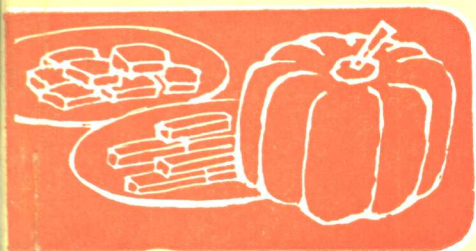


周范林 主编

中国风味小菜精粹

■ 豆制品、豆菜、海鲜、禽蛋类

气象出版社



中国风味小菜精粹

(豆制品、豆菜、海鲜、禽蛋类)

主 编：周范林

编委会成员：周 童 芹 浩 德 彬
琦 芬 剑 红 健 娟
锡 藩 惠 芳 锦 德
爱 民 爱 华 程 毅
杨 灿 杨 晨 志 荷
丁 倚 王 华 徐 林

气象出版社

(京)新登字 046 号

内 容 简 介

小菜,是中国饮食体系中一大流派,不仅原料丰富,而且风味独特。为满足城乡人民生活水平日益提高的需要,本书向您较全面系统地介绍了全国各地风味独特的近 2000 种小菜的制作方法,内容详实,制作简便。

本书是城乡家庭以及基层伙食单位、个体饮食专业户服务人员的理想工具书。

中国风味小菜精粹

(豆制品、豆菜、海鲜、禽蛋类)

周范林 主编

责任编辑 潘根娣

气象出版社出版

(北京西郊白石桥路 46 号)

中国科学技术信息研究所印刷厂印刷

新华书店总店科技发行所发行 全国各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:7.5 字数:162 千字

1993 年 12 月第一版 1993 年 12 月第一次印刷

印数:1—5000 定价:6.00 元

ISBN 7-5029-1412-9/G·0324

前 言

人们的生活丰富多彩,美味可口的饭菜不仅能增进身体健康,还可给家庭带来生活的欢乐。当您阖家聚会、宾朋满座时,在餐桌摆上风味独特的菜肴,再配上自己精心制作的小菜,犹如锦上添花;平日亲手做几样风味独特的小菜,既可点缀餐桌自饕口福,也可使业余生活更加丰富多彩。

中国风味小菜,一向在世界上享有盛名,大家公认为花样多,味道美,使其成为中国饮食体系中一大流派。

本书说到的小菜,就是用市场容易买到的普通蔬菜做出的不但色泽、形式好看,气味好闻,而且味道好吃的菜肴。每一种菜肴搭配合理,富有营养,这里面学问很多,并不是一件简单的事。如把同一种蔬菜交给技术水平不同的两人去做,做出来的小菜很可能有天壤之别。再说,假如您天天都吃“红烧豆腐”、“炒豆腐”,您就会觉得不能吊胃口,甚至厌食;如果您经常变换花样制作一些诸如“麻辣豆腐”、“蜂窝豆腐”、“怪味豆腐”等同一原料而风味各异的小菜,您就会觉得花样新颖别致,风味独特优美,令您胃口大增。

在蔬菜大量应市季节,各类蔬菜品种丰富,可以加工成各种各样,适宜不同年龄、不同层次消费者食用的风味小菜。这样,既丰富了餐桌上小菜的品种,又弥补了蔬菜淡季的供应不足。

本书以广大家庭主妇、基层伙食单位、个体饮食专业户为主要读者对象。以“原料极其普通,制作极为简便,经济实惠实

在,易学易做实用,搭配科学合理,资料系统全面”为特点,详实地介绍了近 2000 种家常风味小菜的制作方法,使读者一看就懂,一学就会。如果您按照书中介绍的制作方法,几乎天天可以吃到不同风味的小菜,可谓品种丰富,风味多样、独特。

《中国风味小菜精粹》分瓜果类,根茎类,叶菜类,豆制品、豆菜、海鲜、禽蛋类四册出版。相信本书能使您的家庭生活得到改善,使您的家庭餐桌上出现新面貌,增加新品种,让全家人吃得更开心、满意。同时,也能让基层伙食单位、个体饮食专业户办得更得意、红火。

