

现代家庭 菜谱



宏图 编



现代家庭

菜谱

宏图 编

农村读物出版社

1990年·北京

现代家庭菜谱

宏图 编

责任编辑 甄子

· 农村读物出版社出版

· 北京燕南印刷厂印刷

各地新华书店经销

787×1092毫米1/32 5.875 印张 128 千字

1990年9月第1版 1990年9月北京第1次印刷

印数：1-26200

ISBN 7-5048-1395-8 Z·182 定价：2.50元

出 版 说 明

一日三餐看来简单,实则不然。烹制一桌象样的饭菜,既要食之有味,又要供人营养,在当今时代,还须讲究简便快捷。近年来,菜谱问世不少,但大多偏重于名菜名点,符合以上要求的菜谱工具书尚不多见。为此,我们编写这部《现代家庭菜谱》,以满足社会的需要。

本书是在我社出版的《八十年代菜谱》一书的基础上,修订增补而成的。《八十年代菜谱》在出版发行后,很受读者欢迎,我们考虑到已进入九十年代,人们在饮食要求上,又有了新的变化,所以,我们又增补了一些富有时代特色的新内容,以飨读者。

目 录

蔬 菜 类

海米烧油菜	1	瓢豆角	13
鱼香油菜苔	1	鸡油炒蚕豆	13
二冬油菜	2	素烧豇豆	14
辣子炒白菜	3	炒番茄	14
蟹粉白菜	3	炒包菜番茄	15
栗子烧白菜	4	葱头炒肉丝	15
蒜黄炒白菜	5	炒韭菜	16
火腿冬菇烧白菜	5	蒜苔炒肉片	16
芙蓉菜花	6	烧莴笋	17
菜花丸子	6	干烧冬笋	17
鲜蘑烧菜花	7	三花笋	18
炒芹菜	7	炒三冬	18
金钩芹菜	8	口蘑菜苔	19
三丝芹菜	8	鲜蘑炖土豆	19
炒菠菜	9	炒土豆泥	20
炒茄丝	9	葱油土豆泥	21
蕉条茄子	10	千张炒青椒	21
酱烧茄子	10	草菇烧丝瓜	21
毛豆烧茄子	11	糟煨茭白	22
炸茄盒	12	木樨黄瓜	23
姜汁扁豆	12	清炒芋头	23

荠菜干丝·····	24
炒苕菜·····	24
醋熘藕片·····	24
素三鲜·····	25
炒掐菜·····	25
银耳菜心·····	26
奶油冬瓜球·····	26

丝瓜豆腐·····	27
糖醋豆腐丸子·····	28
沙锅豆腐·····	28
蟹粉豆腐·····	29
瓤豆腐·····	29
红烩粉皮·····	30
脆熘海带·····	30

肉 类

炸猪排·····	32
清炖排骨·····	32
糖醋排骨·····	33
咖喱猪排·····	33
生炒排骨·····	34
煎猪排·····	34
沙锅狮子头·····	35
四喜丸子·····	36
南煎丸子·····	36
熘丸子·····	37
白肉火锅·····	37
南肉竹笋·····	38
肉片焖豆角·····	39
炒木樨肉·····	39
生爆盐煎肉·····	40
软炸肉·····	40
米粉肉·····	41

西瓜皮红烧肉·····	41
焦熘肉片·····	42
滑熘肉片·····	43
鱼香肉丝·····	43
肉丝炒蒜黄·····	44
京酱肉丝·····	45
青豆炒肉丝·····	45
烩白肉丝·····	46
煎里脊扒·····	46
焖猪肉白菜·····	47
白切肉·····	47
叉烧肉·····	48
肉末蒸火腿·····	48
杏核肉·····	49
酒焖大肉·····	49
桂皮肉条·····	50
樱桃肉·····	51

枇杷肉.....	51	炆腰花.....	63
坛子肉.....	52	溜腰花.....	64
四喜肉.....	52	溜肝尖白肉.....	64
回锅肉.....	53	烧肥肠.....	65
元宝肉.....	54	炆四片.....	65
烧四宝.....	54	拌牛肉丝.....	66
葱爆肉.....	55	干煸牛肉丝.....	66
肉松番茄.....	56	五香牛肉.....	67
苦瓜酿肉.....	56	茄汁烧牛肉.....	67
番茄肉片.....	57	牛排.....	68
酱爆肉丁.....	58	煎金钱牛排.....	69
炒肉拉皮.....	58	家常烤牛肉.....	69
木樨里脊.....	59	焦熘羊肉片.....	70
锅塌里脊.....	59	清煎羊排.....	70
滑熘里脊.....	60	烩羊肉片.....	71
烩里脊片.....	60	葱爆羊肉.....	71
炸佛手卷.....	61	扣烧羊肉.....	72
扒肘子.....	62	银丝羊肉.....	72
香酥腰花.....	62	干爆羊肉.....	73

