

大众食谱



辽宁人民出版社

大 众 食 谱

辽宁省饮食服务公司业务科编

辽 宁 人 民 出 版 社

一九八〇年·沈阳

大 众 食 谱

辽宁省饮食服务公司业务科编

大 众 食 谱

辽宁省饮食服务公司业务科编

*

辽宁人民出版社出版

(沈阳市南京街6段1里2号)

辽宁省新华书店发行

丹东印刷厂印刷

*

开本: 787×1092 1/32 印张: 6 $\frac{1}{2}$ 插页: 1

字数: 134,000 印数: 1—210,000

1980年10月第1版 1980年10月第1次印刷

统一书号: 15090·81 定价: 0.50元

编 者 的 话

随着生产的发展和人民生活水平的提高，人民群众对搞好饮食烹调的要求越来越迫切。为了满足人们的需要，帮助大家掌握初步的烹饪技术，提高饭菜质量，改进膳食，我们整理编写了这本《大众食谱》。

《大众食谱》是一本较为通俗的实用烹饪技术读物。书中根据北方人的习惯和家庭的具体条件，选有二百四十六种菜谱和二十三种面食的制做方法，还介绍了一些常用干料的涨发，调味品的制做，浆、糊、芡的调制与使用，火候的掌握以及猪、牛、羊的部位等基础技术知识。它不仅适于家庭日常生活、节假日改善和招待亲朋制做饭菜的需要，而且对集体职工食堂和技术条件较差的饭馆提高烹饪技术水平也有裨益。

我们在编写这本食谱过程中，承蒙有关单位的热情支持和帮助，这里谨表谢意。

由于我们的水平所限，书中的缺点错误在所难免，恳请读者批评指正。

辽宁省饮食服务公司业务科

一九八〇年二月

目 录

肉 类 菜

一、红烧肉.....	1	二三、水晶肘子.....	16
二、扣肉.....	1	二四、芙蓉里脊.....	16
三、回锅肉.....	2	二五、锅爆肉片.....	17
四、煊白肉.....	3	二六、四喜丸子.....	18
五、樱桃肉.....	3	二七、煎丸子.....	18
六、米粉肉.....	4	二八、南煎丸子.....	19
七、干爆肉条.....	5	二九、木须肉.....	20
八、扒方肉.....	6	三〇、吉利肉饼.....	20
九、香酥肉.....	6	三一、炒肉片木耳.....	21
一〇、坛肉.....	7	三二、葱爆肉.....	21
一一、番茄肉排.....	8	三三、肉片元蘑.....	22
一二、烧腐乳肉.....	8	三四、肉片腐竹.....	22
一三、酥白肉.....	9	三五、炸排肉.....	23
一四、滑炒里脊丝.....	9	三六、奶油里脊球.....	24
一五、象牙里脊.....	10	三七、茶烧肉.....	24
一六、干炸里脊.....	11	三八、干爆肉条.....	25
一七、炸肉干.....	11	三九、软炸里脊.....	26
一八、锅爆肉.....	12	四〇、宫宝肉丁.....	26
一九、焦熘肉段.....	13	四一、糖醋排骨.....	27
二〇、爆熘肉片(肉丝).....	13	四二、清炖牛肉.....	28
二一、蝴蝶肉片.....	14	四三、酱牛肉.....	28
二二、红焖肘子.....	15	四四、烧牛肉.....	29

四五、滑炒牛肉片(丝).....	29
四六、扒胸口.....	30
四七、干炒牛肉丝.....	30
四八、黄焖牛肉.....	31
四九、粉蒸牛肉.....	32
五〇、红油牛肉.....	32
五一、烤串羊肉.....	33
五二、清炖羊肉.....	33

五三、干炒羊肉丝.....	34
五四、红烧兔肉.....	34
五五、滑熘羊肉丁.....	35
五六、糖熘羊尾.....	36
五七、酱爆肉丁.....	36
五八、烩口蘑羊眼.....	37
五九、涮羊肉.....	38
六〇、番茄肉片.....	38

