



JiaShenghuo

风靡全国的居家生活百科全书



家常菜烹饪妙招

家常菜是家庭日常制作食用的菜肴，家常菜，是中菜的源头，也是地方风味菜系的组成基础。家庭利用现有的调味品也可以炒制出的菜肴。

宋建华○主编

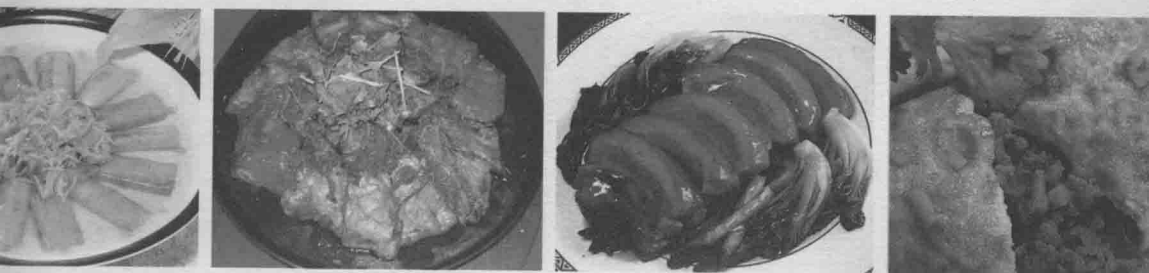


中国戏剧出版社

—— 风靡全国居家生活百科 ——

家常菜烹饪妙招

宋建华 主编



中国戏剧出版社

图书在版编目(CIP)数据

风靡全国居家生活百科/宋建华 主编. —北京:中国戏剧出版社,
2008.3

ISBN 978 - 7 - 104 - 02651 - 8

I. 风… II. 宋… III. 家常菜 - 菜谱 IV. R715.3 TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 093314 号

家常菜烹饪妙招



责任编辑:万晓咏

责任出版:冯志强

出版发行:中国戏剧出版社

社 址:北京市海淀区紫竹院路 116 号嘉豪国际中心 A 座 10 层

邮政编码:100097

电 话:010 - 58930221 58930237 58930238

58930239 58930240 58930241(发行部)

传 真:010 - 58930242(发行部)

经 销:全国新华书店

印 刷:北京市业和印务有限公司

开 本:710mm × 1000mm 1/16

印 张:396

字 数:2200 千字

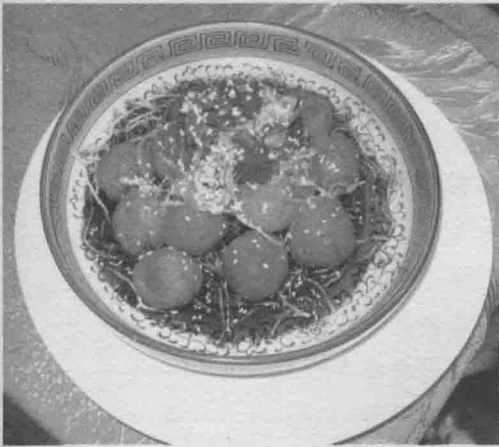

版 次:2008 年 11 月北京第 1 版第 1 次印刷

书 号:ISBN 978 - 7 - 104 - 02651 - 8

定 价:716.40 元(全 18 册)

版权所有 违者必究

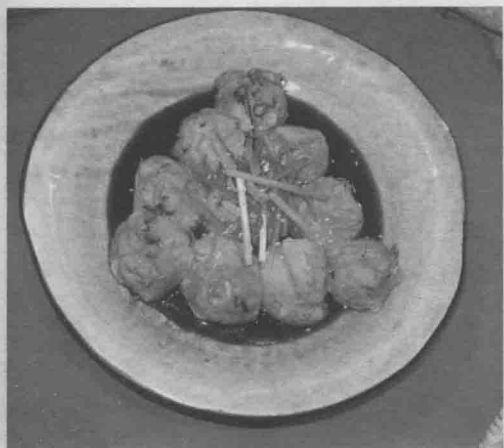
目 录

锅巴肉片	1	香煎带鱼	8
烤鸡翅	1	麻婆豆腐	8
		麻辣鸡胗	9
		回锅肉	9
		火爆腰花	10
		糖醋鳕鱼	10
		豆瓣鲫鱼	11
		八宝酿鸭	11
		当归鸭	12
		焖煮火腿白菜	12
		白菜肉卷	13
		香酥肥鸭	13
金瓜百合	2	包烧鱼	14
锅烧肉	2	咖喱猪肉汤丸	15
口袋豆腐	3	扯 面	15
椒麻鸡	3		
水晶蔬菜饺	4		
水晶南瓜鸡肉饺	4		
香菇豆腐	5		
香糟肉	5		
清汤腰方	6		
广式腊肠卷	6		
青椒炒肉丝	6		
素三鲜	7		
莲藕栗子汤	7		

