

名厨教你如何做家常实用菜

大众 实用菜谱

实用菜谱
系列

Dazhong Shiyong Caipu

余淑惠 / 编著

中国商业出版社

Dazhong Shiyong Caipu

实用菜谱

大众

实用菜谱
系列

余淑惠/编著

中国商业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大众实用菜谱 / 余淑惠编著. —北京: 中国商业出版社, 2006. 6

ISBN 7-5044-5673-X

I. 大... II. 余... III. 菜谱 IV. TS972. 12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 055976 号

责任编辑 常勇

中国商业出版社出版发行

(100053 北京广安门内报国寺 1 号)

新华书店总店北京发行所经销

北京市媛明印刷厂印刷

*

850×1168 毫米 32 开 12.75 印张 280 千字

2006 年 7 月第 1 版 2006 年 7 月第 1 次印刷

定价: 16.80 元

* * * *

如有印装质量问题可更换

前 言

拥有一本实用的菜谱，可以提高自己家庭的饮食水平和餐馆的经营水平。为此，我们特邀专业的烹饪教师编写了这本《大众实用菜谱》。该菜谱精选全国各地美味菜肴，具有极强的实用性，体现在以下几个方面：

一、书中所介绍的每一款菜肴均配有详细的制作方法介绍。作者为烹饪学校教师，对中国菜肴做过专业的研究，所以在介绍烹调方法时，既简明易学，关键点又介绍得详细准确，使读者在学习烹制每一道菜肴的同时，又掌握了一种烹调方法；自己还可更换其他原料，进而掌握这一类菜肴的制作。学习该书制作几百种菜，可以掌握几千种菜的制作方法，真正提高自己的家庭生活水准和餐馆经营水平。

二、书中所选用的主配料和调味品都是全国各地日常使用的。读者应用这些常见的原料按照本书的提示便可做出款款佳肴。

三、书中所选用的每一款菜肴都是全国各地公认的美味佳肴，制法地道，口味佳美，而且长期在当地流行，经过实践的长期检验。

四、我们在编辑该书的过程中，充分考虑到了读者使用该书的健康要求和生活水平提高的要求，所选菜点有凉菜、热菜、甜点、风味小吃等几大类，可以全面提高读者的饮食生活水平。在肉类选择上突出了牛肉、羊肉、鱼类。素食在崇尚健康的今天已成为一大时尚，故书中重点介绍了蔬菜、豆制品和食用菌菜肴的制作。书中菜肴的制作均不使用味精，全部使用传统的调味品和传统方法制成。

