



XINNONGCUNSHUWU

幸福生活指南

农家美味菜谱

李书庆 主编



XINGFUSHENGHUOZHINAN

河北科学技术出版社



XINNONGCUNSHUWU

幸福生活指南

农家美味菜谱

李书庆 主编



河北科学技术出版社

主 编 李书庆

副主编 卜金骐 王国林 牛凤鸣 付月莉

李书庆 林建雨 刘一菲 韩立华

图书在版编目 (CIP) 数据

农家美味菜谱/李书庆主编. —石家庄: 河北科学技术出版社, 2010.6 重印

ISBN 978-7-5375-3766-7

I. 农… II. 李… III. 菜谱… IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 122575 号

幸福生活指南 农家美味菜谱 李书庆 主编

出版发行 河北科学技术出版社

贵州人民出版社重印 (贵阳市中华北路 289 号)

地 址 石家庄市友谊北大街 330 号 (邮编: 050061)

印 刷 贵州新华印刷厂

经 销 新华书店

开 本 787×1092 1/32

印 张 8

字 数 173000

版 次 2009 年 1 月第 1 版

2011 年 3 月贵州第 1 次印刷

定 价 13.00 元

<http://www.hbstp.com>

目 录

热 菜

- 蔬菜类 /3
- 炒茄丝 /3
- 炒三冬 /3
- 煎豆腐 /4
- 扒苹果 /4
- 炒三泥 /5
- 番茄蛋汤 /5
- 虎皮辣椒 /6
- 家常茄子 /6
- 三丝药芹 /7
- 酱炒苦瓜 /7
- 生煸丝瓜 /8
- 香酥冬瓜 /8
- 奶味冬瓜 /9
- 白油黄瓜 /9
- 麻辣蚕豆 /9
- 干煎青椒 /10

- 珊瑚白菜 /10
- 辣油瓜皮 /11
- 麻汁豆角 /11
- 红烧茄子 /12
- 炒豆腐脑 /12
- 五香面筋 /13
- 冰糖莲子 /13
- 蜜汁山药 /13
- 桂花红果 /14
- 糖水白果 /14
- 酸辣白菜帮 /15
- 红油拌茄子 /15
- 奶油扒菜心 /16
- 干烧四季豆 /16
- 黄瓜炒鸡蛋 /17
- 素炒扁豆角 /17
- 香脆芹菜叶 /18

- 虾子炆茭白 /18
- 白菜烧豆腐 /19
- 香脆核桃仁 /19
- 葱烧红薯块 /20
- 板栗烧白菜 /20
- 青椒炒白菜 /21
- 菠菜炒鸡蛋 /21
- 鸡蛋炒青椒 /22
- 青椒炒丝瓜 /22
- 青椒炒豆芽 /22
- 青椒炒毛豆 /23
- 西红柿炒茄子 /23
- 青椒炒土豆丝 /24
- 豆制品类 /25
 - 沙锅豆腐 /25
 - 鱼香豆腐 /25
 - 红油腐竹 /26
 - 家常豆腐 /26
 - 麻辣豆腐 /27
 - 五彩豆腐 /28
 - 三色豆腐 /28
 - 三鲜豆腐 /29
 - 黄瓜烧腐竹 /29
 - 酸辣豆腐汤 /30
 - 鸡汤煮香干 /30
 - 鲜蘑豆腐汤 /31
- 豆腐烧什锦 /31
- 鲜蘑烧豆腐 /32
- 菌类 /33
 - 蒸香菇 /33
 - 糖醋木耳 /33
 - 油焖冬菇 /34
 - 扒猴头蘑 /34
 - 葱烧鲜蘑 /34
 - 糖醋鲜蘑 /35
 - 麻辣鲜蘑 /36
 - 平菇炒肉 /36
 - 鱼香平菇 /37
 - 素烧香菇 /37
 - 素烩香菇 /38
 - 西芹炒鲜蘑 /38
 - 木耳炒平菇 /39
 - 红枣炖冬菇 /39
 - 香菇烧茄子 /39
 - 冬菇烧萝卜 /40
 - 香葱炒木耳 /41
 - 冬笋焖香菇 /41
- 猪肉类 /42
 - 扣肉 /42
 - 蒸肉卷 /42
 - 叉烧肉 /43
 - 余丸子 /43

