

家庭餐厅  
厨师必备

◆夏金龙

主编

好学易做

# 大众菜谱

1000样

创意新颖，大众适用，做法详尽

汇集各类近1000种脍炙人口的实用菜谱，做法详尽，大众适用，取材容易，操作简单。大众菜谱，口福参谋。

天天饮食 食全食美

吉林科学技术出版社

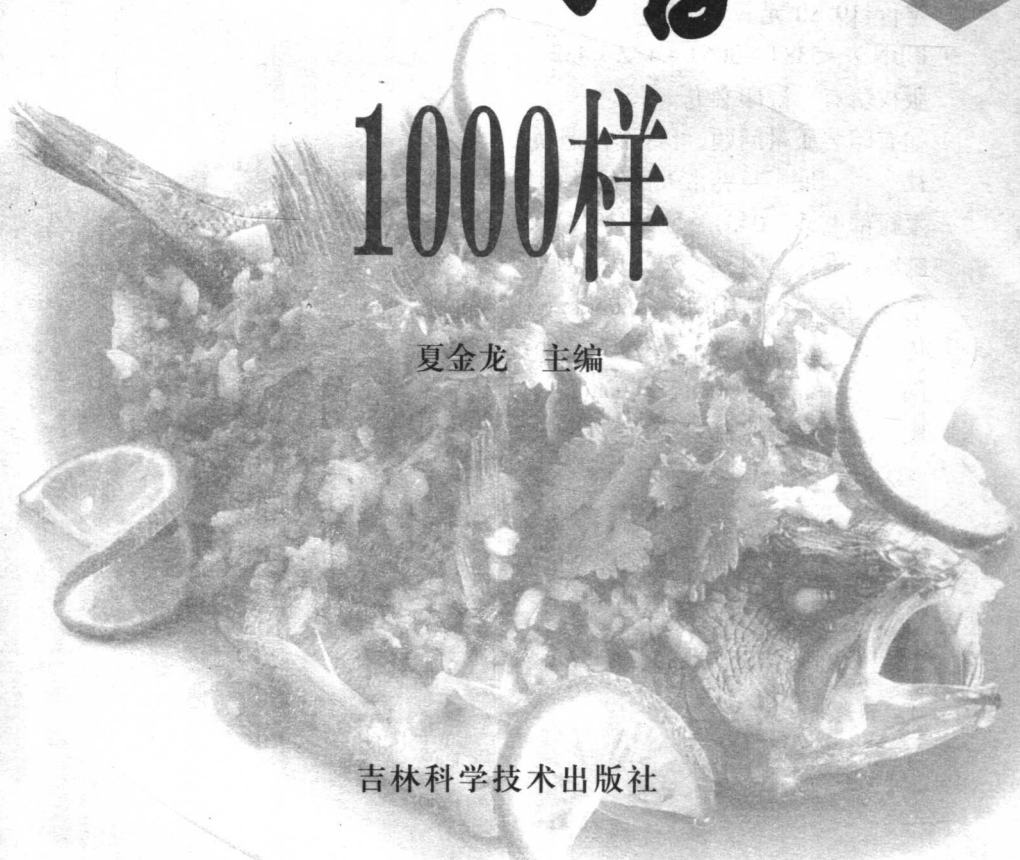
好学易做

# 大众菜谱

## 1000样

夏金龙 主编

吉林科学技术出版社



## 好学易做·大众菜谱

主 编:夏金龙

责任编辑:车 强 封面设计:红十月工作室

\*

吉林科学技术出版社出版、发行

天津蓟县新蕾印刷厂印刷

\*

640×960毫米 16开本 20印张 260000字 彩图16版

2005年1月第1版 2005年1月第1次印刷

定价:19.80元

ISBN 7-5384-3064-4/Z·432

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题,可寄本社退换。

社 址 长春市人民大街4646号 邮编 130021

发行部电话 0431-5635177 5651759 5651628

邮购部电话 0431-5635177

电子信箱 JLKJCBS@public.cc.jl.cn

传 真 0431-5635185 5677817

网 址 www.jkcsb.com

实 名 吉林科技出版社

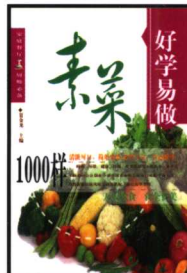
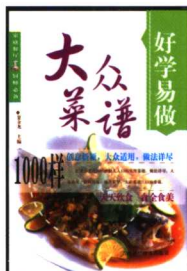
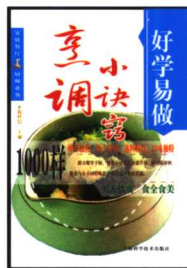


