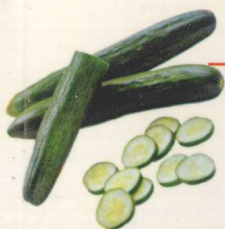


新

大众菜谱

美味北京菜

600 款



原子能出版社



天子脚下的美味 中华美食的精华 百姓饭桌上的宫廷菜



合理饮食使幼儿正常成长 青少年发育良好
正常人保持健康 老年人益寿延年 患者早日康复

大众菜谱

美味北京菜 600 款

肖桂林 / 主编

原子能出版社

内 容 简 介

本套菜谱共 30 本,汇集了南北方以及各种风味的菜系,每本 600 余种做法。本书介绍了北京菜的做法,简单好学易做,是符合大众口味的家居生活常备书籍。

大众菜谱 美味北京菜 600 款

出版发行:原子能出版社

地 址:北京市海淀区阜成路 43 号 邮 编:100037

责任编辑:杨树录

印 刷:北京中加印刷有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:大 32 开

字 数:250 千字

印 张:11 彩页:4

版 次:2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 7-5022-3075-0

印 数:1-2000 册

定 价:20.00 元

版权所有 侵权必究



目 录

一、畜肉类

软熘肉片····· (1)	蒜子牛蹄黄····· (10)
生扒方肉····· (1)	干炸丸子····· (11)
炸卷肝····· (2)	京酱肉丝····· (12)
番茄腰柳····· (3)	香炸肉排····· (12)
糊肘····· (3)	酱爆肉条····· (13)
酸辣腰卷····· (4)	松子扒肉····· (13)
叉烧肉····· (4)	五香腰片····· (14)
玻璃肉球····· (5)	炸卷肉····· (15)
藕肉莲蓬····· (5)	糖醋里脊····· (15)
香脆芹肉卷····· (6)	凉拌三丝····· (16)
锅包肉····· (7)	鸭梨腰花····· (17)
坛子肉····· (7)	水晶皮冻····· (17)
软炸里脊····· (8)	四喜肉····· (18)
烤羊肉串····· (8)	猪肉炖粉条····· (19)
烧羊肉····· (9)	涮羊肉····· (19)
焦熘羊肉段····· (10)	扒羊肉条····· (20)
葱包牛肉····· (10)	油爆肚仁····· (20)



扒牛肉条·····	(21)	荤素扣肉·····	(35)
煨牛肉·····	(21)	熘丸子·····	(35)
姜丝肉·····	(22)	全家福·····	(36)
糖醋排骨·····	(23)	串炸里脊·····	(37)
烧子盖·····	(23)	炒木樨肉·····	(37)
樱桃肉·····	(24)	锅塌里脊·····	(38)
锅贴肉·····	(24)	芫爆双条·····	(38)
脆皮大肠·····	(25)	溜肝尖·····	(39)
芥末腰片·····	(25)	北京烤肉·····	(40)
宫保腰花·····	(25)	他似蜜·····	(40)
酥炸春花肉·····	(26)	羊肝排岔·····	(41)
香酥肉·····	(27)	焖羊肉·····	(42)
香辣肉丝·····	(27)	沙锅羊头·····	(42)
熘心嘴·····	(28)	凉拌牛肉·····	(43)
红烧肚片·····	(28)	茭白牛肉丝·····	(43)
滑熘里脊·····	(29)	辣子肉丁·····	(44)
炮糊·····	(29)	酱肘子·····	(44)
白切羊肉·····	(30)	炒肉片·····	(45)
葱爆羊肉·····	(30)	红糟方肉·····	(45)
酱汁牛肉·····	(31)	炒猪肝·····	(46)
卤牛舌·····	(32)	番茄里脊·····	(46)
鱼香肉丝·····	(32)	糖醋丸子·····	(47)
酱爆肉丁·····	(33)	酱爆羊肉片·····	(47)
白肉片·····	(33)	熘三样·····	(48)
沙锅狮子头·····	(34)	清炖排骨·····	(48)
过油肉·····	(34)		



