

新

大众菜谱

美味宴客菜

600 款



原子能出版社



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

江苏工业学院图书馆

藏书 美味宴客菜 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。本书介绍了宴客菜的做法,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 美味宴客菜 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:谭 俊

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 7-5022-3069-6

印 数:1-2000 册

定 价:20.00 元

版权所有 侵权必究



目 录

一、畜肉类

西瓜皮红烧肉····· (1)	白切猪肉····· (10)
红烧大肉····· (2)	白切猪头肉····· (11)
腐竹烧肉····· (2)	上海熟白肉····· (11)
百合烧肉····· (3)	沙锅居白煮肉····· (12)
松蘑烧肉····· (3)	烋白肉····· (12)
家常烧肉····· (4)	水煮肉片····· (13)
六味斋烧肉····· (4)	多味肉片····· (14)
叉烧····· (5)	蒜泥白片肉····· (14)
苏锡叉烧····· (6)	百花酒焖肉····· (15)
家制叉烧····· (6)	酒焖条肉····· (16)
叉烧肉(一)····· (7)	苹果焖猪肉····· (16)
叉烧肉(二)····· (7)	草菇焖肉····· (17)
六味斋叉烧肉····· (8)	蔬菜焖猪肉····· (17)
真不同叉烧肉····· (9)	坛子焖肉····· (18)
上海白切肉····· (9)	煨酥肉····· (18)
家制白切肉····· (10)	海带炖肉····· (19)



蔻肉.....	(20)	酿甜椒.....	(35)
水晶肉.....	(20)	红油皮扎丝.....	(36)
味精肉.....	(21)	海味什景.....	(37)
东坡肉.....	(21)	肉末粉条.....	(37)
把子肉.....	(22)	毛肚火锅.....	(38)
松子肉.....	(23)	生烧筋尾舌.....	(39)
盐水扎肉.....	(24)	鱼香小滑肉.....	(39)
拌凉粉肉.....	(25)	冬菜碎末肉.....	(40)
芥黄酥肉.....	(25)	干煸牛肉丝.....	(41)
柱侯嘴肉.....	(26)	芹黄嫩牛肉丝.....	(41)
西安水盆大肉.....	(26)	红烧狗肉.....	(42)
走油四喜肉.....	(27)	锅巴三鲜.....	(43)
冰糖肉方.....	(28)	鱼香酥狗肉.....	(43)
豆渣猪头.....	(28)	桂花羊肉.....	(44)
玻璃奶猪.....	(29)	红烧羊肉.....	(44)
红烧肉(一).....	(30)	广汉缠丝兔.....	(45)
红烧肉(二).....	(31)	莴笋黄焖兔.....	(46)
冬菜包子.....	(31)	银针兔丝.....	(46)
小笼粉蒸牛肉.....	(32)	桃酥兔糕.....	(47)
糟醉扣肉.....	(32)	糖粘羊尾.....	(47)
酒醉白肉.....	(33)	回锅肉.....	(48)
蒸冬菜肉饼.....	(33)	甜烧白.....	(48)
叉烧火腿.....	(34)	锅巴肉片.....	(49)
凉拌鹿肉.....	(34)	生爆盐煎肉.....	(50)
清炖鹿冲.....	(35)	咸烧白.....	(50)



