

肖雨时
余禾

主编



新编南北风味菜谱 500种

现

代

家

庭

美

食

从

书

中央民族大学出版社

前 言

这是一本综合性家庭实用烹调书籍，广泛收集和介绍了我国各大菜系具有代表性的风味菜肴，还有部分适于家庭制作的西餐菜谱。该书按主要原料分五大部分，内容丰富多彩，说明深入浅出，通俗易懂，易于掌握，具有较高的实用价值，便于广大家庭和食堂学习使用。

参加本书编写工作的有刘琨、涂迪虎、周启林、蔡旭、吴明芳等。

编 者

目 录

肉 类

炸牛里脊片	(1)	煎牛里脊片	(12)
炸牛肉片带干葱 ...	(2)	煎烹牛里脊	(13)
炸牛脑	(3)	煎焖牛肉饼	(14)
红烧牛肉	(3)	煎牛里脊带配菜 ...	(14)
法式炒牛肚丝	(4)	干煎牛肉包	(15)
芹菜碎牛肉	(5)	锅贴牛肉	(16)
萝卜牛肉丝	(5)	铁扒牛里脊	(17)
仔姜牛肉丝	(6)	沙茶牛肉串	(17)
辣椒牛肉丝	(7)	果汁牛肉干	(18)
冬笋牛肉丝	(8)	五香牛肉干	(19)
荷叶粉蒸牛肉	(8)	卤牛肉	(19)
红烩牛心	(9)	酱牛腱子	(20)
美式烩牛肉	(10)	辣椒牛肉块	(20)
焖牛舌	(10)	麻辣牛肉	(21)
焖牛肉卷	(11)	清炖牛肉	(22)
焖丁香牛排	(11)	炸牛肋	(22)
		炸黄羊肉	(23)
		京烧羊肉	(24)
		家常羊肉	(24)

麻辣羊肚丝	(25)	凉拌猪耳朵	(43)
粉蒸羊肉	(26)	瓦罐蹄花	(43)
红烩羊肉块	(26)	白云猪爪	(44)
红糟羊肉	(27)	东坡肉	(45)
烤羊腿	(28)	狮子球	(45)
烧羊腿肉	(28)	肝糕汤	(46)
烤羊肉青椒串	(29)	炒木樨肉	(46)
冰糖肉	(30)	腐乳烧肉	(47)
麻辣猪肉干	(30)	烧樱桃肉	(48)
火腿油菜羹	(31)	烧排骨	(48)
红白肚尖	(32)	葱烧肚条	(49)
凤尾腰花	(33)	烧肥肠	(50)
白猪肉	(33)	米粉肉	(50)
滑溜里脊	(34)	荷叶包肉	(51)
糖醋肉片	(35)	南乳扣肉	(52)
麻辣肉片	(35)	肉馅酿黄瓜	(52)
辣子肉丁	(36)	旱蒸香辣回锅肉	(53)
枇杷肉	(37)	什锦猪肚	(54)
鸡汁生蹄筋	(37)	金银全蹄	(55)
卤肉	(38)	鱼香肉丝	(55)
卤猪肝	(39)	蒜薹肉丝	(56)
煎火腿扒	(39)	山药肉片	(57)
叉烧肉	(40)	宫保肉丁	(57)
明炉串肉片	(41)	锅包肉	(59)
蒜泥白肉	(41)		
麻辣肚丝	(42)		

鱼 类

爆鱼肝丁	(60)
鲜莲鱼丁	(60)
葱瓜鱼丁	(61)
白汁鱼脯酿	(62)
烩两色鱼糕	(63)
雪叶鱼卷	(64)
笔套鱼册	(65)
奶油鱼卷	(65)
松子鱼米	(66)
腐衣鱼卷	(67)
鱼松	(68)
明炉鱼卷	(68)
包心鱼丸	(69)
桂花鱼包	(70)
熏鱼块	(71)
金银鱼丝卷	(72)
生鱼片拼盘	(73)
玉簪鱼卷	(74)
鸡茸鱼丁	(75)
清蒸鱼卷	(75)
加沙鱼球	(76)
氽鱼卷	(77)
炸芝麻鱼饼	(77)

糖醋鱼卷	(78)
煎鱼脯饼	(79)
三丝鱼卷	(80)
椒香鱼茸	(81)
明炉竹节鱼	(82)
鱼羹	(83)
金钱鱼	(83)
油炸鱼片	(84)
川鱼块	(85)
糟熘鱼片	(85)
熘块鱼	(86)
葱椒炆鱼片	(87)
芙蓉鱼角	(87)
漂浮鱼片汤	(88)
炒鱿鱼丝	(89)
红烧鲍鱼	(89)
双色鱿鱼卷	(90)
扫把鱿鱼	(91)
糖醋鱿鱼卷	(91)
清汤金钱鱿鱼	(92)
青蒜鱿鱼卷	(93)
雪花鱿鱼	(94)
油爆乌鱼花	(94)
炒生鱼片	(95)
烩乌鱼蛋	(96)
琵琶鲫鱼	(97)

