

完美生活
百宝箱

拿手家常菜

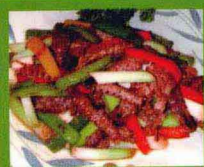
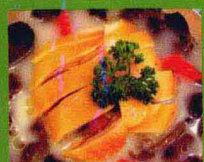
亲自下厨，做一手拿手好菜是一种生活享受，也是种乐趣。

NASHOU JIACHANGCAI

○ 龚 坚 主编



天天
美食



延边人民出版社

彩色图文版

拿手家常菜

亲自下厨，做一手拿手好菜是一种生活享受，也是种乐趣。

NASHOU JIACHANGCAI

○ 龚坚 主编



延边人民出版社



图书在版编目(CIP)数据

拿手家常菜 / 堽坚 主编. — 延吉: 延边人民出版社, 2007.6

(2010.2 重印)

ISBN 978-7-80698-961-6

I. 拿… II. 堽… 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: 堽 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



花生红枣粥

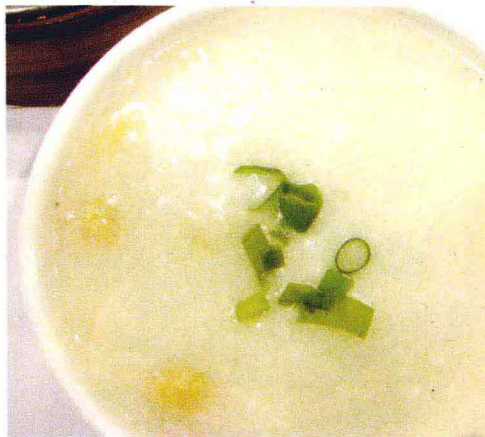
【原料】糯米 200 克，花生仁 100 克，红枣 50 克，红糖适量。

【做法】先将花生仁煮烂，倒入洗净的糯米，用大火烧开，然后加入红枣，改用小火煮成粥，食用时加入红糖调匀即可。

黄鸡粥

【原料】黄雌鸡 1 只约 500 克，肉苁蓉 12 克，山药 20 克，茯苓 6 克，粳米 150 克。

【做法】1. 先将黄雌鸡去肠杂，洗净。2. 将肉苁蓉、山药、茯苓慢火焙干，共研细末，加入黄雌鸡、粳米煮粥。



辣子肉丁

【原料】瘦猪肉 50 克，花生米 20 克，青辣椒 150 克，植物油 20 克，葱、姜、料酒、水淀粉、酱油、味精、盐各适量。

【做法】1. 猪肉洗净切丁，用料酒、酱油、水淀粉、味精、盐拌匀；青椒洗净，去蒂、去籽、切丁。2. 油放锅中，加入葱花、姜丁，炒出香味，加肉丁、花生米爆炒一下，再加入青椒丁，翻炒几下至熟起锅装碗即可。

栗子粥

【原料】栗子粉 30 克，粳米或糯米 100 克。

【做法】将栗子粉同粳米(或糯米)煮粥。



人参黄芪粥

【原料】人参6克,黄芪60克,大米100克。

【做法】1.将人参研末,黄芪水煎2次,合并煎液。2.大米投入黄芪液中大火烧开,再投入人参末,小火煮粥,加白糖调味。



蘑菇炒菠菜

【原料】菠菜200克,蘑菇10克,麻油3克,蒜、葱花、姜丝、料酒及盐各适量。

【做法】菠菜择洗干净;蘑菇去根,洗净,剖两半;油放炒锅中烧至六成热,放入菠菜,翻炒至熟,放于盘中;原锅置火上,放蒜、葱花、姜丝、料酒及盐,加少量水煮开,放入蘑菇炒熟,倒入盘中菠菜上即可。

蔬菜沙律

【原料】青瓜、圣女果各250克,洋葱50克,西生菜150克,胡萝卜20克,紫椰菜100克,千岛汁、橄榄油、柠檬汁各适量。

【做法】光全部材料用盐水浸洗干净;青瓜切薄片;洋葱、胡萝卜切丝;西生菜、紫椰菜切碎;将柠檬汁、橄榄油和蔬果拌匀;蘸佐千岛汁同吃。



双参焖老鸭

【原料】西洋参、沙参各50克,老鸭1只,葱、姜、味精、精盐各适量。

【做法】1.将老鸭宰杀后,除去毛及内脏,洗净,放砂锅(或瓷锅)内,将沙参、西洋参放入,加水适量。2.先用武火煮沸,再用文火焖1小时以上,使鸭肉熟烂,放入调料。



素拌三丝

【原料】薯粉丝 50 克,胡萝卜半根,彩椒 1 个,葱末、蒜蓉、食盐、味精、醋、麻油各适量。

【做法】1.将薯粉线用温水泡发;胡萝卜切丝;彩椒切丝。2.起锅注入适量上汤,放入三丝煮 2 分钟,捞起沥干水分。3.倾入调料拌匀即可。

香菇豆角

【原料】香菇 75 克,豆角 400 克,葱、姜末各 5 克,精盐 4 克,味精 2 克,南酒 5 克,酱油 5 克,水淀粉 10 克,清汤 80 克,麻油 5 克,花生油 25 克。