- 炸春卷 /44
- 蒸猪头 /44
- 白切肉 /45
- 炒腰花 /46
- 回锅肉 /46
- 炒猪肝 /47
- 木须肉 /47
- 煎猪排 /48
- 东坡肉 /48
- 咕老肉 /49
- 福禄寿 /50
- 爆三样 /50
- 粉蒸肉 /51
- 水晶扣肉 /51
- 山东酥肉 /52
- 水煮肉片 /53
- 酥炸肉卷 /54
- 烤里脊肉 /54
- 干炸丸子 /55
- 四喜丸子 /55
- 南煎丸子 /56
- 香酥排骨 /57
- 鱼香肘子 /57
- 珊瑚菜卷 /58
- 沙锅猪蹄 /58
- 酱炒猪肉 /59
- 火腿酥腰 /59
- 肉茸豆腐 /60
- 三鲜肉丝 /61
- 焦熘里脊 /61
- 油爆双脆 /62
- 萝卜炖肉 /62
- 糖醋排骨 /63
- 糖醋里脊 /63
- 鱼香肉丝 /64
- 香炸猪排 /65
- 九转大肠 /65
- 面筋塞肉 /66
- 蘑菇炖猪肉 /66
- 猪肉熘黄菜 /67
- 香辣回锅肉 /67
- 萝卜排骨汤 /68
- 茼蒿肉圆汤 /68
- 榨菜肉丝汤 /69
- 黄花菜蒸肉 /69
- 五花肉炒豆腐 /70
- 禽肉类 /71
- 陈皮鸡 /71
- 白斩鸡 /72
- 麻辣鸡 /72
- 葱椒鸡 /73
- 酥鹌鹑 /73

炒胗肝 /74

栗子鸡 /75

脆皮鸡翅 /75

酥炸鸡翅 /76

清蒸仔鸡 /77

姜汁烧鸡 /77

宫保鸡丁 /77

蒜烧鸡肉 /78

栗子凤腿 /79

板栗蒸鸡 /79

五香酱鸡 /80

盐水胗肝 /81

炒辣子鸡 /81

醋烹鸡块 /81

酱汁鸭子 /82

黄焖鸭肝 /83

象眼鸽蛋 /83

沙锅鸭肉 /84

芥末鸭掌 /84

毛豆烧仔鸡 /85

香菇烧鸡翅 /85

板栗蒸鸡翅 /86

芝麻烧鸡翅 /87

黄焖蘑菇鸡 /87

鸡汁煮干丝 /88

板栗烧鸡肉 /88

姜爆仔鸡肉 /89

小鸡炖蘑菇 /89

甲鱼炖母鸡 /90

虎皮鹌鹑蛋 /91

其他肉类 /92

炸牛尾 /92

焖羊肉 /92

沙锅牛尾 /93

红烧牛尾 /93

番茄牛肉 /94

水煮牛肉 /94

清炖牛肉 /95

回锅牛肉 /95

炸牛肉片 /96

沙锅牛掌 /96

五香牛肉 /97

羊肉丸子 /97

熘羊肉片 /98

葱爆羊肉 /98

家常羊肉 /99

软炸里脊 /99

酱爆里脊 /100

干炸里脊 /100

清蒸羊肉 /101

五香兔肉 /101

沙锅兔肉 /102

- 红烧狗肉 /103
铁板狗肉 /103
菜胆狗肉 /104
酒焖狗肉 /105
沙锅狗肉 /105
黄焖狗肉 /106
狗肉火锅 /106
滑炒二牛丝 /107
干煸牛肉丝 /108
板栗烧牛肉 /108
葱爆羊肉丁 /109
羊肉丸子汤 /109
熘炒羊肉丝 /110
肉片焖豆腐 /111
余羊里脊片 /111
豌豆焖羊肉 /112
板栗焖羊肉 /112
沙锅炖羊肉 /113
爆炒羊肉丝 /113
土豆烧狗肉 /114
滑炒狗肉丝 /114
陈皮炖牛肉 /115
羊肉片烧萝卜 /116
葱头炒羊肉片 /116
木耳炒羊肉片 /117
菠菜炒羊肉丝 /117
百合铁板牛柳 /118
豆瓣酱烧羊肉 /119
水产品类 /120
熸青虾 /120
炸虾片 /120
炒虾丝 /121
炸鲜贝 /121
蒸蟹肉 /122
炸蟹方 /123
菊花鱼 /123
干烧鱼 /124
五香鱼 /125
炒鳝丝 /125
甲鱼汤 /126
熘鱼丸 /126
炸虾串 /127
焖对虾 /127
烹对虾 /128
酱汁鱼 /128
盐水虾 /129
清炖鳊鱼 /129
糖醋鲤鱼 /130
醋烹虾段 /131
葱烧海参 /131
软炸鲜贝 /132
木樨蚬肉 /132

