



JujiaShenghuo

风靡全国的居家生活百科全书



风味小吃

艾窝窝，北京传统风味小吃。每年农历春节前后，北京的小吃店要上这个品种，一直卖到夏末秋初，所以爱窝窝也属春秋品种。

豆面糕又称驴打滚，是北京小吃中的古老品种之一，它的原料是用黄米面加水蒸熟，和面时稍多加水和软些。是群众非常喜爱的小吃。

宋建华○主编



中国戏剧出版社

风靡全国居家生活百科

风味小吃

宋建华 主编



中国戏剧出版社

图书在版编目(CIP)数据

风靡全国居家生活百科/宋建华 主编. —北京:中国戏剧出版社,
2008.3

ISBN 978 - 7 - 104 - 02651 - 8

I. 风… II. 宋… III. 家常菜 - 菜谱 IV. R715.3 TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 093314 号

风味小吃



责任编辑:万晓咏

责任出版:冯志强

出版发行:中国戏剧出版社

社 址:北京市海淀区紫竹院路 116 号嘉豪国际中心 A 座 10 层

邮政编码:100097

电 话:010 - 58930221 58930237 58930238

58930239 58930240 58930241(发行部)

传 真:010 - 58930242(发行部)

经 销:全国新华书店

印 刷:北京市业和印务有限公司

开 本:710mm × 1000mm 1/16

印 张:396

字 数:2200 千字

版 次:2008 年 11 月北京第 1 版第 1 次印刷

书 号:ISBN 978 - 7 - 104 - 02651 - 8

定 价:716.40 元(全 18 册)

版权所有 违者必究

目 录

炒猪肝	1	酸甜猪肝	6
回锅肉	1	熘三样	6
鱼香肉丝	1	青蒜炒肚片	7
		咖喱肚丝	7
		韭花肚尖丝	7
		炒虾腰	8
		爆炒腰花	8
		银杏腰花	9
		凤尾腰花	9
		酸辣腰花	9
		锅爆肉	10
		荔枝肉	10
		麻辣肉片	11
爆腰花	2	熘丸子	11
炸芝麻里脊	2	里脊丝炒香干	11
糖醋里脊	2	生炒排骨	12
酱爆肉丁	3		
熘排骨	3		
炒大肠	4		
熘里脊	4		
韭菜炒肉丝	4		
姜丝肉	5		
炒肚丝	5		
炸熘肝尖	5		
熘肝尖	6		



清炒肉片	12
生爆盐煎肉	12



肉片炒蒜薹	13
酥脆油肉	13
炒三鲜肉	13
肉片炒芹菜	14
桂花肉	14
番茄小丸子	14
肉丝炒豆芽	15
醋烹肉片	15
合川肉片	15
葱姜丝炆肉片	16
炒木樨肉	16
肉片炒卷心菜	16
肉片炒香干芹菜	17
肉片炒油菜	17
鲁式炒肉	17
肉片炒辣椒	17
里脊炒笋丝	18
芽炒里脊丝	18
里脊丝炒榨菜	18
肉丝炒三丝	19
酸菜粉丝炒肉	19
肉丝炒合菜	19

肉丝炒白菜	20
肉丝炒韭黄	20
肉丝炒土豆	20
干煸肉丝	21
青椒炒肉丝	21
酱肉丝	21
肉丝炒香菜	22
陈皮肉丁	22
宫保肉丁	22
酱爆肉丁核桃	23
炒三丁	23
鲜蘑烩肉丁	23
肉丁烩豆腐	24
肉末炒泡菜	24
清炒猪心	24
蚝油肉片	24
糟熘肉片	25
胡萝卜炒肉丝	25
海带丝炒肉	25
丝瓜肉片	26
木耳肉片	26
莲藕炒肉片	26



