



[分步记录版]



金良



家常菜

夏金龙 © 主编

● **700**款精选家常菜 **8 000**幅步骤分解示意图

● **13**亿中国人健康饮食的新选择

营养美味 / 好学易做 / 一看就会

经典

吉林科学技术出版社

TS972.12
XJL-B1

135421

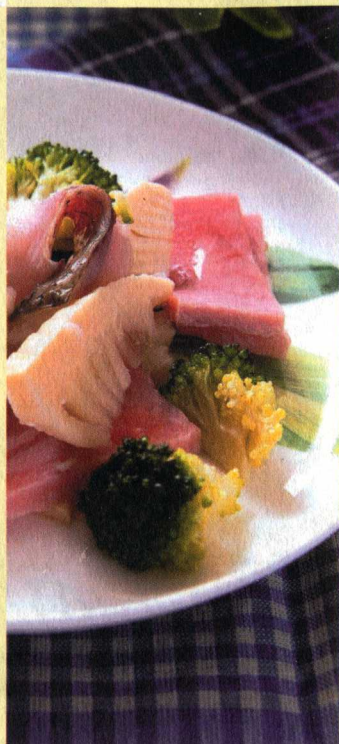
图书在版编目(CIP)数据

全民家常菜 / 夏金龙主编. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2010.5
ISBN 978-7-5384-4713-2

I. ①全… II. ①夏… III. ①菜谱 IV.
①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第068476号

全民家常菜



主 编: 夏金龙

责任编辑: 车 强 郝沛龙 摄影指导: 杨跃祥 封面设计: 张 跃

版式设计: 王 骁 韩立娟 董芳芳 张 跃 高金杨 李梅雪 秦 平 叶晓丽

张 虎 汪 润 史红斌 张 丛 周鸿雁 林 凡 赵 冲 李 雷

齐海红 范俊松 王 静 郭久隆 韩 荣 韩 磊

吉林科学技术出版社出版、发行

版权所有 翻印必究

发行部电话/传真: 0431-85677817 85651628 85635177

85600611 85670016 85651759

编辑部电话: 0431-85629318 85635176

Email: jlkjbs@163.com

网址: www.jlstp.com

社址: 长春市人民大街4646号 邮编: 130021

印刷: 长春第二新华印刷有限责任公司

如有印装质量问题, 可寄出版社调换

710mm×1000mm 16开本 45印张

2010年6月第1版 2010年6月第1次印刷

ISBN 978-7-5384-4713-2

定 价: 39.90元

全民

[分步记录版]

家常菜

夏金龙 © 主编 吉林科学技术出版社



作者简介AUTHOR



夏金龙 国际烹饪艺术大师，中国烹饪大师，中国餐饮文化名师，国家高级烹饪技师，国家高级公共营养师，国家企业二级人力资源管理师。中国饭店业金牌总厨，中国十大最有发展潜力青年厨师，全国餐饮业国家级评委，雀巢专业餐饮大中华区厨艺顾问，法国国际美食会大中华区荣誉主席，吉林省养生保健协会药膳专业委员会执行主任，吉林省烹饪协会副秘书长，吉林省名厨专业委员会副主任。2007年被法国国际美食会授予国际美食博士勋章，国际餐饮管理大师骑士勋章称号；2008年7月获得世界御厨阿一鲍鱼创始人杨贯一先生之阿一鲍鱼高级研修班结业证书，同年8月被中国北京奥运会生活服务处对外交流中心聘为“名厨专家顾问团成员”，同时授予“中国奥运美食形象大使”和“杰出贡献人士奖”称号；2009年被中国国际交流促进会授予“中国烹坛领军人物奖”和“餐饮业卓越管理奖”称号。曾编著出版饮食类图书80余本。现任吉林省人力资源和社会保障厅培训鉴定基地副总经理兼餐饮总监。

主 编 夏金龙
编 委 张延成 曹清春 高 波 刘亚轩 范春雨 孙学富 吕春雨
刘云峰 郭建武 贾艳华 贾美玲 任玉华 李 野 韩光绪
刘 刚 曲镇东 任玉珊 韩忠权 李成国 张艳锋 高树亮
王 成 李 越 李云龙 王明海 鲁亚亮 班兆金 唐世伦
赵 斌 盛 强 陈 元 孙继伟 宋 鹏 万晓松 万晓雷
崔晓冬 蒋志进

技术顾问 唐 文：吉林省烹饪协会会长，全国餐饮业国家级评委，烹饪教授
王圣奎：中国人民大会堂国宴大师，亚洲·中国餐饮行业协会副会长
张奔腾：中国烹饪大师，全国餐饮业国家级评委
张恩来：中国烹饪大师，国家高级公共营养师

