

现代家庭美食丛书

家常菜



洁

美

味

简

洁

易

学



现代家庭美食丛书

家常菜

主编 孙艳新

吉林摄影出版社

· 现代家庭美食丛书 ·
家常菜

主 编:孙艳新
责任编辑:王保华
版式设计:李洪丽
出 版:吉林摄影出版社
经 销:各地新华书店
印 刷:长春市东文印刷厂
开 本:880×1230 毫米 1/32
字 数:720 千字
彩 页:4
印 张:90
印 次:2005 年 7 月第 2 次印刷
书 号:ISBN 7-80606-255-6/Z·40

定价:12.80 元(全套 192.00 元)

蟹肉炖蚬子



原材料：螃蟹、蚬子、黄瓜、葱、姜、红尖椒

调味料：盐、味素、酱油、油

做 法：

剥掉蟹壳，改刀备用，黄瓜切片，葱、姜、红尖椒切丝，锅入油爆香加调料、原料和水炖熟即可。



虾肉合盘

原材料：鲜虾、酱好牛肉、黄瓜

调味料：盐、味素

做 法：

将虾放入盛水锅中加少许盐煮沸，捞出沥干备用，牛肉切片备用，黄瓜切片，加盐、味素腌2分钟沥干备用，将以上备好原料摆盘如图。



0350748

目 录

第一章 凉拌类

香辣白菜	(1)	三味黄瓜	(9)
拌白菜丝	(1)	凉拌黄瓜片	(10)
醋溜白菜	(2)	酸辣萝卜丝	(10)
拌盐白菜	(2)	桂花萝卜丝	(11)
糖醋白菜	(2)	拌白菜水萝卜丝	(11)
芝麻白菜丁	(3)	干煸萝卜丝	(11)
拌三丁	(3)	糖醋青萝卜丝	(12)
糖醋拌黄瓜	(4)	香辣萝卜丝	(12)
奶油黄瓜	(4)	金菊萝卜	(13)
油吃瓜皮	(4)	三鲜蒸萝卜	(13)
姜汁黄瓜	(5)	灯影萝卜	(14)
三鲜黄瓜酱	(6)	珊瑚萝卜卷	(15)
豆瓣佛手黄瓜	(6)	腊肉萝卜卷	(15)
蓑衣黄瓜	(7)	绣球萝卜	(16)
酸辣黄瓜	(7)	八宝萝卜杯	(16)
口酥黄瓜	(8)	萝卜肉圆	(17)
香辣黄瓜	(8)	糖醋红椒	(17)
麻辣黄瓜	(9)	炆柿子椒	(18)

拌香菜小辣椒	(18)	凉拌双耳	(25)
椒泥茄子	(19)	凉拌木耳	(26)
蒜泥茄子	(19)	白糖拌西红柿	(26)
多味茄泥	(20)	麻酱拌番茄	(26)
生腌茄子	(20)	蜜汁西红柿	(27)
拌土豆青椒丝	(21)	拌肉丝海带	(27)
咖喱土豆丝	(21)	凉拌海带粉	(28)
姜汁土豆丝	(21)	葱油海带	(28)
三色银芽	(22)	椒油炆海带丝	(29)
酒醉银芽	(23)	辣油粉丝海带	(29)
鱼香银芽	(23)	糖醋海带	(30)
凉拌银耳	(24)	三丝芹菜	(30)
红肠银耳	(24)	芹菜五香豆	(31)
葱白拌双耳	(25)	红椒拌芹菜	(31)

第二章 蛋禽类

香肠炒鸡蛋	(32)	洋葱炒蛋	(37)
酒烧鸡翅	(32)	鸡蛋炒韭菜	(38)
醉鸡	(33)	鱼香炒蛋	(38)
玫瑰锅炸	(33)	茭白炒蛋	(39)
香蕉锅炸	(34)	宫保鸡丁	(39)
番茄炒蛋	(35)	清汤八宝鸭丁	(40)
西瓜鸡	(35)	花菇无黄蛋	(41)
干贝炒蛋	(36)	鱼肉蛋角	(41)
鲍鱼煎鸡蛋	(37)	脆皮蛋	(42)

鸡茸彩蛋	(42)	云子蛋卷	(46)
百花蛋卷	(43)	鸡蛋酿苹果	(47)
蛋皮鱼卷	(44)	甜三样	(47)
油淋子鸡	(44)	红烩鸭舌、掌	(48)
汤泡子鸡	(45)	锅贴鸡饼	(49)
鸡蛋煎猪排	(46)	酸甜汁蛋	(49)

