



大众菜谱



大 众 菜 谱

天津市第二商业学校烹饪专业组编

★

天津科学技术出版社出版

天津市赤峰道124号

天津新华印刷二厂印刷

天津市新华书店发行

★

开本 787×1092毫米 1/32 印张 7.25 字数 147,000

一九八〇年五月第一版

一九八三年八月第四次印刷

印数:858,501—1,005,500

书号: 15212·13 定价: 0.62元

前 言

烹饪技术是祖国的宝贵文化遗产。它历史悠久，内容丰富多彩，富有民族特色。

烹饪与人民生活密切相关。随着生产的发展，人民生活的不断提高，就更需要物美价廉，色、香、味、形俱佳的饭、菜作调剂。为此，我们编写了这本《大众菜谱》。

本书的内容包括：蔬菜类、猪肉类、牛羊肉类、鱼虾蟹类、鸡鸭野味类、凉菜甜菜类和锅子汤菜类共三百种。在菜谱的编选上，以北方菜为主，突出天津风味。随着人民生活不断提高，以群众喜爱的肉食菜为主；在蔬菜类方面，对于北方常见的一些蔬菜，都介绍了一些吃法；为了照顾少数民族的习惯，适当增加了牛羊肉菜的品种。本书可供城乡家庭、机关、学校、工厂、企事业单位食堂参考。

为了便于读者操作，还简要的介绍了刀工、火候、配料、调味以及炸、炒、煎等烹调常识。

由于我们的水平所限，编写的书中肯定有许多缺点和错误，欢迎读者批评指正。

天津市第二商业学校烹饪专业组

一九七九年十二月

目 录

蔬 菜 类

醋熘白菜.....	1	家常豆腐.....	11
奶油扒白菜.....	1	瓢馅烧豆腐角.....	12
栗子烧白菜.....	2	锅煽豆腐.....	18
佛手白菜.....	3	麻辣豆腐.....	14
熬菠菜粉条.....	4	虾仁爆豆腐.....	14
虾干烧菠菜头.....	4	扒豆腐盒.....	15
虾子烧白菜头.....	5	炸藕夹(咸).....	16
虾子烧莴笋.....	5	炸茄夹.....	17
虾子烧芹菜头.....	6	菊花茄子.....	17
海米烧芹菜.....	6	茄子罐.....	18
香干炒芹菜.....	7	肉片烧茄子.....	19
青柿椒炒黄瓜.....	7	烩素冒.....	20
炒木犀黄瓜.....	8	素渡面筋.....	20
炒素什锦.....	8	附：〔洗面筋方法〕.....	21
炸段宵.....	9	肉片扒面筋.....	21
火腿烧油菜.....	10	炒面筋丝.....	22
肉片炒豆腐.....	10	面筋肉.....	22
焦煽豆腐.....	11	炒茭白.....	23

猪 肉 类

韭黄炒肉丝.....	24	莴笋炒肉丝.....	24
------------	----	------------	----

雪里红炒肉丝.....	25	木犀肉.....	41
豆角炒肉丝.....	25	米粉肉.....	42
烩白肉丝.....	26	元宝肉.....	43
香干炒肉丝.....	27	杈烧肉（凉菜）.....	44
川肉丝.....	27	松肉.....	44
生煨肉丝.....	28	回锅肉.....	45
清炒肉丝.....	28	广东肉.....	46
鱼香肉丝.....	29	九方肉.....	46
蒜苔炒肉丝.....	29	四喜肉.....	47
锅煽里脊.....	30	大炖肉.....	47
滑熘里脊.....	30	小炖肉.....	48
煨余里脊片.....	31	樱桃肉.....	48
焦熘里脊.....	32	坛子肉.....	49
烩里脊片.....	32	烹烧肉.....	50
软炸里脊.....	33	红烧肉.....	50
芜爆里脊片.....	33	扒烧肉.....	51
宫保肉丁.....	34	熘烧肉.....	52
焦熘肉片.....	35	过油肉.....	52
酱爆肉丁.....	35	扣肉.....	53
葱爆肉.....	36	酱豆腐肉（腐乳肉）.....	54
肉片烧茄子.....	36	荷叶肉.....	55
肉片焖豆角.....	37	喜字肉.....	55
糖醋肉片.....	38	大炒肉.....	56
肉丁炒辣豆.....	38	南煎丸子.....	57
肉片烧菜花.....	39	余丸子.....	57
烧四宝.....	40	绣球丸子.....	58
蕃茄古老肉.....	40	炸熘丸子.....	59
炸肉粘糯烹.....	41	四喜丸子.....	59

