

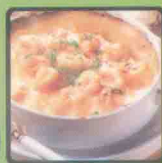


New

快乐

厨房

365



中国烹饪协会美食专家精心审定
享受《馋嘴美食》每一天

百吃不厌

家常小炒

好学易做 简单实惠 营养保健

百姓餐桌
家庭版

龚坚 主编

延边人民出版社

中国烹饪协会 **推荐**

快乐厨房 365

家常小炒
百吃不厌

江苏工业学院图书馆
藏书章



好学易做 简单实惠

龚 坚 主编

延边人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

现代家庭健康生活/龚坚 主编.—延吉:延边人民出版社,2007.6

(2008.10 重印)

ISBN 978-7-80698-961-6

I.现... II.龚... III.生活-知识 IV.TS796.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 096327 号

现代家庭健康生活



主 编:龚 坚

责任编辑:许正勋

责任校对:张 娟

版式设计:崔 旭

出 版:延边人民出版社

(吉林省延吉市龙源路 363 号, <http://www.ybcbs.com>)

印 刷:北京德富泰印务有限公司

发 行:延边人民出版社

开 本:710×1000 毫米 1/16

印 张:234 字数:2500 千字

版 次:2007 年 6 月第 1 版

印 次:2008 年 10 月第 2 次印刷

书 号:ISBN 978-7-80698-961-6

定 价:423.80 元(全十三册)

版权所有 违者必究

家常小炒

目录 CONTENTS



精典家常小炒

- 11 鲍汁卤水猪手
- 11 椒蒸排骨
- 11 锅仔红焖羊肉
- 12 扣肉煲
- 12 脆皮猪手
- 12 辣汤羊肉
- 13 水煮牛肉
- 13 炖狗肉
- 13 梅菜扣肉
- 14 蒜泥白肉
- 14 糖醋里脊
- 14 香菇炒辣椒
- 15 宫爆鸡丁
- 15 糖醋鱼
- 15 麻婆豆腐
- 16 农家小炒肉
- 16 烧茄子
- 16 手撕包菜

- 17 腐皮肉卷
- 17 酸菜鱼
- 17 双椒麻鸡
- 18 金玉满堂
- 18 可乐鸡腿
- 18 酱烧茄子
- 19 水煮肉片
- 19 三鲜烩蹄筋
- 19 莴笋肉片
- 20 鱼香茄子
- 20 鲍汁百灵菇
- 20 豆花肥肠
- 21 干锅田鸡
- 21 软溜肥肠
- 21 酥炸多春鱼
- 22 西芹百合
- 22 香辣蟹
- 22 京酱肉丝
- 23 青椒蒸茄子
- 23 千张炒肉丝
- 23 辣子田螺

- 24 芹香牛肉丝
- 24 豆角炒肉丝
- 24 干煸牛肉丝
- 25 野山椒牛肉丝
- 25 鲶鱼汤
- 25 飘香白肉
- 26 肉丝炒拉皮
- 26 扒猪脸
- 26 干炸里脊
- 27 大蒜肚条
- 27 冬笋肉丝
- 27 排骨冬瓜汤
- 28 肉丝炒苦瓜
- 28 荷叶粉蒸肉



28 白菜梗炒肉丝
29 小炒河虾
29 酱香猪手
29 泡椒牛肉丝
30 红烧肉
30 酿豆腐
31 上汤娃娃菜
31 清蒸武昌鱼
31 脆笋炒肉丝
32 萝卜干烧河虾
32 桂花肉丝

畜肉类

033 川香牛舌
033 牛舌炖土豆
033 红烧牛蹄筋
034 菠菜扒蹄筋
034 腐竹拌牛蹄筋
034 红烧牛尾
035 酿牛尾
035 蘑菇焖羊肉
035 羊肉百合煲