营养顾问 王者悦：世界养生保健联合会主席，吉林省养生保健协会会长

摄影指导 杨跃祥

摄 影 姜丽丽 于小宏 张启为 韩继成 路世平 高 伟 李德富
咸树勇 王 明 吕 建

鸣谢单位：

◆ 感谢长春市金管家餐饮管理有限公司对本书菜品制作给予的大力支持



俗话说：“山珍海味千般好，不及家常日日鲜。”家常菜——顾名思义，就是我们日常生活中以及逢年过节时常见、常做、常吃的一些菜肴。家常菜是随家而生、随食而存、随吃而存的，它所透射出的是家庭厨房的浓郁芬芳，所反映的是家庭生活的情深意长！

随着我国经济的快速发展，全民的生活水平有了很大的提高，人们的饮食结构也发生了巨大的变化，现代饮食理念随之也产生了质的转变。我们从以前的简单吃饱到现在的需要吃好，从简单粗作到精制细作，从多多益善到注重营养和健康，这已经成为现代人的共识和追求。

为了满足大众对饮食需求的不断增长，我们特意为您编写了《全民家常菜》一书。本书汇集了近年来最受人们欢迎的家常菜品，其中包括蔬菜食用菌类、畜肉类、禽蛋豆制品类、水产类、主食类五大类，共700款适宜家庭操作的菜例供您选择习作。

《全民家常菜》图文并茂，每道菜肴不仅配有精美的成品彩图，更是为了便于您的学习，安排了多幅分解步骤图片，让您在实际操作中能够一目了然、心中有数，轻松达到美味、营养、健康的目标。

《全民家常菜》是一本非常全面、实用的家常菜烹饪宝典，其顺应时代，面向大众，标新立异。希望本书能成为您家庭饮食方面的好帮手、好参谋，不仅让您轻松地制作出各种美味佳肴，而且还能让您享受到烹饪带来的乐趣，感受到家常菜那一份醇美，那一缕温暖，那一种幸福。

2010年5月

Part 01 蔬菜·食用菌

●白菜

- 韩国辣白菜····· 14
- 农家手撕菜····· 15
- 醋熘白菜····· 16
- 汆丸子白菜····· 17
- 香辣白菜条····· 18
- 四川泡菜····· 19

●萝卜

- 萝卜狗肉汤····· 20
- 萝卜丝炖大虾····· 21
- 萝卜海蜇汤····· 22
- 五丝酸辣汤····· 23
- 萝卜排骨汤····· 24
- 萝卜丝拌海蜇丝····· 25
- 萝卜丝炒蕨根粉····· 26
- 香辣萝卜干····· 27

