

营养健康饮食系列丛书

特色家常菜

欧阳秀◎编著

TE SE JIA CHANG CAI 666例

家常菜做着简单，吃着爽口，几道拿手
好菜不仅让你胃口大开，而且还能让你在
待客接友、宾朋聚会时大显身手。



中国三峡出版社

特色家常菜 666 例

欧阳秀 编著

中国三峡出版社

图书在版编目(CIP)数据

特色家常菜 666 例 / 欧阳秀编著. — 北京: 中国三峡出版社, 2005. 11

ISBN 7-80099-909-2

I. 特… II. 欧… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 131579 号

● 特色家常菜 666 例

编 著: 欧阳秀

责任编辑: 杜永明 徐 群

出版发行: 中国三峡出版社

社址邮编: 北京市海淀区太平路 23 号院 12 号楼, 100036

电话和传真: 010-68218553, 51933037; 68213676 (传真)

网址和电子邮箱: <http://www.e-zgsx.com>

E-mail: sanxiaz@sina.com

经 销: 全国各地新华书店

开 本: 880 × 1230 毫米 1/32

印 张: 9.25

字 数: 220 千字

印 刷: 北京银祥福利印刷厂

版 次: 2006 年 1 月第 1 版

印 次: 2006 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-80099-909-2

定 价: 19.80 元

凡购买中国三峡出版社图书, 如发现质量问题, 请与本社发行部联系调换。



香辣鱼头

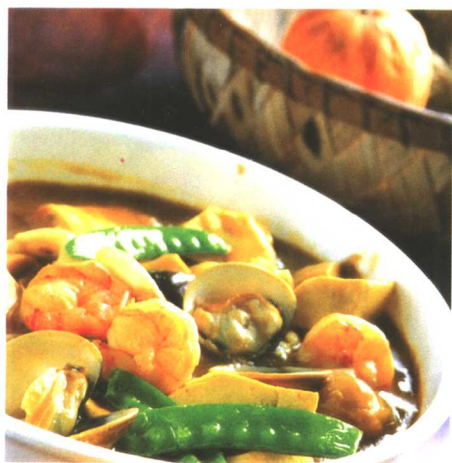


百味肥肠



火爆青笋

海鲜豆腐煲





啤酒白肉



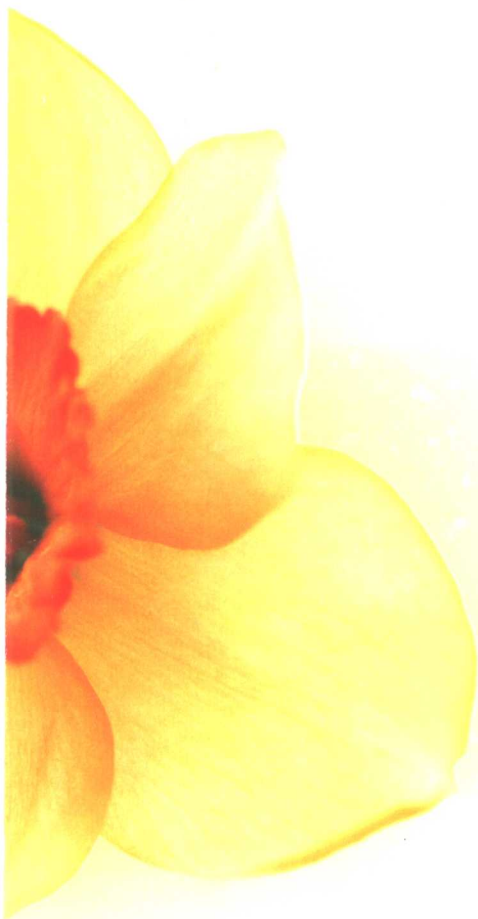
果仁酱子排



香辣鸡片

黑椒牛肉





鲍汁滑子菇

辣子鸡块

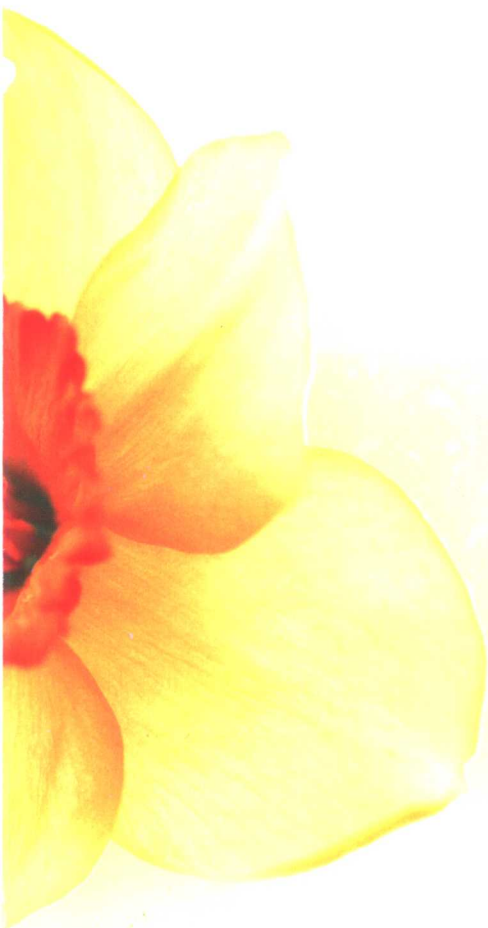




田园丰收

过油牛腩





福寿牛腩

酒香肘子





皇家小炒



蒜苗火鸡排



前言

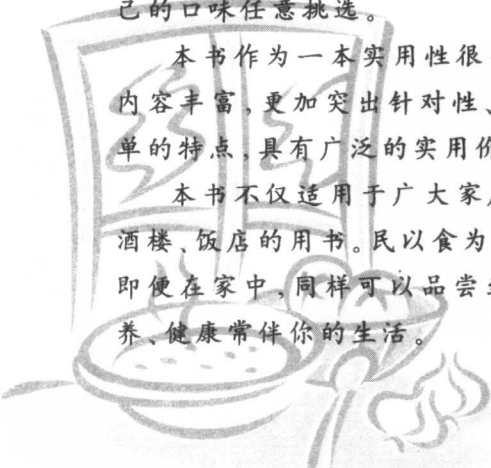
