

譜

中国华侨出版公司



四季风味饭菜谱

陈美珍 宋 星
田仁生 张良玉
魏文光 刘胜荣
孙 坚 谢宗启

编

中国华侨出版公司

四季风味饭菜谱
陈美珍 宋 星 等编

出版者 中国华侨出版公司
北京市朝阳区西坝河
东里77号楼底商5号
(邮政编码: 100028)

经销者 新华书店总店北京发行所

印刷者 北京华昌印刷厂

开 本 787×1092毫米 32开

字 数 268千字 14印张

版 次 1991年7月第1版

印 次 1991年7月第1次印刷

印 数 1- 15500 册

书 号 ISBN7-80074-427-2/G·76

定 价 5.50元

前 言

所谓烹饪技术，就是做饭做菜的学问和手艺。谈起做饭做菜，似乎家家户户都会。其实，要把饭菜做得色、香、味俱全，诱人食欲，富于营养，确实是一门艺术，不是所有家庭都懂得和掌握的。为了让广大家庭学会和掌握烹饪技术，改善生活，增强体质，我们特意编写了《四季风味饭菜谱》。该书广征博采，集全国各地米、面饭食和菜肴的近600个花色品种，主要分米饭、粥食、包子、馒头、面条、饺子、馄饨、烧麦、饼、油条、麻花、糕、团子、粽子等和蔬菜、果品菜、豆腐菜、禽蛋菜、畜肉菜、禽肉菜、水产品菜及火锅砂锅菜、汤菜等19大类。其中不乏全国著名的传统菜、创新菜和风味小吃，但收入较多的却是原料经济易得，制作方法简便，普通家庭所需要的大众化饭菜食谱。

参与本书全部和部分编写工作的有陈美珍、宋星、田仁生、张良玉、魏文光、刘胜荣、孙坚、谢宗启、吴明芳等同仁。同时，得到了有关专家的指点和一些图书馆、资料室的大力支持，并参考了大量报刊、图书资料，在此一并衷心的感谢。不当之处，谨请读者批评、指正。

编 者

AAF 29/16

目 录

第一部分 饭 谱

一、米饭、粥食

金银饭.....	(3)
八宝饭.....	(3)
四喜肉菜饭.....	(4)
猪油夹沙八宝饭.....	(5)
花米饭.....	(6)
海南香饭.....	(6)
滑蛋牛肉饭.....	(7)
参枣糯米饭.....	(7)
白术煮米饭.....	(8)
炒青蒜米饭.....	(9)
羊肉抓饭.....	(9)
赤豆粥.....	(10)
小豆粥.....	(11)
绿豆米粥.....	(11)
腊八粥.....	(11)
红薯粥.....	(12)

山药粥.....	(13)
高粱米粥.....	(13)
小米粥.....	(14)
玉米粉粥.....	(14)
芝麻粳米粥.....	(14)

二、包子、馒头

天津包子.....	(16)
蟹黄包子.....	(16)
猪肉灌汤包.....	(18)
山东包子.....	(18)
炸鸡子包.....	(19)
三丁包子.....	(20)
干菜包子.....	(21)
枣泥包子.....	(22)
小笼汤包.....	(22)
淮安汤包.....	(23)
小笼馒头.....	(24)
肉丁馒头.....	(25)
糖馒头.....	(26)
开花馒头.....	(26)

油余馒头.....	(27)
净素菜馒头.....	(28)
八宝馒头.....	(28)
生煎馒头.....	(29)

三、面条、粽子

龙须线面.....	(31)
北方凉拌面.....	(32)
四川担担面.....	(32)
镇江白汤大面.....	(33)
山西刀削面.....	(34)
福山拉面.....	(35)
阳春面.....	(36)
海鲜炸面.....	(37)
猪肝汤面.....	(38)
北方红枣粽子.....	(38)
赤豆粽子.....	(39)
咸味什锦粽子.....	(40)

四、饺子、馄饨、烧麦

三鲜水饺.....	(41)
淮阴小饺.....	(41)
虾仁水饺.....	(42)
羊肉水饺.....	(43)
鱼肉水饺.....	(44)
鲜肉馄饨.....	(44)

