

现代健康家庭新概念丛书

健脑益智 家常菜1200例

中华营养学会◎主编



教百姓烹调技法的全书

热菜烹调技法

冷菜烹调技法

甜菜烹调技法

风味特色菜烹调技法

黑龙江科学技术出版社

健脑益智家常菜 1200 例

中华营养学会 主编

黑龙江科学技术出版社
· 哈 尔 滨 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

健脑益智家常菜 1200 例/中华营养学会主编. —哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2004.8

ISBN 7-5388-4373-6

I. 健… II. 中… III. 菜谱-中国 IV. TS972.182

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 031027 号

现代健康家庭新概念丛书

健脑益智家常菜 1200 例

JIANNAO YIZHI JIACHANGCAI 1200 LI

出 版 黑龙江科学技术出版社

(哈尔滨市南岗区建设街 41 号 150001)

印 刷 哈尔滨新华印刷有限公司

发 行 全国新华书店

开 本 880 × 1230 1/32

印 张 18

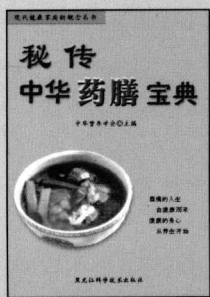
字 数 400 千字

版 次 2004 年 8 月第一版 2004 年 8 月第一次印刷

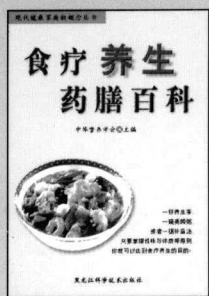
书 号 ISBN 7-5388-4373-6/TS·73

定 价 28.80 元

(如发现因印装质量问题而影响阅读, 请与印刷厂联系调换)



秘传中华药膳宝典
定价: 28.80 元



食疗养生药膳百科
定价: 28.80 元

还

书日期

内 容 简 介

我国的烹调技艺历史悠久,源远流长,工艺精湛,风格独特,享有“烹饪王国”之美称,随着人民生活水平的提高和科学技术的不断进步而更加璀璨夺目。我国的菜肴品种多,口味齐全,咸、甜、酸、辛、苦、麻、辣、鲜、香,是世界上任何一个国家都不能比拟的。为了使前人所创的烹调技法继续流传下去,并发扬光大,从而得到更进一步的创新,也为了使广大读者在闲暇之余,在饮食的品种和口味方面能常变常新,既讲究菜肴的营养,享受美食,又能增进食欲,调养身心,健康延年,我们搜集了大量的资料,参考了众多烹饪方面的书籍和报刊杂志发表的文章,历经多年时间,编写了这本《家常菜谱》。

本书分热菜烹调技法篇、冷菜烹调技法篇、甜菜烹调技法篇和风味特色菜肴篇四大部分,分别介绍了炒、炸、爆、烧、熘、炖、焖、煨、烤、烩、蒸、煮、煎、烹、爆、余、焗、贴、烫、滚、烘、酿、扒、焙、焫、煨、摊、扣、熬、炸收、焐、炆、灼、烤、烙、冲、烩、淋、熘、羹、煲、酥、熏、火焰、糖醋、芙蓉、翡翠、八宝、水晶、鱼香、五香、怪味、酸辣、麻辣、酸甜、鸳鸯、金钱、五彩、涮、火锅、汽锅、沙锅、微波、拌、炆、酱、腌、卤、糟、醉、泡、腊、风、拼、松、冻、浸、蜜汁、拔丝、挂霜、冰霜、琉璃、琥珀、甜泥、高丽、糖水和甜菜等 240 多种烹调技法。同时,为了便于广大读者能掌握这些烹调技法,还分别介绍了各种烹调技法的菜谱实例 1200 种。本书编写角度新颖,实用性强,内容全面。

