



布衣餐饮丛书
新大众菜系列

新

大众

美味家常菜 民间饮食风

主编 胡志强
编著 汪青玉

Xin

Dazhong jiachangcai

家常菜



成都时代出版社



布衣餐饮丛书

新大众菜系列

新大众家常菜

主编 胡志强 编著 汪青玉

成都时代出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

新大众家常菜/胡志强主编. —成都: 成都时代出版社,
2004

(布衣餐饮丛书. 新大众菜系列)

ISBN 7-80548-953-X

I. 新... II. 胡... III. 菜谱-中国

IV. TS972.182

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 116339 号

新大众菜系列
新大众家常菜

责任编辑	陈 晴
责任校对	余 东
封面设计	蔡海儒
出版发行	成都时代出版社 (成都庆云南街 19 号)
经 销	新华书店
印 刷	成都墨池教育印刷总厂
开 本	850mm × 1168mm 1/32
印 张	32.75
彩 插	12
字 数	660 千
版 次	2005 年 1 月成都第一次印刷
印 数	1 - 5000 册
书 号	ISBN 7-80548-953-X/TS·27
全套定价	48.00 元 (共三册)

版权所有·违者必究

本书若出现印刷质量问题, 请与工厂联系调换。

序

大众者，广大民众之谓也，说白了就是老百姓。如今对广大的老百姓来说，已不患其是否吃得饱，而患其如何吃得好，如何吃得科学，如何吃出品位。既要知其吃，还要知其所以吃，这就是果腹与美食的区别。说到美食，往往让人口中生津，兴之所至，于是亲自下厨制作一二道菜，既饱口福，又有成就感，不亦乐乎。然而，艺无天生，师又何来？“新大众菜系列”就是一位不付工资的家庭“厨师”，这位厨师的绝活就是制作大众菜。

大众菜的大众性首先体现在对象上，既可以是广大的普通民众，也可以是初入厨行的新手；其次体现在制作上，它不是高端菜品，而是价廉物美、简单易做的平常菜；三是调料与口味上的大众化。因而菜品有极广的拥趸。这就是大众菜谱畅销不衰的原因所在。

如今的餐饮文化发展迅猛，丛书的编著者以近年来大行其道的家常菜、大众菜、火锅三大类菜品遴选汇集成书，其中既有耳熟能详的传统菜品，也有创新且大受欢迎的新大众菜。这种源和流的结合，自然形成了一条流动的美食文化之

河。读者可以在书中捕捉到最新的信息，获得最新的成果。由此可以料定，《新大众川菜》、《新大众火锅》、《新大众家常菜》一定会成为广大读者的厨艺良师、美食益友。

晴 雨



布衣餐饮丛书

2 新大众菜系列

目 录

序.....	(1)	番茄烧兔肉.....	(19)
四川风味		口水鸡.....	(20)
蒜泥白肉.....	(1)	跳水鸡.....	(22)
干豇豆回锅肉.....	(2)	宫保鸡丁.....	(23)
响铃肉片.....	(3)	芙蓉鸡片.....	(24)
东坡肘子.....	(5)	棒棒鸡丝.....	(25)
甜烧白.....	(6)	怪味鸡块.....	(27)
榨菜肉丝.....	(7)	魔芋泡菜烧鸭.....	(28)
孜然排骨.....	(8)	泡椒盐水鸭.....	(29)
萝卜干拌肚丝.....	(9)	麻辣鸭舌.....	(30)
夫妻肺片.....	(10)	芥末鸭掌.....	(31)
陈皮牛肉.....	(11)	豆瓣鹅肠.....	(32)
土豆烧牛肉.....	(12)	豆瓣鲜鱼.....	(33)
红油黄喉.....	(13)	泡菜鱼.....	(34)
过桥百页.....	(14)	炆锅鱼.....	(35)
小米椒拌羊头.....	(15)	香辣鲫鱼.....	(36)
牙签粉蒸羊肉.....	(16)	山椒黄辣丁.....	(37)
桂花羊肉.....	(17)	红苕粉烧鳝鱼.....	(38)
水煮兔.....	(18)	脆皮玉米.....	(39)
		蒜炆金针菇.....	(40)

