

MEIWEI JIACHANGCAI

大 众 流 行 食 谱

主编 于晓华

美味

家常菜



美味佳肴

家常制作

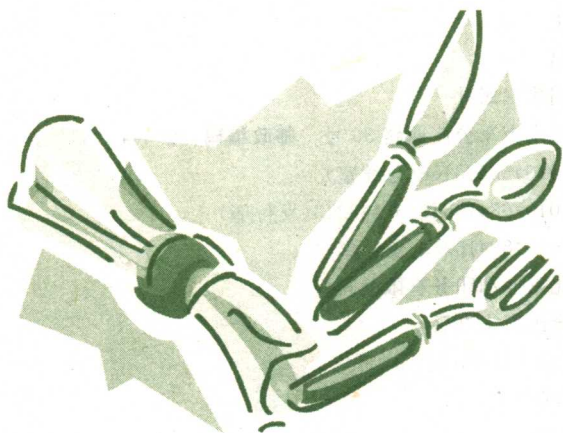
朝華出版社

大 众 流 行 食 谱

美味家常菜

MEI WEI JIA CHANG CAI

主编 于晓华



朝華出版社

图书在版编目(CIP)数据

美味家常菜/于晓华主编. —北京:朝华出版社,
2005.10

(大众流行食谱)

ISBN 7-5054-1387-2

I. 美… II. 于… III. 菜谱 IV. S972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 115005 号

美味家常菜

主 编:于晓华

责任编辑:王 磊

责任印制:赵 岭

出版发行:朝华出版社

社 址:北京市车公庄西路 35 号 邮政编码:100044

电 话:(010)68433166(总编室)

(010)68413840/68433213(发行部)

传 真:(010)88415258(发行部)

印 刷:北京业和印务有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:850×1168mm 32 开

字 数:100 千字

印 张:4.25

版 次:2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷

装 别:平

书 号:ISBN 7-5054-1387-2/G·0756

定 价:60.00 元(全 10 册)

版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换

食物相克中毒图解

解 地浆水	鸭蛋 李子	解 绿豆	肝脏 雀肉	解 冬瓜汁	李子 鲑鱼	解 鸡屎白	田螺 痢面
解 藕节	柿子 毛蟹	解 胡荽	蛤 田螺	解 大蒜汁	毛蟹 柑橘	解 黑豆甘草	鳗 牛肝
解 地浆水	牛肝 鳗	解 地浆水	生花生仁 螃蟹	解 鸡屎白	雀肉 李子	解 绿豆	牡蛎 红糖
解 鸡屎白	李子 鸡肉	解 地浆水	鱿鱼 柿子	解 藕节	毛蟹 茄子	解 地浆水	燃桑枝柴 鳝鱼
解 地浆水	田螺 玉米	解 蟹	红枣 鳝鱼	解 地浆水	牛乳 菠菜	解 柑橘皮	毛蟹 香瓜
解 蟹	南瓜 鳝鱼	解 绿豆	猪肉 田螺	解 橄榄汁	鳖 芹菜	解 黑豆甘草	柴鱼 南瓜
解 韭菜汁	红薯 石榴	解 地浆水	竹笋 羊肝	解 人乳和豉汁	犬肉 蒜头	解 黑豆甘草	鲫鱼 蜜
解 绿豆	牛乳 生鱼	解 地浆水	冰 田螺	解 地浆水	守宫尿 米饭	解 黑豆甘草	鳗 酸醋

食物胆固醇含量

(毫克/100克)

五谷类	 0	豆制品	 0	蔬菜类	 0	植物油	 0	水果类	 0
海参	 0	酸奶	 15	牛奶鲜	 15	海蜇皮	 16	脱脂奶粉	 28
田鸡(青蛙)	 40	火腿	 45	火腿肠	 57	牛肉瘦	 58	兔肉	 59
羊肉(瘦)	 60	牛奶粉	 71	小黄鱼	 74	带鱼	 76	酱牛肉	 76
蛇肉	 80	香肠	 82	鲤鱼	 84	酱羊肉	 92	猪耳	 92
猪油	 93	鸭肉	 94	鸽肉	 99	鲢鱼	 99	甲鱼	 101
牛肚	 104	鸡肉	 106	青鱼	 108	猪肉肥	 109	花鲢	 112
鸡翅	 113	鲜贝	 116	羊肚	 124	黄鳝	 126	鲫鱼	 130
泥鳅	 136	猪大肠	 137	羊肉(肥)	 148	羊大肠	 150	猪心	 151
猪舌	 158	猪肚	 165	对虾	 165	蚌肉	 239	河蟹	 267
蟹(鲜)	 466	鹌鹑蛋	 515	鸡蛋	 585	松花蛋鸭	 602	鸭蛋	 647
鸡肝	 676	鹅蛋	 704	鱿鱼干	 871	鲳鱼子	 1070	鸡蛋黄	 1510
鸭蛋黄	 1576	鹅蛋黄	 1696	羊脑	 2004	牛脑	 2447	猪脑	 2571