冰糖银耳	15	茭笋蜜豆炒猪肝	25
丝瓜烧猪蹄	16	家常回锅肉	25
官爆大虾	16		
炒苦瓜丝	17		
泰式柠檬鱼	17		
葱酥鱼	18		
肉末炒什锦	18		
椿芽烘蛋	19		
兰花香锅肉	19		
脆滑肉	19		
家常小炒肉	20		
余丸子	20		
椒麻猪肝	21		
益补腰花	21		
陈皮萝卜煮肉圆	21		
番茄汤丸	22		
笋干蜜枣焖蹄膀	22		
无水蘑菇红烧肉	22		
酒卤东坡肉	23		
青蒜炒肚片	23		
红糟五花肉	24		
白果腐竹煲猪肚	24		
香炒里脊	24		
枸杞滑溜肉片	25		
		百合炖猪蹄	26
		醉姜猪蹄	26
		双竹焖排骨	26
		家常牛肉丝	27
		酸菜牛肉丝	27
		芥末酱拌牛肉	27
		芝麻茴香煲牛腩	28
		彩玉煲排骨	28
		秘制糖醋排骨	29
		百菇腊肉白菜锅	29
		果味排骨	29
		辣味羊肉煲	30
		牛肉末炒三丁	30
		洋葱烩牛里脊	30
		烂蒜麻辣肚	31
		意式炸排骨	31
		酥炸排骨	31
		辣汁卤排骨	32
		笋干蹄	32
		茭白炒猪肝	33
		火腿奶酪猪排	33



醋烧肉排 33
 红枣莲藕猪蹄汤 34



梅菜蒸排骨 34
 猪肝炒菠菜 34
 白灼猪腰 35
 孜然牛肉蔬菜汤 35
 芥菜牛肉滑豆腐 36
 香油腰花 36
 麻酱腰花 36
 瓦罐肚条 37
 香味腊肉 37
 回锅腊肉 37
 豆腐干炒牛肉丝 38
 腊肉炒茼蒿 38
 苹果百合牛肉汤 38
 咖喱牛腩 39
 清汤小牛肉 39
 香根炒牛肉丝 39
 牛肉核桃汤 40
 黄豆酱烧牛肉 40
 慈菇焖牛肉 40
 香炸鸡肝 41
 油泡肾球 41

风味牛肉煲 42
 松仁汉堡牛扒 42
 金瓜焖小牛肉 42
 腐竹羊肉煲 43
 韭菜银芽炒牛肉 43
 咖喱小牛排 44
 羊肉熏酱茄 44
 红酒烧牛排 44
 葱爆胡瓜羊肉 45
 油泼羊肉 45
 酸萝卜烧羊肉 45
 当归羊腩锅 46
 汤泡羊肉 46
 锅烧羊里脊 47
 养生茄汁羊肉 47
 豆腐蒸小排 47
 当归焖羊肉 48
 虾米烧腐竹 48
 橄榄炖樱鸭 48
 银杏炒鸡丁 49
 羊肉木耳汤 49
 香葱蒸鸡 49
 淋卤鸡心花 50
 香辣羊包饭 50



栗子羊肉汤	51
香煎羊排	51
紫苏百合炒羊肉	51
双花焖鸡肉	52
海参焖笋鸡	52
土鸡焖冬瓜	52
苦瓜焖鸡煲	53
双蛋拌空心菜	53
百合土鸡汤	54
桂圆炖鸡肉	54
烧双色鱼圆	54
可乐焖鸡腿	55
苦瓜豆腐煲	55
香蒜焖鸡肉	55
清炒鸡柳	56
咸鱼木瓜汤	56
陈皮蒸白鳝	56
香辣陈皮鸭	57
蒸凤尾鱼	57
啤酒生炊鸡	58
红烧狼山鸡	58
梅子鸭	58
沙茶酱炒双鱿	59
雪菜鱿鱼	59