这是一本非常实用的工具书,适合于城乡居民,尤其是家庭主妇及饮食服务行业的有关人员阅读,同时也可作为烹饪、旅游等职业大、中专学校学生的参考书,更是烹饪爱好者的良师益友。



目 录

热菜烹调技法篇

清炒菜法	(2)	香花鱼肉	(10)
清炒里脊	(3)	滑炒菜法	(10)
清炒虾仁	(3)	滑炒鱼丝	(11)
清炒豆腐	(3)	滑炒里脊	(11)
清炒豆苗	(4)	茄汁虾仁	(12)
生炒菜法	(4)	滑炒豆腐	(12)
生炒嫩鸡	(4)	干炒菜法	(13)
生炒鸡丁	(5)	干炒冬笋	(13)
生炒肉丝	(5)	干炒鲜蘑	(13)
生炒肝花	(6)	干炒牛肉	(14)
熟炒菜法	(6)	干炒苦瓜	(15)
炒回锅肉	(7)	抓炒菜法	(15)
熟炒鳝糊	(7)	抓炒豆腐	(15)
炒烧鸭肉	(8)	抓炒里脊	(16)
红糟肉片	(8)	抓炒大虾	(16)
软炒菜法	(8)	抓炒鱼片	(17)
软炒豆腐	(9)	爆炒菜法	(17)
软炒黄菜	(9)	爆炒腰花	(17)
白雪虾仁	(10)	爆炒肉片	(18)
		爆炒河虾	(18)
		爆墨鱼花	(19)



烩炒菜法	(19)	软炸冬瓜	(32)
烩炒腐皮	(19)	奶酥香蕉	(32)
烩炒风肝	(20)	软炸鲜蘑	(32)
烩炒肉丝	(20)	软炸香椿	(33)
芙蓉鱼片	(20)	软炸藕片	(33)
水炒菜法	(21)	软炸鸡丁	(34)
水炒鸡蛋	(21)	软炸蹄肘	(34)
鲜汤虾球	(22)	软炸肝尖	(34)
碗芡炒法	(22)	软炸鱼块	(35)
菜羹鱼片	(23)	酥炸菜法	(35)
生仁肉丁	(23)	酥炸豆腐	(36)
碧绿鲜贝	(24)	酥炸黄豆	(36)
锅芡炒法	(24)	酥炸鱼糕	(36)
姜炒肉蟹	(25)	酥炸仔鸡	(37)
鲜笋田鸡	(25)	松炸菜法	(37)
酸辣鱿鱼	(26)	松炸葱卷	(38)
清炸菜法	(26)	松炸鲜蘑	(38)
清炸腰花	(27)	松炸虾排	(39)
清炸鸡块	(28)	松炸鸡球	(39)
清炸脊排	(28)	纸包炸法	(40)
椒盐河虾	(28)	纸包明虾	(40)
干炸菜法	(29)	炸纸包鸡	(41)
干炸肉段	(29)	纸包鸡丝	(41)
干炸鱼片	(30)	纸包排骨	(42)
椒盐鳊鱼	(30)	卷包炸法	(42)
芝麻鸡脯	(30)	网油枣卷	(42)
软炸菜法	(31)	炸蟹肉卷	(43)
软炸里脊	(31)	炸蛋皮卷	(43)