●土豆

- 红蘑土豆片····· 28
- 炸土豆肉饼····· 29
- 麻香土豆条····· 30
- 醋烹土豆丝····· 31
- 土豆汤····· 32

●西红柿

- 鲜蔬天妇罗····· 33
- 西红柿炒鸡蛋····· 34
- 西红柿鸡蓉汤····· 35

●黄瓜

- 肉丁炒黄瓜····· 36
- 素炒黄瓜····· 37

●南瓜

- 黄金白玉汤····· 38
- 南瓜炒百合····· 39
- 什锦酿南瓜····· 40

- 巧手长寿汤····· 41

- 南瓜炒芦笋····· 42

- 南瓜炒虾米····· 43

●丝瓜

- 板栗香菇烧丝瓜····· 44
- 丝瓜鲜虾汤····· 45
- 丝瓜炒鸡蛋····· 46
- 海带丝瓜汤····· 47

●冬瓜

- 冬瓜海鲜锅····· 48
- 冬瓜八宝汤····· 49
- 三鲜冬瓜汤····· 50
- 冬瓜烩羊肉丸····· 51
- 鲜贝烧冬瓜····· 52

●苦瓜

- 苦瓜炒肉丝····· 53
- 银杏苦瓜····· 54
- 五味苦瓜····· 55
- 酿苦瓜····· 56
- 鸡蛋炒苦瓜····· 57

- 葱油拌苦瓜····· 58

- 苦瓜煎蛋····· 59

●山药

- 山药烩香菇····· 60
- 三鲜炖山药····· 61
- 山药炒蚬仁····· 62

●苦苣

- 肉丝拌苦苣····· 63

●芋头

- 芋头烧鸡····· 64

●菠菜

- 虾皮鸡蛋炒菠菜····· 65
- 菠菜银耳羹····· 66
- 大蒜菠菜拌蛤仁····· 67
- 猪肝菠菜汤····· 68

- 芥末粉丝菜····· 69

- 陈醋螺头拌菠菜····· 70

- 猪肝拌菠菜····· 71

- 肉末焖菠菜····· 72

●空心菜

- 肉丝炒空心菜····· 73

●卷心菜

- 卤菜卷····· 74

- 西红柿炒卷心菜····· 75

●韭黄

- 木耳韭黄炒虾丝····· 76

- 韭黄炒鸡蛋····· 77

- 海鲜炒韭黄····· 78

●茼蒿

- 鸡丝茼蒿杆····· 79

●芹菜

- 芹菜炒肉丝····· 80

- 开阳芹菜····· 81

- 西芹百合炒螺片····· 82

- 香干炒芹菜····· 83

- 西芹炒猪肝····· 84

- 西芹炒百合····· 85

- 西芹爆虾干····· 86

- 西芹炒鲜鱿····· 87

●洋葱

- 洋葱牛肉丝····· 88

- 洋葱炒豆干····· 89



● 蒜薹

木樨蒜薹..... 90

● 辣椒

青椒炒肉丝..... 91

青椒炒蛋..... 92

青椒鳝鱼丝..... 93

炸青椒盒..... 94

红椒炒花腩..... 95

杭椒炒虾皮..... 96

● 四季豆

榄菜四季豆..... 97

虾酱炒四季豆..... 98

● 豇豆

姜汁豇豆..... 99

豆腐干炒豇豆..... 100

● 豌豆

豌豆烩鸡粒..... 101

青豆牛肉末..... 102

● 茄子

蒜泥茄子..... 103

辣味茄丝..... 104

甜酱焖茄子..... 105

炸茄饼..... 106

● 菜花

猪肝炒菜花..... 107

● 西蓝花

蒜蓉西蓝花..... 108

翡翠松子羹..... 109

● 芦笋

百合芦笋虾球..... 110

芦笋百合北极贝..... 111

芦笋炒虾干..... 112

● 茭白

茭白炒肉丝..... 113

茭白炒双菇..... 114



● 芥蓝

上汤芥蓝..... 115

● 莴笋

冬菜炒莴笋..... 116

青笋炒腊肉..... 117

虾干炒莴笋..... 118

● 莲藕

香煎藕饼..... 119

炸藕盒..... 120

● 酸菜

酸菜炒银芽..... 121

肉丝炒酸菜..... 122

肉丝酸菜粉汤..... 123

● 雪里蕻

肉末炒雪里蕻..... 124

● 香菇

素炒鳝鱼丝..... 125

益寿香菇汤..... 126

● 木耳

木耳黄花汤..... 127

● 草菇

草菇木耳汤..... 128

草菇爆鸡丝..... 129

滋补野山菌汤..... 130

● 平菇

肉丝炒平菇..... 131

香酥鲜菇..... 132

● 金针菇

肉丝烧金针..... 133

青笋金针汤..... 134

金菇肥牛汤..... 135

● 银耳

双耳爆敲虾..... 136

葱油拌双耳..... 137

银耳鹌蛋汤..... 138

● 口蘑

口蘑汤..... 139

肉片烧口蘑..... 140

● 竹荪

口蘑竹荪汤..... 141

竹荪氽鸡片..... 142

Part 02 ▶ 畜肉

● 猪里脊肉

糖醋里脊..... 144

清炒里脊..... 145

焦熘里脊条..... 146

芫爆里脊丝..... 147

辣子肉丁..... 148

葱爆肉丝..... 149

猕猴桃炒肉丝..... 150

熘核桃肉..... 151

滑熘里脊..... 152

清汤螃蟹蛋..... 153

雪耳肉片汤..... 154

熘肉段..... 155

软炸里脊条..... 156

金针菇炒肉丝..... 157

清汤肉丸..... 158

● 猪五花肉

家常扒五花..... 159

木樨肉..... 160

香酥焖肉..... 161

东坡肉..... 162

罐焖肉.....	163
醋椒丸子汤.....	164
菠菜丸子汤.....	165
红烧狮子头.....	166
油炸响铃.....	167
蚬子干烧肉.....	168
炸干子.....	169
腐乳肉.....	170
菠萝咕嚕肉.....	171
蒜泥白肉.....	172
豆腐丸子汤.....	173
南瓜扣肉.....	174
茶树菇肉丸汤.....	175
烧蒸扣肉.....	176
●猪腿肉	
鱼香肉丝.....	177
回锅肉.....	178
●猪排骨	
糖醋排骨.....	179
莲藕黄豆排骨汤.....	180
海带豆腐排骨汤.....	181
萝卜排骨汤.....	182
盐水排骨.....	183
排骨黄芽汤.....	184
清汁排骨.....	185
红煨猪排.....	186
三鲜排骨汤.....	187
蒜香排骨.....	188
●猪肘子	
麻辣拌肘花.....	189
火腿炖肘子.....	190
香糟猪肘.....	191
锅烧肘子.....	192
萝卜连锅汤.....	193
烧元蹄.....	194

