

吉科食尚
暖家美味佳肴

轻松学做菜
快乐下厨房

极品

大众菜

吉科食尚编委会◎主编

吉林科学技术出版社



- 按照季节不同而成的极品大众菜
- 春天养肝，夏天养心，秋天养肺，冬天养肾，四季养脾胃！



JIPIN DAZHONGCAI



极品

大众菜

吉科食尚编委会◎主编



吉林科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

极品大众菜 / 吉科食尚编委会主编. -- 长春 : 吉林科学技术出版社, 2015. 1
ISBN 978-7-5384-8778-7

I. ①极… II. ①吉… III. ①家常菜肴—菜谱 IV. ①TS972. 12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第302175号



极品大众菜

Jipin Dazhongcai



主 编 吉科食尚编委会

出 版 人 李 梁

策划责任编辑 张恩来

执行责任编辑 赵 渤

封面设计 长春创意广告图文制作有限责任公司

制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司

开 本 720mm×1000mm 1/16

字 数 250千字

印 张 14

印 数 1-8 000册

版 次 2015年5月第1版

印 次 2015年5月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社

发 行 吉林科学技术出版社

地 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-86059116

编辑部电话 0431-85635186

网 址 www.jlstp.net

印 刷 辽宁泰阳广告彩色印刷有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-8778-7

定 价 29.90元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186



极品大众菜

点滴大众菜 12/四季饮食健康12/四季与食物四性13/
四季与食物五味14/四季与食物五色15/春季饮食调理16/
夏季饮食调理17/秋季饮食调理18/冬季饮食调理19



Part 1 养肝生津 春季菜

韭菜炒虾仁·····	22
芦笋虾球·····	23
泡菜三文鱼·····	24
多味黄瓜·····	25
胡萝卜炆冬菇·····	26
腌泡八仙菜·····	27
香熏鸽蛋·····	28
椒油笋丝掐菜·····	29
香辣土豆丁·····	30
五味黄瓜·····	31
白卤猪手·····	32
鸡丝蕨菜·····	33
滑子蘑小白菜·····	34
茭笋炒猪肝·····	35
木耳黄花汤·····	36
荠菜里脊丝·····	37
胡萝卜炒木耳·····	38
麻酱素什锦·····	39

培根芦笋卷·····	40
姜葱熘虾段·····	41
椿芽蚕豆·····	42
红烧鱼尾·····	43
葱烧海参·····	44
豉香鸡翅·····	45
芥蓝排骨汤·····	46
南瓜炒百合·····	47
冬笋烧海参·····	48
豆酱烧牛肉·····	49
金针菇拌芹菜·····	50
椒油荷兰豆·····	51
鸡丝蒿子秆·····	52
鲜虾莼菜汤·····	53
什锦藕丁炒虾·····	54
海带炖肉·····	55
干豆角海带焖肉·····	56
双菇扒豆苗·····	57
韭菜炒鸡蛋·····	58
豆腐汆菠菜·····	59
蹄筋拌青笋·····	60
豆腐烩时蔬·····	61
魔芋烧鸭·····	62
鱼蓉肝粥·····	63
虾仁伊府面·····	64



盘丝饼·····	65
牛肉炒面·····	66
榴莲杏香枣·····	67
枸杞鸡粥·····	68
风味糊饼·····	69



Part 2 养心清热 夏季菜

葱油黄鱼·····	72
酒卤虾爬子·····	73
酱油泡萝卜皮·····	74
萝卜水晶卷·····	75
海带鸭舌汤·····	76
家味鸡里蹦·····	77
酱香猪尾·····	78
金丝裹脆丸·····	79
蜇皮黄瓜·····	80
橙汁藕片·····	81
贝尖拌双瓜·····	82
芥末北极贝·····	83
黄瓜拌干豆腐·····	84
多味小番茄·····	85
盐水鸭肝·····	86
炝拌猪腰·····	87
苦瓜炒鸡蛋·····	88
酱香鸡翅尖·····	89
沙茶熘双鱿·····	90