蒜苗回锅肉



原料

带皮猪五花肉 150 克，蒜苗 50 克，红椒 1 个，生姜 10 克，花生油 10 克，盐 5 克，味精 5 克，豆瓣酱 5 克，白糖 2 克，麻油 2 克。

做法

1. 将肉洗净，改成长块；蒜苗洗净切段；红椒切片；生姜去皮切片。
2. 烧锅加水，放入肉块，用小火煮熟，捞起切薄片。
3. 烧锅下油，待油热时放入姜片、豆瓣酱、肉片爆炒，加入蒜苗、红椒片，调入盐、味精、白糖炒透入味，淋入麻油，出锅入碟即成。

雪花鱼夹肉



猪瘦肉 50 克，鱼肉 100 克，鸡蛋 3 个，西红柿 20 克，花生油 500 克（实耗 60 克），盐 5 克，味精 5 克，白糖 3 克，干生粉 30 克。

原料

做法

1. 将瘦肉剁成肉泥，加少许盐、味精、干生粉，制成肉馅；鱼肉切双飞鱼夹；西红柿切片摆入碟内。
2. 把肉馅酿入鱼夹内，鸡蛋去黄留白，加入盐、味精、白糖、干生粉，调成雪花糊。
3. 烧锅下油，待油温 120°C 时把鱼夹挂上雪花糊，炸至外白内熟，捞起入碟即成。

玉树罗汉



原料

菜心 100 克，面筋 50 克，鸡腿菇 50 克，红萝卜 15 克，花生油 20 克，盐 5 克，味精 5 克，白糖 1 克，水生粉适量，麻油少许，蚝油 10 克。

做法

1. 菜心去除老叶；面筋切片；鸡腿菇切片；红萝卜去皮切片。
2. 烧锅加水，待水开时下少许盐，加入鸡腿菇、红萝卜煮片刻，捞起沥干水分，烧锅下少许油，把菜心炒熟摆入碟内。
3. 另烧锅下少许油，放入面筋，红萝卜片、鸡腿菇片翻炒几次，调入盐、味精、白糖、蚝油、清汤少许烧透，用水生粉勾芡，将麻油淋在菜心上即成。

金钱三宝



日本豆腐2块,红萝卜、莴笋、花生米各15克,生姜10克,花生油500克(实耗100克),盐5克,味精5克,鸡精5克,水生粉适量。

原料

做法

- 1.日本豆腐切成段;红萝卜去皮切丁;莴笋去皮切丁;花生米炸好去皮;生姜去皮切片。
- 2.烧锅下油,待油温 110°C 时放入日本豆腐炸至金黄,倒出沥净油,加少许盐、味精炒匀,摆入碟四周。
- 3.另烧锅下少许油,放入姜片、红萝卜丁、莴笋丁炒至快断生时,调入盐、味精、鸡精炒透入味,下花生米,用水生粉勾芡,盛入日本豆腐中间即成。

蛋黄鸡菇



原 料

咸蛋黄 30 克，鲜鸡菇 150 克，红萝卜 10 克，生姜 10 克，香菜 10 克，花生油 20 克，盐 5 克，味精 6 克，鸡精 5 克，水生粉适量，麻油 5 克。

做 法

1. 咸蛋黄切成粒；鲜鸡菇切去老根洗净；生姜去皮切米；香菜洗净待用；红萝卜去皮切粒。
2. 先在锅内加水，待水开时加入少许盐、味精、鸡菇，用小火煨透倒出。
3. 另烧锅下油，放入姜米、红萝卜粒、咸蛋黄粒煨炒至出香味，投入鸡菇，调入剩下的盐、味精、鸡精，炒透后用水生粉勾芡，淋入麻油，摆上香菜，入碟即成。