随着我国全面建设小康社会的进一步发展,人们的生活水平日益提高,人们越来越关注自身的营养、健康问题,各种保健品、营养品更加受到人们的青睐,人们都在想办法吃的更好、更健康。

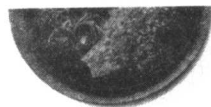
在人们的日常饮食生活中,炒菜是餐桌上必不可少的角色。如果能为家人置备一道既美味可口,又营养丰富的炒菜,那么一定会得到许多人的赞许。为此,我们经过认真挑选,精心编写了这本书,从营养健康饮食的角度为您提供实际的指导。

全书把各地的特色炒菜汇编到一起,呈现了一桌美味佳肴大餐。本书分为“叶花类”、“瓜果类”、“根茎类”、“豆类”、“食用菌类”、“水产海鲜类”、“禽蛋类”、“畜肉类”等八大类,每一道菜都有其独到的特点,可根据自己的口味任意挑选。

本书作为一本实用性很强的现代家庭生活炒菜食谱,内容丰富,更加突出针对性、通俗易懂、即用即查、操作简单的特点,具有广泛的实用价值。

本书不仅适用于广大家庭使用,而且也可作为餐厅、酒楼、饭店的用书。民以食为天,只要善于学习,勤于实践,即便在家中,同样可以品尝到各地的美味佳肴炒菜,让营养、健康常伴你的生活。



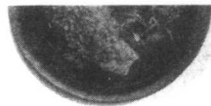


目 录

第一章 叶花类

肉丝白菜 / 3
糖醋炒大白菜 / 3
鱼香油菜 / 3
炒火腿油菜 / 4
素炒白菜 / 4
烧油菜心 / 5
素油菜心 / 5
生煨菠菜 / 6
炒菠菜鸡蛋 / 6
炒菠菜腰花 / 6
金丝菠菜 / 7
清炒圆白菜 / 7
素炒菠菜 / 7
翡翠菜花 / 8
肉炒酸菜花 / 8
鸡茸菜花 / 9
滑熘虾仁菜花 / 9
虾子菜花 / 10
菊花肉丝 / 10
鸡蛋炒菜花 / 11
麻辣甘蓝 / 11
糊辣菜头 / 12
珊瑚菜 / 12
芝麻拌油菜 / 13

泡菜肉末 / 13
油菜炒猪肝 / 13
爆油菜鸡丁 / 14
蚝油菜心 / 14
鱼香油菜心 / 14
冬菇炒油菜心 / 15
香姑油菜 / 15
菠菜粉丝 / 16
炒菠菜 / 16
素炒圆白菜 / 16
菠菜腰花 / 17
火溜菠菜 / 17
姜汁浇菠菜 / 17
熬白菜 / 18
白菜花 / 18
芝麻香菠菜 / 18
麻酱渍菠菜 / 19
熘圆白菜 / 19
油菠菜 / 19
青炒菠菜 / 20
菠菜肉丝 / 20
茄汁拌菜花 / 21
炆菜花 / 21
泡菜花 / 21
奶油菜花 / 22