山药肉片	27
------------	----

菊花炒肉丝	27
西瓜皮炒肉丝	27
桂花肉丝	28
冬菜肉末	28



平菇肉片	28
五香柳肉	29
芹竹炒肉丝	29
莴笋肉片	29
芥菜里脊肉片	29
水晶肉片	30
花仁肉丁	30
茭白肉片	30
肉片炒菠菜	31
焦熘里脊	31
肉片面筋	31
猪肉三丁	32
萝卜干炒肉片	32
花椒肉	32
炒四丝	33
海米榨菜炒肉丝	33
肉片腐丝蒜黄	33
麦片奇妙骨	34
榨菜肉丝	34

苦瓜炒肉片	34
拌牛舌	35
鱼香牛肉丝	35
红烧牛蹄筋	35
熘羊舌	36
番茄牛肉	36
粉蒸牛肉	36
炸牛肉串	37
糟熘羊肉	37
葱爆牛肉	37
嫩姜羊肉片	38
烩羊肉条	38
辣子牛肉丁	39
烤牛肉	39
烤牛肉饼	39
橙汁小牛排	40
蒸牛肉卷	40
西芹炒腊肉	40
油爆羊肚	41
羊肉炒鱼丝	41
爆牛肉	41
夫妻肺片	42
炸烹核桃腰	42
酸辣百叶	42



牛肉丁豆腐	43
苹果炒牛肉片	43
茄汁牛舌	44
金钱牛排	44



炒杂烩	44
三色百叶	45
干煸牛肉丝	45
黄瓜炒牛肉	45
烤菠萝牛扒	46
烤牛肉卷	46
桃梨焖牛肉	46
宫保牛肉丁	47
生菜牛肉	47
炸牛排	47
酸菜牛肉片	48
干煸牛肉片	48
干拌牛肉	48
蘑菇炒牛肉丝	49
茄汁牛肉	49
咖啡牛肉片	49
冬笋炒牛肉	50
豉椒牛肉	50
姜丝牛肉	50
椒盐牛里脊	51

蚝油牛肉	51
水煮牛肉	51
三丝牛肉卷	52
豆豉牛肉	52
青蒜炒腊牛肉	53
煎小牛腰片	53
煎小牛肝片	53
牛肉丝炒粉	54
蝎戏羊排	54
炒鲜奶	54
孜然羊肉	54
葱爆羊肉	55
芫爆羊肉丁	55
滑炒羊肉丝	55
熘羊肉	56
桂花羊肉	56
椒盐鸡翅	56
焦熘羊肉片	57
回锅羊肉	57
香酥鸡腿	57
鱿鱼羊肉丝	58
糖醋羊小排	58
朱砂心片	58
咖喱鸡块	59



糖醋羊舌	59	糖醋羊里脊	66
虎皮羊肠	59	鱼香鸡肝	67
蟹黄羊肉片	60	油泡肾球	67
软炸鸡	60		
枸杞羊肉丝	60		
泡菜炒肉末	61		
羊肉黄瓜	61		
桃仁羊肉丁	61		
辣子鸡丁	62		
鱼香羊肉片	62		
清炸里脊	63		
京酱羊肉丝	63		
干炸羊肉丸	63		
虾仁羊肉丝	63	香滑鸡球	67
羊肉茄夹	64	酱爆鸡丁	68
熘三白	64	米花鸡丁	68
纸包小羊排	64	芽姜炒鸡片	68
辣炒羊肉丝	64	鱼香鸡	69
番茄羊肉丁	65	银芽炒鸡丝	69
珍珠羊肉丸子	65	小煎鸡	69
		宫保鸡丁	70
		麦香鸡丁	70
		美味鸡丝	70
		糟香鸡腿	71
		芫爆鸡片	71
		川味鸡末	71
		果汁鸡块	72
		酸姜炒鸡片	72
		韭黄鸡丝	72
		茄汁鸡球	73
		蚝油鸡脯	73
		葱油鸡肝	73
		熘菊花肫	73
		炒鸡冠	74



生煎鸡翼	74	鸭蓉菜花	82
熘鸡丁	74	鸭蓉玉米	82
菊花鸡丝	74	鸭蓉虾仁	82
全爆鸭	75	鸭蓉鱼肚	83
鸭里爆	75	银芽炒鸭丝	83
鸭肚爆	76	荠菜炒鸭片	83