鱼肉馄饨.....	(45)
鸡肉馄饨.....	(46)
蟹肉馄饨.....	(47)
糯米烧麦.....	(48)
翡翠烧麦.....	(49)
牛肉烧麦.....	(49)

五、饼

麻酱烧饼.....	(51)
僧帽双瓢烧饼.....	(52)
马蹄烧饼.....	(53)
酥油烧饼.....	(54)
周村酥烧饼.....	(55)
黄桥烧饼.....	(55)
肖家桥油酥饼.....	(56)
武城暄饼.....	(57)
蛋白饼.....	(58)
山药饼.....	(58)
油煎苔菜饼.....	(59)
肉饼.....	(60)
春饼.....	(61)
猪油枣泥麻饼.....	(61)
顺江薄饼.....	(62)
盘丝饼.....	(63)
糖酥煎饼.....	(64)
山东煎饼.....	(65)

小凤饼·····	(65)
苏式月饼·····	(66)
酒酿饼·····	(67)

六、油条、油饼、麻花

四批油条·····	(68)
油条·····	(69)
油饼·····	(69)
糖麻花·····	(70)
绣球麻花·····	(70)
脆麻花·····	(71)

七、团子、锅贴、粢粢

炒肉团·····	(73)
虾肉汤团·····	(74)
鲜锅贴·····	(75)
锅贴·····	(76)
糯糍粢·····	(77)
灌肠粢·····	(77)
豆沙凉糍粢·····	(78)
肉包谷粢·····	(79)
红苕粢·····	(79)
酥油糍粢·····	(80)

八、糕

糖年糕·····	(81)
----------	--------

黄米年糕·····	(82)
豆米糕·····	(82)
米蜂糕·····	(83)
黄松糕·····	(83)
双林子孙糕·····	(84)

八宝脂油

千层发糕·····	(85)
扒糕·····	(86)
糯米凉糕·····	(87)
莲子糕·····	(87)
泡儿油糕·····	(88)
千层糕·····	(89)
蜜糕·····	(89)
三色梅花糕·····	(90)
黄馍糕·····	(91)
黄米切糕·····	(91)
马蹄糕·····	(92)
十景糕·····	(92)
烫面炸糕·····	(93)
彭县波丝油糕·····	(94)
咸猪油糕·····	(95)

九、豆汁、油茶、糍糰

八宝绿豆汁·····	(96)
担担油茶·····	(97)
酥油茶·····	(98)

涪陵羊油茶·····	(98)
清水粉糟·····	(99)
蒲江粉糟·····	(100)
桂花甜酒酿·····	(100)
孝感糊汤米酒·····	(101)

十、综合类

鸡蛋煎饼馃子·····	(103)
三鲜豆皮·····	(104)
牛(羊)肉烩馍·····	(105)
牛(羊)肉泡馍·····	(106)
艾窝窝·····	(107)
小窝头·····	(108)
螺蛳转儿·····	(109)
芝麻煎堆·····	(110)
莲茸甘露酥·····	(111)
金钱油塔·····	(111)
猫耳朵·····	(112)
漳州手抓面·····	(113)
油炒面·····	(114)
香麦面·····	(115)
大救驾·····	(115)
小红头·····	(117)
威宁荞酥·····	(118)
姜酥排叉·····	(118)
沙河粉卷·····	(120)

潍县杠子头火烧·····	(120)
荷花酥·····	(121)
侗果·····	(122)
丰都豌豆汤·····	(122)
酸汤子·····	(123)
豌豆黄·····	(124)
土笋冻·····	(125)
蜜熘红薯·····	(126)
香酥苕片·····	(126)
芋泥蟠桃·····	(127)
芋泥金瓜·····	(128)
桂花糖油山芋·····	(129)
桂花糖芋艿·····	(130)
桂花糖藕·····	(130)
鸡丝春卷·····	(131)

