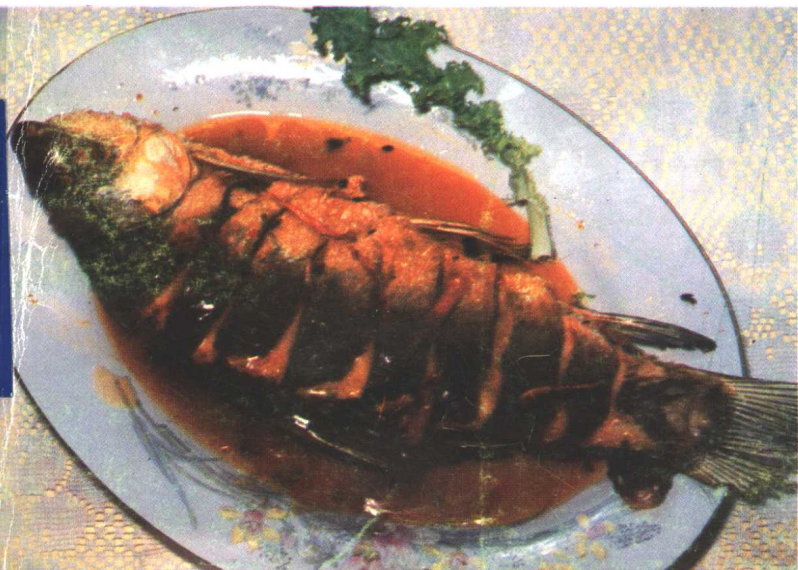


# 普通菜的高级烹饪法

徐惠明 张玲 编著



科学普及出版社

# 普通菜的高级烹饪法

编著：徐惠明 张玲

科学普及出版社

## 内 容 提 要

这是一本实用性较强的家庭用菜谱，共介绍了近400道菜的烹饪法。近年来，虽然介绍菜谱的书籍屡见不鲜，但介绍用高级烹饪法来制做普通菜的书籍却似乎至今未见。该书与其它同类书相比，有五大特点：1. 书中介绍的所有菜肴，均可用家庭炉灶及炊具制做；2. 用料简单，主、副、佐料均极易购到；3. 易学易做；4. 所制菜肴均能体现出色、香、味、形、洁、廉和营养八个大字，真可谓一书在手，合家欢乐。该书对菜馆亦有一定的实用价值。各个家庭及单身汉均适用。

### 普通菜的高级烹饪法

编 著：徐惠明 张 玲

责任编辑：屈惠英

封面设计：胡焕然

技术设计：范小芳 王震宇

科学普及出版社出版（北京海淀区白石桥路32号）

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经销

中国有色华勘曙光印刷厂印刷

开本：787×1092 毫米 1/32 印张：10.375 字数：232千字

1990年4月第1版 1990年4月第1次印刷

印数：1—13500册 定价：3.90元

ISBN 7-110-01364-2/TS·38

## 写在前面

经众友的建议和支持，撰写了这本家庭实用性较强的《普通菜的高级烹饪法》，把我们长期业余潜心研究烹调技术的些许经验和心得奉献给广大读者，希冀能丰富你们的家庭生活和高尚的情趣。

本书的主要特点如下：

**1. 源于家庭** 本书所撰写的菜肴全部可用家庭的炉灶和炊具制做，故家庭实用性较强。

**2. 独树一帜** 著者从少年时代起，就酷爱烹饪，抽暇专心研究烹饪已达几十年，所制菜肴南北风味兼之，并含少量西餐。因我们精心实践，在配料中狠下功夫，故友人们对我们的制做的菜肴评价很高，特别是制做的徐公卤鸡、香脆黄瓜、三味白菜、软炸素虾、糖醋全鱼、香酥脆鸡、多味酥鱼等均可与大饭店的同类菜肴媲美。

**3. 原料简单** 本书中所列的主料、副料及佐料均极易购到。

**4. 易学易做** 一般写菜谱分三个步骤：原料、制法、特点。本书还增加了一栏“说明”，即做好某种菜肴的诀窍、注意事项或它的衍生菜。

**5. 指导思想** 传统衡量菜肴的好坏是：色、香、味、形四个字，我们认为不够全面，还应再补充四个字：洁（清洁）、廉（价廉）、营养。我们是紧扣住这八个字撰写这本菜谱的。

在阅读本书进入正文之前，着重说明三个基本问题：

1. 关于用盐量，我们认为每500克菜以6克为好，按此标准做出来的菜肴咸淡适口。

2. 书中所标的油均为熟油，一定要严格控制油量。油温分高、中、低三档：60~110℃为低油温；110~170℃为中油温；170~220℃为高油温。在实际操作中，可用肉眼视之，尚未冒烟为低油温，已冒烟为中油温，冒青烟时为高油温。书中所标的食油，系荤素油均可。

