



新编

xin bian

百姓家常菜谱

bai xing jia chang cai pu



上海科学普及出版社

新编百姓 家常菜谱

王忠民 侯秀芬 编著



上海科学普及出版社

图书在版编目(CIP)数据

新编百姓家常菜谱/王忠民等编著. —上海:上海科学普及出版社, 2001.3(2002.10重印)

ISBN 7-5427-190Z-5

I. 新… II. 王… III. 菜谱 IV. 7S·97

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 20201 号

责任编辑 雷彭年

新编百姓家常菜谱

王忠民 侯秀芬 编著

上海科学普及出版社出版

(上海中山北路 832 号 邮政编码 200070)

新华书店上海发行所发行 上海市印刷七厂一分厂印刷

开本 850 × 1168 1/32 印张 13.5 字数 326000

2001 年 3 月第 1 版 2003 年 1 月第 1 次印刷

1-10000

ISBN 7-5427-190Z-5/7S·97 定价:19.8 元

前 言

为了满足广大人民群众的生活需要,帮助家庭在不用多花钱的情况下丰富餐桌,作者根据常年的教学和实践经验,编写了《百姓家常菜谱》一书。

本书是一本通俗实用的烹调技术读物,收集了适合家庭制作的菜肴 560 余种,分为蔬菜类、畜肉类、禽蛋类、水产类、豆制品类、食用菌藻类、水果及其他类等七大类。所选菜品丰富多样,菜肴风味各异。大多数菜品着眼于寻常百姓家,充分考虑到大多数人的生活水平和市场情况,从选料到烹调都遵循着易备料易做和好吃不贵的原则。对每种菜肴都介绍其特点、选料、加工、烹调和操作要点,力求内容具体,使人一看就懂,一学就会,具有实用易学的特点。对于近几年来刚刚被人们认识的烹饪原料,如芦荟、仙人掌、红薯叶、紫卷心菜等,也介绍了其烹饪方法。另外,还收入了少部分中高档品种,以满足节日宴客和对饮食有较高要求的烹饪爱好者所需。

为了使广大读者掌握更多的烹调知识,在本书附录中介绍了家庭常用原料的涨发方法、常用烹调方法、常见烹调术语解释、家庭烹饪小技巧 and 四季家宴菜单等方面的内容。

广大读者不妨参考此书,积极实践,尽享美味菜肴。衷心希望本书能成为人们生活中的好帮手。

编 者

目 录

蔬 菜 菜

酸辣白菜卷	(1)	素炒卷心菜	(14)
辣炆白菜	(2)	海米紫卷心菜	(14)
金边白菜	(2)	菠菜金钩白玉汤	(15)
醋熘白菜	(3)	菠菜炒鸡蛋	(16)
干烧白菜	(4)	椒盐菠菜心	(16)
素炒白菜	(4)	三彩菠菜	(17)
奶汤白菜	(5)	芝麻菠菜	(18)
海米白菜汤	(6)	拌生菜	(18)
明珠菜心	(6)	蚝油生菜	(19)
火腿炒油菜	(7)	生菜鸡丝	(19)
海米扒油菜	(8)	生菜豆腐汤	(20)
沙锅菜心	(8)	芹菜炒肉丝	(21)
扒双素	(9)	炆芹菜	(21)
鸡茸菜心	(10)	海米拌芹菜	(22)
香辣卷心菜	(10)	雪里蕻氽肉片	(22)
火腿炒卷心菜	(11)	肉末雪里蕻	(23)
醋熘卷心菜	(12)	烧雪冬	(24)
珊瑚卷心菜	(12)	香菜拌双丝	(24)
糖醋卷心菜	(13)	香菜拌蜇头	(25)



