

赠送光盘

大众菜谱

DAZHONGCAIPU

食全食美

家庭、餐厅、厨师必备



吉林科学技术出版社

大众菜谱

冯 佳/主编

吉林科学技术出版社

大众菜谱

主 编:冯 佳

责任编辑:车 强 成与华

平面设计:康笑宇

*

吉林科学技术出版社出版、发行
长春新华印刷厂印刷

*

880×1230毫米 32开本 12印张 260 000字 彩图8版

2004年1月第1版 2005年2月第4次印刷

定价:19.80元

ISBN 7-5384-2916-6/Z·332

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题,可寄本社退换。

社址 长春市人民大街4646号 邮编 130021

发行部电话 0431-5635177 5651759 5651628

邮购部电话 0431-5677817

电子信箱 JLKJCBS@public.cc.jl.cn

传真 0431-5635185 5677817

网址 www.jkpbs.com

桃仁青笋



前 言

随着生活水平的提高，丰富多样的食品和食物不断涌现，人们一日三餐的饮食菜谱越来越丰富，人们渐渐改变陈旧落后的饮食习惯，不断追求着高品味的生活质量，希望吃得健康，吃得科学，吃得有营养。饮食制作和饮食菜谱也不断发展，这对广大厨师和家庭饮食制作人员提出了更高的要求。学习现代饮食菜谱制作，是现代生活的需要。为此，我们在有关专家的指导下，特别编写了《大众菜谱》。

本书包括蔬菜素食类、肉类、荤素搭配类、水产海鲜类、家禽野味类、蛋菜类、豆腐类、甜菜类、凉菜类、沙锅火锅类、汤类、微波炉菜谱类、主食类 13 类共计 1500 余个菜谱，每个菜谱都包括主料、辅料、制作方法 3 方面的内容，非常简单实用，是广大厨师和家庭饮食制作人员的良好参考版本。