由于编者的水平及资料所限,书中疏漏之处在所难免,敬请专家、读者教正。

编 者

1993 年 5 月

目 录

豆腐····· (1)	姜油拌千丝····· (11)
乳豆腐····· (1)	咖喱油拌千丝····· (12)
玫瑰乳豆腐····· (1)	红油拌腐竹····· (12)
油炸乳豆腐····· (2)	芹菜拌腐竹····· (13)
素烧乳豆腐····· (2)	椒麻汁拌腐竹····· (13)
蒸乳豆腐····· (3)	榨菜拌腐皮····· (14)
腌干豆腐····· (3)	麻辣芹菜干丝····· (14)
醉方····· (4)	鸡丝拌干豆腐····· (15)
麻辣豆腐····· (4)	火丝拌干丝····· (15)
卤汁豆腐干····· (4)	干豆腐拌白菜心····· (16)
拌干豆腐丝····· (5)	豆腐干拌芹菜····· (16)
五香干豆腐····· (5)	豆腐干拌芸豆角····· (17)
酱干豆腐丝····· (6)	花生仁拌豆腐干····· (17)
辣酱豆腐····· (6)	香菜拌豆腐····· (18)
怪味豆腐····· (7)	油炸辣椒拌豆腐····· (18)
炆豆腐····· (7)	香干拌桃仁····· (19)
泡豆腐····· (8)	海蜇拌豆腐皮····· (19)
五香豆腐····· (8)	黄瓜拌腐竹····· (20)
凉拌豆腐····· (9)	枸杞拌豆腐····· (20)
虾油拌豆腐····· (9)	松花拌豆腐····· (21)
青椒拌豆腐····· (9)	白菜拌豆腐干····· (21)
小葱拌豆腐····· (10)	凉拌豆腐皮····· (22)
甜面酱拌豆腐····· (10)	腐竹拌二鲜····· (22)
香椿头拌豆腐····· (11)	凉拌千张····· (23)

素牛肉·····	(23)	什锦豆腐·····	(38)
炒素蛋·····	(24)	媒婆豆腐·····	(38)
酸菜炒豆腐丝·····	(24)	菠菜煎豆腐·····	(39)
素白酥鸡·····	(25)	锅塌豆腐·····	(39)
炸铁雀·····	(25)	东坡豆腐·····	(40)
葱姜素鸡块·····	(26)	虾子烧豆腐·····	(41)
腐衣烩蕃茄·····	(26)	砂锅冻豆腐·····	(41)
素鸡·····	(27)	炸素鸡腿·····	(42)
素鸭条·····	(27)	红烧酥鸡·····	(42)
素火腿·····	(28)	虫草素鸭块·····	(43)
五香素鸭·····	(28)	拔丝千张·····	(43)
素香肠·····	(29)	熏素鸡·····	(44)
盐水素鸡·····	(29)	素辣肠·····	(45)
百叶素肉卷·····	(30)	赛炸虾·····	(45)
罗汉豆鸡·····	(30)	鱼香豆腐干·····	(46)
熏五香豆干·····	(31)	鸡汤煮干丝·····	(46)
煮干丝·····	(31)	烩酸辣干丝·····	(47)
茄汁兰花干·····	(32)	炸腐皮雪糕·····	(47)
酥炸豆腐排·····	(32)	腐皮银菜卷·····	(48)
两炸豆腐·····	(33)	捆蹄·····	(48)
炸葱管豆腐·····	(33)	糖醋排骨·····	(49)
飞龙头·····	(34)	烧豆腐皮·····	(50)
花椒酱油炸豆腐·····	(35)	茄汁素肉·····	(50)
油炸豆腐·····	(35)	干烧腐竹·····	(51)
炒干烂豆腐·····	(36)	虾子烧腐竹·····	(51)
炒豆腐脑·····	(36)	砂锅腐竹·····	(52)
浮油豆腐·····	(37)	虾子炆腐竹·····	(52)
雪中送炭·····	(37)	煎豆腐·····	(53)

