

家庭四季美食丛书

# 大众菜谱

500款可口大众菜

紫毫 编



JIATINGSIJIMEISHICONGSHU

陕西旅游出版社

家庭四季美食

# 大众菜谱

紫毫 编

500 款可口大众菜



美味宣言 & 四季饮食

*Mei Wei Xuan Yan & Si Ji Yi n Sh i*

陕西旅游出版社

(陕)新登字012号

责任编辑：薛 放

封面设计：爱宝隆

责任监制：刘青海

《家庭四季美食》(十二册)

---

紫毫编

陕西旅游出版社出版发行

(西安长安路32号 邮编：710061)

新华书店经销

北京中加印刷有限公司印刷

850×1168毫米 大32开 6.5印张

2003年8月第2版 2003年8月第1次印刷

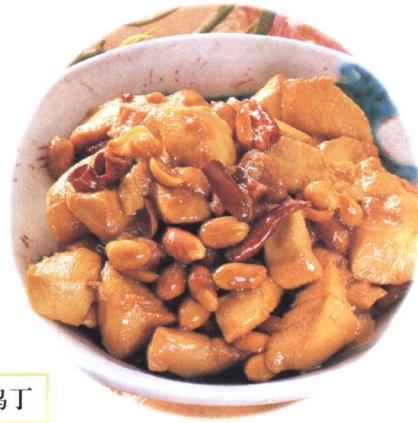
ISBN 7-5418-1601-9/G·409

---

定价：12.80元



蒜苔蹄筋



宫保鸡丁

美



蒜苗腊肉



美

两圆一红



干煸牛肉丝



越式猪肝

美

中华

家庭四季美食丛书

# 四季大众菜

· · · 目录

## 目 录

金针蒸肉饼	.....(1)	当归熟地海带猴头菇汤	.....(7)
青椒炒薯丝	.....(1)	菠萝蜜肉汤	.....(7)
菱角烧草菇番茄	.....(1)	番茄丝瓜豆腐汤	.....(8)
黄瓜炒蛋	.....(2)	葱枣汤	.....(8)
柠檬汁煨鸡	.....(2)	金菇银花芽菜汤	.....(8)
无花果炖猪蹄	.....(2)	人参鸽蛋银耳汤	.....(9)
菱烧豆腐	.....(3)	石斛茯苓沙参菠菜汤	.....(9)
香菇西兰花	.....(3)	橄榄鲜藕炖瘦肉	.....(10)
麻酱拌茄子	.....(4)	百合发菜腐皮卷	.....(10)
素炒黄豆芽	.....(4)	香炸马蹄豆腐	.....(11)
陈皮焖鸭	.....(4)	蒜爆羊肉	.....(11)
甘桔腐皮炕芥菜	.....(5)	花生瘦肉豆腐饼	.....(12)
车前子通菜汤	.....(5)	海带豆干拌芽菜	.....(12)
四物羊肝汤	.....(6)	酸梅蒸鱼头	.....(13)
茅根丝瓜木耳汤	.....(6)	腌洋葱	.....(13)
海带紫菜冬瓜汤	.....(6)	毛豆辣椒豆干	.....(14)
马齿苋甘草汤	.....(7)	凉拌苋菜	.....(14)



# 中华 家庭四季美食丛书

## 四季大众菜

· · · 目录

淡竹叶蘑菇菜心	(14)	菠菜肉丝	(24)
梅汁鸡	(15)	苦瓜焖鸡翼	(25)
面酱核桃	(15)	香菇瘦肉酿苦瓜	(25)
翡翠虾球	(16)	薏苡炖猪蹄	(26)
松子仁扒豆腐	(16)	马蹄炒猪肝	(26)
五味子烧冬笋萝卜	(17)	韭菜炒鸡蛋	(27)
女贞子烧三鲜	(17)	蜜桃鸡球	(27)
枣仁豆腐油条菜卷	(18)	菊花豆苗溜鱼片	(28)
发菜豆腐丸	(18)	桃仁鸡肉	(28)
黄芪面筋烧笋	(19)	虾仔炒菠菜	(29)
松子虾仁鸡卷	(19)	藕片炒肉片	(29)
金樱烩五丝	(20)	柠檬乳鸽	(29)
海带木耳焖油豆腐	(20)	栗子焖鸡	(30)
白汁马蹄黄瓜	(21)	红萝卜炒肉丝	(30)
蛋黄青豆炒鸡丁	(21)	罗汉果炖猪肺	(31)
凉拌苦瓜片	(22)	荔枝鸭	(31)
核桃鸡条	(22)	金菇炒肉丝	(32)
红萝卜青豆炒虾仁	(23)	雪里红炒猪肝	(32)
杏仁蒸鸡	(23)	五彩炒肉丝	(32)
韭菜爆腰花	(24)	萝卜烧肉片	(33)
青蒜炒猪肺	(24)	番茄煎饼	(33)

