



百姓家常菜

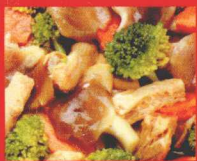
咱老百姓过日子最讲究实惠，哪些菜肴既好吃，又便宜是人们居家生活饮食最关心的问题，本书就为您收录了这样的菜肴。

BAIXING JIACHANGCAI

○ 龚 坚 主 编



天天美食



彩色图文版

延边人民出版社

百姓家常菜

咱老百姓过日子最讲究实惠，哪些菜肴既好吃，又便宜是人们居家生活饮食最关心的问题，本书就为您收录了这样的菜肴。

BAIXING JIACHANGCAI

○ 龚 坚 主 编



延边人民出版社



图书在版编目(CIP)数据

百姓家常菜 / 奎坚 主编. — 延吉: 延边人民出版社, 2007.6

(2010.2 重印)

ISBN 978-7-80698-961-6

I. 百… II. 奎… 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: 奎 坚

责任编辑: 许正勋

责任校对: 崔 旭

出 版: 延边人民出版社

(吉林省延吉市友谊路 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: 208

版 次: 2007 年 6 月第 1 版

印 次: 2010 年 2 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



火腿炒蛋

【原料】鲜鸡蛋 2 个,火腿 25 克,猪油 20 克,牛奶 45 克,番茄沙司 50 克,盐适量。

【做法】鸡蛋打入碗内,加牛奶、盐、番茄沙司,搅拌均匀,火腿切成丁。锅内入油烧热,将鸡蛋、火腿丁放入炒熟,即可食用。

田七炖猪心

【原料】猪心 1 个,田七 2 块,姜片 3 片,食盐、枸杞、葱花、白糖、花雕酒各适量,上汤 500 克,清水 250 克。

【做法】1.将猪心剖开,挑去白筋,洗净去除腥味及血污;田七拍碎;枸杞用温水浸发。2.将猪心、田七、枸杞放入炖盅内;花雕酒、白糖煮沸,浇入炖盅内。3.上汤用食盐调味,倒入炖盅内;加入姜片、水炖 2 小时,撒入葱花即可。



炒羊肉片

【原料】羊后腿肉 300 克,胡萝卜、黄瓜、麻油、味精、淀粉、油、酱油、盐、花椒面、葱姜末各适量。

【做法】1.羊肉切成薄片。把胡萝卜、黄瓜洗净,均切象眼片。2.炒锅加油烧热,用姜末、花椒面炆锅,放入羊肉片煸炒至变色时,加入胡萝卜、黄瓜片、盐、酱油,添适量汤翻炒,加点味精,用水淀粉勾芡,淋麻油,出锅装盘即可。

口蘑煎鸡蛋

【原料】鸡蛋 3 只,口蘑 20 克,精盐、猪油各适量。

【做法】1.鸡蛋打入碗内,加入少许水和精盐调匀,口蘑切成薄片。2.猪油放入锅内烧热,放入口蘑片炒几下,再下入鸡蛋液,煎成饼然后翻成卷,煎至深黄色,外焦里嫩时即可盛盘上桌。



清蒸猪脑

【原料】猪脑1只,黄酒、葱、姜、胡椒粉、精盐、味精各适量。

【做法】猪脑用水洗净,揭去表面血膜,加上盐、胡椒粉腌制片刻。放葱、姜、味精、黄酒上屉蒸约15分钟即成。



丝瓜炒蛋

【原料】丝瓜250克,鸡蛋150克,植物油15克,香油3克,盐3克,味精2克,大葱3克。

【做法】1.将鸡蛋磕入碗内,加少许精盐搅打均匀。2.丝瓜去皮,洗净切成滚刀块。3.炒锅注油烧热,下入葱段炆锅,爆出香味,放入丝瓜炒熟,倒入蛋液翻炒,加入精盐搅匀,淋入香油,撒入味精即可。