第二部分 菜 谱

一、蔬 菜

家常白菜心·····	(135)
酸辣菜·····	(135)
炸大白菜盒·····	(136)
酿白菜心·····	(136)
扒白菜·····	(137)
烧白菜·····	(138)

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 白菜炒海带..... (138) | 菠菜豆腐丸..... (152) |
| 多味圆白菜丝..... (139) | 芝麻菠菜..... (153) |
| 辣白菜卷..... (139) | 菠菜油豆腐..... (153) |
| 辣味笋条..... (140) | 酸辣椒..... (154) |
| 辣莴笋..... (141) | 糖醋青椒..... (155) |
| 甜酸辣莴笋..... (141) | 炒柿子椒..... (155) |
| 怪味莴笋..... (142) | 烩青椒..... (156) |
| 姜汁苋菜..... (142) | 酿青椒..... (157) |
| 烧苋菜..... (143) | 烩萝卜糕..... (158) |
| 鸡油菜心..... (143) | 溜萝卜丸..... (158) |
| 海米小油菜..... (144) | 甜酸萝卜片..... (159) |
| 海米油菜..... (144) | 甜辣萝卜干..... (159) |
| 炒葱头..... (145) | 酿萝卜卷..... (160) |
| 红焖洋葱..... (145) | 红烧萝卜..... (161) |
| 蒜苗炒鸡蛋..... (146) | 糖醋心里美..... (161) |
| 韭菜炒肉丝..... (146) | 拌胡萝卜干..... (162) |
| 拌芹菜..... (147) | 西红柿炒鸡蛋..... (162) |
| 炒芹菜..... (147) | 煎西红柿..... (163) |
| 海米芹菜..... (148) | 焗番茄..... (163) |
| 芹菜炒肉丝..... (148) | 烧茄子..... (164) |
| 素炒芹菜..... (149) | 酱爆茄子..... (164) |
| 炆黄瓜..... (149) | 炒茄丝..... (165) |
| 黄瓜炒里脊..... (150) | 炸茄合..... (166) |
| 酸甜黄瓜..... (150) | 鹌鹑茄子..... (166) |
| 凉拌黄瓜..... (151) | 姜汁扁豆..... (167) |
| 虾油瓜条..... (152) | 烩扁豆..... (168) |

凉拌扁豆..... (169)
干烧四季豆..... (169)
虾油豇豆..... (170)
清拌刀豆..... (170)
炸南瓜..... (171)
酿南瓜..... (171)
锅煽南瓜..... (172)
红烧冬瓜..... (173)
瓢馅冬瓜..... (173)
苦瓜夹肉..... (174)
蝴蝶丝瓜..... (174)
锅煽丝瓜..... (175)
炒西瓜皮..... (176)
瓢西葫芦..... (176)
炸土豆丝..... (177)
煎土豆片..... (178)
酸辣土豆丝..... (178)
拔丝地瓜..... (179)
炸山药球..... (179)
蜜汁山药条..... (180)
拔丝山药..... (181)
炒三泥..... (181)
红烧芋仔..... (182)
干蒸湘莲..... (182)
四合鲜..... (183)

芝麻藕..... (184)
糖醋藕片..... (184)
炸藕夹..... (185)
红烧茭白..... (186)
虾子茭白..... (186)
软炸鲜蘑..... (187)
炒鲜蘑菇土司..... (188)
口蘑菜心..... (188)
口蘑椒盐..... (189)
余羊肚蘑..... (190)
香菇炒腐皮..... (190)
桃仁香菇..... (191)
冬菇烧菜心..... (192)
香菇面筋..... (192)
油焖春笋..... (193)
火烧笋..... (193)
酒醉冬笋..... (194)
春笋浇白汁..... (194)
生煨金针菜..... (195)
冰糖银耳..... (195)
怪味海带..... (196)
凉拌海带..... (196)
炒豆苗..... (197)
酸辣莲菜..... (197)
雪花菜..... (198)