3. 油炸菜肴数次后的油则不能再炸，否则将有害于健康，亦不能采用老油加新油的办法反复炸，只能将炸过多次的油用来炒菜。

总之，烹调的每个过程固然很重要，而火候和咸淡则是基本功中的基本功。

最后，我们竭诚欢迎广大读者对本书内容提出宝贵意见，并请赐教，以便进一步提高和改进。

著 者

1989年8月于北京

# 目 录

## 牛 肉 类

- |                |        |                |        |
|----------------|--------|----------------|--------|
| 1. 五香牛肉 .....  | ( 1 )  | 2. 滑嫩牛丸 .....  | ( 2 )  |
| 3. 茄汁肉饼 .....  | ( 2 )  | 4. 牛肉丸子 .....  | ( 3 )  |
| 5. 烧牛蹄筋 .....  | ( 4 )  | 6. 煨牛肉汤 .....  | ( 5 )  |
| 7. 丁香牛肉 .....  | ( 6 )  | 8. 鱼香牛肝 .....  | ( 6 )  |
| 9. 焖酥牛肉 .....  | ( 7 )  | 10. 端牛肉丝 ..... | ( 8 )  |
| 11. 焖蒸牛肉 ..... | ( 9 )  | 12. 红烧牛肉 ..... | ( 10 ) |
| 13. 茄汁牛肉 ..... | ( 10 ) | 14. 咖哩牛肉 ..... | ( 11 ) |
| 15. 葱爆牛肉 ..... | ( 12 ) | 16. 糖醋牛肉 ..... | ( 13 ) |
| 17. 黄焖牛肉 ..... | ( 14 ) |                |        |

## 鸡 类

- |                |        |                |        |
|----------------|--------|----------------|--------|
| 1. 辣仔鸡丁 .....  | ( 16 ) | 2. 宫保鸡丁 .....  | ( 17 ) |
| 3. 徐公卤鸡 .....  | ( 18 ) | 4. 神仙肉鸡 .....  | ( 19 ) |
| 5. 香酥脆鸡 .....  | ( 20 ) | 6. 红烧鸡块 .....  | ( 21 ) |
| 7. 清炖全鸡 .....  | ( 22 ) | 8. 香菇鸡翅 .....  | ( 22 ) |
| 9. 爆炒鸡杂 .....  | ( 23 ) | 10. 酒焖鸡块 ..... | ( 24 ) |
| 11. 酱爆鸡丁 ..... | ( 25 ) | 12. 焖蒸鸡块 ..... | ( 25 ) |
| 13. 脆皮肉鸡 ..... | ( 26 ) | 14. 咖哩焖鸡 ..... | ( 27 ) |
| 15. 芙蓉鸡片 ..... | ( 28 ) | 16. 怪味鸡块 ..... | ( 29 ) |
| 17. 茄汁鸡片 ..... | ( 30 ) | 18. 栗子烧鸡 ..... | ( 31 ) |

## 羊 肉 类

- |               |        |               |        |
|---------------|--------|---------------|--------|
| 1. 白切羊肉 ..... | ( 32 ) | 2. 嫩姜羊肉 ..... | ( 32 ) |
|---------------|--------|---------------|--------|

- |               |        |               |        |
|---------------|--------|---------------|--------|
| 3. 卤味羊肉 ..... | ( 33 ) | 4. 红烧羊肉 ..... | ( 34 ) |
| 5. 葱爆羊肉 ..... | ( 35 ) | 6. 焦熘羊肉 ..... | ( 36 ) |
| 7. 滑熘羊肝 ..... | ( 37 ) | 8. 红焖羊腿 ..... | ( 37 ) |

### 兔 肉 类

- |               |        |               |        |
|---------------|--------|---------------|--------|
| 1. 红烧兔肉 ..... | ( 39 ) | 2. 葱爆兔丝 ..... | ( 40 ) |
| 3. 五香兔肉 ..... | ( 40 ) | 4. 冰糖兔块 ..... | ( 41 ) |
| 5. 焖双肉块 ..... | ( 42 ) |               |        |