- | | |
|-----------|-----------|
| 红扒海蜇 /133 | 蛋炒虾仁 /148 |
| 奶汤鳊鱼 /133 | 锅巴虾仁 /149 |
| 香菇虾丸 /134 | 三丁虾仁 /149 |
| 余海参片 /135 | 清炒虾仁 /150 |
| 茄汁鱼条 /135 | 糖醋虾仁 /150 |
| 酱汁鱼块 /136 | 软熘虾仁 /151 |
| 椒盐带鱼 /136 | 锅贴虾盒 /152 |
| 花椒鱼片 /137 | 油炸虾排 /152 |
| 茶香鱼片 /137 | 芙蓉虾条 /153 |
| 汤爆青虾 /138 | 糟煎虾饼 /154 |
| 酱汁青虾 /138 | 油煎虾饼 /154 |
| 两吃大虾 /139 | 油爆河虾 /155 |
| 炸麻花虾 /140 | 虾仁蛋饼 /156 |
| 干炸大虾 /140 | 白汁虾卷 /156 |
| 芝麻大虾 /141 | 滑炒虾丝 /157 |
| 清蒸大虾 /141 | 油爆河虾 /158 |
| 酱汁大虾 /142 | 脆皮虾球 /158 |
| 醋烹虾段 /142 | 醋烹带鱼 /159 |
| 煎烧虾段 /143 | 香辣草鱼 /160 |
| 番茄虾段 /144 | 松鼠草鱼 /160 |
| 炸烹虾段 /144 | 西湖醋鱼 /161 |
| 炸金钱虾 /145 | 滑炒鱼片 /162 |
| 炸龙眼虾 /145 | 炒鱿鱼丝 /162 |
| 鱼香虾仁 /146 | 干烧鲫鱼 /163 |
| 翡翠虾仁 /147 | 烧青鱼块 /164 |
| 雪丽虾仁 /148 | 余鲫鱼汤 /164 |

菜

京

沙锅鳊鱼 /165
 蟹黄豆腐 /165
 蜜汁脆鳊 /166
 菊花鲈鱼 /166
 五彩银丝 /167
 红焖鳊鱼 /167
 酸菜黑鱼 /168
 三鲜海参 /169
 干烧平鱼 /170
 酱焖平鱼 /170
 酸辣鱿鱼 /171
 平菇炖鲫鱼 /172
 鱼头豆腐汤 /172
 冬笋炖鲈鱼 /173
 大蒜烧鲈鱼 /173
 鸡肉烧甲鱼 /174
 蛋清虾仁汤 /174
 干煸鳊鱼丝 /175
 油炸河虾球 /175
 炸烹明虾段 /176
 鱼头炖豆腐 /177
 海米烧冬瓜 /177
 辣烧海带丝 /177
 木耳烩鱼片 /178

胡辣海参汤 /179
 芝麻煎鱼排 /179
 火腿鱼片夹 /180
 银芽鱿鱼丝 /180
 五香小黄鱼 /181
 酸辣海参汤 /181
 酸辣鱿鱼汤 /182
 刀鱼丸子汤 /182
 三鲜鱼圆汤 /183
 鱼丸番茄汤 /183
 菠菜鱼片汤 /184
 清炖加吉鱼 /184
 酱焖加吉鱼 /185
 荠菜黄鱼卷 /186
 清蒸梭子蟹 /186
 豆芽炒虾仁 /187
 番茄炒虾片 /187
 鸡汁炒虾仁 /188
 蒜苗炒虾仁 /189
 青豆炒虾仁 /189
 清炒海蛎子 /190
 虾仁鱼皮馄饨 /190
 猪排骨鲫鱼汤 /191
 酸辣带鱼段汤 /192

凉 菜

素菜类 /195
 拌葱头 /195
 拌韭菜 /195
 拌粉皮 /195
 拌芹菜 /196
 炆白菜 /196
 腌白菜 /197
 炆菜花 /197
 炆芹菜 /197
 炆油菜 /198
 拌三丝 /198
 拌苦瓜 /198
 拌豆芽 /199
 卤香干 /199
 炆腐竹 /200
 炆四丁 /200
 炆辣三丝 /201
 三味黄瓜 /201
 油激黄瓜 /202
 炆绿豆芽 /202
 炆辣白菜 /202
 三丝芹菜 /203
 炆海带丝 /203
 三味白菜 /204

