

● 家庭实用科技丛书 ●

JIATINGSHIYONGKEXUECONGSHU

家常菜谱

● 解颖 / 主编



延边人民出版社

家常菜谱

解颖 编

延边人民出版社

【吉】新登 08 号

·家庭实用科技丛书(生活类)·

家常菜谱

主 编:解 颖

责任编辑:张光朝

封面设计:秋 寒

出 版:延边人民出版社

经 销:各地新华书店

印 刷:长春市东文印刷厂

开 本:787×1092毫米 1/32

字 数:100千字

印 张:5.5

印 次:2002年1月第2次印刷

印 数:3051-5050册

书 号:ISBN 7-80599-877-9/Z·96

定价:68.00元(每册6.80元)

家常菜谱

扣肉



银丝肉



黄焖鸡蛋





烧黄花鱼

怪味鸡丁



炸虾排



家常菜谱

红焖鸡块



金丝肉



蒜拌豆角



家常菜谱



翡翠鸡丁

叉烧鲑鱼



宫保鸡丁



内 容 提 要

随着生活水平不断的提高，人们的饮食也越来越丰富对营养的要来也日趋全面。尤其是节假日或亲朋好友来作客，能做出几个拿手好菜是令人感到惬意的事。因此，为了满足广大家庭的需要。特地编写了这本《家常菜谱》。

本书共介绍了猪肉、牛羊兔肉、蔬菜、豆制品、鱼虾蟹、鸡鸭蛋、荤拿汤锅、凉菜、甜菜、山珍野味九大菜类几百种菜的原料做法及特点。这些菜中既有我国的传统菜，也有各地风味菜。

总之，本书立足于大众菜肴的品种的基础上，面向群众、取材容易，操作方便，在编写过程中，力求普及性和实用性，文字通俗易懂，便于广大读者学习掌握。

目 录

一、猪肉类

- | | | | |
|-----|------|------|------|
| 扒肉 | (1) | 麻辣肉片 | (13) |
| 扣肉 | (2) | 香辣肉片 | (14) |
| 醉肉 | (2) | 水煮肉片 | (15) |
| 酥白肉 | (3) | 京酱肉丝 | (16) |
| 回锅肉 | (4) | 鱼香肉丝 | (17) |
| 酱汁肉 | (4) | 干煸肉丝 | (17) |
| 浇汁肉 | (5) | 水晶肘子 | (18) |
| 清炖肉 | (6) | 红烧肘子 | (18) |
| 四喜肉 | (6) | 锅烧肘子 | (19) |
| 锅贴肉 | (7) | 炒猪肝 | (20) |
| 金丝肉 | (8) | 熘肝尖 | (20) |
| 银丝肉 | (8) | 炒肚片 | (21) |
| 东坡肉 | (9) | 葱爆两样 | (22) |
| 萝卜肉 | (10) | 烧肥肠 | (22) |
| 枣核肉 | (11) | 熘三样 | (23) |
| 菊花肉 | (11) | 红烧蹄筋 | (24) |
| 红松肉 | (12) | 炒排骨 | (24) |
| 炒肉片 | (13) | 糖醋排骨 | (25) |
| | | 红烧排骨 | (25) |

二、牛羊兔肉类

- 扒牛肉条……………(27)
干炒牛肉丝……………(28)
清炖牛肉……………(28)
红烧牛肉……………(29)
红焖牛肉……………(30)
麻辣牛肉……………(30)
香辣牛肉……………(31)
小锅牛肉……………(32)
牛肉烧萝卜……………(32)
葱爆羊肉……………(33)
锅烧羊肉……………(33)
红烧羊肉……………(34)
扒羊肉条……………(35)
咖喱羊肉片……………(35)
涮羊肉……………(36)
软炸兔肉……………(37)
鱼香兔肉丝……………(38)
黄焖兔肉圆……………(38)
五香兔肉块……………(39)
凉拌兔肉丁……………(40)
辣子炒兔丁……………(40)

