

第三版

大众菜谱

与肉丝。玉兰成长七厘。淀粉、酱油、同煮。木耳、肉、花、肉、将白糖、二、炒锅、放入肉丝炒上、下油、烧至六成、熟、的泡红辣椒散、加姜、蒜、和、特点：、颠翻几下即成。然后烹入、色红肉嫩、鱼香味突出。

泡红辣椒三十克，葱花二十五克，水发玉兰片
精盐一点五克，蒜末十五克，
白糖十五克，酱油一点五克，
汤五十克，湿淀粉十五克，
制法：熟猪油一百克，肉清

天津科学技术出版社

大 众 菜 谱

(第 三 版)

孟士信 郭恩亮 编著
李文斋

天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

大众菜谱 / 孟士信等编著. - 3 版. - 天津: 天津科学技术出版社, 1980. 5(2001. 6 重印)

ISBN 7-5308-0258-5

I. 大… II. 孟… III. 菜谱-中国 IV. TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 20201 号

责任编辑:雷彭年

版式设计:雒桂芬

责任印制:张军利

天津科学技术出版社出版

出版人:王树泽

天津市张自忠路 189 号 邮编 300020 电话(022)27306314

天津新华印刷二厂印刷

新华书店天津发行所发行

*

开本 787×1092 1/32 印张 13.75 插页 2 字数 285 000

2001 年 6 月第 3 版第 25 次印刷

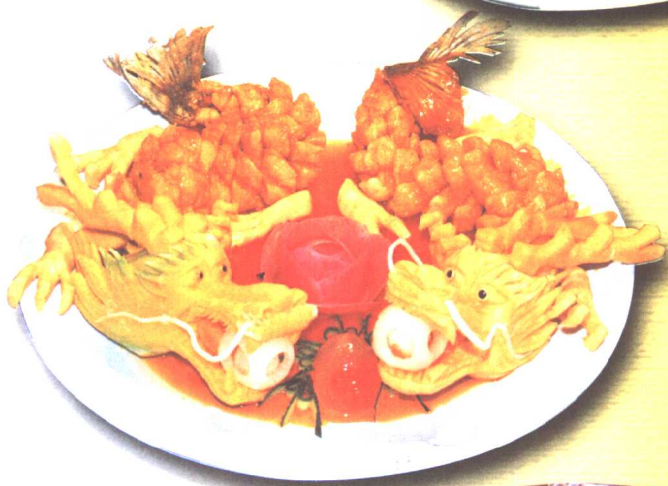
印数:1 593 001-1 603 200

定价:13.00 元

栗子奶油扒津白



二龙戏珠 (Two Dragons Playing with a Pearl)



花锤蟹钳 (Flower Hammer Crab Claws)



荷花鲍鱼



红烧蹄筋



凤阳海参





蟠龙戏桔



八珍脱骨鲤鱼



寒梅鱼丸

烩芙蓉鸡丝



扒广肚



烩乌鱼蛋



第三版前言

大众菜谱(修订本)自1990年11月出版发行,迄今已近十载,先后重印19次,总印数达156万册,深受读者的喜爱。

随着时间的推移,改革开放促进了经济的蓬勃发展,烹饪原材辅料的生产季节已无明显差别,调味品在原来的基础上不断更新换代,菜肴的烹调技艺也在不断的开拓发展。有的菜品已随着时代的进步而被淘汰;有的菜则随着时代的进步应运而生;有的菜虽保留了原有的风味特色,但在操作技艺上有所创新,使祖国宝贵的饮食文化遗产继往开来、争奇斗艳、大放光彩。有鉴于此,我们保留了仍符合时代要求、应用范围广泛、具有实用价值的大部分菜单,删去了其中原料断档、市面消失的菜单,增补了百余种新原料、新技法的创新菜或新潮菜,从而使这本《大众菜谱》更加贴近时代的步伐,贴近广大读者的需求。

