

本书荣获
首届“金盾版”
优秀畅销书奖

本书总印数已达
88万册以上

封长虎 编著

美味家常菜 320例

(修订版)



金盾出版社
JINDUN CHUBANSHE

美味家常菜

320 例

封长虎 编著



金盾出版社

内 容 提 要

这是一本介绍江南风味家常菜的家庭烹调用书。它从普通家庭日常的取料和厨房条件出发,介绍了6类320款家常菜所用的原料、制法和操作关键,以及每种菜的风味特点,并在营养卫生、饮食禁忌等方面作了说明。此书在手,可以帮助您把家常菜做得美味可口,让全家人经常吃到不同风味、色香味形俱佳的菜肴。

图书在版编目(CIP)数据

美味家常菜 320 例/封长虎编著. —修订版. —北京:金盾出版社,2006.4

ISBN 7-5082-3935-0

I. 美… II. 封… III. 菜谱—中国 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 012165 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

彩色印刷:北京百花彩印有限公司

黑白印刷:北京四环科技印刷厂

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:8.5 彩页:8 字数:210千字

2006年4月修订版第16次印刷

印数:887001—898000册 定价:15.00元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



酱排骨



玉珠香芋饼



金盅彩色菱米

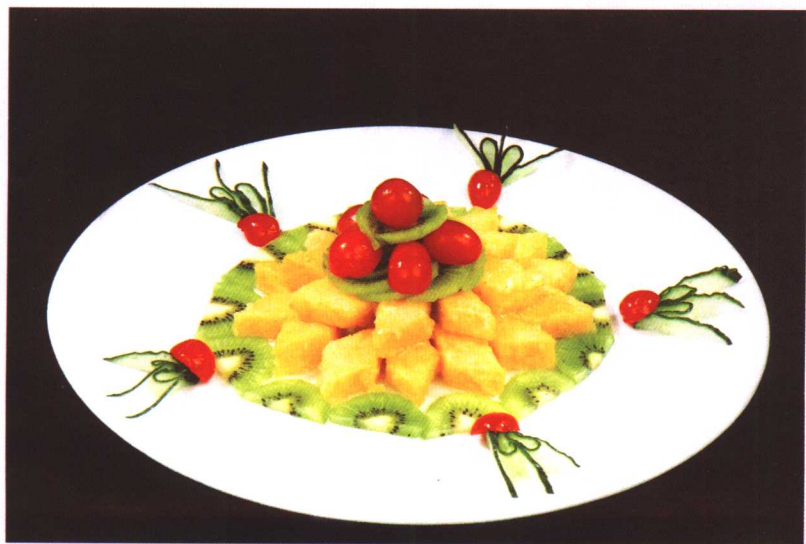


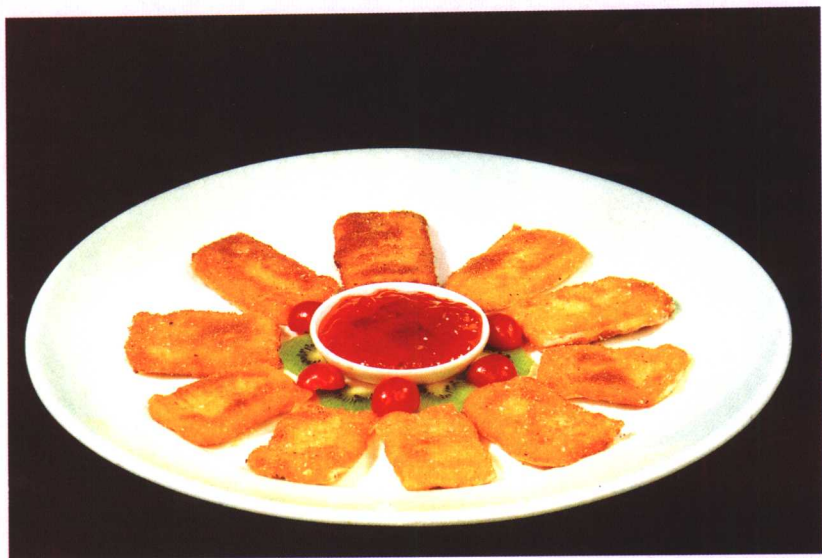
三丝鱼线汤



柴把扎茄子

橙汁山芋





香酥南瓜派

苦瓜鸡卷





梅花鸭舌

孔雀开屏

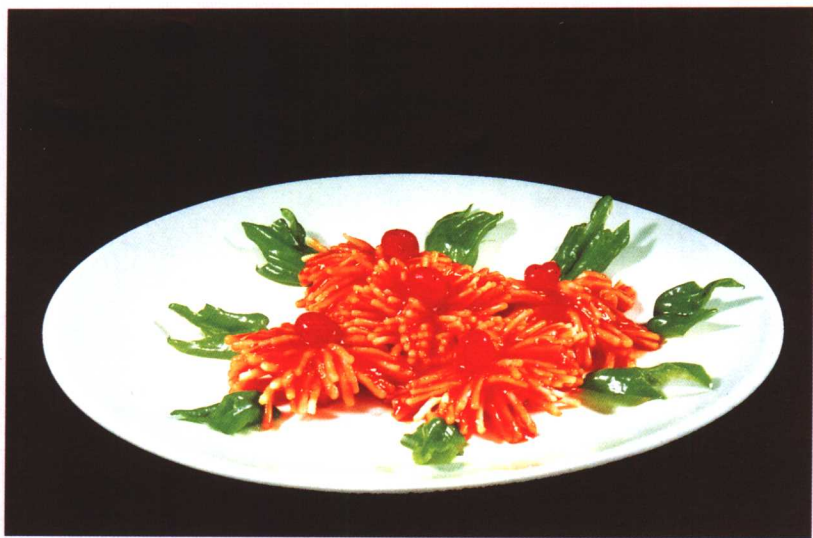




红扒猪蹄

玉米豆腐棒

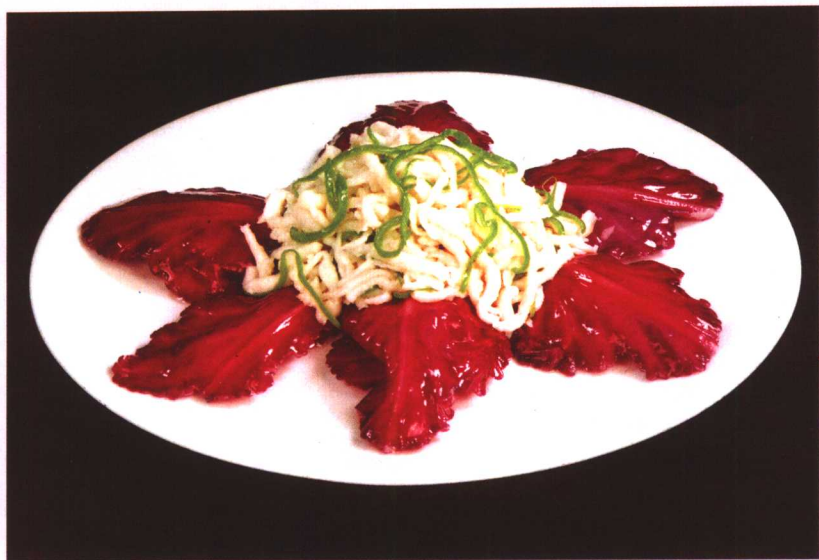




菊花土豆



酿香瓜



红花鱼丝

咸鱼烧肉





河蚌咸肉菜薹

红烧海带卷





八宝鲜蛭

清炖蟹肉狮子头



修订版前言



《美味家常菜 320 例》一书自 1992 年出版以来,承蒙读者的厚爱,在十余年时间里,先后印刷 15 次 88 万册,曾荣获“首届金盾版优秀畅销书奖”。随着社会物质的极大丰富和我国城乡居民生活的不断提高以及烹饪事业的空前繁荣和发展,十多年前出版的那本书,就显得需要充实、更新了。应读者要求,在这次修订中去掉了过于简单和陈旧的菜目,增加了百余种用新原料、新技术烹制成的有新口味的菜肴,也增加了一些新的精美图片,同时还修订了过去书中的一些不足之处,让本书以新的面貌奉献给企求在餐桌上添加色彩与温馨的广大读者,以丰富他们的生活。