【做法】1.豆角去筋洗净,切成 3 厘米长的段,用开水余一下;香菇拣洗净,去梗,切段。2.起锅放油,葱、姜炆锅,烹南酒、清汤,倒入豆角、香菇、放酱油、盐、味精、汤,熟透,加水淀粉,淋麻油,装盘即成。



益气补血羊肉汤

【原料】羊肉 300 克,食盐 3 克,黄芪、党参、当归、生姜片各 25 克。

【做法】将羊肉洗净,切成小块,黄芪、党参、当归包在纱布里,用线捆扎好,和羊肉共放在砂锅里,加水 2 千克,以小火煨煮至羊肉将烂时,放入生姜片、食盐,待羊肉熟烂即可。

山药扁豆粥

【原料】白扁豆 15 克,白米、鲜山药各 30 克,白糖适量。

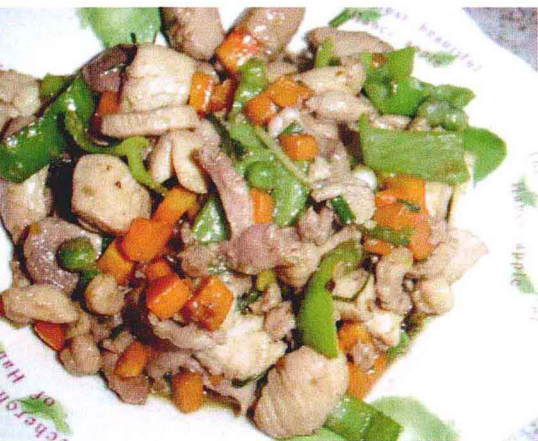
【做法】先将鲜山药洗净,去皮切片,备用。再煮白米、白扁豆半熟。加入山药片,煮粥,加糖。



桂花红枣羹

【原料】桂花 5 克, 红枣 250 克, 白糖 30 克。

【做法】先将红枣洗净, 用开水泡 2 小时, 捞出, 控干水。锅内添水, 放白糖, 烧开, 撇去浮沫, 红枣下锅, 用中火煨熟烂, 待水将烧干时, 入桂花即可食用。



炒三丁

【原料】莴笋 50 克, 香干 150 克, 猪肉 100 克, 植物油 5 克, 味精及盐各适量。

【做法】莴笋去皮、洗净、切丁; 香干洗净、切丁; 猪肉洗净、切丁; 油放炒锅中, 烧至五成热, 下猪肉丁翻炒几下, 再加入莴笋丁和香干丁翻炒, 放盐和味精再炒动至菜熟即可。

参麦炖水鱼

【原料】茯苓、党参各 3 克, 浮小麦 6 克, 水鱼 100 克, 火腿 30 克, 姜、葱、绍酒各 10 克, 盐适量。

【做法】活水鱼剁去头, 用沸水烫 3 分钟, 去内脏洗净, 火腿切成小块盖在水鱼上, 置碗中加调料和适量清水, 将浮小麦、茯苓用纱布包后投入汤中, 党参切段放碗内, 同上火蒸 1 小时即成。



桂圆莲子粥

【原料】桂圆肉 30 克, 莲子 30 克, 糯米 30 ~ 60 克, 大枣 10 枚, 白糖适量。

【做法】将莲子去皮心, 大枣去核, 与桂圆、糯米同入锅内, 加水适量, 煮成粥, 加白糖搅匀即可。

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

红白莲花散	1	三丝冬瓜卷	7
香菇扒木耳菜	1	炒茄丝	8
拌黄瓜丝	1	拔丝香蕉	8
油豆腐塞肉	1	水果沙拉	8
尖椒炒腊肉	2	翡翠虾仁	9
咸蛋蒸肉饼	2	蘑菇炒菠菜	9
雪菜肉丝	2	西瓜皮炒肉丝	9
虫草鸭	3	胡萝卜酱瘦肉	10
菠萝烧鸡沙律	3	拌猪耳	10
葱爆猪肝	3	枸杞萝卜烧鸡	11
纸包香肉	4	辣子肉丁	11
雪菜毛豆鸡丁	4	红烧大排	11
葱油海蜇	4	炒羊肚丝	11
菜心烧鲜蘑	5	人参猪肚	12
鸡蓉金针菇	5	王浆焖肘子	12
猪胰青汤	5	益气补血羊肉汤	13
拌金针菇	6	炒猪大肠	13
拔丝西瓜	6	天麻炖鲤鱼	13
西梅蒸乳鸽	6	蛋黄豆腐	14
炒三丁	7	大补双味肉	14
拌三丝	7	冬菇藕夹	14



