

XINBIAN DAZHONGCAIPU

新 编

大众菜谱

义良 惠宇 编著



上海科学普及出版社

新编大众菜谱

义良 惠宇 编著

上海科学普及出版社

图书在版编目(CIP)数据

新编大众菜谱/义良,惠宇编著. —上海:上海科学普及出版社,2001.3(2001.10重印)

ISBN 7-5427-1902-5

I. 新... II. ①义... ②惠... III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2000)第74503号

责任编辑 赵 斌

新编大众菜谱

义良 惠宇 编者

上海科学普及出版社出版

(上海曹杨路500号 邮政编码200063)

新华书店上海发行所发行 上海市印刷七厂一分厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 8.25 字数 200000

2001年3月第1版 2001年10月第3次印刷

印数 25001 - 35000

ISBN 7-5427-1902-5/TS·96 定价:8.80元

前 言

自古有训“民以食为天”，不过，在过去的时代此训则更为强调膳食是人们赖以求生之需要。而今，我们伟大的祖国，在改革开放的推动下，国民经济得以迅猛发展，农副产品市场呈现一派琳琅满目的繁荣景象，进而使城乡居民的菜篮子越来越丰盛。丰富的物质基础，正强有力地提高着人民生活水平，同时也改变着千家万户的膳食习惯和质量。现代人早已不满足于果腹饱肚的低层次需求，而是追求一日三餐的质量，既注重营养性，又讲求品尝的美感和乐趣，其要求之高，有的甚至达到了刻意挑剔的程度。这一显著而可喜的变化，同时也给家庭掌勺人增添了不少烦恼和难度，有时甚至会令其感到束手无策。

《新编大众菜谱》的编写和出版，就是为了面向大众，进一步提高千家万户掌勺人的烹饪技艺，为其排忧解难，从而不断改善其家庭的膳食质量，使家家户户对一日三餐更为称心如意，尽享生活之美乐。

该书共精选近 300 道菜谱，实用性强，涉及面广，足以满足一般家庭的需求。为便于大江南北广大读者的实际操作，每一菜谱都详述了所需原料、调料的品种、数量及制作方法。尤其在“特点与说明”中，注明了该菜肴的



地方风味；描述了菜肴的色、香、味和口感；提示了在烹调过程中应掌握的关键和技艺；还尽可能地引用了部分食疗保健知识。此外，为切实使读者能顺顺当当烹制出美味的大众菜肴，本书在“附录”章节中，还增添了“厨艺小窍门”和“怎样观察油温”的内容，以供参考。

本书在编写过程中，坚持为大众服务的宗旨，力求文字流畅、简洁，内容通俗易懂、易学。

在此，我们由衷地希望本书能为您尽快地提高烹饪技艺、并烹制出上佳的大众菜肴提供方便，带来成功；为您的生活增添新的欢乐。

由于水平和资料有限，书中疏漏乃至错误之处，敬希广大读者谅解、赐教。

编者



△ 姜汁蟹



△ 糖醋小排



△ 蟹粉豆腐



△ 清炒鳝糊

目 录

一、蔬菜类

醋溜白菜	1	拌莴笋	13
辣白菜	2	莴笋炒肉片	14
咖喱白菜	3	糖醋番茄	15
炸白菜盒	3	番茄塞肉	16
醋溜卷心菜	4	土豆番茄汤	16
生煸草头	5	彩色土豆丝	17
水煮白菜	6	土豆烧肉	18
生煸青椒	7	桂花糖藕	19
炒韭菜	7	炸藕夹	20
鸡蛋炒韭菜	8	珊瑚嫩藕	21
炒苋菜	9	葱油金银丝	22
炒芹菜	9	糖醋黄瓜	22
芹菜炒肉丝	10	辣味黄瓜	23
虾米拌芹菜	11	三鲜瓜盒	24
麻辣茭白	12	脆皮黄瓜卷	25
肉丝炒茭白	12	三鲜冬瓜汤	26



红烧冬瓜	26	荠菜冬笋	45
凉拌苦瓜	27	拌马兰头	46
肉丝炒苦瓜	28	烧青菜	47
酱烧苦瓜	29	香菇菜心	48
蛤蜊冬瓜汤	29	拌茄条	49
乳香南瓜	30	红烧茄子	49
金钩丝瓜	31	炒空心菜	50
什锦酿丝瓜	32	生煸菠菜	51
丝瓜蛋花汤	33	姜汁菠菜	52
家常四季豆	33	笋丝炒豆苗	52
干烧四季豆	34	麻辣萝卜丝	53
金钩荷兰豆	35	萝卜连锅汤	54
鸡油豌豆	36	炸萝卜丸子	55
鱼香豌豆	37	肉片焖蒜苗	55
油焖扁豆	37	肉片炒蒜	56
凉拌扁豆	38	红油花菜	57
炒豇豆	39	肉片烧花菜	58
豇豆烧肉	40	山药汤	59
焖烧蚕豆	40	拔丝山药	60
咸肉炒蚕豆	41	香椿拌豆腐	61
雪菜蚕豆汤	42	香椿炒鸡蛋	62
糟毛豆	42	油豆腐烧黄豆芽	62
辣椒炒毛豆	43	青椒绿豆芽	63
油焖春笋	44	炒雪冬	64
南肉春笋	45	雪菜肉丝汤	64



