

家庭烹饪丛书

# 便宴菜谱

BIANYANCAIPU

李景文 李建伟

编 著



中原农民出版社

## 内 容 提 要

源远流长的中菜，风味各异，深受广大城乡人民的喜爱。

本书共收编了适于一般家庭设置便宴的 500 多道菜谱，分素、荤、汤三部分介绍。其中素菜 300 多道；荤菜 100 多道；素、荤汤 80 多味。另外，还介绍了便宴的安排及烹调词解等。

书中所列菜谱科学简便，原料丰富，价格低廉，技术易学，所烹饪出的菜肴多样，色香味美，特别是素菜巧做，经济实惠，适于城乡广大家庭和设置便宴时选用，也可供食堂、饭店、宾馆烹饪工作者参考。

# 美味佳肴 经济实惠

## 代序

孙 福 臻

物华天宝，人杰地灵。源远流长的华夏食萃，是历代厨师创造性辛勤劳动的结晶。地处黄河故道的长垣县，素有“烹饪之乡”而名扬遐迩。大量的历史典籍和名人著述表明，自唐宋始，监管黄河修防的达官显贵，就以横征暴敛而来的民脂民膏，在当地罗织名厨高手，悉心研制珍馐佳饌，以果其饕餮之腹。千百年来，灾难深重的长垣，兵连祸结，水蝗为患，使大批身怀绝技的厨师负鼎抱俎，背井离乡，浪迹天涯。当代在各大都会、大宾馆、中直军政机关乃至驻外使团中，长垣籍厨师为数甚多，其原因盖出于此。据不完全统计，祖籍长垣的业厨人员达 13 000 人，足迹遍及世界上五大洲 35 个国家和地区。正是这些不曾见诸经传正史的“火头军”，兢兢业业，扬伊吕之遗风，鞠躬尽瘁，营庖厨之事业，为发展中菜作出了卓越的贡献。

在当地工作多年的老干部李景文同志及其女儿李建伟，矢志于中餐的振兴与发展。特别是近几年来，广泛收集整理菜肴资料，潜心研究烹饪理论，认真总结名师之经验，并躬刀釜，进行烹调和品尝。在此基础上，编写出这本适于一般家庭选用的《便宴菜谱》。书中共编入荤素菜肴 481 道，

荤素甜汤 82 味，特别是素菜部分，粗菜巧作，经济实惠，可谓集民间菜之大成。所列餐菜大都具有原料丰富易得、烹调技法简便的特点。只要按照书中的配料方法，佐以相应的刀功、火功，就能在一般家庭不太复杂的炊事条件下，得心应手地烹制出一席丰盛适口的美味佳肴来，以迎亲朋好友，以待贵客佳宾。

正宗的中华大菜，选料考究，造型典雅，鲜香清淡，质地适中，四面八方咸宜，男女老少适口，固堪称中华食萃。但毋庸置疑的是，目前广大城乡的消费水平，还不可能达到一日三餐常吃四时名菜的程度。更何况，终日吃大菜，即使是养之有素的“老饕”，其胃口也难以承受得了。因此，在发展、挖掘和创新四时名菜的同时，挖掘、发展和普及民间菜及各地的传统风味小吃，的确是城乡消费者普遍而迫切的要求。

鉴于上述一孔之见，我殷切地期望有更多更好的宣传介绍中菜烹饪知识的通俗读物相继问世。我深信，如果社会贤达和各界有识之士都来关心中菜的振兴和发展，则中菜的振兴就指日可待了。