036 京酱羊肉丝
036 白切羊肉
036 孜然羊肉
037 山药炖羊肉
037 萝卜炖羊肉
037 新疆小炒
038 辣羊肉丝
038 参片炖羊肉
038 木樨里脊
039 酱爆里脊丁
039 酥麻羊肉
039 蒜爆羊肉
040 鸡蛋菠菜粉丝
040 虾仁羊肉丝
040 鸽子羊排煲
041 飘香羊排饼
041 川味小羊排
041 椒精盐羊排
042 芫爆羊肚
042 蜇香羊肚
042 竹秆爆肚片
043 油爆羊肚
043 芫爆羊肝
043 菠菜炒羊肝

水产类

044 糖醋棒子鱼
044 百合炒鱼片
044 平锅煎鱼片
045 沙锅鲜鱼
045 酸辣鱼块
045 糖醋鲤鱼
046 韭黄炒鱼片
046 羊肉鲤鱼汤
046 鲤鱼冬瓜汤
047 酸菜鲤鱼



家常小炒

目录 CONTENTS



- | | | |
|-------------|------------|-----------|
| 047 鲜果炒鱼 | 054 人参鳊鱼 | 061 开心小鲍 |
| 047 海带猪蹄炖鲤鱼 | 054 双色鱼丸 | 061 竹笋焖鲍鱼 |
| 048 鲫鱼百合汤 | 055 网油鱼柳 | 062 清汤鲍鱼 |
| 048 萝卜丝鲫鱼汤 | 055 五香烧带鱼 | 062 扒原壳鲍鱼 |
| 048 豆腐鲫鱼 | 055 麻辣带鱼 | 062 泥鳅炖豆腐 |
| 049 奶汤鲫鱼 | 056 苦瓜带针汤 | 063 酱爆泥鳅 |
| 049 黄豆芽炖鲫鱼 | 056 银芽炒鳝丝 | 063 宫爆泥鳅 |
| 049 葱酥鲫鱼 | 056 脆椒鳝段 | 063 糖醋泥鳅段 |
| 050 脯酥全鱼 | 057 清炖白鳢 | 064 汆香菇海参 |
| 050 家常熬黄花鱼 | 057 脆鳝 | 064 葱烧海参 |
| 050 冬笋雪菜黄鱼汤 | 057 家常鳝鱼 | 064 三鲜扒海参 |
| 051 木耳鲜鱿 | 058 煎银鱼 | 065 家常海参 |
| 051 蜇头爆鱿鱼 | 058 满口酥 | 065 烩海参丁 |
| 051 芹黄鱿鱼丝 | 058 银鱼苕蓿汤 | 065 豆瓣海参 |
| 052 酸辣鱿鱼汤 | 059 桂圆甲鱼 | |
| 052 鱿鱼肉丝 | 059 清蒸发菜甲鱼 | |
| 052 家常鱿鱼 | 059 红烧元鱼 | |
| 053 宫廷焖鲑鱼 | 060 草菇蒸甲鱼 | |
| 053 肉丝鲑鱼 | 060 清炖元鱼 | |
| 053 茄汁鱼片 | 060 烧鲈鱼 | |
| 054 五彩鱼丝 | 061 清炖鲈鱼 | |



066 莲藕鲜虾
066 豆苗炒虾仁
066 芝麻板虾
067 生爆虾仁
067 雪菜爆虾仁
067 腊肉爆虾仁
068 清炒虾仁
068 炒虾片
068 鸡汁虾仁
069 番茄虾球
069 全蟹烧豆腐
069 蟹黄烩白菜
070 清蒸大蟹
070 蟹肉镶黄瓜
070 蘑菇炒螺片
071 山药炒螺片
071 芒果烩螺片
071 凉拌海螺片
072 油爆海螺
072 胡萝卜拌海蜇皮
072 糖醋蜇丝
073 凉拌海蜇
073 茭白扇贝肉
073 绣球干贝

074 炸鲜贝串
074 干贝口蘑汤
074 风味蛤蜊

禽蛋类

075 栗子炖鸡
075 草菇炖母鸡
075 香酥鸡
076 清蒸鸡
076 油淋仔鸡
076 三宝蒸鸡
077 红火鸡
077 烟熏鸡
077 猪肉黄焖鸡
078 雪梨鸡片
078 木耳蒸鸡块
078 咖喱鸡块
079 香菇炒鸡片
079 百合炒鸡片
079 宫爆鸡丁
080 草菇炖母鸡

