

北京家宴菜谱

北京燕山出版社



972.1

北京家宴菜谱

建华 亚伦 合编

北京燕山出版社

北京家宴菜谱

建华 亚伦 合编

北京燕山出版社出版

(北京市东城区府学胡同36号)

北京京辉印刷厂印刷

新华书店首都发行所发行

开本787×1092毫米1/32·印张3.3125字数74千字

1989年7月北京第一版1989年7月北京第一次印刷

印数：1—23000册 定价：1.20元

ISBN7-5402-0034-0/Z·0003/17436·27

前 言

家宴，每逢过年过节家人团聚免不了要做一桌美味饭菜：宾客来临，为了表示主人对客人的热情款待，也要做一些较高级的菜肴，但是如何做好一桌宴席，却不是一件容易的事。这本书的出版，将为您提供一些参考，起点儿参谋作用。

在本书的编写过程中，考虑到了下列因素：第一，所列菜谱的原料，大都是目前市场上能够采购得到的；第二，从制作方法上看，大都是在一般家庭厨房设备条件下，所能完成的；第三，所列菜谱大都是中档菜肴，其价格是普通家庭经济所能承担的；第四，所选菜谱大都具有北京风味，但也有一些地方名菜，供不同口味和习惯的就餐者选择。

本书在编写过程中，曾参考了目前已出版的烹饪图书，并请若干著名厨师审阅过，不妥之处尚乞广大读者指教。

编 者

AAE 20/10

目 录

肉 类 菜 谱

一、炒肉片·····	(1)
二、糖醋肉片·····	(1)
三、软熘肉片·····	(2)
四、葱爆肉片·····	(3)
五、辣子肉丁·····	(4)
六、酱爆肉丁·····	(4)
七、炒木须肉·····	(5)
八、滑熘里脊·····	(6)
九、回锅肉·····	(6)
十、炖猪肉·····	(7)
十一、炖酱豆腐肉·····	(8)
十二、元宝肉·····	(8)
十三、扣肉·····	(9)
十四、荤素扣肉·····	(10)
十五、川白肉·····	(11)
十六、米粉肉·····	(11)
十七、南煎丸子·····	(12)
十八、熘丸子·····	(12)
十九、清炖狮子头·····	(13)

二十、炸肉茄盒	(14)
二十一、糖醋排骨	(14)
二十二、炒猪肝	(15)
二十三、软炸腰花	(16)
二十四、煨牛肉	(16)
二十五、红烧羊肉	(17)
二十六、葱炒羊肉片	(18)
二十七、锅塌里脊	(18)
二十八、清炸里脊	(19)
二十九、焦熘里脊片	(19)
三十、滑熘里脊片	(20)
三十一、炸烹里脊	(21)
三十二、烩里脊丝	(21)
三十三、清炒肉丝	(22)
三十四、烧脂盖	(23)
三十五、炸丸子	(23)
三十六、红烧肘子	(24)
三十七、焦熘肉片	(24)
三十八、炒回锅肉	(25)
三十九、干煸牛肉丝	(26)
四十、爆炒腰花	(26)
四十一、葱爆羊肉	(27)
四十二、红焖牛肉	(28)
四十三、炸肥肠	(28)
四十四、清炒腰花	(29)
四十五、四喜丸子	(29)

四十六、米粉排骨·····	(30)
四十七、海米肉·····	(31)
四十八、炒肚丝·····	(31)
四十九、红烧羊肉·····	(32)
五十、香酥牛肉·····	(33)
五十一、红烧肉·····	(33)
五十二、黄焖羊肉·····	(34)
五十三、扒羊肉条·····	(35)
五十四、酱爆肉条·····	(35)
五十五、过油肉·····	(36)
五十六、炸卷肉·····	(37)

禽 蛋 类 菜 谱

五十七、香酥鸡·····	(38)
五十八、山东烧鸡·····	(39)
五十九、软炸鸡块·····	(40)
六十、蕃茄鸡片·····	(40)
六十一、烩鸡丝·····	(41)
六十二、清蒸鸡块丸子·····	(42)
六十三、炸八块·····	(42)
六十四、盐水鸡·····	(43)
六十五、炸熘小鸡·····	(43)
六十六、炒笋鸡·····	(44)
六十七、黄焖鸡·····	(44)
六十八、熘鸡片·····	(45)

六十九、爆鸡丁.....	(46)
七十、清炖鸡.....	(46)
七十一、香酥肥鸡.....	(47)
七十二、红煨鸡块.....	(48)
七十三、辣子鸡丁.....	(49)
七十四、香酥鸭.....	(49)
七十五、锅烧鸭子.....	(50)
七十六、香菇扒鸭条.....	(51)
七十七、酱鸭.....	(51)
七十八、酥肥鸭块.....	(52)
七十九、炒鸭丝.....	(52)
八十、炸鸭肝.....	(53)
八十一、炸芙蓉蛋.....	(53)
八十二、鸡窝菜.....	(54)
八十三、蛋烧麦.....	(55)
八十四、肉丝炒蛋.....	(56)
八十五、油爆鸭丁.....	(56)
八十六、酱爆鸡丁.....	(57)
八十七、白炒鸡丁.....	(58)
八十八、醋熘鸡丁.....	(58)
八十九、黄焖鸡块.....	(59)