总之，该书极适于广大的社会家庭、各类餐饮业的经营、
各类烹饪学校、各企事业单位的食堂使用。

参加本书编写的人员还有张建军、朱在勤、郑铁亮、朱东
辉、胡明、石金贵、刘仲文、姜勤、徐清、钱珍珍、李允中、蔡
玉虎，在此深表感谢。

全面提高读者的饮食生活水平和健康水平是编辑该书的目的，读者在使用过程中如有建议可反馈给编辑部，以便将来对该书进行修订完善。

编 者

2006 年 6 月

目

录

第一章 凉菜

葱油扁豆 / 2

虾子冬笋 / 2

油焖笋 / 3

酸甜菜花 / 3

姜汁菠菜 / 4

蒜茸西兰花 / 4

香椿拌豆腐 / 5

小葱拌豆腐 / 5

红油豆腐 / 5

松花蛋拌豆腐 / 6

韭菜花拌豆腐 / 6

素鸡 / 6

冬菇面筋 / 7

素火腿 / 8

素烧鸭 / 8

烤麸 / 9

兰花豆腐干 / 9

葱丝拌熏干 / 10

三丝炆腐竹 / 11

凉拌粉皮 / 11

素拌银芽 / 12

绿豆芽拌干丝 / 13

盐水花生 / 13

挂霜桃仁 / 14

怪味腰果 / 14

香菜花生仁 / 15

盐水毛豆 / 15

腐竹拌芹菜 / 16

海米拌芹菜 / 16

老虎菜 / 17

凉拌苦瓜 / 17

拌豌豆苗 / 17

果酱拌萝卜苗 / 18

炆土豆丝 / 18

姜汁土豆丝 / 19

拌土豆泥 / 19

糊辣土豆丝 / 20

咖喱土豆丝 / 20

蒜油金针菇 / 21

拌金针菇 / 21

卤香菇 / 22

水果沙拉 / 22

土豆沙拉 / 22

橙汁泡藕 / 23

酸辣黄瓜 / 24

炆黄瓜条 / 25

酸辣瓜皮卷 / 25

炆拌莴笋 / 26

糖醋萝卜 / 26

凉拌茄子 / 27

虾子茭白 / 27

油焖红椒 / 28

辣白菜 / 28

酸辣泡菜 / 29

芥末白菜墩 / 29

珊瑚白菜 / 30

拌海带丝 / 31

鸡丝拉皮 / 31

绿豆芽拌肉丝 / 32

香椿拌黄豆 / 32

蒜泥白肉 / 33

椒麻肉片 / 33

九味白肉 / 34

炆里脊丝 / 34

叉烧排骨 / 35

卤小排 / 36

叉烧肉 / 36

酱猪蹄 / 37

酱肘花 / 38

水晶肘 / 38

水晶肴蹄 / 39

腊肉 / 40

姜汁腰片 / 40

炆腰花 / 41

酱肝 / 42

酿猪肚 / 42

芥末肚仁 / 43

红油肚丝 / 43

麻辣耳丝 / 44

芹黄拌肚丝 / 44

水晶桂花皮冻 / 45

冻黄豆 / 45

卤口条 / 46

卤猪蹄 / 46

冻猪手 / 47

卤肥肠 / 47

牛肉干 / 48

凉拌牛肉 / 49

陈皮牛肉 / 49

- 灯影牛肉 / 50
麻辣牛肉条 / 51
五香牛肉 / 52
干拌牛筋 / 52
芥末牛百叶 / 53
蒜泥牛百叶 / 53
红油牛肚领 / 54
夫妻肺片 / 54
麻辣羊头肉 / 55
白切羊肉 / 55
芝麻羊肉丝 / 56
干拌羊肉 / 57
绿豆芽拌羊肉丝 / 57
酸辣羊肚 / 58
蒜泥羊肝 / 58
冻羊糕 / 59
五香驴肉 / 60
花椒兔肉 / 60
怪味鸡丝 / 61
香糟鸡 / 61
椒麻鸡丝 / 62
白斩鸡 / 63
口水鸡 / 63
棒棒鸡丝 / 64
红油鸡块 / 64
辣子鸡条 / 65
蚝油鸡 / 65
芥末鸡 / 66
五香蒸鸡 / 66
香桃火局鸡 / 67
东江盐火局鸡 / 68
茴香蒸鸡 / 68
青豆鸡卷 / 69
桃仁鸡翅 / 69
白片鸡 / 70
红油鸡翅 / 71
盐水金钱鸡 / 71
五香茶蛋 / 72
盐水肫 / 72
冻鸭掌 / 73
芥末鸭掌 / 73
盐水鸭 / 74
米熏鸭 / 74
五香酱鸭 / 75
冻鸭翅膀 / 76
芹黄鸭条 / 76
菊红鸭肫 / 77
酒醉鸭肝 / 77
酥小鲫鱼 / 78
麻辣酥鱼 / 78