红烧狮子头.....	60	炖爪尖.....	69
炸脂盖.....	61	辣子炒心花.....	70
炸佛手卷.....	61	扒爪尖.....	70
鸡蛋卷.....	62	扒肘子.....	71
熠肝尖.....	63	虎皮肘子.....	71
炒肝尖.....	63	冰糖肘子.....	72
爆三样.....	64	烹拆骨肉.....	73
爆炒腰花.....	65	清蒸排骨.....	73
软炸腰花.....	65	炸蒸排骨.....	74
爆肚仁（油爆双仁）.....	66	烩肚丝.....	74
蕃茄肚片.....	66	炒肚丝.....	75
烧熬大肠.....	67	全爆.....	76
熬熠肥肠.....	68	附：〔炒簪色法〕.....	77
芜爆心条.....	68	炸“鹅脖”.....	77

牛 羊 肉 类

蕃茄牛肉.....	78	五香腱子.....	83
黄焖牛肉.....	78	酱牛舌.....	84
焖烧牛肉.....	79	炒荤素.....	84
锅烧牛肉.....	79	炖羊蹄.....	85
烧蒸牛肉.....	80	炖牛舌尾.....	85
清蒸牛肉条.....	80	炒羊肉片.....	86
白片羊肉.....	81	水爆肚仁.....	86
手抓羊肉.....	81	炒里脊丝.....	87
羊肉条.....	82	芜爆散旦.....	87
红松羊肉.....	82	干炸羊肉.....	88
燻羊肝.....	83	爆肉片.....	88

葱爆羊肉.....	89	炒牛肝.....	95
砂锅炖羊肉.....	89	熘腰花.....	96
烧熬肥肠.....	90	渡羊脑.....	97
口蘑烩散旦.....	90	烩全羊.....	98
羊肉丝炒土豆.....	91	米粉羊肉.....	98
羊肉涮锅（涮羊肉）.....	91	余肚丝.....	99
瓤馅冬瓜.....	98	芙蓉肚片.....	100
它似密.....	98	炖羊肉条.....	100
爆三样.....	94	附：（煮羊肉方法）.....	101
炖牛蹄筋.....	95		

鱼、虾、蟹类

红烧鲤鱼.....	102	熘带鱼.....	114
干烧鲤鱼.....	103	烹带鱼.....	115
糖醋鲤鱼.....	104	烧鳊段.....	115
白汁鲤鱼.....	104	炒鳊鱼丝.....	116
酸沙鲤鱼.....	105	余牧丹鲫鱼.....	117
清蒸鲤鱼.....	106	酱汁鲫鱼.....	118
香糟鲤鱼.....	107	酥鲫鱼.....	118
附：（香糟汁制法）.....	107	熘墨鱼卷.....	119
五柳鱼.....	107	清炒墨鱼丝.....	120
金毛狮子鱼.....	108	烩酸辣鱼丝.....	121
烩滑鱼.....	109	蕃茄鱼片.....	121
干烧黄花鱼.....	110	爆蛤仁.....	122
赛螃蟹.....	111	酱爆田鸡.....	123
家常熬鱼.....	112	辣子田鸡.....	123
焦熘鱼片.....	112	红烧元鱼（甲鱼）.....	124
清蒸鲥鱼.....	118	清蒸元鱼.....	125