第三章 水产海鲜类

酱烧鲫鱼	(51)	清炖鳝鱼	(62)
豆腐鲫鱼	(51)	龙舟草鱼	(62)
干烧鲫鱼	(52)	豆腐草鱼	(63)
酥鱼	(53)	家常鱼片	(64)
芝麻鳝鱼	(53)	西湖醋鱼	(64)
高丽鱼条	(54)	红油鱼丁	(65)
麻辣鲫鱼	(55)	拌鱼丝	(66)
干烧鲤鱼	(55)	五味鱼条	(67)
清蒸鲤鱼	(56)	芹菜鱼丝	(67)
茄汁鲫鱼	(57)	红烧头尾	(68)
浇汁鲤鱼	(57)	红烧鳝段	(68)
氽熘草鱼	(58)	叉烧鳝鱼	(69)
酱焖鲤鱼	(59)	芥末鱼丝	(70)
锅贴鲤鱼	(59)	青椒鳝鱼	(70)
煎焖鲤鱼	(60)	姜丝鳝鱼	(71)
软烧糖醋鱼	(60)	炸五香鱼	(71)
花椒鳝段	(61)	软酥小黄鱼	(72)

清蒸鳊鱼 (73) |

第四章 肉 类

炒肉片 (74)	炒肚片 (87)
麻辣肉片 (74)	葱爆两样 (88)
香辣肉片 (75)	烧肥肠 (88)
水煮肉片 (76)	熘三样 (89)
京酱肉丝 (76)	红烧蹄筋 (90)
鱼香肉丝 (77)	炒排骨 (90)
干煸肉丝 (78)	醋溜肉片加木樨 (91)
回锅肉 (78)	溜丸子 (91)
酱汁肉 (79)	牛肉扒 (92)
浇汁肉 (79)	袈裟牛肉 (93)
清炖肉 (80)	生扒羊肉 (94)
四喜肉 (81)	独三样 (95)
锅贴肉 (81)	煨牛肉 (95)
金丝肉 (82)	花生牛排 (96)
银丝肉 (82)	麻酱羊肉 (97)
东坡肉 (83)	锅烧羊肉 (97)
萝卜肉 (84)	焦溜里脊 (98)
水晶肘子 (84)	奶油牛肉卷 (99)
红烧肘子 (85)	梅菜炒牛肉 (100)
锅烧肘子 (86)	京葱牛方 (100)
炒猪肝 (86)	烧牛肉 (101)
熘肝尖 (87)	裹炸牛肉 (101)

牛肉豌豆泥	(102)	红烧牛尾	(105)
滑蛋牛肉	(102)	番茄牛尾	(105)
香酥牛肉	(103)	肉丝炒榨菜丝	(106)
番茄烧牛肉	(103)	肉丝炒玉兰片丝	(106)
番茄牛舌	(104)		

第五章 豆制品类

三味豆腐	(108)	白玉藏珠	(120)
葵花豆腐	(109)	八宝豆腐羹	(121)
凤菌一品豆腐	(109)	菊花豆腐	(122)
砂锅豆腐	(110)	凤菌烩干丝	(122)
虾蛋一品豆腐	(111)	珊瑚豆腐	(123)
组庵豆腐	(111)	绣球豆腐丸	(124)
鸡啄豆腐	(112)	一品豆腐	(125)
家常豆腐	(113)	口袋豆腐	(125)
芙蓉荷包豆腐	(114)	三层豆腐	(126)
锅贴豆腐	(115)	三角豆腐	(127)
宫保豆腐丁	(115)	金银豆腐	(127)
八宝豆腐	(116)	宫保豆腐丁	(128)
金鱼豆腐	(117)	蜂窝豆腐	(129)
双味荷花豆腐	(118)	红烧素鸡	(129)
脆炸荷包豆腐	(119)	麻辣豆腐	(130)
鸡丝蘑芋豆腐	(119)		

第六章 甜菜类

杏仁豆腐	(131)	拔丝葡萄	(136)
挂霜丸子	(131)	拔丝香蕉	(136)
挂霜白云糕	(132)	拔丝山药	(137)
肉酥肉	(133)	拔丝金皮豆沙	(137)
酥黄菜	(133)	雪衣豆沙	(138)
酥白肉	(134)	脆皮豆沙	(139)
拔丝肉洞	(134)	香蕉锅炸	(139)
拔丝白果	(135)	西瓜羹	(140)
拔丝大枣	(135)	酿馅苹果	(140)