### 鸭 类

- |               |        |               |        |
|---------------|--------|---------------|--------|
| 1. 红烧鸭块 ..... | ( 44 ) | 2. 叉烧嫩鸭 ..... | ( 45 ) |
| 3. 嫩姜鸭片 ..... | ( 45 ) | 4. 香酥脆鸭 ..... | ( 46 ) |
| 5. 陈皮焖鸭 ..... | ( 47 ) | 6. 南味卤鸭 ..... | ( 48 ) |
| 7. 酒焖鸭块 ..... | ( 49 ) |               |        |

### 猪 肉 类

- |                  |        |                |        |
|------------------|--------|----------------|--------|
| 1. 红烧猪肉 .....    | ( 51 ) | 2. 红烧肘子 .....  | ( 51 ) |
| 3. 清炖猪爪 .....    | ( 52 ) | 4. 叉烧猪肉 .....  | ( 53 ) |
| 5. 白切猪肉 .....    | ( 54 ) | 6. 滑熘猪肝 .....  | ( 55 ) |
| 7. 卤鲜猪肉 .....    | ( 55 ) | 8. 板栗烧肉 .....  | ( 56 ) |
| 9. 清炖猪排(汤) ..... | ( 57 ) | 10. 糖醋排骨 ..... | ( 58 ) |
| 11. 酱爆肉丁 .....   | ( 59 ) | 12. 炒回锅肉 ..... | ( 60 ) |
| 13. 干菜焖肉 .....   | ( 60 ) | 14. 鱼香肉丝 ..... | ( 61 ) |
| 15. 爆炒腰花 .....   | ( 62 ) | 16. 软炸猪排 ..... | ( 63 ) |
| 17. 南味扣肉 .....   | ( 64 ) | 18. 辣子肉丁 ..... | ( 65 ) |
| 19. 粉蒸猪肉 .....   | ( 65 ) |                |        |

### 蛋 类

- |                  |        |                  |        |
|------------------|--------|------------------|--------|
| 1. 蛋羹虾米(蒸) ..... | ( 67 ) | 2. 鸡蛋番茄(炒) ..... | ( 67 ) |
|------------------|--------|------------------|--------|

- |                         |                      |
|-------------------------|----------------------|
| 3. 鸡蛋茭白(炒) ..... ( 68 ) | 4. 咸蛋蒸肉 ..... ( 69 ) |
| 5. 炒木樨肉 ..... ( 69 )    | 6. 蛋炒肉丝 ..... ( 70 ) |
| 7. 蛋炒香椿 ..... ( 71 )    | 8. 绿野鹤喜 ..... ( 71 ) |

## 水 产 类

- |                          |                           |
|--------------------------|---------------------------|
| 1. 浇汁全鱼 ..... ( 73 )     | 2. 糖醋鲤鱼..... ( 73 )       |
| 3. 干烧鲤鱼 ..... ( 74 )     | 4. 红烧黄鱼..... ( 75 )       |
| 5. 红烧带鱼 ..... ( 76 )     | 6. 糖醋带鱼..... ( 76 )       |
| 7. 多味酥鱼 ..... ( 77 )     | 8. 豆豉烧鱼 ..... ( 78 )      |
| 9. 酒焖全鱼 ..... ( 79 )     | 10. 茄汁鱼块..... ( 79 )      |
| 11. 干炸鲳鱼 (平鱼) ... ( 80 ) | 12. 奶汁鲫鱼..... ( 81 )      |
| 13. 炒鳝鱼丝 ..... ( 81 )    | 14. 红烧鳝鱼..... ( 82 )      |
| 15. 清蒸甲鱼 (圆鱼) ... ( 83 ) | 16. 鱼香海带..... ( 83 )      |
| 17. 海带烧肉... ..... ( 84 ) | 18. 海带冬瓜..... ( 85 )      |
| 19. 四丝海带 ..... ( 86 )    | 20. 海木耳蛋 (炒) ..... ( 86 ) |
| 21. 三鲜海参 ..... ( 87 )    | 22. 家常海参..... ( 88 )      |
| 23. 红烧海参 ..... ( 89 )    | 24. 葱爆海参..... ( 90 )      |
| 25. 鱼香海参 ..... ( 91 )    | 26. 葱油爆虾..... ( 91 )      |
| 27. 盐海鲜虾 ..... ( 92 )    | 28. 爆炒虾仁..... ( 93 )      |
| 29. 芙蓉虾仁 ..... ( 94 )    | 30. 软炸虾球..... ( 94 )      |