1986 年 4 月

## 目 录

### 美味佳肴 经济实惠 (代序)

#### 素 菜

#### 一、豆腐 ..... 1

1. 炒豆腐 ..... 1

2. 红烧豆腐 ..... 1

3. 烧虎皮豆腐 ... 2

4. 卤虎皮豆腐 ... 3

5. 八宝豆腐 ..... 3

6. 金钱豆腐 ..... 4

7. 三鲜豆腐 ..... 4

8. 六味豆腐 ..... 5

9. 莲蓬豆腐 ..... 6

10. 荷花豆腐 ..... 6

11. 葵花豆腐 ..... 7

12. 兰花豆腐 ..... 8

13. 黄袍豆腐 ..... 9

14. 香元豆腐 ..... 9

15. 香酥豆腐 ... 10

16. 锅贴豆腐 ... 11

17. 千层豆腐 ... 11

18. 麻辣豆腐 ... 12

19. 箱子豆腐 ... 13

20. 家常豆腐 ... 14

21. 红油豆腐 ... 14

22. 如意豆腐 ... 15

23. 鸡刨豆腐 ... 15

24. 冒调豆腐 ... 16

25. 小葱拌豆腐 ...

..... 16

#### 二、豆腐皮 ..... 17

1. 红烧素鱼 ..... 17

2. 清蒸素鸡 ..... 18

3. 素香肠 ..... 18

4. 素火腿 .....	19	7. 金包咸酥仁 .....	30
5. 虎皮卷 .....	20	8. 干炒咸酥仁 .....	31
6. 五香素烧鸡 .....	21	9. 干炸甜酥仁 .....	31
7. 炸素凤腿 .....	22	10. 炒咸酥仁 .....	31
8. 烧素鸡 .....	22	11. 炒甜酥仁 .....	32
9. 熏素鸡 .....	23	12. 卤煮五香仁 .....	32
10. 炸黄雀 .....	24	13. 五香炒莲丁 .....	32
11. 烧豆腐皮 .....	25	14. 五香炒豆腐丁 .....	33
12. 菠菜炒豆腐皮 .....	25		
13. 香椿拌豆腐皮 .....	26	四、鸡蛋 .....	33
14. 凉拌豆腐皮 .....	26	1. 炒鸡蛋 .....	33
三、花生仁 .....	27	2. 蒜薹炒鸡蛋 .....	34
1. 蜜炙白玉珠 .....	27	3. 豆角炒鸡蛋 .....	34
2. 甜樱桃酥 .....	28	4. 芹菜炒鸡蛋 .....	34
3. 咸樱桃酥 .....	28	5. 粉皮炒鸡蛋 .....	35
4. 琉璃酥 .....	29		
5. 金丝酥 .....	29		
6. 金包甜酥仁 .....	30		

- |                |    |                |    |
|----------------|----|----------------|----|
| 6. 木耳炒鸡蛋 ..... | 35 | 19. 黄焖鸡蛋 ...   | 39 |
| 7. 西红柿炒鸡蛋 ...  | 35 | 20. 五香熏蛋 ...   | 39 |
| 8. 虎皮豆腐丁炒鸡蛋    | 35 | 21. 炸熘松花 ...   | 40 |
| 9. 韭头琉璃鸡蛋 ...  | 35 | 22. 拔丝疙瘩 ...   | 41 |
| 10. 韭黄琉璃鸡蛋     | 36 | 23. 烧鸡蛋饺 ...   | 41 |
| 11. 香椿琉璃鸡蛋     | 36 | 24. 炸素春卷 ...   | 42 |
| 12. 茴香琉璃鸡蛋     | 36 | 25. 焖鸳鸯蛋 ...   | 43 |
| 13. 菠菜叶琉璃鸡蛋    | 36 | 26. 清蒸两色卷 ...  | 44 |
| 14. 荆芥琉璃鸡蛋     | 36 | 27. 清蒸白玉卷 ...  | 44 |
| 15. 虎皮块鸡蛋 ...  | 36 | 28. 炸荷包蛋 ...   | 45 |
| 16. 卤虎皮鸡蛋 ...  | 37 | 五、面筋 .....     | 45 |
| 17. 炒三不粘 ...   | 37 | 1. 红烧素肥肠 ..... | 45 |
| 18. 熘金钱蛋 ...   | 38 | 2. 红烧素蹄包 ..... | 46 |
|                |    | 3. 素黄焖鸡 .....  | 47 |
|                |    | 4. 虾子烧素鸡 ..... | 47 |
|                |    | 5. 麻辣素猪肝 ..... | 48 |
|                |    | 6. 软炸素腰花 ..... | 49 |