酱香苦瓜·····	91
鲜莲银耳汤·····	92
卤水手抓虾·····	93
荷香蒸海参·····	94
熏鸡肚串·····	95
草菇小炒·····	96
米汤炒南瓜·····	97
醋烧肉排·····	98
豆豉蒸小鱼·····	99
蛋黄焗南瓜·····	100
肉片炒莲藕·····	101
瓜干煮荷兰豆·····	102
香煎带鱼·····	103
木瓜排骨煲鸡爪·····	104
酱香猪心·····	105
双冬焖面筋·····	106
蚝油牛脊肉·····	107
拔丝薯球·····	108
空心扒什锦·····	109
奶香木瓜羹·····	110
粉丝蒸扇贝·····	111
菠萝鸡丁·····	112
百合芦笋虾球·····	113
鱼汤氽北极贝·····	114





农家刀削面·····	115
六合面三鲜饺·····	116
蹄花卷·····	117
奶汤海参面·····	118
鲜鱼片粥·····	119
茄汁牛肉面·····	120
扬州脆炒面·····	121



Part 3 养肺润燥 秋季菜

青椒炒肉丝·····	124
汽锅酸菜鹅·····	125
豆腐干拌贡菜·····	126
菜薹炆皮蛋·····	127
白蘑田园汤·····	128
翡翠拌腰花·····	129
鱼肉海参羹·····	130
麻辣蜆皮·····	131
五彩鲜贝·····	132
卤味干层耳·····	133
川卤牛肚·····	134
卤味螃蟹·····	135
杭椒炒素菇·····	136
炆拌海带丝·····	137
熏三黄鸡·····	138
木耳炒鸡块·····	139
白菜心拌蜆皮·····	140
特色酱猪肚·····	141

秘制咖喱排骨·····	142
辣炒蛤蜊·····	143
什锦拌肚丝·····	144
香酥猴头菇·····	145
炸鸡椒·····	146
火腿奶酪猪排·····	147
清炒鱿鱼丝·····	148
风味煎鲫鱼·····	149
草菇鸡心·····	150
燕麦煎鸡排·····	151
节瓜焖凤爪·····	152
板栗红烧肉·····	153
老鸭烩土豆·····	154
海参焖笋鸡·····	155
海米拌木耳·····	156
百合炖猪蹄·····	157
红焖花蟹·····	158
茄子煮花甲·····	159
牛尾萝卜汤·····	160
火腿煮白菜·····	161
玻璃鱿鱼·····	162
雪菜黄豆炖鲈鱼·····	163
葱椒鲜鱼条·····	164
白汁鲳鱼片·····	165
酸辣笔筒鱿鱼·····	166
鸡蛋黏米糕·····	167
鸡肉烧卖·····	168
自制比萨饼·····	169
花生鱿鱼粥·····	170
叉烧什锦饭·····	171
水煎包·····	172
小笼馒头·····	173



Part 4 养肾补益 冬季菜

酥炸芝麻大虾·····	176
黑白冻豆腐·····	177
菠菜桃仁拌羊肝·····	178
葱油羊腰片·····	179
腐竹羊肉煲·····	180
红油扁豆·····	181
木瓜炖猪排·····	182
白果炆腰花·····	183
豆瓣烧牛肉·····	184
咸烧白·····	185
香辣红干·····	186
手抓酱骨头·····	187
麻香土豆条·····	188
香酥萝卜丸子·····	189
葱辣大虾·····	190
泡椒炒魔芋·····	191
鱼香白菜卷·····	192
葱烧大肠·····	193
红烧猪尾·····	194
凤尾大虾·····	195
黄焖羊肉·····	196
梅菜蒸肉饼·····	197
金菇煲肥牛·····	198
腊味合蒸·····	199

胡萝卜炖羊腩·····	200
大鹅焖土豆·····	201
茶树菇焖排骨·····	202
牙签羊肉·····	203
干煸牛肉丝·····	204
慈姑焖牛肉·····	205
沪香罗汉肚·····	206
百花酒焖肉·····	207
清炖狮子头·····	208
酱虎皮尖椒·····	209
干菜焖腩肉·····	210
锅煎鳊鱼·····	211
五彩金针菇·····	212
甲鱼焖羊肉·····	213
锅煎虾饼·····	214
泡椒炒羊肝·····	215
大蒜烧蹄筋·····	216
辣子肥肠·····	217
什锦烩山药·····	218
豆沙包·····	219
灌汤煎饺·····	220
葡萄干蒸糕·····	221
薏米红枣粥·····	222
辣味茄丝炒面·····	223