烩什锦豆腐·····	(53)	香菇豆腐·····	(68)
焖豆腐·····	(54)	多味豆腐·····	(68)
葱辣豆腐·····	(54)	糖醋豆腐·····	(69)
金银豆腐·····	(55)	酱爆豆腐·····	(69)
酸辣豆腐·····	(56)	三鲜豆腐·····	(70)
拖罗豆腐·····	(56)	炒豆腐脑·····	(70)
蜂窝豆腐·····	(57)	炒豆腐松·····	(71)
夹板豆腐·····	(57)	炒干烂豆腐·····	(71)
鸭儿豆腐·····	(58)	炒金银豆腐·····	(72)
白果豆腐·····	(58)	黄豆芽炒油豆腐·····	(72)
豉油豆腐·····	(59)	豆腐松·····	(73)
松子豆腐·····	(59)	雪里红烧豆腐·····	(73)
椒盐素肉丸·····	(60)	焦溜豆腐·····	(74)
砂锅豆腐·····	(60)	海米干丝·····	(74)
豆腐炖鲜蘑·····	(61)	白扒豆腐·····	(75)
豆腐炒洋葱·····	(61)	莲蓬豆腐·····	(75)
豆腐炒蒜苗·····	(62)	葵花豆腐·····	(76)
笋烧豆腐·····	(62)	美人豆腐·····	(77)
木须豆腐·····	(63)	香酥豆腐·····	(77)
五丁豆腐·····	(63)	金钱豆腐·····	(78)
南味豆腐·····	(64)	芙蓉豆腐·····	(78)
土豆夹豆腐·····	(64)	托炒豆腐·····	(79)
美味豆腐·····	(65)	卤煮豆腐·····	(79)
素烩豆腐·····	(65)	红烧素鱼·····	(80)
辣味豆腐·····	(66)	炸素鸡腿·····	(81)
糖渍豆腐·····	(66)	溜黄雀·····	(81)
酱汁豆腐·····	(67)	菠菜烩豆腐皮·····	(82)
三色豆腐·····	(67)	炒素肉片·····	(82)

红烧腐竹·····	(83)	番茄烧黄豆·····	(97)
白扒腐竹·····	(83)	素肉松·····	(97)
白烧腐竹·····	(84)	炒焖黄豆·····	(98)
腐竹鲜蘑·····	(85)	翻砂豆·····	(98)
虾子烧腐竹·····	(85)	罗江豆鸡·····	(99)
蒜苔烧腐竹·····	(86)	熏黄豆·····	(99)
炸腐竹·····	(86)	炒木须毛豆·····	(100)
烧腐竹·····	(87)	麻辣毛豆·····	(100)
虾子炆腐竹·····	(87)	萝卜干炒毛豆·····	(101)
压素鸡·····	(88)	盐水毛豆·····	(101)
熏素鱼·····	(88)	姜汁毛豆·····	(101)
素咖喱鸡块·····	(89)	瓜姜炒毛豆·····	(102)
黄豆 ·····	(90)	炒茶四宝·····	(102)
豆酱·····	(90)	豇豆 ·····	(104)
腊八豆·····	(90)	腌豇豆·····	(104)
辣黄豆·····	(91)	咸豇豆·····	(104)
麻辣豆·····	(91)	酱豇豆·····	(105)
糖豆·····	(92)	酱油豇豆·····	(105)
五香黄豆·····	(92)	虾油豇豆·····	(106)
盐水黄豆·····	(92)	泡豇豆·····	(106)
油酥黄豆·····	(93)	锦州小段·····	(106)
酥炸黄豆·····	(93)	椒油豇豆·····	(107)
笋黄豆·····	(94)	糖醋豇豆·····	(107)
香黄豆·····	(94)	凉拌豇豆·····	(108)
怪味黄豆·····	(95)	鱼香豇豆·····	(108)
糖醋酥黄豆·····	(95)	蒜末豇豆·····	(109)
茄汁黄豆·····	(96)	酱烤豇豆·····	(109)
酸辣黄豆·····	(96)	三丝豇豆·····	(109)

麻辣豇豆	(110)	凉拌扁豆	(123)
炆豇豆段	(110)	炆扁豆段	(124)
姜汁豇豆	(111)	酱爆扁豆	(124)
素炒豇豆	(111)	姜爆扁豆	(125)
拌素豇豆	(112)	姜末扁豆	(125)
蚕豆	(113)	三丝扁豆	(126)
腌渍蚕豆	(113)	蒜末扁豆	(126)
莲花豆	(113)	麻辣扁豆	(126)
盐煎蚕豆	(114)	椒麻扁豆	(127)
蚕豆辣酱	(114)	酱烤扁豆	(127)
麻辣蚕豆	(115)	酱汁扁豆	(128)
五香蚕豆	(115)	红油扁豆	(128)
香油蚕豆	(116)	葱油扁豆	(129)
怪味蚕豆	(116)	金钩翡翠	(129)
油豆片	(117)	素烧三样	(130)
蒜末蚕豆	(117)	油焖扁豆	(130)
蚕豆松	(117)	鱼香扁豆	(131)
奇味蚕豆	(118)	蒜泥扁豆	(132)
拌蚕豆	(118)	豌豆	(133)
糖醋鲜蚕豆	(119)	五香豌豆	(133)
油焖蚕豆	(119)	咖喱豌豆	(133)
红油煨蚕豆	(120)	姜汁豌豆	(134)
鸡油炒蚕豆	(120)	酱爆豌豆	(134)
拔丝蚕豆	(121)	西卤豌豆	(134)
蚕豆泥拌雪里红	(121)	豌豆酪	(135)
青炒蚕豆	(122)	白油豌豆	(135)
扁豆	(123)	虾油豌豆	(136)
腌渍扁豆	(123)	虾仁豌豆	(136)