7. 爆素鸡丁 ·····	49	5. 糖汁烧茄子 ·····	61
8. 滑炒素鸡片 ·····	50	6. 糖醋熘茄子 ·····	61
9. 果仁素鸡球 ·····	51	7. 拔丝茄子 ·····	62
10. 炸素肉段 ·····	51	8. 烧瓤茄夹 ·····	62
11. 糖醋素肉段 ·····	52	9. 油漆茄子 ·····	63
12. 红烧素海参 ·····	53	10. 菊花茄子 ·····	64
13. 葱烧素海参 ·····	53	11. 茄子素卤 ·····	64
14. 荷花素海参 ·····	54	12. 清炖茄子 ·····	65
15. 素红烧肉 ·····	55	13. 炒茄丝 ·····	65
16. 素扣肉 ·····	55	14. 蒜调茄子 ·····	66
17. 素脆皮肉 ·····	56	七、山药 ·····	66
18. 素荷叶肉 ·····	56	1. 拔丝山药 ·····	66
19. 素四喜丸 ·····	57	2. 山药桃 ·····	67
六、茄子 ·····	58	3. 山药鱼 ·····	67
1. 素红烧肉 ·····	58	4. 虎皮山药 ·····	68
2. 鱼鳞茄子 ·····	59	5. 清蒸山药 ·····	68
3. 焦炸茄子 ·····	60	6. 蜜炙山药 ·····	69
4. 烧茄子 ·····	60	7. 一品山药 ·····	69
		8. 蜜炙山药丸 ·····	70
		9. 炒鸳鸯山药泥 ·····	71



10. 山药糕 ……	71	14. 凉拌酸辣白菜	83
11. 面包素虾仁 ……	72	九、水果 ……	84
12. 五彩素鱼丝 ……	73	1. 拔丝苹果 ……	84
13. 炸素虾仁 ……	73	2. 蜜炙苹果罐 ……	84
14. 熘素鱼段 ……	74	3. 金丝苹果 ……	85
15. 素香肠 ……	75	4. 炒苹果泥 ……	85
八、白菜 ……	75	5. 拔丝桃 ……	86
1. 佛手白菜 ……	75	6. 水晶桃 ……	87
2. 荷花白菜 ……	76	7. 蜜饯桃 ……	87
3. 清蒸白菜 ……	77	8. 拔丝杏 ……	88
4. 鸳鸯白菜 ……	77	9. 水晶杏 ……	88
5. 菊花白菜 ……	78	10. 蜜饯杏 ……	89
6. 酸辣白菜 ……	78	11. 拔丝梨 ……	89
7. 醋熘白菜 ……	79	12. 蜜炙罐子梨 ……	90
8. 白菜肉卷 ……	79	13. 水晶梨 ……	90
9. 油漆白菜 ……	80	14. 拔丝香蕉 ……	91
10. 挤辣白菜 ……	80	15. 拔丝菠萝 ……	91
11. 鸡蒙白菜 ……	81	16. 糖汁烧柿块 ……	92
12. 清蒸白菜卷 ……	82	17. 炸柿子丸 ……	92
13. 海米炒白菜 ……	82	18. 核桃酥 ……	93

19. 栗子酥 .....	93
十、萝卜 .....	94
1. 一品雪燕 .....	94
2. 牡丹素燕菜 .....	94
3. 江干人参萝卜 .....	96
4. 素爆鸡丝 .....	96
5. 素人参萝卜 .....	97
6. 樱桃萝卜 .....	98
7. 脆皮萝卜 .....	98
8. 烧萝卜条 .....	99
9. 清蒸萝卜球 .....	99
10. 丁香萝卜 .....	100
11. 糖醋萝卜 .....	101
12. 焦熘萝卜 .....	101
13. 鲜蘑萝卜条 .....	101

