

家庭美食经典

Classic recipes for home cooking

食谱

©张甜甜 编著
广东旅游出版社



精挑细选数百例经典菜式
更营养、更美味的私家食谱
助您升级家庭饮食生活质量

168536



Classic recipes for
home cooking

家庭美食经典 食谱

©张甜甜 编著

广东旅游出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭美食经典食谱 / 张甜甜编著. —广州: 广东旅游出版社, 2007. 9

ISBN 978-7-80653-897-5

I. 家… II. 张… III. 食谱 IV. TS972. 12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 101192 号

广东旅游出版社出版发行

(广州市中山一路 30 号之一 邮编:510600)

深圳市希望印务有限公司印刷

(深圳坂田吉华路 505 号大丹工业园二楼)

广东旅游出版社图书网

www.tourpress.cn

邮购地址:广州市中山一路 30 号之一

联系电话:020-87347994 邮编:510600

889×1194 毫米 24 开 $9\frac{1}{3}$ 印张 4 插页 122 千字

2007 年第 1 版第 1 次印刷

印数:1-6000 册

定价:18.00 元

[版权所有 侵权必究]

本书如有错页倒装等质量问题,请直接与印刷厂联系换书。

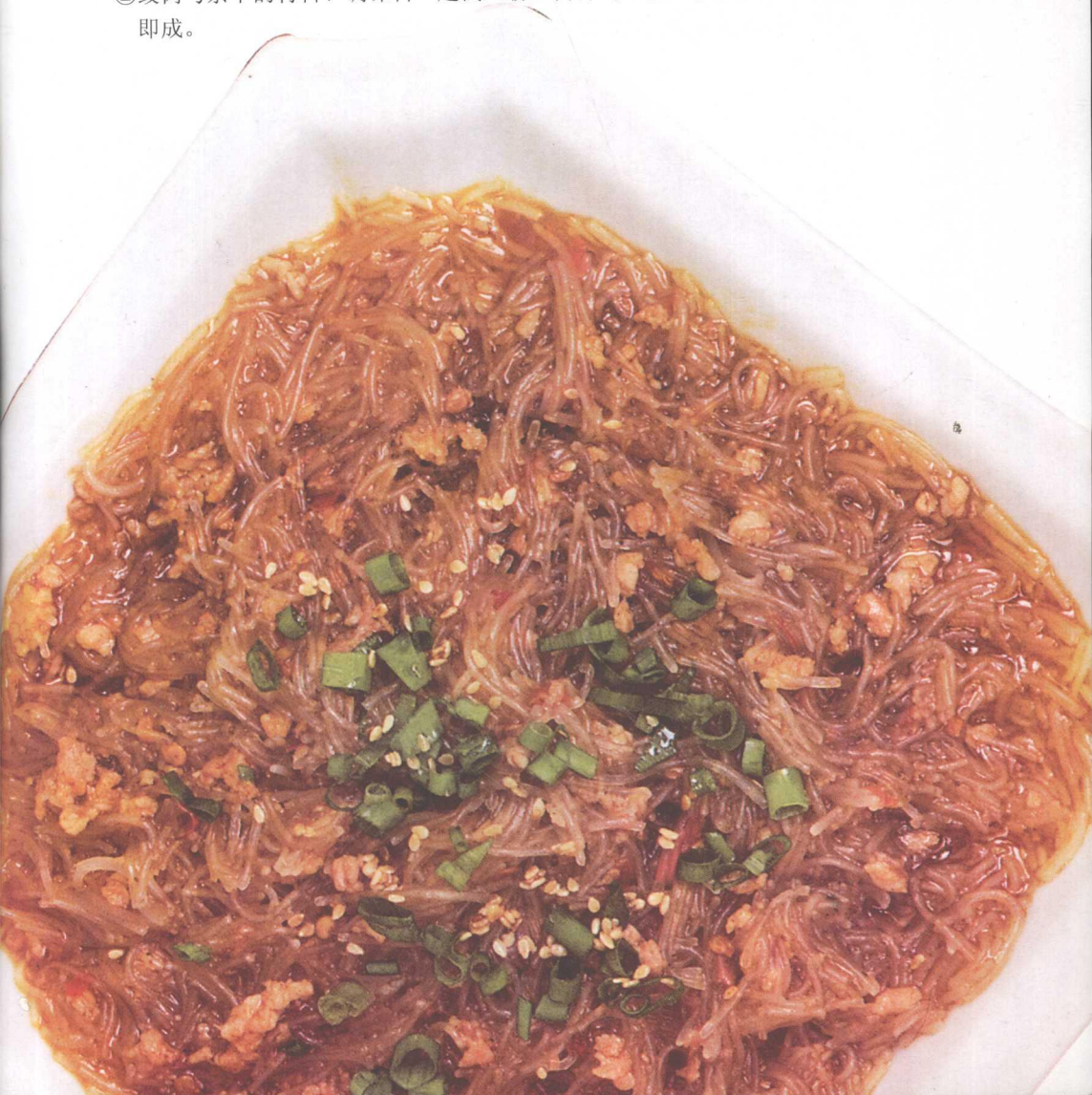
蚂蚁上树

材料：粉丝150克，绞肉230克，姜4片，葱末1汤匙，油3汤匙，上汤4汤匙，糖1汤匙。

调味料：辣豆瓣酱1汤匙，盐1茶匙，豉油3汤匙。

制法：①粉丝用热水泡5分钟捞起沥干，切段加姜片及葱末。

②绞肉与余下的材料、调味料一起倒入粉丝内拌匀，放入微波炉，用强微波加热3分钟即成。



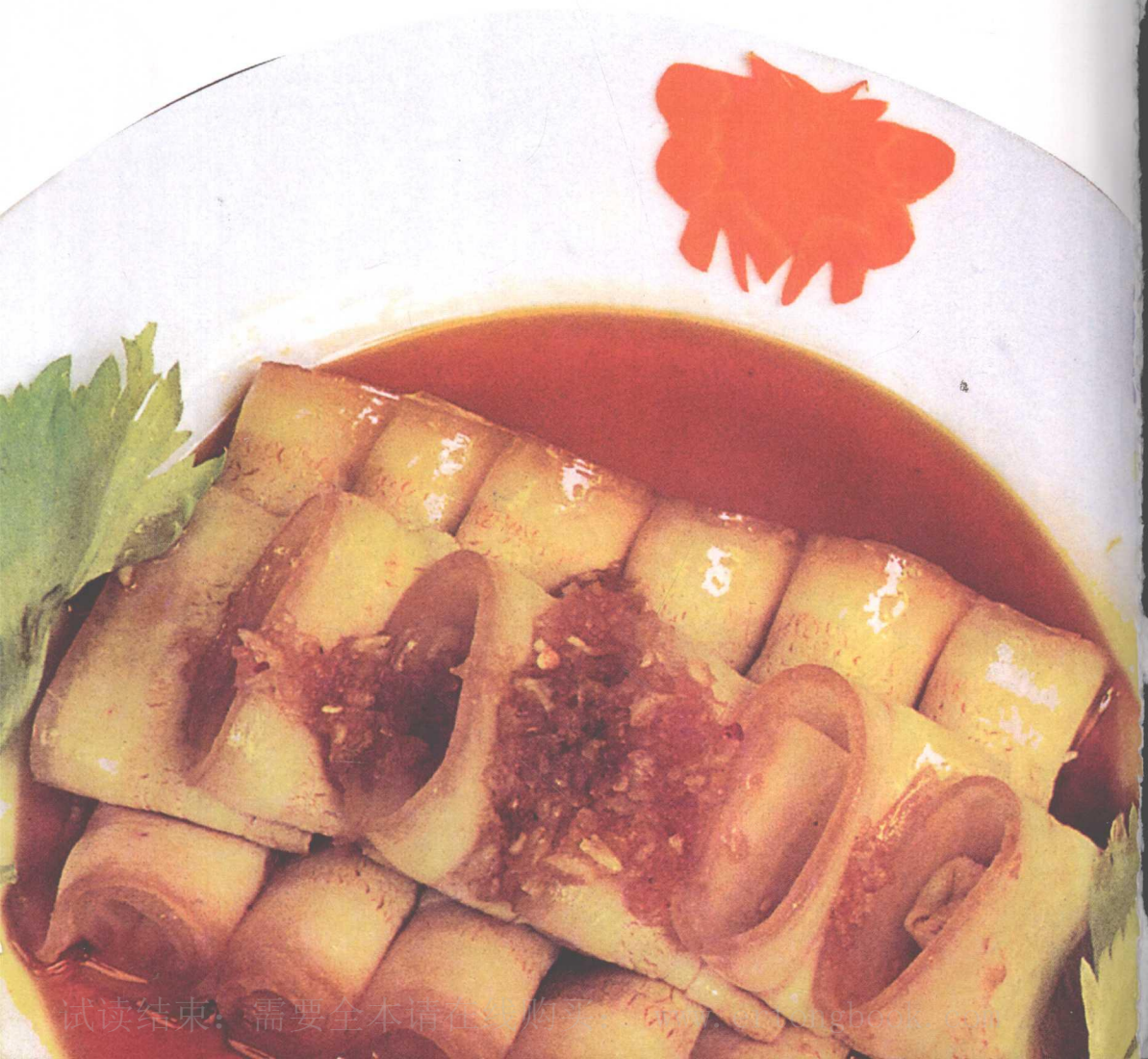
蒜泥白肉

材料：五花猪肉380克，葱2棵，姜3片，蒜泥1汤匙，若干生辣椒丝切小段，油1汤匙。

调味料：糖1茶匙，醋1茶匙，蚝油1汤匙，豉油1汤匙。

制法：①洗净肉放入葱、姜、油，入微波炉用强微波加热4分钟，取出切薄片排盘。

②将余下的调味料淋上即成。



宫保鸡丁

材料：鸡脯肉300克，花生米50克，干红辣椒20克，花椒15粒，清汤、水豆粉各适量。

调味料：绍酒1汤匙，白糖、醋、酱油、精盐、味精、生粉、葱、姜、蒜、油各适量。

制法：①鸡脯肉切小丁，用少许精盐、绍酒和生粉拌上；花生米炸脆；干红辣椒切成小节；葱姜蒜切片；用酱油、白糖、醋、味精、清汤、水豆粉调成芡汁。

②锅内油烧至五成热，放入干辣椒、花椒，炸呈棕红色，倒入鸡丁炒散，放入姜葱蒜炒匀，烹入芡汁，加花生米略炒装盘即可。



