

完美生活
百宝箱

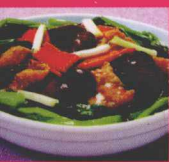
四季

家常菜

本书以通俗易懂的文字和精美的菜肴图片，
简明扼要地向读者讲述了四季家常菜的制作
方法，烹饪窍门。

SIJI JIACHANGCAI

○ 龚 坚 主编



彩色图文版

延边人民出版社

四季家常菜

本书以通俗易懂的文字和精美的菜肴图片，
简明扼要地向读者讲述了四季家常菜的制作
方法，烹饪窍门。

SIJI JIACHANGC

○ 龚 坚 主编



书
章



延边人民出版社



图书在版编目(CIP)数据

四季家常菜 / 垄坚 主编. — 延吉: 延边人民出版社, 2007.6

(2010.2 重印)

ISBN 978-7-80698-961-6

I. 四… II. 垄… 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: 垄 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

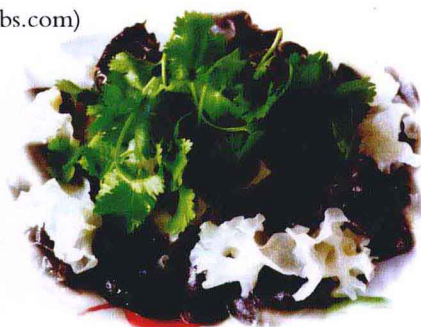
印 张: 208

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



醋熘青椒

【原料】大青椒 250 克，醋 40 克，精盐 4 克，味精少许，熟植物油 15 克。

【做法】1.青椒洗净去蒂籽。2.炒锅置旺火上，加油烧至六成热放青椒煸断生，色泽翠绿时，最后加醋出锅装盘即成。

北杏炖雪梨

【原料】北杏仁 20 克；雪梨 500 克，白砂糖 50 克。

【做法】将北杏仁、雪梨、白砂糖同放炖盅内，加清水半碗，急火隔水炖 1 小时。取柏子仁、大米、蜂蜜适量，将柏子仁和大米加水煮至熟烂，最后加入蜂蜜调匀，此粥可调理肠胃、增加体力。



拌干豆腐丝

【原料】干豆腐 500 克，水发小海米 15 克，香菜末 10 克，鲜汤适量，精盐、麻油、辣椒油、味精各适量。

【做法】将干豆腐切成细丝，放入鲜汤中加热煮透，入味，捞出挤干浮水，再放入盆内加精盐、辣椒油、小海米、麻油、味精、香菜末、拌匀即可食用。

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，和羊肉共放在沙锅里，加水 2 千克，以小火煨煮至羊肉将烂时，放入生姜水、食盐，待羊肉熟烂即可。



糖醋黄瓜

【原料】黄瓜 500 克,白糖 250 克,醋 250 克,盐 250 克。

【做法】先将黄瓜洗净切开,凉至半干,然后浸泡在白糖、醋和盐调成的溶液中,15 天后即可食用。



香干炒芹菜

【原料】五香豆腐干 150 克,芹菜 250 克,生猪肉丝 50 克,色拉油 40 克,精盐、味精、葱姜末、酱油各适量。

【做法】1.把芹菜拣洗干净,切成 3.5 厘米长的段,五香豆腐干切细丝。2.炒锅放火上,倒入油,油热投入肉丝,炒变色加入酱油,再加芹菜翻炒片刻,下豆腐干丝、精盐、味精炒透即可出锅。

五香冬瓜

【原料】咸冬瓜 500 克,甜面酱 30 克,麻油 10 克,白糖 5 克,五香粉 5 克。

【做法】1.咸冬瓜切成 5 厘米长、2 厘米宽的条,放入凉开水中去咸味,捞出晾干水分。2.将白糖、五香粉同放碗内,加开水化开,再加甜面酱、冬瓜条拌和均匀,每天翻动 1 次,3~4 天后即成。