旱蒸回锅肉····· (51)	鱼香肉丝····· (65)
软炸蒸肉····· (51)	椿芽白肉丝····· (65)
荷叶蒸肉····· (52)	蒜苔肉丝····· (66)
坛子肉····· (53)	火爆腰花····· (67)
一品南瓜蒸肉····· (53)	烟熏排骨····· (67)
晾干肉····· (54)	糖醋排骨····· (68)
蒜泥白肉····· (54)	植辣椒蒸肉····· (68)
麻圆肉····· (55)	香糟肉····· (69)
松花肉····· (55)	苕菜狮子头····· (69)
双色肉糕····· (56)	粉蒸肉····· (70)
红枣煨肘····· (56)	鹅黄肉····· (71)
罐烧肉····· (57)	芙蓉肉糕····· (71)
水滑肉片····· (57)	烧软方····· (72)
灯影牛肉····· (58)	四鲜肉脯····· (73)
毛牛肉····· (59)	芝麻元子····· (73)
软炸腰卷····· (59)	东坡肘子····· (74)
炸桃腰····· (60)	软炸蹄膀····· (74)
抄手肉片····· (60)	姜汁热肘子····· (75)
江津肉片····· (61)	白菜元子····· (75)
甜椒肉丝····· (62)	焦皮肘子····· (76)
小滑肉····· (62)	干烧豆瓣肘子····· (77)
脆滑肉····· (63)	绿豆冻肘····· (77)
合川肉片····· (63)	白云肘子····· (78)
红油肚丝····· (64)	水晶肘子····· (78)
榨菜肉丝····· (64)	豆渣猪头····· (79)



火爆肚头.....	(80)	卤牛肉.....	(90)
四上玻璃肚.....	(80)	锅酥牛肉.....	(91)
龙眼脊髓.....	(81)	火鞭牛肉.....	(92)
炸斑指.....	(82)	粉蒸牛肉.....	(92)
鱼香斑指.....	(83)	小笼蒸牛肉.....	(93)
菠饺银肺.....	(83)	干煸牛肉丝.....	(93)
红烧环喉.....	(84)	干烧牛筋.....	(94)
椒盐肝卷.....	(85)	水煮牛肉.....	(94)
兰花肚丝.....	(85)	清炖牛肉汤.....	(95)
蚕丝肚.....	(86)	火爆牛环喉.....	(96)
大蒜烧肚条.....	(86)	火爆牛肚梁.....	(96)
火爆双脆.....	(87)	萝卜连锅汤.....	(97)
什郁肝片.....	(88)	红烧什锦.....	(97)
白油猪肝.....	(88)	酿牛尾.....	(98)
鱼香肝片.....	(89)	清炖枸杞牛冲汤.....	(99)
家常脑花.....	(89)	烧牛头方.....	(99)
夫妻肺片.....	(90)	清炖牛尾汤.....	(100)

二、鸡鸭类

怪味鸡块.....	(101)	三菌炖鸡.....	(104)
雪花鸡淖.....	(102)	桃酥鸡糕.....	(105)
鸡豆花.....	(102)	八宝糯米鸡.....	(105)
鸡塔.....	(103)	醋熘鸡.....	(106)
网油鸡卷.....	(103)	陈皮鸡.....	(107)



- | | | | |
|-------------|-------|--------------|-------|
| 炒鸡杂 | (107) | 白市驿板鸭 | (122) |
| 慈姑烧鸡翅 | (108) | 豆渣鸭子 | (123) |
| 生烧鸡翅 | (108) | 番茄烩鸭腰 | (123) |
| 油淋仔鸡 | (109) | 熘鸭肝 | (124) |
| 花椒鸡丁 | (110) | 樟茶鸭子 | (125) |
| 锅贴鸡片 | (110) | 香酥鸭子 | (125) |
| 芙蓉鸡片 | (111) | 蛋酥鸭子 | (126) |
| 青椒鸡丝 | (112) | 烟熏鸭子 | (127) |
| 棒棒鸡丝 | (112) | 枕头鸭子 | (127) |
| 鸡茸银条 | (113) | 红烧鸭舌掌 | (128) |
| 格呢仔鸡 | (113) | 鸡肘心汤 | (129) |
| 小煎鸡 | (114) | 鱼香蛋酥鸡 | (129) |
| 宫保鸡丁 | (115) | 长寿果蒸鸡 | (130) |
| 扣鸡 | (115) | 姜汁仔鸡 | (131) |
| 椒麻鸡丝 | (116) | 网油灯笼鸡 | (131) |
| 菊花鸡 | (116) | 珊瑚雪花鸡 | (132) |
| 太白鸡 | (117) | 金丝凤脯球 | (132) |
| 姜汁热窝鸡 | (117) | 炸桃酥凤饼 | (133) |
| 银杏鸭脯 | (118) | 猴头蘑烩凤片 | (134) |
| 魔芋烧鸭 | (118) | 龙井凤片 | (134) |
| 冷汁盐水鸭 | (119) | 熘银芽凤脯丝 | (135) |
| 神仙鸭子 | (120) | 鱼香凤脯丝 | (136) |
| 虫草鸭子 | (120) | 白汁绿叶鸡糕 | (136) |
| 炒鸭脯 | (121) | 凤淖珊瑚米 | (137) |
| 姜爆鸭丝 | (122) | 粉蒸凤衣 | (138) |