鱼香肉丝

材料：猪瘦肉300克切丝，青椒1个，熟笋1个，香菇1朵，葱1棵，姜末、蒜末各少许。

调味料：生粉1小匙，油炒、油炸各2大匙，辣酱、白糖各1小匙，酱油2大匙，酒1大匙。

制法：①猪肉撒生粉。青椒纵切成两半，去籽，切成细丝。

②炸油加热至140摄氏度，把青椒丝、肉丝放入油中兜炒片刻盛出。

③炒油加热，依次炒葱、姜、蒜末，熟笋、香菇，加辣酱，肉丝回锅，用酒、酱油、砂糖调味，快速拌炒2分钟即可。



粤味麻婆豆腐

材料：猪肉或牛肉200克，豆腐2块，蒜末、生油、麻油各适量。

调味料：普宁豆瓣酱、花椒粉、胡椒粉各适量。

制法：①豆腐切成1厘米方块，猪肉（或牛肉）剁烂。豆腐块用沸水泡5分钟捞起沥干，以除去豆腐的石膏味，备用。

②热锅入油，油热之后放入肉末与蒜末炒香，再放入豆腐块与调料，转文火焖5分钟，加葱粒，勾芡，包尾油。



豆瓣鱼

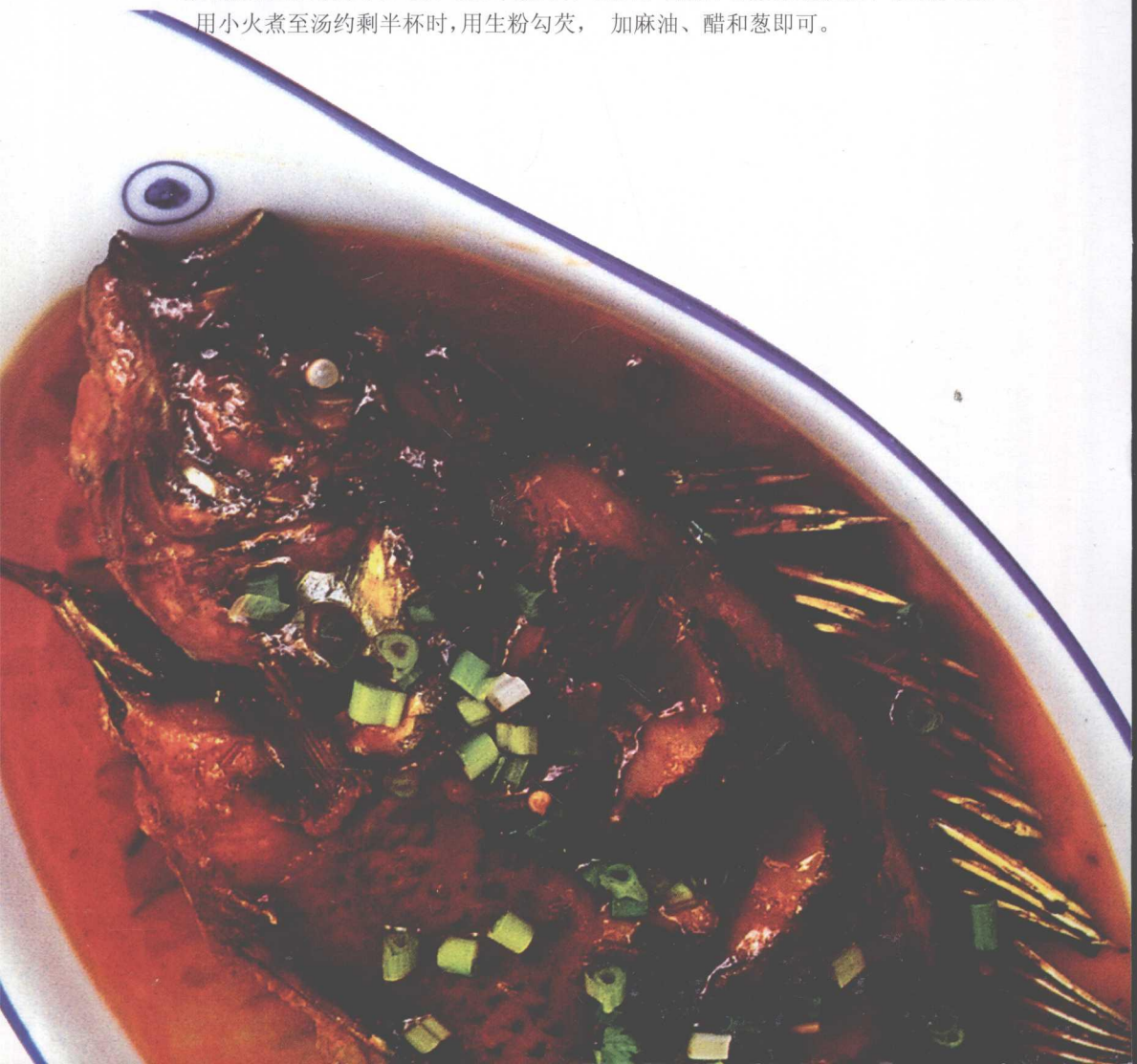
材料：鲤鱼1条（约500克），豆瓣酱3大匙，葱1棵，姜末少许，蒜蓉1汤匙。

调味料：猪油4大匙，水1杯，生粉2小匙，酒、酱油各1大匙，麻油少许，盐、醋各1小匙。

制法：①鲤鱼去鳞，把内脏取出，用水洗净，两面割两道刀痕。

②猪油加热，鲤鱼煎至变色后，取出。

③用煎鲤鱼的油炒葱、姜、蒜、豆瓣酱，加酒、酱油、盐及水煮沸后，把鲤鱼放入，用小火煮至汤约剩半杯时，用生粉勾芡，加麻油、醋和葱即可。