山椒泡鱼条 / 79

腐乳鱼丝 / 80

番茄鱼片 / 81

五香鱼 / 81

腊鱼 / 82

瓜姜鱼条 / 83

爆腌马哈鱼 / 83

酥烧小黄鱼 / 84

辣子鱼块 / 84

蒜瓣带鱼 / 85

炆鱿鱼卷 / 86

烩辣鳝段 / 86

盐水虾 / 87

果汁大虾 / 87

油爆河虾 / 88

拌三色虾仁 / 89

火爆大虾 / 89

酒醉河蟹 / 90

拌海蜇黄瓜 / 90

佛手蜇皮 / 91

拌海螺 / 91

芫爆肉丝 / 95

木樨肉 / 95

滑炒肉丝 / 96

鱼香肉丝 / 96

姜丝炒肉 / 97

菜薹炒肉丝 / 98

鲜蘑里脊 / 98

青椒炒肉丝 / 99

小酱萝卜炒肉丝 / 100

苦瓜肉丝 / 100

榨菜炒肉丝 / 101

芥菜烩肉丝 / 101

葱头肉丝 / 102

津门肉丝 / 102

豆角炒肉丝 / 103

炒肉丝拉皮 / 103

葱爆肉片 / 104

糖醋肉片 / 104

番茄肉片 / 105

焦熘肉片 / 106

麻辣肉片 / 107

肉片烧茄子 / 107

软熘肉片 / 108

滑熘里脊片 / 108

锅煎里脊 / 109

第二章 热菜

1. 猪肉类

京酱肉丝 / 94

- 干炸里脊 / 110
炸芝麻里脊 / 110
咖喱肉片 / 111
锅巴肉片 / 111
过油肉 / 112
木耳炒肉片 / 113
回锅肉 / 113
芦笋肉片 / 114
酱爆肉丁 / 115
青椒炒肉丁 / 115
川味肉丁 / 116
油爆肉丁 / 117
宫保肉丁 / 117
腊肉炒红菜薹 / 118
腊味荷兰豆 / 118
酒焖肉 / 119
红烧肉 / 119
糖醋咕鲁肉 / 120
胡萝卜烧肉 / 120
粉蒸肉 / 121
板栗烧肉 / 122
小枣烧肉 / 122
把子肉 / 123
京味炖猪肉 / 123
东坡肉 / 124
梅菜扣肉 / 125
天津坛肉 / 125
椒盐猪蹄 / 126
酱汁排骨 / 127
口蘑焖肉 / 127
四喜丸子 / 128
红烧狮子头 / 129
沙锅狮子头 / 130
炸香椿丸子 / 130
干炸丸子 / 131
肉末煊青豆 / 131
炸肉干 / 132
酿黄瓜 / 133
肉末茄子 / 133
酿双色椒 / 134
面筋嵌肉 / 134
菜心肉圆 / 134
酿西红柿 / 135
珍珠丸子 / 135
鱼香碎肉 / 136
肉末炒芹菜 / 137
熘丸子 / 137
山东蒸肉丸 / 138
南煎丸子 / 138
红烧丸子 / 139

扒肘子 / 140
红曲炖爪尖 / 140
豆豉排骨 / 141
果汁排骨 / 141
粉蒸排骨 / 142
家常烤猪排 / 142
糖醋排骨 / 143
红烧排骨 / 143
蒜香排骨 / 144
椒盐排骨 / 145
丁香酒焖排骨 / 145
软炸排骨 / 146
焦熘排骨 / 146
五香排骨 / 147
沙茶排骨 / 148
烧烤排骨 / 148
豉汁蒸排骨 / 149
熘三样 / 149
炒腰片 / 150
麻辣腰花 / 151
软炸腰花 / 152
爆炒腰花 / 152
溜肥肠 / 153
宫保肥肠 / 154
鱼香溜肥肠 / 154

豉椒烧肥肠 / 155
大蒜烧肥肠 / 155
干炸肥肠 / 156
九转大肠 / 157
家常烧肥肠 / 158
酱汁烧肥肠 / 158
爆炒肝尖 / 159
葱爆肝片 / 159
鱼香肝片 / 160
枇杷肝 / 161
清汤肝糕 / 161
熘肚片 / 162
红烧肚块 / 163
香蒜烩肚丝 / 163
酥炸蹄筋 / 163

2. 牛羊肉类

家常牛肉丝 / 165
粉蒸牛肉 / 166
葱爆牛肉 / 166
红烧牛肉 / 167
酥炸牛柳 / 167
蚝油牛肉 / 168
酱汁牛肉 / 169
烩千层肚 / 169

枸杞炖牛冲 / 170
 葱烧牛筋 / 170
 芫爆散丹 / 171
 油爆牛肚领 / 172
 清炖牛肉汤 / 173
 牛尾汤 / 173
 酸茄牛尾 / 174
 枸杞牛鞭汤 / 174
 滑炒牛肉片 / 175
 孜然牛肉 / 176
 茄汁煎牛柳 / 176
 酥牛肉 / 177
 咖喱牛肉 / 178
 黄焖牛肉 / 178
 炸牛排 / 179
 酥炸牛肉串 / 180
 家常臊子蹄筋 / 180
 香酥羊肉 / 181
 炸羊肉串 / 182
 酥炸羊肉 / 182
 白萝卜炖羊肉 / 183
 红焖羊肉 / 183
 生啤焖羊排 / 184
 酱汁羊肝 / 185
 宫保散丹 / 185

酸辣羊肚 / 186

3. 禽蛋类

青椒鸡丝 / 187
 西芹鸡丝 / 187
 银芽鸡丝 / 188
 鱼香鸡丝 / 189
 宫保鸡丁 / 189
 酱爆鸡丁 / 190
 辣子鸡丁 / 191
 芫爆鸡片 / 191
 芙蓉鸡片 / 192
 干辣鸡条 / 193
 滑溜鸡柳 / 193
 番茄鸡柳 / 194
 杨梅鸡球 / 195
 炸芝麻鸡球 / 195
 板栗炒子鸡 / 196
 碎溜子鸡 / 197
 生炒辣椒鸡 / 198
 软炸鸡 / 199
 炸鸡排 / 199
 炸鸡肉串 / 200
 清蒸滑鸡 / 200
 香酥鸡腿 / 201