松鹤鲮鱼	(98)
水精鲮鱼	(99)
粉蒸鲮鱼	(99)
汤汆白吉	(100)
沙锅鲮鱼	(101)
清汤鱼丸	(102)
沙锅鱼头	(102)
清蒸鲢鱼	(103)
拆烩鱼头	(103)
清汤鲍鱼	(104)
通心粉煨鲍鱼	(105)
调羹鲍鱼汤	(106)
鲍鱼鸡翼	(106)
麻酱酥鲍	(107)
蚝油凤足鲍	(108)
瓢鲍鱼	(109)
鸡蓉鲍鱼	(110)
干烧紫鲍	(111)
花菇岩鲍	(111)
熘鲍鱼片	(112)
芦笋鲍鱼	(113)
发菜鲍鱼	(113)
鸡胗鲍鱼	(114)
三鲜鲍鱼	(115)
松子鱼米	(115)
荷叶蒸鱼	(116)

松鼠桂鱼	(118)
脱骨桂鱼	(119)
五香鱼	(119)
网油鱼包	(120)
麒麟桂鱼	(121)
锅塌桂鱼	(122)
醋椒桂鱼	(123)
龙衣三丝鱼卷	(124)
红烧优质鱼	(124)
凤尾冬笋	(125)
葡萄鲭鱼	(126)
一品鲭鱼	(127)
碗装鲭鱼	(128)
油泼青鱼	(129)
龙穿衣	(130)
辣鱼粉皮	(130)
锅贴鱼	(131)
炸酥鱼	(133)

禽蛋类

冬瓜鸡	(133)
叉烧全鸡	(134)
鸡丁圆子	(135)
德州扒鸡	(136)
清炖冬虫夏草鸡	

.....	(137)
柴把鸡.....	(138)
棒棒鸡丝.....	(138)
布袋鸡.....	(140)
熏鸡.....	(140)
荷叶粉蒸鸡肉.....	(141)
烤油鸡.....	(142)
清蒸鸡.....	(143)
糯米全鸡.....	(143)
栗子鸡.....	(144)
香菇蒸鸡.....	(145)
桂圆鸡.....	(145)
什锦烩鸡.....	(146)
煎鸡肉串.....	(147)
酱鸡.....	(148)
炒鸡爪.....	(148)
白切鸡.....	(149)
芝麻鸡球.....	(150)
鸡酥盒.....	(150)
核桃鸡丁.....	(151)
辣子鸡丁(一).....	(152)
苦瓜鸡片.....	(152)
烧鸡.....	(153)
椒盐烧鸡.....	(154)
香酥鸡.....	(155)
灯笼鸡腿.....	(155)

炸鸡排.....	(156)
酒烧鸡翅.....	(157)
荷包鸡.....	(158)
焖鸡肉饭.....	(158)
清炖鸡.....	(159)
香酥野鸡.....	(160)
姜汁鸡块.....	(160)
清蒸野鸡.....	(161)
纸包野鸡.....	(162)
拌鸡丝.....	(162)
烤野鸡.....	(163)
鸡肉火腿排.....	(164)
烤鹅.....	(165)
卤水鹅.....	(165)
烧鹅.....	(166)
挂炉子鹅.....	(167)
三鲜鹅掌.....	(168)
烧鸭.....	(169)
丁香鸭子.....	(170)
八宝布袋鸭.....	(170)
烤全鸭.....	(171)
生煨鸭块.....	(172)
芥蓝菜炒烤鸭片	
.....	(173)
清炖鸭掌.....	(173)
穿心鸭翼.....	(174)

上海炒鸭肝·····	(175)
软炸鸭脯·····	(175)
桃仁炸野鸭·····	(176)
丁香野鸭·····	(177)
红烧鸭卷·····	(178)
烤鸭·····	(179)
五香鸭子·····	(179)
酱鸭·····	(180)
八宝鸭·····	(181)
开河全鸭·····	(182)
松子金黄鸭·····	(183)
北京填鸭·····	(184)
烧挂炉大鸭·····	(184)
掌上明珠·····	(185)
漳茶鸭子·····	(186)
香酥鸭·····	(187)
潮州烧雁鹅·····	(188)
椒麻鸡·····	(188)
棒棒鸡·····	(189)
宫保鸡丁·····	(190)
八宝全鸡·····	(190)
辣子鸡丁(二)·····	(191)
怪味鸡·····	(192)
油淋鹌鹑·····	(192)
香酥鹌鹑·····	(193)
炸鹌鹑·····	(194)