在修订中,宁培智、唐大千、李荣义等同志提供了一部分资料,在此一并表示感谢。由于水平所限,时间仓促,不妥之处在所难免,祈望广大读者批评指正。

编 者

2000年6月

目 录

一、蔬 菜 类

夏果西芹	(1)	奇香异果	(15)
扒全素	(1)	素炒苦瓜	(16)
奶油冬瓜球	(2)	炸萝卜丸子	(17)
草菇冬瓜球	(3)	素炒薤菜	(17)
栗子烧白菜	(3)	蒜茸荷兰豆	(18)
栗子扒白菜	(4)	口蘑烧扁豆	(18)
炒茭白	(5)	碧绿烹银针	(19)
虾子烧冬笋	(6)	炒素什锦	(20)
绣球白菜墩	(6)	炒合菜	(21)
虾子烧白菜头	(7)	鲜口蘑蚕豆	(22)
青椒炒黄瓜	(8)	肉丝炒掐菜	(22)
素烧茄子	(8)	肉丝炒蒜黄	(23)
拌蒸茄泥	(9)	腊肠炒油菜	(23)
蟹黄茭白	(10)	肉末炒黄豆雪里蕻	(24)
火腿笋丝炒豆苗	(11)	鸡丝炒佛手	(25)
火腿烧盖蓝菜	(11)	炒鲜黄花菜	(25)
腊肉炒菜薹	(12)	油焖冬菇	(26)
海米炒芹菜	(13)	酸辣白菜	(27)
扒素鱼翅	(13)	肉片烧菜花	(27)
桃仁丝瓜	(14)	腊味荷兰豆	(28)
龟贝素鱼翅	(15)	炸藕夹	(29)

二、猪肉类

烩肚丝香蒜	(30)	炸佛手卷	(51)
新爆三样	(30)	炸“鹅脖”	(52)
菠萝古老肉	(31)	酱爆肉丁果仁	(52)
芫爆肚丝	(32)	宫保里脊丁	(53)
扒肘子	(32)	辣子肉丁	(54)
虎皮扣肉	(33)	油爆里脊丁	(55)
清炖蟹粉狮子头	(34)	清炒肉丝	(56)
红烧肉	(35)	扒猪脸	(57)
米粉肉	(36)	芫爆里脊丝	(57)
樱桃肉	(37)	炒里脊丝	(58)
山东酥肉	(38)	姜丝肉	(59)
小炖肉	(39)	炒米蜆	(60)
松肉	(39)	口蘑焖里脊	(61)
竹节肉	(40)	滑炒里脊片	(62)
美宫肉	(41)	梅花里脊	(63)
红烧狮子头(四喜丸子)		两吃里脊	(64)
.....	(42)	糖醋肉片	(65)
虎眼丸子	(43)	番茄肉片	(66)
南煎丸子	(44)	咖喱肉片	(66)
玉兔烧肉	(45)	焦熘肉片	(67)
山东丸子	(46)	回锅肉	(68)
锅塌里脊	(47)	锅巴肉片	(69)
干炸里脊	(48)	过油肉	(70)
炸芝麻里脊	(48)	木犀肉	(71)
东坡肉	(49)	烧四宝	(72)
软炸里脊	(50)	油爆肚仁(油爆双仁)	

..... (73)	爆腰花 (80)
油爆双花 (74)	爆三样 (81)
红曲炖爪尖 (74)	金蒜烧炖大肠 (82)
烩管廷脊髓 (75)	炸熘大肠 (82)
红烧肚块 (76)	木耳炒肉片 (83)
炒肚丝 (77)	蒜薹炒肉丝 (84)
辣子炒心花 (77)	榨菜炒肉丝 (85)
爆炒肝尖 (78)	豆角炒肉丝 (85)
熘三样 (79)	炒肉丝拉皮 (86)

三、牛 羊 肉 类

鱼香牛肉丝 (88)	它似蜜 (101)
水煮牛肉 (89)	锅烧羊肉 (102)
炒羊肉片 (90)	酱羊腱子 (103)
炒里脊片 (90)	黄焖羊肉 (103)
芫爆肚仁 (91)	炸烹羊肉 (104)
金蒜子牛肉粒 (92)	米粉羊肉 (105)
油爆羊肚 (93)	清炖羊肉 (105)
咖喱牛肉 (93)	沙锅炖羊肉 (106)
滑溜里脊片 (94)	红松羊肉 (107)
华洋里脊 (95)	烩全羊 (108)
炒金银丝 (95)	红烧羊蹄 (109)
葱爆羊肉 (96)	湖式剪羊肉 (109)
烩脊髓 (97)	栗子红焖羊肉 (110)
余散旦 (98)	番茄牛肉 (111)
渡羊脑 (99)	金银牛肉丝 (112)
黄焖牛肉 (99)	芹菜炒牛肉丝 (113)
炸羊尾 (100)	芝麻牛排 (113)

肚三样	(114)	炖牛蹄筋	(118)
干煸牛肉丝	(115)	红烧牛尾	(118)
炒牛肉丝拉皮	(115)	烧蒸牛肉	(119)
酥牛肉	(116)	香炸牛排	(120)
炒牛肝	(117)		