香辣凤翅 / 201
咖喱鸡翅 / 202
清炖人参鸡 / 203
口蘑蒸鸡 / 203
罐罐鸡 / 204
汽锅鸡 / 204
小煎鸡 / 205
白果鸡 / 205
泡椒凤爪 / 206
炸鸡腿 / 207
贵妃鸡翅 / 207
鸡米牛奶 / 208
油淋笋鸡 / 209
三杯鸡 / 209
人参乌骨鸡 / 210
蒜泥鸡腿 / 210
鸭梨鸡丝 / 211
小鸡炖蘑菇 / 212
东安仔鸡 / 212
清炸菊花肫 / 213
虫草鸭子 / 213
沙参炖鸭 / 214
香酥鸭子 / 215
太白鸭子 / 215
竹筒鸭 / 216

干锅鸭子 / 217
锅烧鸭子 / 217
姜爆鸭丝 / 218
干烧鸭脯 / 219
烹鸭条 / 219
葱爆烤鸭片 / 220
葱爆鸭心 / 220
清烹鹌鹑 / 221
脆皮炸双鸽 / 222
五香鸽子 / 222
煎芙蓉蛋 / 223

4. 水产类

水煮鱼 / 225
清蒸泡椒鱼 / 226
干烧岩鲤 / 226
菊花鱼片 / 227
金沙荔枝鱼 / 228
松鼠鳊鱼 / 229
糟熘鱼片 / 230
豆瓣鱼 / 230
炸鱼排 / 231
酸菜鱼 / 232
香酥鱼片 / 232
剁椒鱼头 / 233

- 糊辣姜汁鱼 / 234
拆烩鲢鱼头 / 234
咖喱鲢鱼头 / 235
麻辣带鱼 / 235
萝卜丝氽鲫鱼汤 / 236
炸鱼片 / 236
豆豉鳊鱼 / 237
油淋草鱼 / 238
五柳鱼 / 238
煎烤红鲱鱼 / 239
醋椒鱼 / 239
干烧加吉鱼 / 240
白斩加吉鱼 / 241
白切鲷鱼 / 241
青椒鳝鱼丝 / 242
芹黄鱼丝 / 242
锦绣生鱼丝 / 243
酱爆鱼丁 / 244
鲜蘑熘鱼片 / 244
抓炒鱼片 / 245
酸沙鱼片 / 246
熘鱼片 / 246
炸烹鱼片 / 247
糖醋鱼片 / 247
醋椒鱼丸 / 248
橘汁鱼球 / 249
西兰花生鱼球 / 249
水晶生鱼球 / 250
老烧鱼块 / 251
酱汁瓦块鱼 / 251
蒲棒鱼 / 252
糖醋带鱼 / 253
干煎小黄鱼 / 253
红焖胖头鱼 / 254
干烧臊子鲫鱼 / 254
酱烧鲫鱼 / 255
煎熬黄鱼 / 256
菊花鱼 / 256
红烧鲤鱼 / 257
醋椒鲤鱼 / 258
糖醋鲤鱼 / 258
家常臊子鱼 / 259
葱油鲤鱼 / 260
豆瓣鲤鱼 / 260
炸板鱼 / 261
酥炸芝麻鱼 / 262
糟熘鱼片 / 262
潘鱼 / 263
清蒸盘龙鳝 / 263
红烧鳝段 / 264