二、鱼类

糖醋瓦块鱼·····	(50)	酸辣鱼段·····	(65)
烧鹿茸元鱼·····	(51)	松炸鱼条·····	(66)
焦炒鱼条·····	(51)	象眼土司·····	(66)
抓炒鱼片·····	(52)	五香酥鱼·····	(67)
锅塌银鱼·····	(53)	豆瓣鱼·····	(67)
桂花银鱼·····	(53)	煎蒸带鱼·····	(68)
清蒸鲥鱼·····	(54)	红烧带鱼段·····	(68)
红烧鳝鱼·····	(54)	煎糟鱼·····	(69)
酱爆鳝球·····	(55)	番茄鱼腐·····	(70)
软汁鳝鱼·····	(56)	锅贴鱼·····	(70)
麻酱鳝鱼·····	(56)	鸡汤鱼卷·····	(71)
炒鳝鱼糊·····	(57)	糟熘三白·····	(72)
珊瑚鳗·····	(57)	五香熏鱼·····	(72)
清蒸甲鱼·····	(58)	红烧鲤鱼·····	(73)
烧裙爪·····	(59)	干烧鲤鱼·····	(73)
红烧甲鱼·····	(60)	潘鱼·····	(74)
双仁鱼茸饼·····	(60)	软熘鱼扇·····	(74)
葱烧大马哈鱼·····	(61)	酱汁活鱼·····	(75)
煎转偏口鱼·····	(61)	红蒸鱼·····	(75)
干蒸加级鱼·····	(62)	粉皮辣鱼·····	(76)
香炸鱼卷·····	(63)	天津熬鱼·····	(76)
独鱼腐·····	(63)	碎烧鲤鱼·····	(77)
红烧西施乳·····	(64)	套环鲤鱼·····	(77)
白爆鱼丁·····	(64)	蛋果鱼·····	(78)



家常熬黄鱼..... (79)	桂花脆皮鱼..... (87)
松鼠黄鱼..... (79)	火腿鱼..... (88)
炸黄鱼..... (80)	白鲞鱼丁..... (89)
糟熘鱼片..... (80)	糖醋脆皮鱼..... (89)
浇汁鱼..... (81)	三夹鳊鱼..... (90)
炸烹鱼块..... (82)	宫门献鱼..... (91)
普酥黄花鱼..... (82)	人参鳊鱼..... (92)
干煎黄花鱼..... (83)	乱炖鳊鱼..... (93)
八宝桂鱼盒..... (83)	酱爆鱿鱼卷..... (93)
荷花鱼丝..... (84)	荔枝鱿鱼..... (94)
龙舟活鱼..... (85)	锅巴酸辣鱿鱼..... (95)
漂浮鱼片汤..... (86)	干烧活鲫鱼..... (96)
干煎鱼..... (86)	酥小鲫鱼..... (96)
醋椒桂鱼..... (87)	荷包鲫鱼..... (97)

三、虾贝海味类

芙蓉蟹黄..... (98)	鲍鱼卧鹌蛋..... (104)
炒全蟹..... (99)	鲍鱼卧龙须..... (104)
清蒸肉蟹..... (99)	蚝油鲍鱼..... (105)
炸蟹腿..... (100)	鸡茸鱼肚..... (106)
炸蟹盒..... (100)	鸡汁鱼肚..... (107)
熘蟹腿..... (101)	酸辣鱼唇..... (107)
芙蓉鲜蟹腿..... (101)	海米蜇丝..... (108)
绣球干贝..... (102)	鸡茸海参..... (108)
鲜奶干贝..... (103)	锅巴烩海参..... (109)
龙井鲍鱼汤..... (103)	乌龙吐珠..... (110)



扒酿海参	(110)	水晶虾饼	(123)
蝴蝶海参	(111)	清烹虾段	(123)
天府海参	(112)	炆虾仁	(124)
葱烧海参	(113)	干煸对虾	(124)
沙锅鱼翅	(113)	清炒虾仁	(125)
干贝炒四丝	(114)	高丽凤尾虾	(125)
木樨干贝	(114)	烹明虾段	(126)
水晶明虾	(115)	烩虾段	(126)
宫爆虾仁	(115)	余鸡茸虾球	(127)
椒盐基围虾	(116)	抓炒虾仁	(128)
茉莉虾仁	(116)	面包虾仁	(128)
姜汁炆虾仁	(117)	菠萝虾片	(129)
翠环珍珠	(117)	软炸虾仁	(129)
赛螃蟹	(118)	熏大虾	(130)
蟹里藏珠	(118)	炒香螺片	(130)
七星螃蟹	(119)	红焖海螺	(131)
腊梅虾糕	(120)	锅塌蛎黄	(132)
雪山虾仁	(121)	乳汤蛤士蟆	(132)
干烧大虾	(121)	冰糖明骨	(133)
油焖大虾	(122)	金银蛎子	(133)
鱼香虾段	(122)		

四、禽蛋类

余银耳鸭舌	(135)	炒全鸭	(137)
炒鸭肠	(136)	叉烧鸭	(138)
葵花鸭子	(136)	油爆鸭丁	(138)



