

八十年代 菜谱

宏图 编



八 十 年 代 菜 谱

宏图 编

农村读物出版社

1989 年 · 北京

八十年代菜谱

宏图 编

责任编辑：陈真

农村读物出版社出版

中国铁道出版社印刷厂印刷

新华书店首都发行所发行

787×1092毫米 1/32 5.875印张 128千字

1989年 4月第1版 1989年 4月北京第1次印刷

印数：1—41300

ISBN 7-5048-0667-6/Z·36 定价：2.00元

前 言

《八十年代菜谱》以大众化菜谱为主,菜谱中的菜肴在市场上很容易买到,并且较便宜。

八十年代人民的生活有很大提高,但是经济收入在一般水平的还是占大多数。为此,本菜谱在编选过程中高档的菜肴很少列入,望读者谅解。

我们编写本书,旨在为广大城市双职工在下班后,很快吃上制作简便、营养丰富、美味、可口的饭菜。节假日,亲朋好友来访,从《八十年代菜谱》中选做出一桌像样菜肴,作一点微薄献礼!

编 者

1988年5月于北京

目 录

蔬 菜 类

糖醋洋白菜	1	辣酱豆腐	11
辣白菜卷	1	蘑菇炖豆腐	11
鸡冠白菜	2	干烧茄子	12
栗子烧白菜	2	炸茄合	12
醋溜白菜	3	炒茄子青椒	13
炸菜花	4	烩茄子	13
菜花丸子	4	冬菜炒蚕豆	14
鸡烙菜花	5	冬菜肉丝	14
酱爆土豆丁	5	拔丝苹果	15
蜜汁土豆	6	瓤苦瓜	16
榨菜肉末烧豆腐	6	干煸苦瓜	16
蘑菇烧豆腐	7	糖醋青笋	17
西红柿肉末炒豆腐	7	莴笋炒肉丝	17
麻婆豆腐	8	虾子烧莴笋	18
砂锅豆腐	8	素烧三元	18
番茄烧豆腐	9	蒜苔炒肉丝	19
锅塌豆腐	9	糖醋藕片	19
丝瓜豆腐	10	糖醋炒藕丝	20

萝卜丸子	20
葱头炒羊肉片	21
炒木樨葱头	21
芹菜炒牛肉丝	22
海米炒芹菜	22
炸西红柿	23
奶油番茄	23
蒜泥海带丝	24
炸海带卷	24
咖喱洋山芋	25
麻辣茭白	25

茭白炒鸡蛋	26
青椒肉丝	26
青煸鲜蚕豆	27
大油烧油菜	27
火腿烧油菜	27
红烧冬瓜	28
素烧冬瓜条	29
口蘑炖菜墩	29
鲜蘑烧腐竹	30
菠菜松	30
清烹掐菜	31

肉 类

炸猪排	32
清炖排骨	32
糖醋排骨	33
咖喱猪排	33
生炒排骨	34
煎猪排	34
沙锅狮子头	35
四喜丸子	36
南煎丸子	36
熘丸子	37
白肉火锅	37
南肉竹笋	38
肉片焖豆角	39
炒木樨肉	39

生爆盐煎肉	40
软炸肉	40
米粉肉	41
西瓜皮红烧肉	41
焦熘肉片	42
滑熘肉片	43
鱼香肉丝	43
肉丝炒蒜黄	44
京酱肉丝	45
青豆炒肉丝	45
烩白肉丝	46
煎里脊扒	46
焖猪肉白菜	47
白切肉	47

叉烧肉	48	炸佛手卷	61
肉末蒸火腿	48	扒肘子	62
杏核肉	49	香酥腰花	62
酒焖大肉	49	炆腰花	63
桂皮肉条	50	熘腰花	64
樱桃肉	51	熘肝尖白肉	64
枇杷肉	51	烧肥肠	65
坛子肉	52	炆四片	65
四喜肉	52	拌牛肉丝	66
回锅肉	53	干煸牛肉丝	66
元宝肉	54	五香牛肉	67
烧四宝	54	茄汁烧牛肉	67
葱爆肉	55	牛排	68
肉松番茄	56	煎金钱牛排	69
苦瓜酿肉	56	家常烤牛肉	69
番茄肉片	57	焦熘羊肉片	70
酱爆肉丁	58	清煎羊排	70
炒肉拉皮	58	烩羊肉片	71
木樨里脊	59	羊肉菠菜	71
锅煽里脊	59	新疆炮肉	72
滑熘里脊	60	松籽羊肉	72
烩里脊片	60	红烧羊肉	73