青圆灯笼鸭 (138)

三、海鲜类

- | | |
|--------------------|-------------------|
| 绣球干贝 (140) | 玻璃鱿鱼 (146) |
| 鱼香扇贝 (141) | 干煸鱿鱼丝 (147) |
| 清蒸江团 (141) | 鸡淖鱼翅 (147) |
| 汁蒸脑花鱼 (142) | 三鲜鱿鱼 (148) |
| 清蒸瓦块乌鱼 (142) | 百化鱼肚 (149) |
| 肝油海参 (143) | 干烧鱼翅 (149) |
| 红烧鱼唇 (144) | 菠饺鱼肚 (150) |
| 家常海参 (144) | 鸡皮鱼肚 (151) |
| 鱼香大虾 (145) | 荔枝鱿鱼卷 (151) |
| 酱爆鱿鱼卷 (146) | |

四、河鲜类

- | | |
|--------------------|-------------------|
| 干烧绍子鲫鱼 (153) | 豆瓣鲜鱼 (158) |
| 葱酥鲫鱼 (154) | 锅贴鱼片 (159) |
| 凉粉鲫鱼 (154) | 五色鱼元 (159) |
| 豆腐鲫鱼 (155) | 三色鱼丸 (160) |
| 泡菜鲫鱼 (156) | 葱酥鱼 (161) |
| 烟熏鱼 (156) | 松子鱼 (161) |
| 白汁五柳鱼 (157) | 炆锅鱼 (162) |
| 五香熏鱼 (157) | 糖醋脆皮鱼 (163) |



干烧岩鲤	(163)	翡翠虾仁	(173)
番茄鱼片	(164)	软炸虾包	(174)
糖醋鱼片	(164)	乌龙片鳊鱼	(174)
肉丝鲢鱼	(165)	冬菜臊子鱼	(175)
豆瓣石爬鱼	(166)	油豆腐鱼条	(176)
大蒜石爬鱼	(166)	酥炸芝麻鱼	(176)
大蒜烧鲢鱼	(167)	糖醋松酥鱼	(177)
软烧大蒜鲢鱼	(167)	豆腐鲤鱼	(178)
芹黄鱼丝	(168)	糖醋酥鱼丁	(178)
包烧鱼	(168)	鲜豌豆烩鱼米	(179)
红烧甲鱼	(169)	干烧大虾	(179)
大蒜烧甲鱼	(170)	宫保虾仁	(180)
沙锅雅鱼	(171)	干煸鳝鱼	(181)
沙锅鱼头	(171)	家常鳝鱼	(181)
醉鲜虾	(172)	金鱼闹莲	(182)
生爆虾仁	(172)		

五、豆制品类

口袋豆腐	(184)	锅贴蚕豆	(188)
熊掌豆腐	(185)	家常豆腐	(189)
麻婆豆腐	(185)	烩千张	(189)
杏仁豆腐	(186)	素扣	(190)
锅贴豆腐	(186)	珍珠豆腐	(190)
鱼香豆腐	(187)		



