

中

华

风

味

饭

谱



笠翁 秋
农村读物出版社

序

中华美食是享誉世界的，每一名有民族自尊心的中国人莫不为此骄傲。但是，我们不少同胞的骄傲不能不说是有缺憾的，因为他们于烹饪是外行。怎么来弥补这个缺憾呢？我们认为，一是在没人指点的情况下，找两本烹饪书学一学；二是乐于亲自试一试手。常言道“熟能生巧”，多做几次，不管成功与否，总比原来有提高。本书编写的详实的烹饪技术，会给您提供有益的帮助。

人们一般认为，米饭、面饭都只能做为三餐的主食，一餐要想吃好，就得弄几个好菜。其实，中华米、面饭点是千姿百态、花样繁多的。限于地理环境、风俗传统的影响，每个人能接触到的米、面饭点很有限，因而对它们的认识是不全面的。这不足为怪。我们所以编写本书就是要让朋友们即饱“眼福”，也能通过动手制作而饱“口福”。本书汇集了中华南、北风味的米、面饭精华，注意介绍一些寻常人家便可操作的烹饪方法，且一个饭例就包罗了饭、菜的（或者说一顿饭的）内容，而不必再做菜来陪衬了，家常话就是“连菜带饭都有了”。这也是本书突出于其它同类书的特点。

希望朋友们通过本书的学习，都能成为烹饪的行家里手，都能享受美食带来的愉快。

目 录

风味面	(1)	炒面类	(15)
汤面类	(1)	肉丝炒面	(15)
面条的作法	(1)	腌酸菜炒面	(15)
干贝汤面	(1)	豆豉鸡丁炒面	(16)
酸菜开洋汤面	(2)	干烧鲜鱼翅	(17)
猪肝汤面	(3)	炸面类	(18)
蒜苗鸡丝汤面	(3)	什锦炸面	(18)
家常牛肉汤面	(4)	海鲜炸面	(19)
三鲜汤面	(5)	牛肉丝炸面	(19)
牛肉汤面	(5)	雪花龙须面	(20)
豆瓣肉汤面	(6)	凉面类	(21)
炖鸡汤面	(6)	双色凉面	(21)
蒸鱼烧醋汤面	(7)	麻酱面	(21)
鱼翅汤面	(7)	四川棒棒鸡面	(22)
鸡翅膀汤面	(8)	翡翠凉面	(22)
蟹肉汤面	(9)	蝴蝶四味凉面	(23)
浙江猫耳朵	(9)	麻辣荞面	(24)
宋嫂鱼羹面	(10)	北方凉拌面	(24)
羊肉烩面	(11)	腌菜凉面	(25)
鸡片肠旺面	(12)	椒麻凉面	(25)
素臊子面	(12)	攒丝凉面	(26)
蓬菜小面	(13)	山西刀削面	(26)
刀鱼羹卤子面	(14)	拨鱼	(27)

山西猫耳朵 (28)
其他面 (28)

生片锅面 (28)

开阳葱油面 (30)

四川担担面 (30)

漳州手抓面 (30)

干拌猪蹄面 (31)

太师面 (32)

牌坊面 (33)

具有地方特色的米食

..... (34)

炒饭类 (34)

干贝炒饭 (34)

鳕鱼炒饭 (34)

蘑菇炒饭 (35)

咸鲑鱼炒饭 (35)

扬州蛋炒饭 (36)

煲饭类 (36)

肉丁煲饭 (36)

银杏饭 (37)

蛤子煲饭 (38)

鸡块煲饭 (39)

萝卜牛肉饭 (39)

鱼饭 (40)

五色糯米饭 (41)

香菇饭 (41)

糯米饭滞茶 (42)

十香饭 (42)

荷叶饭 (43)

鲜菱饭 (43)

豆仁饭 (44)

猪油菜饭 (44)

烩饭类 (44)

牛肉烩饭 (44)

东坡肉烩饭 (45)

蟹黄烩饭 (46)

黄瓜肉烩饭 (46)

蕃茄鸡肉烩饭 (47)

生鱼片烩饭 (47)

玉米烩饭 (48)

鱼片饭汤 (48)

鲍鱼汤饭 (49)

粥类 (50)

干贝鱼片粥 (50)

鲍鱼虾球粥 (50)

三及第粥 (51)