禽 蛋 类

罐焖鸡.....	74	香酥鸡.....	77
怪味鸡.....	74	扒鸡.....	77
葱头焖鸡.....	75	炸鸡肉串.....	78
家庭焖鸡.....	75	炸熘小鸡.....	79
烤鸡.....	76	炸鸡卷.....	79

红烩鸡.....	80
辣子鸡丁.....	80
栗子焖烧鸡.....	81
醋熘鸡丁.....	82
干烧鸡块.....	82
焦炒鸡片.....	83
熘鸡脯.....	83
鸡里爆.....	84
香酥鸡腿.....	85
虎头鸡.....	85
油泼鸡.....	86
陈皮鸡丝.....	87
浇汁锅烧鸡.....	87

清炖母鸡.....	88
香酥鸭.....	89
柴把鸭.....	89
干烧鸭丝.....	90
鸭什锦.....	91
青椒田鸡.....	91
鸳鸯蛋.....	92
酥黄菜.....	92
奶汁扒鸡蛋.....	93
炒金银蛋片.....	94
鸡蛋松.....	94
香肠炒蛋.....	95
肉末蛋羹.....	95

鱼 虾 类

糖醋黄鱼.....	96
酥鲫鱼.....	96
荷包鲫鱼.....	97
干烧鲫鱼.....	98
酱汁鲫鱼.....	98
果汁平鱼.....	99
油爆鲑鱼卷.....	100
家常熬鱼.....	100
奶汁烤鱼.....	101
茄汁鲑鱼.....	101
拆烩胖头鱼.....	102

干煸带鱼.....	102
清蒸活鱼.....	103
砂锅鱼头豆腐.....	104
爆炒墨鱼花.....	104
鲑鱼菜花.....	105
干烧鲤鱼.....	105
红烧鲤鱼.....	106
红焖鲤鱼.....	107
白汁鲤鱼.....	108
西湖醋鱼.....	108
五柳鱼.....	109

烧头尾	110	烹鱼段	117
炒鳝鱼丝	110	红烧海参	118
烧鳝段	111	炒虾仁	118
糖醋鱼仁	112	茉莉虾仁	119
浇汁鱼	112	翡翠虾仁	120
焦熘鱼段	113	番茄虾仁	120
蛋白鱼片	114	红烧大虾	121
清蒸鱼	115	浮油虾片	121
干煎鱼	115	炸虾球	122
烩酸辣鱼丝	116	清烹虾段	122
青椒鱼丁	117		

凉 拌 菜 类

芹菜拌干丝	124	糖醋拌黄瓜	129
拌芹菜	124	黄瓜拌粉皮	130
拌莴笋	125	炆黄瓜皮	130
麻酱莴笋尖	125	脆辣黄瓜条	131
麻辣莴笋	125	芥末拌豆芽菜	131
芥末莴笋	126	醋烹豆芽菜	131
葱油莴笋丝	126	拌卷心菜	132
拌小萝卜	127	素拌土豆丝	132
生腌萝卜	127	芥末墩儿	133
糖醋佛手萝卜	128	奶油番茄	133
糖醋萝卜	128	麻酱番茄	134
拌菠菜	129	糖醋藕片	134
菠菜拌豆皮	129	蝙蝠莲藕	134

糖藕	135
凉拌海带丝	135
拌蜆皮	136
拌茄泥	136

凉拌西瓜皮	137
凉拌豇豆	137
素什锦	138

汤 类

奶油菜花汤	139
奶油菠菜泥汤	139
鸡汤	139
腐竹羹(汤)	140
鲫鱼汤	140
虾皮萝卜丝汤	141
蒸肉末汤	141
奶汁鸡杂汤	142
蘑菇奶油汤	142
大菜汤	143
家常蛋汤	144
丝瓜瘦肉汤	144
番茄猪肝汤	144

氽丸子汤	145
肉片氽黄瓜汤	145
白菜氽丸子汤	146
肉片榨菜汤	146
木樨汤	146
酸辣汤	147
羊肉氽萝卜	147
珍珠豆腐汤	148
三鲜冬瓜	148
雪菜笋汤	149
双冬汤	149
冬菜腰片汤	150
三鲜汤	150