四、水产海鲜类

烩豌豆虾仁	(121)	锅塌银鱼	(140)
鲜贝冬瓜方	(121)	高丽鱼条	(140)
油爆鲜贝	(122)	官烧目鱼条	(141)
碎烩鱼	(123)	煎熬刀鱼	(142)
松仁鱼米	(124)	酱汁瓦块鱼	(143)
酸砂紫蟹	(124)	朱砂银鱼	(144)
清蒸芙蓉蟹斗	(125)	侉炖目鱼	(144)
家常熬鲤鱼	(126)	菊花鱼	(145)
酸砂鲤鱼	(127)	干煎平鱼	(146)
挣蹦鲤鱼	(127)	松鼠鲤鱼	(147)
糖醋鲤鱼	(129)	油爆鱼丁	(149)
红烧鲤鱼	(130)	余鱼花	(149)
干烧鲤鱼	(131)	炒鱼片	(150)
金毛狮子鱼	(132)	烩鱼片	(151)
豆瓣鲫鱼	(133)	糟烩鱼片	(152)
荷包鲫鱼	(134)	炸烹刀鱼	(153)
高丽银鱼	(135)	飞燕全鱼	(153)
清蒸鲈鱼	(136)	赛螃蟹	(154)
松子平鱼	(137)	油沾鱼	(155)
大蒜烧鲢鱼	(138)	番茄鱼片	(156)
烩滑鱼	(139)	豉汁白鳝	(157)

软熘金钱鱼腐	(157)	清炒虾仁	(174)
余花腐	(159)	翡翠虾仁	(175)
炒鳝鱼丝	(160)	炒芙蓉虾仁(一)	(176)
炒蝴蝶鳝片	(161)	炒芙蓉虾仁(二)	(177)
清炒墨鱼丝	(161)	软炸虾仁	(178)
爆墨鱼花	(162)	炒全蟹	(179)
红烧鳝段	(163)	华洋紫蟹	(179)
干煸大虾	(164)	葱姜焗蟹	(180)
凤尾大虾	(165)	红烧海螺	(181)
烹虾段	(166)	韭菜头炒蛤仁	(182)
豆花鱼	(166)	双色鳊鱼卷	(182)
发财瑶柱冬瓜扒	(167)	韭黄桃花烧(韭黄炒墨鱼仔)	
鱼腐丸子	(168)		(183)
醋椒鲤鱼	(168)	五柳鱼	(184)
白烧基围虾	(169)	生炊龙虾	(184)
夏果三鲜	(170)	鱼米羹	(185)
软熘鱼扇	(170)	明炉鲜鲈鱼	(186)
红烧鱼卷	(171)	刺身腕鱼(生吃)	(186)
番茄虾球	(172)	清蒸盘龙鳝	(187)
炒虾腰	(173)	八宝脱骨鲤鱼	(188)
炒番茄虾仁	(174)		

五、禽蛋、野味类

鸡丝银针	(190)	酱爆桃仁鸡丁	(194)
爆双花	(191)	黄焖鸡	(195)
炒生鸡丝	(191)	油爆鸡丁	(196)
芫爆鸡丝	(192)	宫保鸡丁	(197)
炒芙蓉鸡片	(193)	雏鸡炒辣子	(197)

鸡里崩	(199)	鸭丁烩腐皮	(213)
全爆	(200)	炒雀脯	(214)
腰果鸡丁	(201)	炒黄菜	(215)
炸板鸡	(201)	熘黄菜	(215)
炸肝(炸软硬肝)	(202)	熘松花	(216)
香酥鸡	(203)	象眼鸽蛋	(217)
清蒸鸡	(204)	鸡蛋炒西红柿	(218)
柴把鸡	(204)	鸳鸯蛋	(218)
鸡茸花配	(206)	兰花蛋	(219)
扒鸡	(206)	雪里藏珠	(220)
母子相会	(207)	炒兔肉片	(221)
甘肃鸡	(208)	锅烧兔肉	(222)
炒鸭片	(209)	麻栗野鸭	(223)
烩鸭丝	(210)	炸熘飞禽	(224)
芫爆鸭肠	(211)	烧山鸡卷	(225)
烩鸭四宝	(212)	叫花鸡	(226)
葱爆鸭片	(213)		

六、素 菜 类

扒全素	(227)	烧素烩	(234)
华洋面筋	(228)	响铃肉片	(235)
素渡面筋	(228)	罗汉大菜	(236)
烧素海参	(229)	兰花春笋	(237)
炒面筋丝	(230)	三鲜鱼丸	(238)
糖醋素整鱼	(231)	绿叶口蘑	(239)
烩素冒	(232)	赛龙凤腿	(239)
熘素排骨	(233)	桃园结义	(240)
香菇炒板栗	(234)	双菇川蒜	(242)