080 栗子炖鸡
080 凤梨烩双鸡
081 农家烧鸡块
081 板栗扣鸡柳
081 苹果鸡柳
082 锅烧鸡
082 炒辣子鸡
082 香辣鸡丁
083 银芽炒鸡丝
083 芫爆鸡片
083 白果鸡块汤
084 陈皮鸡
084 枸杞银芽鸡丝
084 洋参炖乌鸡
085 凤菇炖乌鸡
085 生煎鸡翼
085 双椒煸翅中



家常小炒

目录 CONTENTS



- 086 生烧鸡翅
- 086 贵妃鸡翅
- 086 香辣凤爪
- 087 烧凤爪
- 087 苦瓜黄焖鸭
- 087 神仙鸭
- 088 精盐水鸭
- 088 虫草鸭子
- 088 荷叶鸭子
- 089 鸭蓉白菜
- 089 清汤柴把鸭
- 089 魔芋烧鸭
- 090 葱爆鸭片
- 090 山药地黄蒸鸭
- 090 春笋烧鹅
- 091 红烧鹅块
- 091 花椒块鹅
- 091 西红柿炒鸡蛋
- 092 水煎鸡蛋
- 092 炸熠鸡蛋
- 092 什锦鸡蛋

- 093 青椒炒蛋
- 093 卤鹌鹑蛋
- 093 银耳鹌鹑蛋
- 094 熠松花蛋
- 094 尖椒炒松花
- 094 皮蛋三鲜

豆蔬类

- 095 红烧豆腐
- 095 泰式烧豆腐
- 095 熊掌豆腐
- 096 虾仁蒸豆腐
- 096 五彩豆腐丁
- 096 蛋黄豆腐
- 097 鸡爪豆腐
- 097 果味豆腐
- 097 麻婆豆腐
- 098 鱼香豆腐

- 098 五柳豆腐
- 098 北极豆腐
- 099 铁板豆腐
- 099 卤味豆皮
- 099 家常豆腐皮
- 100 烩千张
- 100 肚丝拌腐竹
- 100 海米烧腐竹
- 101 椒油腐竹
- 101 醋烹绿豆芽
- 101 炆肚丝黄豆芽
- 102 银芽里脊丝



102 韭菜绿豆芽
102 干煸黄豆芽
103 糖醋白菜卷
103 醋熘白菜
103 酸辣白菜卷
104 香辣白菜
104 肉丝白菜
104 素炒白菜
105 荷花白菜
105 爽口白菜
105 珊瑚白菜
106 鸡肉小白菜
106 猪肝炒小白菜
106 粉丝白菜汤
107 香辣卷心菜
107 醋熘卷心菜
107 素炒卷心菜
108 糖醋卷心菜
108 海米拌油菜梗
108 板栗油菜
109 火腿炒油菜
109 火腿炒油菜
109 凤肝菠菜
110 酥香菠菜

110 菠菜炒鸡蛋
110 三彩菠菜
111 肉片烧菜花
111 冬菇肉片扒菜花
111 凉拌菜花
112 金钩菜花
112 虾皮炆芹菜
112 芹菜炒肉丝
113 炆芹菜
113 花生仁炆芹菜
113 爽口西芹
114 芹菜炆鱼丝
114 韭菜炒鸡蛋
114 炒黄花菜
115 木耳黄花菜
115 茼蒿炒黑鱼丝
115 茼蒿拌鸡丝
116 凉拌茼蒿
116 茼蒿炒腊肉
116 茼蒿炒肉丝
117 炸茭白夹
117 油泼嫩芽白
117 辣油茭白
118 虾子茭白

118 生拌千金菜
118 蒜泥茼蒿
119 麻辣茼蒿
119 肉片炒茼蒿
119 洋葱牛肉片
120 葱煎猪扒
120 虾仁烩茄丁
120 乡村烧茄子
121 鱼香茄饼
121 拌茄泥
121 红烧茄子
122 炸茄盒
122 麻酱拌茄子
122 爽口瓜皮
123 黄瓜拌猪肝
123 炆黄瓜