时蔬肉丸汤

【原料】猪五花肉300克,鸡蛋50克,荸荠150克,青笋150克,盐8克,胡椒2克,姜5克,淀粉(蚕豆)10克。

【做法】1.时蔬青笋叶洗净泥沙待用。2.将猪五花肉、荸荠分别切成绿豆大小的颗粒。3.加入盐、胡椒、水豆粉、姜米制成肉坯待用。4.鲜汤烧沸,改小火,把肉坯挤成相同大小的肉丸,逐一下锅再打去表面的浮沫。5.肉丸浮面翻身断生时可下时蔬青笋叶,笋叶断生加盐即成。



肉末炒豌豆

【原料】鲜嫩豌豆150克,猪肉50克,花生油15克,酱油15克,精盐3克,姜末3克。

【做法】1.猪肉剁碎成末,豌豆洗净。2.豌豆炒煸,重入油,热后下葱姜末略煸,再下肉末并加部分酱油煸过,然后把豌豆和其余的酱油、精盐放入,用旺火快炒,至熟即成。





摊鸡蛋

【原料】鸡蛋 3 个,食油 75 克,精盐 7.5 克,葱丁少许。

【做法】1.鸡蛋打散,加精盐、葱丁调匀。2.锅上旺火,加上食油,热后倒入鸡蛋汁,在锅底摊成圆形,要薄厚均匀。用微火煎至七成熟,大翻锅,再将另一面略煎一下,使两面呈焦黄色即可。

芝麻鱼条

【原料】净青鱼肉 200 克,去皮白芝麻 80 克,料酒 5 克,盐 5 克,味精 5 克,葱 10 克,姜 5 克,白胡椒粉 1 克,淀粉 20 克,鸡蛋 2 个,植物油 500 克。

【做法】1.将鱼肉切成 5 厘米长的正方形粗,鸡蛋打成蛋液。2.将鱼条加料酒、盐、味精、白胡椒粉、姜片、葱段腌渍,然后拍上干淀粉,拖上蛋液,再滚上白芝麻。3.炒锅内加油烧至六成热,放入鱼条炸熟即成。



羊肉丸子汤

【原料】羊肉 150 克,蛋清 1 个,黄瓜、海米、香菜少许,味精、胡椒粉、姜、葱末、精盐、清汤各适量。

【做法】1.羊肉剁成肉泥,加上蛋清、精盐、姜和葱末、味精,再加一点汤用力搅匀,做成丸子,黄瓜切片。2.锅内放清汤烧开,将丸子下入汤余熟,调好味,下黄瓜片、海米、香菜稍余即出锅食用。

煮水果

【原料】苹果 1 个(100 克),梨 5 个(100 克),白糖 50 克,桂皮少许。

【做法】1.苹果和梨分别去皮、除核,切成桔瓣块。2.焖罐内放适量的水、桂皮、白糖、苹果块,煮熟后捞出,再放入梨块煮 1 小时左右,然后下苹果块,晾凉。待苹果块、梨块凉透后,分两份盛入两个香槟酒杯即成。



香干拌桃仁

【原料】五香豆腐干 100 克，核桃仁 50 克，酱油、麻油、味精各适量。

【做法】1.把五香豆腐干放沸水锅中烫一下，捞出控净水，切成小丁，放盘内。2.核桃仁放热水中浸泡数分钟，剥去桃衣，放炒锅内炒至香脆，出锅晾凉切成小块，也放盘内，加酱油、麻油、味精拌匀即可食用。



生菜拌鸡丝

【原料】熟脯肉 150 克，生菜 150 克，火腿 5 克，麻酱 25 克，精盐、味精、白糖、姜末、麻油各适量。

【做法】1.把生菜拣洗干净，切成丝，放盘中。再把熟鸡脯肉切成细丝放在生菜上，火腿切成细丝放在鸡丝上。2.将麻酱放在小碗中，加鲜汤、精盐、白糖、姜末、味精、麻油，搅匀，调好味，浇在生菜的一侧即成。吃时拌匀。