二、豆制品类

小葱拌豆腐·····	66	锅炸豆腐·····	81
虾仁拌豆腐·····	67	生煎豆腐·····	82
红油拌豆腐·····	68	肉末炖豆腐·····	83
南煎豆腐·····	68	砂锅炖豆腐·····	83
家常豆腐·····	69	砂锅冻豆腐·····	84
芙蓉豆腐·····	70	青椒炒腐竹·····	85
鱼香豆腐·····	71	酱汁腐竹·····	86
蚝油豆腐·····	72	虾子拌干丝·····	87
麻婆豆腐·····	73	芹菜炒香干·····	87
什锦豆腐·····	74	油豆腐塞肉·····	88
焦熘豆腐·····	74	砂锅油豆腐鸡·····	89
白扒豆腐·····	75	炸响铃·····	90
茄汁豆腐·····	76	烧豆腐衣·····	91
蟹粉豆腐·····	77	串炸臭豆腐·····	92
红烧豆腐·····	78	素烧鸭·····	93
金银豆腐·····	79	黄浆·····	94
红松豆腐·····	80	肉丝炒百页·····	95

三、肉类

蒜苗炒肉丝·····	96	雪冬炒肉丝·····	98
韭黄炒肉丝·····	97	凉拌三丝·····	99
芹菜炒肉丝·····	98	荠菜炒肉丝·····	100



鱼香肉丝	101	酸辣肉丁	123
芝麻肉丝	102	栗子肉丁	124
粉皮拌肉丝	103	串炸里脊肉	125
榨菜炒肉丝	103	锅煽里脊	126
肉丝豆腐羹	104	糖醋里脊	127
烂糊肉丝	105	滑熘里脊	127
合川肉片	106	蚝油里脊	128
锅耙肉片	107	椒盐里脊	129
麻辣肉片	108	红烧肉	130
黄瓜炒肉片	109	霉干菜焖肉	131
软炸肉片	109	百页结烧肉	132
糟溜肉片	110	晾干肉	133
芥菜炒肉片	111	木须肉	133
菜心肉片	112	东坡肉	134
醋椒肉片	113	叉烧肉	135
家常肉片	113	炖猪肉	136
芥末肉片	114	回锅肉	137
茄汁肉片	115	走油肉	137
冬笋肉片	116	咕咾肉	138
腐乳爆肉片	117	香酥肉	139
苔条肉片	118	葱柄肉圆	140
酱爆肉丁	118	金陵圆子	141
油爆肉丁	119	清炖蟹粉狮子头	142
花生肉丁	120	五香排骨	143
宫保肉丁	121	糖醋小排	144
辣子肉丁	122	冰糖蹄膀	145



烧蹄膀	146	咖喱牛肉	154
糟肚	147	红焖牛肉	155
白汁麻花肚	148	陈皮牛肉	156
卤猪肝	149	滑溜羊肉	157
冬笋炒猪肝	150	葱爆羊肉丁	157
烧肥肠	150	他似蜜	158
圈子草头	151	烤羊肉串	159
抓炒腰花	152	枸杞羊肉汤	160
芹菜炒牛肉丝	153	烧羊肉	161

四、水产类

脆皮鲤鱼	163	家常黄鱼	177
酱汁鲤鱼	164	雪菜大汤黄鱼	177
酱烧鲤鱼丁	165	清蒸武昌鱼	178
家常鲫鱼	166	红烧鳊鱼	179
荷包鲫鱼	167	西湖醋鱼	180
鲫鱼奶汤	168	烧青鱼划水	181
浓汤鲢鱼头	169	东坡鱼块	182
葱油鲳鱼	170	滑炒鱼片	183
清炖鲈鱼	171	糟卤鱼片	184
锅煽鲈鱼	172	五香鱼片	185
脆皮桂鱼	173	糖醋熘鱼丁	186
油炸带鱼	174	碧绿鱼丁	187
红烧带鱼段	175	酸菜鱼汤	188
煎蒸带鱼	176	清炒鳝糊	189



干煸鳝片	190	拌蛤蜊	203
鳝大烤	191	炒鲜扇贝	204
爆鱿鱼卷	191	炒蛭子	205
脆皮墨鱼	193	蚌肉汤	205
青椒墨鱼丝	194	蚌肉豆腐	206
滑炒银鱼	194	香糟田螺	207
油焖大虾	195	炒螺蛳	208
盐水虾	196	拌海带	209
炒青虾	197	炒海带	210
油爆虾	198	海带烧肉	211
炒虾仁	199	拌海蜇皮	211
茄汁虾仁	200	拌海蜇头	212
水晶虾饼	200	烩海参丁	213
毛蟹年糕	201	海参羹	214
姜汁蟹	202		