家常小炒

目录 CONTENTS



- 123 黄瓜炒肉丝
- 124 锅炸黄瓜盒
- 124 素烧丝瓜
- 124 干贝烩丝瓜
- 125 丝瓜炒鸡蛋
- 125 苦瓜夹肉
- 125 干煸苦瓜
- 126 凉拌苦瓜
- 126 炒苦瓜丝
- 126 酱炒苦瓜
- 127 葱油苦瓜
- 127 香烙冬瓜饼
- 127 如意金条
- 128 海米冬瓜汤
- 128 烧冬瓜
- 128 清香小炒
- 129 金瓜百合
- 129 什锦酿南瓜
- 129 糖醋南瓜丸
- 130 萝卜烧肉片
- 130 炒萝卜丝

- 130 糖醋白萝卜卷
- 131 香酥萝卜丸
- 131 海米萝卜汤
- 131 胡萝卜松
- 132 鸡蛋炆胡萝卜
- 132 胡萝卜饼
- 132 西红柿炒肉片
- 133 松炸西红柿
- 133 蜜汁番茄
- 133 煎番茄
- 134 酸辣土豆丝
- 134 肉丁炒土豆丝
- 134 甜酥山药
- 135 素炒山药片
- 135 蜜枣山药
- 135 双果烩山药
- 136 芋头猪爪煲
- 136 葱油芋头
- 136 芋头扣肉
- 137 姜拌藕
- 137 珊瑚藕片

- 137 三丝藕片
- 138 芝麻藕片
- 138 啤酒炸藕
- 138 海米炒豇豆
- 139 金钩事豇豆
- 139 姜汁豇豆
- 139 干煸豇豆
- 140 肉片烧扁豆
- 140 干煸扁豆
- 140 煨余里脊鲜蘑
- 141 酥炸鲜蘑
- 141 凉拌鲜蘑
- 141 炒鲜蘑



142 香菇炒鸡片
142 芥蓝腰果炒香菇
142 菜花香菇
143 香菇西兰花
143 金针菇扒鸡肫
143 鸡丝拌金针菇
144 金针菇煲血豆腐
144 银耳煮猪肺
144 银耳素烩
145 银耳炖雪梨
145 木耳炒鱼片
145 肉丝木耳菜
146 木耳炒猪腰
146 木耳烧大肠
146 炆木耳

水果类

147 拔丝苹果
147 什锦苹果
147 蜜汁鲜果
148 水晶橘子
148 橘子烤鸡

148 银耳雪梨
149 凉拌鸡梨丝
149 芝麻香蕉
149 油炸香蕉夹
150 菠萝鸡丁
150 菠萝鸡片汤
150 菠萝鸭
151 百合草莓
151 水果沙拉
151 薄荷鲜桃
152 雪花桃脯
152 冰浸甜杏
152 银杏扒四蔬
153 杏子豆腐
153 荔枝桂圆汤
153 八宝荔枝
154 冰糖莲子
154 果蔬沙拉
154 苹果蜂蜜柠檬汁
155 什锦果味沙拉
155 葡萄汁
155 拔丝葡萄
156 金钱红薯球
156 甜味花羹

156 雪梨火腿夹
157 八宝苹果
157 青苹果焖排骨
157 蜜汁香蕉
158 风味香蕉饼
158 拔丝香蕉
158 香脆火龙果
159 草莓小布丁
159 荸荠丸子
159 草莓奶酪
160 木瓜椰汁鲜奶露
160 哈密冰泥
160 水晶杨梅盅



中国烹饪协会 **推荐**

快乐厨房 365

家常小炒
百吃不厌



好学易做 简单实惠

龚 坚 主编

延边人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

现代家庭健康生活/龚坚 主编.—延吉:延边人民出版社,2007.6

(2008.10 重印)

ISBN 978-7-80698-961-6

I.现... II.龚... III.生活-知识 IV.TS796.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 096327 号