肉皮炒韭菜花

【原料】猪肉皮 200 克，韭菜花 100 克，红椒 1 个，食盐 3 克，生抽 3 克，上汤 10 克，绍酒少许，花生油 15 克。

【做法】1.将猪肉皮切丝；韭菜花切段；红椒切丝。2.起锅烧油至七成热，加放入肉皮丝至刚熟，再入红椒丝、韭菜花翻炒片刻，淋入上汤，加食盐、生抽调味炒匀，即可上碟。



山药炖猪蹄

【原料】山药 100 克，猪蹄 250 克，花生仁(生)30 克，盐 2 克。

【做法】1.将山药洗净，去皮切块。2.猪蹄洗净，切块，入沸水中焯一下，捞出。3.将山药、猪蹄、花生米放入沙锅中，加精盐及适量水，中火炖至猪蹄烂熟即成。



前 言

在现代人日益精致的生活中，“吃”的要求越来越高。于是，更多的人热衷于到餐馆中品尝各地风味美食。这的确能满足人们对美食的追求。但无论是从健康还是从经济的角度出发，餐馆都不是人们最佳选择。那么，能不能在家里做出即经济又美味的佳肴呢？为此，我们特地编写了这套《现代家庭健康生活》丛书，希望能帮助热爱烹饪的朋友提高烹饪水平，在自烹美食中享受无穷的乐趣。

在结构编排上，本着实用、方便的角度，在菜肴的选择上，本着“好吃、好做、实惠”。本套丛书融汇了南北风味的各式家常菜，每道菜都各具特色，在选材、做法、特点上也都有详细、准确的说明。

本套丛书图片精美亮丽、设计新颖时尚。打开书页，徜徉在一盘盘色香味俱全的菜肴之中，懂得生活、热爱生活的您一定会流连忘返。

相信此套丛书一定会让您的烹饪技术更具专业水准，一定能够给您和您的家人带去更多的美食与享受。



目 录

鱼蓉卷·····	1	家常熬鱼·····	9
辣黄瓜条·····	1	火腿炒蛋·····	10
栗子扒白菜·····	1	红松羊肉·····	10
烧腐皮鸭包·····	2	罗汉菜心·····	11
火腿烧花菜·····	2	沙锅白肉·····	11
腐皮扣肉·····	3	生菜拌鸡丝·····	12
栗子烧白菜·····	3	芥末拌生菜·····	12
素 鸡·····	4	沙锅牛肉·····	12
烤鸡肉串·····	4	糖醋海带·····	13
苦瓜炒牛肉·····	5	沙锅什锦·····	14
生菜鲍片·····	5	麻酱地瓜条·····	14
苹果芹菜沙拉·····	5	时椒炒鸡杂·····	14
腊肠蒸鸡·····	6	素炒白菜·····	15
生炒嫩鸡·····	6	油菜肉丸汤·····	15
煮水果·····	7	软炒豆腐·····	16
凤爪汤·····	7	沙锅丸子·····	16
芹菜拌春笋·····	7	清蒸地瓜块·····	17
烩炒肉丝·····	8	双冬余肉丸子·····	17
十全乌鸡汤·····	8	余肉丸子汤·····	18
花生米牛肉汤·····	9	肉片豆瓣汤·····	18
烩肚丝·····	9	酥炸豆腐·····	18



酥炸仔鸡	19	卤猪肝	31
辣焖生鸡	19	油浸鳊鱼	32
双椒炒大肠	20	芝麻鱼条	32
素 烩	20	卤煮牛肉	33
赛香瓜	21	大闸蟹蒸水蛋	33
鸡块烧雪梨	21	萝卜烧牛肉	33
烧肥肠	22	粉蒸窝瓜盅	34
四喜丸子	22	水煮牛肉	34
鲜虾羊肉汤	22	萝卜丝鲫鱼汤	35
素烧茄子	23	雪里蕻生蚝汤	35
时蔬肉丸汤	23	水煮肉片	36
熟地黄煮豆腐	24	顺德煎鱼松	36
烧冻豆腐	24	毛豆炒干丝	37
白炖拆骨肉汤	25	粉葛鲮鱼汤	37
鲜蔬鱼鲈汤	25	三丝番茄汤	38
酥小鲫鱼	26	木耳炒肉片	38
葱油薯块	26	丝瓜豆腐汤	38
地瓜块	26	莲藕排骨汤	39
双菇鸡丝	27	丝瓜炒蛋	39
沙锅鱼头	27	田七炖猪心	40
豆酱煮花蟹	28	炸苹果	40
油酱毛蟹	28	美味肉串	40
瓜姜鱼丝	29	油炸苹果圈	41
水晶鸡	29	家常千张	41
芥兰炒鱼皮	30	口袋豆腐	42
腊肉西兰花	30	麻婆豆腐	43
卤香菇	30	生炒排骨	43
牛肉萝卜汤	31	生熏白鱼	44