炸鸭胗肝	(139)	软炸鸡条	(155)
金鱼鸭掌	(139)	酱鸡杂	(155)
卤鸭胗	(140)	栗子鸡块	(156)
拌鸭掌	(141)	咖喱鸡块	(156)
酱鸭膀	(141)	糯米全鸡	(157)
葱爆鸭心	(141)	草菇蒸鸡	(158)
菜包鸡	(142)	北京烤鸭	(158)
贵妃鸡	(143)	油爆菊花肫	(159)
炸鸡肉串	(143)	芥末鸭掌	(160)
黄焖鸡块	(144)	烩鸭舌掌	(160)
芥末鸡条	(144)	水晶金银鸭	(161)
银杏鸡丁	(145)	酒醉鸭肝	(161)
菊花熘鸡脯	(146)	桃仁酥鸭	(162)
醋熘鸡丁	(146)	糟鸭片	(163)
荷花熘鸡片	(147)	荷叶米粉鸭	(163)
鲜莲鸡丁	(147)	锅烧鸭	(164)
凤片桃花	(148)	烩鸭四宝	(165)
葱椒鸡片	(149)	雪衣桃仁鸡卷	(165)
白斩鸡	(150)	腊制风鸡	(166)
太白醉鸡	(150)	香酥嫩鸡	(167)
鸡茸银耳	(151)	葱黄鸡	(167)
两味灯笼鸡	(151)	八宝鸡	(168)
鸡水奶汤干丝	(152)	炸鸡酥络	(169)
油泼鸡	(153)	炒生鸡丝掐菜	(169)
汽锅鸡	(153)	烩生鸡丝	(170)
滑炒鸡片	(154)	白露鸡	(170)
手扯鸡	(154)	蛤蟆鸡	(171)



香酥油鸡	(172)	梅花鸡片	(175)
炸鸡脯	(172)	鸡茸牡丹	(176)
压力炸鸡	(173)	烩两鸡丝	(176)
酒香鸡	(174)	小鸡炖蘑菇	(177)
炸荔枝脯	(174)		

五、蔬菜类

芝麻山药饼	(178)	鲜蟹黄烧豆腐	(189)
金钩白菜	(179)	全烩玉米	(189)
虾子腐竹	(179)	莲蓬豌豆	(190)
干烧冬笋	(180)	干煸鲜蘑	(190)
罗汉菜心	(180)	糟熘三白	(191)
清宫茄段	(181)	口蘑焖豆腐	(192)
粉丝烩白菜	(181)	素什锦	(192)
烧香菇托	(182)	尖椒干豆腐	(193)
瓢竹荪	(182)	炸茄盒	(193)
炸羊尾	(183)	北京泡菜	(194)
干贝萝卜球	(184)	北京辣菜	(194)
三不粘	(184)	鸡油四蔬	(195)
香菇肉饼	(184)	熘黄菜	(195)
虾子锅塌豆腐	(185)	锅塌菜合	(196)
仿膳豆腐	(186)	脆皮黄瓜卷	(197)
黄豆炒芥丝	(187)	姜汁黄瓜	(197)
荷花莲蓬	(187)	麻辣茄条	(198)
炒豆腐脑	(188)	凉拌红柿	(198)
香椿拌豆腐	(188)	麻酱茄子	(198)



翡翠银芽	(199)	炸萝卜丸子	(212)
扒三素	(199)	萝卜炖牛肉	(212)
奶油津白	(200)	肉末炒芹菜	(213)
土豆丝炒韭菜	(200)	炆拌芹菜	(213)
土豆烧茄子	(201)	芹菜拌干丝	(213)
葡萄芋丸	(201)	拌芹菜花生米	(214)
土豆炖白菜	(202)	鸡丝拌芹菜	(214)
土豆炖豆腐	(202)	肉丝炒芹菜	(215)
肉烧土豆	(203)	芹菜炒猪心	(215)
酸辣土豆片	(203)	海米炒芹菜	(216)
油菜松	(204)	芹菜炒猪肝	(216)
扒翡翠玉扇	(204)	干炸菜花	(216)
双冬烧菜心	(205)	蛋炒菜花	(217)
香菇油菜	(205)	番茄炒菜花	(217)
鲜蘑菜心	(206)	肉片炒菜花	(218)
豆泡烧油菜	(206)	奶油菜花	(218)
肉丸扒油菜	(207)	豆芽滑肉丝	(219)
虾仁扒油菜	(208)	豆芽炒蒜苗	(219)
红烧萝卜	(208)	干烧黄豆芽	(220)
胡萝卜炒肉丝粉	(208)	豆芽炒肉丁	(220)
拌萝卜干	(209)	素炒黄豆芽	(221)
糖醋辣萝卜丁	(209)	香辣土豆丝	(221)
糖醋胡萝卜丝	(210)	炒土豆丁	(221)
糖醋青萝卜丝	(210)	鱼香白菜	(222)
麻辣萝卜丝	(210)	千层白菜	(223)
麻酱萝卜	(211)	卷茸白菜	(223)
樱桃萝卜	(211)	奶油烧白菜	(224)