五、禽蛋类

黄焖鸡块	215	红油三丝	222
水晶鸡块	216	棒棒鸡丝	222
炸子鸡块	216	黄焖鸡翅	223
咖喱鸡块	217	贵妃鸡翅	224
炒鸡丁	218	鱼香凤爪	225
花生鸡丁	219	生烧鸡骨酱	226
腰果辣鸡丁	220	青椒炒仔鸡	226
油爆鸡丁	221	桂花仔鸡	227



太白醉鸡	228	芥末鸭掌	236
油麻嫩鸡	229	红焖整鹅	237
白斩鸡	230	五香鹅块	238
红糟鸡	230	五香茶叶蛋	239
盐水鸡	231	溜黄蛋	239
酒蒸鸡	232	卤虎皮蛋	240
酱鸭	233	老烧蛋	241
金陵盐水鸭	234	虾仁涨蛋	242
馄饨鸭	234	诸葛蛋	243
酥肥鸭块	235		

附录

一、厨艺小窍门	245
二、怎样观察油温	248

一、蔬菜类

醋溜白菜

原料 净白菜梗 500 克。

调料 酱油 30 克，白糖 30 克，醋 30 克，味精 3 克，湿淀粉 30 克，精制油 500 克（实耗 100 克）。

制作方法

1. 白菜梗除去菜叶，洗净后切成 2.5 厘米宽的条状，再用斜刀法逐一切成 4 厘米长的菱形块，待用。

2. 将炒锅置于旺火上，加油烧至三成热时，倒入菜梗，用勺轻轻翻动，待菜梗在油锅中翻滚，即捞出沥油。

3. 锅中留热油少许，加入热水 300 克，再放入糖、酱油，待沸，加入醋和湿淀粉，拌成较为浓稠的糖醋卤汁，随即倒入菜梗，推炒翻拌均匀，就可起锅装盘。

特点与说明

此菜为山东风味。色泽红润，脆嫩爽口，酸甜味美。菜梗在油锅中翻动至五成熟起锅，过熟则失去脆嫩、清爽之口感。

大白菜又叫结球白菜、黄芽菜，含有蛋白质、脂肪、多种维生素和钙、磷、铁等矿物质。中医认为，大白菜性味甘温无毒，具有通利肠胃、宽胸除烦、消食下气之功。在此特



别提醒，腐烂的白菜绝不能食用，否则易引起中毒，一般中毒症状在3小时内出现，如头晕、恶心呕吐、心跳加速、昏迷等，应及时送医院救治。

辣 白 菜

原料 净大白菜 500 克，干红椒 2 只，嫩姜 10 克。

调料 花椒 10 粒，白糖 35 克，精盐 5 克，米醋 15 克，麻油 30 克。

制作方法

1. 将白菜剥去老皮后，切削去菜根和部分叶（因主要用菜梗），然后切成 4 厘米长的粗丝；干红椒、嫩姜分别切成细丝，待用。

2. 将切好的白菜梗盛装在容器中，洒上盐，再进行颠翻，使盐和菜梗拌匀，放置 5 小时左右，其间翻动 3 次，见菜梗出水塌下，再用双手把菜挤至七成干，然后将菜梗抖松，盛装在大碗中。

3. 将糖与醋放入锅中加热溶化，冷却后倒入菜碗中，撒上姜丝，再放上红椒丝。

4. 将麻油和花椒放入锅中，用小火加热，待花椒溢出香味并发黑，就可捞出花椒不用，随即把热麻油淋浇在菜碗里，加盖焖 6 小时即可装盘食用。

特点与说明

此菜为浙江风味。艳红椒丝点缀，色泽亮丽悦目，酸辣、爽脆、可口。制作时双手要洗净，注意操作卫生；菜叶紧裹的白菜可不清洗，如需清洗，则必须沥干水分；南方



春、夏、秋季制作，也可选用卷心菜替代，但腌渍过程则应放在冰箱内进行，其口感也别有风味。

咖喱白菜

原料 大白菜 500 克。

调料 麻油 5 克，咖喱粉 6 克，精盐 4 克，味精 2 克，绍酒 5 克，白糖 5 克，水淀粉 30 克，精制油 500 克（实耗 40 克）。

制作方法

1. 将大白菜切去根，除去老帮，放水中洗净后捞起沥净水，切成长 2 厘米、宽 1.5 厘米的块状，待用。

2. 将炒锅置于中火加热，倒入精制油烧至七成热时倒入白菜块稍炒，随即捞起沥油。

3. 炒锅内留少许底油烧至温热，放入咖喱粉煸炒出香味，倒入白菜块煸炒，加入精盐、味精、绍酒、白糖，旺火煸炒片刻，淋入香麻油出锅装盘。

特点与说明

此菜为北京风味。色泽金黄亮丽，咖喱香味飘逸，微辣增进食欲。白菜洗净后，水分要沥尽，以防入油锅时溅起伤人。白菜稍炸即可，防炸糊。煸炒咖喱粉切忌油温过高。

炸白菜盒

原料 嫩白菜帮 200 克，猪肉糜 250 克，鸡蛋清 5 个。

调料 香麻油 20 克，花椒盐 20 克，花椒水 30 克，精