目 录

酸辣香菜汤·····	(26)	麻辣莴苣·····	(44)
红烧萝卜·····	(26)	海米拌黄瓜·····	(45)
肉片烧萝卜·····	(27)	黄瓜炒肉丝·····	(45)
炸萝卜丸子·····	(28)	三鲜黄瓜汤·····	(46)
炒萝卜丝·····	(28)	丝瓜焖腊肉·····	(47)
鸭架萝卜汤·····	(29)	丝瓜炖豆腐·····	(47)
人参萝卜汤·····	(30)	干贝烩丝瓜·····	(48)
海米萝卜汤·····	(30)	丝瓜虾米蛋汤·····	(49)
软炸藕片·····	(31)	烧冬瓜·····	(50)
炸藕盒·····	(32)	清汤冬瓜燕·····	(50)
姜拌藕·····	(32)	海米冬瓜汤·····	(51)
珊瑚藕片·····	(33)	干煸苦瓜·····	(52)
桂花蜜汁藕·····	(34)	葱油苦瓜·····	(52)
西红柿鸡蛋汤·····	(34)	锅煽韭菜·····	(53)
西红柿炒鸡蛋·····	(35)	韭菜蛋花汤·····	(54)
松炸西红柿·····	(35)	蒜茸空心菜·····	(54)
炆青椒·····	(36)	酥豆空心菜·····	(55)
虎皮辣椒·····	(37)	炸香椿·····	(56)
酿青椒·····	(37)	香椿炒鸡蛋·····	(56)
炸茄盒·····	(38)	香椿拌豆腐·····	(57)
红烧茄子·····	(39)	芸豆焖肉片·····	(57)
拌茄泥·····	(40)	素炒芸豆丝·····	(58)
土豆烧肉·····	(40)	姜汁芸豆·····	(59)
拔丝土豆·····	(41)	芸豆炒肉丝·····	(59)
酸辣土豆丝·····	(42)	鲞豆角炒肉丝·····	(60)
醋熘土豆丝·····	(42)	腊味荷兰豆·····	(61)
蒜泥莴苣·····	(43)	咸鱼炒茭白·····	(61)
海米烧莴苣·····	(44)	酱烧茭白·····	(62)



辣油茭白·····	(63)	肉丝木耳菜·····	(73)
凉拌茼蒿·····	(63)	蒜苗炒肉丝·····	(74)
茼蒿炒肉丝·····	(64)	蟹肉蔬菜汤·····	(75)
油焖春笋·····	(64)	西湖蔬菜汤·····	(75)
炒双冬·····	(65)	鲜虾豆苗羹·····	(76)
荠菜冬笋·····	(66)	炒黄花菜·····	(77)
椒油芦笋·····	(66)	海米炆蒲菜·····	(77)
锅煽芦笋·····	(67)	锅煽蒲菜·····	(78)
芦笋蛋饼·····	(68)	素炒山药片·····	(79)
炸芦笋·····	(68)	蜜枣山药·····	(79)
素笋汤·····	(69)	凉拌菜花·····	(80)
香菇竹笋汤·····	(70)	烧菜花·····	(81)
雪菜笋汤·····	(70)	蛋蓉菜花汤·····	(81)
荠菜豆腐羹·····	(71)	蒜薹炒肉丝·····	(82)
辣炆蕨菜·····	(72)	冰糖百合·····	(82)
清炒芥蓝·····	(72)	酥菜(酥锅)·····	(83)
清炒佛手瓜·····	(73)		

畜 肉 类

肉丝拉皮·····	(85)	爆炒肉片·····	(90)
鱼香肉丝·····	(85)	酱爆肉丁·····	(91)
银牙里脊丝·····	(86)	肉丁烩黄豆·····	(92)
京酱肉丝·····	(87)	炒三丁·····	(93)
榨菜肉丝·····	(88)	八宝辣酱·····	(93)
苜蓿肉·····	(88)	水晶肉·····	(94)
葱爆肉片·····	(89)	蒜泥白肉·····	(95)
烧砀肉片·····	(90)	盐煎肉·····	(95)