# 中华

家庭四季美食丛书

## 四季大众菜

### 目录

白菜炒猪肝	(34)	蒜苗炒肉丝	(43)
菠萝凉拌鸭	(34)	青红辣椒炒鸡丁	(43)
芫荽溜猪大肠	(35)	葱焖鲫鱼	(43)
菠萝鸡丁	(35)	苦瓜炒肉片	(44)
芥菜烧鸭片	(36)	蛋丝韭菜	(44)
虾米炒通菜	(36)	红烧猴头菇	(45)
生菜拌鸭掌	(36)	蒜心炒肉丝	(45)
八宝番茄	(37)	佛手瓜烧五花腩	(45)
芫荽木耳炒牛肉丝	(37)	姜芽炒鸡片	(46)
虾米炒笋片	(38)	白芍腐竹猴头菇	(46)
榨菜炒肉丝	(38)	瘦肉酿冬瓜夹	(47)
枇杷拌鸡	(38)	葱白炒肉丝	(47)
金针菜炖鸡	(39)	慈菇烧鸡块	(47)
番茄烧牛肉	(39)	黄瓜炒肉片	(48)
海蜇枇杷	(40)	凤眼果猪肉	(48)
五丝白菜卷	(40)	百合炒肉片	(49)
辣椒炒南瓜丝	(41)	佛手瓜炒肉片	(49)
茭笋炒肉丝	(41)	百合炖猪蹄	(49)
茄酱黄瓜炒鸡片	(42)	榄仁炒虾仁	(50)
凉拌佛手瓜	(42)	韭菜炒肉丝	(50)
冬瓜焖田鸡	(42)	虾米煮丝瓜	(51)

# 中华

家庭四季美食丛书

· · · 目录

## 四季大众菜

塘蒿炒肉片	(51)	雪里红拌虾米	(60)
鲜淮山炒肉片	(51)	菇笋烧菜心	(60)
洋葱炒猪肝	(52)	冬菇烧红萝卜球	(61)
玉兰片炒肉片	(52)	青椒炒鸡丝	(61)
大葱烧牛肉	(53)	塘蒿炒肉丝	(61)
罗汉果炖瘦肉	(53)	白菜肉卷	(62)
咸雪里红炒肉丝	(53)	党参陈皮鸡	(62)
毛豆炒西瓜皮丝	(54)	白菜烧牛肉	(63)
白果炖猪小肠	(54)	菊花炒鸡片	(63)
洋葱炒肉丝	(55)	淫羊藿炒猪肝	(63)
青蒜炒猪肝	(55)	虾米拌黄瓜	(64)
蟹黄扒白菜	(55)	马蹄炒猪肝	(64)
鸭梨鸡片	(56)	炒八宝辣椒丁	(65)
笋炒肉片	(56)	辣炒萝卜丝	(65)
榄仁炒鸡丁	(57)	葱烧辣鳝段	(65)
柠檬鸡	(57)	蟹肉茄子	(66)
辣椒炒小虾	(58)	金华火腿扒菜心	(66)
莲子猪肚	(58)	咖喱薯仔炖牛肉	(67)
草菇火腿扒芥菜	(59)	通菜炒肉丝	(67)
榨菜韭菜炒肉丝	(59)	咸雪里红炒鸡蛋	(67)
芋头烧肉	(59)	炸猪肉马蹄茄饼	(68)