蛋 禽 类 菜

六一、红焖鸡块.....	40
六二、清蒸鸡.....	40
六三、白扒鸡.....	41
六四、香酥鸡.....	41
六五、扒雏鸡.....	42
六六、生炒鸡.....	43
六七、软炸鸡条.....	43
六八、奶油鸡卷.....	44
六九、芙蓉鸡片.....	45
七〇、金酥鸡腿.....	45
七一、炖元蘑鸡块.....	46
七二、锅贴鸡.....	47
七三、樱桃鸡.....	47
七四、红松鸡排.....	48
七五、黄焖鸡.....	49
七六、雪冬山鸡.....	49
七七、番茄鸡片.....	50
七八、炸八块.....	51
七九、多味香鸡.....	51
八〇、焖肥鸡板栗.....	52

八一、黄焖鸭块.....	53
八二、油泼鸭.....	54
八三、酥肥鸭块.....	54
八四、红扒野鸭块.....	55
八五、摊黄菜.....	56
八六、熘黄菜.....	56
八七、扒虎皮鸽蛋.....	57
八八、鸡蛋卷.....	57
八九、三鲜蛋饺.....	58
九〇、茶鸡蛋.....	58
九一、鸭蛋冻.....	59
九二、炒虾仁鸡蛋.....	59
九三、炒葱段鸡蛋.....	60
九四、炒西红柿鸡蛋.....	60
九五、炒鸡蛋木耳.....	61
九六、鸡绒菜花.....	61
九七、鸳鸯蛋.....	62
九八、拨丝白果.....	63
九九、海米焖蛋.....	63
一〇〇、糖醋荷包蛋.....	64

水产品菜类

一〇一、红焖鱼.....65	一二二、绣球海参.....78
一〇二、浇汁鱼.....65	一二三、焗大虾.....79
一〇三、干烧鱼.....66	一二四、炸板虾.....80
一〇四、家常熬鱼.....67	一二五、炸虾球.....80
一〇五、红烧鱼头、鱼尾.....67	一二六、熘虾片.....81
一〇六、清蒸鱼.....68	一二七、番茄虾片.....82
一〇七、黄焖鱼.....69	一二八、芙蓉虾片.....82
一〇八、焦熘鱼段.....69	一二九、软炸虾条.....83
一〇九、滑熘鱼片.....70	一三〇、熘虾段.....84
一一〇、干煎鱼.....71	一三一、炒三鲜.....84
一一一、软炸鱼条.....71	一三二、爆鱿鱼卷.....85
一一二、酥鱼.....72	一三三、炒鱿鱼肉片.....86
一一三、炖鲫鱼.....72	一三四、干炸蛎黄.....86
一一四、糖醋鲤鱼.....73	一三五、软炸蛎黄.....87
一一五、三丝黄鱼.....74	一三六、氽蛎黄.....87
一一六、红烧元鱼.....75	一三七、红烧乌鱼.....88
一一七、清炖元鱼.....75	一三八、酸辣乌鱼.....89
一一八、红烧海参.....76	一三九、爆乌鱼丁.....89
一一九、清汤海参.....76	一四〇、红烧海蜇.....90
一二〇、鸡嗦海参.....77	一四一、油爆海蜇.....91
一二一、肉片海参.....78	

下货菜类

一四二、烧肥肠.....92	一四七、熘白肚.....95
一四三、炸肥肠.....93	一四八、扒白肚.....96
一四四、扒肥肠.....93	一四九、油炸肚仁.....97
一四五、酿烧肥肠.....94	一五〇、炒肚丝.....97
一四六、九转大肠.....95	一五一、辣味肚丝.....98

一五二、熘肝尖·····	99	一五六、熘腰花·····	101
一五三、炸肝尖·····	99	一五七、爆双脆·····	102
一五四、五香酱肝·····	100	一五八、扒肺子·····	103
一五五、熘三样·····	100	一五九、熘心片·····	103