禽 蛋 类

罐焖鸡	74	家庭焖鸡	75
怪味鸡	74	烤鸡	76
葱头焖鸡	75	香酥鸡	77

扒鸡	77	陈皮鸡丝	87
炸鸡肉串	78	浇汁锅烧鸡	87
炸熘小鸡	79	清炖母鸡	88
炸鸡卷	79	香酥鸭	89
红烩鸡	80	柴把鸭	89
辣子鸡丁	80	干烧鸭丝	90
栗子焖烧鸡	81	鸭什锦	91
醋熘鸡丁	82	青椒田鸡	91
干烧鸡块	82	鸳鸯蛋	92
焦炒鸡片	83	酥蓴菜	92
熘鸡脯	83	奶汁扒鸡蛋	93
鸡里爆	84	炒金银蛋片	94
香酥鸡腿	85	鸡蛋松	94
虎头鸡	85	香肠炒蛋	95
油泼鸡	86	肉末蛋羹	95

鱼 虾 类

糖醋黄鱼	96	拆烩胖头鱼	102
酥鲫鱼	96	开煨带鱼	102
荷包鲫鱼	97	清蒸活鱼	103
干烧鲫鱼	98	砂锅鱼头豆腐	104
酱汁鲫鱼	98	爆炒墨鱼花	104
果汁平鱼	99	鱿鱼菜花	105
油爆鱿鱼卷	100	干烧鲤鱼	105
家常熬鱼	100	红烧鲤鱼	106
奶汁烤鱼	101	红焖鲤鱼	107
茄汁鲑鱼	101	白汁鲤鱼	108

西湖醋鱼	108	烩酸辣鱼丝	116
五柳鱼	109	青椒鱼丁	117
烧头尾	110	烹鱼段	117
炒鳊鱼丝	110	红烧海参	118
烧鳊段	111	炒虾仁	118
糖醋鱼仁	112	茉莉虾仁	119
浇汁鱼	112	炸大虾	120
焦熘鱼段	113	油爆虾	120
蛋白鱼片	114	炸虾排	121
清蒸鱼	115	烹虾段	122
干煎鱼	115	熘虾段	122

凉 拌 菜 类

芹菜拌干丝	124	黄瓜拌粉皮	130
拌芹菜	124	炆黄瓜皮	130
拌莴笋	125	脆辣黄瓜条	131
麻酱莴笋尖	125	芥末拌豆芽菜	131
麻辣莴笋	125	醋烹豆芽菜	131
芥末莴笋	126	拌卷心菜	132
葱油莴笋丝	126	素拌土豆丝	132
拌小萝卜	127	芥末墩儿	133
生腌萝卜	127	奶油番茄	133
糖醋佛手萝卜	128	麻酱番茄	134
糖醋萝卜	128	糖醋藕片	134
拌菠菜	129	蝙蝠莲藕	134
菠菜拌豆皮	129	糖藕	135
糖醋拌黄瓜	129	凉拌海带丝	135

拌蜆皮	136
拌茄泥	136
凉拌西瓜皮	137

凉拌豇豆	137
素什锦	138

汤 类

奶油菜花汤	139
奶油菠菜泥汤	139
鸡汤	139
腐竹羹(汤)	140
鲫鱼汤	140
虾皮萝卜丝汤	141
蒸肉末汤	141
奶汁鸡杂汤	142
蘑菇奶油汤	142
大菜汤	143
家常蛋汤	144
丝瓜瘦肉汤	144
番茄猪肝汤	144

余丸子汤	145
肉片余黄瓜汤	145
白菜余丸子汤	146
肉片榨菜汤	146
木樨汤	146
酸辣汤	147
羊肉余萝卜	147
白菜肉丝汤	148
排骨冬瓜汤	148
海米冬瓜汤	148
火腿冬瓜汤	149
雪菜冬瓜汤	149
开洋冬瓜汤	150

西 餐 类

油炸香蕉	151
油炸苹果	151
炸土豆丝	152
炸鸡排	152
香炸牛排	153

德式沙拉	154
火腿沙拉	154
墨西哥沙拉	154
法式鸡蛋沙拉	155
法国葡萄鸡	156

奶汁鸡肉丝	156	大蒜土豆汤	165
咖喱鸡	157	维也纳式青豆泥浓汤	166
焖猪肉馅白菜卷	157	咖喱菜花	166
羊肉串	158	炒胡萝卜	167
煎饼卷	158	奶汁烩豌豆	167
沙司肉饼	159	黄油炒菠菜托鸡蛋	168
奶油烤杂拌	160	蔬菜烩羊肉	168
奶油扒白菜	160	罐焖牛肉	169
红少司	161	番茄蔬菜焖鱼	170
马乃司少司	161	面包粉炸西红柿	171
桔子沙司	162	面包粉炸茄子	171
苹果沙司	162	维也纳式炸猪排	172
布达拉沙司	163	软煎猪肉片	172
奶油沙司	163	面包粉炸鸡	173
西班牙沙司	164	炸牛肉片	174
香槟沙司	164	炸虾面包托	174
奶油浓汤	165	面糊炸大虾	175