云南、贵州风味

- 金条肉……………(41)
金钱肉……………(42)
蜜汁云腿……………(43)
红白腰花……………(44)
奢香玉簪……………(46)
火夹蒸鸡枞……………(47)
牛肉炒百合……………(48)
气锅鸡……………(49)
宝珠梨炒鸡丁……………(50)
竹筒鸡……………(51)
凤翅羊肚菌……………(52)
凤翅龙爪菜……………(54)
罐罐鸡……………(55)
镶竹荪……………(56)
天麻气锅水酥鹌鹑……………(57)
天麻鸳鸯鸽……………(58)
大理沙锅鱼……………(59)
清汤橄榄鱼……………(61)
竹荪鱼丸……………(62)
干烧鳊条鱼……………(63)
盐酸菜烧鱼……………(64)
酸汤鱼……………(65)
捣鱼……………(66)

- 口味鳝片……………(6)
白果虾仁……………(6)
酸辣海参……………(64)
锅塌香蕉……………(70)
三鲜鸡枞……………(71)
锅烙豆腐珧柱……………(72)

湖南风味

- 南瓜扣肉……………(74)
雪梨红烧肉……………(75)
湘西米砂肉……………(76)
红扣猪尾……………(77)
腊味合蒸……………(78)
牛肝菌烧腊肉……………(79)
豉香排骨……………(80)
口味脆肚……………(81)
香辣肥肠钵……………(83)
玉米棒炖猪脚……………(84)
红煨带皮牛肉……………(85)
香菜牛肉卷……………(86)
白切黑羊肉……………(87)
干锅羊肚……………(88)
酸辣狗肉……………(89)
东安仔鸡……………(91)
君山银针鸡片……………(92)



北京风味

- | | |
|-------------------|------------------|
| 五元神仙鸡····· (93) | |
| 思乡鸡····· (94) | |
| 湘乡焖鸡····· (95) | 肉丝炒葱头····· (122) |
| 富贵凤翅····· (96) | 酱爆肉丁····· (123) |
| 子芋焖鸭····· (97) | 锅包肉····· (124) |
| 苦瓜炒仔鸭····· (99) | 熘丸子····· (125) |
| 麻仁香酥鸭····· (100) | 荤素扣肉····· (126) |
| 脆萝卜炒鸭肠····· (101) | 软炸里脊····· (127) |
| 黄焖仔鹅····· (102) | 坛儿肉····· (128) |
| 芙蓉鲫鱼····· (103) | 酱肘花····· (129) |
| 干锅鳊鱼子····· (104) | 锅烧肘子····· (130) |
| 五香带鱼····· (105) | 肉丝粉皮····· (131) |
| 西芹炒墨鱼仔····· (107) | 五香酱牛肉····· (132) |
| 三椒蒸鱼头····· (108) | 红烧牛蹄筋····· (133) |
| 江鲶烧茄子····· (109) | 葱爆羊肉····· (134) |
| 三椒蒸筒子鳝····· (110) | 扒羊肉条····· (135) |
| 腊鱼烧肚条····· (111) | 清炖羊肉····· (136) |
| 鱿鱼煨笋····· (112) | 银针炒鸡丝····· (137) |
| 蝴蝶过河····· (113) | 黄焖栗子鸡····· (138) |
| 泥鳅蚕豆钵····· (114) | 番茄鸡柳····· (139) |
| 辣子河虾····· (115) | 熘鸡脯····· (140) |
| 茶香虾····· (117) | 银耳鸡片····· (141) |
| 酸辣河蚌····· (118) | 香酥鸡····· (142) |
| 花菇无黄蛋····· (119) | 干烧鸭脯····· (143) |
| 红烧寒菌····· (120) | 鲜莲烩鸭丁····· (144) |

丁香鸭子·····	(145)	雪花鸡球·····	(169)
煎蒸带鱼·····	(146)	神仙鸭子·····	(170)
醋椒鳊鱼·····	(147)	清蒸加吉鱼·····	(171)
抓炒鱼片·····	(148)	干煎黄鱼·····	(172)
糟熘三白·····	(149)	红烧甲鱼·····	(173)
清蒸甲鱼·····	(150)	熘大虾·····	(174)
油爆河虾·····	(151)	番茄炒虾仁·····	(175)
拔丝西瓜·····	(152)	炒芙蓉全蟹·····	(176)
炒酱黄瓜·····	(153)	油爆鲜贝·····	(177)
三不粘·····	(155)	炸鲜贝串·····	(178)
麻酱豆腐·····	(156)	炸蛎黄·····	(179)