原料目录

蔬菜食用菌

白菜心拌蜆皮·····	140
鱼香白菜卷·····	192
滑子蘑小白菜·····	34
菠菜桃仁拌羊肝·····	178
汽锅酸菜鹅·····	125
韭菜炒虾仁·····	22
韭菜炒鸡蛋·····	58
荠菜里脊丝·····	37
鸡丝蒿子秆·····	52
椿芽蚕豆·····	42
双菇扒豆苗·····	57
菜薹炆皮蛋·····	127
双冬焖面筋·····	106
多味黄瓜·····	25
五味黄瓜·····	31
蜆皮黄瓜·····	80
贝尖拌双瓜·····	82
苦瓜炒鸡蛋·····	88

酱香苦瓜·····	91
多味小番茄·····	85
青椒炒肉丝·····	124
酱虎皮尖椒·····	209
腌泡八仙菜·····	27
麻酱素什锦·····	39
酱油泡萝卜皮·····	74
萝卜水晶卷·····	75
香辣红干·····	186
香酥萝卜丸子·····	189
香辣土豆丁·····	30
老鸭烩土豆·····	154
麻香土豆条·····	188
金丝裹脆丸·····	79
拔丝薯球·····	108
什锦烩山药·····	218
瓜干煮荷兰豆·····	102
南瓜炒百合·····	47
米汤炒南瓜·····	97
蛋黄焗南瓜·····	100
红油扁豆·····	181
椒油荷兰豆·····	51
芦笋虾球·····	23
培根芦笋卷·····	40
百合芦笋虾球·····	113
泡椒炒魔芋·····	191
橙汁藕片·····	81
肉片炒莲藕·····	101
奶香木瓜羹·····	110



椒油笋丝掐菜·····	29
木耳黄花汤·····	36
胡萝卜炒木耳·····	38
海米拌木耳·····	156
鲜莲银耳汤·····	92
草菇小炒·····	96
金针菇拌芹菜·····	50
五彩金针菇·····	212
胡萝卜炆冬菇·····	26
白蘑田园汤·····	128
杭椒炒素菇·····	136
香酥猴头菇·····	145

畜肉

干豆角海带焖肉·····	56
干菜焖腩肉·····	210
板栗红烧肉·····	153
咸烧白·····	185
百花酒焖肉·····	207
清炖狮子头·····	208
梅菜蒸肉饼·····	197
火腿奶酪猪排·····	147
芥蓝排骨汤·····	46
醋烧肉排·····	98
秘制咖喱排骨·····	142
木瓜炖猪排·····	182
手抓酱骨头·····	187
茶树菇焖排骨·····	202



卤味干层耳·····	133
沪香罗汉肚·····	206
白卤猪手·····	32
百合炖猪蹄·····	157
酱香猪尾·····	78
红烧猪尾·····	194
茭笋炒猪肝·····	35
炆拌猪腰·····	87
翡翠拌腰花·····	129
白果炆腰花·····	183
酱香猪心·····	105
特色酱猪肚·····	141
葱烧大肠·····	193
辣子肥肠·····	217
蹄筋拌青笋·····	60
豆酱烧牛肉·····	49
蚝油牛脊肉·····	107
豆瓣烧牛肉·····	184
金菇煲肥牛·····	198
干煸牛肉丝·····	204
慈姑焖牛肉·····	205
牛尾萝卜汤·····	160
川卤牛肚·····	134
什锦拌肚丝·····	144
大蒜烧蹄筋·····	216



腐竹羊肉煲·····	180
黄焖羊肉·····	196
胡萝卜炖羊腩·····	200
牙签羊肉·····	203
葱油羊腰片·····	179
泡椒炒羊肝·····	215
火腿煮白菜·····	161
腊味合蒸·····	199