## 蔬菜类 (含荤素搭配)

### 刀豆 (四季豆、扁豆)

- |                       |                           |
|-----------------------|---------------------------|
| 1. 麻香刀豆 ..... ( 96 )  | 2. 炒嫩刀豆..... ( 96 )       |
| 3. 炆刀豆条 ..... ( 97 )  | 4. 酱焖刀豆..... ( 98 )       |
| 5. 鱼香刀豆 ..... ( 98 )  | 6. 焯渍刀豆..... ( 99 )       |
| 7. 刀豆肉片 ..... ( 100 ) | 8. 刀豆牛肉 (炒) ..... ( 101 ) |



## 土豆(马铃薯)

- |                        |                          |
|------------------------|--------------------------|
| 9. 炒土豆丝..... (102)     | 10. 咖哩土豆(一)..... (102)   |
| 11. 咖哩土豆(二)..... (103) | 12. 炸土豆丝..... (104)      |
| 13. 炸土豆条..... (105)    | 14. 炸土豆片..... (105)      |
| 15. 麻香土豆饼..... (106)   | 16. 西式土豆饼..... (107)     |
| 17. 五香素丸..... (108)    | 18. 葱油土豆..... (108)      |
| 19. 土豆炸糕..... (109)    | 20. 水果色拉(沙拉子)..... (110) |
| 21. 四色沙拉..... (111)    | 22. 荤素沙拉..... (112)      |
| 23. 土豆牛肉(烧)..... (113) | 24. 土豆羊肉(炒丝)..... (114)  |

## 大白菜

- |                        |                        |
|------------------------|------------------------|
| 25. 三味白菜..... (115)    | 26. 酸辣白菜..... (116)    |
| 27. 炒白菜帮..... (116)    | 28. 糖醋白菜(熘)..... (117) |
| 29. 醋熘白菜..... (118)    | 30. 素炒三样..... (118)    |
| 31. 虾米白菜(炒)..... (119) | 32. 白菜肉卷..... (120)    |
| 33. 烂糊肉丝..... (121)    |                        |

## 冬瓜

- |                        |                        |
|------------------------|------------------------|
| 34. 红烧冬瓜..... (122)    | 35. 姜爆冬瓜..... (122)    |
| 36. 鱼香冬瓜..... (123)    | 37. 雪菜冬瓜(烧)..... (124) |
| 38. 豆豉冬瓜(烧)..... (124) | 39. 虾米冬瓜(烧)..... (125) |
| 40. 荤素冬瓜(炒)..... (126) | 41. 冬瓜肉圆(汤)..... (126) |

## 丝瓜

- |                        |                        |
|------------------------|------------------------|
| 42. 丝瓜豆腐(烧)..... (127) | 43. 丝瓜肉片(炒)..... (128) |
| 44. 丝瓜榨菜鸡蛋汤..... (129) |                        |

## 生 菜

45. 生菜沙拉…………… (130) 46. 三色沙拉…………… (130)

## 西 葫 芦

47. 葫芦豆豉(炒)…………… (131) 48. 炸荤素虾…………… (132)  
49. 西葫芦虾皮(炒)……… (133) 50. 西葫芦肉末(炒)… (133)

## 芋 头

51. 葱爆芋头…………… (134) 52. 糖醋芋头…………… (135)  
53. 芋头豆腐(烧)…………… (135) 54. 芋头烧肉…………… (136)

## 苋 菜

55. 麻香苋菜(拌)……… (137) 56. 蒜末苋菜(炒)……… (138)

## 芹 菜

57. 炆炒芹菜…………… (139) 58. 二冬芹菜…………… (139)  
59. 芹菜干丝…………… (140) 60. 芹菜腐竹(拌)……… (141)  
61. 茄汁芹菜…………… (141) 62. 芹菜虾米(炒)……… (142)  
63. 芹菜鸡丝…………… (143) 64. 芹菜肉末(炒)……… (144)  
65. 芹菜牛肉(炒丝)… (144)

