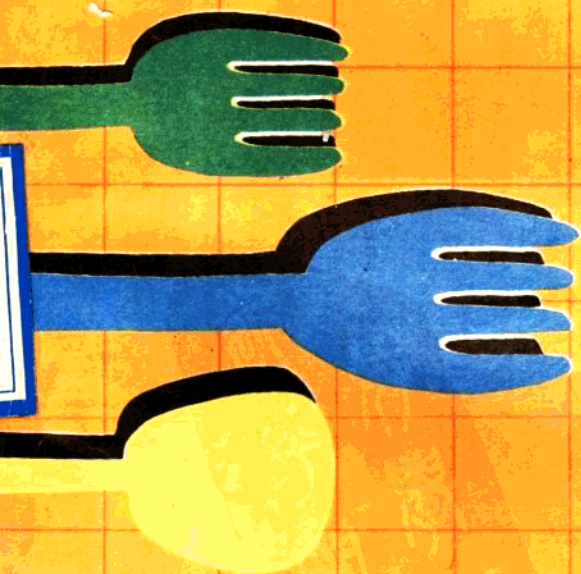


陈吉雄 编

海潮出版社

风味饭菜400种



前 言

中华民族的风味饭菜，历史悠久，花样繁多，在海内外享有盛名。丰富多彩的烹调原料，千变万化的烹调技法，使中国风味饭菜不断创新发展，为各种不同口味的朋友提供了脍炙人口的美味佳肴。这本书本着经济实惠，制作简便，风味万千的原则，集全国各地各民族风味饭菜之精华，按二十七大类分别介绍了400多种风味米饭、面点、菜肴的制作技巧和风味特点，其中绝大部分原料易得，一般家庭均可制作。有的饭可作菜，有的菜可当饭、既饱口福，又非常实惠。

参加本书编写工作的有：陈吉雄、章宪彩、陈昌平、郑天德、万家宝、刘生辉、肖明星、冯大友、许志强等同志，并得到有关烹饪行家的指导。同时，参阅了各地历年出版的烹调方面的图书、刊物40多种。在此，一并深表谢意。不当之处，谨请读者批评、指正。

编者

一九九〇年六月

目 录

一、风味饭

羊肉抓饭	(1)
竹筒饭	(2)
海南香饭	(2)
鸡肉烂饭	(3)
花米饭	(3)
滑蛋牛肉饭	(4)
赤豆糯米饭	(4)
猪油夹沙八宝饭	(5)
炒龙凤饭	(6)
四喜肉菜饭	(7)
香椿鸡蛋沙饭	(8)
八宝蜆饭	(8)
猪油菜饭	(9)
药饭	(10)
咖喱鸡饭	(10)
豆皮饭	(11)
荷香八宝饭	(12)
金银饭	(12)
油炸排骨菜饭	(13)
乌糯饭	(14)
什锦炒饭	(14)

砂锅煲腊味饭	(15)
--------------	--------

荷叶饭	(16)
-----------	--------

散烩八宝饭	(17)
-------------	--------

二、粥食

鱼生粥	(18)
-----------	--------

鸡粥	(18)
----------	--------

鲜乳粥	(19)
-----------	--------

艇仔粥	(19)
-----------	--------

蛤蚧粥	(20)
-----------	--------

小绍兴鸡粥	(21)
-------------	--------

肉粥	(22)
----------	--------

腊八粥	(22)
-----------	--------

豌豆粥	(23)
-----------	--------

生片粥	(24)
-----------	--------

荷叶粥	(25)
-----------	--------

鸭羹粥	(25)
-----------	--------

八卦粥	(26)
-----------	--------

羊肉粥	(26)
-----------	--------

海蛎粥	(27)
-----------	--------

八宝莲子粥	(28)
-------------	--------

包河藕粥	(29)
------------	--------

三、面条

担担面	(30)
泰山豆腐面	(30)
阳春面	(31)
镇江白汤大面	(32)
福山拉面	(33)
虾籽面	(34)
浆面条	(35)
开洋葱油面	(36)
牌坊面	(37)
崇庆荞面	(37)
温水甜水面	(39)
沙茶猪肉面	(39)
龙须线面	(40)
拉面	(41)
兰州清汤牛肉面	(41)
蓬菜水面	(42)
拉面条	(43)
蒸拌冷面	(45)
焖伊府面	(46)
成都酸辣面	(46)
新繁银丝面	(47)
牛肉毛面	(48)
虾爆鳝面	(49)
刀削面	(50)
臊子面	(50)