二、果 品 菜

拔丝香蕉·····	(199)
苹果酱·····	(199)
拔丝苹果·····	(200)
四喜苹果·····	(201)
八宝酿梨·····	(201)
桂花桃·····	(202)
水晶桃·····	(202)
烩橘子羹·····	(203)
桔子酱·····	(204)
炸葡萄干·····	(204)
炸菠萝·····	(205)
杏仁豆腐·····	(205)
红果少司·····	(206)
红果拌菜花·····	(207)
桂花栗子·····	(207)
枣泥卷·····	(207)
玻璃桃仁·····	(208)
琥珀核桃·····	(208)
酒酿樱桃·····	(209)
花生溜茄丁·····	(210)
花生钱·····	(210)
五味花生米·····	(211)
椒盐花生米·····	(211)
盐炒花生米·····	(212)

三、豆 腐 菜

家常豆腐·····	(213)
红烧豆腐·····	(213)
煎烧豆腐·····	(214)
肉片烧豆腐·····	(214)
炆豆腐·····	(215)
焦溜豆腐·····	(216)
煎豆腐·····	(216)
烩什锦豆腐·····	(217)
小葱拌豆腐·····	(217)
锅贴豆腐·····	(218)
豆腐熬白菜·····	(219)
豆腐箱·····	(219)
雪花豆腐·····	(220)
四喜豆腐·····	(221)
宫爆豆腐·····	(221)
广东东江酿豆腐·····	(222)
济南锅塌豆腐·····	(223)
三鲜豆腐·····	(224)
蘑菇豆腐·····	(224)
草鱼豆腐·····	(225)
苹果豆腐·····	(225)
熏豆腐·····	(226)
怪味豆腐·····	(227)
豆腐圆子·····	(228)

锅煽豆腐.....	(229)
四川麻婆豆腐.....	(230)
鸡丝拌干豆腐.....	(230)
豆腐干拌芹菜.....	(231)
绿豆芽拌干丝.....	(232)

四、禽蛋菜

番茄炒蛋.....	(233)
松花蛋拌豆腐.....	(233)
卧鸡蛋.....	(234)
醋熘松花蛋.....	(235)
炸鸡蛋卷.....	(235)
蒸三蛋.....	(236)
葱头炒鸡蛋.....	(236)
蛋炒肉丝.....	(237)
熏蛋.....	(237)
绿豆芽拌蛋皮丝...	(238)
糖醋松花.....	(239)
炸荷包蛋.....	(239)
鲫鱼蒸蛋羹.....	(240)
火腿煎蛋.....	(241)
韭黄炒蛋皮.....	(241)

五、畜肉菜

回锅肉.....	(242)
扣肉.....	(242)

桂花拔丝肉.....	(243)
锅巴肉片.....	(244)
荷叶蒸肉.....	(245)
蒸白丸.....	(245)
香炸蒸肉.....	(246)
八宝里脊.....	(247)
滑熘里脊.....	(248)
糖醋里脊.....	(249)
梅子蒸排骨.....	(249)
冰糖扒蹄膀.....	(250)
翡翠蹄筋.....	(251)
白云猪手.....	(251)
盐水猪舌.....	(252)
黄焖舌尾.....	(252)
炸猪腰子片.....	(253)
炒腰花.....	(254)
茴香腰花.....	(254)
炆腰片.....	(255)
油爆猪肚.....	(256)
椒盐猪肚.....	(257)
锅烧肚子.....	(257)
炆肚丝.....	(258)
砂仁肚条.....	(259)
拌肚丝.....	(259)
芥末肚丝.....	(260)
八宝肚.....	(260)

炸猪肝.....	(261)
干炸肝花.....	(261)
软炸猪肝.....	(262)
椒盐肝卷.....	(263)
炒猪肝.....	(264)
熏猪肝.....	(264)
腊猪肝.....	(265)
银耳血肺.....	(265)
余银肺汤.....	(266)
沙参心肺汤.....	(267)
灌肠.....	(268)
牛肉片.....	(269)
牛肉扒.....	(269)
生炒牛肉丝.....	(270)
酥炸牛肉卷.....	(271)
花椒牛肉.....	(271)
白灯笼麻辣牛肉...	(272)
麻辣牛肉干.....	(273)
炒细牛百页.....	(274)
油爆牛肚领.....	(275)
洋葱炒牛肝.....	(275)
鱼香牛肝.....	(276)
茄汁扒牛舌.....	(277)
烩腰子片.....	(277)
红烧牛鞭.....	(278)
葱爆羊肉.....	(278)