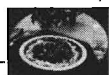
金边白菜	(224)	糖醋圆白菜	(237)
白菜扒肥肠	(225)	圆白菜炒粉丝	(237)
回锅肉白菜	(225)	干炸豆角	(238)
白菜炒肉丝	(226)	炆拌豆角丝	(238)
素三鲜白菜	(226)	糖醋豆角丝	(238)
肉烧白菜	(227)	酱爆豆角	(239)
糖醋白菜丝	(227)	酸豆角炒肉粒	(239)
金丝白菜	(227)	肉丝炒云豆	(240)
干烧白菜	(228)	菠菜炒猪肝	(240)
炸白菜盒	(228)	炸熘菠菜	(241)
木耳炒白菜	(229)	干炸青椒	(241)
醋熘白菜	(229)	炸青椒盒	(242)
炸白菜卷	(230)	炒青红椒	(242)
白菜炒肉片	(230)	肉片炒青椒	(243)
扒白菜卷	(231)	青椒炒肉丝	(243)
奶汤白菜	(231)	青椒炒鸡蛋	(244)
海米白菜汤	(232)	青椒炒肉丁	(244)
珊瑚白菜	(232)	青椒炒腐竹	(245)
椒油白菜	(233)	黄瓜拌肉丝	(245)
栗子烧白菜	(233)	酸辣黄瓜条	(246)
白菜炖冻豆腐	(233)	黄瓜拌鸡丝	(246)
沙锅白菜豆腐	(234)	黄瓜拌鱿鱼丝	(246)
炒酸菜粉	(234)	黄瓜拌菠菜粉皮	(247)
酸菜粉炒肉丝	(235)	黄瓜炒猪肝	(247)
香辣圆白菜	(235)	海米炆三鲜	(248)
鱼香圆白菜	(236)	金钩挂银条	(248)
圆白菜炒青椒	(236)	绿豆芽炒肉丝粉	(249)



五彩豆芽	(249)	肉片烧茄子	(257)
绿豆芽炒韭菜	(250)	肉末烧茄子	(257)
烧云豆	(250)	鱼香茄花	(258)
扁豆烧冬笋	(250)	菊花茄子	(258)
素焖扁豆	(251)	红油茄块	(259)
鸡油扁豆	(251)	麻香茄条	(259)
草菇扁豆	(252)	鱼香茄子	(260)
肉丝炒豇豆	(252)	炸茄排	(260)
香辣豇豆	(253)	夹沙茄排	(261)
木须豇豆	(253)	香辣菠菜	(261)
豇豆炒辣椒	(253)	姜汁菠菜	(262)
干炸茄子	(254)	菠菜拌粉丝	(262)
姜醋烧茄子	(254)	菠菜炒肉片	(263)
酱爆茄丁	(255)	菠菜拌肉丝	(263)
锅塌茄盒	(255)	肉丝菠菜粉	(263)
肉炒茄丝	(256)	椒盐菠菜心	(264)

六、野味类

煎野鸡丝	(265)	香酥沙半鸡	(270)
滑炒野鸡丝	(266)	余鹤鹑	(270)
荠菜山鸡片	(266)	香炸鹤鹑	(271)
雪冬山鸡	(267)	熘鹤鹑	(271)
豆苗野鸡片	(267)	炸鸽子	(272)
煮野鸡	(268)	酥炸乳鸽	(272)
麻辣野鸡	(268)	什锦野鸡	(273)
炸烹沙半鸡	(269)	香酥野鸡	(273)



