



# 菜谱365

海洋出版社

# 菜谱 365

索达吉 编

海洋出版社

1989年·北京

## 内容简介

本书为广大读者，特别是年轻夫妇们主理日常和节日进餐，提供了指导。全书按炒爆熘炸烹煎塌，贴瓢烧焖煨焗扒，熏烤蒸炖余涮冻，腌泡酱卤烩炖拔等29种热菜烹调方法及凉菜、小菜、小吃若干作法，荟萃了各地及各大菜系中的名品，共365个家庭应用荤素菜谱及附录53品。

本书所选菜谱，注意到科学配餐，并以3~5人用餐为标准，对各谱中的主料，配料的选择，既注意营养结构，又兼顾到市场供应，一般以经济实惠的中档美味菜肴为主。

本书介绍烹制方法力求用语通俗，交代清楚，可使读者一看就懂，一学就会，并开出星期配餐菜谱及四季节日配餐菜谱，供合家共享和款待亲友时参考。

### 菜 谱 3 6 5

索达吉 编

海洋出版社出版（北京市复兴门外大街1号）

新华书店首都发行所发行 兴华印刷厂印刷

开本：787×1092/32 印张：9.20 字数：180千字

1989年7月第一版 1989年7月第一次印刷

印数：1—20000册

ISBN 7-5027-0725-5/Z·162

¥：3.65元

## 前 言

衣、食、住、行是人们居家生活须臾不可缺少的基本需要。这本书试图从家庭烹饪的角度，给读者提供一些有关“食”的基础知识，给每个家庭成员以烹调技艺和操作上的帮助。在假日、节日或日常生活中，自己动手烹调美食，家人亲朋同桌品尝，既能使人一饱口福，又给生活增添情趣，使精神上得到极大享受，实在是一大快事。

为了给读者以烹饪基本知识 with 操作要领上的指导，本书参考了中国主要地方菜、风味菜的有关资料，搜集了一些民间流行的做菜方法，从我国烹饪的热菜烹调方法入手，结合具体菜例，采取通俗易懂、深入浅出的叙述，从介绍每一种菜例的原料、配料、佐料、制作方法开始，一直到成菜为止，涉及了炒、爆、溜、炸、烹、煎、焗、贴、瓢、烧、焖、煨、焐、熘、扒、烩、炖、熬、煮、氽、蒸、烤、熏、拔丝、挂霜、蜜汁、涮锅、火锅、砂锅等29种热菜烹调技法以及荤菜、素菜、豆腐（豆制品）菜、汤、小菜、小吃、西菜约365个菜谱。一日一学，一天一菜，家备一册，边看边做，经常翻阅演练，日久必有所得（如果加上附录，本书共收录菜谱418个。）

本书所选菜例，注意了营养配餐，以三、五人用餐为标准，以制作简便、通用为原则，原料、配料大多是市场上买得到、配得齐的；烹制方法介绍上强调实用性，力求简明扼要、交待清楚，务使读者一看就懂，一学就会；对操作复杂、原料过于贵重的菜肴一般不选。为使年轻夫妇开拓家庭

生活知识视野，扩大烹调技术的应知应会范围，书中还专列了“怎样合理调配膳食”、“食品选购、食品卫生与食品贮藏”、“畜禽肉的部位特点和适用范围”、“厨房小常识”、“家常便餐便宴”等内容。此外，还附录了“春夏秋冬星期菜谱”、“四季节日菜谱”，以供节假日和款待亲友时选用。最后，还为几种常见病患者开列了“常见病的饮食要求和保健菜谱。”