皮蛋瘦肉粥 (51)

鸡片鸡肝粥 (52)

牛肉稀粥 (52)

生蚝粥 (53)

海瓜子粥 (53)

肉粥 (54)

海带蛋花粥 (54)

鸡肝肉粥 (55)

鸡汁粥	(55)	栗肉粽	(62)
胡萝卜肉糜粥 ..	(56)	洗沙粽	(63)
蛋花奶粥	(56)	肉粽	(63)
牛乳粥	(56)	豆沙糯	(64)
骨汤粥	(57)	糯米蛋包	(65)
鹌鹑粥	(57)	脊背米糕	(66)
果泥奶粥	(57)	红蟹米糕	(67)
麦片奶粥	(58)	福建油饭	(68)
小米豆蓉粥	(58)	虾肉锅巴	(69)
枣泥粥	(58)	糯米芝麻糕	(70)
酸枣粥	(59)	一品糍粑	(71)
花生粥	(59)	白蜂糕	(72)
栗子粥	(59)	多种风格的点心	
胡桃仁粥	(59)		(73)
黑芝麻粥	(60)	咸点心	(73)
龙眼肉粥	(60)	面团的作法	(73)
松仁粥	(60)	蝴蝶饼	(73)
银耳粥	(60)	千层糕	(73)
蔗糖粥	(60)	咖喱包子	(74)
柿饼粥	(61)	叉烧包	(74)
山药粥	(61)	滑虾包子	(75)
荷叶粥	(61)	香芋饺	(76)
莲子粥	(61)	菜肉包子	(76)
枸杞子粥	(62)	什锦水晶包子 ..	(77)
萝卜粥	(62)	鸡肉芋馅	(78)
菠菜粥	(62)	马蹄糕	(78)
其它米食	(62)	萝卜糕	(79)

虾仁面包	(80)	都一处烧麦	(99)
芝麻脆鸡脯	(80)	河南锅帖	(100)
吉利雀巢蛋	(81)	薄皮鲜虾饺	(101)
碧绿琵琶虾	(81)	干蒸烧麦	(102)
咸水饺	(82)	蚝油叉烧包	(103)
蛋油叉烧饼	(82)	浙江虾肉小笼	(103)
什锦莲子粽	(83)	河南小笼灌汤包	(104)
烧麦	(84)	淮扬汤包	(105)
双花烧麦	(85)	钟水饺	(106)
猪肉烧麦	(86)	韭菜盒	(107)
虾仁烧麦	(87)	三丁包子	(108)
春卷	(87)	翡翠烧麦	(109)
变味春卷	(88)	蟹黄包子	(109)
凤果田鸡饼	(88)	四喜蒸饺	(110)
五柳鲜鱼饺	(89)	河南油酥烧饼	(111)
腊味糯米鸡	(90)	河南鸡蛋灌饼	(112)
千层咖喱角	(92)	金钱盒	(112)
茄汁滑虾泵	(92)	三鲜炸盒	(113)
牛肉焦饼	(93)	棱角盒	(114)
香酥炸软饼	(94)	太师盒	(114)
萝卜丝饼	(95)	甜点心类	(115)
江苏葱油锅饼	(95)	苹果拔丝	(115)
空心饼	(96)	吴山酥油饼	(116)
河南菜盒	(96)	南沙饼	(117)
上海小笼包子	(97)	水花糖糕	(117)
山东鱼肉水饺	(98)	蟹壳黄	(118)
狗不理包子	(98)		

夹沙饼	(119)	山楂云片糕	(133)
四川蛋烘糕	(119)	三层糕	(134)
枣糕	(121)	玉带糕	(134)
小甜鸽	(122)	月亮糕	(135)
小萝卜	(122)	盘转糕	(135)
小金鱼	(123)	鸳鸯糕	(136)
巧果	(124)	果酱卷糕	(137)
豆沙锅饼	(124)	黄糕(喇嘛糕)	(137)
芝麻球	(125)	蜂糖糕	(138)
芝麻薯球	(126)	山药糕	(138)
烤菊花酥	(126)	樱桃藕丝糕	(139)
炸菊花酥	(127)	糯米烧麦	(139)
富贵牡丹酥	(128)	蜜汁桃	(140)
椰子糯米团	(129)	眉毛酥	(140)
焗香油蛋卷	(130)	百合酥	(141)
莲耳苹果饺	(131)	荷花酥	(141)
椰酥炸软枣	(131)	如意酥	(142)
生磨荸荠糕	(132)	凤凰蛋酥	(143)
芝麻奶层糕	(132)	柳叶盒	(143)
马拉糕	(133)		