清蒸茄子

【原料】长茄子 500 克,麻油、味精、酱油、蒜末各适量。

【做法】1.茄子切去两头,隔水蒸熟,再撕成粗条,然后切成 7 厘米长的段,装盘。2.把酱油、麻油、味精、大蒜末放入碗中调和后,浇在茄子上即可。



鲜姜炒蛋

【原料】鸡蛋 4 个，精盐少许，鲜姜、米酒各适量。

【做法】1.把鲜姜去皮洗净，切成细丝，鸡蛋打入碗内，加精盐搅打均匀。2.炒锅上火加油，爆炒姜丝，然后加蛋液一起翻炒，最后将米酒倒入，慢火烧沸即可。

肉丝炒蛋

【原料】鸡蛋 4 只，猪肉丝 50 克，精盐、酱油、料酒、味精各少许，猪油、高汤各适量。

【做法】1.鸡蛋打入碗内，加入少许精盐搅匀。2.旺火烧锅热后加油下肉丝炒透，即倒入蛋液翻炒，待蛋液结成块时加酱油，料酒，高汤烧 2~3 分钟加入味精即可。



滑炒鸡蛋

【原料】鸡蛋 3 个，葱花少许，盐 2.5 克，植物油 25 克。

【做法】1.鸡蛋打入碗中，搅匀，加入盐、葱花、温水 150 克调均匀。2.锅内放入食油，用旺火烧热，倒入蛋浆，摊开煎至半熟，用铲子轻炒成小块，待呈金黄色、无鸡蛋浆时，即可出锅。

荔枝蛋

【原料】鸡蛋 10 个，荔枝 200 克，白糖 50 克，花生油 500 克(实耗 75 克)。

【做法】1.荔枝取出净肉待用。2.平底锅上火，入油烧热，将鸡蛋磕入后，取荔枝肉逐片放在蛋黄上压下，然后改小火慢煎至熟，捞出沥油，装盘，佐白糖食用。



豆酱香麻叶

【原料】麻叶 200 克,蒜蓉少许,豆酱、食用油各 20 克。

【做法】1.先将麻叶洗净泥沙。2.起锅用油爆香蒜蓉,放入麻叶略炒。3.加入豆酱炒匀上碟即可。



拌三丝

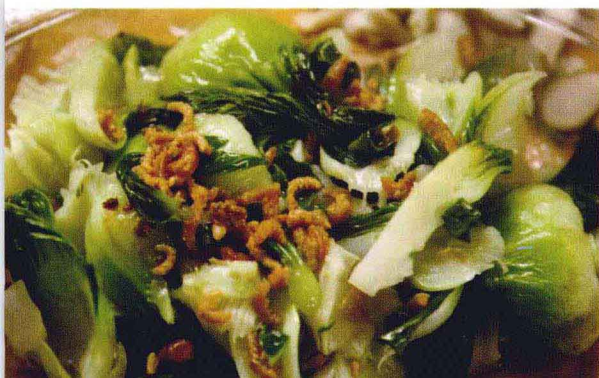
【原料】洋葱 1 个,土豆 300 克,豆芽 100 克,辣椒酱适量,蒜泥 3 克,辣椒酱 2 克,白糖 3 克,鸡精、麻油各适量。

【做法】1.土豆切丝,再将土豆、豆芽放在热水中浸泡 2 分钟取出,待用。2.洋葱切丝,加入土豆丝、豆芽、白糖、鸡精、蒜泥、辣椒酱、麻油,拌匀即可。

芝麻油菜

【原料】油菜 350 克,芝麻 35 克,味精 2 克,精盐 4 克,麻油 5 克。

【做法】1.油菜洗净,放沸水锅内一焯,用凉开水投凉,沥净水,切小块备用。2.炒锅置火上,倒入芝麻,用微火把芝麻炒熟,最后把油菜堆入盘内,最后撒上芝麻,加麻油、精盐、味精拌匀即成。



