

MEI SHI
CONG SHU

JIA CHANG ZHONG CAN

家常中餐

菜谱

美

食

丛

书



云南科技出版社

家常中餐菜谱

主 编 张 慧 郑昌江
摄 影 何 维 张 慧

云南科技出版社

责任编辑 范兆廷
封面设计 洪 冰
版式设计 张若一
主 编 张 慧 郑昌江
摄 影 何 维 张 慧

家常中餐菜谱

出 版 云南科技出版社
印 刷 河北省香河县鸿发印刷厂
发 行 全国新华书店
开 本 850 × 1168 1/32
印 张 6.5
字 数 13,000
版 次 2002 年 2 月第 1 版·2002 年 2 月第 1 次印刷
印 数 3000
书 号 ISBN 7 - 5416 - 0984 - 6/TS·28
定 价 180.00 元 (共 15 册,单册:12 元)

白汗鲤鱼



脆皮鸡





韭菜花鱿鱼



枸杞子炖牛筋



回锅肉

辣味过江鸡





凉拌花椰菜

莲雾花生



山药焖羊肉



生菜虾松





水晶鸭掌

双鲜镶丝瓜





糖醋里脊条

糖醋小鱼丁





鱼香小滑肉



箱子豆腐

目 录

一、 鱼虾蟹类

糖醋酥鱼丁	(1)	干煎鲢鱼	(15)
烧瓦块鱼	(1)	爆鳝鱼丝	(15)
葱椒炆鱼片	(2)	爆鳝鱼片	(16)
干炸鱼片	(3)	清蒸鲥鱼	(17)
锅塌鱼片	(3)	烧黄花鱼	(18)
糖醋熘瓦块鱼	(4)	烧扁毛鱼	(18)
炸鱼排	(5)	清蒸鲳鱼	(19)
清蒸个鱼	(5)	炸凤尾虾	(20)
干炸个鱼	(6)	炸虾排	(20)
糖醋熘个鱼	(7)	炒虾仁	(21)
焦熘个鱼	(7)	京炒虾仁	(22)
五香鱼	(8)	盐水虾	(22)
白汁鲤鱼	(9)	烹对虾段	(23)
萝卜丝白煮鱼	(10)	氽虾脑豆腐	(23)
西辣鱼	(10)	焖蒸鲫鱼	(24)
松鼠鱼	(11)	炒蟹黄	(25)
焦炸松子鱼	(12)	烩蟹羹	(25)
烧鳝鱼段	(13)	蟹黄扒白菜	(26)
肉丝烧带鱼	(13)	炸芝麻虾球	(27)
肉丝蒸带鱼	(14)		

二、鸡鸭蛋类

炸鸡腿	(28)	白酥鸡	(45)
菊花爆鸡丝	(29)	葱扒鸡	(46)
口蘑蒸鸡	(29)	黄焖鸡	(47)
冬菇蒸鸡	(30)	百鸟朝凤	(47)
辣味过江鸡	(30)	栗子烧鸡块	(48)
火腿吐丝	(31)	葱椒鸡丁	(49)
炸鸡肫	(32)	锅烧鸡	(50)
水晶鸭掌	(33)	清炖全鸡	(51)
清汤鸡蛋饺	(33)	白沾鸡	(51)
红扒素皮鸡	(34)	叫化鸡	(52)
爆鸡丝	(35)	荷叶鸡肉排	(53)
爆鸡片	(35)	芥末鸡	(54)
辣子鸡	(36)	京冬菜扒鸭	(54)
爆鸡丁	(37)	脆皮鸭	(55)
芙蓉鸡片	(37)	清蒸鸭	(56)
宫保鸡丁	(38)	酱炙全鸭	(56)
蒸八宝小鸡	(39)	清炖全鸭	(57)
盐水小鸡	(40)	掐菜爆鸭丝	(58)
盐水肫肝	(41)	香酥鸭	(58)
糖醋熘小鸡	(41)	炸鸡蛋松	(59)
炸芦花鸡	(42)	肉末蒸蛋糕	(60)
炸鸡排	(43)	炸熘松花	(60)
清炖小鸡	(43)	虾子烧松花	(61)
咖喱小鸡	(44)	海米熘黄菜	(61)
京冬菜扒雏鸡	(45)		

三、猪肉类

鱼香小滑肉	(63)	葱椒里脊	(79)
炒肉片	(64)	红烧肉	(80)
粉皮焖肉片	(64)	米粉肉	(81)
葱姜丝炆肉片	(65)	原油蒸白肉	(81)
酱炙肉片	(65)	荷叶肉	(82)
葱椒肉片	(66)	四喜肉	(82)
洛阳肉片	(67)	方块肉	(83)
焖肉片	(67)	东坡肉	(84)
滑溜肉片	(68)	红烧占肉	(84)
滑溜里脊	(69)	坛子肉(原名崩四宝)	(85)
白滑肉	(69)	红烧肘子	(86)
焦炸肉片	(70)	叉烧肉	(86)
炸广东肉	(71)	麻腐拌肘子	(87)
糖醋熘肉片	(71)	清蒸肘子	(88)
炒回锅肉	(72)	炸春卷	(88)
炒肉松	(73)	糖醋熘拆骨肉	(89)
炒肉丝	(73)	红烧拆骨肉	(90)
肉丝豆芽炒货菜	(74)	干炸拆骨肉	(90)
萝卜棒烧肉丝	(75)	椒盐排骨	(91)
芥菜炒肉丝	(75)	糖醋熘排骨	(92)
芹菜炒肉末	(76)	红烧排骨	(92)
炒辣子肉丁	(76)	炸大片丸子	(93)
宫保肉丁	(77)	南煎丸子	(94)
焦炸里脊	(78)	糖醋熘丸子	(94)
软炸里脊	(79)	清蒸丸子	(95)