参芪炖龟肉	15	山药羊肉粥	25
参麦炖水鱼	15	桂圆山药糕	25
豆豉兔	16	酱爆牛蛙	26
淮山药泥	16	什锦炒饭	26
桂花红枣羹	17	富贵火腿	27
番茄炒蛋	17	枣糕	27
红枣麻油面	17	三仙糕	28
猪肉酸菜包	18	干煸鸡	28
番茄肉片	18	阳春白雪糕	28
高汤水饺	18	八宝饭	29
凤尾腰花	19	莲肉糕	29
猪肉春卷	19	宫爆豆腐丁	29
八宝锅蒸	20	人参薯蓣糕	30
芙蓉鸡片	20	怪味鸡块	30
玉竹柿蒂粥	21		
大枣薯蓣粥	21	桂花赤豆糕	30
歌乐山辣子鸡	21	黄芪烩什锦	31
蛤蜊炖蛋	22	贵妃凤翅	31
栗子粥	22	百莲酿藕	32
山药扁豆粥	22	锅包肉	32
花生红枣粥	22	豆角炒青椒	33
豌豆粥	23	珊瑚菜花	33
江米枣粥	23	绿豆大蒜汤	33
宫保大虾	23	海米拌芹菜	33
粉蒸鸡	24	参芪焖青豆	34
桂花赤豆粥	24	金钱银花煲瘦肉	34
扁豆花粥	24	二金玉枣瘦肉汤	34
怪味苦瓜	25	玉米蚌肉汤	35



锅巴鸡片	35	胡桃银耳炖海参	45
金针汤	35	核桃烧鱿鱼	45
锅巴鱿鱼	36	桂圆山药饼	45
鸡骨草瘦肉汤	36	菠萝雪蛤	46
白及冰糖燕窝	36	黄瓜炒肉片	46
生姜夹柿饼	37	凉拌三鲜	46
雪梨炖贝母	37	红油鸡片	47
二冬嫩蛋	37	莲子百合煨猪肉	47
灵芝煎水鱼	37	清汤苦瓜	47
烩肚丝	38	红椒酿肉	48
银耳煮鸭蛋	38	双冬炒虾丝	48
鸡蓉猴头菇	38	酥炸腰果	48
松子烩香菇	39	蒜泥拌茄子	49
姜汁蒸蟹	39	蒜蓉拌苦菜	49
拔丝西瓜	39	鸡蛋炒木耳	49
黄瓜拌肉丝	40	红烧冬瓜	50
素焖扁豆	40	糖酱煎蛋	50
烧豆腐皮	41	素衣红影	50
鸡蛋炒韭菜	41	酸辣粉丝	50
鲜草莓冰球	41	好丝百叶	51
油爆辣味腐竹	42	家常千张	51
火腿炒茄瓜	42	花生红枣鸡	52
炸香蕉夹	42	姜爆鸭丝	52
蚝油鲍鱼	43	蒜汁时蔬	52
红烧龟肉	43	蒜味鸡片	53
清汤白鱼丸	44	豌豆炒鱼丁	53
红烧牛尾	44	酱爆茄子	53
雪梨黑豆方	44	五香焖干丝	54