14. 炒白萝卜丝 .....	102
15. 凉拌三鲜丝 .....	103
十一、红薯 .....	103
1. 拔丝红薯 .....	103
2. 糖汁烧红薯 .....	104
3. 蜜汁红薯 .....	104
4. 炒红薯泥 .....	105
5. 焦炸三泥丸 .....	105
6. 拔丝三泥丸 .....	106
7. 糖汁烧三泥丸 .....	106
8. 雪里藏珠 .....	107
9. 红薯三刀 .....	107
10. 红薯桃 .....	108
11. 蜜汁三泥 .....	108
12. 红薯鱼 .....	109
13. 冰雪红薯 .....	109

14. 熘红薯丝 .....	110	4. 玻璃莲菜条 .....	118
十二、菠菜 .....	110	5. 糖醋熘菱角莲 .....	118
1. 霜打菠菜 ..	110	6. 黄焖藕合 ..	119
2. 炒菠菜泥 ..	111	7. 醋熘莲菜丝 .....	120
3. 紫云翠饺 ..	112	8. 凉拌银莲片 .....	120
4. 海米炒菠菜 .....	113	9. 凉拌三鲜 ..	121
5. 炆菠菜 .....	113	10. 蜜炙莲子 .....	121
6. 白烧菠菜 ..	114	11. 干蒸莲子 .....	122
7. 生炒菠菜 ..	114	12. 虎皮莲子 .....	122
8. 焦炸菠菜鱼 .....	114	13. 雪里藏珠 .....	123
9. 大油炒菠菜 .....	115	14. 蜜汁莲菜 .....	124
10. 菠菜拌粉皮 ..	115	十四、冬瓜 .....	124
11. 菠菜拌绿豆芽 .....	116	1. 素红烧肉 ..	124
十三、莲菜 .....	116	2. 红烧素个鱼 .....	125
1. 焦炸莲棒 ..	116		
2. 烧金牌莲 ..	117		
3. 拔丝莲菜条 .....	117		

- |                |     |                |     |
|----------------|-----|----------------|-----|
| 3. 拔丝冬瓜条 ..... | 126 | 7. 虎皮鸽蛋 ...    | 134 |
| 4. 糖汁烧冬瓜 ..... | 126 | 8. 土豆葡萄鱼 ..... | 135 |
| 5. 烧三冬 .....   | 127 | 9. 土豆烧牛肉 ..... | 136 |
| 6. 瓢冬瓜 .....   | 127 | 10. 土豆烧羊肉 ...  | 137 |
| 7. 烧冬瓜 .....   | 128 | 11. 土豆烧大肉 ...  | 137 |
| 8. 金钱冬瓜盒 ..... | 128 | 12. 炸三泥丸 ..... | 138 |
| 9. 烧金菱角 ...    | 129 | 13. 雪里藏珠 ..... | 138 |
| 10. 羊肉炖冬瓜 ...  | 129 | 14. 熘土豆丝 ..... | 139 |
| 11. 熘冬瓜片 ..... | 130 |                |     |
| 十五、土豆 .....    | 131 | 十六、腐竹 .....    | 139 |
| 1. 红烧土豆 ...    | 131 | 1. 爆素肉片 ...    | 139 |
| 2. 烧金钱土豆 ..... | 131 | 2. 爆素肉丝 ...    | 140 |
| 3. 拔丝土豆 ...    | 132 | 3. 红烧腐竹 ...    | 140 |
| 4. 糖汁浇土豆 ..... | 133 | 4. 白扒腐竹 ...    | 141 |
| 5. 琉璃土豆 ...    | 133 | 5. 白烧腐竹 ...    | 142 |
| 6. 糖醋熘土豆 ..... | 134 | 6. 腐竹鲜蘑 ...    | 142 |
|                |     | 7. 虾子烧腐竹 ..... | 143 |

8. 蒜薹烧腐竹 .....	143
9. 腐竹拌二鲜 .....	144
十七、黄瓜 .....	144
1. 瓤黄瓜 .....	144
2. 醋熘黄瓜条 .....	145
3. 炆黄瓜 .....	145
4. 拌三丝 .....	146
5. 酸辣黄瓜 .....	146
6. 油漆黄瓜 .....	147
7. 虾皮炒黄瓜片 .....	147
8. 二龙戏珠 .....	148
9. 青龙卧沙滩 .....	148
10. 荆芥拌黄瓜 .....	149
11. 拍调黄瓜 .....	149
十八、包菜 .....	150
1. 清蒸包菜卷 .....	150