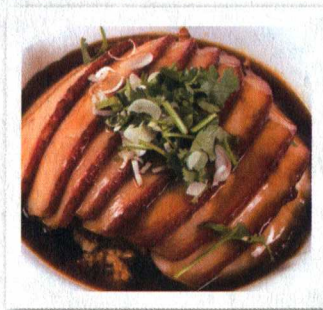
●猪耳朵	
京葱拌耳丝.....	195
烟熏脆耳.....	196
老坛香.....	197
猪耳冻.....	198
●猪爪	
发财猪手.....	199
红烧猪蹄.....	200
香熏猪手.....	201
黄豆猪蹄汤.....	202
猪蹄瓜菇汤.....	203
●猪肝	
熘三样.....	204
熘肝尖.....	205
菜心炒猪肝.....	206
红烧猪肝.....	207
爆炒猪肝.....	208
竹荪肝膏汤.....	209
莴笋炒肝片.....	210
洋葱炒猪肝.....	211
●猪肚	
炒猪肚领.....	212
韭黄炒肚丝.....	213
生炒肚尖.....	214
红油猪肚片.....	215
熘白肚.....	216
家常炒猪肚.....	217
生炒酥肚.....	218



芥末猪肚丝.....	219
炒肚丝.....	220
红烧肚片.....	221
●猪腰	
椒油拌腰片.....	222
火爆腰花.....	223
冬笋口蘑猪腰汤.....	224
鱼香腰花.....	225
熘腰花.....	226
爆腰丝.....	227
●猪大肠	
焦熘大肠.....	228
蕨菜肠头汤.....	229
辣白菜炒肥肠.....	230
辣子肥肠.....	231
炒猪大肠.....	232
酱香大肠.....	233
九转大肠.....	234
脆皮大肠.....	235
葱烧大肠.....	236
●猪心	
青椒炒猪心.....	237
●猪舌	
红油猪舌.....	238
●猪蹄筋	
大葱烧蹄筋.....	239
奶汤蹄筋.....	240
●火腿	
红豆肉汤.....	241
●腊肉	
冬笋炒腊肉.....	242
莴笋炒腊肉.....	243
●牛脊肉	
蛋蓉牛肉羹.....	244
客家牛肉.....	245

榨菜牛肉汤.....	246
牛肉土豆汤.....	247
滑蛋牛肉.....	248
海带炖牛肉.....	249
酱爆牛肉.....	250
杭椒牛柳.....	251
青笋炒牛肉.....	252
芝麻牛排.....	253
小炒牛肉.....	254
干煎牛排.....	255
青椒玉米爆牛肉.....	256
干炸肉段.....	257
●牛腩肉	
烩丸子.....	258
西红柿炖牛腩.....	259
蒜香牛肉汤.....	260
啤酒炖牛肉.....	261
黄焖牛肉.....	262
牛肉炖干豆角.....	263
土豆煲牛腩.....	264
胡萝卜烧牛肉.....	265
酸辣牛肉汤.....	266
豆酱焖牛腩.....	267
●牛腿肉	
苹果炒牛肉片.....	268
青椒炒牛肉.....	269
豆豉牛肉.....	270
蚝油牛肉.....	271
●牛肋肉	
熘肉片.....	272
青笋烧牛肉.....	273
红烧牛肉.....	274
煎串肉.....	275
●牛腱肉	
卤牛腱.....	276

家常酱牛腱.....	277
●牛肚	
卤水金钱肚.....	278
一品烧肚仁.....	279
爆牛肚领.....	280
清炒牛肚片.....	281



●牛百叶	
油爆百叶.....	282
炆拌牛百叶.....	283
●牛鞭	
杞子炖牛鞭.....	284
●牛尾	
五香牛尾煲.....	285
牛尾药膳煲.....	286
香辣牛尾.....	287
清炖牛尾.....	288
番茄胡萝卜炖牛尾.....	289
●牛蹄筋	
红烧牛蹄筋.....	290
扒烧牛蹄筋.....	291
红焖牛蹄筋.....	292
●羊脊肉	
红焖羊肉.....	293
子姜羊肉丝.....	294
黄焖羊肉.....	295
清汤羊肉丸.....	296
辣子羊里脊.....	297
酱爆里脊丁.....	298