笔者根据长期的教学和实践经验,修订的《美味家常菜 320 例》一书,介绍的都是适合家庭制作的江南风味菜,是长江中下游地区,特别是江南水乡普通家庭经常食用的,其中大多数又属于或渊源于淮扬风味菜。淮扬菜(即扬州菜)的形成和发展迄今至少已有 1600 余年的历史。扬州位于京杭大运河和长江的交汇地域,长期以来为南北交通的要冲,其腹地又是鱼米之乡,物产丰富,这使得扬州在历史上曾是繁极一时的商业中心城市。这些优越的条件,使当地的烹调技艺很早就得到了较好的发展,逐渐形成独具特色的风味菜——淮扬菜。淮扬菜选料严格,强调季节性,讲究

鲜活,刀工精细。在烹调上注重火工,擅长炖、焖、烧、煮,在风味上讲究清淡,醇厚入味,淡而不薄,浓而不腻,或汤清见底,或汁浓似乳,保持原汁原味,咸中带甜,既极具地方特色,又有很强的适应性,南北皆宜。

本书是通俗实用的烹调读物,全书分蔬菜、禽蛋、畜肉、水产、豆制品和其他等共6类。书中详细介绍了每款菜所用的原料、制法、操作关键和类似品种,同时还介绍了有关营养卫生、饮食禁忌等内容,使之安全可靠,无毒,无副作用。本书最显著的特点是,介绍的菜肴多数是原料易得、制法简单的普通家常菜,也介绍了一些传统名菜,按书习做,就可以享受到色香味形俱佳的江南风味菜肴。

作 者

2006年2月

目 录



一、蔬菜类

青菜	2	葱炒蚕豆	15
开洋炖菜核	3	雪里蕻	16
冬冬青	4	炒雪冬	16
菠菜	4	雪菜炖豆腐	17
菠菜炒粉丝	5	番茄	17
酥炸菠菜	5	番茄塞肉	18
娃娃菜	6	酥炸番茄	19
三鲜娃娃菜	6	四季豆	19
白菜	7	油焖四季豆	20
栗子红花黄芽菜	8	家常四季豆	21
奶油大白菜	8	豇豆	21
火腿炖芽菜	9	豇豆烧肉	21
茄汁白菜	9	麻酱拌豇豆	22
韭菜	10	荷兰豆	22
韭黄炒螺蛳	11	荷兰豆炒腊肉	23
香椿	11	菜瓜	23
香椿炒鸡蛋	12	虾皮拌菜瓜	24
香椿拌豆腐	12	酱菜瓜	25
芹菜	13	黄瓜	25
虾米拌芹菜	13	三鲜黄瓜酱	26
抱财荣归	14	时蔬蘸酱	27
嫩蚕豆	14	鸡茸黄瓜盅	27
咸肉炒蚕豆	15	瓠瓜与葫芦	28

瓠子塞肉	28
瓠瓜炖脚爪	29
葫芦肥鸭	29
淡菜葫芦汤	30
冬瓜	30
冬瓜皮炒香干	31
橙汁冬瓜	32
火腿煨冬瓜	32
琥珀冬瓜	33
香瓜	33
酿香瓜	34
香瓜冻	34
南瓜	35
酿南瓜	36
南瓜蒸肉	36
蛋黄炒南瓜	37
香酥南瓜派	37
丝瓜	38
翡翠蹄筋	38
孔雀开屏	39
丝瓜焖腊肉	39
西瓜	40
西瓜皮炒肉丝	41
瓜皮炖肉	41
水果西瓜盅	42
苦瓜	43
炅苦瓜	43
苦瓜鲈鱼煲	44
雪碧苦瓜	44
苋菜	45
粉蒸苋菜	45

辣椒	46
虎皮辣椒	46
彩椒木耳	47
酿彩椒	47
双色青椒	48
茄子	49
酱爆茄豆	49
炒地三鲜	50
柴把扎茄子	50
避风塘茄子	51
茄子黄鱼煲	51
茄子炖鱼干	52
茭白	53
油泼嫩茭白	53
酱烧茭白	54
茭白炒毛豆米	54
萝卜	55
珊瑚萝卜	55
绿豆萝卜圆	56
回锅萝卜	56
香米酿萝卜	57
蒜薹	58
蒜薹烧肉	58
蒜薹炒五香茶干	59
土豆	59
咖喱土豆	60
菊花土豆	60
香炸菠萝	61
芋艿	61
玉珠香芋饼	62
香芋扣肉	62