炒鸽片·····	(194)
蚝油乳鸽·····	(195)

蔬菜类

熬大白菜·····	(196)
红焖津菜·····	(196)
家常白菜心·····	(197)
海米烩菜心·····	(198)
扒奶汁白菜·····	(198)
酸辣菜·····	(199)
鸡油白菜·····	(200)
酸甜白菜心·····	(200)
甜拌菜心·····	(201)
白菜心拌干豆腐 ·····	(201)
香菜·····	(202)
莲花大白菜·····	(203)
银珠白菜·····	(204)
素炒三鲜·····	(205)
炸大白菜盒·····	(205)
大白菜叶包肉·····	(206)
炒菠菜·····	(207)
法式菠菜快餐饼 ·····	(207)
蛋皮拌菠菜·····	(208)

菠菜汤·····	(209)	拌卷心菜·····	(222)
菜泥奶油汤·····	(209)	香味番茄酱·····	(223)
菠菜肉末汤·····	(209)	意式“托福”烤面条	
牛奶菠菜泥子汤		·····	(223)
·····	(210)	番茄木须汤·····	(224)
菠菜松·····	(211)	番茄奶油汤·····	(224)
八宝菠菜·····	(211)	番茄汤·····	(225)
拌菠菜泥·····	(212)	番茄刀豆清汤·····	(225)
锅塌菠菜·····	(212)	奶蔬番茄奶·····	(226)
菠菜油豆腐·····	(213)	葡式奶油番茄汤	
菠菜炖豆腐·····	(213)	·····	(226)
生煸菠菜·····	(214)	酿西红柿·····	(227)
虾油菠菜·····	(214)	糖拌番茄·····	(227)
法式蛋白牛奶酥		八宝番茄·····	(228)
·····	(215)	冬瓜盅·····	(228)
素烧卷心菜·····	(216)	鲜莲冬瓜盅·····	(229)
炒小卷心菜·····	(216)	什锦冬瓜帽·····	(230)
红焖酸卷心菜·····	(217)	红乳冬瓜·····	(231)
醋熘卷心菜·····	(217)	海米烧冬瓜·····	(231)
宫爆莲花白·····	(218)	奶油冬瓜条·····	(232)
地力冻·····	(218)	炒冬瓜片·····	(232)
酸白菜·····	(219)	白云冬瓜·····	(233)
红白菜·····	(220)	椒盐茄夹·····	(233)
炒洋白菜·····	(220)	茄子制素肉·····	(234)
泡菜·····	(221)	鹤鹑茄子·····	(234)
素炒卷心菜·····	(222)	鱼香茄子·····	(235)

油焖茄子·····	(236)	开洋烧卷心菜·····	(249)
焖茄子丁·····	(236)	金鱼菜心·····	(250)
烩茄块·····	(237)	双冬焖菜心·····	(251)
蒸白水茄子·····	(238)	清汤菜心·····	(251)
煎镶鲜茄子·····	(238)	开洋烧菜心·····	(252)
酿夹茄子·····	(239)	奶油菜心·····	(252)
茄泥子·····	(240)	雪花菜心·····	(253)
拌双泥·····	(240)	萝卜蒸菜·····	(254)
茄泥拌蒜·····	(241)	萝卜制素肘子·····	(254)
生腌茄子·····	(241)	素蟹黄·····	(255)
茄子奶油鸡蛋烧饼 ·····	(242)	萝卜制素肉·····	(255)
美国家常素菜·····	(243)	萝卜丝饼·····	(255)
埃及式铜司刀粉茄子 ·····	(243)	萝卜丝汤·····	(256)
锅烧茄子·····	(244)	清汤萝卜燕菜·····	(256)
虾子茄泥·····	(244)	奶汤萝卜·····	(257)
醋溜茄子·····	(245)	开洋萝卜丝汤·····	(258)
油炸茄夹·····	(245)	培根蔬菜块清汤 ·····	(258)
辣味茄丝·····	(246)	脆皮萝卜·····	(259)
红烧茄子·····	(246)	萝卜卷·····	(259)
香酥茄子条·····	(247)	回锅萝卜·····	(260)
拌茄泥·····	(247)	烧萝卜块·····	(261)
凉拌茄子·····	(248)	萝卜丸子·····	(261)
炒菜薹·····	(248)	红少司·····	(262)
奶油扒菜心·····	(249)	烧三色葫芦·····	(262)
		油塌胡萝卜·····	(263)