清炒鸡蛋	54	鸡蓉干贝	65
酱爆肉丁	54	豆腐炒鸡蛋	65
鳊鱼羊脊	55	咖喱土豆	66
八宝荷香滑豆	55	西旋玉米羹	66
酱鲫鱼	56	椰汁烩鸡	66
茼蒿炒萝卜	56	口水鸡	67
五彩拼盘	56	灵芝鸭	67
椒麻鸡块	57	竹笋烧鸭	68
豆芽腐皮卷	57	家常鸡丝	68
蟹黄百灵烩鱼肚	58	沙参玉竹煲老鸭	68
酱 鸭	58	家常大虾	69
椒盐带鱼	58	双参焖老鸭	69
蟹黄鱼肚	59	桂花炖鸭	69
椒盐排骨	59	牡丹花银耳汤	70
豆芽炒鸡丝	60	冰糖炖麻雀	70
土豆洋葱丝	60	虫草麻雀姜汤	70
西兰花炒鸡肉	60	家常黄豆芽	71
西芹炒鱼块	61	益母草汁粥	71
芥末鸭掌	61	鱼胶糯米粥	71
里脊腐皮	61	黄芪熟地鸡粥	71
金银鸭片	62	鸽肉粥	72
菜头猴头菇	62	腊肉大蒜	72
京酱肉丝	63	红花归参粥	72
西芹炒牛柳	63	红枣山药粥	73
鱼香豆腐干	63	桂圆糯米粥	73
菊花青鱼	64	辣椒炒鸡丁	73
糟鸡蛋	64	小麦红枣粥	74
家常海参	65	驴肉粥	74



桑葚糯米粥	74	枸杞银耳汤	84
花生红枣黑米粥	74	龙舟载宝	84
凉拌腐竹	75	藕丝羹	85
鸡汁粥	75	卤牛肉	85
莲子桂圆粥	75	桂圆薏仁莲子羹	85
桃酥补血糕	75	桂圆首乌汤	86
凉拌鸡翅	76	卤凤爪	86
藕米糕	76	银耳柿饼羹	86
凉拌苦瓜	77	枸杞子炖鸡	87
羊肝菠菜鸡蛋汤	77	白切鸡	87
黄花菜肉饼	77	卤水猪脚	87
羊杂面	78	洋葱炒鸡片	88
什锦麻蓉汤圆	78	桂圆童子鸡	88
凉拌木耳	78	陈皮鸡丁	89
小麦红枣桂圆汤	79	卤香菇	89
章鱼木瓜汤	79	茉莉花鸡片	90
凉拌藕片	79	酱油嫩鸡	90
菠菜猪血汤	80	啤酒鸡	90
凉拌西瓜皮	80	荔枝蒸鸭	91
熘肥肠	80	卤猪肝	91
羊骨红枣汤	81	萝卜炖牛肉	92
二莲蛋黄汤	81	乳鸽炖绿豆	92
熘肝尖	82	陈皮鸽松	92
鸭血豆腐汤	82	萝卜丝鲫鱼汤	93
乳腐蛋汤	82	归芪墨鱼片	93
带鱼番木瓜汤	83	麻辣拌肚丝	94
甘麦红枣汤	83	黄芪炖鲈鱼	94
熘藕片	83	麻辣豆腐	94



烩鳝鱼丝	95	木耳炒肉片	106
姜醋炒章鱼	95	香菇炖鸡翅	106
荠菜鱼卷	95	香辣牛肉片	106
麻辣狗肉	96	鬼马牛肉松	107
麻辣青鱼丁	96	木犀肉	107
麻辣鸡块	97	牛奶炒虾仁	108
章鱼炖鹧鸪	97	皮蛋炒辣椒	108
参麦甲鱼	98	羊肉片烧茄子	108
麻辣田鸡腿	98	牛肉丸子	109
麻辣猪肝	99	香莲鸡丝羹	109
虾仁拌芹菜	99	皮 冻	110
鸡火鱼唇	99	香酥鸡	110
翡翠蛋蓉	100	芥菜冬笋山鸡片	110
虾肉炒香菇	100	炆黄瓜条	111
三色蛋卷片	100	鲜莲鸡丁	111
麻辣仔鸡	101	炆土豆丝	112
火腿焖鸡蛋	101	香味芝麻卷	112
清补凉煲鸡	102	炆里脊丝	112
磨菇烧鹌鹑蛋	102	杏仁熘鸡丁	113
乡村连锅汤	102	炆鱼片	113
麻婆豆腐	103	忆苦思甜	114
香菜鱼片汤	103	黄金豆腐	114
海米焖蛋	103	芹菜炒肉丝	114
双冬炖鸡	104	芹菜炒猪心	115
美味肉串	104	青椒炒鳝丝	115
菠菜鸡蛋汤	104	紫菜蛋卷	115
白果支竹小肚汤	105	青椒皮蛋	116
魔芋烧鸭	105	鸡蛋炒笋丝	116