- 炸银菜卷 (44) 吉列鸡球 (55)
脆炸菜法 (44) 吉列虾球 (56)
脆皮鹌鹑 (45) 吉列鱼块 (56)
脆皮乳鸽 (45) 吉列鸽蛋 (57)
脆炸香鸡 (46) 脆浆炸法 (57)
脆炸黄瓜 (46) 脆炸生蚝 (57)
泼炸菜法 (46) 脆浆蟹螯 (58)
泼炸光鸡 (47) 脆炸肉丸 (59)
泼炸豆豉 (47) 脆浆虾丸 (59)
泼炸茭白 (48) 氽炸菜法 (60)
浸炸菜法 (48) 炸花生仁 (60)
浸炸地瓜 (48) 氽炸腰果 (60)
浸炸蘑菇 (49) 油爆菜法 (60)
板炸菜法 (49) 油爆鱿鱼 (61)
板炸黄鱼 (49) 油爆海螺 (61)
板炸牛蛙 (50) 油爆大肠 (62)
粘料炸法 (50) 油爆青虾 (62)
吉利丸子 (51) 熟爆菜法 (63)
碎米金钱 (51) 熟爆肉片 (63)
土司炸法 (52) 熟爆鸭丝 (63)
象眼鹌蛋 (52) 生爆菜法 (64)
肉蓉少司 (52) 生爆腰花 (64)
蛋浆炸法 (53) 生爆虾仁 (65)
西施虾盒 (53) 生爆鳝片 (65)
香酥鱼盒 (54) 生爆煎肉 (66)
金钱虾盒 (54) 酱爆菜法 (66)
脆炸直虾 (55) 酱爆鸡丁 (66)
吉列炸法 (55) 酱爆肉丝 (67)



酱爆笋丁	(67)	红烧丸子	(79)
酱爆茄子	(67)	红烧瓜条	(80)
葱爆菜法	(68)	红烧冬笋	(80)
葱爆羊肉	(68)	酱色红烧	(81)
葱爆鸭片	(69)	红烧鱿鱼	(81)
葱爆两样	(69)	红烧鱼皮	(81)
葱爆海参	(69)	红烧酥肉	(82)
宫爆菜法	(70)	红烧鳝鱼	(82)
宫爆鸡丁	(70)	糖酱红烧	(83)
宫爆肉丁	(70)	红烧鲤鱼	(83)
宫爆笋丁	(71)	红烧酥鸡	(84)
宫爆野鸡	(71)	红烧冬菇	(84)
汤爆菜法	(72)	红烧鳝段	(84)
汤爆肚头	(72)	白烧菜法	(85)
汤爆百叶	(73)	百合海参	(85)
汤爆双脆	(73)	三鲜腐皮	(86)
茼爆菜法	(73)	白烧菜花	(86)
茼爆肫花	(74)	白烧豆腐	(87)
茼爆鸭肠	(74)	干烧菜法	(87)
茼爆鱼花	(75)	干烧裙边	(87)
茼爆兔条	(75)	干烧素鱼	(88)
盐爆菜法	(76)	干烧大虾	(88)
盐爆里脊	(76)	干烧魔芋	(89)
盐爆蘑菇	(76)	葱烧菜法	(89)
盐爆羊肚	(77)	葱烧海参	(90)
盐爆散丹	(77)	葱烧鲫鱼	(90)
糖色红烧	(78)	葱烧蹄筋	(91)
红烧五花	(79)	葱烧肚条	(91)



锅烧菜法	(92)	软烧豆腐	(103)
锅烧猪肉	(92)	焦熘菜法	(103)
锅烧鸡块	(92)	焦熘鸡条	(104)
锅烧豌豆	(93)	焦熘面筋	(105)
锅烧丝瓜	(93)	焦熘鹌鹑	(105)
油烧菜法	(94)	焦熘菠菜	(106)
油烧茄子	(94)	软熘菜法	(106)
油烧茭白	(94)	软熘鸭心	(106)
汤烧菜法	(95)	软熘山药	(107)
肉丝豆腐	(95)	西湖醋鱼	(107)
虾籽冬笋	(95)	雪花鸡片	(108)
黄烧菜法	(96)	滑熘菜法	(108)
黄烧带鱼	(96)	滑熘里脊	(109)
黄烧牛筋	(97)	滑熘双条	(109)
辣烧菜法	(97)	滑熘牛肉	(110)
熊掌豆腐	(97)	滑熘黄菜	(110)
太白鸡块	(98)	醋熘菜法	(110)
辣烧牛肉	(98)	醋熘白菜	(111)
蒜烧野兔	(99)	醋熘笋瓜	(111)
酱烧菜法	(99)	熘里脊片	(111)
酱烧黄鱼	(100)	熘草鱼片	(112)
酱烧甜笋	(100)	糖熘菜法	(112)
酱烧豆角	(100)	糖熘地瓜	(113)
酱烧苦瓜	(101)	糖熘豆腐	(113)
软烧菜法	(101)	糖熘橘瓣	(113)
软烧鲢鱼	(101)	糖熘素排	(114)
软烧鱼脯	(102)	糟熘菜法	(114)
魔芋烧鱼	(102)	糟熘鱼片	(114)