禽蛋豆制品

鸡丝蕨菜·····	33
家味鸡里蹦·····	77
空心扒什锦·····	109
菠萝鸡丁·····	112
熏三黄鸡·····	138
炸鸡椒·····	146
燕麦煎鸡排·····	151
海参焖笋鸡·····	155
木耳炒鸡块·····	139
豉香鸡翅·····	45
酱香鸡翅尖·····	89
木瓜排骨煲鸡爪·····	104
节瓜焖凤爪·····	152

熏鸡肚串·····	95
草菇鸡心·····	150
魔芋烧鸭·····	62
海带鸭舌汤·····	76
盐水鸭肝·····	86
大鹅焖土豆·····	201
香熏鸽蛋·····	28
豆腐氽菠菜·····	59
豆腐烩时蔬·····	61
黑白冻豆腐·····	177
豆腐干拌贡菜·····	126
黄瓜拌干豆腐·····	84

水产品

红烧鱼尾·····	43
风味煎鲫鱼·····	149
葱椒鲜鱼条·····	164
锅煎鳊鱼·····	211
葱油黄鱼·····	72
雪菜黄豆炖鲈鱼·····	163
香煎带鱼·····	103
鱼肉海参羹·····	130
泡菜三文鱼·····	24
白汁鲳鱼片·····	165
豆豉蒸小鱼·····	99
甲鱼焖羊肉·····	213
鱼汤氽北极贝·····	114
姜葱熘虾段·····	41



鲜虾莼菜汤·····	53
什锦藕丁炒虾·····	54
卤水手抓虾·····	93
酥炸芝麻大虾·····	176
葱辣大虾·····	190
凤尾大虾·····	195
锅煎虾饼·····	214
酒卤虾爬子·····	73
卤味螃蟹·····	135
红焖花蟹·····	158
茄子煮花甲·····	159
冬笋烧海参·····	48
荷香蒸海参·····	94
辣炒蛤蜊·····	143
芥末北极贝·····	83
粉丝蒸扇贝·····	111
五彩鲜贝·····	132
沙茶熘双鱿·····	90
清炒鱿鱼丝·····	148
玻璃鱿鱼·····	162
酸辣笔筒鱿鱼·····	166
麻辣蜇皮·····	131
海带炖肉·····	55
炆拌海带丝·····	137

米面杂粮

鱼蓉肝粥·····	63
枸杞鸡粥·····	68



鲜鱼片粥·····	119
花生鱿鱼粥·····	170
叉烧什锦饭·····	171
薏米红枣粥·····	222
虾仁伊府面·····	64
盘丝饼·····	65
牛肉炒面·····	66
农家刀削面·····	115
蹄花卷·····	117
奶汤海参面·····	118
茄汁牛肉面·····	120
扬州脆炒面·····	121
辣味茄丝炒面·····	223
小笼馒头·····	173
水煎包·····	172
鸡肉烧卖·····	168
自制比萨饼·····	169
豆沙包·····	219
灌汤煎饺·····	220
葡萄干蒸糕·····	221
榴莲杏香枣·····	67
鸡蛋黏米糕·····	167
六合面三鲜饺·····	116
风味糊饼·····	69



极品

大众菜

吉科食尚编委会◎主编



吉林科学技术出版社

吉科食尚编委会 Author



刘国栋：中国饮食文化国宝级大师，著名国际烹饪大师，商务部授予中华名厨（荣誉奖）称号，全国劳动模范，全国五一劳动奖章获得者，中国餐饮文化大师，世界烹饪大师，国家级餐饮业评委，中国烹饪协会理事。

张明亮：从事餐饮行业40多年，国家第一批特级厨师，中国烹饪大师，国家高级公共营养师，全国餐饮业国家级评委。原全聚德饭庄厨师长、行政总厨，在全国首次烹饪技术考核评定中被评为第一批特级厨师。



李铁钢：《天天饮食》《食全食美》《我家厨房》《厨艺拔萃》等栏目主持人、嘉宾及烹饪顾问，国际烹饪名师，中国烹饪大师，高级烹饪技师，法国厨皇蓝带勋章获得者，法国美食协会美食博士勋章获得者，远东区最高荣誉主席，世界御厨协会御厨骑士勋章获得者。

张奔腾：中国烹饪大师，饭店与餐饮业国家一级评委，中国管理科学研究院特约高级研究员，辽宁饭店协会副会长，国家高级营养师，中国餐饮文化大师，曾参与和主编饮食类图书近200部，被誉为“中华儒厨”。