脆皮蛋	44	黄瓜煎蛋	55
香葱煎蛋	45	腐竹烧肉	56
手把羊肉	45	五香鸡爪	56
夹沙安梨	46	腐竹焖鸡	57
蜜汁整梨	46	拌鸡丝粉丝	57
卤水鸭	46	海蜇拌豆腐皮	58
脆皮豆腐	47	茄汁素肉	58
卤牛肉	47	鸡丝拌韭菜	59
锅贴豆腐干	48	绿豆芽拌鸡丝	59
四喜苹果	48	雪花鸡芙蓉	59
拌梨丝	49	糖醋脆皮鱼	60
炸香蕉夹	49	醋熘鸡丁	61
煎荷包蛋	49	清炒鸡米	61
咸牛肉煎蛋	50	干烧鸡块	62
火腿猪肉丝煎鸡蛋	50	炸银鱼	62
摊鸡蛋	50	素火腿	62
卤凤爪	51	红烧凤翅	63
锅爆油豆腐	51	腐皮松	63
煎薯米饼	52	鱼香螃蟹蛋	64
酿地瓜	52	草莓酱馅煎蛋	64
海米煎蛋	53	红烧狗肉	65
奶汤鲫鱼	53	鸡皮肚	65
口蘑煎鸡蛋	53	小葱拌豆腐	66
奶汤鱼肚	54	三色珍珠丸子	66
香菇煎蛋	54	熬家常鸡块	67
清蒸螃蟹	54	烤烧鸡肝	67
蛋煎笋丝	55	腐皮银菜卷	68
榆钱煎蛋	55	炒麻豆腐	68



青胡萝卜枣汤	69	烤鸭丝盖菜	82
炒双菇	69	酥炸卤鸭	82
薯仔排骨汤	69	红烧甲鱼	83
砂锅腐竹	70	雪花鸭肝	83
炒鱼条	70	水熘虾仁	84
清蒸鸡	71	红花鸡血	84
扒肥肠白菜	71	天椒炒腊鸡肫	84
干煎鸡翅	72	红烧豆腐	85
扒三白	72	丝瓜炒肉片	85
煎虾饼	73	烧鳊段	86
土豆咖喱蛋饼	73	果仁八宝鸭	86
扒肘子	74	鲜豆鸡丝	87
捆蹄	74	吉列鱼块	87
两类串	75	香梗爆鸡丝	88
炸土豆串	75	烧四宝	88
顺德小炒皇	76	肉皮腐皮	89
符离集烧鸡	76	鸡蛋卷	89
鱼香鸡丝	77	鸡蛋炒木耳	90
花椒鸡丁	77	炒生鸡丝豆苗	90
烤鸡翅	78	砂锅豆腐	91
糟醉板栗	78	丝瓜炒牛肉	91
炸鸡块	79	清蒸鱼	92
素豆腐盒	79	烤油鸡	92
红烧节瓜	80	肉末炖豆腐	93
炆鸡丝冬笋	80	虾仁跑蛋	93
清蒸鳊鱼	81	洋葱叉烧煎蛋	94
红焖鸡	81	肉片炒豆腐	94
炸藕夹	82	芥菜鸡丝	94