本书的编写参照了数种有关资料，并承蒙北京松鹤楼菜馆业务技术经理、特二级技师林锡南先生审定，特表谢意。由于编写水平不高，书中谬误难免，望读者批评指正。

谨以本书奉献给新婚家庭和年轻夫妇们。愿本书成为您家庭生活的益友。

编 者

1989年3月

# 目 录

家常菜肴的烹调原理 .....	( 1 )
炒 (32种) .....	( 4 )
生炒 .....	( 4 )
1. 炒肉丝白菜丝 .....	( 4 )
附: 花椒油的制法 .....	( 4 )
2. 油菜炒肉片 .....	( 5 )
3. 炒猪肝菠菜 .....	( 5 )
4. 火腿冬菇炒白菜 .....	( 6 )
5. 葱炒肉片 .....	( 6 )
6. 炒木樨肉 .....	( 6 )
7. 炒肉丝豆腐干蒜苗 .....	( 7 )
8. 炒肉丁茄丁 .....	( 7 )
熟炒 .....	( 8 )
9. 炒回锅肉 .....	( 8 )
10. 番茄牛肉 .....	( 8 )
附: 水淀粉的制法 .....	( 9 )
滑炒 .....	( 9 )
11. 滑炒肉丝 .....	( 9 )
12. 炒鳝鱼丝 .....	( 10 )
13. 滑炒生鸡丝 .....	( 10 )
14. 辣子鸡丁 .....	( 11 )
15. 番茄鸭丁 .....	( 11 )
16. 糖醋肉片 .....	( 12 )
干炒 .....	( 12 )

17. 干煸牛肉丝 .....	( 12 )
18. 干煸鳝西丝 .....	( 13 )
19. 干煸肉丝 .....	( 13 )
20. 炒肉末 .....	( 14 )
21. 干煸青豆肉末 .....	( 14 )
抓炒 .....	( 14 )
22. 抓炒鱼片 .....	( 15 )
23. 抓炒里脊 .....	( 15 )
24. 辣子肉丁 .....	( 16 )
附：泡辣椒丁（丝）的制法 .....	( 16 )
25. 鱼香肉丝 .....	( 16 )
26. 鱼香肝片 .....	( 17 )
27. 鱼香鸡蛋 .....	( 17 )
28. 抓炒三丝 .....	( 18 )
29. 炒虾仁 .....	( 18 )
30. 柿子椒肉丁 .....	( 19 )
软炒 .....	( 19 )
31. 炒三不沾 .....	( 19 )
32. 炒鲜奶 .....	( 20 )
<b>爆（17种）</b> .....	( 21 )
油爆 .....	( 21 )
33. 油爆肚仁 .....	( 21 )
34. 油爆腰花 .....	( 22 )
35. 油爆双脆 .....	( 22 )
36. 油爆生猪肠 .....	( 23 )
37. 油爆鱿鱼卷 .....	( 23 )
附：水发鱿鱼的制法 .....	( 24 )
38. 爆炒鳝鱼片 .....	( 24 )
酱爆 .....	( 25 )

39. 酱爆肉丁.....	( 25 )
附：糖色的制法.....	( 25 )
40. 酱爆肉.....	( 26 )
41. 酱爆里脊.....	( 26 )
42. 酱爆鸡丁.....	( 27 )
43. 酱爆双丁.....	( 27 )
附：甜辣肉丝.....	( 28 )
宫爆.....	( 28 )
44. 宫爆鸡丁.....	( 29 )
附：辣椒油的制法.....	( 29 )
45. 宫保肉丁.....	( 29 )
46. 宫爆腰花.....	( 30 )
葱爆.....	( 30 )
47. 葱爆羊肉.....	( 31 )
48. 大葱爆肉片.....	( 31 )
49. 葱爆三样.....	( 31 )
榴 (21种).....	( 33 )
焦榴.....	( 33 )
50. 焦榴肉片.....	( 33 )
51. 糖醋咕嚕肉.....	( 34 )
附：糖醋汁的制法.....	( 34 )
52. 焦榴丸子.....	( 34 )
53. 焦榴双片.....	( 35 )
54. 松鼠桂鱼.....	( 35 )
55. 糖醋脆皮鱼.....	( 36 )
滑榴.....	( 37 )
56. 滑榴里脊.....	( 37 )
57. 滑榴肉片.....	( 38 )
58. 樱桃肉.....	( 38 )