风 味 面

汤 面 类

面条的作法

原料：富强面粉 400 克，普通面粉 240 克，鸡蛋一只，水一杯。

制作：先将富强面粉充分混合成堆，在面粉堆中央作成凹状，加入鸡蛋与水。注意不要让鸡蛋和水流出粉堆外。用手将面粉与所加入的鸡蛋及水充分混合。将整个面粉团揉成球状，逐渐添加普通面粉，揉到整个面团表面柔滑为止。

将揉成圆球的面团用力加压搓揉，然后用拳头揣压成为扁平形状的面皮。再用擀面棍将面团滚压成薄片，用擀面棍卷起面片成筒状，来回擀动，以两手用力加压，使卷在擀面棍上的面片向外侧伸展，成为更薄的面皮。最终将面皮擀为 1.5 毫米厚即成。然后将面皮折叠为三层，再用刀沿一端横向细切，将切下叠着的面条拎起抖开就成了。

干 贝 汤 面

原料：普通面条 600 克，水发干贝 400 克，调味料（盐及酒各 1 小匙，胡椒少量，蛋白 1 只，淀粉 3 大匙，沙拉油 1 大匙），青菜 1 棵，大葱 1/4 棵，姜少量。④（肉汤 1

杯、盐半小匙、酒1大匙、胡椒少量、砂糖1/3小匙)、淀粉1小匙、㊸(盐4小匙、胡椒少量、鸡油2大匙)、肉汤6杯。

制作：将水发干贝切成薄片，沥去水分，加调味料调匀。

将青菜摘洗干净，切成小段，洗净后用开水焯熟，将葱用刀拍扁，切成1厘米的角状。

锅中放2杯沙拉油加热后，炸干贝。

另用2大匙沙拉油加热煸炒葱、姜，炒出香味后，再放入干贝及青菜段同炒，用㊸调味后加肉汤烧成糊状。

与㊸的调味料混合，再加入热肉汤，盛入碗中，放入另煮好的面条，再将做好的青菜段及干贝放在面条上即成。

酸菜开洋汤面

原料：普通面条600克，腌酸菜约300克，干虾仁20克，瘦猪肉200克，芹菜一株，葱1/4棵，沙拉油3大匙，㊸(酱油及盐各少量、酒2大匙)，胡麻油1大匙，㊹(盐4小匙、胡椒少量)，肉汤6杯。

制作：将腌酸菜的盐分充分洗净，并且绞干水分。然后切成碎片。

把干虾仁用水浸泡30分钟后，切成碎末。把芹菜、葱也均切碎成末。

用炒锅将油烧热后，先炸瘦猪肉，然后放入腌酸菜、虾仁及芹菜同炒，待所有的料炒均，加入㊸调味料，再用胡麻油顺锅边慢慢加入，等菜肴出香味时，撒入葱花，即成菜卤。

将㊹调味料充分调匀后，加入6杯热肉汤，盛入装有

面条的碗中，然后在面条上面加入做好的菜卤即成。

猪 肝 汤 面

原料：面条约 600 克，猪肝约 300 克，韭菜 1 撮，葱 1/4 棵，姜适量，沙拉油 2 大匙，④（酱油 1 大匙、酒、砂糖各 1 大匙、蚝油 2/3 大匙、胡椒少量），淀粉 1 大匙，⑤（酱油 4 大匙、盐 1 小匙、胡椒少量、胡麻油 1 大匙），高汤 6 杯。