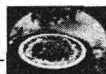
口蘑焖野鸡	(274)	煨兔肉	(285)
脆皮五香野鸡	(275)	锅烧兔肉	(285)
清炖二鸡	(275)	生炒斑鸠	(286)
焗野鸡	(276)	炸烹铁雀	(286)
扒猴头野鸡腿	(276)	熘铁雀	(287)
炸野鸡球	(277)	软硬铁雀	(287)
三辣狗肉	(277)	五香麻雀	(288)
什锦哈什蚂	(277)	板炸田鸡	(288)
雪里过冬	(278)	红烧田鸡	(289)
清蒸野鸡	(279)	辣子田鸡腿	(289)
五香鸽子	(279)	松茸田鸡	(290)
草帽鸽蛋	(279)	元宝田鸡	(291)
炒鸽松	(280)	炖狍子肉	(291)
串烤山鸡	(280)	陈皮熊肉	(292)
炸山鸡球	(281)	鹿肉饼	(292)
金钱山鸡	(281)	芙蓉鹿尾	(293)
滑炒山鸡丝	(282)	红烧鹿肉	(294)
爆山鸡丁	(283)	扒狗肉	(294)
元蘑焖山鸡	(283)	红烧狗肉	(295)
官保兔肉丁	(284)		

七、汤菜类

口袋豆腐	(296)	椒油菜汤	(298)
一品百花汤	(297)	冻豆腐汤	(299)
清炖肚子汤	(297)	素酸辣汤	(299)
辣味榨菜肉丝汤	(298)	油豆腐黄豆芽汤	(299)



芹菜叶汤	(300)	金钩豆芽汤	(312)
雪里蕻豆瓣汤	(300)	清笋汤	(312)
红白丝汤	(300)	三鲜汤	(312)
鲜榨菜丝汤	(301)	草菇白菜奶汤	(313)
豆瓣汤	(301)	黄豆泥子汤	(313)
海米萝卜丝汤	(301)	豆腐生汤	(314)
什锦煮干丝汤	(302)	三鲜冬瓜汤	(314)
奶汤干丝	(302)	冬瓜排骨汤	(315)
豆腐松蘑汤	(303)	三鲜鸡汤	(315)
莲蓬豆腐汤	(303)	羊肉片汤	(315)
水豆腐花汤	(304)	冬菜鸭肝汤	(316)
豆腐裙带汤	(305)	肚丝酸辣汤	(316)
豆泡白菜汤	(305)	牛肉萝卜汤	(317)
雪菜冬瓜汤	(306)	蘑菇锅巴汤	(317)
火夹冬瓜汤	(306)	豆腐海带汤	(318)
南瓜浆汤	(307)	水煮牛肉汤	(318)
丝瓜汤	(307)	煮羊杂汤	(319)
萝卜连锅汤	(307)	猪肝菠菜汤	(320)
开洋萝卜丝汤	(308)	蔬菜冷汤	(320)
胡萝卜浆汤	(308)	冷甜菜汤	(321)
慈菇汤	(309)	奶汤白菜	(321)
土豆浆汤	(309)	菜花土豆汤	(321)
土豆菜豆汤	(310)	香菜汤	(322)
菜豆汤	(310)	清汤冬苋菜	(322)
豆角浆汤	(310)	淡菜荠菜汤	(322)
青豌豆浆汤	(311)	三丝莼菜汤	(323)
红小豆汤	(311)	西红柿浆汤	(323)



包心菜刀豆汤 (324) 开洋冬瓜汤 (324)

八、甜菜面点类

挂霜藕片	(326)	鲜肉锅贴	(332)
藕断丝连	(326)	糖酥烧饼	(333)
拔丝苹果	(327)	春饼	(333)
桂花栗子羹	(328)	麻花	(333)
一品山药	(328)	水煎包	(334)
冰糖莲子	(329)	猪肉水饺	(334)
蜜汁山药	(329)	喇嘛糕	(335)
拔丝鲜桃	(330)	萝卜丝饼	(335)
三皮饺	(330)	炸酱面	(335)
小糖窝头	(331)	筋饼	(336)
烧饼夹肉	(331)	猫耳朵	(336)
韭菜盒子	(332)		



一、畜 肉 类

软 熘 肉 片

原料 猪肉(去皮)150克,油60克,高汤(或白水)75克,酱油、葱、姜、蒜、料酒、醋、盐、湿淀粉适量。

制法

①猪肉切薄片,葱切段,姜切细末,蒜切片。湿淀粉5克与肉片搅拌粘匀,不要太稀。

②锅坐中文火,油25克烧温热,下拌好的肉片,不断搅拨,不使粘结,炸至八成熟出锅,倒去余油。

③高汤(或白水)、酱油、醋、盐和湿淀粉5克调成汁。

④炒锅先加油少许,坐中火烧热,下葱、姜、蒜和炸好的肉片搅转,烹料酒,倒入调汁,再稍加搅转后,淋上少许熟油起锅。

生 扒 方 肉

原料 猪肋五花肉750克,豌豆苗或菠菜心25克,酱油、料