●羊肋肉	
干层羊肉.....	299
冬瓜炖羊肉.....	300
香辣羊肉.....	301
山楂炒羊肉.....	302
手把羊肉.....	303
●羊腿肉	
萝卜烧羊肉.....	304
羊肉丸子汤.....	305
洋葱爆羊肉.....	306
羊肉萝卜汤.....	307
蕨菜羊肉丝.....	308
葱爆羊肉.....	309
软炸羊肉.....	310
●羊排	
蒜泥羊排.....	311
酱香蒸羊排.....	312
●羊肝	
羊肝炒菠菜.....	313
炒羊肝.....	314
泡椒炒羊肝.....	315
青韭爆羊肝.....	316
●兔肉	
韭黄炒兔丝.....	317
酱爆兔丁.....	318
酸辣兔肉.....	319
葱爆兔肉片.....	320
糖熏兔肉.....	321
胡萝卜烧兔肉.....	322
山药煲兔肉.....	323
小炒兔丁.....	324
●狗肉	
滋补狗肉汤.....	325
尖椒炒狗杂.....	326
狗肉炒黄豆芽.....	327

狗肉河虾炒韭菜.....	328
补身汤.....	329
狗肉猪肚汤.....	330

Part 03 禽蛋·豆制品

●整鸡

雉羹.....	332
菠菜鸡煲.....	333
口水童子鸡.....	334
香脆炸鸡.....	335
清蒸人参鸡.....	336
干蒸芦笋鸡.....	337
蘑菇炖鸡.....	338
白果蒸鸡.....	339

●鸡胸肉

莲子炒子鸡.....	340
炒鸡米.....	341
油爆鸡丁.....	342
碎米鸡丁.....	343
核桃鸡条.....	344
沙茶炒鸡丝.....	345
芫爆鸡丝.....	346
莴笋炒鸡片.....	347
豉酱炒鸡片.....	348
绣球燕菜汤.....	349
花椒鸡丁.....	350
珍珠银耳汤.....	351
金针菇炒鸡丝.....	352
龙井鸡片汤.....	353
蚝油鸡脯.....	354
豌豆鸡丝汤.....	355
海蜇鸡柳.....	356
鸡丝银鱼汤.....	357
鸡丝蜇头汤.....	358
三丝汤.....	359

鸡丝海蜇汤.....	360
玛瑙鸡片汤.....	361
西蓝花炒鸡块.....	362
宫保鸡丁.....	363
腰果鸡丁.....	364
菠萝鸡丁.....	365
辣子鸡丁.....	366
棒棒鸡丝.....	367
酱爆鸡丁.....	368
鸡蒙竹荪汤.....	369
滑溜鸡片.....	370
鸡脯松花卷.....	371
●鸡腿	
焦炸鸡腿.....	372
柠檬鸡球.....	373
松花熏鸡腿.....	374
酱鸡腿.....	375
栗子烧鸡块.....	376
蒜香炸子鸡.....	377
●鸡翅	
红烧凤翅.....	378
风味炸鸡翅.....	379
香辣莴笋翅.....	380
香酥鸡翅.....	381
黄焖鸡翅.....	382
平菇凤翅汤.....	383
●鸡爪	
花生凤爪汤.....	384



花生眉豆煲鸡爪.....	385
牛肝菌鸡脚汤.....	386
五香凤爪.....	387
白云凤爪.....	388
香菇鸡脚汤.....	389
●鸡皮	
鸡皮香菇汤.....	390
●鸡胗	
莴笋炒鸡胗.....	391
大蒜烧鸡胗.....	392
香葱拌鸡胗.....	393
●乌鸡	
白果莲子乌鸡汤.....	394
人参乌鸡汤.....	395
●整鸭	
酒酿清蒸鸭子.....	396
壮阳靓汤.....	397
笋干老鸭煲.....	398
酥香鸭块.....	399
三圆炖鸭.....	400
●鸭胸肉	
寿字鸭羹.....	401
竹笋烧鸭.....	402
●鸭腿	
柴把鸭.....	403
葱爆鸭块.....	404
松子鸭羹.....	405
蛋黄鸭卷.....	406
●鸭架	
醋椒鸭架汤.....	407
●鸭肝	
炒鸭肝.....	408
●鸭肠	
青椒炒鸭肠.....	409
熏拌鸭肠.....	410