*Handwritten signature*

### 作者简介：

中国烹饪大师，国家高级烹饪技师，吉林省烹饪协会名厨专业委员会副秘书长，国际东方药膳食疗学会常务理事，吉林省养生保健协会药膳专业委员会副秘书长。2003年被“中国餐饮研究院”、“中国餐饮管理学院”、“华夏美食”杂志社评为中国十大最有发展潜力年轻厨师。2004—2005年中国长春净月潭冰雪旅游节暨瓦萨国际越野滑雪节“关东美食年会”被聘为评委会秘书长。曾编写《快手食谱》、《蘑菇主厨》系列等书。有数十种作品曾在杂志及报纸上发表。





责任编辑：车强

封面设计：红十月工作室 RED OCTOBER STUDIO

销售结束：需要全本请在线购买：[www.ertongbook.com](http://www.ertongbook.com)

# 前 言

---

随着生活水平的提高，丰富多样的食品和食物不断涌现，人们一日三餐的饮食菜谱越来越丰富，人们渐渐改变陈旧落后的饮食习惯，不断追求着高品味的生活质量，希望吃得健康，吃得科学，吃得有营养。饮食制作和饮食菜谱也不断发展，这对广大厨师和家庭饮食制作人员提出了更高的要求。学习现代饮食菜谱制作，是现代生活的需要。为此，我们在有关专家的指导下，特别编写了《大众菜谱》。

本书包括蔬菜素食类、肉类、荤素搭配类、水产海鲜类、家禽野味类、蛋菜类、豆腐类、甜菜类、凉菜类、沙锅火锅类、汤类、微波炉菜谱类、主食类 13 类共计 1500 余个菜谱，每个菜谱都包括主料、辅料、制作方法 3 方面的内容，非常简单实用，是广大厨师和家庭饮食制作人员的良好参考版本。



# No. 1

## 香熏黄花鱼



**特色** 酥香鲜辣

### 原料

黄花鱼, 香菜末, 洋葱末, 姜末, 香茅末, 迷迭香末, 泡椒, 葱末, 鸡粉, 黑胡椒汁, 白糖, 紫苏汁, 汾酒, 香油, 精盐。

### 制法

(1)将香茅末、葱末、洋葱末、姜末、迷迭香末、汾酒、紫苏汁、鸡粉、黑胡椒汁、泡椒、白糖搅拌均匀成“辛香料汁”备用。(2)黄花鱼洗净,吸干水分,两边划“让指花刀”,用精盐、鸡粉均匀涂抹。(3)烧油到六成热,放鱼下锅,炸至金黄色后,立刻放入“辛香料汁”中,浸泡5分钟,捞出装盘,撒上香菜末,淋少许香油即可。



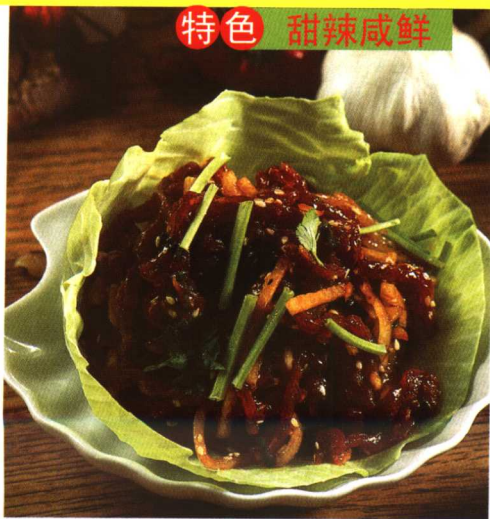
### 大师叮咛

- 1.黄花鱼要炸至干香。
- 2.放入“辛香料汁”中浸泡,是一种创新的香熏技法,但时间不宜过长。

# No. 2

## 生拌牛肉

**特色** 甜辣咸鲜



### 原料

牛里脊肉, 香菜, 芝麻, 甘蓝, 白梨, 醋精, 香油, 蒜泥, 辣椒酱, 鸡精, 精盐, 小葱末, 白糖。

### 制法

- (1)把牛里脊肉切成丝,用醋精拌匀后放入冷开水中,将醋精和血水洗净,沥干水分待用。
- (2)甘蓝用盐水洗净,放入盘中;香菜择洗干净切末;白梨洗净去皮及核,切丝。
- (3)把牛肉丝、香油、香菜末、蒜泥、芝麻、辣椒酱、鸡精、精盐、小葱末、白糖、白梨丝拌匀即可。