泡炒鱿鱼	59
双豆炒鲜鱿	60



魔芋烧鸭	60
回锅鸭肉	60
锦绣莲藕炒鸭粒	61
鲜笋炉鸭汤	61
豉椒鸭掌	61
酥炸金环	62
红糟炸鳗段	62
香芋炖腊鸭	62
灵芝蜜枣煲老鸭	63
鲜笋卤鸭汤	63
芡实炖老鸭	63
糖醋辣味虾	64
冬虫夏草煲水鸭	64
五味萝卜浸鱿鱼	64
扳指虾仁	65
潮州卤水鹅	65
卤水鹅什	65
杏仁酥虾卷	66
鼓油皇鹅肠	66
什锦烤鲜蛋	66
菜脯苦瓜蛋	67

腊八豆煎鸡蛋	67
糖醋韭菜煎蛋	67

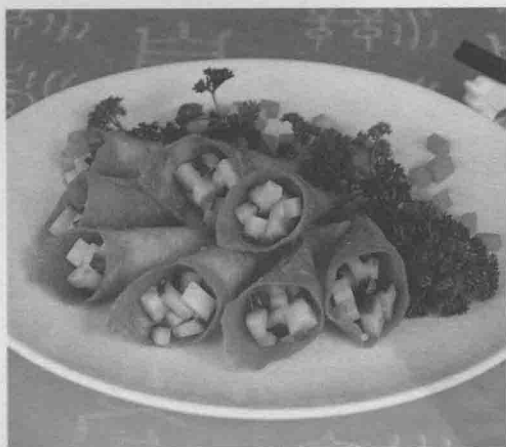


煎封豆腐汉堡	68
姜丝炒蛋	68
蛋黄瓜仁炒菠菜	68
松花蛋高汤杂菌	69
蟹菇蒜青烧豆腐	69
东坡豆腐肘	69
红烧鱿鱼	70
滑奶杏香虾	70
豆腐什锦煲	71
油菜玉菇酱汁汤	71
油菜叶拌豆丝	71
臭豆腐拌香干	72
麻婆鸳鸯豆腐	72
牛肉碎炒豆干	72
京酱素卷肉丝	73
腐竹木耳汤	73
泡菜肉酱拌豆腐	73
南煎豆腐丸子	74
翠花油豆腐	74
油豆腐镶肉	74
煎烤番茄鱼	75

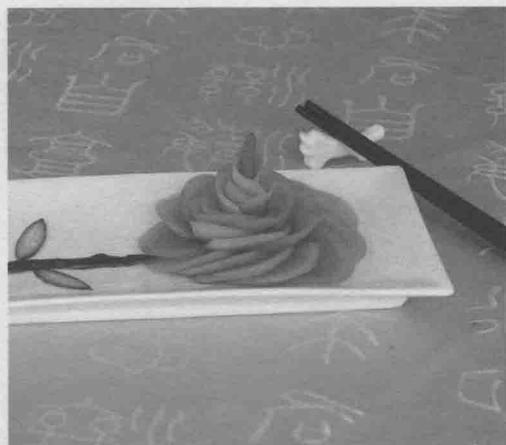
冬瓜炖鱼尾	75
西红柿烧鱼	76
干烧黄鱼	76
葱烧草鱼	76
咸冬瓜蒸鱼	77
醋烧鲈鱼	77
红烧怀胎鱼	78
醋椒带鱼	78
雪里蕻烧带鱼	78
苦瓜蒸鲈鱼	79
豆苗大蒜鱼丸汤	79
煎封鲳鱼	79
雪菜炒黄鱼	80
鱼藏鲜	80
胡萝卜芦笋煮鳝鱼	81
五彩鳝丝	81
麻辣鳝段	81
青蒜炒鳝段	82
番茄柠檬炖鲫鱼	82
豆豉蒸小鱼	82
冬瓜炖鱼尾	83
双耳炒菠菜根	83
虾仁韭菜豆腐汤	83
青苹果鲜虾汤	84