糖醋拌藕 /204
 糖醋黄瓜 /205
 拌萝卜丝 /205
 炆黄瓜卷 /205
 辣炆青椒 /206
 油炆扁豆 /206
 油炆菠菜 /207
 拌卷心菜 /207
 麻辣粉丝 /208
 茄汁芹菜 /208
 拌芹菜叶 /208
 酸辣白菜 /209
 拌山野菜 /209
 青椒拌干丝 /210
 炆辣椒黄瓜 /210
 莴笋拌凉粉 /210
 麻酱拌黄瓜 /211
 蒜泥拌黄瓜 /211
 香油拌黄瓜 /212
 鸭梨拌黄瓜 /212
 五香花生米 /212
 韭黄拌干丝 /213
 海带拌粉丝 /213
 香油拌冬笋 /214

- 腐皮拌菠菜 /214
- 姜汁拌菠菜 /214
- 蒜末拌冬瓜 /215
- 香干拌芹菜 /215
- 三丝拌芹菜 /216
- 芹菜拌豆腐 /216
- 芥末拌白菜 /216
- 果味白菜心 /217
- 辣味白菜卷 /217
- 凉拌西瓜皮 /218
- 黄瓜拌粉皮 /218
- 莴笋拌粉皮 /219
- 菠菜拌腐皮 /219
- 芹菜拌干丝 /220
- 豆腐拌豆角 /220
- 芹菜拌腐竹 /220
- 腐竹拌菠菜 /221
- 香干拌白菜 /221
- 香菜拌香干 /222
- 麻酱拌豆角 /222
- 香椿拌豆腐 /222
- 花生米拌芹菜 /223
- 青椒丝拌干丝 /223
- 黄瓜拌三皮丝 /224
- 绿豆芽拌香干 /224
- 黄瓜拌绿豆芽 /225
- 豆腐丝拌白梨丝 /225
- 京糕拌雪花梨丝 /225
- 肉类 /226
- 拌肘子 /226
- 炆腰花 /226
- 醉腰丝 /227
- 蛋卷肉 /227
- 拌肚丝 /228
- 拌虾丝 /228
- 拌蜆头 /229
- 菠菜泥 /229
- 拌什锦 /230
- 拼什锦 /231
- 拌五丝 /231
- 卤狗肉 /232
- 狗肉冻 /232
- 拌牛百叶 /233
- 芥末鸡皮 /233
- 拌烤鸭丝 /234
- 五香牛肉 /235
- 五香猪肉 /235
- 五香兔肉 /236
- 拌里脊丝 /236
- 五香酱肉 /237
- 松子肚卷 /237
- 蘸汁狗肉 /238

香肠拌银耳 /238
 三鲜拌火腿 /239
 蒜泥拌狗肉 /239
 黄瓜拌虾片 /240
 香菜拌海蜇 /240
 黄瓜拌螺肉 /241

黄瓜拌蟹肉 /241
 海米拌黄瓜 /242
 虾皮拌黄瓜 /242
 芥末拌虾片 /243
 黄瓜拌鱿鱼丝 /243

蔬菜类

炒 菜

原料：茄子400克，香葱3克。

调料：精制油50克，酱油5克，料酒10克，白糖5克，精盐5克，胡椒粉1克，味精1克，香油5克。

热 菜

制法：1. 将茄子洗净，去皮，切成条，放入沸水中焯一下，捞出，洗净，切成条。2. 炒锅加热，加入精制油，用旺火加热，油烧至七成热时，加入茄子条翻炒，加入精盐、酱油、料酒、白糖、胡椒粉、味精，翻炒均匀，出锅装盘。