韩密和：中国餐饮国家级评委，中国烹饪大师，亚洲蓝带餐饮管理专家，远东大中华区荣誉主席，被授予法国蓝带最高骑士荣誉勋章，现任吉林省饭店餐饮烹饪协会副会长，吉林省厨师厨艺联谊专业委员会会长。

高玉才：享受国务院特殊津贴，国家高级烹调技师，国家公共营养师，中国烹饪大师，餐饮业国家级考评员，国家职业技能裁判员，吉林省名厨专业委员会会长，吉林省药膳专业委员会会长。



马长海：国务院国资委商业技能认证专家，国家职业技能竞赛裁判员，中国烹饪大师，餐饮业国家级评委，国际酒店烹饪艺术协会秘书长，国家高级营养师，全国职业教育杰出人物。

食物的价值在于淳朴和回归自然，而烹饪的魅力在于“以心入味，以手化食，以食悦人，以人悦己”。做饭、吃饭本是我们生活中最平常的事情，面对一日三餐，我们经常遇到的一个问题就是“今天吃什么”。

不可否认，快节奏的生活已经使我们逐渐远离了厨房，成为小餐馆、快餐店的常客。吃一顿或母亲、或妻子、或朋友、或自己做的家常饭菜，几乎成为一种奢望。紧张繁忙的工作让我们很难抽出时间用于提高厨艺，再联想到食材的购买、菜品的制作、锅碗瓢盆的清洗……这也难怪很多人为了吃一顿饭而犹豫不决了。

有没有一种既简单又经济的方法，可以让我们在工作之余享受到合胃适口的菜品呢？当我们走进了自己厨房的小天地，无论是假日料理一顿大餐，还是下班后烹制一两道小菜，自己动手做出来的饭菜终归比在饭馆里吃得舒心。

本着便捷、实用、好学、家常的宗旨，我们为您编写了《吉科食尚》系列图书。其中既有按食材属性制作家常风味美食的《真味家常菜》，又有按照季节和营养分类的《极品大众菜》，还有选料讲究、制作精细、味道独特的《品味私房菜》和招待亲朋好友小聚的《完美宴客菜》。本系列图书所介绍的每款菜肴，不仅取材容易、制作简便、营养合理，而且图文精美。对于一些重点菜肴的制作关键，还配以多幅彩图加以分步详解，可以使您抓住重点，快速掌握。

厨房虽然是一个充满烟火气的地方，但也是家的一部分。自己做饭的人不正是喜欢这种“家”的感觉吗？舀一勺精心烹制的饭菜放入口中，闭上眼睛感受浓郁的鲜香在味蕾中蔓延，幸福也在心中开花。在此，愿《吉科食尚》系列图书能使您从中享受到家的温馨、醇美和幸福。



极品大众菜

点滴大众菜 12/四季饮食健康12/四季与食物四性13/
四季与食物五味14/四季与食物五色15/春季饮食调理16/
夏季饮食调理17/秋季饮食调理18/冬季饮食调理19



Part 1 养肝生津 春季菜

韭菜炒虾仁·····	22
芦笋虾球·····	23
泡菜三文鱼·····	24
多味黄瓜·····	25
胡萝卜炆冬菇·····	26
腌泡八仙菜·····	27
香熏鸽蛋·····	28
椒油笋丝掐菜·····	29
香辣土豆丁·····	30
五味黄瓜·····	31
白卤猪手·····	32
鸡丝蕨菜·····	33
滑子蘑小白菜·····	34
茭笋炒猪肝·····	35
木耳黄花汤·····	36
荠菜里脊丝·····	37
胡萝卜炒木耳·····	38
麻酱素什锦·····	39

培根芦笋卷·····	40
姜葱熘虾段·····	41
椿芽蚕豆·····	42
红烧鱼尾·····	43
葱烧海参·····	44
豉香鸡翅·····	45
芥蓝排骨汤·····	46
南瓜炒百合·····	47
冬笋烧海参·····	48
豆酱烧牛肉·····	49
金针菇拌芹菜·····	50
椒油荷兰豆·····	51
鸡丝蒿子秆·····	52
鲜虾莼菜汤·····	53
什锦藕丁炒虾·····	54
海带炖肉·····	55
干豆角海带焖肉·····	56
双菇扒豆苗·····	57
韭菜炒鸡蛋·····	58
豆腐汆菠菜·····	59
蹄筋拌青笋·····	60
豆腐烩时蔬·····	61
魔芋烧鸭·····	62
鱼蓉肝粥·····	63
虾仁伊府面·····	64