油爆鸭丁	76	面包炒鸭片	84
油爆鸭球	76	虎头鸭丁	84
酱爆熏鸭丝	77	鸭火二丁	84
油烹雏鸭	77	腐皮鸭皮	85
干椒豆豉鸭	77	鸭片鱿鱼卷	85
柠檬鱼片	78	云腿鸭牛柳	85
鸭丁腰果	78	炒鸭柳	86
滑香豆豉鸭	78	松仁炒鸭松	86
炒鸭泥	79	韭黄鸭丝	86
芫爆鸭条	79	家常鸭血	87
酱爆油豆腐鸭片	79	奶油明治鸭	87
酱爆鸭脯丁核桃	80	姜丝鸭条	87
番茄鱼片	80	干椒鸭丁	88
果酱辣鸭	80	茉莉鸭片	88
芫爆肫花	81	青椒炒鸭肠	88
鸭蓉白菜	81	芙蓉鸭片	88
鸭蓉豆腐	82	辣味姜汁鸭	89
		辣子鸭丁	89



香芒滑鸭柳	89
炒鸭脯	89
酱爆鸭丝	90
青椒鸭丁	90
腐皮鸭丁	91
玫瑰鸭信	91
芥末鸭掌	91
炒金银鹅片	91
凉拌火鹅丝	92
果子炸鹅脯	92
陈菇炖鹅掌	92
银针炒鹅丝	92
翠珠鹅掌	93
芝麻鹅脯	93
青菠拌红鹅	93
烧鹅腿	94
碧绿金银鹅	94
柴把鹅扎	94
嫩姜炒鹅脯	94
姜汁热味鹅	95
银苗鹅丝	95
洋葱炒鹅肝	95
青蒜炒鹅肠	96
熘鹅肝	96



醋熘鹅块	96
花椒鹅块	96
骨香鹅片	97



网油包鹅肝	97
炒鸽丁	97
核桃炒鸽脯	98
西情鸽书	98
生炒鹌鹑	98
香酥鹌鹑	99
脆皮鹌鹑	99
栗子炒鹌鹑	99
烹鹌鹑	100
烧鹌鹑	100
橘汁鹌鹑	100
咖喱鹌鹑	100
熘雀脯	101
银杏爆鹌鹑	101
黄颡鱼枯豆腐	101
红烧双冬鲢鱼	102
酱汁黄腊丁	102
清蒸鲢鱼	102
参芪干烧鲢鱼	103
香扒鲢鱼段	103

象眼鱼卷	103
干烧肥沱	103
蒜心塘鳢鱼片	104



鱼藏剑	104
白汁番茄鳊鱼	104
焦熘鱼片	105
双色鱼丸	105
网油鱼柳	105
泰国辣味烤鱼	106
松仁鱼米	106
人参鳊鱼	106
五彩鱼丝	107
清蒸回网鱼	107
彩色鱼夹	107
柱侯煎鱼排	108
双黄鱼片	108
焦炸鱼球	108
韭黄鱼丝	108
醋椒鳊鱼	109
三丝鱼卷	109
茄汁葡萄鱼	109
醋爆鱼丁	110
鸡腿鲈鱼	110
鲜菇鲈鱼	110

清蒸武昌鱼	110
海参武昌鱼	111
鱼翅绣球武昌鱼	111
双冬武昌鱼	111
芹黄烧鳊鱼条	112
红焖鳊王	112
风鳊	112
七星丸	113
鸡枞炒鱼片	113
清蒸河鲫	113
奶汤鲫鱼	114
龙戏珠	114
萝卜丝氽鲫鱼	114
毛峰鲫拐子	115
香炸石斑鱼块	115
怪味鲫鱼	115
红参炖鲫鱼	115
家常鲫鱼	116
红鲫蛋羹	116
鳊鱼丝油菜	116
抓炒鱼条	117
青鱼秃肺	117
秃肺暖锅	117
煎糟青鲩	117