香肠炒油菜

【原料】香肠 75 克,油菜 300 克,鸡油少许克,油 25 克,料酒 5 克,味精少许,姜末 4 克,精盐 4 克。

【做法】1.香肠切成薄片。油菜洗净,切成 3 厘米长的段,梗、叶分置。2.锅放油烧热,下入葱、姜末略煸,投入油菜梗煸炒几下,再将油菜叶投入同炒,至半熟,倒入香肠,并加入鸡油、精盐、料酒、味精,最后用旺火快炒几下即成。

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

熘鱼卷·····	1	豆腐炖蘑菇·····	10
红烧豆腐干·····	1	蘑菇炖鸡·····	11
醋熘角瓜·····	2	虎皮豆腐·····	11
鲤鱼首乌汤·····	2	拌猴头菇·····	12
熏干豆腐肉卷·····	2	白菜炖冻豆腐·····	12
拔丝南瓜·····	3	麻婆豆腐·····	12
煎焖香干块·····	3	青椒炒黄瓜·····	13
香干炒芹菜·····	4	焖芸豆·····	13
荔枝肉片·····	4	炒香菇·····	14
熘腰花·····	5	木耳炒肉·····	14
鱼香豆腐干·····	5	素炒苦瓜·····	15
豆干酥肉汤·····	6	卤牛杂·····	15
鸡汤煮干丝·····	6	蜜汁糖藕·····	16
烩酸辣干丝·····	6	八仙闹海·····	16
木须瓜片·····	7	蜜汁西红柿·····	17
木须肉·····	7	牛肉火锅·····	17
三鲜豆腐包·····	8	麻酱牛肉·····	18
朝珠瓜脯·····	8	麻辣牛肉·····	18
香椿拌豆腐·····	9	粉蒸牛肉·····	18
蜜汁香蕉·····	9	蜜汁百合·····	19
玉珠豆腐·····	10	麻辣牛肚丝·····	19



炒苦瓜辣椒	20	蚕豆炒蛋	32
鱼香苦瓜	20	蛋黄菠菜	32
凉拌三丝	21	鲜蛋炒猪皮	32
黄瓜炒里脊	21	鲜姜炒蛋	33
熘肥肠	21	肉丝炒蛋	33
木耳烧冬瓜	22	拌芹菜	33
萝卜炖牛肉	22	栗子黄焖鸡	34
酒酿芋艿	23	鸡蛋炒豆腐	34
成都子鸡	23	拌小萝卜鸡蛋	35
凉拌黄瓜	24	莲子猪肚汤	35
五香冬瓜	24	鸡蛋拌土豆	35
油焖西葫芦	25	百莲酿藕	36
凉拌鸡丝	25	辣白菜	36
油豆腐烧肉	26	板栗烧肉	37
干豆腐拌黄瓜	26	白萝卜炒肉片	37
凉拌空心菜	26	辣味炸鸡翅	37
酸辣西葫芦条	27	豆腐蛋羹	38
肉末烧胡萝卜	27	清炒鸡蛋	38
凉拌腐皮	28	辣莴笋	39
素炒茄丝	28	陈皮绿豆焖鸭	39
凉拌海参	28	芦蒿炒肉丝	40
清蒸茄子	29	豌豆烩肉球	40
油炸薯片	29	苦瓜炒鸡片	40
夹沙香蕉	30	芦蒿韭菜	41
拌白肉	30	辣鱼汤	41
炒木犀肉	30	陈皮兔丁	42
丝瓜炒蛋	31	豉椒炒牛蛙	42
拌口条	31	烤风味肉	42