目 录

回锅肉	(96)	芥末蹄筋	(116)
蒜爆肉	(97)	酸辣蹄筋羹	(117)
姜丝炒肉	(97)	红烧猪手	(117)
咕咾肉	(98)	山东蒸丸	(118)
炸板肉	(99)	红烧狮子头	(119)
烩松肉	(99)	清炖蟹粉狮子头	(120)
粉蒸肉	(100)	白菜肉卷	(120)
荷叶粉蒸肉	(101)	红椒炒油渣	(121)
红烧肉	(102)	回锅香肠	(122)
把子肉	(102)	蒜苗炒腊肉	(122)
坛子肉	(103)	火腿沙拉	(123)
猪肉炖粉条	(104)	肉松	(124)
清炸里脊	(104)	苜蓿汤	(124)
干炸里脊	(105)	丸子冬瓜汤	(125)
芝麻里脊	(106)	榨菜肉丝汤	(126)
锅巴里脊	(106)	猪肚蹄汤	(126)
糖醋里脊	(107)	清炸大肠	(127)
红烧排骨	(108)	辣炒大肠	(128)
清蒸冬瓜排骨	(109)	豌豆炖肥肠	(128)
黄豆炖排骨	(109)	甜酱烧肥肠	(129)
乳汁排骨	(110)	葱烧肥肠	(130)
糖醋排骨	(111)	九转大肠	(130)
豉汁蒸排骨	(111)	卤水猪肝	(131)
红扒肘子	(112)	煎蒸猪肝	(132)
沙锅肘子	(113)	熘肝尖	(133)
水晶肘子	(114)	芹菜炒肝尖	(133)
水晶肴蹄	(114)	辣椒炒肚丝	(134)
白扒蹄筋	(115)	烩肚丝	(135)



烧肚片	(135)	韭菜牛肚丝	(149)
油爆双脆	(136)	酸辣牛鞭	(149)
余腰片	(137)	红烧牛蹄筋	(150)
麻辣腰片	(138)	红烧牛尾	(151)
爆炒腰花	(138)	冻粉拌羊里脊	(151)
椒麻耳丝	(139)	白切羊肉	(152)
炒耳丝	(140)	孜然羊肉	(153)
酒香口条	(140)	蒜爆羊肉	(153)
葱炒猪心	(141)	炸羊肉串	(154)
酸菜猪血汤	(142)	参片炖羊肉	(155)
干煸牛肉丝	(142)	羊肉汤	(155)
陈皮牛肉	(143)	羊肉萝卜汤	(156)
酱牛肉	(144)	炒羊肝	(157)
水煮牛肉	(144)	蒜煨狗肉	(158)
蚝油牛肉	(145)	酒焖狗肉	(158)
啤酒牛肉煲	(146)	大蒜红焖兔	(159)
牛肉鲜菜汤	(147)	鹿冲汤	(160)
夫妻肺片	(147)	蛇羹	(160)
香菜牛肉丝	(148)	三鲜蛇丝汤	(161)

禽 蛋 类

盐水白斩鸡	(163)	芫爆鸡丝	(167)
醉鸡	(164)	油爆鸡丁	(168)
拌鸡丝	(164)	宫爆鸡丁	(168)
滑炒鸡丝	(165)	辣炒仔鸡丁	(169)
捶烩鸡丝	(166)	酱爆鸡丁	(170)
鸡丝蜇皮	(166)	鸡里爆	(171)



目 录

龙井鸡片汤	(172)	白松鸡	(191)
黄焖鸡块	(172)	香辣凤爪(鸡爪)	(192)
东安仔鸡块	(173)	花雕凤翅	(193)
麻辣鸡块	(174)	土司炸鸡腿	(194)
咖喱鸡块	(174)	盐水胗肝	(194)
沙锅鸡块	(175)	清炸胗肝	(195)
清蒸冬瓜鸡块	(176)	鸡肝酸辣汤	(196)
豆腐炖鸡块	(176)	鸡血豆腐羹	(196)
水晶鸡	(177)	洋参炖乌鸡	(197)
纸包鸡	(178)	凤菇炖乌鸡	(198)
炸鸡椒	(178)	雪菜鸭丝汤	(199)
栗子鸡	(179)	酱爆烤鸭片	(199)
秘制湘味鸡	(180)	酱汁鸭方	(200)
香菇炖鸡	(181)	葱爆鸭片	(201)
气锅鸡	(181)	清汤鸭条	(201)
怪味鸡	(182)	清汤柴把鸭	(202)
棒棒鸡	(183)	八宝鸭羹	(203)
炒辣子鸡	(183)	尖椒炒水鸭	(203)
醋熘鸡	(184)	芙蓉鸭子	(204)
锅烧鸡(锅烧鸭)	(185)	脆皮鸭	(205)
香酥鸡	(186)	神仙鸭	(205)
清蒸鸡	(186)	盐水鸭	(206)
清蒸参鸡汤	(187)	烤鸭	(207)
松子鸡米羹	(188)	清汤虫草鸭	(208)
菠菜鸡粥	(189)	口蘑鸭舌汤	(209)
鸡豆花	(189)	清汤银耳鸭舌	(210)
清汤鸡丸	(190)	芥末鸭掌	(210)
白汁鸡脯	(191)	余鸡鸭腰	(211)