# 中华

家庭四季美食丛书

## 四季大众菜

### · · · 目录

青红椒炒瘦肉	(68)	通菜炒肉片	(77)
杞子南枣煮鸡蛋	(68)	素杂锦拼盘	(77)
圆葱炒羊肉片	(69)	清炒荷兰豆	(78)
菇笋豆腐酿黄瓜	(69)	金针青蒜炒肉丝	(78)
圆葱炸大虾	(70)	炸菠菜松	(78)
南瓜炒肉片	(70)	番茄豆角炒丝瓜	(79)
虾米煮黄芽白	(70)	韭菜炒鱼丝	(79)
江瑶柱煮菜心	(71)	西瓜皮炒肉片	(79)
萝卜块烧牛肉	(71)	冬菇肉丝炒金针	(80)
怪味苦瓜	(72)	蘑菇青蒜炒鸡片	(80)
金针菜炒鸡蛋	(72)	麻酱芥末拌黄瓜肉丝	(80)
冬菇扒塘蒿	(73)	酱烧冬瓜	(81)
蚝油生菜	(73)	葱烧海参	(81)
薯仔烧牛肉	(73)	咖喱茭笋	(81)
金针菜炒肉丝	(74)	生姜炒肉丝	(82)
芹菜炒鸡蛋	(74)	莲藕炒肉片	(82)
薯仔炒肉片	(75)	蚝油草菇	(83)
拌虾米芫荽	(75)	炸藕盒	(83)
芹菜炒肉丝	(75)	糖醋韭黄	(83)
番茄炒鸡蛋	(76)	甜酱爆三丁	(84)
奶油白菜	(76)	鸡丝炒韭黄	(84)

# 中华

家庭四季美食丛书

目录

## 四季大众菜

草菇炒肉片	(84)	杞子麦冬烧冬笋	(92)
马齿苋炒肉丝	(85)	樱桃肉丁	(93)
黄瓜笋丁爆草菇	(85)	椰子蒸鸡块	(93)
银耳炒肉片	(86)	木瓜烧凤尾菇	(93)
金菇溜鱼丝	(86)	芙蓉腐皮烩素丝	(94)
蒜蓉辣酱拌茄子	(86)	柏子仁通菜炒三菇	(94)
筍菇鸡肉猴头菇	(87)	白菜拌木耳	(95)
甜酱雪菜炒肉碎	(87)	薯仔炖牛肉	(95)
肉片焖豆角	(87)	鲜桃鸡球	(95)
大蒜烧蹄筋	(88)	核桃炒韭菜	(96)
扒素鱼翅	(88)	西瓜炒蛋	(96)
蒜蓉拌瘦肉	(89)	菇笋腐皮烩发菜	(97)
鸡丝荷兰豆	(89)	芒果烧鸡柳	(97)
葱爆田螺肉	(89)	香脆芦笋	(98)
金针菜焖五花肉	(90)	菠萝鱼	(98)
辣油蒜蓉拌蚕豆	(90)	百页笋丝扒木瓜	(99)
扒鲍鱼芦笋	(90)	扒烧海参	(99)
鲜笋炒鱿鱼	(91)	芪党栗子烧茄子	(100)
蚕豆肉片	(91)	麦冬莲子卤鲜藕	(100)
油焖豆角	(91)	苋菜豆腐汤	(101)
枸杞菜羊肉汤	(92)	归参淮山炖猪腰	(101)