●鸭掌

芥末鸭掌..... 411

●鸭心

火爆鸭心..... 412

●鹅

大鹅焖土豆..... 413

●鹅腿

沙锅酸菜鹅..... 414

●鹅肠

酱爆鹅肠..... 415

●鸽子

茶树菇炖乳鸽..... 416

火爆乳鸽..... 417

●鸡蛋

肉丝炒蛋..... 418

杏仁鸡蛋羹..... 419

什锦蛋丁汤..... 420

干贝无黄蛋汤..... 421

三色蒸蛋..... 422

锦绣蒸蛋..... 423

三鲜蒸蛋羹..... 424

椿芽焖蛋..... 425

●咸鸭蛋

咸蛋黄炒玉米..... 426

●皮蛋

香辣皮蛋..... 427

皮蛋豆花..... 428

●鹌鹑蛋

香熏鹌鹑蛋..... 429

鹌鹑蛋桂耳汤..... 430

●豆腐

鲜虾墨鱼蒸豆腐..... 431

青椒炒豆腐..... 432

水熘豆腐..... 433

虾酱茼蒿炒豆腐..... 434

毛豆粒豆腐汤..... 435

素炒辣豆丁..... 436

香菇木耳豆腐汤..... 437

蛋黄炒豆腐..... 438

盅馅汤..... 439

港式小豆腐..... 440

美味豆腐汤..... 441

白玉双菌汤..... 442

什锦豆腐煲..... 443

珍珠豆腐羹..... 444

银鱼熘豆腐..... 445

豆腐海参汤..... 446

四喜豆腐盒..... 447

菊花豆腐汤..... 448

金箱豆腐汤..... 449

干贝豆腐煲..... 450

干贝云丝豆腐汤..... 451

鲜虾烩豆腐..... 452

鱼子焖豆腐..... 453

海米烧豆腐..... 454

宫保豆腐丁..... 455

酸辣豆腐羹..... 456

三色豆腐羹..... 457

南煎豆腐..... 458

家常豆腐..... 459

什锦豆腐羹..... 460

咸鱼焖豆腐..... 461

沙锅豆腐汤..... 462

油焖豆腐..... 463

家常焖冻豆腐..... 464

肉片烧豆腐..... 465

三鲜豆腐羹..... 466

莲蓬汤..... 467

四喜豆腐煲..... 468

鱼末肉粒豆腐煲..... 469

雪里蕻炖豆腐..... 470

●粉皮

粉皮拌鸡丝..... 471

●干豆腐

青菜炒干豆腐..... 472

●豆筋

豆筋皮炒韭菜..... 473

豆筋肥肠煲..... 474

●香干

西芹拌香干..... 475

香干榨菜炒肉丝..... 476

●腐竹

腐竹烧肚片..... 477

肉片烧腐竹..... 478

Part 04 ▶ 水产

●鲤鱼

凤凰鱼蓉羹..... 480

鲤鱼炖冬瓜..... 481

萝卜丝头尾汤..... 482

焦炒鱼片..... 483

三色鱼丸汤..... 484

●鲫鱼

鲫鱼豆芽汤..... 485

羊肉鲫鱼汤..... 486

酿鲫鱼豆腐汤..... 487

淮山百合鲫鱼汤..... 488

鲫鱼炖豆腐.....	489
鲫鱼奶汤.....	490
木瓜莲子煲鲫鱼.....	491
奶汤鲫鱼.....	492
永鲫鱼汤.....	493
蜆干鲫鱼汤.....	494
●草鱼	
草菇鱼头汤.....	495
木耳鱼头汤.....	496
金针香菜鱼片汤.....	497
榨菜鱼片汤.....	498
●鳊鱼	
鱼尾汤.....	499
鱼腩煲.....	500
火腿鱼头汤.....	501



鱼头浓汤.....	502
剁椒鱼头.....	503
清炒鱼丁.....	504
●鲇鱼	
鲇鱼汤.....	505
鲇鱼炖茄子.....	506
大蒜烧鲇鱼.....	507
●白鱼	
西施玩月.....	508
灌蟹鱼圆.....	509
花瓣鱼圆汤.....	510
冬笋香菇鱼丸汤.....	511

清汤鱼圆.....	512
●青鱼	
拌鱼丝.....	513
●黑鱼	
莼菜永鱼片.....	514
竹荪玻璃鱼片.....	515
烩酸辣鱼丝.....	516
鱼丸菠菜汤.....	517
●鳊鱼	
银耳鳊鱼汤.....	518
赛蟹羹.....	519
茶香鸡汁鱼片汤.....	520
宋嫂鱼羹.....	521
红烧鳊鱼.....	522
人参鳊鱼.....	523
醋椒鱼头尾汤.....	524
火腿鱼片汤.....	525
●鲈鱼	
滑溜鱼片.....	526
菊花鲈鱼.....	527
清蒸鲈鱼.....	528
红烧头尾.....	529
锅烧鲈鱼.....	530
●武昌鱼	
糖醋瓦块鱼.....	531
●黄鱼	
菠菜黄鱼羹.....	532
银丝黄鱼羹.....	533
黄鱼羹.....	534
黄鱼鸡汤.....	535
雪花鱼丝羹.....	536
莼菜黄鱼羹.....	537
家焖黄鱼.....	538
煎蒸黄花鱼.....	539
酸辣黄鱼羹.....	540