2. 油漆包菜 .....	151
3. 佛手包菜 .....	151
4. 栗子烧包菜 .....	152
5. 挤辣包菜 .....	153
6. 包菜素卷 .....	153
7. 鸳鸯包菜 .....	154
8. 酸辣包菜 .....	155
9. 海米炒包菜 .....	155
10. 烧包菜 .....	156
11. 炒包菜丝 .....	156
十九、豆芽 .....	157
1. 炒金银丝 .....	157
2. 熘绿豆芽 .....	157
3. 炒黄豆芽 .....	158
4. 韭头炒豆芽 .....	158
5. 绿豆芽炒货菜 .....	159
6. 绿豆芽拌货菜 .....	159

- |               |             |     |     |
|---------------|-------------|-----|-----|
| 7. 黄豆芽炖豆腐 …   | 二十一、西红柿 …   | 160 | 167 |
| ……………         | 1. 水晶西红柿 …… | 160 | 167 |
| 8. 黄豆芽焖肉片 …   | ……………       | 160 | 167 |
| ……………         | 2. 八宝瓢西红柿 … | 160 | 167 |
| 9. 黄豆芽丸子 ……   | ……………       | 160 | 167 |
| ……………         | 3. 锅塌西红柿 …… | 160 | 168 |
| 10. 绿豆芽拌粉皮    | ……………       | 160 | 168 |
| ……………         | 4. 西红柿烧豆腐 … | 160 | 168 |
| 11. 凉拌三鲜 ……   | ……………       | 160 | 168 |
| ……………         | 5. 西红柿肉片 …… | 160 | 169 |
| ……………         | ……………       | 160 | 169 |
| 二十、芹菜 ……      | 6. 荷花西红柿 …… | 160 | 170 |
| ……………         | ……………       | 160 | 170 |
| 1. 三丝芹菜 … 162 | 7. 菊花西红柿 …… | 160 | 170 |
| 2. 凉拌芹菜 … 163 | ……………       | 160 | 170 |
| 3. 炒芹菜 …… 163 | ……………       | 160 | 170 |
| 4. 海米拌芹菜 ……   | ……………       | 160 | 170 |
| ……………         | 二十二、黄花菜 …   | 160 | 171 |
| ……………         | 1. 红扒素鱼翅 …… | 160 | 171 |
| ……………         | ……………       | 160 | 171 |
| 5. 虾子烧芹菜 ……   | 2. 芭蕉素鱼翅 …… | 160 | 172 |
| ……………         | ……………       | 160 | 172 |
| ……………         | 3. 鸳鸯素鱼翅 …… | 160 | 172 |
| ……………         | ……………       | 160 | 172 |
| 6. 海米烧芹菜 ……   | 4. 三丝素鱼翅 …… | 160 | 173 |
| ……………         | ……………       | 160 | 173 |
| ……………         | ……………       | 160 | 173 |
| 7. 酸辣芹菜 … 165 |             | 160 | 173 |
| 8. 凉拌三色 … 166 |             | 160 | 173 |
| 9. 炒杂素 …… 166 |             | 160 | 173 |