茼蒿秆炒干丝	43	烩肥肠	54
焖柳生鱼	43	鲜白果烧莴笋	55
蒸甜菜丸子	44	肉丝炒粉皮	55
开水白菜	44	黄焖牛肉丸	56
川蒜烧鲶鱼	44	猪骨煲小肚	56
豌豆白肉丁	45	干煸四季豆	57
蜜汁山芋	45	烩里脊丝	57
橙汁玉子豆腐	46	香芹云耳炒鲜鱿	57
烤羊肉串	46	蒲菜茶傲	58
鸳鸯茄子焖花腩	46	鲫鱼豆腐汤	58
川味青瓜	47	蚝油南瓜丝	58
豉椒百叶	47	芝麻里脊	59
芥末鱼片	48	豉椒鳊鱼	59
椿芽蚕豆	48	酱爆羊肉丁	60
木瓜炖双雪	49	豉汁蒸鲢鱼球	60
韭黄炒鸡蛋	49	粉丝红椒炒鸡丝	61
川西毛血旺	49	折耳熘鸡丝	61
刺梨冰粥	50	黄焖鸡翅	61
芦荟蒸蛋	50	葱烧鲫鱼	62
咖喱牛肉	50	雪里蕻蛋羹	63
笋瓜炒鸡球	51	甜椒芹菜鸭肠	63
滑炆里脊丝	51	葱椒爆鸭肠	63
薹菜炒咸肉	52	笋尖泡姜鸭肠	64
黄瓜炒子虾	52	烩双耳	64
青瓜炒鹅片	53	翠椒酿肉	65
五彩炒蛋丝	53	冬笋爆鸡丝	65
黄酒焖肉	54	糖醋黄瓜	66
葱爆牛肉	54	木犀黄瓜	66



四季家常菜

东坡肘子	66	鸡皮烧万年青	80
火腿冬瓜汤	67	鸡丝拌洋白菜	81
豉椒炒鹅肠	67	滑炒豆腐	81
皮蛋炒辣椒	68	鸡丝炒金针	82
酱爆双丁	68	拌鸡丝海带粉丝	82
熏肉炒蛋	69	滑炒里脊	83
炒蛋翅	69	三丝拌糟鸡	83
油淋鸡	69	白油鸡爪	84
香酥鸡	70	清蒸江米鸭	84
芙蓉鸡片	70	蒜泥鸭片	85
滑炒鸡丝	71	油爆鸭丁	85
鸡片火锅	71	脆皮糯米鸭	86
香酥肥鸡	72	红烧鸭掌	86
麻辣鸡翅	73	韭黄银丝	87
软炸鸡肝	73	盐酥鸭	87
花仁肉丁	74	烤鱼串	88
酸菜炒鸡杂	74	烤鸭丝炒茭白丝	88
炒笋鸡	75	脆皮炸大肠	89
花生鱼头汤	75	甜酸鸭	89
桃仁鸡排	76	栗子焖鸭	90
炸鸡排	76	韭黄炒肉丝	90
家常豆腐	77	酿鸭膀	91
姜丝肉	77	韭菜炒绿豆芽	91
醉 鸡	78	奇味里脊卷	92
鸡酥菠菜	78	蛋丝拌韭菜	92
棒棒鸡丝	79	苕粉肉丝	93
双味鸡片	79	糖醋焦酥鸭	93
酱焖茄子	80	醋熘肉片	94



烤鸭丝炒冬笋丝	95	菠菜余丸子	108
豆腐菠菜汤	95	洋葱炒鸡蛋	109
豇豆烧肉	96	洋葱炒腰丝	109
炒菠菜	96	补血羊肉汤	110
韭黄熘里脊	97	炒扁豆	110
扣肉冬瓜	97	炒青菜	110
炒黄豆芽	98	鲜果牛蛙	111
黄豆烧猪尾	98	炒青椒	111
青椒蹄花	99	酸辣田鸡腿	112
炒萝卜	99	番茄鱼片	112
酸萝卜炖蹄花	99	坛子肉	113
拌虾仁黄瓜	100	拌西瓜皮	113
香辣蹄花	100	腐乳扣肉	114
功夫肘子	101	炒三丁	114
苦瓜烧排骨	102	拌鱿鱼丝	115
孜然排骨	102	葱辣鸡块	115
玉笋烧排骨	103	干豇豆煸鳝段	116
菠菜油豆腐	103	炒土豆丝	116
炒南瓜	104	韭菜花炒鳝鱼	117
蘑菇炖排骨	104	炒腰片	117
拌腰片	105	茄汁鳊鱼	118
山药煨鸡	105	麻辣鳝丝	118
三鲜蛎黄	105	独蒜烧鳝筒	119
西芹鳝丝	106	炒莴笋	119
拌蜆头	106	香菇煨鸡	120
清炖龟肉	107	炸桂花红薯饼	120
菠萝鸭片	107	红焖鸡块	121
豆花牛蛙	108	炒茼蒿	121