前言

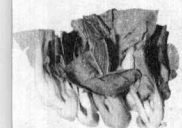
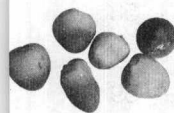
烹饪是食者与自然界的桥梁，古语有云：“食无定味，适口者珍。”美食的真正内涵在于食材的普通和食者的广泛认同。将常用食材的鲜美滋味，以健康科学的烹调方式牵引出来，这种“原味呈现”的精神乃烹调之灵魂。本书就是采用常见的大众食材，以美味为核心，以健康科学的烹调方式为原则，教您做出令食者齿颊留香、赞不绝口的美味佳肴，满足餐桌上每一张挑剔的嘴。

“清中求鲜，淡中求美”，这是一本健康、美味的私家菜谱。本书精挑细选数百例经典菜肴，款式涵盖各类名菜、美点、靓汤。老菜新做，新菜巧做，南北皆宜，经典实用。本书提及的所有材料均属易得之物，做法亦简便易行。遵此法，则以往那些可望而口难尝的美食便可从高级宾馆、富贵大户乃至皇宫膳堂的餐桌上进入寻常百姓家，满足众生的口腹之需。

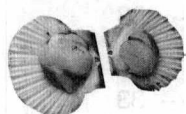
目录 CONTENTS

蔬菜类

- 
- 
- 
- 
- | | | | |
|---------------|----|---------------|----|
| 八宝素菜 | 2 | 鱼味菜饼 | 12 |
| 清甜马蹄泥 | 2 | 发菜榆耳羹 | 12 |