- 椒盐鳝片 / 265
大蒜烧鳝鱼 / 265
生炒鳝片 / 266
清炒鳝糊 / 267
啤酒烧鳝段 / 267
香葱竹篱武昌鱼 / 268
韭黄炒墨鱼 / 268
爆鱿鱼卷 / 269
酸辣鱿鱼 / 270
荔枝鱿鱼卷 / 270
盐爆乌鱼花 / 271
西芹炒鲜鱿 / 272
海参锅巴 / 272
葱烧海参 / 273
红烧海参 / 273
酸辣海参汤 / 274
清炒虾仁 / 275
煎虾饼 / 275
炒虾腰 / 276
烩豌豆虾仁 / 277
西式炸虾 / 277
火焰醉虾 / 278
宫保虾仁 / 278
香麻虾球 / 279
番茄虾仁 / 279
龙井虾仁 / 280
虾仁豆腐 / 281
翡翠虾仁 / 281
干烧大虾 / 282
虾仁炒百合 / 282
三片敲虾 / 283
炒芙蓉虾仁 / 283
软炸虾仁 / 284
凤尾大虾 / 284
葱香盐酥虾 / 285
高丽虾仁 / 285
清蒸龙虾 / 286
香汁龙虾 / 286
蒸龙虾片 / 287
白灼竹节虾 / 288
炒全蟹 / 288
香辣蟹 / 289
蟹粉豆腐 / 290
蟹黄扒菜心 / 290
香糟田螺 / 291
泡椒牛蛙 / 292
油爆鲜贝 / 292
油菜炆鲜贝 / 293
红烧干贝 / 293
炸鲜贝串 / 294

干贝烧菜花 / 295

脆炸鲜贝 / 295

滑蛋鲜贝 / 296

鸡丁烧鲜贝 / 296

5. 蔬菜类

蚝油生菜 / 298

蒜茸木耳菜 / 298

炒豌豆苗 / 299

醋熘土豆丝 / 299

咖喱土豆 / 300

青椒土豆丝 / 300

尖椒土豆丝 / 301

三丝绿豆芽 / 301

青韭炒绿豆芽 / 302

韭黄炒豆干 / 302

扒香菇菜心 / 303

沙司菜花 / 303

百合炒西兰花 / 304

油炸西兰花 / 304

奶油西兰花 / 305

香菇西兰花 / 305

海米炒芥蓝 / 306

干煸四季豆 / 306

肉片烧扁豆 / 307

酱烧四季豆 / 308

蒜茸焖扁豆 / 308

醋熘白菜 / 308

鱼香白菜 / 309

水煮白菜 / 309

奶油扒白菜 / 310

栗子扒白菜 / 311

口蘑鲜黄瓜 / 311

红烧茄子 / 312

酱爆茄子 / 313

鱼香茄条 / 313

辣汁茄丝 / 314

炸茄盒 / 314

鲜贝冬瓜条 / 315

红烧冬瓜 / 316

奶油冬瓜球 / 316

草菇冬瓜球 / 317

煎煸整椒 / 317

素炒苦瓜 / 318

豉椒凉瓜 / 318

苦瓜炒肉片 / 319

肉酿苦瓜 / 319

豆豉苦瓜 / 320

油焖茭白 / 320

酱烧茭白 / 321

- 蒜苗炒豆干 / 321
- 蒜茸荷兰豆 / 322
- 荷兰豆炒百合 / 322
- 扒烧金针菇 / 323
- 炒金针菇 / 323
- 蒜片鲜草菇 / 324
- 干烧草菇 / 324
- 鲜蘑冬瓜 / 325
- 西芹夏果 / 325
- 松仁玉米 / 326
- 炸藕盒 / 326
- 糖醋藕片 / 327
- 桂花糖藕 / 327
- 烧二冬 / 328
- 酱汁春笋 / 329
- 油焖笋 / 329
- 虾子竹笋 / 330
- 雪菜冬笋 / 330
- 干烧冬笋 / 331
- 糖醋素排骨 / 332
- 西芹炒百合 / 332
- 炸香椿鱼 / 333
- 酥炸五丝卷 / 333
- 蒜茸煎灌肠 / 334
- 糖醋面筋 / 334
- 炸素丸子 / 335
- 焦熘豆腐丸子 / 336
- 油炸臭豆腐 / 336
- 脆皮臭豆腐 / 337
- 油焖豆腐 / 337
- 海米烧豆腐 / 338
- 沙锅豆腐 / 338
- 肉末豆腐 / 339
- 家常豆腐 / 340
- 葱油豆腐 / 340
- 麻婆豆腐 / 341
- 鱼香豆腐 / 341
- 虾仁豆腐 / 342
- 鲜蘑豆腐 / 343
- 蚝油豆腐 / 343
- 锅煎豆腐 / 344
- 什锦豆腐羹 / 344
- 全蟹烧豆腐 / 345
- 烧冻豆腐 / 345
- 奶油爆豆腐 / 346
- 烧豆腐丸子 / 347
- 南煎豆腐 / 347
- 烧老豆腐 / 348
- 雪菜烧豆腐 / 348
- 冬笋炒面筋 / 348