蔬 菜 类

一六〇、扒白菜·····	105	一八〇、酿青椒·····	116
一六一、扒肥肠白菜·····	105	一八一、炒鸡蛋青椒·····	117
一六二、炖白菜豆腐·····	106	一八二、素烧油菜·····	117
一六三、氽丸子小白菜·····	106	一八三、烧火腿油菜·····	118
一六四、菊花白菜·····	107	一八四、扒油菜心·····	118
一六五、炒甘蓝丝·····	108	一八五、炒肉片油菜·····	119
一六六、炖大头菜、柿子、 土豆·····	108	一八六、烧二冬油菜·····	119
一六七、炒菠菜豆腐干·····	109	一八七、炒肉片黄瓜·····	120
一六八、炒虾子菠菜·····	109	一八八、木须瓜片·····	120
一六九、氽菠菜丸子·····	110	一八九、炸瓜盒·····	121
一七〇、炒肉丝韭菜·····	110	一九〇、素烧黄瓜条·····	121
一七一、炒鸡蛋韭菜·····	111	一九一、烧茄子·····	122
一七二、炒虾仁韭菜·····	111	一九二、炸茄盒·····	122
一七三、炒肉丝芹菜·····	112	一九三、煎茄饼·····	123
一七四、虾仁芹菜·····	113	一九四、酱焖茄子·····	124
一七五、焖芸豆肉片·····	113	一九五、酿茄子·····	124
一七六、炒芸豆片·····	114	一九六、拔丝土豆·····	125
一七七、焖排骨芸豆·····	114	一九七、烧土豆牛肉·····	125
一七八、素烧芸豆·····	115	一九八、烧三丁·····	126
一七九、炒肉片青椒·····	115	一九九、烧三丝·····	126
		二〇〇、烧三片·····	127

凉 菜 类

二〇一、肉丝拉皮·····	128	二〇三、炝拌乌鱼花·····	129
二〇二、炝拌鱿鱼·····	128	二〇四、鸡蛋卷·····	129

二〇五、拌三鲜.....	130	二一三、炆菜花.....	134
二〇六、水晶肘子.....	130	二一四、炆菠菜.....	134
二〇七、酱猪头肉.....	131	二一五、炆芸豆.....	135
二〇八、炆拌虾仁.....	132	二一六、拌辣白菜.....	135
二〇九、拌鸡丝洋粉.....	132	二一七、糖醋甘蓝.....	136
二一〇、拌肚丝.....	133	二一八、炆莴笋.....	136
二一一、炆芹菜.....	133	二一九、炆腰花.....	137
二一二、炆青椒.....	133		

其 它 类

二二〇、溜豆腐.....	138	二三四、肉丝榨菜汤.....	146
二二一、炒肉末豆腐.....	138	二三五、三鲜汤.....	146
二二二、麻婆豆腐.....	139	二三六、氽白肉.....	147
二二三、锅爆豆腐.....	139	二三七、沙锅酸菜白肉.....	147
二二四、红油豆腐.....	140	二三八、沙锅白肉.....	148
二二五、烧面筋.....	141	二三九、沙锅鱼头.....	148
二二六、炒合菜.....	141	二四〇、沙锅狮子头.....	149
二二七、炒肉丝酸菜粉条.....	142	二四一、沙锅豆腐.....	150
二二八、辣白菜.....	142	二四二、沙锅狗肉.....	150
二二九、扒猴头蘑.....	143	二四三、红烧狗肉.....	151
二三〇、酸辣汤.....	144	二四四、拔丝山药.....	151
二三一、氽虾片黄瓜.....	144	二四五、扒苹果.....	152
二三二、瓜片汤.....	145	二四六、蜜汁山药.....	152
二三三、蛋花汤.....	145		

面 食 类

二四七、馒头.....	154	二五〇、糖三角.....	155
二四八、长花卷.....	154	二五一、脂油包.....	156
二四九、豆沙包.....	155	二五二、千层饼.....	156

二五三、鸳鸯糕.....	157	二六二、什锦包子.....	161
二五四、开花馒头.....	157	二六三、什锦糖包.....	162
二五五、三色糕.....	158	二六四、肉火勺.....	162
二五六、糖饼.....	158	二六五、八宝饭.....	163
二五七、春饼.....	159	二六六、焗馅蒸饺.....	163
二五八、家常饼.....	159	二六七、炸油条.....	164
二五九、馅饼.....	159	二六八、炸麻花.....	164
二六〇、烤饼.....	160	二六九、炸套环麻花.....	165
二六一、油酥大饼.....	160		

菜肴烹制方法简介.....	166
几种干料的涨发方法	170
调味品的制做与使用.....	185
菜肴的挂糊、上浆和勾芡	189
火候和火候的掌握.....	193
猪、牛、羊的部位及其适于烹制的菜肴	195

