

家庭美食宝典



好学易做的家常川菜

jiating
meishi
baodian

简单的原料 简单的方法 享受无穷美味竟然如此简单

百姓家常菜

1180样

主 编：崔建林

中国戏剧出版社

家庭美食宝典



好学易做的家常川菜

jiating
meishi
baodian

简单的原料 简单的方法 享受无穷美味竟然如此简单

百姓家常菜

江苏工业学院图书馆
藏书章

样

中国戏剧出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭美食宝典/崔建林主编. —北京:中国戏剧出版社,2006.5

ISBN 7-104-02411-5

I. 家… II. 崔… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 043049 号

家庭美食宝典

责任编辑: 肖楠 王媛媛

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: 100089

电 话: 58930242(发行部)

传 真: 58930242(发行部)

电子邮箱: fxb@xj.sina.net(发行部)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京通县施园印刷厂

开 本: 880mm × 1230mm 1/32

印 张: 120

字 数: 3000 千

版 次: 2006 年 5 月 北京第 1 版第 1 次印刷

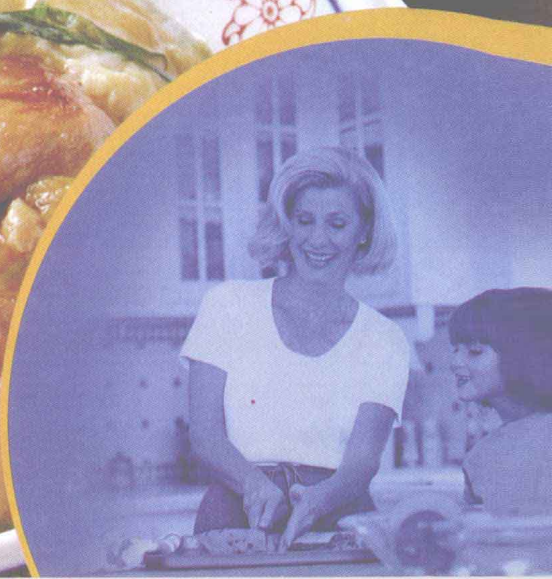
书 号: ISBN 7-104-02411-5/C · 238

定 价: 398.00 元(全十册)

版权所有 违者必究









目 录

凉菜类	1
素 菜	3
芝麻菠菜	3
辣卷心菜	3
凉拌笋菜	3
香菇拌豆角	4
糖醋酸辣菜	4
香拌茄丝	5
芝麻青椒丝	5
麻香莴笋	5
香辣藕片	5
酸辣瓜皮	6
芥末笋叶	6
香菇菜花	6
香脆芹叶	7
酱茄黄瓜	7
香拌音椒丝	7
香辣白菜	8
麻酱拌莴笋尖	8
五香辣萝卜皮	8
凉拌冬瓜片	9



柠檬泡藕	9
凉拌莴笋叶	9
香辣土豆丁	9
炆绿豆芽	10
银耳拌三丝	10
香拌茄泥	10
油泼嫩茭白	11
酸辣白菜	11
蒜苔拌豆	12
酸辣菜心	12
蒜泥木耳菜	12
香干苋菜	13
凉拌薤菜	13
虾米拌菜	13
菠菜拌腐竹	13
腰果西芹	14
过油茄子	14
香菇拌西兰花	14
海米拌菜花	15
拌西瓜皮	15
炆土豆丝	15
油菜拌海米	16
生菜拌麻酱	16
杏仁拌芥兰	17
凉拌苦瓜	17
金丝银芽	17
蜜糖西红柿	18
糖醋萝卜丝	18
凤尾青笋	18
芝麻油菜	19
糖拌山药	19



茭白火腿	19
拌萝卜缨	19
红萝卜丝	20
姜汁菠菜	20
西红柿拌黄瓜	20
咸辣韭菜花	21
凉拌荸荠	21
五香花生米	21
琥珀花生	21
猪 肉	22
五味白肉	22
粉皮拌白肉	22
肉丝拌菠菜	23
肉丝黄瓜	23
白肉拉皮	23
水晶肉片	24
蒜泥白肉	24
黄瓜木耳拌肘花	24
凉拌白切肉	25
泡菜肉末	25
凉拌三丝	25
肝子肉拌黄瓜	26
芥末肝子	26
酱腌肉	26
海带酥肉	27
滑炆里脊丝	28
酸菜拌白肉	28
卤肉	28
炒肉丝拉皮	29
叉烧肉	29
水晶肉	30



五香肉	30
肉丝银芽	31
肉丝芹菜	31
菜心肉丝	32
肉丝拌黄瓜	32
萝卜肉姜	32
白肉笋丝	33
黄瓜拌耳丝	33
森辣肉皮	33
三色肉皮冻	34
牛、羊、兔、狗肉	35
凉拌牛肉	35
拌牛肉丝	35
酱牛肉	36
蒜泥牛舌	36
小葱油牛肚	36
陈皮牛肉	37
水晶牛筋花	37
五香牛肚	38
牛肉拌花生米	38
芝麻牛肉干	39
拌双丝牛肉	39
糖醋牛筋	39
蜜汁牛肉	40
葱油牛肚	40
芥末羊肚丝	40
凉拌羊肉丝	41
辣拌羊头肉	41
盐水羊肉	41
葱拌羊肉	42
麻酱白切羊肉	42