| 五丝白菜卷 | 3 | 伴水芹香艳 | 12 |
| 金瓜银杏 | 3 | 素炒三丝 | 13 |
| 金钱夹心冬瓜 | 4 | 麻辣鲜冬菇粉皮 | 13 |
| 金钩四季豆 | 4 | 腊味炒椰菜 | 13 |
| 金钱冬瓜 | 4 | 酿节瓜 | 14 |
| 厚菇芥菜 | 5 | 肉松扒茄子 | 14 |
| 百花白玉卷 | 5 | 肉丝炒芥菜 | 14 |
| 绣球白菜 | 6 | 生菜炒圆蹄 | 15 |
| 云腿护国菜 | 6 | 鼎湖上素 | 15 |
| 原盅冬瓜丸 | 7 | 原盅萝卜丸 | 16 |
| 蒜泥花生仁 | 7 | 鱼香茄子 | 16 |
| 罗汉上素 | 8 | 回锅素片 | 17 |
| 珧柱白菜 | 8 | 韭菜花炒肉丝 | 17 |
| 鱼香平菇 | 8 | 肉蓉榄菜烩竹笋 | 17 |
| 罗汉斋 | 9 | 干贝萝卜丁 | 18 |
| 龙须茄子 | 9 | 烟肉炒椰菜 | 18 |
| 白果腐竹煲肚腩 | 10 | 焖三仙菜胆 | 18 |
| 发菜鸳鸯卷 | 10 | 鱼头茄子煲 | 19 |
| 冬笋螺片带子 | 10 | 腊味炒芥兰 | 19 |
| 松翠玉带子 | 11 | 带子西兰花 | 19 |
| 干贝白玉 | 11 | 红萝卜彩椒带子 | 20 |
| 虾子冬笋 | 11 | 海参扒芽菜 | 20 |
| | | 金丝银丝炒青口 | 21 |
| | | 如意上素 | 21 |