## 油 菜

66. 油菜香菇…………… (145) 67. 焯拌油菜…………… (146)  
68. 爆炒油菜…………… (147) 69. 鸡油菜心…………… (147)  
70. 油菜平菇…………… (148) 71. 油菜豆泡(烧)……… (149)  
72. 菜心虾米(炒)……… (149) 73. 菜心肉片(炒)……… (150)

74. 菜心肉圆(余) … (151)      75. 油菜牛肉(炒) …… (152)

### 花 生

76. 三色生仁 …… (153)      77. 花生肉丁 …… (153)  
78. 油炸花生 …… (154)      79. 五香花生 …… (155)

### 青 椒

80. 炒青椒丝 …… (156)      81. 青椒豆豉(炒) …… (156)  
82. 香脆青椒 …… (157)      83. 腌渍青椒 …… (158)  
84. 青椒干丝(拌) … (158)      85. 爆素三样 …… (159)  
86. 青椒里脊(炒) … (160)      87. 青椒肉片(炒) …… (160)  
88. 青椒牛肉(炒) … (161)      89. 瓢馅青椒 …… (162)

### 胡 萝 卜

90. 软炸素虾 …… (163)      91. 拌胡萝卜 …… (164)  
92. 四色沙拉 …… (165)      93. 拌素三丝 …… (165)  
94. 炸胡萝卜 …… (166)      95. 鸳鸯萝卜 …… (167)

### 韭 菜

96. 韭菜肉丝(炒) … (167)      97. 韭菜干丝 …… (168)  
98. 韭黄干丝(拌) … (169)      99. 韭黄鸡丝(炒) …… (169)  
100. 韭黄肉丝(炒) … (170)      101. 爆炒韭菜 …… (171)  
102. 韭菜花肉(炒丝) … (172)

### 洋 白 菜

103. 炒洋白菜 …… (172)      104. 拌洋白菜 …… (173)  
105. 三味洋白菜 …… (174)      106. 酸洋白菜 …… (175)

- |                        |                        |
|------------------------|------------------------|
| 107. 洋白菜茄汁(焖)··· (175) | 108. 泡菜····· (176)     |
| 109. 糖醋洋白菜····· (177)  | 110. 醋熘洋白菜····· (178)  |
| 111. 炒素三样····· (178)   | 112. 洋白菜虾米(炒)··· (179) |
| 113. 洋白菜肉片(炒)··· (180) | 114. 白皮红瓢····· (181)   |

### 洋葱(葱头)

- |                      |                         |
|----------------------|-------------------------|
| 115. 爆炒洋葱····· (182) | 116. 肉丝洋葱(炒)····· (182) |
| 117. 炸洋葱圈····· (183) | 118. 洋葱鸡蛋(馅)····· (184) |
| 119. 葱爆牛肉····· (184) | 120. 葱爆羊肉····· (185)    |

### 茄 子

- |                      |                      |
|----------------------|----------------------|
| 121. 油焖茄子····· (186) | 122. 茄泥蒜泥····· (187) |
| 123. 爆炒茄丝····· (187) | 124. 五香茄子····· (188) |
| 125. 酱爆茄子····· (189) | 126. 麻辣茄块····· (190) |
| 127. 茄子肉片····· (191) | 128. 黄焖茄子····· (191) |
| 129. 炸馅茄盒····· (192) | 130. 炸烤茄片····· (193) |
| 131. 特味茄泥····· (194) | 132. 炸茄子片····· (195) |
| 133. 脆皮茄片····· (196) |                      |

### 苦 瓜

- |                         |                         |
|-------------------------|-------------------------|
| 134. 甜酸苦辣····· (196)    | 135. 豆豉苦瓜(炒)····· (197) |
| 136. 苦瓜肉丝(炒)····· (198) | 137. 苦瓜酿肉····· (199)    |

### 豇 豆

- |                         |                      |
|-------------------------|----------------------|
| 138. 姜爆豇豆····· (200)    | 139. 鱼香豇豆····· (200) |
| 140. 腌渍豇豆····· (201)    | 141. 酱爆豇豆····· (202) |
| 142. 豇豆肉片(炒)····· (202) | 143. 炒脆豇豆····· (203) |