红烧菜花 / 22

炸菜花 / 22

芙蓉煨菜花 / 23

香菇菜花 / 23

珊瑚菜花 / 23

干贝油菜心 / 24

菜心炒鲜蘑 / 24

第二章 瓜果类

家常茄子 / 27

酱爆茄子 / 27

麻酱茄子 / 27

炒尖椒虾仁 / 28

炒青椒猪心 / 28

炒青椒 / 29

尖椒土豆丝 / 29

糖醋爆青椒 / 29

青椒番茄 / 30

爆青椒干丝 / 30

干煸小辣椒 / 31

鱼香茄子 / 31

酱油茄子 / 31

九味茄子 / 32

酱爆柿子椒 / 32

柿子椒炒肉丝 / 33

豆豉荷包柿子椒 / 33

糖醋柿子椒 / 34

青椒玉米 / 34

草菇炒青椒 / 34

酱爆青椒 / 35

干煸青椒 / 35

青红椒拌豆豉 / 35

青椒大头菜 / 36

烧拌辣椒 / 36

青椒炒肉片 / 36

酱冬瓜 / 37

鲜菇炒冬瓜球 / 37

生煸丝瓜 / 38

清炒丝瓜 / 38

鲜蘑丝瓜 / 39

蚝油丝瓜 / 39

炒丝瓜 / 39

拌丝瓜 / 40

番茄丝瓜块 / 40

番茄炒丝瓜 / 40

滚龙丝瓜 / 41

青椒炒丝瓜 / 41

干贝丝瓜 / 41

奶油丝瓜 / 42

烧丝瓜 / 42

丝瓜炖排骨 / 42

干煸苦瓜 / 43

酱炒苦瓜 / 43

香炒苦瓜 / 44

葱油烧苦瓜 / 44

素炒苦瓜 / 44

苦瓜炒肉丝 / 45

黄瓜鱼 / 45

黄瓜炒猪肝 / 46

黄瓜炒冬笋 / 46

木耳黄瓜片 / 46

香黄瓜卷 / 47

炸西红柿 / 47

八宝西红柿 / 47

西红柿竹叶菜 / 48

西红柿炒鸡蛋 / 48

奶油香西红柿 / 49



炒苦瓜 / 49

酱爆苦瓜 / 49

油泼苦瓜 / 50

醋苦瓜 / 50

豆豉炒苦瓜 / 50

番茄烧苦瓜 / 51

尖椒苦瓜 / 51

鱼香苦瓜丝 / 52

冬菜苦瓜 / 52

拌西红柿 / 52

麻酱番茄 / 53

炒西红柿 / 53

蜜汁腌西红柿 / 54

洋葱西红柿 / 54

酱瓜皮 / 54

素拌西瓜皮 / 55

糖醋皮丝 / 55

西瓜皮肉丝 / 55

香炸西瓜块 / 55

拔丝西瓜 / 56

葱末萝卜丝 / 63

黄瓜水萝卜 / 64

烧萝卜 / 64

蒸菜萝卜 / 64

胡萝卜小丸子 / 65

糖醋腌胡萝卜 / 65

胡萝卜三色 / 66

奶油香胡萝卜 / 66

素拌胡萝卜 / 66

肉末胡萝卜豆腐 / 67

青拌胡萝卜丝 / 67

蒜苗炒胡萝卜 / 67

素拌胡萝卜干 / 68

煮胡萝卜条 / 68

三色萝卜卷 / 69

葱烧萝卜条 / 69

回锅萝卜 / 69

松仁萝卜 / 70

鲜蘑萝卜 / 70

酸辣萝卜丝 / 70

咸肉萝卜 / 71

炒银丝 / 71

糖醋萝卜 / 72

葱油白萝卜 / 72

素炒茭白 / 73

虾子茭白 / 73

醋熘茭白 / 73

肉丝茭白 / 74

炒茭白肉丝 / 74

茭白腰片 / 75

双色茭瓜丁 / 75

鱼香茭白 / 75

酱烧茭白 / 76

肉丝炒茭白 / 76

第三章 根茎类

子母萝卜烩 / 59

蒜香胡萝卜 / 59

酱炒胡萝卜 / 59

酱爆胡萝卜肉丁 / 60

素烧小萝卜 / 60

毛豆炒萝卜干 / 61

胡萝卜炒肉丝 / 61

酱爆双丁 / 61

炒三丝 / 62

干烧胡萝卜 / 62

爆腌萝卜 / 63

青烧萝卜 / 63



葱油烧茭白 / 77

青炒茭白 / 77