木耳炒扇贝	84
辣汁炒花蟹	84
蒜泥梅蒸扇贝	85
蚕豆蟹肉豆腐	85
蒜香鲜贝	85
淮山炒鲜贝	86
干贝百叶汤	86
醋泡白菜胡萝卜	86
烂肉白菜	87
卷白菜派	87
拌肉丝菠菜	87
蚬尖菠菜	87
干贝油菜汤	88
多宝菠菜	88
芹笋泡菜	88
芹菜拌豆腐干	89
鸭片拌西芹	89
荸荠芹菜降压汤	89
莴笋海鲜汤	90
芹菜鱼丝	90
虾干拌西芹	91
香辣莴笋	91
黑豆芹菜炒鸡条	91
蛋丝拌韭菜	92

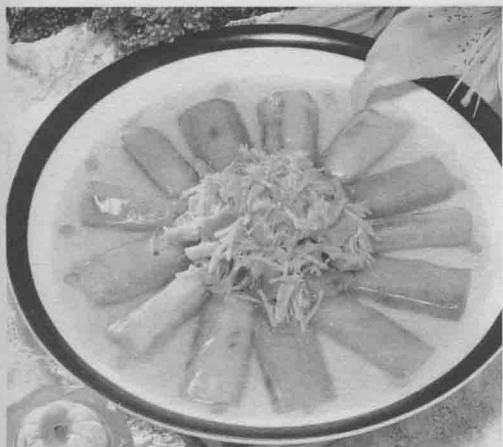


韭黄干丝	92
韭菜花炒扇贝	92



韭菜炒毛豆	93
虾仁蛋韭黄	93
鸡丝扒韭菜	93
菜花烧火腿	94
炆拌双花	94
肉片鸽蛋炒材蓝	94
甘蓝海鲜饼	95
葱油莴笋	95
豆角菜花汤	95
兰花蛭肉汤	96
一品香酥藕	96
莲藕香虾饼	96
莲藕竹荪冬菇汤	97
粉蒸莲藕	97
莲藕煨牛腩	97
莲藕香菇焖五花肉	98
莲藕香虾饼	98
凉拌洋葱丝	98
羊肉洋葱汤	99
洋葱红烩鸡	99
洋葱炒肉丝	99

香菇冬瓜球 100
三鲜拌春笋 100



黄瓜炒冬笋 100
笋炒三菇 101
水晶冬瓜卷 101
酱烧双笋 101
茯苓冬瓜汤 102
蟹味冬瓜银耳汤 102
荸荠冬瓜汤 102
豆酱腩肉烧冬瓜 103
油焖双菇冬瓜脯 103
虾干大蒜炒双瓜 103
奶油炒丝瓜 104
肉末苦瓜条 104
苦瓜泡海蜇 104
卤黄瓜镶肉 105
苦瓜猪肚汤 105
黄瓜腰果虾仁 105
肉片余黄瓜汤 106
鸡汁酿黄瓜 106
蒜烧双蛋南瓜 107
群菌南瓜块 107
红薯南瓜汤 107

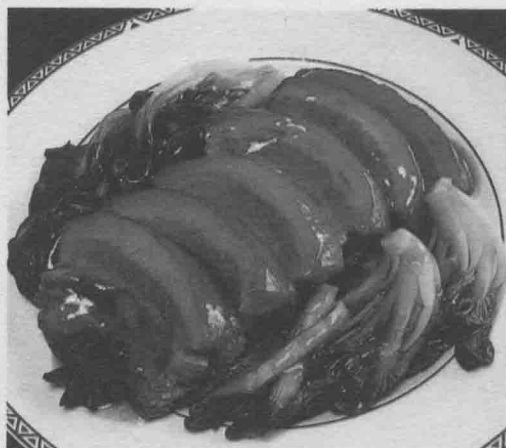
干烧雪菜南瓜 107
醋泡白菜胡萝卜 108
胡萝卜炒肉丝 108
酸辣萝卜 108
焖烧虎皮椒 109
醋渍番茄 109
辣炒萝卜干 110
炸萝卜丸子 110
醋炒什锦 110
生炒胡萝卜酱 111
麻辣萝卜丝 111
萝卜烧牛肉 111
榄菜剁椒四季豆 112
麻辣四季豆 112
苦瓜番茄汤 112
木樨柿子 113
虎皮杭椒浸肥牛 113
辣椒小鱼干 113
芽菜扣冬瓜 114
柿椒炒肉粒胡萝卜 114
香糟豆芽 114
肉丝香菇面 115
家常蒜椒茄子 115
蒜炒紫茄 116