肉类菜

一、红烧肉

主料：带皮去骨猪五花肉一斤半。

调料：酱油一两半，白糖二钱，桂皮三块，大料三瓣，葱一段，姜一块。

做法：

1、把肉皮面用无烟炭火烤黄，稍有焦烧（扒肘子、红焖肉，也均需把肉皮烤一下，以去掉泥土味，增加肉的香味），然后放入冷水中泡一小时，用刀轻刮干净，切成七分见方块，用酱油腌制一会。

2、勺内加七钱油，烧热时下葱、姜和肉块煸炒，见肉块变色出油时加酱油、白糖继续翻炒，使肉上色，再加入大料、桂皮、精盐和开水，开锅后改小火烧烂即可。

二、扣肉

主料：带皮去骨五花猪肉一斤半。

调料：白糖二钱，大料三瓣，花椒十粒，桂皮一小块，葱一段，姜一块，味素一钱，淀粉少许，酱油适量。

做法：

1、把肉皮面用无烟炭火烤黄，稍有焦烧，然后放入清水中浸泡一小时，用刀将皮面轻刮干净，放入锅内煮到七、八成熟时，捞出肉方，用干净抹布擦净肉皮面的油水，趁热轻轻抹上一层酱油，晾一会，待肉皮吸进酱油后，再切成二分厚的片，皮面朝下按梯形码入碗里，放上葱段、姜片、大料、花椒、酱油、白糖，上屉蒸熟。

2、拣去肉碗上的调料，把汤汁滗在勺内，肉扣在盘里。勺内汤汁加点味素，烧开用淀粉勾汁，浇在扣肉上即成。

特点：肉面红亮，肥香不腻。

三、回 锅 肉

主料：后臀尖肉一斤，大头菜半斤。

调料：油八钱，辣豆瓣酱半两，酱油一两，白糖二钱，味素五分，醋三钱，花椒三分，葱、姜、蒜末少许，精盐适量。

做法：

1、将肉皮用刀刮净，下锅煮至八成烂时，捞出晾凉，切成一分半厚片。大头菜切三分宽、一寸半长条。

2、炒勺加少量油，烧热下大头菜煸炒透出勺。炒勺另加油，烧热下葱、姜、蒜末和辣豆瓣酱，翻炒出香味来，下肉片继续煸炒出油来，再下煸好的大头菜，接着炒几个个儿，加酱油、糖、醋、味素，炒均匀即可出勺。

特点：柔软酥烂，辣香味鲜。

四、煊 白 肉

主料：带皮五花肉一斤。

配料：大葱二两。

调料：油七钱，酱油五钱，醋二钱，糖五分，味素五分。

做法：

1、选二寸宽的肉块，用刀刮净皮面，放入锅里煮至八成烂时捞出晾凉，切成一分厚的薄片。大葱片开，切成斜段或丝。

2、把切好的肉片放开水里烫一下，捞出控净（如用生肉片，可用七成热的宽油冲炸一下）。

3、炒勺加七钱油，烧热放入葱段，炒出香味后放白肉翻炒几下，随即加入酱油、醋、糖、味素，翻炒均匀即可出勺。

特点：滋厚味浓，肥而不腻。

五、樱 桃 肉

主料：猪外脊肉四两。

配料：鸡蛋清一个，红果汁一两，白糖半两，兰片一钱，豌豆一钱。

调料：精盐二分，香醋三分，绍酒三分（最好用绍酒，如无绍酒，用白酒也可。其它菜相同），味素三分，元葱丁

一钱，淀粉二钱。

做法：

1、把肉切成三分厚的大片，再剖成交叉斜十字花刀（刀深为四分之三），然后切成六分方块，放入碗内，加绍酒、精盐、味素，喂一会儿，再加蛋清、淀粉浆好。兰片切成薄片，用开水烫一下备用。

2、用小碗加入红果汁、白糖、精盐、醋、味素、绍酒、水淀粉，对成卤汁备用。

3、勺内放白油，烧五成熟时，把浆好的肉片下油勺滑透（约一分钟，不要过火），倒入漏勺。勺内留少量油，下元葱、兰片和豌豆，煸炒几下，再把滑好的肉片下勺，接着把对好的汁卤泼流下勺，翻炒均匀，淋点明油（熟豆油或熟猪油），即可出勺。