炒虾仁.....	126	干焙大虾.....	181
熘虾仁.....	127	清炒全蟹.....	182
蕃茄虾片.....	127	混炒蟹肉.....	182
烹虾段.....	128	海蟹羹.....	188
“琵琶”大虾.....	128	雪衣油盖.....	184
炒蕃茄虾仁.....	129	蟹肉丸子.....	185
炒芙蓉虾仁.....	130	余鱼腐丸子.....	186

鸡、鸭、野味类

扒鸡.....	137	清蒸鸭子.....	151
清蒸鸡.....	138	酱爆鸭丁.....	158
炒辣子鸡.....	138	蕃茄鸭丁.....	154
酱爆鸡丁.....	140	香酥鸭子.....	154
宫保鸡丁.....	140	油爆鸭丁.....	156
炒鸡丝.....	141	华洋鸭肝.....	156
虎头鸡.....	142	烩鸭丝.....	157
炒芙蓉鸡片.....	143	炒鸭片.....	158
熘鸡片.....	144	口蘑鸭子.....	159
炒鸡杂.....	144	锅烧鸭子.....	160
黄焖鸡.....	145	米粉鸭子.....	160
炒雏鸡丁.....	146	炒黄菜.....	161
香酥鸡.....	147	熘黄菜.....	162
附：〔五香料汁制法〕.....	148	摊黄菜.....	163
栗子鸡.....	149	奶汁扒鸡蛋.....	163
蕃茄鸡球.....	149	煎鸡蛋饺.....	164
清蒸鸭块.....	150	炸荷包蛋.....	165
黄焖鸭块.....	151	鸳鸯蛋.....	165

醉蛋.....	166	酱爆兔丁.....	170
熘松花.....	167	滑爆兔片.....	171
麻辣野鸭.....	167	锅烧兔肉.....	172
酥铁雀.....	168	炖兔肉.....	172
炒兔丝.....	169	扒兔肉.....	173

凉菜、甜菜类

象肚（瓢馅肚）.....	174	卤肉.....	184
熏鱼.....	174	四川泡菜.....	184
水晶肉.....	176	五香面筋.....	186
水晶肘.....	176	炆茭白.....	186
水晶虾仁.....	177	炆腰花.....	187
水晶鸡.....	178	酱肝.....	187
蜜汁藕.....	178	拔丝山药.....	188
鸡丝拉皮.....	179	拔丝苹果.....	188
炆辣黄瓜条.....	180	拔丝肉.....	189
白沾鸡.....	180	拔丝丸子.....	190
拌合菜.....	181	烩甜三鲜.....	190
拌蜆皮.....	181	余山药球.....	191
酱肚.....	182	熘苹果.....	191
素什锦.....	183	冰碗.....	192
卤猪心.....	183	攒素（八宝饭）.....	192

锅子、汤菜类

白肉火锅.....	194	酸菜白肉粉.....	195
什锦火锅.....	195	粉汤.....	196

菜叶汤.....	196	片儿汤.....	202
牙菜虾干汤.....	197	砂锅丸子.....	202
木犀汤.....	198	砂锅白菜.....	208
灶汤.....	198	砂锅白肉.....	205
榨菜里脊片汤.....	199	砂锅鱼头.....	205
豆腐菠菜汤.....	199	砂锅什锦.....	206
酸辣汤.....	200	砂锅鸡块.....	207
三鲜汤.....	201	砂锅豆腐.....	208