榄菜蟹菇蒸茄子	116
烤牛肉拌茄子	116
肉碎豆酥烤茄子	116
素烩茄子块	117
鲜香味美茄子	117
黄豆芽炒雪菜	117
口蘑香菇粥	118
香汁卤肉饭	118
豆芽榨菜汤	119
三菇扒面	119
油焖双菇冬瓜脯	119
炒香菇白菜片	120
香菇豆腐饼	120
菇笋炒芥菜	120
蘑菇炖里脊	121
脆肠炒鸡腿菇	121
栗子双菇	121
茄汁炖蘑菇	122
红椒拌金菇	122
豇豆玉米粥	122
猪腰绿豆粥	123
绿豆银耳京糕粥	123
人参百合粥	123
原盅滑鸡饭	123



香菇肉臊饭	124
莲藕燕麦粥	124



鳄梨芋头粥	124
雪菜炆肉饭	124
家常寿司	125
鸡肉松泡饭	125
栗子鸡肉饭	126
担仔卤肉饭	126
葡萄醪糟粥	126
山药薏米姜汁粥	127
血糯米花卷	127
佛手馒头	127
飘香南乳卷	127
花式小馒头	128
趣味花卷	128
乌龙虾饺	128
芝麻抓饼	129
带馅葱油饼	129
枣泥软饼	129
松散手抓饼	130
俄罗斯水饺	130
四喜饺	130
冰花韭菜煎饺	131

- | | | | |
|--|-----|--|-----|
| 胡萝卜素菜包 | 131 | 米粉蒸肉 | 141 |
| 巧手草帽饺 | 131 | 鱼香蛋饺 | 142 |
|  | | 椒盐里脊 | 142 |
| | | 麻辣牛肉干 | 143 |
| | | 豆瓣全肘 | 143 |
| | | 酿红椒 | 144 |
| | | 辣子肉丁 | 144 |
| | | 酱肉丝 | 145 |
| | | 红烧环喉 | 145 |
| | | 红枣煨肘 | 146 |
| | | 陈皮肉丁 | 146 |
| | | 肉豆花 | 146 |
| | | 炸春卷 | 147 |
| | | 灯影牛肉 | 147 |
| | | 夫妻肺片 | 148 |
| | | 毛牛肉 | 149 |
| | | 火鞭牛肉 | 149 |
| | | 鱼香牛肝 | 149 |
| | | 小笼粉蒸牛肉 | 150 |
| | | 锅酥牛肉 | 150 |
| | | 水煮牛肉 | 150 |
| | | 毛肚火锅 | 151 |
| | | 子姜羊肉丝 | 151 |
| | | 红烧羊肉 | 152 |
| 虾肉馄饨 | 132 | | |
| 肉臊面 | 132 | | |
| 八宝辣酱面 | 133 | | |
| 生爆盐煎肉 | 133 | | |
| 合川肉片 | 133 | | |
| 麻辣肉片 | 134 | | |
| 鱼香肉丝 | 134 | | |
| 干煸肉丝 | 135 | | |
| 火爆双脆 | 135 | | |
| 香炸蒸肉 | 136 | | |
| 板栗烧肉 | 136 | | |
| 四鲜肉脯 | 137 | | |
| 荷叶蒸肉 | 137 | | |
| 龙眼成烧肉 | 138 | | |
| 苕菜狮子头 | 138 | | |
| 姜汁肘子 | 139 | | |
| 蒜泥白肉 | 139 | | |
| 芝麻肉丝 | 140 | | |
| 烟熏排骨 | 140 | | |
| 鱼香茄饼 | 141 | | |
| 鹅黄肉 | 141 | | |
| | |  | |