拌胡萝卜丝····· (264)

炒面粉色拉····· (264)

胡萝卜葡萄干色拉
····· (265)

美式分层菜饭····· (265)

法式蔬菜面糊····· (266)

美味胡萝卜冻豆
····· (266)

炸山药饼····· (267)

炸山药球····· (268)

桂花山药····· (269)

密枣扒山药····· (269)

金钱山药夹····· (270)

枣泥山药桃····· (270)

脆炸松子酥卷····· (271)

素炒虾仁····· (272)

熘素鱼片····· (273)

糖醋鸽蛋····· (274)

红烧素海参····· (275)

锅烧素鸭子····· (276)

密汁山药条····· (277)

炒土豆丝····· (277)

酸辣土豆丝····· (278)

汤菜类

冬瓜鲤鱼汤····· (279)

清汤鱼圆····· (279)

玉米汁鲫鱼汤····· (280)

椒盐鲫鱼汤····· (281)

鲫鱼豆腐汤····· (281)

蔬菜鱼汤····· (282)

鱼头汤····· (282)

乌鱼冬瓜汤····· (283)

葱头大虾汤····· (283)

海米冬瓜汤····· (284)

牡丹干贝汤····· (284)

三鲜汤····· (285)

咖喱鸡丁汤····· (286)

白菜鸡块汤····· (286)

芪归炖鸡汤····· (287)

鸡虾双珠汤····· (287)

鸡丝豌豆汤····· (288)

茨菇全鸡汤····· (289)

英式甲鱼清汤····· (289)

清汤玛瑙····· (290)

清汤龙须····· (291)

鳝鱼粉丝汤····· (291)

清汤绣球鳝鱼····· (292)

鱼头木耳汤····· (293)	榨菜蛋花汤····· (301)
草鱼头汤····· (293)	全酸辣汤····· (301)
鱼肉土豆汤····· (294)	全家福火锅····· (302)
清汤带鱼包子····· (295)	家常火锅····· (303)
沙锅鱼头汤····· (295)	下水火锅····· (304)
鸡茸鲢鱼汤····· (296)	毛肚火锅····· (305)
清汤鲍鱼····· (296)	北京涮羊肉····· (306)
奶油鲍鱼汤····· (297)	羊肉火锅····· (306)
芙蓉鲍鱼汤····· (297)	三鲜火锅····· (307)
调羹鲍鱼汤····· (298)	四喜火锅····· (308)
乌鱼冬瓜汤····· (299)	梅花火锅····· (309)
奶油百合鱼片浓汤 ····· (299)	菊花火锅····· (310)
三丝敲鱼汤····· (300)	罗汉火锅····· (310)
番茄蛋花汤····· (300)	豆腐火锅····· (311)
	辣味火锅····· (312)

一、肉 类

炸牛里脊片

主要原料

牛里脊 1250 克,鸡蛋 150 克,面粉 50 克,面包粉 200 克,炸土豆条 1000 克,盐 15 克,胡椒粉少许,黄油 50 克,植物油 150 克,煮胡萝卜 250 克,煮扁豆 250 克。

制作方法

1. 把牛里脊切成 20 段,用肉拍子拍成椭圆形薄片,撒盐、胡椒粉,蘸面粉,裹鸡蛋糊,用面包粉收拢整齐。
2. 煎盘里放油烧热,将里脊片放入,炸上色熟透取出。起菜时,配炸土豆条、煮胡萝卜、煮扁豆,浇黄油。

风味特点

色泽金黄,外焦里嫩。

炸牛肉片带干葱

主要原料

净牛后腿软瓣 1000 克,炸土豆条 750 克,面粉 100 克,

鸡蛋 200 克，面包粉 300 克，炸干葱 100 克，盐 10 克，胡椒粉少许，西红柿 150 克，酸黄瓜 100 克，生菜叶 100 克，生菜油（耗）150 克。

制作方法

1. 将软瓣牛肉斜切 10 片，用肉拍子拍薄，用刀尖断其筋，用刀脊剥松软，用刀收拢成椭圆形，撒上盐，胡椒粉，蘸面粉，裹鸡蛋糊，蘸面包粉按压整形，用热油炸至金黄色熟透捞出。

2. 葱头切圈片撒上面粉，用热油炸成黄色捞出，撒点盐，起菜时放在炸牛肉片上面，边上配炸土豆条、酸黄瓜、西红柿、生菜叶。

风味特点

外焦里嫩，香脆适口。

炸 牛 脑

主要原料

牛脑 1500 克，葱头、胡萝卜、芹菜各 50 克，盐 10 克，胡椒粉少许，香叶 2 片，鸡蛋 200 克，面粉 50 克，面包粉 150 克，油 250 克，土豆泥 1000 克，黄油 75 克。