水产类菜谱

九十、红烧鲤鱼.....	(60)
九十一、干烧鲤鱼.....	(61)

九十二、糖醋鲤鱼·····	(61)
九十三、滑熘鱼片·····	(62)
九十四、红烧黄鱼·····	(63)
九十五、红烧带鱼段·····	(64)
九十六、煎蒸带鱼·····	(64)
九十七、家常熬黄鱼·····	(65)
九十八、红烧白鲢·····	(66)
九十九、醋椒活鱼·····	(66)
一〇〇、清蒸鲤鱼·····	(67)
一〇一、酱汁活鱼·····	(68)
一〇二、焦熘鱼片·····	(68)
一〇三、红烧鱼片·····	(69)
一〇四、蕃茄鱼片·····	(69)
一〇五、松鼠黄鱼·····	(70)
一〇六、抓炒鱼片·····	(71)
一〇七、干烧鲫鱼·····	(72)
一〇八、赛螃蟹·····	(72)
一〇九、软炸大虾·····	(73)
一一〇、烹炸大虾·····	(73)
一一一、葱烧海参·····	(74)
一一二、干煸大虾·····	(75)
一一三、油焖大虾·····	(75)
一一四、锅煽大虾·····	(76)
一一五、熘虾段·····	(76)
一一六、清烩虾仁·····	(77)
一一七、蕃茄虾仁·····	(78)

一一八、清炒虾仁·····	78)
---------------	-----

素 菜 类 菜 谱

一一九、煎熘豆腐·····	(80)
一二〇、素火腿·····	(80)
一二一、卤汁面筋·····	(81)
一二二、锅煽豆腐·····	(82)
一二三、奶油扒白菜·····	(82)
一二四、奶油冬瓜条·····	(83)
一二五、口蘑烧菜心·····	(83)
一二六、香菇烧菜心·····	(84)
一二七、鲜蘑烧菜心·····	(85)
一二八、干烧冬笋·····	(85)
一二九、麻辣豆腐·····	(86)
一三〇、滑熘面筋·····	(86)
一三一、炒豆腐脑·····	(87)
一三二、扒豆腐盒·····	(87)

砂 锅 与 火 锅 类 菜 谱

一三三、砂锅鱼头·····	(89)
一三四、砂锅白肉·····	(90)
一三五、砂锅散丹·····	(90)
一三六、涮羊肉·····	(91)
一三七、什锦火锅·····	(91)

一三八、四生片火锅·····	(92)
一三九、家常火锅·····	(93)