菱米鱼丁	118
糖醋瓦块鱼	118
青衣仙子	118
爆余鱼块	118



干烧鲫鱼	119
西湖醋鱼	119
五柳鱼	119
葱辣鱼脯	120
生炒鲩鱼片	120
酸菜鱼片	120
荷叶软蒸鱼	121
百合鱼圆	121
龙井鱼片	121
鲜笋炒鱼片	122
爆炒鳝片	122
拆烩鲢鱼头	122
豆瓣花鲢	123
茄汁鲫鱼	123
胡子鲶余豆腐	123
鳊鱼虾干泡丝瓜	123
油浸白鱼	124
蒸鳊鱼	124
滑溜鱼片	124

豆瓣青鱼	125
清蒸鲈鱼	125
茄汁鱼片	125
拉糟鱼块	126
豉汁鱼云	126
麒麟鲈鱼	126
双皮刀鱼	127
生菜鱼米包	127
高丽银鱼	127
香炸潮丁鱼	128
清汤鱼云	128
煲仔鱼丸	128
茄汁刀鱼块	129
酥炸赤鳞鱼	129
鲫鱼余白玉	129
芹菜鱼丝	129
清烩鲈鱼片	130
炒玉兰片	130
豉汁鳗鱼	130
奇味银鱼排	131
松仁鳝丝	131
塘鳢鱼炖蛋	132
桂花够鱼	132
仔蟹鳊鱼	132



泰味墨鱼仔	132
桂花鱼肚丝	133
香酥鲜蚬	133
南乳文蛤	133



生炆蜆鼻	133
文蛤酥	134
天鹅文蛤包	134
鲜笃老蚌	134
翡翠文蛤饼	134
生烤竹蛏	135
富香双鲜	135
通州烩三鲜	135
珍珠炒双鲜	135
美极双鱼王	136
珊瑚烂漫	136
瓜盒芙蓉文蛤	136
银针游龙串	137
金盏鳕鱼蛋	137
雀巢鲈鱼球	137
生烧鱼脸	137
椒盐鲫鱼串	138
双蛋黄鱼柳	138
橙香炸鳗花	138

威化海鲜卷	139
碧绿鳕鱼饼	139
芝士江鲈夹	139
麻虾炒花枝	140
蛟龙扣白菜	140
竹排带鱼卷	140
酿鲜鱿浸胜瓜	140
酥鲫鱼	141
咸黄蟹柳卷	141
新派烧二海	141
蛤蜊蒸鳊鱼	142
鲍汁扒烧鱼皮	142
水母生鱼片	142
紫菜墨鱼卷	143
芙蓉银鱼	143
蚝油田螺	143
清炒虾仁	144
鲜虾炒韭菜	144
炒虾段	144
翠带虾	145
锅巴虾仁	145
茉莉虾仁	145
脆底虾仁	146
抓炒虾仁字	146



虎皮虾	146	蚕豆虾仁	154
豆苗虾仁	147	果仁虾丁	154
炸虾铃	147	奶香大虾	155
粉丝虾珠	148	蒜炒盐酥虾	155
虾子茭白	148	泰式焗花蟹	155



虾米豆腐羹	148	炒三鲜	155
炒虾肫	149	腰果虾仁	156
碧绿虾仁	149	翡翠梭蟹	156
芝士爆江虾	149	什锦炒虾仁	156
对虾两吃	149	菊花蟹球	157
卷筒虾	150	金戈蟹盒	157
香焙虾皮	150	盐水河虾	157
蟹粉虾仁	150	蒜香白条虾	158
青豆蓉虾仁	151	玲珑玻璃虾	158
虾仁吐司	151	奇味龙虾	158
松子橄榄虾	151	韭菜炒毛豆	159
腐皮虾鲜蟹粉	152	翠韭银芽	159
白玉虾球	152	茄汁白菜	159
陈皮鲜虾	152	糖醋白菜	159
水卵大虾	153	肉片面筋炒白菜	160
韭黄炒虾丝	153	金粟菜薹	160
宫保虾仁	153	菠菜炒粉丝	160
咖喱明虾	154	虾油菠菜	161
		鲜菜梗炒毛豆	161