西 餐 类

油炸香蕉	151
油炸苹果	151
炸土豆丝	152

炸鸡排	152
香炸牛排	153
德式沙拉	154

火腿沙拉	154
墨西哥沙拉	154
法式鸡蛋沙拉	155
法国葡萄鸡	156
奶汁鸡肉丝	156
咖喱鸡	157
焖猪肉馅白菜卷	157
羊肉串	158
煎饼卷	158
沙司肉饼	159
奶油烤杂拌	160
奶油扒白菜	160
红少司	161
马乃司少司	161
桔子沙司	162
苹果沙司	162
布达拉沙司	163
奶油沙司	163
西班牙沙司	164
香槟沙司	164

奶油浓汤	165
大蒜土豆汤	165
维也纳式青豆泥浓汤	166
咖喱菜花	166
炒胡萝卜	167
奶汁烩豌豆	167
黄油炒菠菜托鸡蛋	168
蔬菜烩羊肉	168
罐焖牛肉	169
番茄蔬菜焖鱼	170
面包粉炸西红柿	171
面包粉炸茄子	171
维也纳式炸猪排	172
软煎猪肉片	172
面包粉炸鸡	173
炸牛肉片	174
炸虾面包托	174
面糊炸大虾	175

蔬菜类

海米烧油菜

原料:

海米 50 克,油菜心 500 克,冬笋 50 克,水发冬菇 2 个,大葱少许,精盐 1 克,白糖 5 克,料酒 5 克,猪油 50 克,高汤 50 克,香油 5 克,味精 2 克,植物油 500 克。

做法:

- ①将油菜洗净,切成 3 分宽、2 寸长的段,冬笋切成片。冬菇切成两半。
- ②植物油烧至六成热,加入油菜一炸,倒出,控净油。
- ③猪油烧开,用大葱烹锅,加上冬笋、冬菇炒,再倒入高汤、调料、海米、油菜烧烂,加上味精,淋上香油即成。

鱼香油菜苔

原料:

油菜苔 350 克,酱油 5 克,白糖 10 克,水淀粉 20 克,盐 3 克,蒜、豆瓣、泡辣椒、姜、葱、醋、油各适量。

做法:

- ①将油菜苔连茎带叶切成 1.2 寸长的段,洗净控去水分。豆瓣、泡辣椒分别剁细,姜、蒜切成细末,葱切细丝。

②油锅烧热,将油菜下锅煸炒片刻,盛出待用,再将油锅烧热,将豆瓣、泡辣椒和已煸炒过的油菜下锅合炒,另将酱油、盐、醋、白糖、葱花、姜、蒜末、水淀粉对成汁,将汁倒入锅内烧匀即可。

二冬油菜

原料:

油菜 300 克,水发冬菇 50 克,冬笋 50 克,酱油 25 克,糖 5 克,绍酒 5 克,味精 0.25 克,葱、姜少许,芝麻油适量,水淀粉 15 克,黄豆芽汤 100 克,豆油 500 克(约耗 75 克)。

做法:

①将油菜洗干净,横向从中间片开,再切成长 0.9 寸、宽 3.6 分的片。冬菇洗净摘去根蒂,除去杂质,一切两半备用。冬笋去皮洗净,一切两半,再改刀切成薄片备用。

②往锅中放豆油,烧至六成熟时,放入冬菇、冬笋炸一下,待浮起后捞出。油菜倒入开水中烫透捞出。葱、姜切成末备用。

③锅中留少许底油,下葱、姜末炝锅,随即加入绍酒、酱油、糖、冬菇、冬笋、油菜煸炒,再加入味精、黄豆芽汤,用水淀粉勾芡,淋入芝麻油即可食用。

辣子炒白菜

原料:

大白菜 500 克,食油 25 克,辣椒 2 个,酱油 15 克,味精 10 粒,葱花 5 克,姜末 10 克,花椒 10 粒,醋 10 克。

做法:

- ①将大白菜剥去黄帮老叶,洗净,一剖四瓣,再直刀切成骨牌片。
- ②炒锅置旺火上,烧热食油,炸入花椒、辣椒(切段)、姜末出味,放入大白菜急炒,倒入酱油、醋,烧滚后再把味精撒进去,翻炒几下出锅装盘即成。

蟹粉白菜

原料:

白菜 1 千克,蟹粉 200 克,肥瘦肉丝 100 克,细盐 5 克,酱油 2.5 克,味精 10 克,黄酒 25 克,胡椒粉 0.5 克,葱段、姜末各 2 克,鲜汤 125 克,水生粉 75 克,香醋 1.5 克,熟猪油 150 克,白糖 2.5 克。

做法:

- ①白菜洗净后,顺长切成 2 寸长的丝。
- ②锅内加汤,待烧沸后,放肥瘦肉丝,用勺划散。加白菜丝、猪油(75 克),煮 3 分钟后,再加细盐、味精搅匀,继续煮至白菜酥烂后,用水生粉勾芡推匀,淋上猪油,盛起装入深圆盘内。
- ③烧热锅加猪油,放葱段开锅后,加蟹粉和姜末煸炒几

下,烹黄酒,加酱油、白糖、汤(少许)。待烧沸后,撒上胡椒粉,即用水生粉勾芡推匀,淋上猪油、香醋,颠翻几下,盛起浇在白菜上面即成。

栗子烧白菜

原料:

白菜 750 克,栗子 150 克,酱油 25 克,白糖 15 克,料酒 10 克,味精 1 克,清汤 150 克,葱姜末 5 克,花椒油 5 克,精盐 1.5 克,花生油 500 克(耗 50 克)。

做法:

①将白菜撕成 1.8 寸长的条。栗子外皮剝上十字花纹,放入沸水锅内煮至七成熟,剥去皮,将栗仁切成厚 0.6 分的片。

②炒锅内放入花生油,在大火上烧至八成熟时,白菜条下入油内炸 4 分钟左右捞出,再将栗子片下入油内炸至漂起时捞出。

③炒锅内留底油,放入白糖炒至呈鸡血红色时,烹入葱姜末炸出香味,把炸过的白菜、栗子倒入炒锅煸炒,再放入清汤、酱油、精盐、料酒烧沸,撇沫,移至小火上,煨约 5 分钟左右,加味精,淋上花椒油,盛入汤盘内即成。

蒜黄炒白菜

原料:

大白菜半棵,蒜黄 50 克,花生油 30 克,酱油、精盐适量,白糖、味精少许。

做法:

- ①取大白菜的后半部分,去掉根,切成丝,蒜黄洗净切成 1 寸长的段。
- ②油烧至八成熟,先将白菜丝下锅煸炒,然后撒上适量精盐及白糖,翻炒均匀,洒上适量酱油,并将蒜黄放菜中一起翻炒后,加上味精随即出锅。因蒜黄不宜久炒,所以要晚入锅,速出锅。

火腿冬菇烧白菜

原料:

白菜心 200 克,冬菇 50 克,火腿肉 50 克,黄酒 2.5 克,盐 10 克,猪油 25 克,味精少许。

做法:

- ①将火腿肉切成片;冬菇用水洗净去梗;白菜切成长 0.9 寸的段。
- ②将猪油熬热后倒入白菜段,加盐并略加些水或肉汤,烧至五六成熟时,将火腿肉及冬菇倒入同烧一下,烹入黄酒即成。将起锅时可略加入味精,不加亦可。

芙蓉菜花

原料：

菜花 500 克，蛋清 200 克，料酒 5 克，盐 10 克，猪油、味精各适量。

做法：

- ①菜花掰成小朵，洗净备用。
- ②蛋清对少量水、料酒、盐搅匀，上锅蒸 4~5 分钟。
- ③另起锅将油烧热，放入料酒、盐及适量清水，放入菜花煮熟，再放入味精，捞出菜花，码在蒸好的芙蓉盘内，再将汤浇上即可。

菜花丸子

原料：

菜花 150 克，瘦猪肉馅 100 克，干海米 10 克，香菇 15 克，素油适量，盐 1 汤匙，糖少许，料酒 1 汤匙，味精少许，肉汤 3 汤匙，水淀粉 2 汤匙，鸡蛋 1 个，葱、姜各少许。

做法：

- ①菜花洗净，切成小朵。锅中放水，烧开后放进菜花，煮开即捞出，用冷水过一下，葱、姜切成丝和少许碎末；海米、香菇用水发好。
- ②肉馅中放少许盐、葱末、姜末、鸡蛋清，用筷子朝一个方向搅转，成胶状时为止。在锅内放水，烧开后改微火，用小勺舀肉馅，一小团、一小团地放进开水锅内，待肉