制作：将猪肝切成 5 厘米厚、3 厘米大小的薄片，用热水烫过，去掉腥味。

韭菜洗净后，切成 5 厘米长的段，葱用刀拍平后，切成 1 厘米长的段，姜切成 1 厘米厚的角状薄片。

将锅加热起烟后，放入沙拉油，快速将葱、姜炒出香味，猪肝另用旺火煮一下备用。

猪肝浸油抓匀后，将调味料及韭菜加进去搅和，然后用淀粉挂糊。

将⑤调味料调拌，加高汤盛入碗中，再加入另煮好的面条。将猪肝、韭菜等佐料放在面条上即成。

蒜苗鸡丝汤面

原料：面条 600 克，鸡脯肉片、蒜苗各 200 克，韭菜 50 克，调味料（盐半小匙、酒 1 小匙、胡椒少量、蛋白 1 只、淀粉 2 大匙、沙拉油 1 大匙），沙拉油 2 杯，⑥（盐 4 小匙、胡椒少量、鸡油 2 大匙），高汤 6 杯。

制作：将鸡脯肉片切细丝。

蒜苗剥去薄皮切成 4 厘米长的段，韭菜切成与蒜苗同样大小的段。

碗中放蛋白、盐、酒及胡椒等搅拌后，把鸡脯肉放入，再加调味料、淀粉和沙拉油完全调匀。

用炒锅将 2 杯沙拉油加热后，倒入蒜苗和鸡脯肉略炒，盛起。

锅中留些油，烧热后，将韭黄、鸡脯肉、蒜苗倒入同炒，加 1 小匙盐及适量胡椒调味。

④ 调味料加高汤调匀，放入煮好的面条，再盛入炒好的韭黄、鸡脯肉，蒜苗即成。

家常牛肉汤面

原料：面条 600 克，牛筋肉约 300 克，煮熟的笋子 150 克，干香菇 8 朵，沙拉油 2 大杯，豆瓣酱 1 大匙，肉汤 1.5 杯，①（酱油 3 大匙、酒 2 大匙、砂糖 1 大匙、胡椒少量），花椒 8 粒，淀粉 5 大匙或 6 大匙，②（酱油 4 大匙、盐 1 小匙、胡椒少量），高汤 6 杯。

制作：牛筋肉切成 1 寸大小的片，先用热汤除去腥味，再用水洗干净。

将笋子用开水焯好，切成梳子状，干香菇去蒂，切成片。

炒锅置火上，放入沙拉油，热后炒豆瓣酱，待出香味后，再加入肉汤煮。

将炒好的豆瓣酱盛入碗中，加上牛肉、青菜、① 调味料、花椒等，用旺火蒸 2 个小时。

将蒸好的牛肉、青菜等放在炒锅内，用淀粉勾芡，即成青菜卤。

将② 调味料调匀后加入高汤，然后盛入碗中放进煮好的面条，在面条上面放上做好的牛肉、青菜卤即成。

三 鲜 汤 面

原料：面条 600 克，鸡脯肉 100 克，鲍鱼罐头 150 克，火腿 180 克，菠菜 150 克，葱 25 克，调味料（盐 1 小匙、酒 1 大匙、胡椒少量），①（盐 4 小匙、鸡油 2 大匙、胡椒少量），高汤 6 杯。

制作：将鸡肉用盐、料酒、胡椒等调味料腌渍 20 分钟，然后蒸 20 分钟，放凉。

菠菜用热水烫一下，切成适当大小的段，葱切成葱花。

蒸好的鸡肉与鲍鱼、火腿等尽量切成同样形状与厚度的薄片，配合其各自的色泽相互排列。

将面条煮熟，沥去水分。

搅匀①调味料，加入热汤。撒入葱花，再放入煮好的面条，在面条上摆好鸡肉、鲍鱼、火腿片和菠菜即成。

牛 肉 汤 面

原料：面条 800 克，牛腿肉 250 克，调味料（盐半小匙、酒 1 大匙、胡椒少量、鸡蛋 1 只、淀粉 3 大匙、沙拉油 1 大匙），豌豆荚 80 克，葱 25 克，姜酌量，①调味料（酱油、料酒、蚝油各 1 大匙、砂糖 2 小匙、胡椒少量、高汤 3 大匙、淀粉 1 大匙），②（酱油 4 大匙、盐 1 小匙、胡椒少量、芝麻油 1 大匙），高汤 6 杯。