〔附录〕 烹调常识

刀工.....	209	调味.....	214
火候.....	211	烹调.....	215
配料.....	211		

蔬 菜 类

醋 熘 白 菜

主料：净白菜四两。

调料：水淀粉三钱，醋二钱，清油四钱，花椒十五粒，白糖三钱，酱油二钱，香油一钱，精盐二分。

刀工：将净白菜四两切成象眼块。

烹制：坐油勺，将花椒炸糊，捞出，白菜下勺，用油煸几遍，烹醋、酱油，下白糖，盐，挂芡，点香油出勺。

特点：白菜脆，酸、咸、甜口。

注：如将卷心菜切成象眼块，用同样方法烹制，即成“醋熘卷心菜”。

奶 油 扒 白 菜

主料：净白菜头七两。

副料：牛奶一两五钱。

调料：味精一钱，料酒三钱，大油一两二钱，细盐八分，葱末五分，净水团粉五钱，高汤一两五。

刀工：将白菜头顺切成二分宽，四寸长的条。

烹制：①先用开水勺将白菜煮烂，用漏勺控出，过入凉水中，将白菜条用手理顺，放在平盘中，挤去水分，

备用。

- ②坐勺，打大油（八钱），葱末炝勺（葱不要炸老），烹料酒，打高汤，加细盐，将白菜下勺，见旺火，煨至汤汁少时，放味精，用牛奶将净粉和好，开勺，挂芡，打大油（四钱），晃勺翻个，出勺，盛入平盘。

特点：白菜有奶味。

栗子烧白菜

主料：净白菜头半斤。

副料：生栗子一两五钱。

调料：水团粉五钱，姜末三分，清油一斤耗一两三钱，酱油四钱，白糖三钱，细盐三分，高汤一两五钱，料酒二钱，大油五钱，香油二钱。

刀工：①将白菜头顺切成一分五宽、三寸长的条。

- ②栗子一劈两半，用开水煮两个开，捞出，去掉皮，每半再劈两开，备用。

烹制：①坐油勺，用热油将白菜炸成金黄色，捞出。将栗子用热油一余即捞出。

- ②坐开水勺，将过好油的白菜、栗子用开水余一下，捞出，沥干水分。

- ③坐勺，打大油，姜末炝勺，把姜炸出味，烹料酒，酱油，打汤，将白菜栗子下勺，加味精，白糖，细盐找口，移微火煨烂，再到旺火挂芡，淋香油，出勺，用汤盘盛。

特点：甜咸口，金黄色，白菜软烂，栗子甜面，适合老年人

吃，饭菜最适。

佛手白菜

主料：二刀白菜三两。

副料：肥瘦肉馅二两，过好油的虾仁五钱，水发冬菇二片、水发玉兰片五钱、菠菜叶一两。

调料：水团粉一两，香油一钱，大油五钱，精盐七分，味精五分，姜汁一钱，料酒二钱，葱、姜末各五分，酱油一钱，高汤一两五钱。

刀工：①将二刀白菜截成一寸五分长的段，剥下十二片帮叶，每片由带叶一头顺切四刀，切进八分长的刀口。切好备用。

②将肉馅放入碗内，加盐（三分）、味精（二分）、酱油，搅上劲，放少许水，再放团粉（五钱），搅拌均匀后，放葱、姜末，把香油浇到葱、姜末上，拌匀备用。

③将玉兰片切成五分长的火柴棍丝；冬菇切丝；菠菜选用嫩叶八片，洗净备用。

烹制：①将笋丝、冬菇丝，用开水烫一遍控干。

②将笋丝、冬菇丝和虾仁三样掺入调好的肉馅里，搅匀。

③将十二片菜叶外面向下铺在案子上，把和好的肉馅匀在十二片菜叶上，卷成佛手形。把八片菠菜叶平铺在盘内，将卷好的佛手码在盘内菠菜叶上，码成三行，每行四个。码好，浇上姜汁、料酒（一钱），