奶油豌豆	(137)	香拌丝	(150)
豌豆溜黄菜	(137)	拌三丝	(150)
鱼香豌豆	(138)	拌豆角丝	(151)
锅烧豌豆	(138)	酸辣甜豆角	(151)
蘑菇豌豆	(139)	蒜豆角	(151)
鸡油豌豆	(139)	蒸豆角丁	(152)
八宝豌豆泥	(140)	麻辣豆角丁	(152)
四拼豌豆	(140)	韭花豆角	(152)
桃仁豌豆茸	(141)	虾油豆角	(153)
蜜三泥	(142)	虾油芸豆角	(153)
猪油豌豆	(142)	豆芽	(154)
蒜末豌豆	(143)	麻香豆芽	(154)
清炒豌豆苗	(143)	豆芽拌粉皮	(154)
豌豆苗扒银耳	(143)	凉拌三鲜	(155)
油炸豌豆苗	(144)	炆绿豆芽	(155)
素炒豌豆苗	(145)	炆黄豆芽	(156)
冬菇豆苗	(145)	炆掐菜	(156)
生炒豆苗	(146)	糟豆芽	(157)
拌豌豆苗	(146)	糖醋豆芽	(157)
豆角	(147)	拌豆芽	(157)
腌豆角	(147)	芥末拌豆芽	(158)
炆豆角	(147)	麻辣豆芽	(158)
酱豆角	(148)	豆芽韭菜	(159)
蒜酱豆角	(148)	鱼香豆芽	(159)
泡豆角	(148)	三色豆芽	(160)
甜辣豆角丝	(149)	豆芽青椒	(160)
芝麻豆角丝	(149)	金条如意	(161)
甜豆角丝	(149)	家常黄豆芽	(161)

干炒豆芽	(162)	辣爆粉皮	(175)
素炒黄豆芽	(162)	清蒸粉皮素卷	(176)
葱油发豆芽	(163)	面筋	(177)
雪菜炒豆芽	(163)	五香烤麸	(177)
花椒豆芽菜	(164)	拌面筋丝	(177)
椒油豆芽菜	(164)	椒麻素鸡片	(178)
青蒜炒银芽	(164)	糖醋素排骨	(178)
掐菜	(165)	素酱肉	(179)
掐菜炒香干	(165)	炒面筋丝	(179)
青椒银丝	(166)	脆皮素肉	(180)
油泼豆芽	(166)	干炸素肉	(180)
金钩炒豆芽	(167)	素鱼米松仁	(181)
炒辣味豆芽	(167)	溜素肥肠	(182)
火腿烧豆芽	(168)	麻辣素猪肝	(182)
豆芽炖豆腐	(168)	焦溜素肥肠	(183)
豆芽炒菠菜	(169)	爆素鸡丁	(183)
豆芽熬粉丝	(169)	煎煨面筋	(184)
溜豆芽	(170)	烧素排骨	(185)
豆芽炒货菜	(170)	红烧素牛肉	(185)
炒金银丝	(171)	粉蒸烤麸	(186)
粉皮	(172)	扒面筋	(186)
辣味粉皮	(172)	烩面筋	(187)
素拌粉皮	(172)	烧鹅嗦	(187)
芥末粉皮	(173)	烧煨面筋	(188)
椒麻粉皮	(173)	溜鹅皮	(189)
家常拌粉皮	(174)	海带	(190)
芝麻酱拌粉丝	(174)	腌海带	(190)
炒面麸粉皮	(175)	海带辣酱	(190)