黄焖鸭肝	(212)	水煎鸡蛋	(218)
炸面包鸭肝	(212)	炸熘鸡蛋	(219)
红烧鹅块	(213)	芙蓉蛋烧麦	(220)
生炒乳鸽	(214)	豆苗煎蛋汤	(220)
枸杞炖雏鸽	(214)	醪糟蛋花汤	(221)
火腿炖仔鸽	(215)	熘松花蛋	(222)
香酥鹌鹑	(216)	尖椒炒松花	(222)
五香焖鹌鹑	(217)	皮蛋瘦肉粥	(223)
口蘑飞龙汤	(217)		

水 产 类

葱油河鲤	(224)	五香酥鲫鱼	(236)
糖醋鲤鱼	(225)	豉汁蒸鲫鱼	(236)
羊肉鲤鱼汤	(225)	萝卜丝氽鲫鱼	(237)
橘味鱼丝	(226)	黄豆芽炖鲫鱼	(237)
蛋泡鱼条	(227)	酸菜鲫鱼汤	(238)
炸熘鱼条	(227)	煎转鳊鱼	(239)
油爆鱼芹	(228)	清蒸合页鱼	(240)
扒鱼腹	(229)	清氽赤鳞鱼	(241)
酸辣瓦块鱼	(230)	干煎黄鱼	(241)
沙锅鲜鱼	(230)	锅塌黄鱼	(242)
醋椒鱼	(231)	绣球全鱼	(243)
糖醋棒子鱼	(232)	番茄松鼠鱼	(244)
炒鱼片	(233)	脯酥全鱼	(245)
油爆鱼仁	(233)	煎转黄鱼	(245)
烩鱼片	(234)	家常熬黄花鱼	(246)
酸菜鱼片汤	(235)	五柳加吉鱼	(247)



目 录

清炖加吉鱼	(248)	清炒凤尾虾	(268)
辣爆鱼仁	(248)	醋烹虾段	(269)
熘鱼片	(249)	熘大虾	(269)
锅煽鱼片	(250)	椒盐大虾	(270)
余鱼丸	(251)	炸面包虾	(271)
五香熏鱼	(251)	炸板虾	(271)
干烧鲳鱼	(252)	芝麻板虾	(272)
五香烧带鱼	(253)	龙井捶虾汤	(273)
酱焖鲈鱼	(253)	清蒸大蟹	(274)
煎银鱼	(254)	酱爆大蟹	(274)
银鱼苡蓓汤	(255)	芙蓉菊蟹	(275)
炆虎尾	(256)	蟹肉烩冬茸	(276)
脆鳝	(256)	火腿蟹羹	(276)
鳝背汤	(257)	葱烧海参	(277)
清炖白鳝	(258)	三鲜扒海参	(277)
葱姜蒸河鳗	(259)	三鲜汤	(278)
奶汤鳗片	(259)	三丝鱼翅	(279)
红扒鱼唇	(260)	奶汤鱼翅	(280)
清炒虾仁	(261)	蟹黄鱼翅拼扒油菜 ...	(281)
双冬炒虾仁	(261)	炒乌鱼丝	(281)
腰果虾仁	(262)	炒墨鱼	(282)
面包虾仁	(263)	油爆双花	(283)
鸡汁虾仁	(264)	芜爆乌鱼花	(284)
雨前虾仁	(264)	芜爆鱿鱼卷	(284)
炸虾仁	(265)	酸辣鱿鱼汤	(285)
加沙虾球	(266)	烩鱿鱼丝	(286)
盐水大虾	(266)	烩乌鱼蛋	(286)
炒虾片	(267)	爆炒八带鱼	(287)