菠饺银肺汤	152
肥肠豆沙汤	153
冬菜腰片汤	153
怪味鸡块	154
火爆肚头	154
宫保鸡丁	154
竹笋肝膏汤	155
软炸板指	155
四上玻肚	156
软炸蹄髓	156
软炸酥方	157
炸桃腰	157
棒棒鸡	158
网油腰卷	158
碎米鸡丁	159
醋熘鸡	159
小煎鸡	159
雪花鸡淖	160
生烧鸡翅	160
旱蒸全鸡	161
扣鸡	161
格子呢鸡	161
热味姜汁鸡	162
八宝糯米鸡	162



鸡豆花	163
蜀余鸡	163



花椒鸡丁	163
五味脆皮鸡	164
油淋仔鸡	164
三菌炖鸡	165
黄焖鸡	165
芙蓉鸡片	165
桃酥鸡糕	166
金钱鸡塔	166
椒盐八宝鸡	167
芥末鸭掌	168
叉烧全鸡	168
糖醋脆皮鱼	169
鸡蒙葵菜	169
白汁鸡糕	170
锅贴鸡片	170
樟茶鸭子	171
姜爆鸭丝	171
红烧鸭卷	172
富贵鸭子	172
枕头鸭子	173
红烧鸭舌掌	173

- 虫草鸭子 174
 太白鸭子 174



- 馏子嫩蛋 175
 酿鸽蛋 175
 清蒸江团 175
 干煽鳝丝 176
 砂锅雅鱼 176
 干烧帽子鲫鱼 177
 香干鲫鱼 177
 泡菜鱼 178
 炆锅鱼 178
 松子鱼 179
 三色鱼丸 179
 清汤酸菜鱼卷 180
 清蒸肥头 180
 金串珠 181
 锅贴鱼片 181
 干烧岩鲤 182
 酱糟酥鱼 182
 金钱海参 183
 酸辣海参汤 183
 三鲜海参 184
 干煽鱿鱼丝 184

- 干贝玉兔 185
 家常鱿鱼 185
 绣球干贝 185
 醉鲜虾 186
 器翠虾仁 186
 软炸虾包 187
 红烧鱼唇 187
 鸡皮鱼肚 188
 鸡淖鱼翅 188
 糖粘羊尾 189
 酸辣虾羹汤 189
 海味什锦 189
 干贝烧菜心 190
 红烧熊掌 190
 怪味鹿肉 191
 五香卤斑鸠 191
 宫保野鸡 192
 珊瑚烧野鸡 192
 黄焖野兔 193
 三鲜鹿掌 193
 旱蒸贝母鸡 194
 菠饺秧鸡汤 194
 广汉缠丝兔 195
 鲜焖兔丝 195



- 玫瑰锅炸 196
花红兔丁 196



- 雪花核桃泥 196
红苕泥 197
雪焰桃脯 197
芙蓉肉糕 197
八宝酿梨 198
芝麻丸子 198
八宝锅蒸 199
什锦果冻 199
网油枣泥卷 200
珊瑚雪莲 200
灯影苕片 200

- 油焖白菜心 201
酱烧冬笋 201
干煸冬笋 202
苦瓜小鱼汤 202
奶汤素烩 203
软炸口蘑 203
麻酱凤尾 204
家常牛尾笋 204
烧三色葫芦 204
炆白菜卷 205
开水白菜 205
白油青丸 206
蛋酥花仁 206
金钩蚕豆 206
青笋鸡块 207
红烧鸡翅 207
红烧鸭块 208
虾仁豆腐 208
生爆肉片 209
烧焖牛肉 209
海带烧肉 209
罗江豆鸡 210

锅巴肉片



【原料】

大米锅巴 200 克，猪里脊肉 150 克。水发香菌 15 克，水发玉兰片 50 克，姜、蒜片各 5 克，马耳朵葱 15 克泡红辣椒 10 克，精盐 5 克，酱油 15 克，白糖 15 克，醋 20 克，料酒 15 克，味精 1 克，湿淀粉 35 克，肉汤 500 克，熟菜油 1 公斤（耗 150 克）。

【做法】

(1) 将猪肉切成 5 厘米长、2.6 厘米宽、0.2 厘米厚的薄片，盛入碗内，加湿淀粉、料酒、精盐拌匀。玉兰片、香菌切成薄片。将肉汤、精盐、白糖、醋、湿淀粉、酱油、味精放入碗内对成芡汁。将于透的厚而不糊的锅巴掰成 6, 6 厘米的方块。