### 大师叮咛

- 1.所选牛肉要新鲜,无异味。
- 2.牛肉要顶刀切丝,逆肌肉纹理切制,口感才滑嫩。



No.3

## 洋葱拌鸡

**特色** 清爽嫩滑

**原料** ●●

童子鸡, 小洋葱, 鸡粉, 木鱼精。

**制法** ●●

- (1) 把鸡洗净, 吸干水分, 用鸡粉均匀地把鸡的内外擦抹入味, 置于蒸锅内隔水蒸熟。
- (2) 待凉后切块摆成鸡形入盘。
- (3) 将小洋葱切成圆片, 泡油淋于鸡上, 再倒入鸡粉、木鱼精调成的汁。

●● **大师叮咛**

1. 鸡要嫩, 表皮要完整, 不宜过肥。
2. 蒸鸡时间要控制好, 不能生、不能过火。

No.4

## 凉拌海上鲜

**特色** 冲而不辣

**原料** ●●

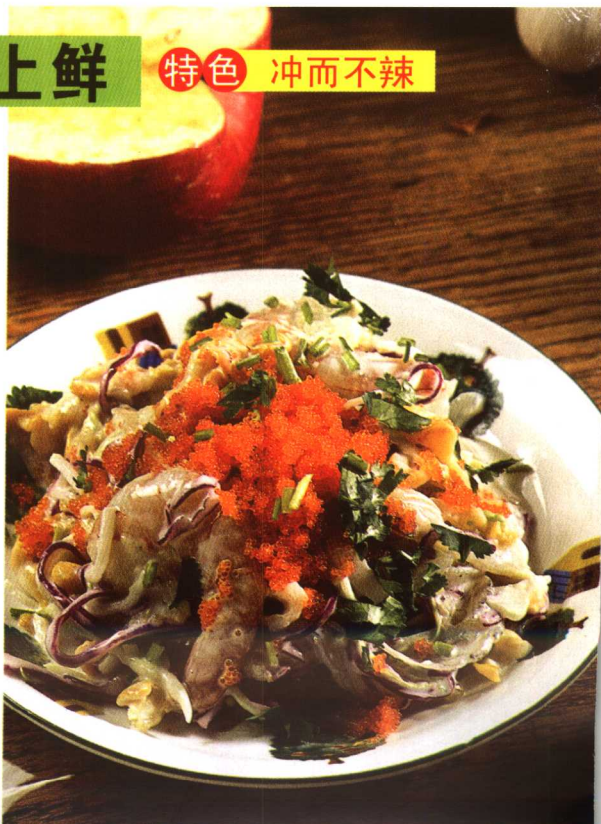
海鱼皮, 蛭皮, 蟹籽, 虾仁, 螺头, 甘蓝, 紫椰菜, 萝卜, 沙拉酱, 椰汁, 青芥末, 炼乳, 青柠檬汁, 蟹籽, 香菜末。

**制法** ●●

- (1) 海鱼皮、蛭皮、萝卜、紫椰菜、甘蓝均匀切丝; 螺头用盐开水清洗干净备用。
- (2) 虾仁洗好, 略余水, 备用; 螺头切片焯水备用。
- (3) 将沙拉酱、椰汁、青芥末、炼乳、青柠檬汁搅拌成青芥沙律汁, 把所有原料放在沙拉盆中翻拌均匀后装盘, 再撒上蟹籽、香菜末即可。