59. 番茄鱼丁·····	( 39 )
附：砂锅大鱼头·····	( 39 )
60. 溜肝尖·····	( 40 )
61. 黄瓜溜肉片·····	( 41 )
62. 滑溜鱼片·····	( 41 )
63. 番茄鸡片·····	( 42 )
64. 溜黄菜·····	( 42 )
软溜·····	( 43 )
65. 软溜肉片·····	( 43 )
66. 西湖醋鱼·····	( 43 )
醋溜和糟溜·····	( 44 )
67. 醋溜鸡丁·····	( 44 )
68. 醋溜鱼块·····	( 44 )
69. 糟溜三白·····	( 45 )
附：香糟汁的制法·····	( 45 )
70. 糟溜鱼片·····	( 46 )
炸 (16种)·····	( 47 )
干炸·····	( 47 )
71. 干炸里脊·····	( 48 )
附：花椒盐的制法·····	( 48 )
72. 干炸丸子·····	( 48 )
73. 干炸鲑鱼·····	( 48 )
74. 炸虾·····	( 49 )
附：椒盐排骨·····	( 49 )
清炸·····	( 50 )
75. 清炸鸭肝·····	( 50 )
附：糖醋带鱼·····	( 50 )
附：快速带鱼除鳞方法·····	( 51 )
软炸·····	( 51 )

76. 软炸大虾 .....	( 51 )
77. 软炸排骨 .....	( 52 )
78. 软炸腰花 .....	( 52 )
79. 炸肝尖 .....	( 53 )
80. 鸭蓉彩蛋 .....	( 53 )
81. 炸虾球 .....	( 54 )
82. 炸藕盒 .....	( 54 )
附: 糖醋里脊 .....	( 55 )
酥炸 .....	( 56 )
83. 香酥肉 .....	( 56 )
84. 香酥鸡 .....	( 56 )
85. 香酥鸭 .....	( 57 )
附: 炸烧羊肉 .....	( 57 )
面包渣炸 .....	( 58 )
86. 面包虾排 .....	( 58 )
烹 (2种) .....	( 59 )
87. 干烹大虾 .....	( 59 )
88. 炸烹肉段 .....	( 60 )
附: 干烹虾仁 .....	( 60 )
煎 (13种) .....	( 61 )
干煎 .....	( 61 )
89. 煎排骨 .....	( 61 )
90. 煎肉饼 .....	( 62 )
91. 干煎黄鱼 .....	( 62 )
92. 煎鸡蛋卷 .....	( 62 )
煎烹 .....	( 63 )
93. 煎烹鱼片 .....	( 63 )
煎焖 .....	( 64 )
94 煎焖草鱼块 .....	( 64 )

95. 荤素狮子头 .....	( 64 )
<b>煎蒸</b> .....	( 65 )
96. 煎蒸带鱼 .....	( 65 )
97. 煎琵琶豆腐 .....	( 65 )
98. 粉蒸排骨 .....	( 66 )
99. 东坡茄子 .....	( 66 )
<b>煎烧</b> .....	( 67 )
100. 南煎丸子 .....	( 67 )
101. 家常黄鱼 .....	( 68 )
<b>塌 (2种)</b> .....	( 69 )
102. 锅塌里脊 .....	( 69 )
103. 锅豆腐 .....	( 69 )
<b>贴 (2种)</b> .....	( 71 )
104. 锅贴肉 .....	( 71 )
105. 锅贴鱼 .....	( 71 )
<b>瓢 (4种)</b> .....	( 73 )
106. 瓢番茄 .....	( 73 )
107. 瓢柿子椒 .....	( 73 )
108. 瓢黄瓜 .....	( 74 )
109. 四喜豆腐 .....	( 74 )
<b>烧 (8种)</b> .....	( 75 )
<b>红烧</b> .....	( 75 )
110. 红烧肉 .....	( 75 )
111. 红烧丸子 .....	( 76 )
112. 红烧狮子头 .....	( 76 )
113. 肉片烧茄子 .....	( 77 )
<b>白烧</b> .....	( 77 )
114. 白烧肚片 .....	( 77 )
115. 白烧鱼肚 .....	( 78 )