海带酱	(191)	炒响螺	(205)
麻辣海带	(191)	五香炒螺	(205)
怪味海带	(192)	酱炒螺蛳	(206)
糖醋海带	(192)	香爆螺蛳	(207)
拌海带丝	(193)	韭头螺蛳	(207)
凉拌海带	(193)	怪味螺蛳	(208)
五香海带丝	(194)	炆螺肉	(208)
凉拌海带卷	(194)	姜汁拌海螺	(209)
鱼香海带	(195)	炆泥螺	(210)
海带豆芽	(195)	螃蟹	(211)
海带松	(196)	炒全蟹	(211)
炸烹海带	(196)	糟余螃蟹	(211)
炆海带丝	(197)	炸蟹腿	(212)
海蜇	(198)	油焖大蟹	(212)
凉拌海蜇	(198)	盐水大蟹	(213)
鲜拌蜇皮	(198)	红烧大蟹	(213)
酸甜海蜇	(199)	醉螃蟹	(214)
咖喱海蜇	(199)	虾	(215)
葱油海蜇	(200)	盐水虾	(215)
双色海蜇	(200)	茄汁青虾	(215)
松花海蜇	(201)	油爆青虾	(216)
芹菜海蜇	(201)	炆活虾	(216)
葱白海蜇	(202)	炆虾仁	(217)
什锦海蜇	(202)	椿芽拌虾	(217)
莴笋拌蜇皮	(203)	黄瓜拌虾片	(218)
佛手蜇卷	(203)	酸甜虾仁	(219)
炆海蜇丝	(204)	清炒虾仁	(219)
螺	(205)	三色虾仁	(220)

紫菜	(221)	腐乳蛋	(224)
松炸紫菜卷	(221)	五香茶蛋	(224)
紫菜卷	(221)	糟蛋	(225)
禽蛋	(223)	醉蛋	(225)
咸鸭蛋	(223)	鸡蛋松	(226)
咸鸡蛋	(223)		

豆 腐

乳 豆 腐

一、原 料

干豆腐 5 千克, 盐 250 克, 25 度的白酒 1500 克, 干辣椒末 50 克, 花椒末 25 克。

二、制 法

1. 将干豆腐坯切成 4 小方块放盆中, 上盖一纱布放在温暖没有阳光的地方。7 天后, 见豆腐块表面长出一层白色或淡黄色的霉菌。

2. 取一干净坛子, 将豆腐块与盐一层间一层地放入坛中。

3. 将干辣椒末和花椒末加入白酒, 注入坛中, 加盖放在暖和的地方。15 天后即可食用。

三、特 点

风味独特。

玫 瑰 乳 豆 腐

一、原 料

干豆腐 4 千克, 白糖 4 千克, 玫瑰、香精共 10 克, 盐 1 千克, 红曲 250 克, 回糖卤 50 克, 菌种 2.5 克。

二、制 法

1. 将干豆腐切成小方块, 置于平板上, 撒上菌种, 置 35℃

的地方,使其发酵。待豆腐干长出白毛时,一层乳腐一层盐地码在坛内。

2. 15 天后,将豆腐移放至小坛内,并一层乳腐一层其他配料,再放入少许盐,装好后封口保存,2--3 个月后,取出即可食用。

三、特 点

色艳,鲜甜。

油 炸 乳 豆 腐

一、原 料

乳豆腐 300 克,植物油、酱油、辣糊、青蒜末各适量。

二、制 法

1. 将腌制好的乳豆腐切成小方块。
2. 把乳豆腐块放入热油锅中炸呈金黄色时捞起沥油,入盘中。

3. 将酱油、辣糊、蒜末调拌均匀,吃时蘸着此调味汁。

三、特 点

外脆里嫩,味道香。

素 烧 乳 豆 腐

一、原 料

乳豆腐 300 克,毛豆粒(或青菜、番茄、金针、木耳等)60 克,植物油、酱油、糖各适量。

二、制 法

将乳豆腐洗净,放入热油锅中煎成微黄色,下入已用开水焯过的毛豆粒,略微翻炒后,再加些酱油及少许水,盖上锅盖,

烧 5—6 分钟，加糖少许，烧一滚即可起锅装盘。

三、特 点

色泽美观，口感好。

蒸 乳 豆 腐

一、原 料

乳豆腐 500 克，木耳（或金针、笋尖等）10 克，盐、酱油、糖、葱花各少许。

二、制 法

1. 将乳豆腐洗净，平放于碗内。一碗放 4 小块。把木耳泡发后放于碗内乳豆腐上。

2. 将碗内加些盐、酱油、糖、葱花后放笼上蒸，水开后烧 15 分钟即成。吃时，最好淋上些香油。

三、特 点

味道独特，非常可口。

腌 干 豆 腐

一、原 料

干豆腐 4 块，食碱少许，酱油 50 克，香油、盐各适量。

二、制 法

1. 将干豆腐切成丝，放在热碱水中浸泡，加盐用手揉和，再用清水漂去碱味，控净水。

2. 把漂清的干豆腐丝加上酱油、香油拌和均匀即成。

三、特 点

操作简单，清淡适口。