

金盾出版社



# 新编大众菜谱

XINBIAN DAZHONG CAIPU

# 新编大众菜谱

(第3次修订版)

苗大林 编著

本书荣获全国第三届向妇女  
儿童推荐的优秀图书奖、首  
届生活实用图书三等奖

金盾出版社

## 内 容 提 要

这是一本为大众提供服务的烹饪参考书。它从寻常百姓家的实际需要出发,为大家提供最实用的烹调技术。本书在继承传统的基础上,博采各地厨师的新鲜经验,力求能体现当今烹饪技艺的新水平。书中介绍了316种菜肴的烹调方法,充分考虑了南北各地的不同口味和需要,并扼要介绍了造型菜的花样和常识,可供家庭和餐饮业人员学习参考。第3次修订版经作者进一步校订,并对部分菜目作了调整和充实。

### 图书在版编目(CIP)数据

新编大众菜谱/苗大林编著,一第3次修订版,一北京:  
金盾出版社,1999.2

ISBN 7-5082-0852-8

I. 新… II. 苗… III. 菜谱 IV. TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 37418 号

### 金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 68218137

传真:68276683 电挂:0234

彩色印刷:北京百花彩印有限公司

黑白印刷:北京3209工厂

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:5.625 彩页:4 字数:150千字

2002年1月第3次修订版第34次印刷

印数:3152001-3182000册 定价:6.00元

---

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、  
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



鲜蘑菜心



乌龙戏珠



三鲜鱿鱼卷



木犀豌豆



陈皮虾



香酥铁锤



金菇肉丝



玉笋鲜贝



清蒸鱼



糖醋莲白卷



锅巴鱿鱼



冬菇菜心



## 编者的话

《新编大众菜谱》一书，承蒙各位读者的厚爱，自1990年6月出版以来，几经改版已累计发行290万册，这说明本书内容比较充实，具有较好的实用性，适合家庭和餐饮业人员阅读使用，从而得到了大家的认可和喜欢。

本书的特色之一是“新编”。它要求做到博采近些年来各地厨师的新鲜经验，力求反映当前的烹饪水平。这也是本书此次改版的原委。本次改版增添了部分内容，使新的烹饪原料和新的烹饪技法，在本书中得到了进一步的反映。

本书另一特色是“大众”。即尽量做到着眼于寻常百姓家，充分想到大多数人的生活水平和市场情况，从选料到烹调都体现“料易备易制作”和“好吃不贵”的要求，力求内容具体，使人一看就懂，一做就会。

我们希望改版后的《新编大众菜谱》，更贴近广大家庭的需要。

本书封面、插页彩照分别由总后军需部和程炳新、苗大林供稿





清汤白菜



扒蛋白



扒肉条

葱烧海参



清炖狮子头



两吃虾



# 目 录

## 一、蔬菜类

|             |      |             |      |
|-------------|------|-------------|------|
| 姜汁扁豆·····   | (1)  | 糖醋藕片·····   | (12) |
| 肉片焖扁豆·····  | (2)  | 肉末烧胡萝卜····· | (13) |
| 干煸扁豆·····   | (3)  | 拌苜蓝·····    | (13) |
| 清炸扁豆·····   | (3)  | 凉拌鲜蘑·····   | (14) |
| 干烧四季豆·····  | (4)  | 茄汁鲜蘑·····   | (14) |
| 蒜茸豆苗·····   | (4)  | 肉片烧平蘑·····  | (15) |
| 木犀豌豆·····   | (5)  | 炒金针菇·····   | (15) |
| 金钩豇豆·····   | (5)  | 扒黄花·····    | (16) |
| 炒蚕豆·····    | (6)  | 清炒黄花·····   | (16) |
| 三丁炒黄豆·····  | (6)  | 香椿豆·····    | (17) |
| 松仁玉米·····   | (7)  | 炸香椿·····    | (17) |
| 玉米羹·····    | (7)  | 红烧猴头蘑·····  | (17) |
| 盐水毛豆·····   | (8)  | 卤猴头蘑·····   | (18) |
| 炆土豆丝·····   | (8)  | 鸡汁香菇·····   | (18) |
| 肉丁烧土豆条····· | (9)  | 炒香菇·····    | (19) |
| 萝卜丝氽鲫鱼····· | (9)  | 糖拌菜心·····   | (19) |
| 葱油芋头·····   | (10) | 醋熘白菜·····   | (20) |
| 肉片炒莴笋·····  | (10) | 鱼香白菜·····   | (20) |
| 生炒笋尖·····   | (11) | 水煮白菜·····   | (21) |
| 油爆笋丁·····   | (11) | 扒白菜·····    | (21) |
| 虾子茭白·····   | (12) | 酸菜粉丝·····   | (22) |