# 中华

家庭四季美食丛书

## 四季大众菜

### 目录

薯仔蘑菇炖鸡	(101)	糖醋西瓜条	(110)
芫荽煮猪蹄	(102)	糖醋凤尾菇	(111)
木耳莲藕烧蛋片	(102)	草菇鲜虾烧麦	(111)
鸭梨炒鸡片	(102)	鱼鳞茄子	(111)
翠衣鳝丝	(103)	香炸芹菜叶	(112)
芽菜芦笋冬瓜卷	(103)	奶汁西兰花	(112)
甘笋苹果蒸豆腐	(104)	木耳炒猪肝	(112)
芫荽牛肉	(105)	鱼香茄饼	(113)
清汤菜心	(105)	东洋糖醋黄瓜	(113)
杏仁萝卜猪肺汤	(105)	番茄木耳瘦肉汤	(114)
莲子炒鸡	(106)	青豆蛋蓉西兰花汤	(114)
归芪双菇冬瓜盅	(106)	虾米西瓜皮汤	(114)
花粉香菇面筋酿黄瓜	(107)	塘蒿肉丝汤	(115)
党参菇笋饭焦	(107)	虾米木耳南瓜汤	(115)
酥炸荔茸夹	(108)	佛手瓜炒蛋	(115)
青椒马蹄炒珍肝	(108)	芹菜鲤鱼丝	(116)
金菇炒鳝丝	(109)	苦瓜豆腐瘦肉汤	(116)
榨菜肉丝汤	(109)	桂花芋泥	(116)
菜远鸳鸯卷	(109)	炸酿茄盒	(117)
咖喱西兰花	(110)	冬笋榨菜肉片	(117)
扒酿节瓜	(110)	西式葱头薯仔牛肉汤	(117)

# 中华

家庭四季美食丛书

· · · 目录

## 四季大众菜

金菇扒鸡肫	(118)	芥菜牛肉汤	(129)
蘑菇炖鸡	(118)	杂锦瑶柱冬瓜盅	(129)
猪肝苋菜汤	(119)	火腿鸡丝鱼翅羹	(130)
青瓜芒果猪骨汤	(119)	鲜芥菜蛋花汤	(131)
肉丝白菜心汤	(120)	鸽蛋火腿冬菇汤	(131)
菠萝鸡片汤	(120)	南瓜海带瘦肉汤	(132)
猪肝菠菜汤	(121)	发菜瘦肉蛋花汤	(132)
鱼虾蟹蚬豆腐汤	(121)	冬瓜火腿瘦肉汤	(133)
蛋花龙眼汤	(122)	虾米菜心豆腐汤	(133)
鸡肉白菜汤	(122)	猪红菠菜汤	(134)
冬菇丝瓜肉片汤	(123)	豌豆鸡丝汤	(134)
豆腐海鲜鱼肚羹	(123)	蛋花苋菜汤	(135)
瑶柱鸭肉鲍鱼汤	(124)	黄瓜鸡丝鹌鹑蛋汤	(136)
马蹄白果腐竹猪肚汤	(125)	果皮牛肉汤	(136)
鸭肾冬菇丝瓜羹	(125)	红枣田螺汤	(137)
鱼肚虾肉粟米羹	(126)	鲜南瓜根牛肉汤	(137)
牛鳅青红萝卜汤	(126)	冬菇瘦肉汤	(137)
蚬肉大豆芽菜汤	(127)	生姜木耳红枣鸡汤	(138)
鲩鱼尾冬瓜汤	(127)	绿豆赤豆瘦肉汤	(138)
笋菇韭王瑶柱羹	(128)	瓜仁菜瘦肉汤	(139)
鸡茸豆腐粟米羹	(128)	绿豆紫菜蜜枣老鸽汤	(139)

# 中华

家庭四季美食丛书

## 目录

## 四季大众

苡仁猪肚汤	(140)	杂菜牛肉汤	(151)
粟米松子鹌鹑瘦肉汤	(140)	墨鱼丸滚肉汤	(151)
野菊瘦肉汤	(141)	鸡杂汤	(152)
番茄薯仔牛肉牛肝汤	(141)	黄瓜虾米紫菜汤	(153)
红枣山楂水	(142)	榨菜番茄蛋花汤	(153)
花胶木耳菇笋烩鸭羹	(143)	冬瓜赤豆去湿汤	(153)
虾米小白菜汤	(144)	鸡肉牛片花生米汤	(154)
牛奶芹菜汤	(144)	芫荽鸡血汤	(154)
椰菜花核桃汤	(144)	菠菜鲜火腿鸡汤	(155)
肉丸粉丝汤	(145)	鸡块蘑菇汤	(155)
冬菇鸡翼菜心汤	(145)	海带赤豆瘦肉汤	(156)
菠菜鱼腩豆腐萝卜汤	(146)	牛筋牛肉汤	(156)
蜜枣马蹄通菜汤	(147)	猪肉丸滚汤	(157)
蛋花牛肉羹	(147)	豌豆蘑菇鸡肉汤	(157)
火腿鸡蓉蛋花羹	(148)	鸡丝火腿瘦肉汤	(157)
芽菜牛丸紫菜汤	(148)	白菜火腿豆腐汤	(158)
蟹肉鸡丝鱼翅羹	(148)	猪蹄排骨萝卜汤	(158)
冬瓜冲菜大眼鱼汤	(149)	鲩鱼尾木瓜汤	(159)
猪肘猪心鸡肉汤	(149)	茄汁椰菜牛腩汤	(160)
竹笋鸡块咸肉汤	(150)	雪菜蚕豆牛肉汤	(160)
虾丸滚肉汤	(150)	鸡茸牛丸汤	(160)