姜米炒青菜	161
鸡油菜心	161
茭白辣椒炒毛豆	162
焖蒜苗	162
素炒青椒	162
蒜香苋菜	163
银芽苋菜	163
干煸苦瓜青椒	163
酱炒苦瓜	163
炒蕪菜	164
生煸豆苗菜	164
熘番茄	164
炒茼蒿	165
西芹百合	165
金沙茄子	165
芥菜春笋	166
酱汁春笋	166
滑炒素虾仁	166
春笋蚕豆	167
黄瓜炒冬笋	167



油焖春笋	167
家常冬笋	168
青椒土豆丝	168

醋熘土豆丝	168
炒蟹粉	169
雪梨素鱼片	169



茄汁素虾仁	169
焦熘鱼段	170
酱爆青椒	170
青椒炒茄丝	170
面包虾仁	171
芙蓉冬瓜	171
鸡油扁豆	171
五色虾仁	172
茼蒿炒臭干	172
玫瑰炒三酥	172
焖茭白	173
腐乳汁茭白	173
炒苦瓜丝	173
鱼香茭白	173
脆熘茭白	174
素炒三丁	174
干煸青椒	174
糖醋柿子椒	175
醋炒什锦	175
酸辣萝卜	175

素炒胡萝卜	175
炸金丝	176
熘胡萝卜丸子	176



干煸萝卜丝	176
干煸四季豆	177
什锦豆腐	177
五香豆干丝	177
糖醋包菜	177
扒三鲜	178
水芹炒百叶	178
托炒豆腐	178
蛋黄豆腐	179
香菇豆腐	179
绍子豆腐	179
家常豆腐	180
开洋绿豆芽	180
黄豆芽炒粉条	180
木耳炒豆腐	180
雪菜炒千张	181
醋熘绿豆芽	181
熏干炒芹菜	181
鸡蛋炒豆腐	181
炒豆腐脑	182

炒麻豆腐	182
菜薹炒豆皮	182
虾仁豆腐	183
四色豆腐	183
京酱素肉丝	183
铁板豆腐	183
咕咤豆腐	184
拔丝豆腐	184
炸炒豆腐	184
椒盐豆腐	185
翡翠豆腐	185
芦蒿香干	186
芙蓉豆腐	186
腐皮鱼卷	186
爆素肉丝	187
果味豆腐	187
毛豆炒豆干	187
开洋豆腐	188
浮油豆腐	188
金板塔银桥	188
桂花豆腐	188
韭黄干丝	189
炒千张丝	189
豆腐皮松	189



香干肉丝	189	炆翡翠豆腐	198
小鱼炒豆干	190	脆皮百叶包	198
雪菜炒豆腐	190	桂花腐竹	198
翡翠油豆腐	190	炸豆腐球	199
茄子炒豆腐	191	红烧铺盖	199
		家常腐竹丝	199
栗豆腐	191	麻婆豆腐	200
鸡爪豆腐	191	荤素皮儿	200
肉末鱼豆腐	191	烩火丝腐皮	200
胡桃豆腐	192	鲜蘑豆腐	201
辣子干丁	192	酱瓜豆腐	201
肉末炒豆腐	192	肉煎豆腐	201
红爆豆腐干	193	干煸黄豆芽	202
熏腐竹	193	葱油黄豆芽	202
素肉松	193	金针榨菜炒豆芽	202
猪心炒豆腐	194	炆豆芽菜	203
瓜酱肉末豆腐	194	宫保豆腐	203
炒翡翠豆腐	194	榨菜炒香干	203
抓炒豆腐	195	鲜笋百叶	203
炒素丝	195	什锦豆腐	204
糖醋豆腐干	195	雪菜干丝	204
焦熘豆腐	196	锅爆豆腐	204
木耳炒腐竹	196	莫家干丝	205
香葱豆腐	196	木樨豆腐	205
雪花豆腐	197	红油腐竹	205
番茄豆腐	197	鱼香豆腐	206
炸素响铃	197	炒豆腐松	206
脆皮豆腐	197	黄豆芽炒油豆腐	206
		油氽素鸡	207
		酱汁虾	207
		茄汁虾仁	207
		黄瓜虾仁	208