六、瓜果蔬菜类

龙眼果冻	(192)	鱼香青元	(200)
水果西瓜品	(192)	麻酱凤尾	(201)
核桃泥	(193)	干煸冬笋	(201)
酱酥桃仁	(194)	蟹黄凤尾	(202)
雪花桃泥	(194)	糟汁冬笋条	(202)
酥扁豆泥	(195)	白汁菜心	(203)
八宝锅蒸	(195)	青椒大头菜	(203)
玫瑰锅炸	(196)	馅子鱼鳞茄	(204)
炒豆沙球	(196)	白汁菠菜卷	(204)
八宝荷花苕泥	(197)	鱼香茄花	(205)
冰汁番茄	(197)	猴头蘑油菜心	(206)
雪塌桃脯	(198)	穿衣花仁	(206)
酿梨	(198)	鱼香茄饼	(207)
玫瑰茄饼	(199)	琉璃茄子	(208)
广柑鲜果羹	(200)		

七、宴客套餐

风味烧鸡	(209)	火腿炖白菜翅片	(211)
梅子白鳝	(209)	素酿豆腐	(211)
鱼香节瓜排骨汤	(210)	鲜虾红萝卜汤	(212)
什菜猪手汤	(210)	烧腩煮棠菜	(212)



- | | | | |
|---------------|-------|---------------|-------|
| 咕嚕肉 | (213) | 白菜靚鸡片 | (225) |
| 浓味鸡块 | (213) | 香味苦瓜 | (226) |
| 辣味白菜 | (214) | 清汤虾丸 | (226) |
| 香甜红豆沙 | (214) | 韭黄鳝羹 | (227) |
| 四川回锅肉 | (215) | 虾米拌芹菜 | (227) |
| 银丝什菜煲 | (215) | 蚝油姜葱焗鸡 | (227) |
| 一品豆腐汤 | (216) | 雪菜红虾米汤 | (228) |
| 菜心扒豆腐 | (216) | 炒西红柿 | (228) |
| 姜葱烧鸡 | (217) | 川味红萝卜酥肉 | (228) |
| 尤鱼咸菜汤 | (217) | 豆腐三丝羹 | (229) |
| 油炸脆皮鸡 | (218) | 多味牛柳 | (229) |
| 凤爪焖花生 | (218) | 青菜肉丝面 | (230) |
| 苋菜牛肉豆腐羹 | (219) | 金粟火腿羹 | (230) |
| 荷兰豆炒牛肉 | (219) | 油豆腐焖玉芽 | (230) |
| 五色虾仁 | (220) | 柠檬香乳鸽 | (231) |
| 鹌鹑蛋燕窝羹 | (220) | 凉拌茄子 | (231) |
| 龙穿凤翼 | (220) | 酸炸猪扒 | (232) |
| 宫保大虾 | (221) | 红枣糖水 | (232) |
| 香甜豌豆糊 | (221) | 鸡肉炒藕丝 | (233) |
| 鸡肉丸子串 | (222) | 干丝炒芹菜 | (233) |
| 栗子白菜 | (222) | 蚝仔肉粥 | (233) |
| 八珍豆腐羹 | (223) | 香汁咖喱鸭 | (234) |
| 红黑脆丝 | (223) | 辣炒鸭舌 | (234) |
| 竹笙扒鸽蛋 | (224) | 海参冬笋羹 | (235) |
| 响螺鸡腿煲 | (224) | 明烧花虾 | (235) |