●● **大师叮咛**

芥末用量要适中。





No.5

# 鲜虾墨鱼蒸豆腐



## 原料

豆腐，墨鱼肉，鲜虾仁，精盐，鸡粉，鹰粟粉，鸡蛋清，花椒油，鲜露，香菜末。

## 制法

- (1) 豆腐去硬边切块，放入盘中挖小洞，备用。
- (2) 墨鱼肉剁成茸，加进精盐、鸡粉、鹰粟粉、鸡蛋清，打拌成鱼胶，镶酿在豆腐小洞中。
- (3) 鲜虾仁去沙线洗净，用精盐、鹰粟粉、鸡蛋清腌制好，放到墨鱼肉上面。
- (4) 把镶酿好的豆腐放进蒸笼蒸熟，取出，淋花椒油、鲜露，撒上香菜即可。

特色 鲜嫩适口

## 大师叮咛

不能蒸制时间过长。



No.6

## 鲜蔬天妇罗

特色 酸甜开胃



## 原料 ●●

茄子,百合瓣,西红柿,四角豆,鸡粉,鹰粟粉,番茄沙司,清汤牛肉粉,果醋,果汁,白糖。

## 制法 ●●

- (1) 茄子、西红柿、四角豆洗净切片,与百合瓣一起拍上鸡粉、鹰粟粉备用。
- (2) 用冰水调制好天妇罗浆。
- (3) 将原料分别裹上天妇罗浆,下入七成热油中炸至熟透。
- (4) 将番茄沙司、清汤牛肉粉、果醋、果汁、白糖调成汁,勾芡,跟碟上桌蘸食。

## ●● 大师叮咛

1. 天妇罗粉浆稀稠要调制适度,包裹原料均匀。
2. 炸制时掌握好油温。

特色 口味脆爽

## 原料 ●●

猪肚,葱丝,红椒丝,姜丝,香菜段,精盐,鹰粟粉,鸡粉,鲜露,蚝油,香油,辣椒油,松肉粉。

## 制法 ●●

- (1) 用精盐、鹰粟粉反复揉搓猪肚,洗干净后,用松肉粉腌制4个小时,下入开水中把猪肚煲至熟烂,过冰水投凉,切成丝备用。
- (2) 将香菜段、葱丝、红椒丝、姜丝、猪肚丝加精盐、鸡粉、鲜露、蚝油、香油、辣椒油拌匀即可。

## ●● 大师叮咛

猪肚清洗要干净彻底。

No.7

## 清拌猪肚



No.8

# 金蚕吐丝

**特色** 甜香适口

**原料** ●●

白糖, 豆沙馅, 南瓜, 面粉。

**制法** ●●

- (1) 南瓜蒸熟, 打成泥后加面粉做成皮。
- (2) 南瓜皮包入豆沙馅, 团成椭圆形, 呈蚕蛹状, 下入五成热油中炸熟。
- (3) 锅加热, 放白糖熬制拔丝状, 甩糖丝, 放入炸好的南瓜金蚕, 逐个缠包均匀, 装盘即可。

**原料** ●●

菜花, 口蘑, 青红椒块, 蒜片, 绍酒, 上汤, 花生酱, 牛油, 鸡粉, 三花淡奶, 鹰粟粉。

**制法** ●●

- (1) 菜花去根切朵, 与口蘑一起下沸水中焯烫透, 捞出沥净水分备用。(2) 烧锅下油, 爆炒青红椒块、蒜片, 再下入菜花、口蘑, 烹绍酒, 加入上汤, 烧开后加入花生酱、牛油、鸡粉烧至汁稠, 最后加入三花淡奶, 用鹰粟粉勾芡, 淋明油, 出锅装盘即可。

No.9

# 奶汁口蘑烧菜花

**特色** 口味香浓




No.10

## 蟹黄浓汁煨海参



**特色** 汁浓嫩滑

### 原料

海参,蟹黄,葱段,姜片,绍酒,花生酱,鸡粉,上汤。

### 制法

- (1) 海参洗净沙肠,放入上汤煨好,捞出备用。
- (2) 烧锅下油,用葱段、姜片炆锅,烹绍酒,加入上汤,放进海参、花生酱、鸡粉、蟹黄煨至汁浓,勾少许芡即可。