炸脂盖.....	(279)
芙蓉羊肉片.....	(280)
山口羊肉.....	(281)
卤羊肝.....	(281)
麻辣羊肚丝.....	(282)
羊杂碎.....	(282)
花红兔丁.....	(283)
五香野兔.....	(284)
三鲜鹿掌.....	(284)

六、禽 肉 菜

软炸鸡.....	(286)
琵琶鸡.....	(286)
炸子鸡.....	(287)
清炖鸡.....	(288)
油爆鸡丁.....	(289)
黄焖鸡块.....	(289)
柴把鸡.....	(290)
清蒸鸡.....	(291)
德州扒鸡.....	(292)
宫爆鸡丁.....	(293)
翰林鸡.....	(294)
米酒蒸鸡.....	(295)
符离集烧鸡.....	(295)
烧鸡.....	(296)
白斩鸡.....	(297)

旱蒸全鸡·····	(297)
五味脆皮鸡·····	(298)
瓜姜毛豆烧仔鸡···	(299)
葱头烩鸡肝·····	(299)
熘菊花肫·····	(300)
芥脑烩鸡腰·····	(301)
口蘑烩鸡腰·····	(301)
香酥肥鸭·····	(302)
栗子鸭脯·····	(302)
叉烧烤鸭·····	(303)
葱段扒鸭·····	(304)
杭州卤鸭·····	(305)
冬笋野鸭·····	(306)
酒醉鸭肝·····	(307)
酱汁鸭肝·····	(307)
炸鸭肝酥·····	(308)
盐爆鸭肠·····	(309)
烩鸭四宝·····	(310)
拌鸭掌·····	(310)
五香卤斑鸠·····	(311)
柠汁焗鹌鹑·····	(312)
蚝油乳鸽·····	(312)

七、水产品菜

红烧黄鱼·····	(314)
松鼠黄鱼·····	(315)

参芪干烧鲥鱼·····	(316)
生烧鲥鱼·····	(317)
白汁加吉鱼·····	(317)
醋椒加吉鱼·····	(318)
豆瓣片汁	
大马哈鱼·····	(319)
熘鳊鱼花·····	(320)
家常焖青鱼·····	(320)
白汁青鱼·····	(321)
酱汁鲛鱼段·····	(322)
糖醋鲳鱼·····	(323)
京冬菜蒸鲳鱼·····	(323)
锅贴鲈鱼·····	(324)
糖醋鲨鱼块·····	(325)
炸刀鱼块·····	(325)
白酸烤鲈鱼·····	(326)
清蒸鲳鱼段·····	(327)
烧银鱼·····	(328)
盐爆乌鱼·····	(328)
清炒墨鱼丝·····	(329)
墨鱼肉丝·····	(329)
干煸鱿鱼丝·····	(330)
咖喱鱿鱼·····	(331)
炒鲍鱼·····	(332)
鸡片氽鲍鱼·····	(332)
拌鲍鱼·····	(333)