盘丝饼·····	65
牛肉炒面·····	66
榴莲杏香枣·····	67
枸杞鸡粥·····	68
风味糊饼·····	69



Part 2 养心清热 夏季菜

葱油黄鱼·····	72
酒卤虾爬子·····	73
酱油泡萝卜皮·····	74
萝卜水晶卷·····	75
海带鸭舌汤·····	76
家味鸡里蹦·····	77
酱香猪尾·····	78
金丝裹脆丸·····	79
蜇皮黄瓜·····	80
橙汁藕片·····	81
贝尖拌双瓜·····	82
芥末北极贝·····	83
黄瓜拌干豆腐·····	84
多味小番茄·····	85
盐水鸭肝·····	86
炝拌猪腰·····	87
苦瓜炒鸡蛋·····	88
酱香鸡翅尖·····	89
沙茶焗双鱿·····	90

酱香苦瓜·····	91
鲜莲银耳汤·····	92
卤水手抓虾·····	93
荷香蒸海参·····	94
熏鸡肚串·····	95
草菇小炒·····	96
米汤炒南瓜·····	97
醋烧肉排·····	98
豆豉蒸小鱼·····	99
蛋黄焗南瓜·····	100
肉片炒莲藕·····	101
瓜干煮荷兰豆·····	102
香煎带鱼·····	103
木瓜排骨煲鸡爪·····	104
酱香猪心·····	105
双冬焖面筋·····	106
蚝油牛脊肉·····	107
拔丝薯球·····	108
空心扒什锦·····	109
奶香木瓜羹·····	110
粉丝蒸扇贝·····	111
菠萝鸡丁·····	112
百合芦笋虾球·····	113
鱼汤氽北极贝·····	114





农家刀削面·····	115
六合面三鲜饺·····	116
蹄花卷·····	117
奶汤海参面·····	118
鲜鱼片粥·····	119
茄汁牛肉面·····	120
扬州脆炒面·····	121



Part 3 养肺润燥 秋季菜

青椒炒肉丝·····	124
汽锅酸菜鹅·····	125
豆腐干拌贡菜·····	126
菜薹炆皮蛋·····	127
白蘑田园汤·····	128
翡翠拌腰花·····	129
鱼肉海参羹·····	130
麻辣蜆皮·····	131
五彩鲜贝·····	132
卤味千层耳·····	133
川卤牛肚·····	134
卤味螃蟹·····	135
杭椒炒素菇·····	136
炆拌海带丝·····	137
熏三黄鸡·····	138
木耳炒鸡块·····	139
白菜心拌蜆皮·····	140
特色酱猪肚·····	141

秘制咖喱排骨·····	142
辣炒蛤蜊·····	143
什锦拌肚丝·····	144
香酥猴头菇·····	145
炸鸡椒·····	146
火腿奶酪猪排·····	147
清炒鱿鱼丝·····	148
风味煎鲫鱼·····	149
草菇鸡心·····	150
燕麦煎鸡排·····	151
节瓜焖凤爪·····	152
板栗红烧肉·····	153
老鸭烩土豆·····	154
海参焖笋鸡·····	155
海米拌木耳·····	156
百合炖猪蹄·····	157
红焖花蟹·····	158
茄子煮花甲·····	159
牛尾萝卜汤·····	160
火腿煮白菜·····	161
玻璃鱿鱼·····	162
雪菜黄豆炖鲈鱼·····	163
葱椒鲜鱼条·····	164
白汁鲳鱼片·····	165
酸辣笔筒鱿鱼·····	166
鸡蛋黏米糕·····	167
鸡肉烧卖·····	168
自制比萨饼·····	169
花生鱿鱼粥·····	170
叉烧什锦饭·····	171
水煎包·····	172
小笼馒头·····	173