特点：色泽粉红，甜酸味香。

六、米 粉 肉

主料：带皮五花猪肉一斤，大米一两。

调料：面酱八钱，腐乳汤一两，绍酒五钱，白糖半两，精盐一钱，味素五分，大料、肉桂、葱、姜少许。

做法：

1、用刀刮净猪肉皮面，切成二分厚、二寸长的肉片，放大碗中，放入绍酒、白糖、面酱、腐乳、精盐，将肉抓拌均匀。

2、将大米淘洗干净，加大料、肉桂，炒黄后搗成米粉。

3、将肉片沾满米粉，皮面朝下，在碗里摆成瓦垄形，放入葱、姜，添少量鸡汤，上屉蒸烂后，拣出葱、姜，扣在盘里。

特点：酥烂味浓，香而不膩。

七、干 煨 肉 条

主料：瘦猪肉五两。

配料：适令青菜四两。

调料：香油五钱，酱油一两，白糖八钱，绍酒二钱，肉桂、葱、姜少许，味素三分。

做法：

1、将肉切成三分宽、三分半厚、一寸二长的肉条，用酱油喂制一会儿，再用少量湿淀粉浆好。

2、肉桂擀成细末，葱、姜拍松，菜切成一寸长段。

3、大勺放宽油，烧至七成熟时，把浆好的肉条下勺冲炸一下，见肉条呈紫红色时倒入漏勺。

4、勺内留少量底油，先用葱、姜炸锅，然后将葱、姜拣出不要，将白糖下勺炒至微红下肉条，放酱油，添一手勺汤，用小火焖至酥烂，再转大火收汁，加味素和明油出勺装盘。

5、用大勺将菜炒好，镶配在肉条盘子的一边即可。

特点：荤素相配，酥香味浓。

八、扒 方 肉

主料：带皮五花猪方肉一斤。

配料：菠菜四两。

调料：香油一钱，绍酒半两，白糖半两，酱油半两，味素三分，精盐一钱，肉桂五钱，大料五瓣，葱、姜少量。

做法：

1、用刀把肉皮面刮净，然后拉成田字形方框刀纹，用开水烫透，捞出后擦干水分，趁热将皮面抹上一层糖色，再放入烧至八成热油勺内冲炸一下，捞出后，将皮面朝上放入沙锅中，把葱、姜拍松放入，加肉桂、大料、酱油、精盐、绍酒、白糖等调味品，添汤烧开后，移慢火焖酥烂，取出放盘中。

2、把菠菜洗净，切成段，用开水烫一下，再轻炒一下，镶配在肉方周围。

3、把焖肉的原汁倒勺内烧开，加味素，勾粉芡，再加一点明油浇在肉方上即可。

特点：酥松香烂，味厚汁浓。

九、香 酥 肉

主料：去皮猪上脑肉八两。

调料：酱油一两，精盐三分，绍酒二钱，白糖半两，香醋二钱，味素三分，香油一钱，淀粉一两，葱段、姜块、肉

桂、大料、沙仁、豆蔻、茴香等少许。

做法：

1、将肉先用凉水浸泡一下，除净血水，再用开水烫透，捞出后切成菱角块，放入盆里，加酱油、精盐、葱段、姜块、肉桂、大料、沙仁、豆蔻、茴香等调料，上屉蒸烂，取出后，控净汤汁，用淀粉调糊抓拌好。

2、大勺放宽油，烧至九成熟时，将肉块下勺炸透，待呈金黄色时，倒入漏勺。

3、勺内留少许底油，用葱、姜炸锅，添一手勺汤，用平盘扣好，用小火慢煨，待汤干汁浓时，滴点香油出勺装盘，再撒些香菜梗即可。

特点：滋厚味浓，酥香鲜嫩。

一〇、坛 肉

主料：猪腰排肉一斤。

调料：冰糖三钱，肉桂一钱，葱、姜各二钱，酱油二两。

做法：

1、将猪肉切成五分见方块，放入开水锅中煮五分钟捞出，用清水洗净。葱切寸段，姜切大片。

2、将肉块放入瓷坛子内，加酱油、冰糖、肉桂、葱、姜、水（以浸没肉为度），用盘子将坛口盖好，用中火烧开，再转微火慢炖约三小时，至汤浓肉烂即可。

特点：色泽红润，汤浓肉烂，香而不腻，鲜美可口。