肉 类 菜 谱

一、炒肉片

原料：

猪肉150克，油菜150克，酱油15克，植物油40克，水发木耳25克，葱、姜、料酒、盐、味精少许。

制作方法：

1. 把猪肉切成薄片，油菜切成与肉片大小相同的小片，葱、姜切成丝备用。

2. 在炒锅内放植物油，烧热后放入肉片和葱姜，快速煸炒。

3. 炒到肉片变白色时，放入料酒，然后再放入油菜片、木耳、酱油、盐，把油菜、木耳炒透，即可出锅。

附注：炒时必须用旺火，如火力微小，出汤多，容易变成熬肉片。

二、糖醋肉片

原料：

猪肉150克，白糖40克，醋25克，植物油25克，湿淀粉100克，料酒10克，高汤（或白开水）50克，酱油、盐、味

精少许。

制作方法：

1. 把肥瘦猪肉切成厚半公分的薄片。

2. 将肉片用湿淀粉80克搅拌均匀，过油炸焦。炸时用植物油300克，旺火烧热，把拌好淀粉的肉片放入，随即搅拌，不使互相粘连，炸成金黄色出锅，余油倒出。

3. 将高汤（或白开水）、白糖、醋、料酒、酱油、盐和余下的淀粉15克兑在一起，洒些味精，搅成调汁。

4. 炒锅内先放入植物油15克，烧热后倒入调汁，煮至沸浓后，再放入炸好的肉片，随即搅拌，待调汁都挂在肉片上，即可出锅上盘。

附注：1·炸肉片时先用旺火把油烧热，放下肉片后改用微火，才能炸得即焦又透。

2·酱油只用少许，为的是提色，如改用深色的熏醋时，可尽量少用酱油。

三、软熘肉片

原料：

猪肉200克，植物油60克，酱油20克，湿淀粉10克，高汤（或白开水）70克，葱、姜、蒜、料酒、醋、盐、味精少许。

制作方法：

1. 把肥瘦肉切成薄片，厚薄要均匀；葱切成寸丝，姜切成细末，蒜切成片备用。

2. 用湿淀粉5克与肉片搅拌均匀，使淀粉粘在肉片上。

即可，不要过稀。

3 · 取植物油250克做炸料，油烧至温热后，把拌好的肉片放入，肉片下油后要不断搅拨，不使粘连。炸至八成熟出锅，倒去余油。

4 · 取高汤（或白开水）与酱油、醋、盐、味精、湿淀粉5克，搅匀作调料。

5 · 在炒锅内先放植物油少许，烧热后，放入葱、姜、蒜和炸好的肉片，搅翻一次，然后再放入料酒，并倒入调汁；稍加搅翻，加上稍许香油，即可出锅。

附注：肉片过油要用温油，不能太凉或太热，油太凉淀粉容易脱落，油太热肉片易粘成一团，外焦里生。

四、葱爆肉片

原料：

猪肉200克，葱200克，植物油50克，酱油50克，木耳少许，味精少许。

制作方法：

1 · 将猪肉切成三公分长一公分宽的薄片，葱切成三公分长的小段备用。

2 · 将植物油下锅，烧热，即将肉片入锅，快速翻炒几下，再加酱油、木耳、味精、葱段、用急火爆炒约两分钟，盛在盘中即成。

附注：肉片要爆炒得很嫩，以不老为好，葱要炒透、不烂，又要无辣味为宜。葱爆羊肉、牛肉、兔肉等与葱爆肉片的操作方法相同。

五、辣子肉丁

原料：

猪肉150克，植物油500克（约耗油50克），料酒10克，酱油10克，湿淀粉5克，黄瓜100克，高汤（或白开水）15克，葱、姜汁、克黄酱5克，盐、味精少许，鲜辣椒25克。

制作方法：

1. 选肥瘦猪肉，剔去筋，切成一公分见方的肉丁。黄瓜、鲜辣椒和葱都切成丁备用。

2. 肉丁先用黄酱、后用湿淀粉半钱搅拌均匀，用七成开的热油（约需250克）滑炸到七成熟，肉丁过油时要不断搅拨，不使相互粘结，实耗油约25克。

3. 炒锅内先放入植物油25克，用旺火烧热，放入葱、姜汁、盐、黄瓜、鲜辣椒和高汤（或白开水），再放入炸好的肉丁、料酒，搅翻几下，把余下的湿淀粉半钱用水调匀倒入，加些味精，稍加翻炒即可出锅。

附注：1. 无鲜辣椒时也可用少许干辣椒或辣椒油代替，在煸炒时，油烧热后先把干辣椒下锅煸炒几下，再放入其他佐料。

2. 如无黄瓜时，也可用葱头、荸荠或冬笋代替，也可稍加些花生米。花生米必须用油炸熟方可放入。

六、酱爆肉丁

原料：

猪肉（去皮）200克，植物油半斤（约耗油100克），黄

酱25克，白糖20克，湿淀粉10克，料酒20克，鸡蛋清一个，姜汁少许。

制作方法：

1. 选瘦猪肉用凉水浸泡一个小时，捞出沥干，用刀轻轻拍一拍，剔去筋，切成小方肉丁备用。

2. 用鸡蛋清和湿淀粉放入肉丁内拌匀。用微火把植物油（250克）烧到起白泡时，放入拌好的肉丁，滑到六成熟为止，肉丁入油后要不断地用筷子搅拨，以免互相粘结。

3. 在炒锅内，先放入植物油六钱，用旺火烧热，放入黄酱，随手翻动，至水份烧干时（到哗哗声变微），再放入白糖搅翻使溶化，再倒入料酒、姜汁，烧几滚，最后倒入炸好的肉丁，搅翻均匀出锅即成。

附注：肉丁过油不可太老，炒黄酱时，也不可炒过火，过火了味苦、色乌。

七、炒木须肉

原料：

猪肉（去皮）150克，鸡蛋150克，酱油25克，植物油70克，料酒10克，姜汁10克，葱、盐、味精少许。

制作方法：

1. 选肥瘦猪肉，切成肉丝，鸡蛋打入碗内搅匀，葱切成丝备用。

2. 在炒锅内先放植物油50克，烧热后放入鸡蛋，用炒勺或铲子翻炒，待熟出锅。

3. 再取植物油25克倒入炒锅，烧热后放入葱丝和肉丝，

煸炒到六成熟，倒入酱油、料酒、姜汁、盐，再放入炒熟的鸡蛋，加点味精，并酌加高汤或清水少许，搅匀，煮开即可出锅上盘。

附注：炒鸡蛋时，火不可太旺，太旺容易炒老。

八、滑熘里脊

原料：

里脊肉150克，蛋清15克，黄瓜片（或玉兰片）25克，植物油（最好是花生油）60克，湿淀粉20克，料酒5克，盐10克，葱、姜、味精各少许。

制作方法：

1. 把里脊肉切成薄片，湿淀粉和蛋清放在一起拌匀备用。

2. 把里脊片放在拌好的湿淀粉和蛋清里混匀，然后放入油锅里用温油滑一下取出。

3. 将盐、味精等佐料放入高汤（约10克）内，再放进少许湿淀粉调匀成汁。

4. 将调好的汁放入炒锅内，再将黄瓜片和滑好的里脊片放入，稍许翻炒几下，淋上明油，即可出锅上盘。

九、回锅肉

原料：

五花肉400克，植物油50克，水发玉兰片50克，水发木