	92
糟熘肉片	92
水熘豆腐	92
水熘鱼片	92
水熘虾仁	93

3. 爆法运用	93
酱爆肉丁	93
爆鸡丁	94
酱爆鸭丁	94
葱爆鸭心	94
油爆鸡丁	94
京爆里脊	94
葱爆羊肉	95
黄瓜爆肉丁	95
海米爆芹菜	95
宫爆豆腐丁	95
油爆双脆	96
爆鱿鱼卷	96
爆全鸡	96
盐爆肚仁	97



葱爆猪肝	97
爆炒腰花	97

爆炒肉片	98
爆炒河虾	98
爆墨鱼花	98



油爆鱿鱼	99
油爆海螺	99
油爆大肠	99
油爆青虾	99
熟爆肉片	100
熟爆鸭丝	100
生爆腰花	100
生爆虾仁	100
生爆鳝片	101
生爆煎肉	101
葱爆两样	101
葱爆海参	101
宫爆鸡丁	102
宫爆肉丁	102
宫爆笋丁	103
宫爆野鸡	103
汤爆肚头	103
汤爆百叶	103
汤爆双脆	104
芫爆肫花	104
芫爆鸭肠	104
芫爆鱼花	104
芫爆兔条	104
盐爆里脊	105

盐爆蘑菇	105
盐爆羊肚	105
盐爆散丹	106
4. 炒法运用	106
甜椒炒丝瓜	106
毛豆炒干丝	106
腊肉大蒜	107
元葱银芽	107
椒盐排骨	107
咖喱土豆	107
木犀黄瓜	108
鸡蛋炒韭菜	108
辣椒炒鸡丁	108
香肠炒油菜	108
木犀柿子	109
芹菜炒猪心	109
炒肉绿豆芽粉丝	109
丝瓜炒肉片	110
银耳炒肉片	110
麻辣豆腐	110
炒茭白	111
清炒肉丝	111
木耳炒肉片	111
豆角炒肉丝	111



炒里脊片	112
炒牛肝	112
麻婆豆腐	112

家常白菜心	113
炒萝卜	113
炒茄丝	113
炒西红柿	113



素炒豆苗	113
家常黄豆芽	113
干炒豆腐	114
芹菜炒肉丝	114
黄瓜炒肉片	114
鱼香肉丝	114
肉片炒豆腐	115
木犀肉	115
京酱肉丝	115
鸡蛋炒木耳	116
青椒炒蛋	116
鸡蛋炒黄花菜	116
炒青菜	117
什锦炒木耳	117
骨香鸭片	117
素炒豆芽菜	117
芹菜炒牛肉	117
苦瓜炒牛肉	118
生炒排骨	118
豆角炒鱼松	118
炒猪大肠	118
西芹肝腰	119
青椒肉丁	119

清炒土豆丝	119
炒四季豆	119
冬笋炒香菇	119
西芹炒肉片	120
凉瓜炒牛肉	120
豆角炒鸡什	120
炒鱼条	120
炒蛎黄	120
芹菜鱼丝	121
炒牛肚丝	121
香菇炒菜花	121
炒黑白菜	121
豆腐干炒蒜苗	122
炒韭菜	122
炒双菇	122
家常鱿鱼	122
肉片青椒	123
姜丝肉	123
干煸肉丝	124
家常煸牛肉	124
干煸鳝鱼	124
西红柿丝瓜	124
麻辣卷心菜	125
黄瓜炒猪肝	125
扁豆炒肉丝	125
西葫芦炒肉片	126



莴笋炒肉丝	126
-------------	-----

金针菇炒肉丝	126
酸菜炒牛肉	127
菜心炒肉片	127
白菜炒牛肉	127



西兰花炒牛肉	127
丝瓜炒牛肉	127
胡萝卜炒肉丝	128
海带丝炒肉丝	128
韭黄炒肉丝	128
炒心花	129
草菇炒青椒	129
生炒茼蒿	129
冬笋炒香菇	129
清炒三虾	129
炒香螺片	130
炒鲜干贝	130
炒麻豆腐	130
素炒白菜	131
香菇炒板栗	131
生炒鳝丝	131
牛奶炒虾仁	131
番茄豆腐	132
咸鸭蛋炒南瓜	132
芙蓉番茄	132
西兰花炒鸡块	133
青椒童子鸡	133
蛋黄豆腐	133

肉末苦瓜条	134
清炒里脊	134
清炒虾仁	134
清炒豆腐	135
清炒豆苗	135
生炒嫩鸡	135
生炒鸡丁	135
生炒肉丝	136
生炒肝花	136
炒回锅肉	136
熟炒鳝糊	137
炒烧鸭肉	137
红糟肉片	137
软炒豆腐	137
软炒黄菜	138
白雪虾仁	138
香花鱼肉	138
滑炒鱼丝	138
滑炒里脊	139
茄汁虾仁	139
滑炒豆腐	139
干炒冬笋	140
干炒鲜蘑	140
干炒牛肉	140
干炒苦瓜	140