第七章 汤羹类

蔬菜冷汤	(141)	西红柿浆汤	(145)
冷甜菜汤	(141)	菠菜鸡丝汤	(146)
开水白菜汤	(142)	菊叶蛋汤	(147)
奶汤白菜	(142)	香菇冬瓜汤	(147)
菜花汤	(143)	青鱼头尾汤	(148)
菜花土豆汤	(143)	鲜菇肉片汤	(148)
香菜汤	(144)	雨花捶虾汤	(149)
清汤冬苋菜	(144)	黄花肉片汤	(149)
淡菜荠菜汤	(144)	五彩虾丸汤	(150)
三丝莼菜汤	(145)	丝瓜鱼头汤	(150)

淡菜鲫鱼汤	(151)	薏米橘羹	(160)
苦瓜鲫鱼汤	(152)	薏米栗子羹	(161)
雪菜黄鱼汤	(152)	莲子羹	(162)
鳅鱼钻豆腐	(153)	紫竹莲池	(162)
白条鱼汤	(153)	琥珀莲子	(163)
蒜苗咸鱼汤	(154)	八宝莲子	(163)
金陵丸子	(154)	莲子桂圆汤	(164)
冬菜鸭肝汤	(155)	冰糖莲子	(164)
清淡素笋汤	(155)	冰糖蜜桃	(165)
龙眼百合	(156)	冰糖蒸梨	(165)
百合羹	(157)	蜂蜜蒸梨	(166)
番薯羹	(157)	雪梨贝耳汤	(166)
西瓜羹	(158)	蜜三果	(167)
橘子羹	(159)	八宝人参汤	(168)
什锦果羹	(159)	桂花白果	(168)
桂花栗羹	(160)		

第八章 辣酱类

辣椒酱	(170)	花生辣酱	(174)
庆尚道辣椒酱	(171)	香油豆瓣酱	(174)
全罗北道辣椒酱	(171)	辣椒豆豉酱	(175)
豆瓣酱(一)	(172)	芝麻辣酱	(175)
豆瓣酱(二)	(173)	黄豆辣酱	(175)
鱼酱	(173)	麻蓉辣椒酱	(176)

第九章 综合类

糟腌鸭	(177)	酱桔子	(179)
酱汁肉	(177)	酱海带	(179)
五香酱肉	(178)	酱泥鳅	(180)
酱猪蹄	(178)		

第一章 凉拌类

香辣白菜

主料 白菜心 500 克。

辅料 香油 10 克,白糖 40 克,米醋 20 克,精盐 4 克,干辣椒 5 克,净葱 8 克,姜 5 克。

制法

①将菜叶部分切下,只留中间白帮部分,洗净,切成两半,顺菜帮切成 1.5 厘米的条。再将干辣椒、葱、姜切成细丝。

②将白菜放入盆内均匀地撒上精盐,腌 1—2 小时,用手挤去白菜条中的水分,摆入盘内。

③将香油放锅内烧热,下入辣椒丝炸出香辣味。放入葱丝姜丝煸炒出香味。烹入米醋,加入水 50 克及白糖。开后离火晾凉,把汁浇在盆内白菜条上,腌 5 小时,入冰箱存放,吃时改刀,一切两段,再把葱、姜丝摆在白菜条上,浇上辣椒汁即成。