糟熘三白	(115)	红焖菜法	(127)
糟熘肉片	(115)	红焖整鹅	(127)
水熘菜法	(116)	红焖鸡块	(128)
水熘豆腐	(116)	红焖阉鸡	(128)
水熘鱼片	(117)	红焖麻雀	(129)
水熘虾仁	(117)	红焖肘子	(129)
清炖菜法	(117)	黄焖菜法	(130)
清炖二鸡	(118)	黄焖鸡块	(130)
清炖鳝鱼	(119)	黄焖兔肉	(130)
清炖猪蹄	(119)	黄焖狗肉	(131)
清炖羊肉	(120)	黄焖鸡翅	(131)
奶炖菜法	(120)	油焖菜法	(132)
椰奶炖鸡	(120)	油焖香菇	(132)
大豆猪肘	(121)	油焖茭白	(132)
奶汤鲫鱼	(121)	油焖大虾	(133)
奶汤鱼肚	(122)	油焖扁豆	(133)
浑炖菜法	(122)	生焖菜法	(134)
芋头炖鹅	(122)	生焖鸡块	(134)
雪豆炖鸡	(123)	干菜焖肉	(134)
碗炖全鸡	(123)	熟焖菜法	(135)
肉末炖蛋	(124)	熟焖鸡块	(135)
红炖菜法	(124)	红煨菜法	(135)
红炖牛肉	(124)	红煨牛肉	(136)
红炖明鲍	(125)	煨八宝鸡	(136)
瓜皮炖肉	(125)	煨黄豆汤	(137)
羊肉炖瓜	(126)	煨鳝鱼肚	(137)
刮炖菜法	(126)	糟煨菜法	(138)
刮炖鳊鱼	(126)	糟煨冬笋	(138)



- 糟煨茭白(138) 素烩豆腐(152)
泥烤菜法(139) 土豆烩鸡(153)
叫化童鸡(139) 烩鸭舌掌(153)
黄泥烤笋(141) 烩两鸡丝(154)
串烤菜法(141) 烧烩菜法(154)
烤羊肉串(141) 烧烩肥肠(154)
串烤菇笋(142) 杏仁烩肉(155)
牛里脊串(143) 清烩菜法(155)
铁板烤法(143) 清烩三鲜(155)
铁板鳝筒(143) 芙蓉杂烩(156)
铁板大虾(144) 清烩肉皮(156)
烤箱烤法(145) 糟烩菜法(157)
丁香鲈鱼(145) 糟烩肥肠(157)
烤酱腐肉(146) 糟烩蘑菇(157)
烤鸡大腿(146) 糟烩嫩笋(158)
太子烤鳗(147) 糟烩二白(158)
炉烤菜法(147) 素烩菜法(159)
烤风味肉(147) 烩辣干丝(159)
酒烤羊排(148) 杂烩豆腐(159)
明烤牛肉(148) 五圆素烩(159)
钩吊烤法(149) 素烩鲜蘑(160)
钩吊烤鸡(149) 荤烩菜法(160)
钩吊香肉(149) 鱼烩腐皮(160)
钩吊香腰(150) 蛋烩豆腐(161)
叉烤菜法(150) 笋烩肚丝(161)
金丝竹叶(151) 鸭烩腐皮(162)
烤金钱肉(151) 清蒸菜法(162)
普烩菜法(152) 清蒸刀鱼(163)