## 笋

144. 油焖春笋…………… (204)    145. 爆三色笋…………… (204)  
146. 炒鲜二冬…………… (205)    147. 麻辣冬笋…………… (206)  
148. 烧烤春笋…………… (207)    149. 烧三鲜笋…………… (208)  
150. 冬笋牛肉(炒)……… (208)    151. 春笋猪肉(焖)……… (209)  
152. 春笋韭菜(炒)……… (210)    153. 春笋雪里红(炒)… (211)

## 芋      芥

154. 芋芥沙司…………… (211)    155. 芋芥猪肝(炒)……… (212)

## 茭      白

156. 麻辣茭白…………… (213)    157. 麻香茭白…………… (214)  
158. 茭白肉片…………… (215)    159. 香菇茭白(炒)……… (215)  
160. 茭白香干(炒)……… (216)

## 蚕豆(即胡豆)

161. 焗鲜蚕豆…………… (217)    162. 鱼香蚕豆…………… (218)  
163. 焗焖蚕豆…………… (218)    164. 油酥豆瓣…………… (219)  
165. 开花蚕豆(兰花蚕豆)(220)    166. 拌豆瓣泥…………… (220)

## 莴      笋

167. 香脆莴笋…………… (221)    168. 麻辣莴笋…………… (222)  
169. 三色素圆…………… (222)    170. 腌炒莴笋…………… (223)  
171. 麻酱莴笋(拌)……… (224)    172. 莴笋肉片(炒)……… (225)  
173. 莴笋粉丝(拌)……… (225)    174. 糖醋莴笋…………… (226)

## 银 耳

175. 翠玉镶花…………… (227)    176. 银耳鸡蛋(炒)…… (228)  
177. 银耳鸡片(炒)…… (228)    178. 鱼香银耳…………… (229)  
179. 银耳肉片(炒)…… (230)    180. 银耳羊肉(炒)…… (231)

## 番茄(西红柿、洋柿子)

181. 酸甜番茄(炒)…… (232)    182. 冰镇番茄…………… (233)  
183. 鲜奶番茄…………… (233)    184. 番茄肉片…………… (234)  
185. 番茄鸡蛋(炒)…… (235)    186. 番茄沙拉…………… (235)  
187. 煎番茄片…………… (236)

## 萝 卜

188. 炒萝卜丝…………… (237)    189. 萝卜虾米(炒)…… (238)  
190. 萝卜丝汤…………… (239)    191. 萝卜烧肉…………… (239)  
192. 萝卜排骨(炖)…… (240)    193. 萝卜牛肉(炖)…… (241)  
194. 软炸萝卜…………… (242)    195. 萝卜青蒜(炒)…… (243)  
196. 萝卜带鱼(煎、烧)… (244)

## 菜 花

197. 菜花香菇(炒)…… (245)    198. 焦嫩菜花…………… (245)  
199. 猪油菜花(炒)…… (246)    200. 肉片菜花(炒)…… (247)  
201. 菜花鲜羹…………… (248)    202. 咖喱菜花…………… (249)  
203. 辣味菜花…………… (249)

## 菠 菜

204. 拌菠菜泥…………… (250)    205. 烫焯菠菜…………… (251)  
206. 菠菜肉圆(汤)…… (252)    207. 菠菜鹌鹑…………… (252)

208. 三色合菜…………… (253)    209. 菠菜托蛋…………… (254)  
210. 菠菜肉丝(炒)…… (255)

### 黄    瓜

211. 香脆黄瓜…………… (256)    212. 蒜泥黄瓜…………… (257)  
213. 糖醋黄瓜…………… (257)    214. 酸辣黄瓜…………… (258)  
215. 黄瓜猪肉(炒)…… (259)    216. 黄瓜牛肉(炒)…… (260)  
217. 黄瓜猪肝(炒)…… (261)    218. 黄瓜虾米(炒)…… (261)

### 蒜    苗

219. 蒜苗肉丝(炒)…… (262)    220. 蒜苗鸡蛋(炒)…… (263)  
221. 蒜苗牛肉(炒)…… (264)    222. 蒜苗猪肝(熘炒)… (265)

### 豌    豆

223. 豌豆肉丁…………… (265)    224. 爆炒豌豆…………… (266)  
225. 豌豆鸡丁…………… (267)

### 藕

226. 软炸藕球…………… (268)    227. 糖醋藕片…………… (269)  
228. 茄汁藕片…………… (269)    229. 糖醋藕丝(炒)…… (270)