酸辣八带鱼	(288)	芙蓉海蜇汤	(300)
辣炒花蛤	(289)	姜汁蛭子	(301)
原汁花蛤	(289)	芙蓉蛭子	(301)
绣球干贝	(290)	蒜茸蛭子	(302)
炸鲜贝串	(291)	韭黄炒海肠	(303)
菜胆贝脯汤	(291)	余西施舌	(303)
干贝口蘑汤	(292)	红烧鱼肚	(304)
清汤绣球干贝	(293)	蟹黄鱼肚	(305)
清炒海蛎子	(294)	清汤芙蓉蛤士蟆油 ...	(305)
锅煽蛎黄	(294)	枸杞蛤士蟆油	(306)
金裹蛎黄	(295)	炒牛蛙	(307)
炸蛎黄	(296)	芙蓉燕菜	(307)
清余海蛎子	(296)	扒原壳鲍鱼	(308)
煎余蛎黄	(297)	清汤鲍鱼	(309)
凉拌海螺片	(298)	白扒裙边	(310)
锦绣螺片	(298)	红烧元鱼	(310)
油爆海螺	(299)	清炖元鱼	(311)
温拌海蜇	(300)		

豆制品类

烫豆腐	(313)	五柳豆腐	(317)
鸡刨豆腐	(313)	炒豆腐脑	(318)
拌豆腐丝	(314)	蒜黄炒豆腐	(318)
枸杞拌豆腐	(315)	软烧豆腐	(319)
油淋豆腐	(315)	苜蓿豆腐	(320)
玛瑙拌豆腐	(316)	雪菜肉末豆腐	(320)
红油豆腐	(317)	肉末烧豆腐	(321)



目 录

鱼香豆腐	(322)	三鲜豆腐羹	(340)
蚝油豆腐	(322)	粟米豆腐羹	(341)
酱汁豆腐	(323)	鱼头豆腐汤	(341)
漏风豆腐	(324)	香菜豆腐汤	(342)
豉椒豆腐	(324)	鲜蘑豆腐汤	(343)
虾仁蒸豆腐	(325)	鸭架豆腐汤	(344)
葱烧豆腐	(326)	紫菜豆腐汤	(344)
辣子豆腐	(326)	酸辣豆腐汤	(345)
锅煽豆腐	(327)	烧冻豆腐	(346)
麻婆豆腐	(328)	什锦冻豆腐	(346)
家常豆腐	(328)	白菜炒冻豆腐	(347)
沙锅豆腐	(329)	烩干丝	(348)
虎皮豆腐	(330)	芹菜干丝	(348)
茉莉豆腐	(331)	烩豆干	(349)
五彩豆腐丁	(331)	豆芽炒干丝	(349)
干贝烩豆腐	(332)	椒油腐竹	(350)
花蟹炖豆腐	(333)	海米烧腐竹	(351)
鱼块炖豆腐	(333)	醋烹绿豆芽	(351)
黄豆芽炖豆腐	(334)	银芽里脊丝	(352)
海蛎子炖豆腐	(335)	脆烧银芽	(353)
雪里蕻炖豆腐	(335)	干煸黄豆芽	(353)
三鲜豆腐卷	(336)	蚕豆烩鲜贝	(354)
红烧豆腐丸子	(337)	桂花青豆羹	(355)
炸熘豆腐丸	(337)	消暑红豆汤	(355)
清炸豆腐	(338)	琉璃粉脆	(356)
豆腐箱	(339)	蚂蚁上树	(356)
豆腐蛋羹	(340)		