韭菜炒绿豆芽 / 77

韭菜炒肉丝 / 78

嫩韭三丝 / 78

韭菜炒猪肝 / 78

韭菜炒虾仁 / 79

韭菜鸡蛋末 / 79

炒韭菜虾皮 / 80

韭黄炒三丝 / 80

韭黄干丝 / 80

蒜苗豆板 / 81

三丝蒜苗 / 81

炒韭菜松 / 82

核桃仁炒韭菜 / 82

韭黄炒鸡丝 / 82

虾仁韭黄 / 83

双韭鲜鱿鱼 / 83

韭菜炒肚丝 / 84

韭菜炒猪肝 / 84

韭黄肉丝 / 84

烩银丝韭黄 / 85

鸡油炒菠菜 / 85

酸辣土豆片 / 85

葱炒土豆丝 / 86

葱花土豆泥 / 86

咖喱土豆 / 87

过油肉土豆片 / 87

醋熘土豆丝 / 87

鱼香土豆条 / 88

麻辣土豆条 / 88

酸辣土豆丝 / 89

烧土豆 / 89

炸土豆片 / 89

烹土豆丝 / 90

素拌土豆丝 / 90

姜汁浇土豆丝 / 91

油炆土豆丝 / 91

烧土豆块 / 91

芹菜土豆丝 / 92

糖醋腌藕片 / 92

青椒炒土豆丝 / 92

素炒山药片 / 93

糖醋拌藕丝 / 93

鲜藕四合 / 93

虾仁山药 / 94

山药炒肉片 / 94

干炒芹菜 / 95

炒芹菜香干 / 95

炒芹菜牛肉丝 / 95

芹菜炒肉丝 / 96

芹菜牛肉片 / 96

香菇芹菜 / 97

炒芹菜 / 97

肉末炒芹菜 / 97

夏果炒西芹 / 98

百叶炒芹菜 / 98

西芹百合 / 99

五味芹菜 / 99

金什锦芹菜 / 99

芹菜干丝 / 100

芹菜炒肉丝 / 100

草菇芹菜 / 100

土豆炒芹菜 / 101

炒豆腐干芹菜 / 101

海米炒芹菜 / 102

火炆芹菜 / 102

椒油烧芹菜 / 102



- 红油烧芹菜 / 103
糖香芹菜 / 103
香辣芹丁 / 103
芹菜炆黄豆 / 104
栗子烧芹菜 / 104
生炒莴笋肉丝 / 105
滑炒鸡丝莴笋 / 105
鲜蘑莴笋尖 / 106
腐乳莴笋 / 106
肉片炒莴笋 / 106
滑肉莴笋 / 107
素炒青笋 / 107
生炒土笋 / 108
海米珍珠笋 / 108
炒莴笋 / 108
莴笋炒肉丝 / 109
莴苣炒木耳肉片 / 109
炒鸡丝莴笋 / 109
鲜蘑莴笋尖 / 110
炒双笋丝 / 110
麻辣莴笋 / 111
熘莴笋丁 / 111
肉丝炒冬笋 / 111
干煸冬笋 / 112
冬笋牛肉 / 112
炒皮笋 / 113
金笋丝炒豆苗 / 113
金芥菜冬笋 / 113
鲜蘑冬笋 / 114
油爆笋丁 / 114
冬笋炒鸡片 / 115
冬笋香菇炒白菜 / 115
葱头炒牛肉丝 / 115
葱头炒蛋 / 116
清炒洋葱 / 116
洋葱炒肉 / 117
洋葱肚条 / 117
牛肉末酱葱头 / 117
葱头兔丁 / 118
炒木须葱头 / 118
大蒜炒香干 / 119
虾片炒蒜苗 / 119
青蒜炒腰花 / 119
蒜黄炒肉 / 120
大蒜肚条 / 120
蒜苗腊肉 / 121
鸡蛋炒蒜薹 / 121
糖醋藕片 / 121
肉丝藕丝 / 122
银鱼炒藕心 / 122
炒莲藕丝 / 123
蛋片炒莲藕 / 123
陈皮藕丝 / 123
琥珀花生 / 124
青拌莴笋叶 / 124
酱辣腌笋片 / 124
醋酸莴笋 / 125
青炒莴笋丝 / 125
虾油烧莴笋 / 125
糖醋莴笋 / 126
麻辣莴笋 / 126
拌藕片 / 126
青炒莴笋 / 127
素炒葱头 / 127
酸辣葱头 / 127
凉拌葱头 / 128
鲜辣葱头 / 128
炸葱头丝 / 128