炒米面	(51)
-----------	--------

拨鱼儿面	(52)
------------	--------

四、馒头

桂花馒头	(53)
油氽馒头	(53)
油氽馒头	(54)
南翔馒头	(56)
八宝馒头	(57)
小笼馒头	(58)
开花馒头	(59)
净素菜馒头	(59)

五、包子

豌豆包	(61)
枣泥包	(61)
三丁包子	(62)
小笼汤包	(64)
蟹黄包子	(65)
猪肉灌汤包	(65)
水晶包子	(66)
莲茸夹心白糕	(67)
五仁包	(68)
温江龙眼小包	(69)
蟹肉包子	(70)
狗不理包子	(71)
半眼儿包子	(72)
淮安汤包	(72)

枣泥包子	(73)	素什锦馅饺	(93)
干菜包子	(74)	萝卜丝馅饺	(94)
炸鸡子包	(75)	鸡泥馅饺	(94)
蟹黄包子	(75)	钟水饺	(95)
凤球包子	(76)	冬菇鸡饺	(96)
酥皮蛋黄莲茸包	(77)	龙五面饺	(97)
蚝油叉烧包	(78)		
湖州千张包子	(79)	七、馄饨	
金华汤包	(80)	馄饨	(99)
		炸馄饨	(99)
六、饺子		鱼肉馄饨	(100)
三鲜馅饺	(82)	鲜肉馄饨	(101)
鸳鸯馅饺	(82)	荠菜肉馄饨	(102)
鱼馅饺	(83)	鸡丝馄饨	(103)
红油水饺	(84)	鸡肉馄饨	(103)
烫面炸饺	(84)	蟹肉馄饨	(104)
炸酥饺	(85)	煎馄饨	(105)
水晶饺	(86)	虾肉馄饨	(106)
灌汤蒸饺	(87)		
水饺	(87)	八、烧麦	
淮阴小饺	(88)	菊花烧麦	(107)
清明艾饺	(89)	玻璃烧麦	(108)
酥皮葱饺	(90)	虾仁烧麦	(108)
炸面包酥饺	(91)	玻璃烧麦	(110)
炸咖喱饺	(91)	翡翠烧麦	(111)
三鲜蒸饺	(92)	蛋皮烧麦	(111)
高汤火锅饺	(92)	糯米烧麦	(112)
		九、糕	

千层糕	(114)	水晶凉糕	(132)
水晶糕	(115)	新津黄糕	(133)
蜜糕	(116)	打糕	(134)
糖年糕	(116)	十、米粉	
黄松糕	(117)	济南米粉	(135)
三色梅花糕	(118)	牛肉米粉	(136)
黄米切糕	(118)	炒兴化粉	(136)
小茶糕	(119)	炒米粉(一)	(137)
重阳糕	(120)	炒米粉(二)	(138)
芝麻九层糕	(120)	什锦米粉	(138)
包心白糕	(121)	炒沙河粉	(139)
提丝发糕	(122)	豆芽米粉	(140)
酥皮烘糕	(122)	虾球沙河粉	(140)
马拉糕	(123)	过桥米线	(141)
小豆凉糕	(124)	炒米线	(142)
炸年糕	(125)	什锦凉米线	(142)
黄米面炸糕	(125)	十一、粽子	
糯米凉糕	(126)	咸肉粽	(144)
米蜂糕	(127)	绿豆粽	(145)
咸猪油糕	(127)	广式荷叶裹蒸粽	(145)
马蹄糕	(128)	莲籽什锦粽子	(146)
荸荠糕	(129)	赤豆粽子	(147)
重阳糕	(129)	上海鲜肉粽子	(147)
绿豆糕	(130)	清水粽子	(148)
西米卷筒糕	(131)	客家八宝粽	(149)
莲茸马拉糕	(132)	叉烧肉粽	(150)

川味灰水凉粽	(150)	核桃圆子	(170)
川味椒盐豆粽	(151)	菜心圆子	(171)
咸味什锦粽子	(152)	芝麻汤圆	(171)
北方红枣粽子	(153)	酒酿圆子	(172)
苏式猪油夹沙粽	(153)		
粽粿	(154)	十三、饼	
		酥油烧饼	(175)
十二、面团		酒酿饼	(176)
豆沙汤团	(155)	猪油枣泥麻饼	(176)
油煎团子	(156)	黄桥烧饼	(177)
黄金团	(157)	糖酥煎饼	(178)
汤菜团	(157)	徽州饼	(179)
虾肉汤团	(158)	盘丝饼	(180)
炒肉团	(159)	虾肉月饼	(181)
杭州麻心汤团	(160)	牛肉焦饼	(182)
萝卜馅团子	(161)	荷叶蒸饼	(183)
南瓜团子	(162)	江陵九黄饼	(183)
麻心元宵	(162)	豆馅烧饼	(184)
混汤酒酿元宵	(163)	闻喜煮饼	(185)
什锦元宵	(164)	一品烧饼	(186)
桂花元宵	(165)	萝卜饼	(187)
百果元宵	(166)	苏式月饼	(188)
鸡油大汤圆	(166)	炒大饼	(189)
珍珠圆子	(167)	周村酥烧饼	(189)
赖汤圆	(168)	荷花酥	(190)
汤水圆	(169)	春饼	(191)
刺毛圆	(169)	盘丝饼	(191)