三、豆制品类

- 熘豆腐……………(42)
豆腐夹……………(43)
烩冻豆腐……………(44)
卤煮豆腐……………(44)

- 鸡刨豆腐……………(45)
八宝豆腐……………(45)
苹果豆腐……………(46)
锅烧豆腐……………(47)
锅贴豆腐……………(48)
红白豆腐……………(49)
一品豆腐……………(49)
四季豆腐……………(50)
木须豆腐……………(51)
红烧豆腐……………(52)
麻辣豆腐……………(52)
荷包豆腐……………(53)
荷花豆腐……………(54)
家常豆腐……………(54)
焦炒豆腐……………(55)
麻婆豆腐……………(56)
酱汁豆腐……………(56)
三菇豆腐……………(57)
三丁豆腐……………(58)
炸豆腐刀子……………(58)
番茄豆腐盒……………(59)
鱼片熘豆腐……………(60)
肉片焖豆腐……………(60)
黄鱼烧豆腐……………(61)
海米烧豆腐……………(62)
蘑菇炖豆腐……………(62)
虾仁爆豆腐……………(63)

四、鱼虾蟹类

- 葱椒炆鱼片 …… (64)
干炸鱼片 …… (65)
爆鱼仁 …… (65)
红烧鲤鱼 …… (66)
炸鱼排 …… (67)
清蒸鲤鱼 …… (68)
干炸鲤鱼 …… (68)
糖醋熘鲤鱼 …… (69)
干蒸鲤鱼 …… (70)
烧鳝鱼段 …… (70)
肉丝烧带鱼 …… (71)
肉丝蒸带鱼 …… (72)
干煎鲢鱼 …… (72)
爆鳝鱼片 …… (73)
烧黄花鱼 …… (74)
红烧甲鲫鱼 …… (74)
清蒸鲳鱼 …… (75)
炸凤尾虾 …… (76)
炸虾排 …… (76)
京炒虾仁 …… (77)
盐水虾 …… (78)
油爆虾 …… (78)
烹对虾段 …… (79)
番茄炸虾仁 …… (79)
活醉虾 …… (80)
醉蟹盒 …… (81)

- 叉烧桂鱼 …… (81)
炸蟹盒 …… (82)
三味蒸鱼 …… (83)
熏桂鱼 …… (84)
焖蒸鲫鱼 …… (85)
炒蟹黄 …… (85)
烩蟹羹 …… (86)
活醉蟹 …… (87)

五、鸡鸭蛋类

- 铁扒鸡 …… (88)
怪味鸡 …… (89)
生炒鸡 …… (89)
栗子鸡 …… (90)
香酥鸡 …… (91)
八宝童鸡 …… (91)
五香扒鸡 …… (93)
酱爆鸡丁 …… (93)
宫保鸡丁 …… (94)
怪味鸡丁 …… (95)
麻酱鸡丁 …… (95)
花椒鸡丁 …… (96)
五色鸡丝 …… (97)
悲翠鸡片 …… (98)
红焖鸡块 …… (98)
红烧鸡块 …… (99)
鲜蘑鸡块 …… (100)
炸鸡翅 …… (100)

香菇鸡翅 …… (101)	豆腐菠菜汤 …… (119)
扒鸭 …… (102)	笋干冬瓜汤 …… (120)
香酥鸡 …… (103)	木耳鸡片汤 …… (120)
盐水鸭 …… (103)	砂锅肉丸汤 …… (121)
清蒸炉鸭 …… (104)	三鲜砂锅汤 …… (121)
清汤芙蓉鸭 …… (105)	肉丝榨菜汤 …… (122)
酥炸鸭子 …… (105)	虾米冬瓜汤 …… (123)
烹鸡蛋角 …… (106)	火腿冬瓜汤 …… (123)
炸鸡蛋松 …… (107)	红烧牛肉汤 …… (124)
黄焖鸡蛋 …… (107)	番茄牛肉汤 …… (124)
炸熘松花 …… (108)	羊肉冬瓜汤 …… (125)
翡翠鸡蓉 …… (109)	砂锅豆腐 …… (125)
炸熘鸽蛋 …… (109)	砂锅鱼头 …… (126)
扒凤眼鸽蛋 …… (110)	砂锅鸡块 …… (127)