制作：将牛腿肉切成薄片，加调味料浸泡，豌豆荚要撕去老筋。

葱切成 1 厘米大小的细丝，姜切成 1 厘米大小的角状薄片。

炒锅置火上，将 2 杯沙拉油倒入锅内加热，炸牛腿肉，

捞出备用。

豆瓣肉汤面

炒锅重新倒入适量沙拉油加热，放入葱花、姜片爆炒出香味，将炸好的牛肉片倒入锅中翻炒，加④调味品调味。

将⑤调味料放在大碗中，加热高汤调和后，放入煮好的面条，加上炒好的牛肉即成。

豆瓣肉汤面

原料：面条 800 克，猪肉末 200 克，毛菇 6 朵，葱 80 克，沙拉油 3 大匙，④（高汤一杯半、酱油、料酒、芝麻油各 1 大匙、砂糖 1 小匙、豆瓣酱 2 小匙、盐半小匙、胡椒少量），淀粉 2 大匙至 3 大匙，⑤（酱油 4 大匙、盐 1 小匙、芝麻油 1 大匙、胡椒少量），高汤 6 杯。

制作：毛菇去蒂，切碎，葱切成葱花。

将沙拉油放入炒锅内加热，放入猪肉末炒熟，再放入毛菇丁同炒，翻炒数下加进④调味料再煮，尝好鲜咸口，用淀粉勾芡。

面条用热水煮熟，沥干水分。

用⑤调味料与高汤混合，撒入葱花，盛入碗中，放进面条，再将炒好的肉末菇丁卤放在面条上即成。

炖鸡汤面

原料：面条 800 克，鸡肉约 500 克，干香菇 16 朵，青菜 8 株，④（肉少量、鸡油 2 大匙）。

制作：将鸡肉切成 1 口大小，用热水充分浸泡，除去腥味。然后用水洗净沥干。

将青菜洗净切两半。把干香菇泡软去蒂，洗掉泥沙。

将鸡肉及香菇放进陶锅，加④调味料，以文火煮30分钟。

将煮过的面条放入陶锅中，再加上青菜，以文火煮约5~6分钟即可。

蒸鱼烧醋汤面

原料：面条800克，带鱼400克，葱80克，蒜2瓣，姜酌量，鸡蛋2只，沙拉油2大匙，豆瓣酱1大匙，④（高汤一杯半、砂糖1大匙、酱油及酒各2大匙，盐半小匙，胡椒少量），淀粉2大匙，醋1小匙，⑤调味料（盐4小匙、胡椒少量），高汤6杯。

制作：将带鱼放入碗内，以强火蒸10分钟。

把葱、蒜、姜分别切成末，将鸡蛋打散备用。

炒锅置火上，倒入适量沙拉油，油热后，倒入豆瓣酱、蒜、姜末，炒至发出香味时（注意不可烧焦），放入带鱼。

带鱼入锅略炒数下后，加入④调味料调味，再用淀粉勾芡，接着放鸡蛋、醋，撒入葱花。

将⑤调味料和高汤调拌后盛入碗中，再放入煮好的面条，将烧好的带鱼倒在面条上即可。

鱼翅汤面

原料：面条800克，冷冻鱼翅300克，青菜适量，葱80克，高汤半杯，④调味料（酱油5大匙、蚝油4大匙、砂糖2大匙、鸡油2大匙、料酒3大匙、胡椒少量），淀粉适量，⑤（酱油4大匙、盐1小匙、胡椒少量），高汤6杯。

制作：鱼翅解冻后，用热水浸泡，然后将泡软的鱼翅用文火煮1小时，捞出泡入冷水中，再捞出，沥干水分。

青菜用热水烫熟，捞出沥干水分备用。

把葱切成葱花。

放半杯高汤入锅煮鱼翅，并加入④调味料，翻炒数下后，用淀粉勾芡。

把煮好的面条和炒好的鱼翅、葱花等搅拌后，盖上青菜即可。

鸡 翅 膀 汤 面

原料：面条 800 克，鸡翅膀 16 支，调味料（酱油 2 大匙、料酒 1 小匙、盐、胡椒各少量），熟笋 200 克，干香菇 6 至 8 朵，葱 2 根，炸油适量，沙拉油 3 大匙，高汤 2 杯，④（酱油、蚝油各 2 大匙、料酒 3 大匙、砂糖 1 大匙、盐、胡椒各少量），淀粉 2 大匙至 3 大匙；⑤（酱油 4 大匙、盐 1 小匙、胡椒少量），高汤 6 杯。