四喜丸子	(96)	炒心花	(105)
清汤眉毛丸子	(96)	爆心片	(105)
盐煎丸子	(97)	炒腰花	(106)
氽丸子	(97)	爆腰丝	(107)
红烧大肠	(98)	糖醋蒸猪排	(107)
焦烧大肠	(99)	椒盐肉排	(108)
焦熘大肠	(99)	蟹黄狮子头	(109)
软烧大肠	(100)	红扒大肠	(110)
乳汤炖吊子	(101)	糖醋里脊	(110)
乳汤炖肚片	(101)	鱼香肉片	(111)
油爆肚头	(102)	鱼香猪肝	(112)
爆肚仁	(103)	糖醋古老肉(即荔枝肉)	(112)
炒肝花	(103)	猪肉火锅	(114)
爆肝尖	(104)		

四、牛肉类

枸杞子炖牛筋	(114)	砂锅炖牛腩	(118)
炸牛排	(115)	煎牛扒	(119)
炒牛肉松	(116)	京冬菜扒牛肉	(120)
大葱扒牛肉	(117)	大葱爆牛肉片	(120)
红烧牛肉	(117)	鱼香牛扒	(122)

五、羊肉类

酥炸羊尾	(123)	大葱爆羊肉	(124)
糖醋熘羊尾	(123)	冬果炖羊肉	(125)
红烧羊肉	(124)	白扒羊肉条	(126)

大葱扒羊肉····· (126)	羊肉条扒白菜····· (129)
京冬菜扒羊肉····· (127)	鲜炖鲜····· (130)
清蒸羊肉····· (128)	羊肉涮锅····· (131)
山药焖羊肉····· (128)	羊肉火锅····· (132)

六、素菜荤吃类

双鲜镶丝瓜····· (132)	素黄焖鸡····· (142)
萝卜一品雪燕····· (133)	素瓢香菇····· (142)
红扒素鱼翅····· (134)	素炒虾仁····· (143)
白扒素海参····· (135)	素爆鸡丝····· (144)
韭菜花鱿鱼····· (135)	素青果鸡····· (145)
清蒸素鸭····· (136)	素荷叶肉····· (145)
红烧素鱼····· (137)	素四喜丸····· (146)
素火腿····· (138)	洋粉丝拌素鸡丝····· (147)
清蒸素鸡····· (139)	素香肠····· (148)
桃仁锅烧鸡····· (139)	素鸡茸豌豆····· (148)
红烧素肥肠····· (140)	蜜炙山药鱼····· (149)
红烧素蹄包····· (141)	素鸭蛋····· (151)

七、蔬菜、豆制品类

莲雾花生····· (151)	锅塌豆腐····· (155)
虾子烧豆腐····· (152)	锅贴豆腐····· (156)
烧什锦豆腐丁····· (152)	白扒豆腐····· (157)
香元豆腐····· (153)	烩银丝梗豆腐····· (157)
箱子豆腐····· (154)	烩纹丝豆腐····· (158)
麻坡豆腐····· (155)	砂锅豆腐····· (158)

清汤豆腐饺·····	(159)	海米炒白菜·····	(168)
托炒豆腐·····	(160)	油激白菜·····	(168)
烧豆腐皮·····	(160)	栗子烧白菜·····	(169)
虾子烧腐竹·····	(161)	金钩扒白菜·····	(170)
白扒腐竹·····	(162)	鸡蒙白菜·····	(171)
烧槟榔豆腐·····	(162)	清蒸白菜卷·····	(171)
红烧面筋錠·····	(163)	海米肉片烧茄子·····	(172)
虾子烧鹅素·····	(164)	雪里蕻炒黄豆芽·····	(173)
糖醋熘铃铛面筋·····	(164)	冬菇凤尾油菜·····	(173)
烧瓢面筋·····	(165)	生菜虾松·····	(174)
海米炒芹黄·····	(166)	糖醋熘土豆·····	(175)
凉拌花椰菜·····	(166)	土豆烧肉·····	(175)
火腿香菇炒菜心·····	(167)	土豆烧牛肉·····	(176)
炒菠菜泥·····	(167)		

八、 荤素汤类

肉丝汤·····	(177)	酸辣烩腰丝·····	(184)
肉片汤·····	(177)	榨菜余鸡丝·····	(184)
翻身鸡蛋汤·····	(178)	口蘑锅巴汤·····	(185)
鸡蛋汤·····	(179)	酸辣烩肉丝·····	(186)
榨菜余里脊丝·····	(179)	酸辣烩五丝馄饨·····	(186)
清汤余鸡鸭腰·····	(180)	西红柿烩豆腐·····	(187)
白滑豆腐汤·····	(180)	珍珠疙瘩汤·····	(187)
清汤兰花鸡蛋·····	(181)	酸辣稠满汤·····	(188)
榨菜余里脊片·····	(182)	酸辣烩干丝·····	(189)
清汤豆腐桃·····	(182)	玛瑙炖豆腐·····	(189)
香菇余猪肝·····	(183)	鸡羹汤·····	(190)