现代家庭健康生活



主 编:龚 坚

责任编辑:许正勋

责任校对:张 娟

版式设计:崔 旭

出 版:延边人民出版社

(吉林省延吉市龙源路 363 号, <http://www.ybebs.com>)

印 刷:北京德富泰印务有限公司

发 行:延边人民出版社

开 本:710×1000 毫米 1/16

印 张:234 字数:2500 千字

版 次:2007 年 6 月第 1 版

印 次:2008 年 10 月第 2 次印刷

书 号:ISBN 978-7-80698-961-6

定 价:423.80 元(全十三册)

版权所有 违者必究

家常小炒

目录 CONTENTS



精典家常小炒

- 11 鲍汁卤水猪手
- 11 椒蒸排骨
- 11 锅仔红焖羊肉
- 12 扣肉煲
- 12 脆皮猪手
- 12 辣汤羊肉
- 13 水煮牛肉
- 13 炖狗肉
- 13 梅菜扣肉
- 14 蒜泥白肉
- 14 糖醋里脊
- 14 香菇炒辣椒
- 15 宫爆鸡丁
- 15 糖醋鱼
- 15 麻婆豆腐
- 16 农家小炒肉
- 16 烧茄子
- 16 手撕包菜

- 17 腐皮肉卷
- 17 酸菜鱼
- 17 双椒麻鸡
- 18 金玉满堂
- 18 可乐鸡腿
- 18 酱烧茄子
- 19 水煮肉片
- 19 三鲜烩蹄筋
- 19 莴笋肉片
- 20 鱼香茄子
- 20 鲍汁百灵菇
- 20 豆花肥肠
- 21 干锅田鸡
- 21 软溜肥肠
- 21 酥炸多春鱼
- 22 西芹百合
- 22 香辣蟹
- 22 京酱肉丝
- 23 青椒蒸茄子
- 23 千张炒肉丝
- 23 辣子田螺

- 24 芹香牛肉丝
- 24 豆角炒肉丝
- 24 干煸牛肉丝
- 25 野山椒牛肉丝
- 25 鲶鱼汤
- 25 飘香白肉
- 26 肉丝炒拉皮
- 26 扒猪脸
- 26 干炸里脊
- 27 大蒜肚条
- 27 冬笋肉丝
- 27 排骨冬瓜汤
- 28 肉丝炒苦瓜
- 28 荷叶粉蒸肉



- 28 白菜梗炒肉丝
- 29 小炒河虾
- 29 酱香猪手
- 29 泡椒牛肉丝
- 30 红烧肉
- 30 酿豆腐
- 31 上汤娃娃菜
- 31 清蒸武昌鱼
- 31 脆笋炒肉丝
- 32 萝卜干烧河虾
- 32 桂花肉丝

畜肉类

- 033 川香牛舌
- 033 牛舌炖土豆
- 033 红烧牛蹄筋
- 034 菠菜扒蹄筋
- 034 腐竹拌牛蹄筋
- 034 红烧牛尾
- 035 酿牛尾
- 035 蘑菇焖羊肉
- 035 羊肉百合煲

- 036 京酱羊肉丝
- 036 白切羊肉
- 036 孜然羊肉
- 037 山药炖羊肉
- 037 萝卜炖羊肉
- 037 新疆小炒
- 038 辣羊肉丝
- 038 参片炖羊肉
- 038 木樨里脊
- 039 酱爆里脊丁
- 039 酥麻羊肉
- 039 蒜爆羊肉
- 040 鸡蛋菠菜粉丝
- 040 虾仁羊肉丝
- 040 鸽子羊排煲
- 041 飘香羊排饼
- 041 川味小羊排
- 041 椒精盐羊排
- 042 芫爆羊肚
- 042 蜇香羊肚
- 042 竹秆爆肚片
- 043 油爆羊肚
- 043 芫爆羊肝
- 043 菠菜炒羊肝

水产类

- 044 糖醋棒子鱼
- 044 百合炒鱼片
- 044 平锅煎鱼片
- 045 沙锅鲜鱼
- 045 酸辣鱼块
- 045 糖醋鲤鱼
- 046 韭黄炒鱼片
- 046 羊肉鲤鱼汤
- 046 鲤鱼冬瓜汤
- 047 酸菜鲤鱼