五彩罗汉扣	21	冬瓜鲜菇羹	33
芙蓉瓜舟	22	鲜菱菇香	33
姜醋菠菜	22	荷豆鱼皮饺	33
发菇金针粉丝煲	22	咸菜炒毛豆	34
姜丝辣味白菜	23	虾酱牛肉炒通菜	34
白菜焖栗子	23	宫保凉瓜	34
奶油香菇白菜	23	双菇蟹柳扒菠菜	35
斋扒生菜	24	糖醋莲藕	35
豆豉红椒焖苦瓜	24	鸡蓉菠菜	35
酱汁香笋条	24	菠萝蜜炒三鲜	36
如意上素	25	三丝木耳	36
茭白炒金针菇	25	三豆炒节瓜	36
蚝油金针菇	25	肉酱炒笋干	37
酿青椒	26	苦瓜炒虾仁	37
发菜生筋烩生菜	26	猪肉酿凉瓜	37
酿苦瓜	26	开胃酸菜	38
家常凉拌素菜	27	清炒苦瓜	38
糖醋茄夹	27	冬瓜蜜	38
榄香四季豆	28	鱼味茭白	39
软辣茄子	28	炒花生仁	39
木瓜鲜鱿鱼扒菜心	28	芥菜粉丝	39
节瓜盅	29	酸辣芹菜	40
腊味慈姑脯	29	炒四季豆	40
糖醋香脆四季豆	29	炒春笋	40
辣椒炒青瓜	30	笋尖芽菜	41
海带粉皮黄瓜丝	30	炆黄瓜	41
香辣芹菜	30	炒荷兰豆	41
榨菜炒毛豆	31	炒羊栖菜	42
绿豆芽炒蛋	31	番茄紫菜炒肉片	42
彩色鲜芦笋	31	肉松炒豆角	42
鸡蓉素菜	32	菜头炒蘑菇	43
八宝辣酱	32	笋尖芽菜	43



摊黄菜	43
荷芹金菇炒鸡柳	44
家常茄饼	44
雪菜冬笋肉丝	44

水产类



沙律鲜虾卷	46
琥珀芝麻虾	46
清炖水鱼	46
红炖龟裙	47
什锦海参羹	47



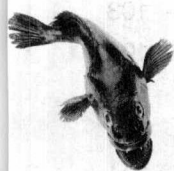
芙蓉元贝	48
玉液琼盅	48
清干贝丸	48
生炊龙虾	49
豉汁蒸鲍鱼	49
发菜火腩焖蚝豉	49
三色龙虾	50
蒸生晒蚝豉	50
酿焗龙虾	50



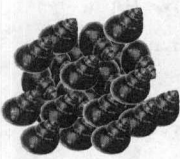
生菜龙虾	51
清鱼翅丸	51
竹荪扒大鲍翅	52
“茶秘”烧鲍翅	52
荷叶清蒸生鲍鱼	52
火腿鲍鱼羹	53
炒桂花翅	53
菜胆鱼翅盅	54
酱爆蚬	54
鲜炸虾枣	54
潮州翅	55



柱侯烧甲鱼	55
百花琵琶虾	56
黄瓜海蜇	56
干焗虾筒	57
辣椒焗鲜虾	57
琥珀虾松	57
糖醋官保大虾	58
椒盐爆虾	58
椒盐爆中虾	58
生菜大明虾	59
番茄虾片	59
炸腰果虾球	60
白灼虾	60
生炒虾松	60
生炒明虾松	61
炸凤尾虾	61
茄汁香菇焖大虾	62
盐水焗虾	62
冬菜虾	62
腊鸭柳穿虾球	63
芥兰丝炒虾	63
夏果炒虾仁	63
鱼香虾仁	64
炒虾仁	64
油泡虾仁	64
口蘑海参	65
甲鱼烧冬瓜	65
豉汁带子	65
砂锅豆腐鱼头煲	66
芙蓉蒸膏蟹	66
炒雪花鱼蓉	66
凉冻蟹钳	67