凉拌鸭脯肉	95	鱼香心片	108
粉条拌鸭丝	95	酸辣腰花	108
鸭肉丝拌白菜	96	水晶虾仁	109
荷叶米粉鸭	96	挂浆葡萄串	109
木瓜粥	96	荸荠枣泥饼	110
红酒烩苹果	97	麻仁炸香蕉	110
拌梨片	97	宫爆猪耳丁	110
八宝鸭子	97	豆腐果烧肥肠	111
腊鸭肝肠	98	西红柿丝瓜	111
荤素鸭	98	银芽爆鸡丝	112
冬菜扒鸭	99	蛋羹鸡	112
苦瓜炒鸭片	99	西湖醋鱼	113
烧鸭肝	100	西葫芦炒肉片	114
麻辣鸭块	100	鸡片氽汤	114
芙蓉鸭条	101	清汤鸡块	115
百合炖排骨	102	酥炸鲈鱼	115
南瓜炖排骨	102	西兰花炒牛肉	116
青椒炒腊舌	102	椒盐蹄肉	116
腊肉冬瓜夹	103	金针肉丝	116
咸菜炒腊肉	103	芹菜拌猪耳	117
外婆回锅肉	104	咸蛋肉饼	117
菊花冬笋	104	香肠炒油菜	118
山椒泡脆耳	105	小白菜炖鲈鱼	118
肉片青椒	105	香酥鸡	118
烧净胗	106	咸拌白菜	119
芝麻鸭肝卷	106	三菌蒸乌鸡	119
清蒸烤鸭	107	油条肉粒酥	119
水波蛋	107	泡菜山椒肉	120



番茄煲蹄花	120	瓦罐香菇肉	132
藕炖猪蹄花	121	香酥排骨	132
青菜头炖腊猪排	121	香辣鲑鱼	132
怪味烟熏排骨	122	雪豆炖鸡	133
萝卜干烧排骨	122	红苕烧肉	133
黄豆炖排骨	123	腊肉炒茄干	134
花雕醉排骨	123	清炖牛肉	134
花生炖猪肘	123	锅烧羊肉	134
脆皮奇味肘	124	笋丝羊肉	135
蒜苗炒豆腐	124	菠萝里脊	135
芽菜蒸脑花	125	血肠	135
干煸火腿肉	125	盐爆里脊	136
羊肉丸子汤	126	香炸五花肠	136
炒羊肉片	126	麻辣笋条	137
黄焖羊肉	126	盐水毛豆	137
扒羊肉条	127	羊肉炖瓜	137
炸花生仁	127	一品豆腐	138
烩三样	127	黄瓜拌腐竹	138
熘羊肺片	128	虾米炆腐竹	139
咖喱羊肉	128	海米拌芹菜	139
焦熘羊肉片	129	银耳炒肉片	140
焦烧羊肉	129	油焖苦瓜	140
涮羊肉	129	油焖芸豆	140
肉片烧茄子	130	麻辣猪舌	141
炸羊排	130	陈皮牛肉	141
清蒸羊肉	130	油炸草虾	142
红烧鲑鱼	131	鱼香肉丝	142
酱焖鲑鱼	131	鸳鸯火锅	143



- | | | | |
|--------------|-----|---------------|-----|
| 杂菜烩····· | 144 | 油爆双脆····· | 156 |
| 糟熘三白····· | 144 | 油爆鱿鱼····· | 157 |
| 香辣猪腰子串····· | 145 | 油焖大虾····· | 157 |
| 卤猪蹄····· | 145 | 麻辣猪尾····· | 158 |
| 糟熘鱼片····· | 145 | 青椒拌干丝····· | 158 |
| 水晶猪蹄····· | 146 | 青椒玉米····· | 158 |
| 肉丝炒玉兰片丝····· | 146 | 豉汁蒸带子····· | 158 |
| 泡椒肥肠····· | 147 | 油焖茭白····· | 159 |
| 酸椒炒肝片····· | 147 | 热拌象拔蚌····· | 159 |
| 香辣毛肚····· | 148 | 糖醋素排骨····· | 159 |
| 熏蛋····· | 148 | 果汁豆腐扒多春鱼····· | 160 |
| 熏豆腐干····· | 148 | 酸菜椒丝海参····· | 161 |
| 熏鱼····· | 149 | 珍珠青白笋贝····· | 161 |
| 黄焖鸡翅····· | 149 | 扁豆花熘鲜贝····· | 161 |
| 熏仔鸡····· | 150 | 鲜贝烩三圆····· | 162 |
| 如意活页笋····· | 151 | 红香猪蹄····· | 162 |
| 炒莴笋····· | 151 | 焦熘肥肠····· | 162 |
| 烟熏鲳鱼····· | 151 | 葱拌羊肉····· | 163 |
| 烟熏素鸡····· | 152 | 葱烧豆腐····· | 163 |
| 荷叶粉蒸肉····· | 152 | 冬笋鹅掌汤····· | 164 |
| 如意冬笋····· | 153 | 葱焖鲫鱼····· | 164 |
| 腐汁莴笋····· | 153 | 叉烤鲈鱼····· | 165 |
| 家常脑花····· | 154 | 葱爆猪肝····· | 165 |
| 清蒸猪脑····· | 154 | 葱爆羊肉····· | 165 |
| 熘肝尖····· | 154 | 豆腐干炒蒜苗····· | 166 |
| 银耳豆芽····· | 155 | 红焖鲤鱼····· | 166 |
| 爆炒猪肺····· | 155 | 烩虾仁····· | 167 |
| 麻辣腰花····· | 156 | 家常煨牛肉····· | 167 |