拌章鱼·····	(333)	清蒸鳝鱼筒·····	(353)
红烧鲤鱼·····	(334)	辣椒鳝鱼条·····	(353)
干烧鲤鱼·····	(335)	椒盐酥泥鳅·····	(354)
清蒸鲤鱼·····	(336)	红扣甲鱼·····	(354)
荷包鲫鱼·····	(336)	清炖甲鱼·····	(355)
麻辣鲫鱼·····	(337)	盐水虾·····	(356)
清蒸活鲫鱼·····	(338)	炸烹虾段·····	(356)
炸桂鱼卷·····	(339)	炸虾球·····	(357)
五丁桂鱼·····	(340)	油爆虾·····	(358)
老烧青鱼·····	(341)	水晶虾仁·····	(358)
醋椒青鱼·····	(342)	龙井虾仁·····	(359)
炒青鱼片·····	(342)	虾仁涨蛋·····	(360)
家常草鱼片·····	(343)	醉鲜虾·····	(361)
潮州草鱼丸·····	(344)	软炸虾包·····	(361)
苏州鲢鱼·····	(344)	干贝丝瓜球·····	(362)
铁扒鲢鱼·····	(345)	花鼓干贝·····	(363)
水晶黑鱼·····	(346)	葱蒸干贝·····	(363)
糖醋鳊鱼片·····	(346)	鸡米海参·····	(364)
竹筒鲳鱼·····	(347)	拌海参·····	(365)
炸鲛鱼球·····	(348)	海参锅巴·····	(365)
熏鲛鱼·····	(348)	山东海参·····	(366)
清蒸鲑鱼·····	(349)	炸蟹丸子·····	(367)
清蒸鳊鱼·····	(350)	蟹黄生翅·····	(368)
鳝鱼锅巴·····	(350)	拌海螺·····	(368)
蒜苔鳝鱼丝·····	(351)	佛手蜇皮·····	(369)
鸡丝鳝鱼·····	(352)		

八、火锅、砂锅菜

家常火锅	(370)
清汤火锅	(371)
下水火锅	(372)
毛肚火锅	(373)
鱼圆火锅	(374)
银鱼火锅	(375)
鸳鸯生鱼片火锅	(376)
生火锅	(376)
海味火锅	(377)
狗肉火锅	(378)
鸭四宝火锅	(379)
三鲜火锅	(380)
什锦火锅	(380)
四生片火锅	(381)
菊花火锅	(382)
蝴蝶火锅	(383)
砂锅白肉	(384)
什锦砂锅	(384)
砂锅什锦汤	(385)
砂锅狮子头	(386)
三鲜砂锅	(387)
砂锅炖牛肉	(388)
砂锅羊头	(388)
湖南砂锅狗肉	(389)

砂锅焗鸡	(390)
砂锅鸡块汤	(391)
砂锅元鱼	(391)
砂锅鲮鱼头	(392)
大理砂锅鱼	(393)
砂锅鱼头汤	(394)
六品砂锅汤	(394)

九、汤 菜

竹笋肝膏汤	(396)
猪脚茭白汤	(397)
海带丝汤	(397)
丸子汤	(398)
火腿冬瓜汤	(398)
豆苗猪肚汤	(399)
火夹冬瓜汤	(399)
菠菜汤	(400)
猪肝菠菜汤	(400)
淡菜猪蹄汤	(401)
黑豆煲狗肉汤	(401)
山药羊肉汤	(402)
羊肺汤	(403)
当归生姜羊肉汤	(403)
菠菜鱼片汤	(404)
奶油桂鱼汤	(404)
冬瓜鲤鱼汤	(405)

鲫鱼豆腐汤.....	(405)	海带紫菜瓜片汤...	(414)
鸡茸鲢鱼汤.....	(406)	海米紫菜蛋汤.....	(414)
鳝鱼粉丝汤.....	(407)	银耳香菇枣汤.....	(415)
乌鸡白凤汤.....	(407)	口蘑锅巴汤.....	(416)
白菜鸡汤.....	(408)	苦瓜豆腐汤.....	(416)
馄饨鸭汤.....	(408)	木耳鸡蛋汤.....	(417)
柴把鸭汤.....	(409)	榨菜冬笋汤.....	(417)
奶油鸡丝鹅肝汤...	(410)	清炖凤尾笋汤.....	(418)
西红柿鸡蛋汤.....	(410)	山药豆腐汤.....	(418)
木耳鸡蛋汤.....	(411)	三鲜蛋饺汤.....	(419)
银耳鹌鹑蛋汤.....	(411)	鸡火白菜汤.....	(420)
萝卜丝蛋汤.....	(412)	酸辣汤.....	(420)
冰糖银耳汤.....	(412)	野参群鲜汤.....	(421)
益寿银耳汤.....	(413)	冰糖燕窝汤.....	(422)
鲜莲银耳汤.....	(413)	八珍醒酒汤.....	(422)