山东煎饼 (192)

瓢子饼 (193)

牛肉煎饼 (194)

鸡蛋灌饼 (195)

炸油饼 (195)

盘香饼 (196)

生煎番茄饼 (197)

萝卜丝饼 (197)

吴山酥油饼 (198)

白蛇烧饼 (199)

东坡饼 (200)

缸炉椒盐饼 (201)

太谷饼 (202)

哈达饼 (203)

十四、火烧、锅饼

糖火烧 (204)

片丝火烧 (205)

褡裢火烧 (206)

睢县杠子头火烧 (207)

双麻火烧 (208)

枣泥火烧 (209)

肉火烧 (209)

螺丝转锅饼 (210)

枣锅饼 (211)

劈柴块锅饼 (212)

十五、麻花

松塔麻花 (213)

十八街麻花 (213)

筒子麻花 (214)

脆麻花 (215)

馓子麻花 (216)

十六、春卷

韭菜肉丝春卷 (218)

脆皮春卷 (219)

春卷 (220)

鸡丝春卷 (220)

十七、豆腐

三美豆腐 (223)

麻婆豆腐 (223)

汀州豆腐干 (224)

口袋豆腐 (225)

豆腐脑 (226)

三鲜豆腐脑 (227)

鸡丝豆腐脑 (228)

八公山豆腐脑 (229)

老豆腐 (230)

豆腐花 (231)

翡翠豆腐 (232)

杏仁豆腐 (233)

志公寺五香豆腐干 (233)

杏仁金糕豆腐 (234)

十八、猪肉类

海南猪肝	(235)
香炸五花肠	(236)
无为罐子汤	(236)
软炸板指	(237)
煎肉盒	(238)
半熏灌肠配菜	(239)
熏七美肠	(239)
余银肺汤	(240)
莲子炖猪肚	(241)
什锦猪肚	(241)
酸甜猪肝	(242)
干炸肝花	(243)
熏血肠	(244)
苏造肉	(244)
酸辣腰花	(246)
炸核桃仁猪腰	(246)
茴香腰花	(247)
红白肚尖	(248)
干炸螺尾肠	(249)
参附蒸肚片	(250)
炆双脆	(250)
红烧什锦	(251)
油爆双脆	(251)
凉拌三丝	(252)
烧肠	(253)

珍珠米元	(253)
生皮	(254)
锅巴肉片	(255)
夫妻肺片	(255)
九转大肠	(256)
烤猪肉	(257)
腊猪脾脏	(257)
猪胰淡菜汤	(258)
炒胰脂	(258)
洋葱炒胰片	(259)

十九、牛肉类

炒细牛百叶	(260)
小笼蒸牛肉	(261)
卤牛杂	(261)
五彩牛百叶	(262)
五香熏牛肉	(263)
小碗红汤牛肉	(263)
红灯笼软酥牛肉	(264)
烩肝丝	(265)
马鞭子干牛肉	(266)
桥头火锅	(266)
毛肚火锅	(267)
灯影牛肉	(268)
大伞牛肉	(269)
烤牛肉	(270)

二十、羊肉类

- 涮羊肉 (271)
黄焖参术羊肝 (272)
新疆烤羊肉串 (273)
烤羊排 (273)
手抓羊肉 (274)
烤羊腿 (275)
萧县羊肉汤 (275)
烤羊肚 (276)
羊肉胡辣汤 (277)
白羊头肉 (278)
它似蜜 (279)

二十一、鸡肉类

- 东江盐焗鸡 (281)
梧州纸包鸡 (281)
腊肉鸡肝卷 (282)
酱渍鸡块 (283)
人参八宝脱骨鸡 (283)
水八块 (284)
卤胗肝 (285)
棒棒鸡 (285)
鸡辣角 (286)
鸡丝辣汤 (287)
磁钵鸡肝酥 (288)
川椒肫球 (288)