六、荤素汤锅子类

笋叶汤 …… (112)	什锦砂锅 …… (127)
甩袖汤 …… (112)	三鲜火锅 …… (128)
鲜磨汤 …… (113)	什锦火锅 …… (129)
翡翠汤 …… (114)	涮兔肉火锅 …… (129)
鸡杂汤 …… (114)	全家福火锅 …… (130)
三鲜汤 …… (115)	
酸辣汤 …… (116)	
排骨汤 …… (116)	
虾片汤 …… (117)	
番茄蛋汤 …… (118)	
珍珠豆腐汤 …… (118)	
鸡蛋豆腐汤 …… (119)	

七、凉菜类

拌茄泥 …… (132)
拌茄丝 …… (132)
拌粉皮 …… (133)
凉拌豆芽 …… (133)
凉拌菜花 …… (134)
拌辣白菜 …… (134)
凉拌木耳 …… (135)

凉拌银耳	(135)
蒜拌豆角	(136)
凉拌三丝	(136)
虾皮拌豆腐	(137)
海米拌黄瓜	(138)
腐竹拌黄瓜	(138)
香干拌芹菜	(139)
玉米拌肉丝	(139)
拌虾仁	(140)
拌蜆皮	(140)
拌鲜扇贝	(141)
拌三鲜	(142)
酒味海带丝	(142)
葱油拌鸡丝	(143)
拌猪杂	(143)
拌肚丝	(144)
凉拌海蜇莴笋丝	(144)

八、甜菜类

杏仁豆腐	(146)
拔丝白果	(147)
挂霜丸子	(148)
拔丝大枣	(148)
肉酥肉	(149)
拔丝葡萄	(150)

酥白肉	(150)
拔丝香蕉	(151)
雪衣豆沙	(152)
香蕉锅炸	(152)
西瓜羹	(153)
拔丝山药	(153)

九、山珍野味类

红扒熊掌	(155)
莲花熊掌	(156)
烧鹿尾	(157)
鹿茸羹	(157)
扒鹿肉条	(158)
氽鹿茸蛤士蟆油	(159)
八宝人参汤	(160)
清汤蛤士蟆油	(160)
芙蓉蛤士蟆油	(161)
水果蛤士蟆油	(162)
炸烹田鸡腿	(162)
酱爆田鸡腿	(163)
酱爆山鸡丁	(164)
熏山鸡	(164)
猴头蘑炖沙半鸡	(165)
虎皮鸽蛋	(166)

一指因菜

扒肉

原料：

去骨带皮净猪膀肉 500 克，豆腐 1 小方块。原汁酱油 100 克，冰糖 25 克，米酒 50 克，香葱 25 克，生姜 10 克，八角 3 克，味精、胡椒粉各少许。

作法：

1. 将猪膀肉切碗口大的整方块，皮朝下放炭火上经燎烤，刮洗干净后，皮呈金黄色，用刀从瘦肉上切划成斜方格块（不切伤皮），随即将其肉皮朝下，置放在垫有猪骨头的砂锅里，注入清水 500 克，烧沸撇出白沫，加入酱油、八角、米酒、香葱（扎把）、生姜（拍碎）一起入砂锅盖紧，待煮至肉块上色后捞出，用清水冲洗一次，并将原汤过滤，复将肉入砂锅，加入冰糖，移至微火炖 2 小时左右，至肉酥香气溢出时，离火。