山东风味

元宝肉·····	(157)	山药炒螺花·····	(180)
南扣肉·····	(158)	奶汤蒲菜·····	(181)
芫爆肉片·····	(159)	拔丝山药·····	(182)
锅塌里脊·····	(160)	鸡茸玉米羹·····	(183)
扒肘子·····	(161)		
蜜汁火腿·····	(162)		
芫爆肚丝·····	(163)		
炒肝尖·····	(164)		
炸虾酱猪排·····	(165)		
九转大肠·····	(166)		
白果炒牛肉·····	(167)		
山东烧鸡·····	(168)		

东北风味

黄金肉·····	(184)
卷肘花·····	(185)
扒四喜肉·····	(186)
东北蒸丸子·····	(187)
长白松子肉·····	(188)
炸核桃肉·····	(189)
扒猪蹄·····	(190)
醉腰丝·····	(191)



上海风味

- | | |
|-------------------|------------------|
| 炆猪舌····· (192) | 韭芽炒肉丝····· (218) |
| 孜然火腿····· (193) | 烂糊肉丝····· (219) |
| 家常皮冻····· (194) | 百叶结烧肉····· (220) |
| 滑炒牛腱子····· (195) | 荤素狮子头····· (221) |
| 牛肉炖番茄····· (196) | 干菜烧肉····· (222) |
| 手抓羊肉····· (197) | 红烧圈子····· (223) |
| 叉烧兔肉····· (198) | 酱牛肉····· (224) |
| 酱爆兔丁····· (199) | 红烧羊肉····· (225) |
| 挂冻兔肉····· (200) | 白斩鸡····· (226) |
| 酒焖松子鸡····· (201) | 蚝油手撕鸡····· (227) |
| 锅贴鸡····· (203) | 香蒜辣烧鸡····· (228) |
| 芥末鸡····· (204) | 柱候香芋鸭····· (230) |
| 酒醉鸭肝····· (205) | 鲜菇扒鸭掌····· (231) |
| 原卤香鸽····· (206) | 葱油蒸乳鸽····· (232) |
| 酸烧鲫鱼····· (207) | 清蒸鳗鱼····· (233) |
| 松果黄鱼····· (208) | 红烧鲰鱼····· (234) |
| 家常熬鳊鱼····· (209) | 鲫鱼塞肉····· (235) |
| 茄汁马哈鱼····· (210) | 松仁鱼米····· (236) |
| 河蟹炖南瓜····· (211) | 白汁甲鱼····· (237) |
| 麻酱拌海参····· (212) | 鱼露滑虾仁····· (238) |
| 拌海螺····· (213) | 豉汁炒肉蟹····· (239) |
| 拌蚬子····· (214) | 面拖蟹····· (240) |
| 萝卜丝拌蜆皮····· (215) | 白灼响螺片····· (241) |
| 烩干贝····· (216) | |
| 扒龙须菜····· (217) | |

开洋烧菜心·····	(242)	炒虾饼·····	(268)
茄汁芦笋·····	(243)	炒虾腰·····	(269)
扣三丝·····	(244)	油爆青虾·····	(270)

江苏风味

百花酒焖肉·····	(246)	蟹粉豆腐·····	(273)
樱桃肉·····	(247)	黄鱼羹·····	(274)
红炖肉·····	(249)	海米紫菜汤·····	(275)