滑熘鱼片·····	121	干煎带鱼·····	135
豉汁蒸鲶鱼·····	122	葱淋油鸡·····	136
黄龙吐珠·····	122	浓香蛋卷·····	136
葱爆羊肉·····	123	干蒸百合·····	137
炒银针·····	123	香辣鸡蛋饼·····	137
葱烧豆腐·····	124	咖喱鸡肉饼·····	138
蛋黄鸡菇·····	124	干煎黄鱼·····	138
荔枝蛋·····	125	脆皮鸡肉棒·····	139
炸金丝蛋·····	125	香菇鸡·····	139
葱烧蹄筋·····	125	鸡蛋沙拉·····	139
海羊鱼翅·····	126	海带汤·····	140
糯米金丝枣·····	126	芽糖酱凤爪·····	140
醋熘白菜·····	127	红烧凤爪·····	141
菠菜粉丝·····	127	鸡肉豆腐丸·····	141
霸王花煲排骨·····	128	红烧鸡翅·····	142
菠菜炒鸡蛋·····	128	清补凉煲鸡爪·····	142
菠菜鸡肉粥·····	129	红烧鲤鱼·····	142
陈皮乌鸡汤·····	129	淮杞煲水鸭·····	143
炒鱼松·····	129	卤鸭香芋饼·····	143
桂花鱼丁·····	130	红烧狮子头·····	144
糖醋桂鱼·····	130	泡菜煨鸡块·····	144
烧四丝·····	131	鱼香冬笋炸鸡排·····	145
豉汁豆腐·····	132	炒蛋米·····	145
葱拌羊肉·····	132	红烧土豆·····	145
桂花鱼翅·····	133	鲜人参煲鹌鹑·····	146
葱爆海参·····	134	腊香风卷·····	146
雪山寻宝·····	134	红烧鸭块·····	147
鸭油蒸蛋·····	135	冬菇红枣煲鸭·····	147



酱干豆腐丝·····	147	西兰花鸭片·····	158
红焖肘子·····	148	红油肚丝·····	159
油煎鸡糝饼·····	148	干椒杏仁鸡丁·····	159
红焖猪蹄·····	149	鱼香铁板鸡串·····	159
银芽鱿鱼丝·····	149	甜瓜姜油鸡丝·····	160
芙蓉酸辣鱿鱼·····	149	双味鸳鸯鸡丝·····	160
红烧冬瓜·····	150	海米油菜·····	161
清汤鱿鱼·····	150	豆酱烧雁鹅·····	161
柠香鸭汤·····	150	童子菇焖鸡·····	162
凉粉托凤冠·····	151	辣味鳗鱼条·····	162
鸭掌留香·····	151	泡椒河鳗·····	162
宫保鸡丁·····	151	海鲜酱汤·····	163
五香鹌鹑·····	152	泡姜青鳝鱼花·····	164
红烧带鱼·····	153	红焖鲤鱼·····	164
花椒西芹仔鸡·····	153	滑炒茼蒿鸡丝·····	164
金针鸡丝·····	153	黄焖冬菇鸭·····	165
辣酒虎皮蛋·····	154	干椒苦瓜鸡丝·····	165
瓦锅煨香鸡·····	154	番茄炒鸡蛋·····	165
红烧猪肉·····	154	香辣红油鸡丝·····	166
银芽炒鸡丝·····	155	葱段烧肉·····	166
梅菜扣肉·····	155	鸡淖煨笋丝·····	167
泡椒腰果熘鸡腿·····	156	锅烧鸡·····	167
咸蛋煮豆腐·····	156	干煸扁豆·····	167
油炸纸包鸡·····	156	辣子鸡·····	168
胡萝卜炒肉丝·····	157	脱骨扒鸡·····	168
腿菇酱爆鸡丁·····	157	荸荠鸡脯丁·····	169
红椒荸荠熘鸡片·····	158	蛋皮卷三丝·····	169
腊肉蒸鸡块·····	158	宫爆鸡丁·····	169