清蒸大虾	(163)	红椒瓢肉	(174)
清蒸豆腐	(164)	卷蒸菜法	(175)
清蒸茄子	(164)	清汤五色	(175)
清蒸山药	(164)	荷花西红柿	(176)
清蒸全鸡	(165)	啤酒蒸法	(176)
清蒸银鱼	(165)	啤酒蒸鸭	(176)
清蒸鳗鱼	(165)	啤酒河鳗	(177)
清蒸白鲢	(166)	啤酒鲤鱼	(177)
清蒸鱼头	(166)	水煮菜法	(178)
粉蒸菜法	(167)	煮盐水虾	(178)
粉蒸排骨	(167)	香煮肚丝	(179)
米粉蒸肉	(167)	西红柿煮肉	(179)
粉蒸烤麸	(168)	煮花生仁	(179)
粉蒸鲮鱼	(168)	汤煮菜法	(180)
旱蒸菜法	(169)	菜煮笋丝	(180)
冬菜烧白	(169)	煮炸豆腐	(180)
原盅醉菇	(169)	煮豆腐干	(181)
红汁蒸法	(170)	大煮干丝	(181)
红蒸鲤鱼	(170)	干煎菜法	(182)
红蒸扣肉	(170)	干煎虾碌	(182)
无汁蒸法	(171)	干煎带鱼	(183)
蒸豆腐卷	(171)	干煎黄鱼	(183)
三丝鱼卷	(172)	干煎茄盒	(184)
膏蒸菜法	(172)	煎蒸菜法	(184)
口蘑肝膏	(172)	煎蒸菜卷	(184)
干贝芋糕	(173)	煎蒸茄盒	(185)
瓢蒸菜法	(173)	煎蒸菠菜	(185)
金钱丝瓜	(174)	煎蒸鲤鱼	(186)



◇ 健脑益智家常菜 1200 例 ◇

- 清煎菜法(186) 奶油煎鸭(197)
清煎豆腐(187) 蛋煎菜法(198)
清煎鸡蛋(187) 银湖鸡脯(198)
煎转菜法(187) 煎芙蓉蛋(199)
煎转鲳鱼(187) 煎酿菜法(199)
煎转鲜鱼(188) 煎瓢苦瓜(199)
糟煎菜法(188) 煎酿茄饼(200)
糟煎茭白(189) 煎炸菜法(200)
糟煎肚片(189) 煎炸鱼盒(201)
煎烧菜法(190) 柠汁鸭脯(201)
煎烧面筋(190) 煎封菜法(202)
煎烧黄鱼(190) 煎封鲳鱼(202)
煎烧猪脑(191) 煨煎菜法(202)
生煎菜法(191) 煨煎肉饼(203)
生煎虾饼(191) 煨煎丸子(203)
生煎鸭脯(192) 汤煎菜法(204)
椒盐鸡饼(192) 汤煎鲤鱼(204)
生煎猪肝(193) 汤煎鸡蛋(204)
煎焖菜法(193) 炸烹菜法(205)
煎焖香干(194) 炸烹猪排(205)
煎焖香蛋(194) 炸烹鸡托(206)
煎焖鳝鱼(194) 炸烹螃蟹(207)
软煎菜法(195) 炸烹黄鱼(207)
软煎凤脯(195) 滑烹菜法(208)
软煎蟹盒(196) 滑烹鸡片(208)
软煎腰饼(196) 滑烹掐菜(208)
湿煎菜法(197) 滑烹虾片(209)
茄汁煎鸭(197) 清熟菜法(209)