清蒸河蟹



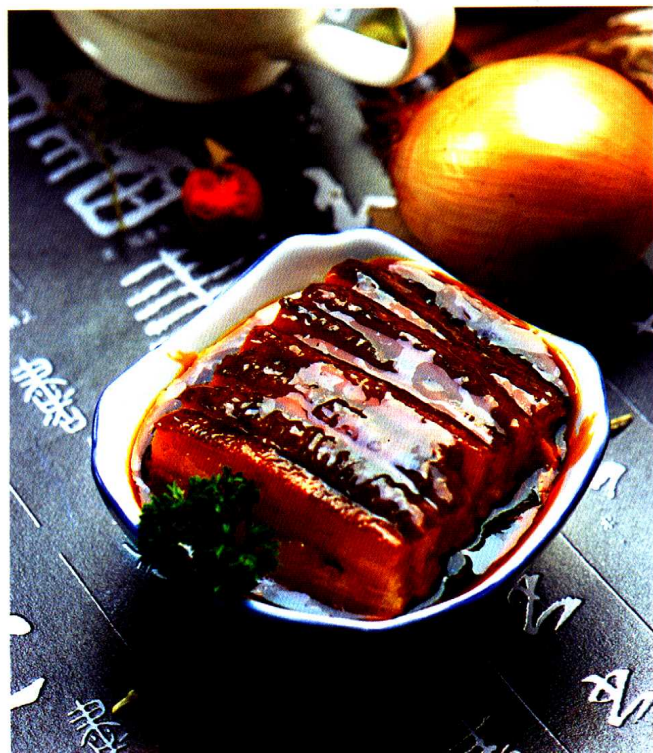
小笼蒸羊排

柠檬鸡球





豇豆烧肉



家常扣肉



酸菜马蹄



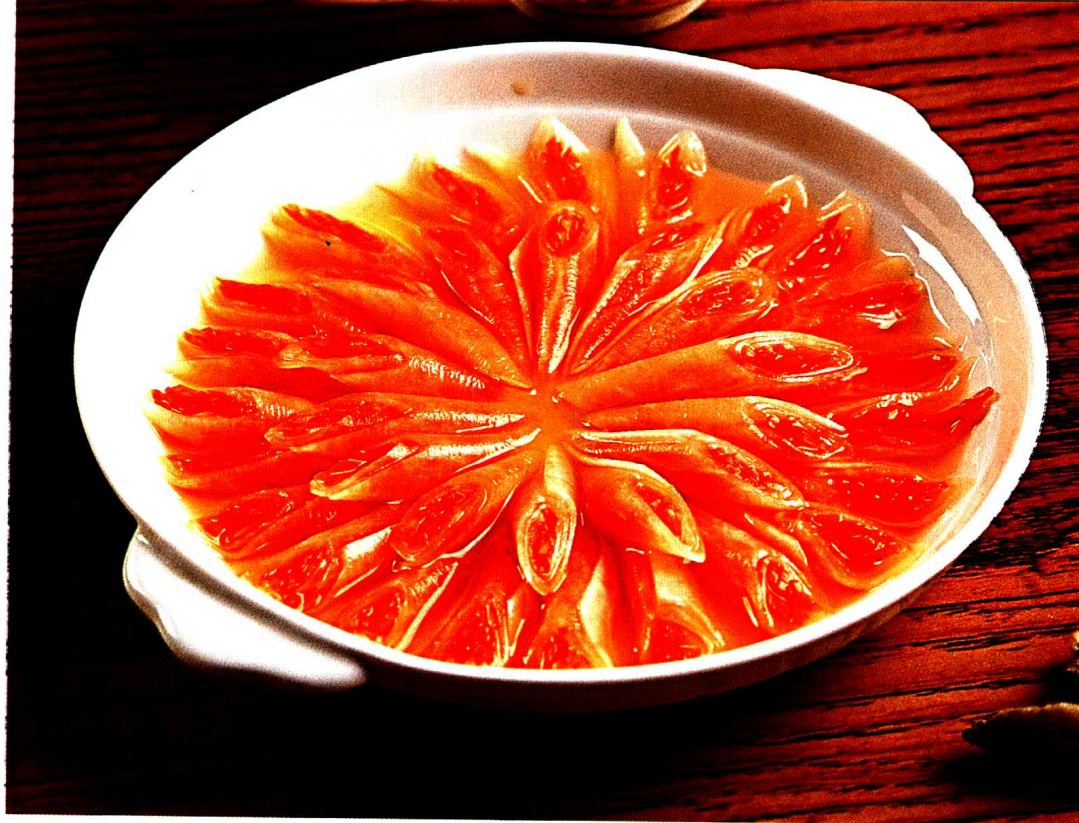
肉末苦瓜条



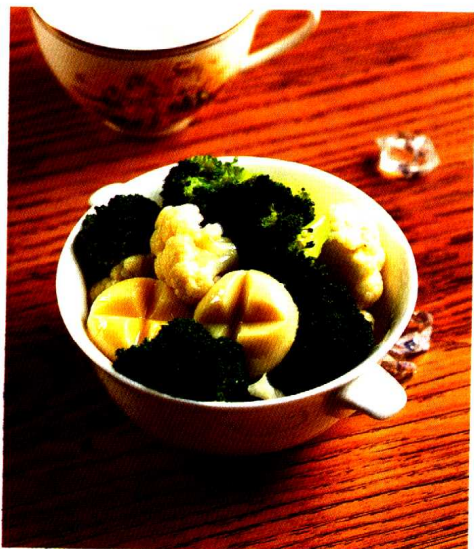
回锅豆腐



素干贝烧冬瓜



珊瑚萝卜



鲜蘑鸳鸯菜花

酱烧茭白





红烧圆藕



宫保豆腐

酥香生菜包



目 录

第一章 蔬菜素食类

罗汉大菜	/ 2	金钩芹菜	/ 12
太极双泥	/ 2	香菇菜心	/ 12
红油玉松	/ 3	炖三菇	/ 13
咖喱土豆	/ 3	冬笋炒香菇	/ 13
罗汉斋	/ 4	香菇炒板栗	/ 14
翠玉黄瓜	/ 4	北菇扒双蔬	/ 14
糖熘山药	/ 5	清蒸蘑菇	/ 15
生炒苋菜	/ 5	酸辣萝卜丝	/ 15
桃仁丝瓜	/ 6	奶油胡萝卜	/ 16
酥炸桃仁	/ 6	盐水蚕豆	/ 16
金钩豇豆	/ 7	炒萝卜	/ 16
生煸菠菜	/ 7	姜汁豇豆	/ 17
西兰花带子	/ 8	口蘑烧扁豆	/ 17
煸炒百叶	/ 8	鱼香酥青豆	/ 18
素炒白菜	/ 9	蒜泥蚕豆	/ 19
宫爆白菜	/ 9	糖醋鲜藕	/ 19
栗子扒白菜	/ 10	酸辣藕	/ 20
锅摊韭菜	/ 10	素烧茄子	/ 20
干煸苦瓜	/ 11	糖醋茄条	/ 21
煎韭菜盒	/ 11	鸡皮笋衣	/ 21