### 蘑    菇

230. 蘑菇肉片(炒)…… (271)    231. 蘑菇荸荠(炒)…… (272)  
232. 鲜蘑菜心…………… (273)    233. 四色蘑菇…………… (273)  
234. 蘑菇豆腐(炖)…… (274)    235. 蘑菇蛋清…………… (275)

## 魔 芋

- |                        |                        |
|------------------------|------------------------|
| 236. 凉拌魔芋…………… ( 276 ) | 237. 五丝魔芋…………… ( 277 ) |
| 238. 魔芋豆芽…………… ( 277 ) | 239. 魔芋肉片…………… ( 278 ) |
| 240. 双色魔芋…………… ( 279 ) | 241. 魔芋蒜苗…………… ( 280 ) |
| 242. 糖醋魔芋…………… ( 280 ) | 243. 三鲜魔芋…………… ( 281 ) |
| 244. 魔芋芹菜…………… ( 282 ) | 245. 鱼香魔芋…………… ( 282 ) |
| 246. 魔芋豆豉…………… ( 283 ) | 247. 炒雪魔芋…………… ( 281 ) |

## 豆 制 品 类

- |                       |                       |
|-----------------------|-----------------------|
| 1. 家常豆腐…………… ( 286 )  | 2. 酱焖豆腐…………… ( 287 )  |
| 3. 麻辣豆腐…………… ( 287 )  | 4. 辣味豆腐…………… ( 288 )  |
| 5. 鲜蘑豆腐…………… ( 289 )  | 6. 香椿豆腐(拌)…… ( 290 )  |
| 7. 菜末豆腐…………… ( 290 )  | 8. 酸辣豆腐…………… ( 291 )  |
| 9. 浇汁豆腐…………… ( 292 )  | 10. 豆豉豆腐…………… ( 292 ) |
| 11. 锅塌豆腐…………… ( 293 ) | 12. 茄汁豆腐…………… ( 294 ) |
| 13. 番茄豆腐(烧)…… ( 295 ) | 14. 炒素三丝…………… ( 296 ) |
| 15. 三色豆腐…………… ( 297 ) | 16. 蛋黄豆腐…………… ( 297 ) |
| 17. 瓢豆腐盒…………… ( 298 ) | 18. 豆腐鱼头(砂锅)… ( 299 ) |
| 19. 荤豆腐羹…………… ( 300 ) | 20. 豆泡烧肉…………… ( 301 ) |
| 21. 豆腐牛肉…………… ( 302 ) | 22. 腐竹鲜蘑…………… ( 302 ) |
| 23. 辣油腐竹…………… ( 303 ) | 24. 五彩腐竹…………… ( 304 ) |
| 25. 烧素什锦…………… ( 305 ) | 26. 红烧面筋…………… ( 306 ) |
| 27. 香甜面筋…………… ( 306 ) | 28. 面筋冬菇…………… ( 307 ) |
| 29. 五色面筋…………… ( 308 ) | 30. 糖醋面筋…………… ( 309 ) |
| 31. 面筋肉片(炒)…… ( 310 ) | 32. 鲜汁烤麸…………… ( 310 ) |
| 33. 五香烤麸…………… ( 311 ) | 34. 炒黄豆芽…………… ( 312 ) |
| 35. 豆芽干丝(拌)…… ( 313 ) | 36. 豆芽肉丝(炒)…… ( 314 ) |
| 37. 麻辣粉丝…………… ( 314 ) | 38. 蚂蚁上树…………… ( 315 ) |



# 牛 肉 类

## 1. 五 香 牛 肉

### 原料

瘦牛肉500克	葱25克
姜5克	丁香10粒
桂皮1.5克	八角1克
花椒30粒	胡椒粉0.5克
料酒15克	精盐3克
白糖5克	酱油40克

### 制法

先将牛肉洗净，对切成两块，放入锅内，加水没过牛肉、葱结、用刀拍松的姜块、桂皮、八角、花椒、丁香、料酒、精盐、白糖、酱油，用旺火煮开。撇去浮沫，改用文火，焖两小时左右。撒入胡椒粉，用旺火收汁。捞出牛肉，待凉透后切成薄片。

### 特点

色呈酱红，外形美观，五香开胃，肉酥不烂，佐酒助餐。

### 说明

五香牛肉片可作拼盘。桂皮、八角、花椒、丁香最好用纱布扎成香料袋。