炸金丝蛋



鹌鹑蛋 20 个，洋葱 10 克，虾片少许，椒盐 8 克，植物油 300 克（实耗 30 克）。

原料

做法

1. 鹌鹑蛋用盐水煮熟，捞起去壳待用；洋葱切成小粒。
2. 烧锅下油，待油温 120°C 时放入鹌鹑蛋炸成虎皮形状捞起，另外把虾片炸好。
3. 锅内留油，放入洋葱米煸炒至香，加入鹌鹑蛋、椒盐翻炒数下，摆入碟内，再把炸好的虾片围边即成。

前言

《美味家常菜》一直是大众流行、人们的最爱,《家常菜》深入老百姓生活,介绍的菜例符合人们居家烹饪的特点和价值理念。因而长时间以来一直长盛不衰。但长久以来,各种家常菜菜谱中的菜例大多都是老旧的传统菜例,缺乏新近几年甚至十年的新产生的名优菜品。烹饪也是不断发展变化的,全国每年新产生的菜例保守的说就不下千余种。因而我们要摒弃那种不求更新,只一谓“填鸭”的菜谱。

为此,我们联手近年活跃在烹饪领域并享有一定声誉的多位烹饪专家系统编写了这本《美味家常菜》,相信这本时尚、全新的家常菜谱定会给你的饮食生活增色亮彩。



目 录

一、蔬菜类

芥末白菜	(7)	青椒肉片	(16)
油氽白菜片	(7)	酿西红柿	(16)
山虎白菜	(8)	酿青椒	(17)
绣球白菜	(8)	烧茄子	(17)
浇汁菜心	(9)	炒茄丝	(18)
海米炖津白	(9)	油焖茄子	(18)
鱼香白菜	(10)	冬菇烧菜花	(19)
蘑菇烩白菜	(10)	糖蒜薑	(19)
奶油白菜	(10)	肉片焖蒜薑	(19)
糖醋白菜	(11)	腌香椿	(20)
香菇烧菜心	(11)	炸香椿	(20)
醋熘白菜	(12)	油焖茭白	(21)
辣子白菜	(12)	茭白肉丝	(21)
荷包白菜	(13)	莴笋滑肉片	(21)
椒油菜梗	(13)	肉末雪里蕻	(22)
酸辣白菜条	(13)	麻辣茭白	(22)
双色菜松	(14)	炒雪冬	(23)
肉条白菜	(14)	拌卷心菜	(23)
木犀白菜	(15)	素烧卷心菜	(24)
西红柿炒鸡蛋	(15)	香辣五丝	(24)
		菠菜虾皮	(24)
		拌肉丝菠菜	(25)

菠菜炒鸡蛋	(25)	五香辣味黄豆	(38)
菜心火腿	(26)	炆韭菜炒豆芽	(38)
生煸菠菜	(26)	里脊丝银芽	(39)
蘑菇油菜心	(26)	凉拌绿豆芽	(39)
菜心虾片	(27)	翠堤银芽	(40)
炒双色素菜	(28)	木犀扁豆	(40)
肉丝炒芹菜	(28)	肉米豌豆	(41)
芹菜拌腐竹	(29)	奶油炒豌豆	(41)
韭根三丝	(29)	豌豆鸡蛋	(42)
炒鸡冠	(29)	拌豌豆苗	(42)
油酥萝卜	(30)	肉焖扁豆	(42)
萝卜松	(30)	麻酱豆角	(43)
酱爆肉丁胡萝卜	(31)	香菇拌豆角	(43)
萝卜丁炒虾仁	(31)	糖醋蚕豆菜	(44)
奶汁胡萝卜	(31)	笋茸翠珠	(44)
黄瓜丝拌肉丝	(32)	花椒毛豆	(45)
粉皮黄瓜	(32)	绍子青豆	(45)
炆黄瓜	(33)	煎出骨鱼条土豆	(45)
瓜丝海米	(33)	醋烹土豆丝	(46)
冬瓜丸子	(33)	拌土豆干丁	(46)
冬瓜鲜虾	(34)	炸土豆团	(47)
素烧蹄筋	(34)	蟹肉土豆丝	(47)
瓢丝瓜	(35)		
清汤冬瓜	(35)		
干贝丝瓜球	(36)		
银丝木瓜	(36)		
西红柿丝瓜	(37)		
干煸黄豆芽	(37)		
炒肉豆芽	(38)		

二、畜肉类

香辣肉丝	(48)
脆浆裹肉	(48)
糖醋咕噜肉	(49)
宫保肉丁	(49)
腐汁扣肉	(50)