●鲛鱼	
碧绿鱼球汤.....	541
●鳙鱼	
浓汁鳙鱼烩松茸.....	542
玫瑰百合鱼片汤.....	543
鱼肉羹.....	544
●银鱼	
银鱼豆腐羹.....	545
银鱼木樨汤.....	546
●马哈鱼	
五香熏马哈鱼.....	547
●鳢鱼	
生爆鳢丝.....	548
什锦浓汤.....	549
三鲜鳢汤.....	550
韭黄烩黄鳢.....	551
芒果脆鳢.....	552
鳢背牛肉煲.....	553
●鳗鱼	
三鱼汤.....	554
福州鱼丸汤.....	555
红烧鳗鱼.....	556
翡翠鱼圆汤.....	557
七星鱼圆汤.....	558
●带鱼	
红烧带鱼段.....	559
生熏带鱼.....	560
干炸带鱼.....	561
刀鱼烧豆腐.....	562
排骨焖带鱼.....	563
●泥鳅	
酱焖泥鳅.....	564
鳅鱼豆腐汤.....	565
●海虾	
干煎大虾.....	566



酥炸虾段.....	567
盐水蒸虾.....	568
香熏大海虾.....	569
香葱爆炒虾.....	570
炸芝麻虾排.....	571
捶熘凤尾虾.....	572
虾球炒时蔬.....	573
龙井捶虾汤.....	574
金鱼莲花汤.....	575
虾枣汤.....	576
生卤青虾.....	577
香煎大虾.....	578
红烧大虾.....	579
炒虾片.....	580
敲虾豆苗汤.....	581
●河虾	
白炒虾.....	582
三圆汤.....	583
●虾仁	
虾仁炒鲜奶.....	584
腰果虾仁.....	585
鸡皮虾丸汤.....	586
鲜菇虾丸汤.....	587
清炒虾仁.....	588
三鲜虾仁汤.....	589
南烧虾丁.....	590
●虾姑(虾爬子)	
虾肉烩豆腐.....	591

盐卤虾爬子.....	592
卷心菜炒虾姑.....	593
●海蟹	
椰蓉炒活蟹.....	594
蛋黄炒梭蟹.....	595
粉丝炒梭蟹.....	596
川椒蟹.....	597
清蒸大蟹.....	598
花蟹炖豆腐.....	599
●河蟹	
笼蒸螃蟹.....	600
酒醉河蟹.....	601
●墨鱼	
清汤墨鱼圆.....	602
油爆鱼仁.....	603
酱爆墨鱼.....	604
炒墨鱼片.....	605
爆炒墨鱼仔.....	606
炸墨鱼丸.....	607
茶香墨鱼丸.....	608
●鱿鱼	
什锦酸辣汤.....	609
炒鱿鱼丝.....	610
玻璃鲜鱿卷.....	611
芫爆鱿鱼卷.....	612
鸳鸯鱿鱼卷.....	613
木瓜炒鱿鱼.....	614
酥炸鲜鱿球.....	615
肉末烩鱿鱼.....	616
●八爪鱼	
八爪鱼煲.....	617
●海螺	
菠菜海螺汤.....	618
螺片肥肠煲.....	619
锦绣响螺片.....	620

拌海螺.....	621
双椒拌螺丁.....	622
酱汁海螺.....	623
双耳炒螺片.....	624
板栗蘑菇炒螺花.....	625
●牡蛎	
豆酱烧牡蛎.....	626
蛋煎蛎黄.....	627
●扇贝	
木樨鲜贝.....	628
豉椒蒸扇贝.....	629
●蛤蜊	
辣炒蛤蜊.....	630
蛤蜊炒韭香.....	631
蛤蜊蛋汤.....	632
蛤蜊豆苗汤.....	633
蛤蜊黄鱼羹.....	634
蛤蜊瘦肉海带汤.....	635
●海红	
芦笋炒海红.....	636
●毛蚶	
香葱拌毛蚶.....	637
●蛏子	
辣炒蛏子.....	638
蛏子鹌蛋竹荪汤.....	639
蒜香蒸海蛏.....	640
●田螺	
辣炒田螺.....	641