冰糖扒蹄膀·····	(250)
------------	-------

无锡排骨·····	(251)
-----------	-------

炸灌汤丸子·····	(252)
------------	-------

煎烹猪肝·····	(253)
-----------	-------

黄焖舌尾·····	(254)
-----------	-------

软炸银花·····	(255)
-----------	-------

姜芽炒鸡片·····	(256)
------------	-------

醉鸡·····	(257)
---------	-------

黄焖鸡翅·····	(258)
-----------	-------

红曲酱鸭·····	(259)
-----------	-------

料烧鸭·····	(260)
----------	-------

软熘鸭心·····	(261)
-----------	-------

春笋烧鲰鱼·····	(263)
------------	-------

醋熘鳊鱼·····	(264)
-----------	-------

生爆鳝丝·····	(265)
-----------	-------

沙锅胖头鱼·····	(266)
------------	-------

盐水虾·····	(267)
----------	-------

杭州风味

红烧猪手·····	(277)
-----------	-------

鲍汁扒猪手·····	(278)
------------	-------

木樨肉·····	(279)
----------	-------

荷叶粉蒸肉·····	(280)
------------	-------

粟米排骨·····	(281)
-----------	-------

干菜扣肉·····	(282)
-----------	-------

腰花木耳汤·····	(283)
------------	-------

嫩姜牛柳·····	(284)
-----------	-------

牛柳炒年糕·····	(285)
------------	-------

酥牛肉·····	(286)
----------	-------

浓汤肥牛·····	(287)
-----------	-------

彩椒炒鸡柳·····	(288)
------------	-------

香辣鸡·····	(289)
----------	-------

豆瓣炒鸡肫·····	(290)
------------	-------

黄金鸭舌·····	(291)
-----------	-------



- | | |
|--------------------|--------------------|
| 松仁桂鱼····· (292) | 豉汁青椒炒牛肉····· (313) |
| 鸡汁酱雪鱼····· (293) | 黑椒牛柳卷····· (314) |
| 煎熘鱼头····· (294) | 东江盐焗鸡····· (315) |
| 西湖醋鱼····· (295) | 桂园乌鸡煲····· (316) |
| 红烧头尾····· (296) | 沙律脆皮鸡····· (317) |
| 凉拌墨鱼丝····· (296) | 柱候大鸭····· (318) |
| 串烧大虾····· (297) | 沙姜啤酒鸭····· (319) |
| 龙井虾仁····· (298) | 蚝油鸭脚····· (320) |
| 吉利虾球····· (299) | 沙茶焖鸭块····· (321) |
| 三椒炒青蟹····· (300) | 乳香鸭下巴····· (322) |
| 黄油膏蚬····· (301) | 梅汁鹅肫球····· (323) |
| 香辣蟹····· (302) | 香菇炖乳鸽····· (324) |
| 竹笙烩四宝····· (303) | 焗禾花雀····· (325) |
| 杭州卷鸡····· (304) | 柠檬焗鹌鹑····· (326) |
| 脆爆海带····· (305) | 陈皮焗鹌鹑····· (327) |
| 拌粉皮····· (306) | 红扣甲鱼····· (328) |
| | 沙茶石斑鱼····· (330) |
| | 酸菜炆梅鱼····· (331) |
| | 清蒸快鱼····· (332) |
| | 白菜扣虾····· (333) |
| | 美极焗河虾····· (334) |
| | 翠玉炒虾球····· (335) |
|
广东、福建风味 | |
| 糖醋咕嚕肉····· (307) | |
| 荔浦扣肉····· (308) | |
| 酥炸丸子····· (310) | |
| 白云猪手····· (311) | |
| 梅子蒸排骨····· (312) | |

四川风味

蒜泥白肉

本菜是川菜最负盛名的传统凉菜之一。清代川人李仕楠将其制法记录下来，其子李调元整理于《醒目录》中。后来在四川发展成加红油、蒜泥等的一道名菜。成菜汁水红亮，咸鲜微辣，蒜泥味浓厚。

【原料】

猪后腿肉、豆芽、大蒜、小葱、味精、精盐、红糖、红油、八角、山柰、小茴、草果各适量。

【制作程序】

- 1 将猪后腿肉洗净，去掉细毛，入清水锅内小火煮至

无血水时，连同汤汁一同倒入盆中泡着待用。

2 红糖切细，放入锅内，加八角、山柰、小茴、草果、精盐，用小火慢慢熬至汁水稍浓稠时，放入味精，便成特制红酱油。

3 大蒜剁成泥状。豆芽入沸水锅中焯至断生捞起，放入盘中垫底。将晾凉的猪肉捞起，用刀片成薄片，再入开水中烫一下，冷后装盘，先淋上特制红酱油，再放上蒜泥，淋上红油，最后撒上切细的葱花即成。