上屉蒸熟，取出，滗去汤水。

④坐勺，打大油，葱、姜末炝勺，烹料酒（一钱），打汤，放味精、盐（四分），开勺，挂薄芡，把汁浇在盘内佛手上即成。

特点：形如佛手，食之软烂香美。

熬菠菜粉条

主料：菠菜五两。

副料：水粉条二两。

调料：大油五钱，葱、姜末各五分，料酒二钱，细盐一钱，汤适量，味精五分。

刀工：菠菜去根，去黄叶，洗净，改刀成寸段。

烹制：①将菠菜用开水冒一下，控出。

②坐油勺，葱姜末炝勺，烹料酒，打汤，将菠菜，粉条下勺，加盐、味精，见两开，出勺。

特点：清香适口，饭菜。

注：此菜放白肉片，即为“白肉熬菠菜粉条”。

虾干烧菠菜头

主料：菠菜头六两。

副料：水虾干五钱。

调料：大油一两，味精五分，精盐一钱，葱、姜末各五分，料酒三钱，汤少许，水团粉三钱。

刀工：将红根菠菜头用刀削去老根，摘去老叶，洗净，顺切

十字刀成四半，再截成寸段。

烹制：坐勺，打大油（七钱），虾干、葱姜末炆匀，下菠菜头，加盐、味精，煸炒，烹料酒，点汤，挂芡，淋大油（三钱），颠抖出勺。

特点：菠菜头红绿，虾干黄色，味道清香。

虾子烧白菜头

主料：白菜头七两。

副料：虾子二钱。

调料：葱末五分，酱油六钱，水团粉五钱，细盐少许，大油七钱，清油一斤耗一两三钱，白糖三钱，味精二分，料酒二钱，高汤适量。

刀工：将白菜头顺切成一分五宽、三寸长的条。

烹制：①坐勺，将白菜用旺火热油炸成金黄色，出勺后，控净油，再用开水余一下，控入漏勺待用。

②坐勺，用大油（五钱），先炸虾子，（变黄色为止），炆葱末，烹料酒，酱油，打高汤，下白菜头，煨烂。加白糖，味精，细盐找口，调芡，淋大油（二钱），出勺，盛入汤盘。

特点：白菜软烂，咸中稍带甜口，有虾子香味。

虾子烧莴笋

主料：莴笋七两。

副料：虾子一钱。

调料：大油七钱，酱油六钱，料酒三钱，白糖一钱，葱末五分，水团粉三钱，味精五分。

刀工：莴笋去皮，去根，切成一分厚、一寸长、四分宽的长方形片。

烹制：①坐水勺，将切好的莴笋片用开水焯一下，捞出。

②坐油勺，打大油五钱，先炸虾子，炝葱末、下笋煸炒，烹料酒、酱油，加味精、白糖，翻炒，挂芡，打明油（大油二钱），出勺。

特点：脆嫩，咸香。

虾子烧芹菜头

主料：净嫩芹菜头四两。

副料：虾子二钱。

调料：大油八钱，料酒二钱，细盐一钱，汤少许，味精五分。

刀工：将芹菜头洗净，一劈两半，顺刀切成一寸长、一分厚的片。

烹制：①将切好的芹菜头用开水余一下，捞出，控净水分。

②坐油勺，打大油，用热油炸虾子，变色即可，（不要炸糊），下芹菜头，煸几过，烹料酒，味精，细盐找口，出勺。

特点：芹菜头白绿，虾子沾在芹菜上，吃起来脆香。

海米烧芹菜

主料：净芹菜半斤。

副料：海米三钱。

调料：大油八钱，葱、姜末各五分，细盐一钱二分，味精五分，料酒二钱，汤少许。

刀工：将净芹菜粗枝的劈两开，切为寸段。

烹制：①将海米用温水泡开，控去水。

②切好的芹菜用旺火开水烫一下，见开，捞出，控干。

③坐油勺，放大油，用热油将海米炸出香味，炝葱姜末，下芹菜，翻炒几遍，烹料酒、味精、细盐找口，加汤少许，翻炒出勺。

特点：芹菜绿脆，海米鲜香。

香干炒芹菜

主料：芹菜半斤。

副料：香干两块。

调料：清油五钱，料酒二钱，香油二钱，味精五分，细盐一钱，葱末少许。

刀工：将芹菜去根，去叶，老的去筋，洗净，大棵劈为两半，切成寸段；香干一块片成两片，切成锯齿细条。

烹制：①将芹菜在开水里余两个开。

②坐油勺，葱末炝勺，下芹菜煸炒两过，下香干，烹料酒，味精、细盐找口，淋香油，颠炒（或翻炒）出勺。

特点：绿脆，清淡，香干越嚼越香。

青柿椒炒黄瓜

主料：黄瓜三两。