二十二、鸭鹅肉类

- 桂花盐水鸭 (290)
锅烧全鸭 (291)
鸭掌汤泡肚 (291)
玉珠彩肫球 (292)
黄焖鸭肝 (293)
冬菜鸭肝汤 (294)
腊鸭肉肠 (295)
五香鸭肫 (295)
老鸭汤 (296)
糟蒸鸭胰 (297)
烩鸭四宝 (297)
烧鹅 (298)
奶油鸡丝鹅肝汤 (299)
鹅肝格司清汤 (299)

二十三、鹿肉类

- 烩全鹿 (300)
爆鹿心 (300)
鹿肉干 (301)
银花鹿舌 (302)

二十四、狗肉类

- 盐炖罐子狗 (303)
狗肉汤 (303)
五香狗肉 (304)

二十五、水产品类

- 竹筒烤鱼 (306)
石鱼炒蛋 (307)
鸽蛋鱼卷 (308)
烤鱼 (309)
包心鱼丸 (309)
荆沙鱼糕 (310)
火烤桂鱼 (311)
煎烹大虾 (312)
锅巴海参 (313)
螺蛳汤 (313)
吉列田鸡 (314)
炒樱桃 (315)
软炸石鸡 (315)

二十六、蔬菜类

- 辣白菜 (317)
拔丝西瓜 (317)
金边白菜 (318)

- 小菜盒 (319)
青豌豆炒蚂蚁蛋 (320)
拔丝山药 (320)
冬菇藕类 (321)
西湖莼菜汤 (322)
太极芋泥 (322)
五香芭蕉花 (323)

二十七、其他类

- 鸽雀共合 (324)
刺猬酸肉 (324)
五香豆蛆 (325)
竹叶火锅 (325)
油炸虫草 (326)
荷叶兔肉 (327)
广汉绕丝兔 (327)
兔肝粥 (328)
烤肉 (329)
烤三不粘 (329)

一、风味饭

羊肉抓饭

主要原料

粳米2500克，胡萝卜2500克，羊油（或素油）500克，羊肉1000克，葡萄干75克，葱、盐适量，味精少许。

制作方法

1. 羊肉切成3厘米见方的丁，胡萝卜切成丝（或丁）。
2. 用旺火起油锅，待羊油烧到冒烟时，下入羊肉和适量盐，煸炒透后取出。
3. 将胡萝卜和适量食盐下锅，炒半熟，加葱、味精，炒匀取出。
4. 锅内放适量的水，大火烧沸后加入羊肉、胡萝卜，烧沸后下米，用饭铲轻搅，待汤收净后，用筷子在米上扎几个孔，扣紧锅盖，用小火焖熟，食用时将饭盛在盘子里，上面撒些葡萄干。

风味特点

米粒晶莹如珍珠，胡萝卜红似玛瑙，羊肉芳香扑鼻，别具风味。

竹 筒 饭

主要原料

糯米或大米1000克，直径5—10厘米，长30厘米，一端有节、无苦味的新鲜竹筒数根，干净稻草1把。

制作方法

1. 将米和适量水一起装入竹筒（不要装满）。用洗净的稻草塞住竹筒口。

2. 用树杆或竹子搭成架，把竹筒直靠架上，将燃料围住竹筒，燃烧约20分钟。翻转竹筒再烤10多分钟即熟。

3. 刮去竹筒烧焦的皮层，破开竹筒即可食用。

风味特点

具有翠竹的清香和甜味，特别适合于野外作业、春游野炊。

海 南 香 饭

主要原料

大米，黑豆，猪肉，鹿肉，蛇肉等适量

制作方法

1. 取新鲜、无苦味的竹子，锯成竹筒的一端要有节。

2. 将米和黑豆洗净，各种肉切成丁（或片），与适量的水一起装入竹筒（不要装满）。竹筒口用香蕉叶塞紧。

3. 用炭火或柴火烘烤，烘烤时竹筒要经常转动，待散发出来饭香味时，再用微火烘10分钟左右即成。

风味特点

香味浓郁，营养丰富。

鸡 肉 烂 饭

主要原料

活鸡1只，糯米，笋丝，蒜汁，辣椒面，五香粉，盐，葱花适量。

制作方法

1. 将宰制干净的整鸡放入锅中加水煮熟，取出撕成碎块。
2. 糯米下鸡汤中，沸后投入鸡肉、笋丝、盐、五香粉、辣椒面搅匀，小心焖煨，然后撒上葱花，调入蒜汁即成。

风味特点

粘软香辣，鲜美可口。

花 米 饭

主要原料

普通糯米适量，黑糯米少量。

制作方法

将普通糯米与黑糯米混合蒸成“糯米饭”(制作方法与一般糯米饭相同)。

风味特点

由于黑白糯米混合，所以米饭的颜色有黑紫、淡红、白色等，“花米饭”不仅颜色好看，而且食味可口，又粘又香，并有滋补作用。

黑糯米是贵州省的特产，表面为黑紫色，略有光泽，糯性强，常食黑糯米能补血益气，补脑健胃，使肌肤细嫩，体质增强，是一种滋补佳品，贵州省山区不少人把黑糯米当作滋补中药，据说还可以外用接骨生肌。