抓炒豆腐	141
------------	-----

5. 烹法运用	141
烹虾段	141
烹青椒	141
五香鱼块	142

第五章 烧、焖、扒、煎、贴

1. 烧法运用	143
红烧海螺	143



烧茄子	143
萝卜烧牛肉	144
肉片烧油菜	144
红烧冬瓜	144
红烧冬笋	145
红烧猴头	145
丝瓜烧豆腐	145
红烧牛肉	145
干烧鲫鱼	146
红烧甲鱼	146
红烧狗肉	146
锅烧羊肉	147
红烧牛尾	147
烧蒸牛肉	147
烧冻豆腐	148
葱烧豆腐	148
烧肥肠	148
干烧带鱼	149

红烧鱿鱼	149
烧鳊段	149
干烧鸡块	150
素烧茄子	150
菜花烧火腿	150
红烧节瓜	151
红烧带鱼	151
白烧肉蟹	151
干烧凉瓜	151
素鸡烧白菜	152
虾皮烧白菜	152
烧火腿豆腐	152
栗子烧白菜	152
火腿烧盖蓝菜	153
玉兔烧肉	153
烧四宝	153
红烧肚块	154
干烧鲤鱼	154
烧二冬	155
红烧凤翅	155
干烧鱼翅	155
香菜烧白萝卜	156
海米烧菜花	156
蚕豆荚烧肉片	156
红烧肉	156



锅烧鸡	157
鸡皮烧油菜	157

红烧海茄子	157
手把羊肉	157
烧豆腐	158
土豆烧牛肉	158



烧酿苦瓜	159
红烧豆腐	159
绿茶娃娃菜	159
番茄烧牛肉	160
2. 焖法运用	160
蒜子焖大鳢	160
油焖菜心	160
肉片焖豆角	161
油焖西葫芦	161
油焖苦瓜	161
葱焖鲫鱼	162
油焖茭白	162
黄焖羊肉	162
红焖鸡块	162
油焖大虾	163
油焖冬菇	163
黄焖鸡	163
油焖茄子	163
红焖鲤鱼	164
海带焖木耳	164
素焖扁豆	164
油焖芸豆	165
栗子焖鸭	165

口蘑焖里脊	165
黄焖牛肉	165
3. 扒法运用	166
扒猴头	166
脱骨扒鸡	166
栗子扒白菜	167
扒肘子	167
扒肥肠白菜	167
扒三白	168
豆腐扒牛肉	168
津菜扒大鸭	168
豆苗扒鹌鹑蛋	169
扒猪脸	169
扒全素	169
扒素鱼翅	169
白扒豆腐	170
鸡丝扒豆苗	170
口蘑扒菜心	170
扒鲜芦笋	170
海米扒木耳	171
扒肉条	171
红扒猪舌	171
4. 煎法运用	171
煎鸭脯	172
干煎平包	172



煎鱼	172
煎荷包蛋	172

煎酿冬菇	173
煎薯饼	173
煎藕饼	173



煎牛排	173
煎瓢青椒	173
油煎蛋片	174
5. 贴法运用	174
锅贴鱼	174
锅贴鲤鱼	174
锅贴鸡蛋	175
锅贴鸭	175

第六章 烤、酥、蒸、熘、煨

1. 烤法运用	176
烤鸡	176
烤鸭	176
烤肉串	177
烤鸡肉串	177
烤素鸭条	177
美味烤牛肉	178
烤鸡翅	178
2. 酥法运用	178
酥小鲫鱼	178
香酥排骨	179
香酥鸡	179
香酥鸭	179

酥牛肉	180
3. 蒸法运用	180
清蒸鸡块	180
清蒸螃蟹	180
五香鸽子	181
一品豆腐	181
鸡蛋卷	181
清蒸鱼	182
南瓜蒸肉	182
葱油肥鸡	183
蒜泥白肉	183
榨菜蒸牛肉片	183
清蒸鳕鱼	183
冬菇蒸鸡	184
清蒸带鱼	184
鸡蛋蒸牛肉	184
腊肠蒸鸡	184
甜面酱蒸肉	185
大头菜蒸猪肝	185
蒸猪肝	185
海米芹菜	185
佛手白菜	185
纸包鸡	186
虾米蒸蛋	186
梅子蒸肥鹅	186



大头菜蒸肉片	186
牛肉蒸滑蛋	186

清蒸团鱼	186
蒸鸭脚	187
粉蒸肉	187
银耳蒸童鸡	187



咸蛋肉饼	187
白切鸡	188
荷叶蒸虾	188
清蒸扇贝	188
棒棒鸡	188
清蒸河蟹	188
家常扣肉	189
清蒸柴把鸭	189
清蒸武昌鱼	189
4. 煨法运用	190
干煨肉条	190
煨肉段	190
煨虾段	190
煨黄鱼	190
三鲜豆腐	191
煨大肠	191
煨素排骨	191
5. 煨法运用	192
煨牛筋	192
煨口白	192
煨猪肉	192
煨牛肉	192
煨羊肉	193

煨冬笋	193
-----------	-----

第七章 拔丝、蜜

1. 拔丝运用	194
拔丝苹果	194
拔丝白果	194
拔丝橘子	194
拔丝山药	195
拔丝香蕉	195
拔丝葡萄	195
拔丝西瓜	195
拔丝西红柿	196
拔丝土豆	196
2. 蜜法运用	196
蜜汁红芋	196
蜜汁鲜桃	197
蜜糖柠檬鸡腿	197
蜜汁火腿	197
蜜焖三鲜	197
蜜汁火方	197
蜜汁塘鲤鱼	198



第八章 火锅、沙锅

1. 火锅的运用	199
涮羊肉	199