- | | | | |
|-------------|-------|---------------|-------|
| 牛柳青红椒 | (236) | 苋菜豆腐羹 | (248) |
| 美味鸡肉汤 | (236) | 蜜豆炒鲩鱼烟肉 | (248) |
| 凉拌海蜇皮 | (237) | 焗排骨 | (248) |
| 红焖黑草羊 | (237) | 菠菜丸子汤 | (249) |
| 益寿生鱼 | (238) | 葱爆牛肉 | (249) |
| 白灼虾子 | (238) | 烧鱼翅 | (250) |
| 水蒸老蛋 | (239) | 青豆苗牛肉羹 | (250) |
| 白菜鸡茸羹 | (239) | 鸡丝火腿燕窝羹 | (251) |
| 炒合菜 | (239) | 碧绿菜胆云腿菇 | (251) |
| 茄汁鸡肉 | (240) | 鱼香肉丝 | (251) |
| 上汤虾丸 | (241) | 白玉藏珍 | (252) |
| 红烧茄子 | (241) | 冰豆茸 | (252) |
| 靚米粉肉 | (242) | 水蒸酿鲩鱼 | (253) |
| 美味蟹肉翅 | (242) | 深水蒸靚鸡 | (253) |
| 鸡茸豆花汤 | (243) | 清蒸鲜龙舌 | (254) |
| 虾酱香乳鸽 | (243) | 猪腰香花汤 | (254) |
| 油炒三白 | (243) | 油煎海龙虾 | (255) |
| 生菜鸡松 | (244) | 四宝靚汤 | (255) |
| 扒香菇鹌蛋 | (244) | 八宝鸡 | (256) |
| 海蜇羹 | (245) | 咸肉炒椰菜 | (256) |
| 姜汁炖鸡 | (245) | 猪脑鱼云羹 | (257) |
| 青瓜伴墨鱼 | (246) | 鸡肝鸡胗鸡心串 | (257) |
| 腐皮卷素菜 | (246) | 香虾胶酿芥菜胆 | (258) |
| 清蒸鲜蟹 | (247) | 排骨凉瓜汤 | (258) |
| 鸡柳炒鲜笋 | (247) | 椰味肥鸡 | (258) |



冬菇香芦笋	(259)	京酱肉丝	(270)
木瓜鱼汤	(259)	青翠虾球	(270)
红焖肥鸡	(260)	金华玉树鸡	(271)
芝士龙虾	(260)	瑶柱鱼翅羹	(271)
柠檬煲鸭汤	(261)	豉椒炒生肠	(272)
参炖鹧鸪	(261)	生炒糯米饭	(272)
绿镶麒麟	(261)	西洋菜鱼片汤	(273)
慢火浓生鱼汤	(262)	冬瓜茸羹	(273)
金菇牛肉卷	(262)	辣味牛腩	(273)
油香靚鸡	(263)	韭黄炒蛋	(274)
杂菜鲜舌	(263)	蕃茄鸡蛋汤	(274)
冬菇兰豆扒骨髓	(264)	红烧栗子鸡	(275)
油炒双蔬	(264)	冬茸白玉卷	(275)
青瓜鱼茸汤	(264)	香脆四季豆	(275)
腐皮香卷	(265)	蚝油鲍脯	(276)
银巢桂花蚌	(265)	椰青炖雪蛤膏	(276)
冬瓜雪蛤羹	(266)	螃蟹春卷	(277)
白菊元贝羹	(266)	西兰花炒靚素	(277)
糖醋鲤鱼	(267)	嫩鸡鱼翅汤	(278)
什锦炒面	(267)	雪菜炒肉丝柏叶	(278)
白菜清汤	(268)	土豆香酥鸡	(279)
油豆腐粉丝	(268)	冰糖炖银耳	(279)
白萝卜烩鸡	(269)	豆腐丸子	(279)
杏仁苹果豆腐羹	(269)	软辣茄子	(280)
蟹粉茄条	(269)	玉米牛肉羹	(280)



奶油白菜	(281)	虾仁豆腐羹	(289)
火腿虾粒扒豆腐	(281)	鲜酿豆腐	(289)
雪耳鱼片羹	(282)	炒鲜贝	(290)
银芽韭黄双丝鳝	(282)	发菜鲜鱼羹	(290)
香炸虾球	(283)	美味拌腰花	(291)
黄鱼豆腐羹	(283)	杏椰香味鸡	(291)
凤爪炖山瑞	(283)	金钱冬瓜	(292)
鱼露焖嫩鸡	(284)	凉拌牛肉	(292)
面筋油香菇	(284)	豆瓣鱼	(293)
火腿生鱼片	(284)	素肚咸菜汤	(293)
香软茄瓜	(285)	西湖豆腐	(294)
三蛇药材煲	(285)	樟茶鸭	(294)
胡椒咸菜猪肚汤	(286)	鸡丝鱼翅羹	(295)
茄瓜鸡红煲	(286)	香酱炸鸡腿	(295)
葱香牛柳	(287)	榄香四季豆	(295)
叉烧香肉	(287)	罗汉果雪耳鸡汤	(296)
毛豆炒咸菜	(288)	油焖竹笋	(296)
瑶柱鸡丝羹	(288)	蚝油牛肉	(297)
咸鱼马蹄蛋肉丸	(289)	全鸡汤	(297)