### 大师叮咛

海参不能发制过久,沙要去净。



## 花生焖猪手

No.11

**特色** 软烂脱骨

### 原料

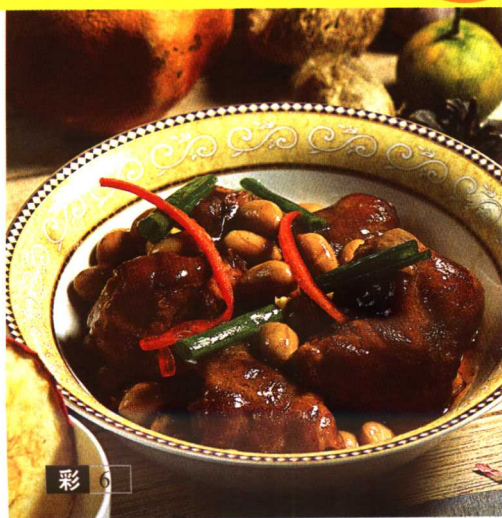
猪手,花生米,糖色,姜米,蒜米,大料,绍酒,花生酱,红豆腐乳,鸡粉,精盐。

### 制法

- (1) 猪手整理干净,砍块,下入沸水中焯透捞出,上糖色后炸至金黄色;花生米用清水泡软备用。
- (2) 用沙锅炒香姜米、蒜米、大料,烹绍酒,加入花生酱、红豆腐乳、鸡粉、精盐,添汤,放进猪手、花生米用中火烧沸,转小火焖至熟烂即可。

### 大师叮咛

注意火候,不要糊底。



彩 6

No. 12

# 真菌炖桂鱼

特色 汤汁鲜浓

## 大师叮咛

1. 煎鱼时注意火候，要使其受热均匀，两面煎透。
2. 炖制时，添汤要没过鱼身，用旺火烧沸，转小火慢炖至入味，见汤汁稠浓，再转旺火收汁，效果最好。

## 原料

桂花鱼，鸡腿菇，牛肝菌，葱段，姜片，绍酒，鸡粉，胡椒粉，精盐，鲜露，香菜末。

## 制法

- (1) 桂花鱼去鳞、去鳃，在腹部开膛除内脏，洗涤整理干净，在鱼身两侧刮“棋盘花刀”，吸干水分后，用煎锅把鱼煎透取出；鸡腿菇、牛肝菌分别择洗干净备用。
- (2) 炒锅上火烧热，加适量底油，爆炒葱段、姜片，烹绍酒，放入上述原料，添汤，加入鸡粉、胡椒粉、精盐、鲜露，把鱼炖好，撒上香菜末，出锅装盘即可。

彩

No. 13

# 海米木樨黄花菜

特色 口感香滑

## 原料

黄花菜，鸡蛋，海米，精盐，鸡粉，香油，香葱。

## 制法

(1)将海米及黄花菜泡发回软，洗净沥干；黄花菜切段，焯水处理；鸡蛋打入碗中，加少许精盐搅散备用。

(2)锅烧热加油，炒鸡蛋，放香葱，倒入其他原料，调进鸡粉炒匀，淋香油，出锅装盘即可。

## 大师叮嘱

控制好火候，鸡蛋不宜炒过火。

# 鹿茸灵芝炖笨鸡

No. 14

特色 清淡爽口

## 原料

鹿茸，灵芝，笨鸡，桂圆，姜片，绍酒，精盐，鸡粉。

## 制法

笨鸡整理好剁块，下沸水中焯透，捞出洗净，放进汤锅中，加入鹿茸、灵芝、桂圆、姜片，添汤，烹绍酒，放入蒸笼蒸2小时左右，取出，加进精盐、鸡粉，找好口味，盛入碗中即可。

## 大师叮嘱

- 1.笨鸡焯透水，隔水炖制时间要充足。
- 2.炖熟后，再加盐找好口味，否则不易熟烂。

彩·8

# 目 录

## 第一章 蔬菜素食类

罗汉大菜 .....	/2	锅摊韭菜 .....	/9
太极双泥 .....	/2	干煸苦瓜 .....	/9
红油玉松 .....	/3	煎韭菜盒 .....	/10
咖喱土豆 .....	/3	海米芹菜 .....	/10
罗汉斋 .....	/4	香菇菜心 .....	/11
翠玉黄瓜 .....	/4	炖三菇 .....	/11
糖熘山药 .....	/4	冬笋炒香菇 .....	/11
生炒苋菜 .....	/5	香菇炒板栗 .....	/12
桃仁丝瓜 .....	/5	北菇扒双蔬 .....	/12
酥炸桃仁 .....	/5	清蒸蘑菇 .....	/13
海米豇豆 .....	/6	酸辣萝卜丝 .....	/13
生煸菠菜 .....	/6	奶油胡萝卜 .....	/13
西兰花带子 .....	/7	盐水蚕豆 .....	/14
煸炒百叶 .....	/7	炒萝卜 .....	/14
素炒白菜 .....	/7	姜汁豇豆 .....	/14
宫爆白菜 .....	/8	口蘑烧扁豆 .....	/15
栗子扒白菜 .....	/8	鱼香酥青豆 .....	/15