附：鱼肚的胀发方法 .....	( 78 )
<b>干烧</b> .....	( 79 )
116. 干烧鱼 .....	( 79 )
117. 干烧菜心 .....	( 79 )
<b>焖 (6种)</b> .....	( 81 )
118. 红焖肘子 .....	( 81 )
119. 黄焖鸡块 .....	( 81 )
120. 黄焖牛肉 .....	( 82 )
121. 焖栗子鸡 .....	( 82 )
122. 油焖大虾 .....	( 83 )
123. 黄焖鱼段 .....	( 83 )
<b>煨 (4种)</b> .....	( 85 )
124. 煨牛肉 .....	( 85 )
125. 回酥狮子头 .....	( 85 )
126. 冰糖元蹄 .....	( 86 )
127. 荷包鲫鱼 .....	( 86 )
<b>焗 (1种)</b> .....	( 88 )
128. 陈皮焗鸡块 .....	( 88 )
<b>熘 (6种)</b> .....	( 89 )
129. 干熘大虾 .....	( 89 )
130. 叉烧肉 .....	( 89 )
131. 糖醋排骨 .....	( 90 )
132. 大烧鱼 .....	( 90 )
133. 香菇肉饼 .....	( 91 )
134. 熘猪排骨 .....	( 92 )
<b>扒 (5种)</b> .....	( 93 )
135. 扒牛肉条 .....	( 93 )
136. 扒奶汁白菜 .....	( 94 )
137. 扒豆腐盒 .....	( 94 )

138. 扒肘子 .....	( 94 )
139. 扒三白 .....	( 95 )
<b>烩 (7种) .....</b>	<b>( 96 )</b>
140. 烩鸭四宝 .....	( 96 )
141. 烩鸡糕四丁 .....	( 97 )
142. 烩腐竹 .....	( 97 )
143. 雪中藏金 .....	( 98 )
144. 烩生鸡丝 .....	( 98 )
145. 白云虾片 .....	( 99 )
146. 赛螃蟹 .....	( 99 )
<b>炖 (3种) .....</b>	<b>( 100 )</b>
147. 炖羊肉 .....	( 100 )
148. 侷炖鱼 .....	( 100 )
149. 清炖鸡 .....	( 101 )
<b>熬 (1种) .....</b>	<b>( 102 )</b>
150. 家常熬黄鱼 .....	( 102 )
<b>煮 (2种) .....</b>	<b>( 103 )</b>
151. 鸡汤煮干丝 .....	( 103 )
152. 南肉竹笋 .....	( 104 )
<b>氽 (6种) .....</b>	<b>( 105 )</b>
153. 清氽肉丸 .....	( 105 )
154. 氽白肉 .....	( 105 )
155. 氽羊肉萝卜 .....	( 106 )
156. 萝卜丝氽鲫鱼 .....	( 106 )
157. 氽鸡蓉虾球 .....	( 107 )
158. 油氽鱿鱼 .....	( 107 )
<b>蒸 (10种) .....</b>	<b>( 109 )</b>
159. 清蒸鱼 .....	( 109 )
160. 香酥油鸡 .....	( 110 )

161. 扣肉 .....	(110)
162. 米粉肉 .....	(111)
附: 米粉的制法 .....	(111)
163. 东坡肉 .....	(111)
164. 酱豆腐肉 .....	(112)
165. 清蒸鸡 .....	(113)
166. 清蒸鸭块 .....	(113)
167. 假蟹肉 .....	(113)
168. 鸳鸯蛋 .....	(114)
<b>烤 (2种) .....</b>	<b>(115)</b>
169. 烤羊肉串 .....	(115)
170. 家庭烤鸭 .....	(116)
<b>熏 (4种) .....</b>	<b>(117)</b>
171. 太爷鸡 .....	(117)
172. 樟茶鸭子 .....	(117)
173. 生熏白鱼 .....	(118)
174. 烟熏排骨 .....	(119)
<b>拔丝 (4种) .....</b>	<b>(120)</b>
175. 拔丝苹果 .....	(120)
176. 拔丝山药 .....	(121)
177. 拔丝丸子 .....	(121)
178. 拔丝山楂糕 .....	(122)
附: 拔丝蜜桔 .....	(122)
<b>挂霜 (4种) .....</b>	<b>(124)</b>
179. 挂霜排骨 .....	(124)
180. 它似蜜 .....	(124)
181. 玻璃肉 .....	(125)
182. 糖酥丸子 .....	(125)
附: 枣泥丸子 .....	(126)