(2) 炒锅置旺火上，下油烧热，放

入肉片炒散籽，再放姜、蒜、葱、泡辣椒、香菌、玉兰片炒出香味，烹入对好的芡汁，收成清流芡盛入大碗中。

(3) 炒锅置旺火上，下菜油烧热，倒入锅巴炸至浮起呈金黄色，捞入大圆盘中，并舀入适量沸油，然后将锅巴和带汁肉片同时上桌，趁沸油高温及时将肉片连汁淋在锅巴上，立即发出“哗”的响声和浓烈的糖醋香味。

【特点】

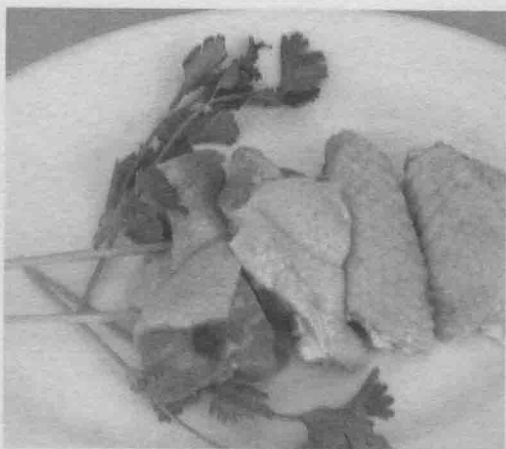
肉片鲜嫩，锅巴酥脆，味甜酸而香，由于有悦耳的声音，外宾称之为“音乐菜”。

烤鸡翅



【原料】

鸡翅 250 克，葱 15 克，姜 15 克，精盐 1 小匙，鸡精 1 小匙，胡椒粉 1/2 小匙，白糖 1 小匙，白酒 1/2 小匙，孜



然 1/2 小匙，蜂蜜 1 大匙。

【做法】

(1) 将鸡翅洗净，加入精盐，鸡精，胡椒粉，白糖，白酒，孜然，葱，姜腌制 1 小时左右待用。

(2) 将鸡翅摆放好，待烤箱预热后，放入鸡翅以 200 度的温度烤 7 分钟后取出，均匀的抹上蜂蜜，再放入烤 5 分钟，取出再刷一层蜂蜜入烤箱烤 2 分钟即成。

金瓜百合



【原料】

南瓜 400 克，百合 250 克，精盐 5 克，味精 2 克，水淀粉 10 克，葱油 20 克，植物油 3 大匙。

【做法】

(1) 将南瓜对剖开两半，整理干净后切片。

(2) 鲜百合用清水浸泡至软，洗净。



将百合放入沸水锅焯水 1~2 分钟，捞出沥水，备用。

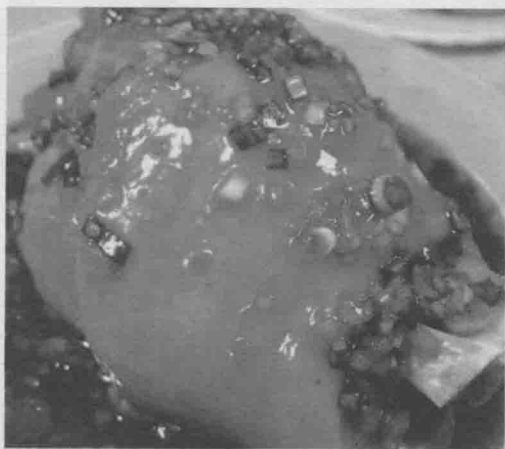
(3) 炒锅烧热，锅中加入葱油炆锅，将南瓜、百合放入锅中同炒，加入精盐、味精等调料，成熟时用水淀粉勾芡，出锅装盘即成。

锅烧肉



【原料】

卤猪肥瘦肉 250 克。熟火腿 100 克，荸荠 100 克，椒盐味碟 1 碟，味精 1 克，熟菜油 1 公斤（耗 100 克），鸡蛋糊 100 克。



【做法】

(1) 将去皮卤猪肉、火腿分别切成 5 厘米长、0.5 厘米粗的丝。荸荠去皮，切成丝。将以上 3 种丝盛入碗内，放入鸡蛋糊、味精拌匀，放在瓷盘（抹上油）上，做成 1.3~1.7 厘米厚的圆饼。