|             |      |             |      |
|-------------|------|-------------|------|
| 糖醋莲白卷·····  | (22) | 鲜蘑冬笋·····   | (35) |
| 冬菇菜心·····   | (23) | 炒玉米笋·····   | (35) |
| 清汤白菜·····   | (23) | 干炸冬笋·····   | (36) |
| 姜汁菠菜·····   | (24) | 雪菜干烧冬笋····· | (36) |
| 炒菜薹·····    | (24) | 鲜贝冬瓜条·····  | (37) |
| 奶油菜心·····   | (24) | 烧三素·····    | (37) |
| 海米炒苋菜·····  | (25) | 玉笋鲜蘑·····   | (38) |
| 肉丝炒蒜苗·····  | (25) | 鲜蘑菜心·····   | (38) |
| 炆豆芽·····    | (26) | 腐乳空心菜·····  | (39) |
| 肉片葱头·····   | (26) | 肉末炒苦瓜·····  | (39) |
| 炒蒜黄·····    | (27) | 虾子竹笋·····   | (39) |
| 金钩菜花·····   | (27) | 凉拌苦瓜·····   | (40) |
| 凉拌菜花·····   | (28) | 清炒苦瓜·····   | (40) |
| 酿黄瓜·····    | (28) | 凉拌银耳·····   | (41) |
| 瓜皮卷·····    | (29) | 冰糖银耳·····   | (41) |
| 油吃黄瓜·····   | (29) | 凉拌贡菜·····   | (42) |
| 炒黄瓜条·····   | (30) | 凉拌刺菜·····   | (42) |
| 煎番茄·····    | (30) | 凉拌厥菜·····   | (43) |
| 蜜汁番茄·····   | (31) | 蒜茸荷兰豆·····  | (43) |
| 鸡蛋炒西红柿····· | (31) | 腊味甜豆·····   | (43) |
| 烧茄子·····    | (31) | 清炒佛手瓜·····  | (44) |
| 炸茄盒·····    | (32) | 耗油生菜·····   | (44) |
| 鱼香茄丝·····   | (33) | 草菇菜心·····   | (45) |
| 虎皮尖椒·····   | (33) | 清炒芥蓝·····   | (45) |
| 玉笋鲜贝·····   | (34) | 肉丝木耳菜·····  | (46) |
| 干烧冬笋·····   | (34) | 肉丝炒榨菜·····  | (46) |

## 二、豆制品类

|            |      |            |      |
|------------|------|------------|------|
| 油焖豆腐·····  | (47) | 鸡刨豆腐·····  | (56) |
| 海米烧豆腐····· | (48) | 烩干丝·····   | (56) |
| 春韭炒豆腐····· | (48) | 烩三丝·····   | (56) |
| 沙锅豆腐·····  | (49) | 豆芽炒干丝····· | (57) |
| 豆腐夹·····   | (49) | 芹菜干丝·····  | (57) |
| 卤豆腐·····   | (50) | 酸辣汤·····   | (58) |
| 豆腐箱·····   | (50) | 扒两条·····   | (58) |
| 木犀炒豆腐····· | (51) | 茄汁豆腐·····  | (59) |
| 肉末烧豆腐····· | (51) | 虾味豆腐·····  | (59) |
| 家常豆腐·····  | (52) | 拌豆腐丝·····  | (60) |
| 葱油豆腐·····  | (52) | 素什锦·····   | (60) |
| 麻婆豆腐·····  | (52) | 拌腐竹·····   | (61) |
| 鱼香豆腐·····  | (53) | 虾子烧腐竹····· | (61) |
| 辣豆腐·····   | (53) | 红烧面筋·····  | (62) |
| 虾仁豆腐·····  | (54) | 拌粉皮·····   | (62) |
| 鲜蘑豆腐·····  | (54) | 肉片炒粉皮····· | (63) |
| 蚝油豆腐·····  | (55) | 蚂蚁上树·····  | (63) |
| 锅煽豆腐·····  | (55) | 番茄粉丝·····  | (64) |