滑蛋牛肉饭

主要原料

嫩牛肉200克，鸡蛋8只，葱末10克，嫩筋、嫩姜末各少许，豆粉10克，花生油50克，味精少许，白酱油、精盐适量，米饭6碗。

制作方法

1. 将牛肉切成横纹薄片，加嫩筋、嫩姜末及少许清水搅拌，约10分钟后，加豆粉及白酱油拌匀，炒前加熟花生油少许再次拌匀，鸡蛋打入碗内，加盐、葱末和味精搅散待用。

2. 炒勺烧热，倒入花生油，将牛肉以大火温油翻炒数次起锅，倒入鸡蛋内，搅匀后即倒回炒勺，用大火翻炒数次出锅，分别倒在6碗米饭上。

风味特点

牛肉爽滑香嫩，是香港居民喜欢食用的广东味快餐饭。

赤豆糯米饭

主要原料

糯米，赤小豆各适量。

制作方法

将赤小豆放入沸水锅内（赤小豆与水的比约1:5），煮至

八成熟时捞出，另将糯米淘净后，用煮过赤小豆的汤浸泡一夜，第二天，把糯米和赤小豆搅拌均匀后，上笼屉蒸大约4分钟，即可食用。

风味特点

赤小豆（又称红小豆）属于豆科。据《本草纲目》记载：“赤小豆逐津液，利小便，消水通气而健脾胃”。赤豆糯米饭，饭色红润，具有赤豆香气，营养丰富，有增食欲、强身体之功效。

猪油夹沙八宝饭

主要原料

糯米500克，蜜枣片，桂圆肉片，红绿瓜丝条，糖莲心，青梅片各10克，小金桔，板油丁各25克，瓜籽仁，糖豆沙各150克，猪油50克。

制作方法

1. 将糯米放在容器中，加冷水浸2—3小时，捞出，放入笼屉中（下面垫纱布）摊平，盖严，用旺火蒸20分钟左右（饭熟）出笼。

2. 米饭倒入瓷盆中，加白糖、猪油拌匀。

3. 大碗一只，涂上熟猪油（防粘），摆上桂圆肉、蜜枣、红绿瓜丝条、瓜籽仁、糖莲心及青梅片，呈各种鲜艳美观的图样，然后撬起一部份糯米饭摊开，摊成碗形，中间放入猪油豆沙（板油丁）摊开，再撬起糯米饭盖牢、贴光，上屉用旺火蒸透，蒸至油、糖、饭融合在一起后出笼，第二天再上笼蒸透，经过三次复蒸，饭呈红色时覆在盘中，拿掉扣碗即

可食用。

风味特点

图形美观，软粘适口甜而不厌，油而不膩，如浇上用桔子粉(或鲜桔皮丁)加糖、适量水、少量淀粉和香精熬成的桔黄色的稠汁，则更加酸甜可口。

炒龙凤饭

主要原料 (10份原料)

蒸好的大米饭750克，净虾仁100克，鸡蛋5个，鸡脯肉，葡萄干各150克，淀粉，绍酒各25克，盐15克，味精1.5克，葱油75克，熟猪油250克(约耗50克)。

制作方法

1. 米饭摊在盘内晾凉，鸡蛋全部磕在碗内，荡出一部分蛋青拌虾仁用，其余部分打散，鸡脯肉片成薄片，切1.5厘米长的丝，净虾仁拌鸡蛋清和湿淀粉调成糊加盐，葡萄干洗净擦干。

2. 炒锅置旺火上，加猪油烧至六成熟，将虾仁倒入划散，捞出，另用一炒锅放入葱油，倒入鸡蛋，翻炒拨碎后加入米饭及少量盐、味精和绍酒，在微火上不断翻炒，待米饭炒透，加入虾仁、鸡丝、葡萄干，炒拌均匀，分盛在10个小碗内。

风味特点

米饭油亮，色泽鲜艳，鸡脯、虾仁鲜嫩爽口，葡萄干甜美。