制作：将鸡翅膀浸渍在调味料中 20~30 分钟，然后用热油炸成金黄色。

将煮好的竹笋切成小片，干香菇亦同样切成小片，葱切成 6 厘米长的段。

炒锅置火上，将沙拉油加热，葱花入锅爆香后，加入高汤、鸡翅膀、竹笋及香菇，随后放入④调味料用文火焖煮，煮到汤汁剩 1/3 的时候，用水淀粉勾芡。

将⑤调味料和高汤烧开，加入煮好的面条中，把烧好的鸡翅膀、竹笋和香菇放在面条上即可。

蟹肉汤面

原料：面条 800 克，去壳的蟹肉 300 克，青色芦笋 16 只，葱 50 克，沙拉油 1 杯，炸油少量，盐、料酒、胡椒各少量，①（盐 4 小匙、胡椒少量，鸡油 2 大匙），高汤 6 杯。

制作：蟹肉去掉软骨，切成适当大小的块。

芦笋去掉根部较坚硬的部分，对切成两半。把葱切成葱花。

炒锅置火上，倒入沙拉油加热将芦笋入锅略炒，盛入盘中。

将少量沙拉油入锅加热，放入蟹肉、芦笋略炒，加少量盐、料酒、胡椒等调味，用旺火迅速翻炒。

① 调味料加适量的高汤加热后，盛入碗中放入煮好的面条，撒上葱花，再放入炒好的蟹肉、芦笋即成。

浙江猫耳朵

原料：富强粉 500 克，熟鸡脯肉 125 克，熟瘦火腿 125 克，熟干贝 100 克，浆虾仁 125 克，水发香菇 150 克，笋丁 100 克，绿叶鲜茶 50 克，葱段 10 只，姜片 10 片，鸡清汤 1500 克，绍酒 10 克，精盐 10 克，味精 15 克，熟鸡油 100 克，熟猪油 1000 克（实耗 150 克）。

制作：浆虾仁用猪油滑过，洗净干贝放入小碗内，加绍酒、葱段、姜片和 250 毫升水入笼屉蒸熟，与鸡火腿、香菇都切成“指甲”片。

将面粉（留 50 克作燥粉）加水 200 毫升揉匀揉透后，搓成直径 7 毫米的长条，再切成 6 毫米长的丁约 900 个，将

小面丁放在爆粉里拌一下，然后用大拇指按住立起来的小面丁，向外推碾成猫耳朵状，将猫耳朵分成 10 份，一份下一次锅，在沸水内余 10 秒钟，马上捞出。

再按份一一加工猫耳朵，将炒锅置中火上，加入鸡清汤，待汤烧开后，放入浆虾仁、干贝片、鸡肉片、火腿片、香菇片、笋丁，汤再沸时，撇去浮沫。将猫耳朵下入锅内，煮大约 20 秒钟左右，见猫耳朵浮起来时，再撇一次浮沫。

取 10 只小碗，往每只碗里放入 1 克盐、1.5 克味精、5 克绿叶茶。然后马上将已煮好的猫耳朵盛入小碗内，淋上香油即可食用。

宋嫂鱼羹面

原料：面条 500 克，鲜鱼一条，熟冬笋 75 克，化猪油 150 克，四川郫县豆瓣 50 克，食盐 5 克，酱油 25 克，料酒 10 克，味精 5 克，胡椒面 1.5 克，水豆粉 50 克，葱 50 克，老姜 25 克，花椒 10 粒，摘好的芹菜茎 50 克，肉汤 600 克。

制作：将鱼刮去鳞、剖腹、摘去内脏，洗干净去掉鱼头，从鱼脊两边下刀剔鱼肉，然后再去掉鱼皮，鱼骨留着待用。把 200 克净鱼肉切细碎，盛入碗内，用食盐、料酒、胡椒面拌匀待用。将冬笋切小细丁，芹菜切丁待用。

将炒锅置火上，烧热后放化猪油 50 克，再放入豆瓣慢慢炒酥至出红油，马上倒入清汤煮一下，捞出豆瓣渣，放鱼骨入汤再熬，待鱼鲜味熬出后，将鱼骨、姜、葱捞出不要了。把冬笋丁放入锅内，加酱油、味精尝好咸鲜口。

另把一只炒锅置火上，放入化猪油 100 克，微热时，将调好的鱼肉码匀，水豆粉放入油内，用筷子轻轻划散，见熟