特点 香辣甜脆,清凉爽口,酒后凉菜。

拌白菜丝

主料 白菜 10 千克。

辅料 酱油、盐、醋、花椒水、味精、蒜、辣椒油各适量。

制法

将白菜洗净切成丝,放入盐、酱油、醋、花椒水、辣椒油、蒜末拌匀,调好口味即可食用。

特点 脆辣爽口。

醋溜白菜

主料 白菜 250 克。

辅料 醋 10 克,精盐 1 克,花椒 15 粒,白糖 15 克,香油 5 克。

制法

①将大白菜洗好,切成菱形块。

②将油置入炒勺内加热,加入花椒炸糊为止拣出。

③将切好的白菜丁下勺用油煸几下,烹醋、酱油,再放入白糖、盐、水淀粉。最后淋香油出勺。

特点 细嫩,味道可口。

拌盐白菜

主料 黄秋白 2500 克。

辅料 辣椒油 100 克,精盐 100 克,酱油 50 克,醋 50 克,花椒 25 克,味精 2.5 克。

制法

①将黄秋白去掉根部和老叶,洗净,晾干,用精盐、花椒拌匀(如叶大可改小),再一层层地码在盆内,腌 3 天即可食用。

②将白菜取出,去掉花椒,挤净水分,切成细丝,放入盘内,加入酱油、醋、味精、辣椒油,拌匀即成。

特点 经济方便,味厚可口,最宜下饭。

糖醋白菜

主料 白菜 400 克。

辅料 植物油 75 克,酱油 25 克,白糖、干辣椒各 15 克,醋 20 克,花椒 1 克,水淀粉 10 克。

制法

①将白菜洗净,用手撕成片块。

②酱油、白糖、醋、水淀粉对成卤汁。

③将去籽切好的干辣椒放入热油锅中炸后捞出,待油温升到八成热时,下入白菜炒熟后,放入对好的卤汁,炒匀起锅装盘即成。

特点 酸甜微辣,脆嫩爽口。

芝麻白菜丁

主料 白菜嫩帮 1 千克,熟芝麻 75 克。

辅料 香菜小段 50 克,蒜末、盐、味精、花椒油各适量。

制法

①将嫩白菜帮切成小方丁,用盐腌 1 小时后控出盐水,放入盘中。

②把蒜末、盐、味精、花椒油、熟芝麻、香菜段拌入腌好的白菜丁内即成。

特点 咸鲜、香嫩、质脆爽口。

拌三丁

主料 白菜、土豆、胡萝卜各 2500 克。

辅料 盐、味精、香油各少许。

制法

土豆去皮切丁,白菜、胡萝卜洗净切丁,分别用开水焯至八成熟,然后用凉开水冲凉,沥干水分后投入容器,加入盐、味精、

香油拌匀即可食用。

特点 色泽鲜美,味香。

糖醋拌黄瓜

主料 嫩黄瓜 500 克。

辅料 香油 15 克,白糖 50 克,米醋 25 克,姜末 8 克。

制法

①将米醋、白糖放在小碗内调成糖醋汁。

②将新鲜脆嫩的黄瓜洗净,切去把,剖成两半,刮净瓢籽,用刀拍松,切成 3 厘米长、1.5 厘米宽的块,装入盘内,撒上姜末,淋入香油,食时浇上糖醋汁,拌匀即成。

特点 香酸,脆嫩,爽口。

奶油黄瓜

主料 黄瓜 2 根。

辅料 番茄 1 只,胡椒粉、盐各 1 克,奶油 25 克,糖 5 克,白醋少许。

制法

黄瓜去皮切成丁,加胡椒粉、盐拌匀,番茄去皮、籽也切成丁,放在黄瓜丁上,奶油加糖、白醋调成糊状,与黄瓜拌匀即成。

特点 甜、酸、微辣,脆嫩爽口,奶香浓郁,有西菜风味。

油吃瓜皮

主料 嫩黄瓜 750 克。

辅料 干辣椒 1.5 克,鲜姜 5 克,罐头冬笋 25 克,水发香菇

1.5 克,胡萝卜 75 克,香油 25 克,白糖 100 克,醋精 1.5 克,精盐 5 克。

制法

①将黄瓜洗净,切成 6.6 厘米长的段,放案上用滚刀法片成 0.5 厘米为厚的整片,去掉瓜瓢,再顺刀切成 1.5 厘米宽的骨牌片。将瓜皮放盆内,撒入 3.5 克精盐,拌匀腌 40 分钟,放清水中漂洗,再攥去汤备用。

②将干辣椒去蒂和籽,用温水泡软,斜刀切成细丝;鲜姜、胡萝卜去皮、洗净、均切成丝,冬笋削去筋皮,与香菇均切成丝。

③将炒锅置火上,放入香油烧热,下入干辣椒丝煸出香味,放入姜丝和胡萝卜丝煸透,加入笋丝、香菇丝稍煸,再加入 75 克沸水、1.5 克精盐、白糖,烧开,熬 4—5 分钟。待糖汁熬至发粘时,将锅离火晾凉。然后兑入醋精调匀,制成“油吃”汁。

④将瓜皮放入盆内,浇上“油吃”汁,浸泡 24 小时即成。

特点 色泽美观,脆嫩爽口,甜酸微辣。

姜汁黄瓜

主料 鲜嫩黄瓜 500 克。

辅料 熟花生油 50 克,香油 25 克,精盐 10 克,白糖 15 克,味精 1.5 克,姜末 25 克。

制法

①将黄瓜洗净,削皮,去籽,切成 4.5 厘米长的粗条,加入精盐,拌匀稍腌,沥干水分,盛入盆内;

②将熟花生油、香油、姜末、白糖、味精同时放入黄瓜盆内,搅拌均匀,使其入味,约 10 分钟后,即可食用。

特点 香脆鲜嫩,咸甜爽口。