笋丝羊肉	42
酱羊肉	43
森辣羊肚丝	43
白煮羊肉	44
羊糕	44
拌兔肉	44
卤兔肉	45
熏兔肉	45
荷叶兔	46
凉拌鱼香兔丝	46
家制多味兔	47
拌黑芝麻兔	47
禽蛋野味	49
白斩鸡	49
卤鸡	49
脱骨扒鸡	50
葱油鸡丝	50
葱拌鸡丁	50
鲜味鸡块	51
银芽鸡丝	51
棒棒鸡	51
多味鸡片	52
香辣鸡翅	52
咖喱鸡翅	52
三色鸡丝	53
笋叶鸡丝	53
菠萝鸡片	54
酒醉凤翅	54
虎皮凤爪	54
五柳凤爪	55
双味鸡片	55



鸡皮酥	55
拌鸡杂	56
盐水鸭	56
炉鸭猴头	57
杭州卤鸭	57
嫩姜烤鸭	57
芥末鸭	58
拌烤鸭丝	58
麻辣鸭块	58
拌鸭掌	59
陈皮鸭翅	59
五香鸽子	60
酱鸡蛋	60
熏蛋	61
五香茶蛋	61
蛋皮菠菜	61
鱼香松花蛋	62
豆制品	63
小葱拌豆腐	63
虾皮拌豆腐	63
香菜拌豆腐	63
肉末拌豆腐	64
松花豆腐	64
辣椒豆腐	64
鸡丝豆腐	65
水晶豆腐	65
香椿拌豆腐	65
菠菜豆腐	66
玛瑙豆腐	66
番茄拌豆腐	66
酱拌豆腐	66



麻酱拌豆腐	67
芹菜豆腐干	67
五香豆腐干	67
卤豆腐干	67
豆干花生	68
凉拌豆腐皮	68
榨菜豆腐皮	68
椒油拌豆芽	69
炆黄豆芽	69
银耳豆芽	69
糖醋豆芽	70
肉丝拌腐竹	70
芹菜木耳拌腐竹	70
麻辣粉皮	71
粉皮拌黄瓜	71
莴笋拌粉皮	71
香拌黄豆	72
蒜苗拌黄豆	72
炆芸豆	72
拌豌豆苗	72
鸡油豌豆	73
凉拌豇豆	73
麻酱豇豆	73
蒜泥拌蚕豆	74
拌豆角	74
姜末拌豆角	74
蒜泥拌豆角	74
糖拌豆角丝	75
清拌扁豆	75
多味扁豆	75



海 鲜	77
糖醋蜇皮丝	77
拌海蜇头	77
三鲜蜇皮	77
凉拌海蜇	78
芹菜蜇皮	78
五香海带丝	78
凉拌海带春	79
凉拌海带芹菜	79
椒油炆海带丝	79

热菜类

81

素 菜	83
夏果炒西芹	83
粉条炒芹菜	83
素炒芹菜	83
素炒苦瓜	84
豆瓣烧苦瓜	84
鱼香苦瓜丝	84
苦瓜炒辣椒	85
鱼香茄条	85
清蒸茄子	86
油焖茄子	86
酱焖茄子	86
酱爆茄丁	87
炸茄片	87
炒茭白	87
酱烧茭白	88
蟹黄茭白	88
油焖茭白	89
醋溜茭白	89



素炒菠菜	89
蛋皮炒菠菜	90
豆腐炒菠菜	90
青椒炒黄瓜	90
醋熘青椒	91
素炒青椒	91
毛豆炒青椒	91
豆鼓青椒	92
卷心菜丝炒青椒	92
青椒炒鸡丁	92
清炒木耳菜	93
木耳菜扒香菇	93
炒姜丝茼蒿	93
炒鲜黄花菜	94
生煸黄花菜	94
黄瓜炒鸡蛋	94
黄瓜炒肉丁	95
虾皮烧冬瓜	95
香酥冬瓜	96
红烧冬瓜	96
冬瓜烧木耳	96
草菇冬瓜球	97
炒莴笋	97
虾子烧莴笋	98
鱼香莴笋丝	98
干烧冬笋	98
红烧冬笋	99
烧海米冬笋	99
鲜蘑煸冬笋	99
芝麻笋片	100
生炒笋尖	100



茄汁芦笋	100
桃仁丝瓜	101
香菇烧丝瓜	101
甜椒炒丝瓜	102
鱼香南瓜	102
素炒薤菜	102
炒蕨菜	103
炒合菜	103
蒜茸荷兰豆	104
炒素什锦	104
溜炒白萝卜	104
红烧萝卜	105
蘑菇烧白萝卜	105
肉末烧胡萝卜	105
家常白菜心	106
酸辣白菜	106
栗子扒白菜	107
栗子烧白菜	107
醋熘白菜	108
油焖白菜心	108
红焖白菜	109
鱼香白菜	109
素扒白菜	109
香茄扒白菜	110
糖醋圆白菜	110
糖溜土豆	111
宫爆土豆	111
鱼香土豆条	111
香辣土豆	112
炸土豆	112
• 土豆烧牛肉	112