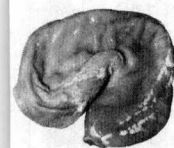
川椒蟹	67	梅子蒸鱼腩	78
姜葱炒蟹	67	潮州生淋鱼	79
生炊蟹肉	68	炊柳王鱼	79
油炸土豆片	68	糖醋鲤鱼	80
赛螃蟹	68	梅子蒸鲈鱼	80
青蒜炒花蟹	69	煎煮乌头鱼	80
清蒸螃蟹	69	番茄鱼片	81
炒海参	69	炸豆腐鱼	81
酸菜焖鲳鱼	70	香芋鱼头	82
韩江海鲜拼盘	70	虾酱蒸鲛鱼	82
菜甫墨鱼粒	70	姜汁青鱼	82
蟹黄伴鲜带	71	潮州红烧松鱼头	83
清蒸油淋鳊鱼	71	三丝鲩鱼	83
姜丝炒蟹	71	珊瑚鱼丝	84
南乳汁墨鱼花肉	72	豉椒丁香鱼	84
蚝豉鱿鱼焖腩肉	72	炒鱼球	84
墨鱼卤肉	72	花生鱼仔	85
明炉竹筒鱼	73	豆酱沙尖	85
荔甫芋煎鲩鱼肠	73	红烧鲈鱼	85
清蒸蝴蝶鱼	74	蒸盘龙鳝	86
生炊麒麟鱼	74	酸梅蒜蓉焖白鳝	86
番茄汁烩鳝鱼	75	洋葱椒丝炒鳝鱼	87
蒜蓉鳊鱼	75	鲫鱼炖萝卜	87
橘香红烧鲫鱼	75	豉椒炒鳝片	87
鲜柠冻乌头	76	豉椒炒白鳝球	88
竹筒烧笋壳鱼	76	豉汁蒸鳗鱼	88
年年有余(鱼)	76	芹黄炒鳝片	88
醋椒鱼	77	酸菜白鳝	89
芋仔鲩鱼腩	77	芹菜鳝丝	89
沙茶黄鱼	77	豆腐炒黄鳝	89
生炊鲈鱼	78	辣味鳝片	90
清蒸重皮蟹	78	葡汁焗酿海螺	90



白灼明螺	90	葱爆里脊肉	103
韭菜花双鱿	91	烤香肉	103
清炖白鳝	91	玉米笋焖肉丝	103
番茄炒墨鱼	92	银湖脆皮猪脑	104
草菇炒干鱿	92	香槟排骨	104
蜜豆炒鱿鱼	92	肉丸瓜脯	104
凤鳗	93	花肉焖慈姑	105
木耳鲜鱿	93	雪菜炒肉丝	105
炸荷包鱿	93	葫芦瓜炒肉片	105
红炖大海螺	94	南乳汁焖香芋肉	106
上汤清螺丸	94	番茄肉末拌锅巴	106
生烧大海螺	95	红萝卜酥肉	106
煨响螺	95	尖椒回锅肉	107
炒香辣田螺	96	咸酸菜炒猪大肠	107
蜜豆炒贝片	96	樱桃肉	107
清炒海蛎子	96	焗排骨	108

畜肉类

糖醋咕嚕肉	98	薯仔煲排骨	108
水晶肘子	98	糖醋排骨	108
金银肉丝	99	马铃薯焗排骨	109
荷芹焖肉	99	蜜汁焗排骨	109
蒜泥皮花	99	排骨干笋蒸煲	109
蒜蓉耳丝	100	酸炸猪扒	110
酥炸猪肉韭黄卷	100	土豆焖排骨	110
金针云耳炒肉片	100	鸭梨焖兔肉	110
酸甜果肉	101	黑椒猪扒	111
烩里脊	101	豉汁蒸排骨	111
银耳琥珀肉	102	红烧狮子头	111
青豆角焖豆豉花肉	102	乌榄菜蒸肉饼	112
甜酱裹炸肉	102	咸蛋蒸肉饼	112
		豉椒炒大肠	112
		卤味猪舌	113
		虾米榨菜炒肉丝	113