附：蜂霜酸炸糕 .....	( 127 )
<b>蜜汁 (2种)</b> .....	( 128 )
183. 蜜汁山药 .....	( 128 )
184. 蜜汁鲜桃 .....	( 128 )
附：蜜汁整梨 .....	( 129 )
<b>涮锅 (1种)</b> .....	( 130 )
185. 涮羊肉 .....	( 130 )
<b>火锅 (3种)</b> .....	( 132 )
186. 什锦火锅 .....	( 132 )
附：水发海参的制法 .....	( 133 )
187. 家常火锅 .....	( 133 )
188. 白肉火锅 .....	( 133 )
<b>砂锅 (4种)</b> .....	( 135 )
189. 砂锅白菜 .....	( 135 )
190. 砂锅豆腐 .....	( 135 )
191. 砂锅鱼头豆腐 .....	( 136 )
192. 砂锅什锦豆腐 .....	( 136 )
附：砂锅的使用方法 .....	( 137 )
<b>素菜 (50种)</b> .....	( 138 )
193. 糖醋白菜 .....	( 138 )
194. 醋溜白菜 .....	( 139 )
195. 奶油菜心 .....	( 139 )
附：奶油菜花 .....	( 139 )
196. 油炸菜心 .....	( 140 )
197. 清蒸菜墩 .....	( 140 )
附：白菜糊 .....	( 140 )
198. 麻辣元白菜 .....	( 141 )
199. 番茄元白菜 .....	( 141 )
200. 芙蓉菜花 .....	( 141 )

201. 栗子白菜 ..... ( 142 )
202. 糖醋元白菜 ..... ( 142 )
203. 花椒油元白菜丝 ..... ( 142 )
204. 口蘑菜心 ..... ( 143 )
205. 海米油菜 ..... ( 143 )
206. 五香油菜苔 ..... ( 143 )
207. 生煸菠菜 ..... ( 144 )
208. 菠菜松 ..... ( 144 )
209. 八宝菠菜 ..... ( 145 )
210. 炆黄瓜 ..... ( 145 )
211. 醋溜茄子 ..... ( 146 )
212. 素烧茄子 ..... ( 146 )
213. 酱爆茄子 ..... ( 146 )
214. 素过油肉 ..... ( 147 )
215. 琉璃茄子 ..... ( 147 )
216. 番茄滑蛋 ..... ( 148 )
217. 奶油番茄 ..... ( 148 )
218. 香辣土豆 ..... ( 149 )
219. 花椒油土豆丝 ..... ( 149 )
220. 炸萝卜丸子 ..... ( 149 )
221. 素烧小水萝卜 ..... ( 150 )
222. 烧萝卜块 ..... ( 150 )
223. 糖醋萝卜丝 ..... ( 150 )
224. 糖醋藕片 ..... ( 151 )
225. 蝙蝠莲藕 ..... ( 151 )
226. 麻辣莴笋 ..... ( 151 )
227. 糖醋莴笋片 ..... ( 152 )
228. 虾子笋尖 ..... ( 152 )
229. 芹菜香干丝 ..... ( 152 )



230. 醋烹蒿子杆 .....	(153)
附：拌蒿子毛 .....	(153)
附：芥末酱的制法 .....	(153)
231. 海米炒芹菜 .....	(154)
232. 干烧扁豆 .....	(154)
233. 蒜茸扁豆 .....	(154)
234. 红烧冬瓜 .....	(155)
235. 海米烧冬瓜 .....	(155)
236. 油焖茭白 .....	(155)
237. 麻辣茭白 .....	(156)
238. 干煸豆芽 .....	(156)
239. 什锦豆芽菜 .....	(157)
240. 炒三丁 .....	(157)
241. 佛手冬笋 .....	(157)
242. 炒素什锦 .....	(158)
<b>豆腐(豆制品)菜(26种) .....</b>	<b>(159)</b>
(243. 家常豆腐 .....	(159)
(244. 麻婆豆腐 .....	(160)
245. 麻辣豆腐 .....	(160)
246. 八宝豆腐 .....	(161)
247. 酱汁豆腐 .....	(161)
248. 鸡瓜豆腐 .....	(161)
249. 焦溜豆腐 .....	(162)
250. 菊花豆腐 .....	(162)
251. 茄汁豆腐 .....	(163)
252. 番茄豆腐 .....	(163)
253. 朱砂豆腐 .....	(163)
254. 灯笼豆腐 .....	(164)
255. 梨花豆腐 .....	(164)