腐乳爆肉	(50)	葱爆羊肉丁	(65)
枣核肉	(51)	蔬菜烩羊肉	(65)
辣子肉丁	(51)	芙蓉羊肉片	(66)
钱江肉丝	(52)	拉古肉	(67)
回锅肉	(52)	肉丝炒苦瓜	(67)

爆制两样

酱爆肉

葱烤肉

虎皮扣肉

葱包五花肉

红烧猪肉

干菜焖肉

叉烧肉

土豆烧肉

红果肉片

萝卜煮肉

水晶丸子

海带烧肉

醉排骨

糖醋排骨

糖醋小排骨

挂霜排骨

炸牛里脊

葱爆兔肉片

桂花牛肉

芹菜炒牛肉丝

茄汁牛肉饼

芝麻牛排

干煸牛肉丝

三、禽蛋类

清蒸母鸡

炸八大块

菠萝炒鸡丁

锅塌鸡饼

松子鸡米

宫保鸡丁

五果炖鸡

炖肉烤鸭

菠萝鸭片

八宝全鸭

烹鹅鸭卷

鸳鸯蛋

如意蛋卷

凤尾蛋

孔雀观尾

炸蛋糕

四、水产海鲜

豆瓣鲫鱼

酒焖全鱼

家常熬黄花鱼

斩鱼丸

番茄鲤鱼	(78)	卤虾油拌豆腐	(92)
炆虎尾	(79)	香椿头拌豆腐	(92)
红烧鱼	(79)	韭菜花拌豆腐	(93)
抓炒鱼片	(80)	肉松拌豆腐	(93)
刀鱼羹	(80)	三生拌豆腐	(93)
菠萝鲑鱼	(81)	晾干豆腐	(94)
红糟风鳗	(81)	黄豆芽炖豆腐	(94)
红烧塘鲤鱼	(82)	干炸豆腐	(95)
无锡脆鳔	(82)	炆豆角豆腐	(95)
六丝烧鲢鱼	(83)	五味豆腐	(95)
红烧圆鱼	(83)	熏熘豆腐球	(96)
汤大玉	(84)	芝麻豆腐	(96)
面色虾仁	(84)	灯笼豆腐	(97)
冬笋虾子	(85)	翻锅豆腐	(97)
樱桃虾仁	(85)	西红柿烧豆腐	(98)
炆柑子	(86)	翡翠豆腐	(98)
黄瓜丁炒虾仁	(86)	豉椒豆腐	(99)
口蘑烧海参	(87)	徽州丸子	(99)
芙蓉响螺片	(87)	干煎豆腐	(100)
炒海螺	(88)	珍珠豆腐丸	(100)
三鲜素海参	(88)	腐乳汁煨豆腐	(101)
炒西施舌	(89)	油爆豆腐	(101)
泥鳅炖蘑菇	(90)	桂花豆腐	(102)
葱油双脆	(90)	三色豆腐	(102)
		酸辣豆腐	(102)
		筒子豆腐	(103)
		鱼香豆腐片	(103)
		荠菜豆腐羹	(104)
		熘核桃豆腐	(104)

五、豆制品类

虾皮拌豆腐	(91)
咸鸭蛋拌豆腐	(91)
油焖豆腐	(91)

什锦熘豆腐	(105)	拔丝苹果酿桃仁	(115)
炸豆腐托	(106)	四喜苹果	(116)
肉片炖豆腐	(106)	煮水果	(116)
炸豆腐排	(106)	拔丝苹果	(117)
荷花莲蓬豆腐	(107)	炸鲜果条	(117)
镶豆腐	(108)	鱼熘苹果	(118)
芙蓉豆腐	(108)	拌梨片	(118)
空心豆腐丸	(109)	烩三鲜	(119)
炆三白	(109)	拌果丁	(119)
宝石豆腐块	(110)	夹沙安梨	(119)
锅烧豆腐	(110)	拔丝西瓜	(120)
卤素鸡	(111)	拌梨丝	(120)
素炒三丝	(111)	红果梨丝	(121)
素煮干丝	(112)	酿雪梨	(121)
红焖素鸭	(112)	西瓜冻	(122)
腰丁腐皮	(113)	蛋炒西瓜	(122)
素烧鹅	(113)	西瓜糕	(123)
蒜薹炒腐皮	(114)	西瓜酪	(123)
		瓤西瓜	(123)
		炸香蕉夹	(124)
六、果品类			
苹果排	(115)		