家常小炒

目录 CONTENTS



- | | | |
|-------------|------------|-----------|
| 047 鲜果炒鱼 | 054 人参鳊鱼 | 061 开心小鲍 |
| 047 海带猪蹄炖鲤鱼 | 054 双色鱼丸 | 061 竹笋焖鲍鱼 |
| 048 鲫鱼百合汤 | 055 网油鱼柳 | 062 清汤鲍鱼 |
| 048 萝卜丝鲫鱼汤 | 055 五香烧带鱼 | 062 扒原壳鲍鱼 |
| 048 豆腐鲫鱼 | 055 麻辣带鱼 | 062 泥鳅炖豆腐 |
| 049 奶汤鲫鱼 | 056 苦瓜带针汤 | 063 酱爆泥鳅 |
| 049 黄豆芽炖鲫鱼 | 056 银芽炒鳝丝 | 063 宫爆泥鳅 |
| 049 葱酥鲫鱼 | 056 脆椒鳝段 | 063 糖醋泥鳅段 |
| 050 脯酥全鱼 | 057 清炖白鳢 | 064 汆香菇海参 |
| 050 家常熬黄花鱼 | 057 脆鳝 | 064 葱烧海参 |
| 050 冬笋雪菜黄鱼汤 | 057 家常鳝鱼 | 064 三鲜扒海参 |
| 051 木耳鲜鱿 | 058 煎银鱼 | 065 家常海参 |
| 051 蜇头爆鱿鱼 | 058 满口酥 | 065 烩海参丁 |
| 051 芹黄鱿鱼丝 | 058 银鱼苕蓿汤 | 065 豆瓣海参 |
| 052 酸辣鱿鱼汤 | 059 桂圆甲鱼 | |
| 052 鱿鱼肉丝 | 059 清蒸发菜甲鱼 | |
| 052 家常鱿鱼 | 059 红烧元鱼 | |
| 053 宫廷焖鲑鱼 | 060 草菇蒸甲鱼 | |
| 053 肉丝鲑鱼 | 060 清炖元鱼 | |
| 053 茄汁鱼片 | 060 烧鲑鱼 | |
| 054 五彩鱼丝 | 061 清炖鲑鱼 | |



066 莲藕鲜虾
066 豆苗炒虾仁
066 芝麻板虾
067 生爆虾仁
067 雪菜爆虾仁
067 腊肉爆虾仁
068 清炒虾仁
068 炒虾片
068 鸡汁虾仁
069 番茄虾球
069 全蟹烧豆腐
069 蟹黄烩白菜
070 清蒸大蟹
070 蟹肉镶黄瓜
070 蘑菇炒螺片
071 山药炒螺片
071 芒果烩螺片
071 凉拌海螺片
072 油爆海螺
072 胡萝卜拌海蜇皮
072 糖醋蜇丝
073 凉拌海蜇
073 茭白扇贝肉
073 绣球干贝

074 炸鲜贝串
074 干贝口蘑汤
074 风味蛤蜊

禽蛋类

075 栗子炖鸡
075 草菇炖母鸡
075 香酥鸡
076 清蒸鸡
076 油淋仔鸡
076 三宝蒸鸡
077 红火鸡
077 烟熏鸡
077 猪肉黄焖鸡
078 雪梨鸡片
078 木耳蒸鸡块
078 咖喱鸡块
079 香菇炒鸡片
079 百合炒鸡片
079 宫爆鸡丁
080 草菇炖母鸡

080 栗子炖鸡
080 凤梨烩双鸡
081 农家烧鸡块
081 板栗扣鸡柳
081 苹果鸡柳
082 锅烧鸡
082 炒辣子鸡
082 香辣鸡丁
083 银芽炒鸡丝
083 芫爆鸡片
083 白果鸡块汤
084 陈皮鸡
084 枸杞银芽鸡丝
084 洋参炖乌鸡
085 凤菇炖乌鸡
085 生煎鸡翼
085 双椒煸翅中