## 三、肉类

|           |      |            |      |
|-----------|------|------------|------|
| 炒肉丝·····  | (65) | 滑炒肉丝·····  | (67) |
| 金菇肉丝····· | (65) | 鱼香肉丝·····  | (67) |
| 京酱肉丝····· | (65) | 炆里脊丝·····  | (68) |
| 芫爆肉丝····· | (66) | 干煸牛肉丝····· | (69) |
| 木犀肉·····  | (66) | 炒姜丝肉·····  | (69) |



|            |      |            |      |
|------------|------|------------|------|
| 菜薹炒肉丝····· | (70) | 熘肚片·····   | (83) |
| 葱爆肉片·····  | (70) | 炸肉干·····   | (84) |
| 糖醋肉片·····  | (71) | 酥肉·····    | (84) |
| 番茄肉片·····  | (71) | 锅巴里脊·····  | (85) |
| 焦熘肉片·····  | (72) | 煎烹肉丝·····  | (85) |
| 麻辣肉片·····  | (72) | 吉利丸子·····  | (86) |
| 椒麻肉片·····  | (73) | 蒸丸子·····   | (86) |
| 蒜泥白肉·····  | (73) | 南煎丸子·····  | (87) |
| 软炸肉片·····  | (74) | 虎眼丸子·····  | (87) |
| 麻辣腰片·····  | (74) | 菜包里脊·····  | (88) |
| 炒三丁·····   | (75) | 干炸里脊肉····· | (88) |
| 青椒炒肉丁····· | (75) | 樱桃肉·····   | (89) |
| 酱爆肉丁·····  | (75) | 芙蓉里脊·····  | (89) |
| 辣子肉丁·····  | (76) | 炸叉烧肉·····  | (90) |
| 油爆肉丁·····  | (76) | 炒肝·····    | (90) |
| 猪肉炖粉条····· | (77) | 红油猪肝·····  | (91) |
| 葱油肉条·····  | (77) | 麻辣腰花·····  | (91) |
| 腰果肉丁·····  | (78) | 火爆肚头·····  | (92) |
| 红烧肉·····   | (79) | 盐煎肉·····   | (92) |
| 番茄肉·····   | (79) | 红烧蹄筋·····  | (93) |
| 炸腰子·····   | (80) | 陈皮牛肉·····  | (93) |
| 红烧丸子·····  | (80) | 杏干肉·····   | (94) |
| 扒肉条·····   | (81) | 锅巴三鲜·····  | (94) |
| 肉末煊青豆····· | (81) | 肉片烧芦笋····· | (95) |
| 炒腰片·····   | (82) | 荷叶粉蒸肉····· | (96) |
| 熘肥肠·····   | (82) | 清炖狮子头····· | (96) |
| 炒猪肝·····   | (83) | 腐乳烧肉·····  | (97) |

|            |       |             |       |
|------------|-------|-------------|-------|
| 煎烹猪肝.....  | (97)  | 尖椒牛肉 .....  | (104) |
| 盐水猪肝.....  | (98)  | 葱炒猪心 .....  | (104) |
| 葱烧肥肠.....  | (98)  | 铁板牛肉 .....  | (105) |
| 爆羊肉.....   | (99)  | 红焖羊肉 .....  | (106) |
| 麻辣耳丝.....  | (99)  | 孜然羊肉 .....  | (106) |
| 烧猪手 .....  | (100) | 炖吊子 .....   | (107) |
| 红焖肘子 ..... | (100) | 芜爆百叶 .....  | (107) |
| 水晶肘子 ..... | (101) | 爆肚 .....    | (108) |
| 红烧排骨 ..... | (102) | 红烧牛尾 .....  | (108) |
| 糖醋排骨 ..... | (103) | 银粉牛肉丝 ..... | (109) |
| 清汤排骨 ..... | (103) | 三鲜牛蹄筋 ..... | (109) |