洋葱南瓜汤	116	红枣花生炖猪蹄	127
腰花双笋	117	滑熘鹿里脊	127
青笋烧鸡	117	水晶鸡	128
毛豆粒炒仔鸡	117	黄芪软炸里脊	128
火鸡熏肉	118	黄豆炖猪肝	129
清炒土豆丝	118	丝瓜炒肉片	129
豆腐夜来香	118	姜丝菠菜	129
清拌茄子	119	素炒白菜	130
乌杞鱼头煲	119	木耳核桃炖豆腐	130
肉片炒豆腐	119	三鲜酿豆腐	130
银湖粟米羹	120	素炒豆苗	131
鱼香肉丝	120	松子香菇	131
肉片青椒	120	生地枸杞蜜	132
咖啡焖鸭	121	素烧茄子	132
香茅浸鸡	121	土豆蜂蜜饮	132
三鲜海参	121	酸菜炒牛肉	133
口蘑滑鸡块	122	圆肉猪心汤	133
鸡蛋炒芹菜	122	紫菜猪心汤	133
山椒凤爪	123	黄花合欢大枣汤	134
芋头排骨	123	酸菜海参	134
烧四宝	123	百合芡实汤	134
猪蹄葱白炖豆腐	124	人参猪肚汤	135
糖醋黄鱼	124	玉兰花黑鱼汤	135
生炒排骨	125	酸菜魔芋	135
虾子海参	125	枸杞百合羹	136
焖蚝豉	126	蒜泥白肉	136
什锦炒木耳	126	银耳参枣羹	136
水煮海参	126	蒜泥茄子	137



海蜇荸荠汤·····	137	糖醋素排骨·····	146
黑豆红枣猪尾汤·····	137	糖醋心里美·····	147
天麻猪脑羹·····	138	核桃人参汤·····	147
合欢黑豆饮·····	138	菊花粥·····	147
黑豆枸杞猪肝汤·····	138	菊花决明子粥·····	147
黄瓜鸡蛋汤·····	138	菊花枸杞猪肝粥·····	148
鸡肉首乌当归汤·····	139	糖熘土豆丸·····	148
甲鱼枸杞山药汤·····	139	双花决明小米粥·····	148
鹿肾猪肉汤·····	139	凉拌豆腐·····	149
绿豆决明子汤·····	140	双决明粥·····	149
太白凤翅·····	140	梅花粥·····	149
黑豆小麦煎·····	140	桑椹粥·····	150
咸鸭蛋蚝豉粥·····	141	枸杞粥·····	150
红烧鱿鱼·····	141	豌豆肥肠汤·····	150
百合二仁蜜·····	141	枸杞羊肾粥·····	150
糖拌西红柿·····	142	乌龙吐珠·····	151
栗子桂圆粥·····	142	猪肝绿豆粥·····	151
桂花莲子·····	142	五彩鸡丝·····	152
糖醋里脊·····	143	猪羊鹿肾粥·····	152
柏子猪心片·····	143	猪肝赤小豆粥·····	152
胡桃猪心·····	144	决明子粥·····	153
糖醋排骨·····	144	猪肾粳米粥·····	153
玫瑰花烤羊心·····	144	丸子汤·····	153
胡桃桂圆鸡丁·····	145	肝肾米饭·····	154
糖醋水萝卜·····	145	山药鸡蛋粥·····	154
磁朱鸡肝酥·····	145	五彩鲜贝·····	154
桂圆鹌鹑蛋·····	146	菟丝饼·····	155
桂圆大枣煲鸭·····	146	西兰花炒牛肉·····	155



明目小笼包	155	枸杞叶猪肝汤	165
鲤鱼脑髓粥	156	益骨汤	166
薄荷叶粥	156	熏鱼	166
西芹炒肉片	156	腐皮松	166
荸荠粥	156	炸苹果	167
香鲜贝	157	荔枝节瓜	167
鳖甲薏苡仁粥	157	咸烧白	167
腊肉炒饭	157	水煮毛豆	167
苍术羊肝粥	158	熏仔鸡	168
车前叶粥	158	四喜烤麸	168
车前子粥	159	酥鲫鱼	169
猪肉枸杞汤	159	盐水鸭	169
红烧鳊片	159	天麻鱼头粥	170
烩虾仁	160	夹沙桂花安梨	170
茄汁青鱼片	160	糖醋脆果	170
茄汁青鱼	160	糖醋熘鱼	171
香糟鸡片	161	田园沙律	171
香糟鸭舌	161	香炒竹笋	171
枸杞鱼片	162	一品甲鱼	172
葱实粥	162	八宝酱	172
淡菜皮蛋粥	162	香炸羊肉串	173
小煎鸡	163	柴把鱼	173
猪肝粥	163	元葱猪排	174
柑橘粥	163	银芽鸡丝	174
蟹羹汤	164	小瓜炒肉片	174
枸杞红枣羊肝汤	164	油爆虾	175
香椿豆腐	165	羊片扒莴笋	175
熏兔肉	165	天麻蒸蛋羹	175