# 中华

家庭四季美食丛书

## 四季大众菜

· · · 目录

皖鱼冬菇生菜汤	(161)	豆腐银耳鸡粒汤	(170)
冬瓜虾米蛋花汤	(161)	海带银耳猪肚汤	(171)
冬菇肉丝羹	(162)	藕片瘦肉汤	(171)
冬菇鸡丝紫菜羹	(162)	薯仔番茄排骨汤	(172)
皖鱼鸡血雪菜汤	(163)	豆腐火腿青豆汤	(172)
白菜生菜瑶柱汤	(163)	鸡杂黄瓜牛奶汤	(173)
牛丸番茄汤	(164)	丝瓜榨菜虾米粉丝汤	(173)
番茄豆腐牛肉汤	(164)	黄花鱼苋菜汤	(174)
冬菇瘦肉冬瓜汤	(165)	笋菇腰肝瘦肉汤	(174)
冬菇虾仁豆腐羹	(165)	黄酒火腿乳鸽汤	(175)
咸蛋肉片芹菜汤	(166)	章鱼莲藕汤	(175)
排骨豆腐大豆芽菜汤	(166)	莲藕排骨汤	(176)
莲藕猪肺蚝豉汤	(166)	黄酒海蜇猪骨汤	(176)
蘑菇火腿鲍鱼汤	(167)	木耳白菜蛋花汤	(176)
薯仔雪菜肉丝汤	(167)	鸡肉茸汤	(177)
杂菜牛肉汤	(168)	海带冬瓜瘦肉汤	(177)
豆腐鱼头丝瓜汤	(168)	鸡肝海参番茄汤	(178)
胜瓜鲜菇瘦肉羹	(168)	鸡鸽云腿汤	(178)
鲜笋西瓜鸡肉汤	(169)	鲤鱼块滚汤	(179)
马齿苋绿豆瘦肉汤	(170)	嫩鸡西瓜汤	(179)
莲藕章鱼猪骨汤	(170)	萝卜老鸽百合汤	(180)

# 中华

家庭四季美食丛书

## 目录

### 四季大众

丝瓜鸭肉冬菇莲子羹	(181)	红萝卜煲排骨汤	(188)
白菜瘦肉汤	(181)	白胡椒猪肚汤	(188)
蚝豉豆腐猪蹄汤	(181)	黑木耳海参猪肠汤	(189)
鸡肝红枣雪耳汤	(182)	银耳鸡清汤	(189)
淮山胡椒牛腱汤	(182)	水鱼汤	(190)
田螺蚌肉粟米汤	(183)	冬瓜鸡汤	(190)
薏米鸡杂冬瓜汤	(183)	罗汉果猪肺汤	(191)
合掌瓜滚鲩鱼尾汤	(184)	姜葱豆豉豆腐汤	(191)
粟米扁豆冬瓜汤	(184)	雪耳无花果鹌鹑汤	(191)
羊肝红枣杞子汤	(185)	豆芽扁豆胜瓜猪腰汤	(192)
粉丝菜干头菜汤	(186)	青豆薯仔老鸽汤	(192)
生菜金菇紫菜汤	(186)	绿豆薏米老黄瓜汤	(193)
鲍鱼猪腱杞子汤	(187)	紫菜马蹄豆腐汤	(193)
豆腐黄豆头菜汤	(187)	猴头菇煲冬瓜瘦肉汤	(194)
黑木耳红枣汤	(188)		