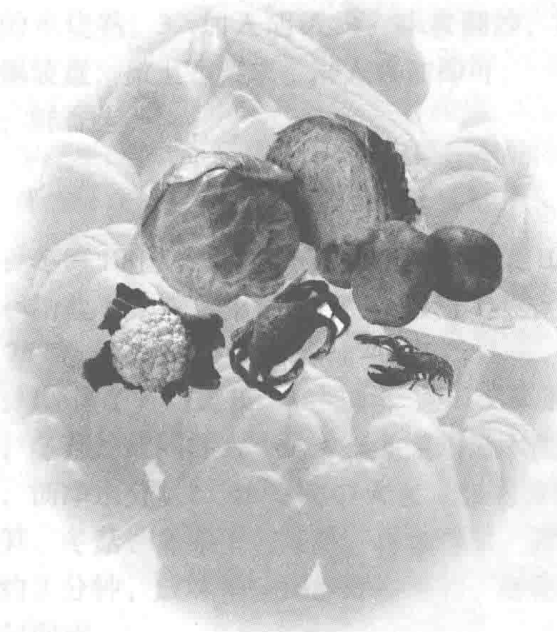
特点：色泽红亮，香气扑鼻，入口脆嫩，回味悠长。

原料：茄子400克，香葱3克。

调料：精制油50克，酱油5克，料酒10克，白糖5克，精盐5克，胡椒粉1克，味精1克，香油5克。

制法：1. 将茄子洗净，去皮，切成条，放入沸水中焯一下，捞出，洗净，切成条。2. 炒锅加热，加入精制油，用旺火加热，油烧至七成热时，加入茄子条翻炒，加入精盐、酱油、料酒、白糖、胡椒粉、味精，翻炒均匀，出锅装盘。

特点：色泽红亮，香气扑鼻，入口脆嫩，回味悠长。



蔬菜类

炒茄丝

原料：茄子 400 克，香菜 5 克。

调料：精制油 50 克，酱油 5 克，精盐 2 克，水淀粉 20 克，胡椒粉 1 克，味素 1 克，香油 5 克。

制法：1. 将茄子洗干净，去皮，切成细丝；香菜择去杂质，洗干净，切成末。2. 炒锅加热，加入精制油，用旺火加热，油烧至七成熟时，加入茄丝煸炒，加入精盐、酱油、适量的水烧熟。3. 加入胡椒粉、味素翻炒，用水淀粉勾芡，出锅装盘，撒上香菜末、淋入香油即可。

特点：鲜香味美。

炒三冬

原料：冬笋 100 克，水发冬菇 100 克，冬菜 100 克。

调料：精盐 1.5 克，绍酒 10 克，味精 1 克，湿淀粉 5 克，清汤 75 克，花椒油 5 克，葱油 40 克。

制法：1. 将冬笋切成长 3.6 厘米、宽 1.5 厘米、厚 1.5 毫米的片；冬菇片成同样大小的片；冬菜用清水洗净，均用沸水氽过，沥净水分。2. 炒勺放中火上，加葱油烧至八成热，将冬笋、冬菇、冬菜下勺煸炒，再加精盐、清汤、绍酒颠翻煸炒约 3 分钟，放味精，用湿淀粉勾芡，淋花椒油，颠翻均匀出勺即成。

特点：色泽素雅，脆嫩鲜香，清淡爽口。

煎豆腐

原料：豆腐 300 克，虾仁 50 克。

调料：葱、姜丝共 2 克，酱油 5 克，料酒 10 克，清汤 100 克，鸡蛋 2 个，湿淀粉 10 克，精制油 150 克（耗 50 克），精盐 2 克。

制法：1. 将豆腐切长方片；虾仁剁成泥茸，鸡蛋清、黄分别盛碗，各自打成糊汁，蛋清内加盐、湿淀粉、料酒搅匀，再放入虾仁搅匀成馅。葱、姜均切成末。先在盘内摆一层豆腐，均匀地抹上虾茸泥，再将另一半豆腐盖在虾馅上，放入锅内，稍蒸取出，滗净水。抹上鸡蛋黄糊、料酒、精盐调成的糊。2. 净锅放火上，加底油，在小火上烧热转匀锅底，油烧至六成热时，将豆腐完整推入锅内，煎黄底面后，用大翻勺将豆腐翻过，再煎成黄色使表面稍硬，加入葱姜末、清汤、酱油、料酒，盖上小锅盖焖至汤汁收尽，成熟后扣在盘内即成。

特点：色泽黄亮，质地嫩软，鲜香味美。

扒苹果

原料：苹果 750 克，蜂蜜 50 克。

调料：香油 25 克，白糖 300 克，桂花酱 10 克，精制油、蜂蜜各适量。

制法：1. 将苹果去把削皮挖核，切成厚的大片。2. 把炒勺放火上，加精制油烧至六成热，放入苹果片，炸至棕黄色捞出。3. 另用刷至极净的炒勺放火上，加香油烧热，放少许白糖、蜂蜜炒成红汁，再放少许热水呈红色，放进炸过