蒜泥蚕豆 .....	/16	卤香菇 .....	/25
糖醋鲜藕 .....	/16	醋熘白菜 .....	/25
酸辣藕 .....	/16	咖喱白菜 .....	/26
素烧茄子 .....	/17	水煮白菜 .....	/26
糖醋茄条 .....	/17	生煸青椒 .....	/27
鸡皮笋衣 .....	/18	彩色土豆丝 .....	/27
素炒卷心菜 .....	/18	香辣土豆 .....	/27
炒什锦 .....	/19	鱼香茄子 .....	/28
三丝菜心 .....	/19	多味茄泥 .....	/28
素焖扁豆 .....	/20	素炒茄丝 .....	/29
口蘑茄子 .....	/20	香菜烧白萝卜 .....	/29
油焖冬菇 .....	/21	鲜蘑烧萝卜块 .....	/29
杂菜烩 .....	/21	姜汁菠菜 .....	/30
清烹掐菜 .....	/22	草菇炒青椒 .....	/30
盐水毛豆 .....	/22	鲜蘑鸳鸯菜花 .....	/30
腐竹油菜 .....	/22	酸菜马蹄 .....	/31
烧二冬 .....	/23	珊瑚萝卜 .....	/31
雪包银鱼 .....	/23	酱烧茭白 .....	/32
油焖茭白 .....	/24	红烧圆藕 .....	/32
干贝冬瓜 .....	/24	素干贝烧冬瓜 .....	/32

## 第二章 肉 类

扒肘子 .....	/35	梅菜蒸猪肉 .....	/37
白云猪手 .....	/35	炒木犀肉 .....	/37
糖酥排骨 .....	/36	杏仁扣猪肘 .....	/38
樱桃肉 .....	/36	红烧肉 .....	/38
无锡肉骨头 .....	/36	鱼香肉丝 .....	/39



香炸肉卷 .....	/39	清蒸羊肉 .....	/53
麻辣肉片 .....	/40	葱爆羊肉 .....	/53
白煮肉 .....	/41	红烧羊肉 .....	/54
焗猪排 .....	/41	酱羊肚 .....	/54
宫保肉丁 .....	/41	红扒猪舌 .....	/55
山东酥肉 .....	/42	脆皮猪脑 .....	/55
东坡肉 .....	/42	炸猪排 .....	/55
回锅肉 .....	/43	白云猪蹄 .....	/56
熘肥肠 .....	/43	元宝肉 .....	/56
脆皮猪肚 .....	/44	米粉羊肉 .....	/57
蒸猪肝 .....	/44	西式炒羊肉 .....	/57
红扒狮子头 .....	/45	扒羊肉条 .....	/58
水煮牛肉 .....	/45	熘肉段 .....	/58
红煨牛肉 .....	/46	油爆羊肚 .....	/58
红牛腩 .....	/46	酱肉丝 .....	/59
五香牛肉 .....	/47	炒牛肚丝 .....	/59
黄焖牛肉 .....	/47	炖排骨 .....	/60
干煸牛肉丝 .....	/48	咕噜肉 .....	/60
煎牛排 .....	/48	炒牛肉松 .....	/61
鱼香牛肉丝 .....	/49	四喜丸子 .....	/61
爽口牛肉丸 .....	/49	红烧牛尾 .....	/62
卤牛肉 .....	/50	熘三样 .....	/62
茄汁牛排 .....	/50	金钱肉 .....	/63
锅烧牛肉 .....	/50	全家福 .....	/63
咖喱牛肉 .....	/51	生炒排骨 .....	/64
芝麻牛排 .....	/51	京爆里脊 .....	/64
牛肉丸子 .....	/52	蒜泥白肉 .....	/65
黄焖羊肉 .....	/52	炆里脊丝 .....	/65
手扒羊肉 .....	/52	滑熘里脊片 .....	/66