白玉鸡丁	170	腐乳烧肉	180
香菇椒笋豆鸡片	170	泡椒菜花鸭	181
糖萝炒鸡片	171	头菜鸡球	181
碧绿煎蛋	171	节瓜金玉球	181
百花炸鸡柳	171	大良污糟鸡	182
甜辣酱鸡片	172	四宝烩鸭	182
红椒豆豉凤爪	172	什锦香辣鸭肾	182
干煎牛排	173	黄油爆金掌	183
山椒西芹凤爪	173	酸辣菜瓜	183
卤鸭肫	173	方包鸡腿堡	184
红虾干椒鸡翅	174	云耳百合炒鸡翅	184
上汤霸王花	174	干椒腰果鸭舌	184
香葱鲜椒鸡冠	174	蚕虫煎蛋	185
干煸鳝鱼丝	175	葱油酸辣蛙腿	185
香辣芝麻鸡翅	175	香辣蚕虫	185
葱爆鸡冠	176	辣炒兔肉丝	185
什锦鸡珠	176	辣子干丁	186
糟汁火腿酿鸭条	176	麻辣天椒鲜兔	186
金银蛋浸丝瓜	177	辣味鲍汁鹿扒	187
蟹柳黄埔蛋	177	魔芋豆瓣兔	187
红烧鳕鱼	177	蒜香仔兔腰	188
干烧鳕鱼	177	莲藕焖玉兔	188
陈皮鱼块	178	干炒肉丝	188
风味素烩	178	椒盐水律王	189
炒茴香鸭片	179	卤野牛蹄	189
金针菇炒鸭	179	鱼香火腿兔里脊	190
柱侯酱鸭片	179	西芹甜椒兔花	190
麻辣蕨菜	180	芝麻金针兔	190



凉拌豆腐·····	191	蜜汁鸡腿·····	202
红椒香辣驴肉丝·····	192	宫爆肉丁·····	202
泡椒葱香牛蛙腿·····	192	鱼香肉丝·····	203
烤羊腿·····	192	东坡肉·····	203
泡椒仔兔·····	193	软炸里脊·····	204
双味蛙腿·····	193	酱猪肉·····	204
酥香熏牛蛙·····	194	莲子炖猪肉·····	204
玉笋果汁煨牛蛙·····	194	粉蒸排骨·····	205
密汁美味蛇·····	195	红烧肉·····	205
豉椒爆田鸡·····	195	豆豉肉丁·····	205
啤酒炆辣椒蚕蛹·····	196	蚂蚁上树·····	206
熏素鸡·····	196	油菜回锅肉·····	206
甜椒炒鹌鹑·····	196	香麻脆肉片·····	206
素鸡斗鹌鹑·····	197	辣子肉丁·····	207
墨鱼焖野鸡·····	197	干炒苦瓜·····	207
山药烧鹌鹑·····	197	榨菜肉丝·····	208
川贝枇杷煲海麻雀·····	198	木犀肉·····	208
白果火腿鹌鹑·····	198	香炸蒸肉·····	208
腌干豆腐·····	199	粉蒸肉·····	209
水煮肉片·····	199	双椒爆猪尾·····	209
青椒炒腊肉·····	199	肉粒肥肠·····	210
红烧排骨·····	200	豆豉肥肠·····	210
蒜苗炒鸡蛋·····	200	干咸菜煸肥肠·····	210
香菜炒蛋·····	200	老坛泡肉·····	211
香椿炒蛋·····	201	剁椒脑花·····	211
炒芙蓉蛋·····	201	怪味干丝·····	212
泡菜炒肉末·····	201	扣肉大白菜·····	212
蒜泥白肉·····	202	炖牛肉·····	212