【操作要领】

煮肉时一定要煮断生，但又不宜煮得过熟，肉片一定要尽量切得大些、薄些。

【营养特点】

猪后腿肉每 100 克含水分 55.1 克、蛋白质 4.5 克、脂肪 30.9 克，还含维生素 A、维生素 B₁、钙、铁、锌、磷、硒等成分。猪肉中的维生素 B₁ 在蒜素的作用下变为脂溶性，使其吸收率明显增加，于人体十分有利。

干豇豆回锅肉

本菜为风味回锅肉系列菜品之一。干豇豆是川东家常干制蔬菜，干豇豆配以猪的坐臀肉，成菜咸鲜微辣，略带回甜，具有农家风味。



【原 料】

猪坐臀肉、水发干豇豆、蒜苗、青红椒、郫县豆瓣、精盐、姜蒜片、白糖、甜酱、味精、料酒、精炼油各适量。

【制作程序】

1 将猪坐臀肉烙尽残毛，刮洗干净，下锅煮断生，取出按横纹切成薄片。蒜苗切成马耳朵形。青红椒切菱形块。

2 炙锅后，下油烧热，放肉片炒散，再下豇豆，炒至肉片卷呈“灯盏窝”时滗去余油，下豆瓣、盐、料酒上色，下姜蒜片、甜酱炒香，放入味精、白糖、蒜苗、青红椒炒断生起锅即成。

【操作要领】

肉片应烙尽残毛，并刮洗干净。煮肉时，不能煮得过烂或过硬。豆瓣、甜酱下锅后，火力应减小。

【营养特点】

干豇豆主要含糖类、膳食纤维、尼克酸等。猪肉含蛋白质、脂肪，另含糖类、无机盐、钙、铁、硫胺素，配合干豇豆食用，有通肠降血压的功效。

响铃肉片

此菜因抄手上桌后，淋入鲜美的菜汁，立刻会发出悦耳的响声而得名。其制作与锅巴肉片非常相似，此菜是川

人喜食的菜肴。

【原 料】

抄手、猪肉、水发香菇、水发玉兰片、化猪油、精炼油、葱白、姜蒜片、泡辣椒、酱油、湿淀粉、白糖、醋、精盐、味精、鲜汤、绍酒各适量。

【制作程序】

1 猪肉切成3.3厘米长、2.64厘米宽的薄片。香菇、玉兰片片成薄片。泡辣椒、葱白切成马耳朵形。

2 炒锅置旺火上，下化猪油烧热，将事先用绍酒、精盐、湿淀粉拌好的肉片下锅快速炒散，下姜蒜片、泡辣椒、葱、香菇、玉兰片炒出香味，随即用湿淀粉、精盐、酱油、糖、醋、绍酒、味精、鲜汤对成芡汁烹入，烧沸后舀入一大碗内。同时，另用炒锅置旺火上，倒油烧热，放入抄手，炸至浮起呈金黄色时，捞入大圆盘中，盘内舀少许沸油，然后将抄手和肉片同时端出，抄手端在桌上放定后，即将带汁的肉片倒在抄手上，这时，立即发出“吱吱”的声音，盘中马上散发出浓浓的香味。

【操作要领】

炸抄手时要用旺火、沸油，抄手才能炸酥脆。芡汁不宜过浓。



东坡肘子

苏轼不仅是著名文学家、书画家，而且他对烹调颇有研究，著有《老饕赋》、《菜羹赋》等诗文，曾亲自下厨，创制了东坡羹、玉糝羹，在黄州总结了烧猪肉的十三字诀。此款菜肴据说亦是东坡先生所创，成菜色泽棕红，软嫩化渣，豆瓣味浓。

【原料】

猪肘子、鲜汤、香葱、姜、豆瓣、精盐、蒜、白糖、醋、味精、香油各适量。

【制作程序】

1 猪肉拈净残毛，入沸水锅内煮一下捞出，放于一汤碗中，放入姜（拍松）、香葱（绾结），灌鲜汤，上笼蒸3小时至肉烂为止。

2 姜和大蒜分别切成细末，葱切葱花，豆瓣剁细，混装于一碗内，再放入白糖、味精、精盐、香油、鲜汤、醋搅和均匀成调味汁。

3 将已蒸好的猪肘子放在一大圆盘内，将调味汁浇在面上即可。

【操作要领】

猪肘子蒸的时间要长，成品一定要烂。各调料之间的比