西芹拌猪耳	113	豆角炒肉松	125
剑花煲猪舌	114	咸菜肉末	125
白菜肉片滑	114	滑肉薯片	125
油泡酥肚把	114	肉粒炒香芋	126
脆皮酿大肠	115	丝瓜火腿	126
烧方肉	115	兰度炒肉丁	126
板栗煨猪肘	116	锅煽肉片	127
蒜苗炒肉皮	116	芥末肚丝	127
猪脚冻	116	椰菜炒腊味	127
猪皮蟹黄笋	117	葱椒炒猪血	128
京葱炒熏肉	117	粉丝烧肉末	128
黄豆猪手冻	117	家常肚丝	128
发菜蚝豉煲猪舌	118	金针菇牛肉卷	129
蒜味炒肚尖	118	胡萝卜丝炒肉丝	129
卤水金钱肚	118	灯影牛肉	129
莲藕煲猪舌	119	百合蜜豆炒牛肉	130
平菇熘牛肉	119	蒜味爽肚	130
煎咸鱼马蹄肉饼	120	金菇沙茶烩牛柳	130
冬菇蒸肉饼	120	蚝油滑牛肉	131
木耳炒猪肝	120	蛋酥牛柳	131
油爆腰花	121	凉瓜牛肉	131
青豆叉烧	121	炊水晶田鸡	132
板栗五花肉	121	铁扒牛肉	132
烧脑花	122	番茄汁牛扒	133
腰果猪耳	122	酱汁牛排	133
辣酱肉丁	122	多味牛扒	133
蒜薹炒肉丝	123	中式牛排	134
豆芽炒肉丝	123	黑椒牛扒	134
白菜扒猪腰	123	京葱铁板牛柳	134
蟹鲜火腿丁	124	百叶炒红糟	135
芽菜五花肉	124	时菜兔丝	135
芥兰肉丁	124	香煎牛扒	135



韭黄笋丝炒牛百叶 136

萝卜烩牛肉 136

菠萝炒牛肉 136

咸菜牛柳丝 137

煎牛肉片 137

蚝油牛柳烩饭 137

虾酱牛肉炒通菜 138

滑蛋炒牛肉 138

朝鲜烤牛肉 138

西茄牛肉 139

白焯牛双肱 139

萝卜牛腩煲 139

沙嗲牛肉锅 140

沙嗲煎牛肋骨 140

红焖羊肉 140

砂锅羊肉煲 141

红焖羊腩 141

清炖柠檬羊 142

川味羊肉 142

芹菜炒兔丝 142

北葱焖羊肉 143

爆炒兔丁 143

牛肉丝炒嫩姜 144

京葱香炒牛肉丝 144

洋葱胡萝卜烧牛肉 144

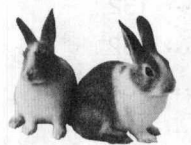
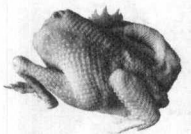
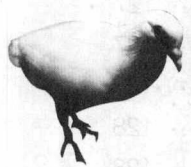
苦瓜焖田鸡 145

草莓百合田鸡腿 145

红椒熘蛙腿 145

油泡田鸡腿 146

辣味生菜牛腩肉 146



禽蛋类

宫保鸡脯 148

菇香鸡丝 148

番茄汁鸡肉 148

香菇火腿蒸鸡 149

烧鸡脯桃仁 149

锅煽鸡片 149

板栗滑鸡块 150

鸡丝蛋羹 150

油炸鸡肉丸 150

枸杞鸡脯 151

菠萝炒鸡片 151

翠椒熘鸡丝 151

炸腰果鸡丁 152

鸡丝炒辣藕丝 152

鸡丁炒辣椒 152

鸡爪焖咸菜花生 153

鸡丝拌炸粉丝 153

沙嗲鸡球 153

白果鸡球 154

豆苗炒鸡丝 154

凉瓜鸡片 154

原盅鸡脚翼 155

白菜菇笋鸡片 155

番茄鸡饼 156

鲜蘑鸡块 156

沙茶吊烧鸡 156

酿鸡翼 157

熘鸡片 157

鱼香鸡块 157

焖结玉鸡 158