家常扣肉	168	青椒炒蛋	180
酱爆牛蛙	168	青椒海带丝	181
酱爆肉丁	169	青椒童子鸡	181
番茄虾仁	169	酸菜鱼肚	182
锅巴虾仁	170	凉拌豆角	182
酱爆肉丝	170	龙凤呈祥	182
芥菜虾卷	171	清炒豆苗	183
盐水大虾	171	酸黄瓜	184
酱肝	171	酸辣凉菜	184
酱鸡胗	172	蒜泥白肉	184
酱鲫鱼	172	脱骨扒鸡	185
酱鸭	173	糖醋鲈鱼	185
椒盐排骨	173	雪丽银鱼	186
焦熘豆腐	174	桃仁青笋	186
金钱虾盒	174	甜椒炒丝瓜	187
竹荪炖甲鱼	175	土豆烧牛肉	187
京酱肉丝	175	双尾鲈鱼	188
琵琶虾	175	浇汁鲈鱼	188
韭黄炒肉丝	176	锅巴鱼片	189
鲜熘龙虾	176	糖醋鱼骨	189
凉拌豆腐	177	温拌腰片	190
凉拌腐竹	177	豆腐鱼丁	190
凉拌胡萝卜	178	五香鱼块	190
凉拌苦瓜	178	紫菜鱼卷	191
凉拌木耳	178	脆皮鱼糕	191
凉拌藕片	179	烤鱼片	192
凉拌西瓜皮	179	酥鱼骨	192
皮冻	180	熘鱼丸	192



茄汁鱼条·····	193	清蒸肉蟹·····	204
蛋酥鱼·····	193	醉蟹·····	204
鸡蓉鱼肚·····	193	鱼香花螺·····	205
酱汁鱼块·····	194	赛银鱼·····	205
麻酱鱼肚·····	194	拌佛手海蜇·····	206
鸡腿菇熘鱼片·····	194	干烧海梭鱼段·····	206
木耳烩鱼片·····	195	桂花干贝·····	206
椒盐虾·····	195	清蒸干贝·····	207
大蒜烧鲢鱼·····	196	核桃红枣羹·····	207
番茄鱼片·····	196	百合羹·····	208
椿芽酸椒鱼·····	196	炒芙蓉干贝·····	208
剁椒蒸鲩鱼·····	197	红枣芋泥·····	208
酱爆墨鱼·····	197	杏仁南瓜饼·····	209
辣子小龙虾·····	198	苹果肉丝·····	209
翠豆虾仁·····	198	菠萝北极糕·····	210
五色海参·····	199	挂浆椰奶·····	210
红焖海参·····	199	奇异果橘虾·····	210
酸辣海参·····	199	荔枝三花奶羹·····	211
烧海参·····	200	西瓜冰品·····	211
酸沙子蟹·····	200	鲜奶草莓果冻·····	211
豆角炒肉丝·····	201	香瓜拌海蜇头·····	212
醋熘卷心菜·····	201	酥炸腰果·····	212
清蒸全蟹·····	202	拔丝山楂·····	212
山椒醉肉蟹·····	202	爆炸金苹果·····	213
红烧带鱼·····	202	腰果糊丸子·····	213
红扒猪舌·····	203	奶味苹果圈·····	213
家常海参·····	203	鲜果菠萝炒鸡·····	214
炒蟹肉·····	204	水果沙律·····	214