素炒卷心菜	/22	水煮白菜	/31
炒什锦	/22	生煨青椒	/32
三丝菜心	/23	彩色土豆丝	/32
素焖扁豆	/24	香辣土豆	/33
口蘑茄子	/24	鱼香茄子	/33
油焖冬菇	/25	多味茄泥	/34
杂菜烩	/25	素炒茄丝	/34
清烹掐菜	/26	香菜烧白萝卜	/35
盐水毛豆	/26	鲜蘑烧萝卜块	/35
腐竹油菜	/27	姜汁菠菜	/36
烧二冬	/27	草菇炒青椒	/36
雪包银鱼	/28	鲜蘑鸳鸯菜花	/37
油焖茭白	/28	酸菜马蹄	/37
干贝冬瓜	/29	珊瑚萝卜	/38
卤香菇	/29	酱烧茭白	/38
醋熘白菜	/30	红烧圆藕	/39
咖喱白菜	/30	素干贝烧冬瓜	/39

第二章 肉 类

扒肘子	/41	香炸肉卷	/46
白云猪手	/41	麻辣肉片	/47
糖酥排骨	/42	白煮肉	/48
樱桃肉	/42	焗猪排	/48
无锡肉骨头	/43	宫保肉丁	/49
梅菜蒸猪肉	/43	山东酥肉	/49
炒木犀肉	/44	东坡肉	/50
杏仁扣猪肘	/44	回锅肉	/51
红烧肉	/45	熘肥肠	/51
鱼香肉丝	/45	脆皮猪肚	/52

蒸猪肝	152	扒羊肉条	168
红扒狮子头	153	熘肉段	168
水煮牛肉	153	油爆羊肚	169
红煨牛肉	154	酱肉丝	169
红牛腩	155	炒牛肚丝	170
五香牛肉	155	炖排骨	170
黄焖牛肉	156	咕噜肉	171
干煸牛肉丝	156	炒牛肉松	171
煎牛排	157	四喜丸子	172
鱼香牛肉丝	157	红烧牛尾	172
爽口牛肉丸	158	熘三样	173
卤牛肉	158	金钱肉	174
茄汁牛排	159	全家福	174
锅烧牛肉	159	生炒排骨	175
咖喱牛肉	160	京爆里脊	175
芝麻牛排	160	蒜泥白肉	176
牛肉丸子	161	炆里脊丝	176
黄焖羊肉	161	滑熘里脊片	177
手扒羊肉	162	糖醋排骨	178
清蒸羊肉	162	烩肚丝	178
葱爆羊肉	163	猪血肠	179
红烧羊肉	163	油爆肠	179
酱羊肚	164	炒心花	180
红扒猪舌	164	炒猪肝	180
脆皮猪脑	165	卤猪蹄	181
炸猪排	165	姜丝肉	181
白云猪蹄	166	炖牛肉	182
元宝肉	166	美味肉串	182
米粉羊肉	167	家常扣肉	183
西式炒羊肉	167	小笼蒸羊排	184

第三章 荤素搭配类

肥肠扒白菜	/86	元葱猪排	/95
土豆炖牛肉	/86	酸菜炒牛肉	/96
萝卜烧牛肉	/87	菜心炒肉片	/96
黄瓜炒猪肝	/87	芥菜炒肉丝	/96
肉片青椒	/88	白菜炒牛肉	/97
扁豆炒肉丝	/88	西兰花炒牛肉	/97
香肠炒油菜	/89	丝瓜炒牛肉	/98
芹菜炒猪心	/89	番茄肉片	/98
肉丝炒芹菜	/90	木耳炒肉片	/99
卷心菜炒肉片	/90	蒜薹炒肉丝	/99
肉片焖豆角	/91	榨菜炒肉丝	/100
清蒸冬瓜鸡块	/91	胡萝卜炒肉丝	/100
西葫芦炒肉片	/92	柿椒炒肉丝	/101
南瓜蒸肉	/93	海带丝炒肉丝	/101
苦瓜烧牛肉	/93	黄瓜炒肉片	/102
茭白炒肉丝	/94	绿豆芽炒肉丝	/102
莴笋炒肉丝	/94	肉末苦瓜条	/103
金针菇炒肉丝	/95	酥香生菜包	/103