食用菌藻类

炆木耳	(358)	滑肉鲜蘑	(364)
炆双耳	(359)	蘑菇油菜心	(364)
木耳炒肉片	(359)	红烧平菇	(365)
银耳素烩	(360)	炒双菇	(366)
雪花银耳	(361)	里脊烩口蘑	(366)
冰糖银耳	(361)	芥末金针菇	(367)
菠萝银耳	(362)	沙锅炖猴头	(367)
杏仁银耳汤	(362)	凉拌海带	(368)
酥炸鲜蘑	(363)	海带炒肉丝	(369)

水果及其他类

水晶杨梅盅	(370)	桂花白果	(378)
西瓜冻	(370)	诗礼银杏	(379)
拔丝苹果	(371)	冰糖莲子	(379)
薄荷鲜桃	(372)	莲子绿豆汤	(380)
冰浸甜杏	(372)	金钱红薯球	(380)
蜜汁三果	(373)	冰糖红薯圆	(381)
山楂酪	(374)	拌红薯叶	(382)
广柑鲜果羹	(374)	红薯茎炒肉丝	(382)
什锦果羹	(375)	芦荟蒸蛋	(383)
荔枝桂圆汤	(376)	火腿烩芦荟	(384)
菠橘银耳羹	(376)	鲜虾芦荟豆腐	(384)
八宝甜羹	(377)	糖拌仙人掌	(385)
甜味花羹	(377)	仙人掌冻	(386)



目 录

酥炸薄荷叶	(386)	银粉炸酥卷	(388)
四鲜烤麸	(387)	生菜炸响铃	(389)

附 录

1. 家庭常用干货原料的涨发 (390)

木耳、银耳(390)	干贝(391)	海参(392)
口蘑、香菇(390)	腐竹(391)	猴头蘑(392)
玉兰片(390)	鱿鱼(391)	海蜇(393)
莲子(391)	牛、猪蹄筋(391)	鱼唇、鱼皮、裙边、
海带(391)	鲍鱼(392)	龙肠(393)
海米(391)		

2. 家常菜常用烹调方法 (393)

炸(393)	煎(394)	蜜汁(395)
熘(394)	爆(395)	拌(395)
油爆(394)	炖(395)	炆(396)
炒(394)	熬(395)	腌(396)
烹(394)	余(395)	卤(396)
烧(394)	蒸(395)	酱(396)
扒(394)	烤(395)	酥(396)
烩(394)	拔丝(395)	冻(396)

3. 烹调术语解释 (396)

刀工(396)	收汁(397)	多十字花刀(398)
花刀(396)	葱姜汁(397)	菊花花刀(398)
柳叶片(397)	姜醋汁(397)	柳叶花刀(398)
象眼片(397)	鸡料子(397)	滚料块(398)
炒糖色(397)	麦穗花刀(397)	焯水(398)
淋油(397)	梳子花刀(397)	划油(398)



挂糊、上浆(398)	豆豉(399)	椒盐(399)
勾芡(398)		
4. 家常菜烹制小技巧		(399)
烹调中如何巧用盐?		(399)
烹调中酱油有何作用?		(399)
怎样巧用醋?		(400)
怎样巧用酒?		(400)
糖在烹调中有哪些作用?		(400)
烹调中常用的酱有哪些?		(401)
烹调中如何正确使用味精?		(402)
怎样去除猪肉上的脏物?		(402)
怎样清洗猪肠、猪肺?		(402)
怎样清洗猪、牛舌头?		(403)
怎样巧剥松花蛋?		(403)
冻鱼、冻肉怎样解冻?		(403)
怎样让螺、蚌吐净泥沙?		(403)
怎样去除鱼腥味和河鱼的土腥味?		(403)
为什么蔬菜要先洗后切?		(404)
怎样去除菜叶上的小虫?		(404)
怎样才能使香椿的味更浓郁?		(404)
为什么烧肉炖鱼时不宜早放盐?		(404)
怎样煎鱼不粘锅?		(404)
为什么青菜宜采用旺火急炒?		(404)
怎样减轻菜肴的辣味?		(405)
家庭煮汤有什么窍门?		(405)
炸制食品的要点是什么?		(405)
怎样巧炸馒头片?		(405)
怎样巧炖牛肉?		(405)