炒素虾仁	(243)	干烧冬笋	(247)
烧二冬	(244)	雪包银鱼	(248)
素炒鳝丝	(244)	鸳鸯两合	(248)
黄蘑素鸡	(246)	桂花干贝	(250)
烤素鸭条	(246)	糖醋素排骨	(250)

七、豆腐类

八珍豆腐	(252)	美宫豆腐	(262)
奶油爆豆腐	(253)	“三美”豆腐	(263)
香炸豆腐卷	(253)	金玉满堂	(264)
豆浆皮春卷	(254)	什锦豆腐羹	(264)
卧鲤戏金钱	(255)	虾仁烩豆腐	(265)
凤阳酿豆腐	(256)	家常豆腐	(266)
烧冻豆腐	(257)	鲫鱼炖豆腐	(267)
金银豆腐	(258)	虾子烧豆腐	(267)
全蟹烧豆腐	(259)	麻婆豆腐	(268)
葱烧豆腐	(260)	莲蓬豆腐	(269)
虎皮毛豆腐	(260)	锅塌豆腐	(270)
皮箱豆腐	(261)	一品豆腐	(271)

八、甜菜、凉菜类

西柠黄桃	(273)	拔丝苹果	(277)
芥末黄瓜墩	(273)	拔丝高丽澄沙	(277)
香麻海蜇	(274)	冰碗	(278)
宁波蜆皮	(274)	攒素(八宝饭)	(279)
炒红果	(275)	炒三泥	(280)
京汁梨	(276)	杏仁豆腐	(281)
卤凤爪	(276)	水晶桃	(282)

陈皮凤爪	(282)	炆辣黄瓜条	(293)
核桃酪	(283)	白沾鸡	(293)
桔羹湘莲	(284)	鸡蛋卷	(294)
红油百叶	(285)	素什锦	(295)
熏鱼	(285)	罗汉肚	(296)
叉烧肉	(286)	酿猪肚	(297)
松花鸡腿	(287)	四川泡菜	(298)
鸭黄鸡卷	(288)	炆腰花	(299)
盐水大虾	(289)	酱肝	(300)
水晶虾仁	(289)	五香酱肝	(300)
水晶鸡	(290)	香酥白肉	(301)
温拌蜆头	(291)	五香野兔	(302)
酱鸡胗	(292)	醉蟹	(302)
鸡丝拉皮	(292)	怪味鸡	(303)

九、锅子、汤菜类

涮羊肉	(304)	沙锅豆腐	(314)
西湖牛肉羹	(305)	番茄鸡蛋汤	(315)
蟹粉海胆羹	(306)	醋椒汤	(315)
清蒸元鱼	(307)	木犀汤	(316)
银鱼火锅	(308)	酸辣汤	(317)
海鲜火锅	(308)	三鲜汤	(318)
汽锅鸡	(309)	榨菜里脊片汤	(318)
沙锅丸子	(310)	清汤白菜	(319)
沙锅白菜	(311)	清汤银耳	(320)
沙锅鱼头	(312)	奶汤鱼肚	(321)
沙锅鸡块	(313)		

十、传统风味名菜

鱼翅四丝	(323)	清蒸鲥鱼	(351)
白扒鱼肚	(324)	醋椒桂鱼	(352)
清汤琵琶燕	(324)	干蒸加吉鱼	(353)
绣球燕菜	(326)	龙须桂鱼	(354)
扒通天鱼翅	(327)	罗汉大虾	(355)
湘莲琵琶鱼翅	(328)	琵琶大虾	(356)
蟹黄鱼翅	(330)	佛跳墙	(358)
扒鱼翅海羊(扒海羊)		冬瓜盅	(360)
.....	(331)	樟茶鸭子	(361)
红扒鱼唇	(332)	八宝葫芦鸭	(362)
红烧鱼皮	(333)	德州扒鸡	(363)
三鲜广肚	(334)	清汤蛤蟆鸡	(364)
红烧鱼肚	(335)	道口烧鸡	(365)
蝴蝶海参	(336)	东安鸡	(367)
红扒大乌参	(338)	蜜汁火方	(368)
乌龙戏珠	(339)	炒驼峰丝	(369)
雪花干贝	(341)	芝麻飞龙	(370)
烧干贝四丝	(342)	玉棍飞龙	(371)
烩乌鱼蛋	(343)	炸熘软硬飞禽	(372)
扒原壳鲍鱼	(344)	扒熊掌	(373)
八宝鲍鱼盒	(345)	烧鹿蹄筋	(375)
扒鲍鱼龙须菜	(347)	扒云腿猴头蘑	(376)
麻酱烧紫鲍	(348)	明月银耳	(377)
金鱼戏莲	(348)	金钱发菜	(378)
油爆鱿鱼卷	(350)		