制作方法

将洗净的牛脑、胡萝卜、葱头、芹菜、香叶用水煮之，熟后取出控干，凉后从中间用刀片开。撒盐、胡椒粉、蘸上面粉，裹鸡蛋糊、面包粉用热油炸上色并熟透。起菜时配土豆泥，浇黄油。

风味特点

外焦里嫩，清香适口。

红 烧 牛 肉

主要原料

黄牛肉 1500 克，豆瓣 150 克，糖色适量，白萝卜 1000 克，花椒约 50 粒，精盐 10 克，八角 1 粒，香菜 100 克，熟菜油 150 克。

制作方法

1. 黄牛肉选肋条切成 5 块，入沸水内氽一下捞出，切成 3.3 厘米见方的块。白萝卜切成 2.5 厘米见方的块。花椒、八角用纱布包好。

2. 铝锅置旺火上，下菜油烧至三成热，放入豆瓣炒香至油呈红色，加入鲜汤 1500 克、牛肉、香料包、精盐 5 克、糖色（以汤呈浅红色为宜）烧沸，撇尽浮沫改用微火烧至刚烂，将萝卜块放入沸水中焯一下加入，放精盐 5 克烧至汁浓肉烂（去掉香料包）即成。吃时辅以香菜。

风味特点

菜色金红，牛肉醇香扑鼻、咸鲜烂浓，酒饭均宜。

法式炒牛肚丝

主要原料

牛肚 2500 克，油 150 克，葱头 250 克，茴香籽 5 克，白兰地酒 100 克，盐 10 克，胡椒粉少许，煮土豆 1250 克。

制作方法

1. 将牛肚用沸水烫片刻刮尽粘液及黑膜，洗净放入锅内加水煮熟后，再用冷水冲洗干净切丝备用。

2. 用油炒葱丝成黄色时，放切好的肚丝，茴香籽稍炒，加白兰地酒、盐、胡椒粉调好口味即可。起菜时配煮土豆。

风味特点

制作简便，下酒佳肴。

芹菜碎牛肉

主要原料

黄牛肉 150 克，净芹菜 200 克，豆瓣 20 克，姜末 5 克，蒜苗 25 克，酱油 15 克，精盐 2.5 克，水豆粉 15 克，味精 1 克，鲜汤 25 克，熟菜油 75 克。

制作方法

1. 选无筋黄牛肉剁碎，与精盐 1 克、水豆粉 10 克拌匀。芹菜切 0.5 厘米长的细段，放入精盐 1 克拌匀码味。酱油、味精、水豆粉 5 克、鲜汤调成芡汁。蒜苗切花。

2. 炒锅置旺火上，下菜油烧至六成熟，放入碎牛肉炒散，加入豆瓣、姜末炒香至油呈红色，又加入芹菜炒至断生，烹入芡汁，放入蒜苗颠匀起锅盛盘。

风味特点

红绿相衬，牛肉细嫩，芹菜清脆，香鲜醇厚，最宜佐餐。

萝卜牛肉丝

主要原料

黄牛肉 200 克，白萝卜 150 克，蒜苗 15 克，豆瓣 25 克，精盐 2.5 克、酱油 10 克，味精 1 克，姜丝 5 克，水豆粉 20 克，鲜汤 25 克，熟菜油 100 克，花椒粉 1 克。

制作方法

1. 选无筋黄牛肉切 0.3 厘米粗的丝，与精盐 1 克、清水 15 克、水豆粉 15 克拌匀。萝卜切 0.3 厘米粗的丝，放精盐 1.5 克拌匀，控干水分。蒜苗切马耳朵形。酱油、味精、水豆粉 5 克、鲜汤调成芡汁。

2. 炒锅置旺火上，下菜油 25 克烧至五成热，加入萝卜丝炒断生盛入盘内。洗净炒锅，下菜油 75 克烧至五成热，放入牛肉丝炒散断生，加入豆瓣、姜丝炒香至油呈红色，又加入萝卜丝、蒜苗炒匀，烹入芡汁，收汁亮油颠匀起锅盛盘，撒上花椒粉即成。

风味特点

色泽红亮，香鲜味厚。

仔姜牛肉丝

主要原料

黄牛肉 250 克，嫩姜 50 克，泡红辣椒 2 根，蒜苗 15 克，精盐 2.5 克，酱油 15 克，味精 1 克，水豆粉 20 克，鲜汤 50 克，熟菜油 100 克。