2. 将豆腐一块经用油炸后，盛放入汤盘内，再将炖好的扒肉取出，皮朝上覆盖在豆腐块上，然后，炒锅置火上，沥入扒肉原汤汁，酌放入葱段和适量味精，勾玻璃芡直淋在扒肉上（以汤汁盖没肉皮为宜），并略撒入葱花、胡椒粉即成。

特点：

香美酥烂，肥而不膩。

扣肉

原料：

猪后腿肉 500 克，豆沙馅 300 克，盐 20 克，酱油 20 克，味精 4 克，料酒 15 克，姜 15 克，白糖 50 克。

作法：

1. 将猪腿肉洗净，拔掉皮上小毛。葱切长段，姜切厚片，用力略拍。

2. 烧清水一锅，加入盐、酱油、料酒、味精、葱、姜，放入猪肉，用大火将水烧开，去掉浮沫，转用小火烧约 30 分钟，至猪肉八成熟后取出，滤干水分，晾晾。

3. 将猪肉连皮切成厚约 0.5 厘米大片，每片之间夹上一层豆沙馅，整齐码放在碗中。

4. 将码放有肉的碗放入蒸锅中，用大火蒸约 30 分钟，使肉中油被豆沙馅吸收，且肉也进一步成熟。取出后将一个平盘盖在大碗上，将碗和盘一同翻过来，将碗取下，肉便整齐地排在平盘中，食用时在其表面撒上白糖即可。

特点：

口味甜咸，肉质软烂。

醉肉

原料：

肥瘦兼有的猪肉（或猪腿肉）1000 克，白酒 25 克，盐适量。

作法：

1. 将猪腿肉洗净，切整块，入锅中，加水（没过肉），水尽可能少些，多则汤不鲜。用旺火煮开，撇去浮沫，加适量盐（根据个人口味，可略咸些），改中火炖至用筷子能戳进肉内止，捞出，沥干汤汁。

2. 把肉改刀，切成宽3厘米、长5厘米、厚6毫米左右的薄片，待肉片凉透，整齐地排列在陶质或瓷质器皿内，再把凉肉汤汁浇在肉上（以盖没肉片），随后浇上白酒等25克（会喝酒者可略多放些），置密封容器内，决不能透气。

3. 浸泡24小时以后，即可食用。随吃随取，再密封保存。

特点：

肉味酒香扑鼻，爽口提神。

酥白肉

原料：

肥猪肉200克，青红丝50克，蛋黄4个，香蕉油25克，花生油500克（耗油50克），糖100克，水淀粉50克。

作法：

1. 将肉切成0.4厘米厚、1.5厘米宽、33厘米长的片。用水、淀粉、蛋黄和成浓糊。

2. 把猪肉逐块粘上蛋糊，下七成热油锅炸酥，呈金黄色，捞出，将油控净。

3. 用清水少许下锅加糖炒化，将炒好的肉下锅翻匀，加香蕉油、青红丝盛出即可。

特点：

甜、香、酥而不膩。

回锅肉

原料：

猪后腿的二刀肉 400 克，青蒜（青椒、黄蒜苔亦可）70 克。

调料：

猪油 25 克，面酱 12 克，酱油、料酒各 12 克，白糖 5 克，豆瓣酱、葱各 25 克，味精 3 克。

作法：

1. 将肉切成 4 厘米宽的条，用开水煮熟改切成片，青菜切成 3 厘米的段。
2. 将白肉先下入热油中煸炒至肉出油卷起，即加入豆瓣酱、面酱炸出味后下青蒜和其它各种调料，再翻炒几下即成。

特点：

鲜香，家庭口味。

酱汁肉

原料：

猪五花条肉 500 克。精盐、冰糖、绍酒、葱、姜块，红曲米、桂皮、八角各适量。

作法：

1. 把五花条肉洗净，放在沸水锅内浸没，煮至断血捞起，洗净。皮面横直各切 1 刀成十字形，随后右上角和左下角各切 4—5 刀，左上角和右下角各切 3 刀，深度均为肉厚度的一半。