- |               |               |
|---------------|---------------|
| 5. 炸玉枝 …… 174 | 二十五、江米 …… 184 |
| 6. 烧黄花菜 … 174 | 1. 八宝饭 …… 184 |
| 二十三、菜花 …… 175 | 2. 炒八宝饭 … 184 |
| 1. 烧翡翠菜花 ……   | 3. 桂花江米枣 ……   |
| …………… 175     | …………… 185     |
| 2. 芙蓉菜花 … 176 | 4. 江米麻团 … 186 |
| 3. 鸡茸烧菜花 ……   | 5. 江米丸 …… 186 |
| …………… 177     | 二十六、油菜 …… 187 |
| 4. 肉片烧菜花 ……   | 1. 白扒四宝 … 187 |
| …………… 177     | 2. 二冬油菜 … 188 |
| 5. 海米烧菜花 ……   | 3. 兰花油菜 … 188 |
| …………… 178     | 4. 海米炒油菜 ……   |
| 6. 虾子菜花 … 178 | …………… 189     |
| 7. 炆菜花 …… 179 | 5. 冬菇炒油菜 ……   |
| 二十四、馒头 …… 179 | …………… 189     |
| 1. 玻璃馍 …… 179 | 二十七、豆角 …… 190 |
| 2. 拔丝馍 …… 180 | 1. 炆云豆角 … 190 |
| 3. 霜打馍 …… 180 | 2. 焖云豆角 … 191 |
| 4. 八宝馒头 … 181 | 3. 干烧豆角 … 191 |
| 5. 桂花馒头 … 181 | 4. 炒豆角 …… 192 |
| 6. 荷花馒头 … 182 | 5. 麻汁拌豆角 ……   |
| 7. 开花馒头 … 182 | …………… 192     |
| 8. 果料馒头 … 183 | 6. 凉拌豆角 … 193 |

二十八、粉皮 …… 193

1. 辣爆粉皮 … 193

2. 清蒸粉皮肉卷 …  
…………… 194

3. 清蒸粉皮素卷 …  
…………… 194

4. 炒面饷粉皮 ……  
…………… 195

5. 粉皮焖肉片 ……  
…………… 195

6. 素拌粉皮 … 196

二十九、四季梅 … 197

1. 肉末烧四季梅 …  
…………… 197

2. 榨菜烧梅豆 ……  
…………… 197

3. 海米烧四季梅 …  
…………… 198

4. 焦炸四季梅 ……  
…………… 198

5. 凉拌四季梅 ……  
…………… 199

三十、辣椒 …… 199

1. 瓢青辣椒 … 199

2. 烧瓢青辣椒 ……  
…………… 200

3. 炸青椒盒 … 200

4. 虎皮辣椒 … 201

5. 炝青辣椒 … 201

三十一、香椿 …… 202

1. 炸香椿鱼 … 202

2. 香椿拌鸡丝 ……  
…………… 202

3. 香椿焖蛋 … 203

4. 香椿拌豆腐干 …  
…………… 203

5. 凉拌三鲜 … 204

三十二、其他 …… 204

1. 白扒素海参 ……  
…………… 204

2. 麻酱拌素海参 …  
…………… 205

3. 脆皮玛瑙 … 206

4. 炸玫瑰卷 … 206

5. 炸白糖卷 … 207

6. 拔丝西瓜 … 208

7. 蜜炙金瓜 … 208

8. 鱼香海带 … 209



9. 炒蒜薹 ..... 210
10. 炸茴香鱼 .....  
..... 210
11. 炸荆芥鱼 .....  
..... 210
12. 凉拌银丝菜 ...  
..... 211
13. 凉拌鹿角菜 ...  
..... 211

## 葷 菜

- 一、大肉 ..... 212
1. 爆炒肉丝 ... 212
2. 过油肉丝 ... 212
3. 水氽肉丝 ... 213
4. 肉丝拌粉皮 .....  
..... 214
5. 炒肉丝带底 .....  
..... 215
6. 凉拌二丝 ... 215
7. 炒肉片 ..... 216
8. 焖肉片 ..... 216
9. 滑熘肉片 ... 217

10. 焦炸肉片 .....  
..... 218
11. 糖醋熘肉片 ...  
..... 218
12. 炒回锅肉片 ...  
..... 219
13. 红烧肉 ..... 219
14. 大酥肉 ..... 220
15. 小酥肉 ..... 221
16. 红燻肉 ..... 221
17. 米粉肉 ..... 222
18. 芥菜肉 ..... 222
19. 荷叶肉 ..... 223
20. 方块肉 ..... 223
21. 焦炸里脊 .....  
..... 224
22. 软炸里脊 .....  
..... 225
23. 滑熘里脊 .....  
..... 225
24. 糖醋熘里脊 ...  
..... 226
25. 红烧拆骨肉 ...  
..... 227