第四章 水产海鲜类

豆瓣鲫鱼	/105	糖醋黄鱼	/108
干烧鲫鱼	/105	椒盐黄鱼片	/108
糖醋鲤鱼	/106	红烧大鲍翅	/109
红烧鲤鱼	/107	红焖鲍鱼	/110
锅贴鲤鱼	/107	红烧鳝段	/111

清炖鳊鱼	/111	炒蚬黄	/130
花篮桂鱼	/112	余鱼花	/130
果汁平鱼	/113	蟹肉扒翅	/131
干炸银鱼	/113	软炸酥蟹	/131
煎熬带鱼	/114	酿蟹钳	/132
泡椒河鳗	/115	红烧梭子蟹	/132
清烩鲈鱼片	/115	清蒸螃蟹	/133
干煸鱿鱼	/116	锅烧蟹	/133
红烧带鱼	/117	姜葱炒蟹	/134
茄汁鲢鱼	/117	红烧甲鱼	/134
油焖大虾	/118	黄焖甲鱼	/135
凤尾大虾	/118	清蒸鳊鱼	/136
兰花大虾	/119	爆墨鱼花	/136
玉兰虾菜	/119	桂花鱼肚	/137
核桃虾仁	/120	干烧鳊鱼	/137
清炒三虾	/121	五柳梭鱼	/138
软炸大虾	/121	红烧黄鱼	/138
盐水大虾	/122	清蒸甲鱼	/139
西施虾仁	/122	白扒鱼翅	/140
番茄虾球	/123	五柳鱼	/140
龙井虾仁	/124	西汁虾仁	/141
熘虾腰	/124	白汁鲫鱼	/141
时菜泡虾球	/125	茄汁鲢鱼	/142
茉莉虾仁	/125	五柳鲫鱼	/142
炸虾排	/126	炒香螺片	/143
烩虾仁	/126	栗子焖蛤蜊	/143
软熘鱼扇	/127	豌豆蛤蜊	/144
鲍鱿什锦	/128	萝卜海蜇皮	/144
芙蓉螺肉	/128	炒鲜干贝	/145
煎马友鱼	/129	银杏烩鲜贝	/145
炸酥鱼	/129	家常鲜贝	/146

五香带鱼	/146	炒鱼条	/149
焦汁黄花鱼	/147	五香鱼块	/150
葱烧海参	/148	红烧海螺	/151
腰果虾仁	/148	红烧鱿鱼	/151
酱鲫鱼	/149	清蒸河蟹	/152

第五章 家禽、野味类

芙蓉鸡片	/154	炒鹌鹑	/166
辣子鸡丁	/154	清炖蛇汤	/167
姜葱鸡	/155	脆皮鹌鹑	/167
草菇焗鸡	/156	柠檬鸡球	/168
红烧鸡块	/156	豉椒爆田鸡	/168
香酥鸡	/157	锅烧全鸭	/169
脱骨扒鸡	/157	粉蒸鸡块	/169
怪味鸡	/158	全爆	/170
炒鸭片	/158	熘黄袍子	/171
神仙鸭子	/159	酱爆鸡丁	/171
八宝鸭	/160	麻辣鹌鹑	/172
虫草全鸭	/160	红焖麻雀	/172
骨香鸭片	/161	锅贴鸭方	/173
香酥鸭	/162	清炸鸭肝	/173
葱爆鸭片	/162	炖兔肉	/174
陈皮大鸭	/163	柴把鸡	/174
炒兔肉片	/163	鸡腿排骨	/175
花生兔块	/164	黄焖狗肉	/176
扒兔肉	/164	油泼鸡	/176
红烧乳鸽	/165	沟帮熏鸡	/177
荷香蒸鸽	/165	葱爆鸭块	/178
五香鸽子	/166	铁扒什锦	/178