八、其他类

缠丝豆角	(298)	家常牛尾笋	(300)
盐白菜冬笋	(299)	鸡皮慈笋	(300)
鸡蒙葵菜	(299)	肉片烧冬瓜	(301)



- | | | | |
|--------------|-------|---------------|-------|
| 冬瓜汆丸子 | (301) | 肉片焖蒜苔 | (313) |
| 酿炸冬瓜盒 | (302) | 鸡蛋炒蒜苔 | (314) |
| 干炸苦瓜 | (302) | 拔丝山药 | (314) |
| 苦瓜炒肉丝 | (303) | 山药烧肉 | (314) |
| 干烧苦瓜 | (303) | 山药炖小鸡 | (315) |
| 酿鸡茸苦瓜 | (304) | 山药焖羊肉 | (316) |
| 豉椒苦瓜 | (304) | 蜜汁红薯 | (316) |
| 烧丝瓜 | (305) | 拔丝红薯 | (317) |
| 酿丝瓜 | (305) | 炝拌刺嫩芽菜 | (317) |
| 三鲜丝瓜 | (306) | 肉丝刺嫩芽菜 | (318) |
| 香辣肉丝瓜 | (306) | 鸡丝拌刺嫩芽菜 | (318) |
| 凉拌西瓜皮 | (307) | 椒盐刺嫩芽菜 | (318) |
| 西瓜皮炒肉丝 | (307) | 酸辣刺嫩芽菜 | (319) |
| 瓜皮干炒肉片 | (308) | 虾仁刺嫩芽菜 | (319) |
| 西红柿炒鸡蛋 | (308) | 蕨菜里脊丝 | (320) |
| 炸柿排 | (309) | 蕨菜鸡卷 | (320) |
| 牛肉炖柿子 | (309) | 双色蕨菜 | (321) |
| 鲜花盛开 | (309) | 肉粒蕨菜 | (321) |
| 干贝韭苔 | (310) | 肉炒金针菜 | (322) |
| 鸡蛋炒韭苔 | (310) | 鲜黄花菜炒肉片 | (322) |
| 口蘑韭苔 | (311) | 鲜黄花菜炒鸡蛋 | (323) |
| 木须韭菜 | (311) | 炒鲜黄花菜 | (323) |
| 三丝韭菜 | (312) | 炸金枝 | (324) |
| 韭菜炒干豆腐 | (312) | 海米烧菜花 | (324) |
| 肉丝炒蒜苔 | (313) | 珊瑚菜花 | (324) |



- | | | | |
|---------------|-------|-------------|-------|
| 肉末雪里蕻 | (325) | 冰汁凉桃脯 | (331) |
| 雪里蕻炖豆腐 | (325) | 担担面 | (331) |
| 黄豆芽炒雪里蕻 | (326) | 炒红苕泥 | (332) |
| 雪里蕻炒豆腐 | (326) | 干烧猴头蘑 | (332) |
| 肉炒雪里蕻 | (327) | 熘双色鱼丝 | (333) |
| 虾子烧冬瓜 | (327) | 软炸荷花 | (333) |
| 海米烧冬瓜 | (328) | 炸春卷 | (334) |
| 冬瓜炖羊肉 | (328) | 蒜泥白肉 | (334) |
| 草菇冬瓜 | (329) | 怪味鸡丝 | (335) |
| 干贝冬瓜 | (329) | 四川泡菜 | (335) |
| 珊瑚雪莲 | (330) | 家常田鸡 | (336) |
| 荷花瓜脯 | (330) | | |