#### 四、水产品类

|            |       |              |       |
|------------|-------|--------------|-------|
| 红烧鱼 .....  | (110) | 蒜烧平鱼 .....   | (118) |
| 茄汁鱼条 ..... | (111) | 沙锅胖头鱼 .....  | (118) |
| 余鲫鱼 .....  | (112) | 清蒸鳊鱼 .....   | (119) |
| 红烧头尾 ..... | (112) | 清炒虾仁 .....   | (119) |
| 清蒸鱼 .....  | (113) | 番茄虾仁 .....   | (120) |
| 糖醋鱼块 ..... | (113) | 翡翠虾仁 .....   | (120) |
| 芜爆鱼条 ..... | (114) | 吉利虾球 .....   | (121) |
| 煎熘鱼片 ..... | (114) | 两吃虾 .....    | (121) |
| 煎转黄鱼 ..... | (115) | 盐水虾 .....    | (122) |
| 酱汁鱼 .....  | (115) | 陈皮虾 .....    | (122) |
| 赛螃蟹 .....  | (116) | 水晶虾 .....    | (123) |
| 干烧鱼 .....  | (116) | 油爆青虾 .....   | (123) |
| 五香鱼 .....  | (117) | 番茄虾仁锅巴 ..... | (124) |
| 葱油鱼 .....  | (117) | 红烧海参 .....   | (124) |

|              |       |             |       |
|--------------|-------|-------------|-------|
| 乌龙戏珠 .....   | (125) | 炸海蟹 .....   | (133) |
| 葱烧海参 .....   | (125) | 清蒸大河蟹 ..... | (133) |
| 肉爆海参 .....   | (126) | 清蒸琵琶虾 ..... | (134) |
| 虾子海参 .....   | (126) | 炒琵琶虾 .....  | (134) |
| 豆瓣海参 .....   | (127) | 炸针鱼 .....   | (135) |
| 炒鳝丝 .....    | (127) | 蒜茸蛭子 .....  | (135) |
| 脆鳝 .....     | (128) | 奶汤鲢鱼 .....  | (136) |
| 炆虎尾 .....    | (128) | 清炒海螺 .....  | (136) |
| 炒墨鱼 .....    | (128) | 姜醋毛蚶 .....  | (137) |
| 姜汁墨鱼卷 .....  | (129) | 烩乌鱼蛋 .....  | (137) |
| 三鲜爆鱿鱼卷 ..... | (129) | 白灼虾 .....   | (138) |
| 锅巴鱿鱼 .....   | (130) | 炒肉蟹 .....   | (138) |
| 炒虾球 .....    | (130) | 清蒸武昌鱼 ..... | (138) |
| 火焰虾 .....    | (131) | 姜汁红鲳鱼 ..... | (139) |
| 清蒸白鳢 .....   | (131) | 清汤甲鱼 .....  | (139) |
| 红烧白鳢 .....   | (132) | 炒牛蛙 .....   | (140) |

## 五、禽 蛋 类

|            |       |             |       |
|------------|-------|-------------|-------|
| 清炖鸡 .....  | (141) | 姜芽炒鸡片 ..... | (146) |
| 滑炒鸡丁 ..... | (142) | 烧仔鸡 .....   | (146) |
| 红烧鸡块 ..... | (142) | 蘑菇蒸鸡块 ..... | (147) |
| 香酥铁锤 ..... | (143) | 红曲鸭子 .....  | (147) |
| 熘炒鸡片 ..... | (143) | 红烧鸭块 .....  | (148) |
| 酱爆鸡丁 ..... | (144) | 卤酥鸭 .....   | (148) |
| 宫保鸡丁 ..... | (144) | 炸鸡翅 .....   | (149) |
| 干煸鸡丝 ..... | (145) | 香酥肉鸽 .....  | (149) |
| 怪味鸡 .....  | (145) | 香酥鹌鹑 .....  | (150) |

|            |       |            |       |
|------------|-------|------------|-------|
| 扒蛋白 .....  | (150) | 鸡蛋饺 .....  | (152) |
| 鸡蛋里脊 ..... | (151) | 酿鸡蛋 .....  | (153) |
| 水煎鸡蛋 ..... | (151) | 白油烘蛋 ..... | (153) |
| 熘木犀 .....  | (152) |            |       |

## 六、水 果 类

|            |       |            |       |
|------------|-------|------------|-------|
| 拔丝苹果 ..... | (154) | 菠萝鸡丁 ..... | (155) |
| 蜜汁鲜果 ..... | (154) | 水晶橘子 ..... | (156) |
| 什锦苹果 ..... | (155) | 茄汁苹果 ..... | (156) |

## 七、造 型 菜

|            |       |            |       |
|------------|-------|------------|-------|
| 烧三素 .....  | (157) | 铁锤虾仁 ..... | (160) |
| 鲜蘑菜心 ..... | (158) | 菊花鱼 .....  | (161) |
| 蝴蝶肉干 ..... | (158) | 蝴蝶海参 ..... | (162) |
| 炸佛手 .....  | (160) | 枇杷果 .....  | (162) |