清烹虾仁	(209)	余三鲜汤	(221)
烹鲑鱼段	(210)	熟余菜法	(222)
清烹鸡条	(210)	余腰片汤	(222)
煎熟菜法	(210)	余鳝鱼段	(222)
煎烹虾段	(211)	余冬瓜丸	(223)
煎烹猪肝	(211)	永豆腐汤	(223)
煎烹白鱼	(212)	余什锦汤	(224)
煎烹黄鱼	(212)	盐焗菜法	(224)
锅焗菜法	(213)	盐焗猪肝	(224)
锅焗豆腐	(213)	东江焗鸡	(225)
锅焗菠菜	(214)	葱焗菜法	(225)
锅焗丝瓜	(214)	葱焗水鸭	(226)
锅焗西红柿	(215)	葱焗童鸡	(226)
酥焗菜法	(215)	葱焗排骨	(227)
酥焗肉片	(215)	汤焗菜法	(227)
酥焗鱼卷	(216)	焗嫩鹌鹑	(227)
滑焗菜法	(216)	焗禾花雀	(228)
滑焗里脊	(216)	沙锅焗法	(228)
焗嫩豆腐	(217)	沙锅焗鸡	(228)
清焗菜法	(217)	焗嫩鸡腿	(229)
清焗肉片	(218)	焗沙茶鸡	(229)
清焗萝卜	(218)	炉焗菜法	(230)
生余菜法	(218)	焗豆腐蟹	(230)
余鱼丸子	(219)	碧绿腰花	(231)
余蛤蜊肉	(220)	贴菜制法	(231)
清余丸子	(220)	锅贴鲜肉	(232)
余斩肉丸	(220)	锅贴鱼片	(232)
余肚丝汤	(221)	锅贴豆腐	(233)



◇ 健脑益智家常菜 1200 例 ◇

◇

0

录

◇

- | | | | |
|-------------|-------|------------|-------|
| 锅贴冬菇 | (233) | 肉酿豆腐 | (244) |
| 水烫菜法 | (234) | 椒酿豆腐 | (245) |
| 水烫豆腐 | (234) | 红扒菜法 | (245) |
| 烫豆干丝 | (234) | 红扒肘子 | (246) |
| 烫芹菜段 | (235) | 扒羊肉条 | (246) |
| 滚白切肉 | (235) | 扒熟鸡腿 | (247) |
| 汤烫菜法 | (236) | 红扒鱼翅 | (247) |
| 烫嫩鸭掌 | (236) | 白扒菜法 | (248) |
| 滚白切鸡 | (236) | 白扒豆腐 | (248) |
| 油烫菜法 | (236) | 白扒腐竹 | (249) |
| 烫椒虾仁 | (237) | 扒烧牛筋 | (249) |
| 煎滚菜法 | (237) | 白扒鱼丸 | (249) |
| 豆腐鱼头 | (237) | 铁扒菜法 | (250) |
| 锅烘菜法 | (238) | 铁扒鹌鹑 | (250) |
| 肉烘蛋卷 | (238) | 铁扒仔鸡 | (251) |
| 椿芽烘蛋 | (239) | 铁扒鲈鱼 | (251) |
| 网烘菜法 | (239) | 铁扒快鱼 | (251) |
| 烘牛肉干 | (239) | 甜扒菜法 | (252) |
| 蒸酿菜法 | (240) | 冰糖扒蹄 | (252) |
| 蒸酿辣椒 | (240) | 枣扒山药 | (252) |
| 蒸酿西红柿 | (241) | 葱扒菜法 | (253) |
| 蒸酿南瓜 | (241) | 葱扒肥鸭 | (253) |
| 蒸酿黄瓜 | (242) | 葱扒嫩鸡 | (254) |
| 炸酿菜法 | (242) | 鸡油扒法 | (254) |
| 炸酿鲤鱼 | (242) | 鸡油三白 | (255) |
| 炸酿豆腐 | (243) | 鸡油笋菜 | (255) |
| 煮酿菜法 | (244) | 鸡油丝瓜 | (255) |
| 鸡酿豆腐 | (244) | 鸡油香菇 | (256) |