●海蜇

三丝炒蜇皮..... 642

海蜇蚬尖汤..... 643

芙蓉海底松..... 644

●咸鱼

咸鱼炒黄豆芽..... 645

●鱼皮

奶汤鱼皮..... 646

●鱼肚

蟹肉炒鱼肚..... 647

荷花鱼肚..... 648

清汤鱼肚..... 649

三丝烩鱼肚..... 650

三丝鱼肚羹..... 651

●海参

酱煨海参..... 652

酸辣海参汤..... 653

水蛋蒸海参..... 654

葱烧海参..... 655

●鲍鱼

奶汤鲍鱼羹..... 656

清汤鲍鱼丸..... 657

●鱼翅

鱼翅羹..... 658

●甲鱼

香菇甲鱼汤..... 659

药制龟羊汤..... 660

豉椒酱甲鱼..... 661

霸王别姬..... 662

清蒸甲鱼..... 663

●牛蛙

香辣牛蛙..... 664

水煮牛蛙..... 665

旺旺牛蛙煲..... 666

●海带

凉拌海带..... 667

炸熘海带..... 668

Part 05 ▶ 米面杂粮

●粥

皮蛋瘦肉粥..... 670

口蘑香菇粥..... 671

沙锅排骨粥..... 672

香葱鸡粒粥..... 673

大枣山药粥..... 674

南瓜百合粥..... 675

蔬菜油条粥..... 676

菠菜猪肝粥..... 677

虾仁菠菜粥..... 678

羊腩苦瓜粥..... 679

●炒饭、烩饭

扬州什锦炒饭..... 680

咖喱牛肉炒饭..... 681

家常石锅拌饭..... 682

火腿青菜炒饭..... 683

番茄牛肉饭..... 684

番茄虾仁炒饭..... 685

粉蒸排骨饭..... 686

素四宝烩饭..... 687

什锦鸡肉饭..... 688

腊肉煲仔饭..... 689

●面条

肉丝香菇面..... 690

家常炸酱面..... 691

猪肝菠菜面..... 692

雪菜肉丝面..... 693

肉末打卤面..... 694

蛤蜊疙瘩汤..... 695

素三鲜汤面..... 696

五香羊肉面..... 697

滑牛肉炒米粉..... 698

什锦鸡蛋面..... 699

●包子、饺子

三鲜水饺..... 700

小笼灌汤包..... 701

韭菜盒子..... 702

胡萝卜牛肉水饺..... 703

五丁包子..... 704

虾肉烧卖..... 705

三鲜锅烙..... 706

白菜猪肉水饺..... 707

笋肉馄饨..... 708

水煎包..... 709

●饼

特色糖饼..... 710

盘丝饼..... 711

家常筋饼..... 712

葱油饼..... 713

萝卜丝饼..... 714

海城馅饼..... 715

●馒头、花卷

香葱花卷..... 716

银丝卷..... 717

红豆沙包..... 718

风味腊肠卷..... 719

本书计量使用单位

1大匙=15克 1小匙=5克

1杯=240毫升



蔬菜 食用菌



Shucaishiyongjun ▶▶

全民家常菜





韩国辣白菜

口味
咸鲜
香辣

Time
24小时

准备工作

Preparations



1 韭菜去根和老叶，洗净、沥干，切成长段。



2 胡萝卜去皮、洗净，切成细丝；大蒜去皮、洗净，剁成蓉。



5 放入容器内，加入精盐抓拌均匀并腌20分钟，再挤干水分。



3 放入碗中，加入白糖、虾酱和辣椒粉调拌均匀成蒜蓉料。



4 大白菜去根和老叶，洗净，沥去水分，切成大块。



原料 大白菜750克，韭菜75克，胡萝卜、大蒜各50克。

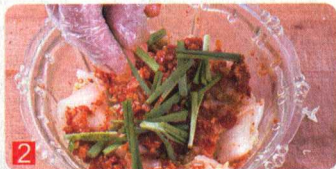
调料 精盐2大匙，白糖、虾酱各1小匙，辣椒粉1大匙。

制作步骤

Operations



1 取玻璃容器1个，擦净内外水分，先放入少许白菜块。



2 涂抹上一层调制好的蒜蓉料，再放入韭菜段和胡萝卜丝。



3 然后加入适量的蒜蓉料，放入剩余的白菜块。



4 盖上容器盖，置阴凉处腌渍一天，再放入冰箱中冷藏即可。

准备工作

Preparations



1 大白菜、干豆腐、青椒、红椒、生菜分别洗涤整理干净。



2 沥去水分，用手撕成小片或小块，放入容器中。



3 小葱洗净，切成3厘米长的段；黄瓜洗净，用刀背拍碎。



4 鸡蛋磕入碗中，加入少许精盐调拌均匀，打散成鸡蛋液。



5 锅中加入色拉油烧热，倒入鸡蛋液翻炒至碎。



6 加入豆瓣酱、味精、鸡精和适量清水烧沸。

原料 大白菜100克，生菜75克，干豆腐、黄瓜各50克，小葱30克，熟花生仁25克，青椒、红椒各20克，鸡蛋2个。

调料 味精、鸡精各1小匙，豆瓣酱3大匙，香油1大匙，色拉油适量。



7 转小火炖5分钟至浓稠，淋入少许明油，出锅成鸡蛋酱料。

农家手撕菜

口味
香辣
微咸Time
15分钟

制作步骤

Operations



1 大白菜、干豆腐、青椒、红椒、生菜、黄瓜、小葱放入盆中。



2 加入鸡蛋酱料调拌均匀入味，码放在盘内。



3 撒在压成碎粒的熟花生仁，再淋入香油即可。