、蔬菜类

糖醋洋白菜

原料：

洋白菜 250 克，花椒数粒，精盐半汤匙，食油 250 克，白糖 1 汤匙，醋 2 汤匙，精盐少许。

做法：

- ①白糖、醋放入碗内，调匀待用。
- ②油放入炒锅烧至八成热放入花椒，待烧出香味时放入洋白菜，将洋白菜炒至发亮时，加盐及调好的糖醋调料，翻炒几下就可以起锅盛入盘内。

辣白菜卷

原料：

洋白菜 1000 克，干辣椒 15 克，白糖 200 克，醋精 15 克，香油 20 克，味精 0.5 克，精盐、葱、姜丝各少许。

做法：

- ①将洋白菜剥去老叶，洗净，再完整地把帮叶剥下来，用小刀划去硬梗，锅内放入水，上火烧开后入洋白菜叶稍烫一下，捞出晾凉，干辣椒洗净，去蒂、去籽，切成细丝。
- ②炒锅放火上，烧热后下入香油，加干辣椒丝，煸炒出香

味后,下入葱、姜丝,稍加煸炒,冲入开水 200 克,再下白糖、精盐、味精,稍炖一会儿,下入醋精即成泡辣白菜卷的汁,倒出晾凉备用。

③将晾凉的洋白菜卷摊在用开水浸烫过的菜板上,用干净纱布蘸干水,将洋白菜叶卷成食指粗细的卷,码放在容器内,倒入泡菜汁,用盘子压在洋白菜卷上面,使洋白菜卷完全浸腌在汁中,泡 4 个小时即可食用。

鸡冠白菜

原料:

大白菜(梗部)、酱油、盐、糖、味精、淀粉。

做法:

①将洗净的白菜梗甩干水分,切成 1 寸长的段,每段再纵切 3~4 刀。

②将切好的菜梗放入七成热油锅内,炸至微黄捞出,将油倒出,锅内留油少许,烧热,放进炸好的白菜梗。

③加调料同烧,随后勾上淀粉芡。待芡粉见浓时淋上点香油即成。

栗子烧白菜

原料:

栗子 100 克,大白菜心 300 克,花生油 500 克,熟猪油 25 克,精盐 1 克,味精 0.5 克,白糖 1 克,湿淀粉 15 克。

做法:

①将大白菜心根部用小刀削成尖形,一破两半,切成

0.21 寸长、0.18 寸粗的白菜条(菜根处要竖着切几刀,使整个菜心相连),在每个栗子上切一十字小口(切破栗子皮即可),锅内加水,放入栗子,把皮煮软,趁热把栗子皮剥下。

②将花生油倒入锅内,上火烧至六成热,下入栗子,炸呈金黄色捞出,再将油锅放火上,烧至六成热,下入白菜条,稍炸一下,捞出控净油。

③炒锅放火上,放入猪油,倒入开水(200 克),随即下入白菜条、栗子、精盐、味精、白糖,用大火烧开,再用小火焖 5 分钟,用水把湿淀粉调稀,将汁勾浓即可。

醋熘白菜

原料:

大白菜 300 克,大油、团粉、海米、青椒、盐、醋、白糖、香油、葱、姜。

做法:

①白菜去掉叶,用水洗净控干,然后改成 1.5 寸长、0.3 寸宽的条。

②锅里放大油烧热,把白菜条倒进大油焯,待没有生白菜味时倒出(要保持脆嫩)。

③回锅,放葱、姜丝、白菜条、海米、青椒条、盐、醋、糖、味精和半勺汤,调好口味,用团粉勾汁,淋香油,出锅即可。

炸菜花

原料:

净菜花 200 克,鸡蛋 1 个,面包粉 50 克,面粉 10 克,花生油 250 克(约耗 50 克),番茄汁 25 克,精盐 1 克,胡椒面少许。

做法:

- ①将菜花掐成核桃大的朵,洗净。
- ②锅内放入清水烧开,下入菜花煮至八成熟捞出,控净水,用精盐、胡椒面拌匀,再滚匀面粉。
- ③将鸡蛋磕开,放入碗内调匀成蛋液,均匀地浇在菜花上。然后滚上面包粉,用手按实。
- ④往平底锅内倒入花生油烧热,下入菜花,炸成黄色;捞出装盘,浇上番茄汁或蘸番茄汁食之。

注:面包粉的制法:将咸面包切成片,烘干,擀成沙粒状,即成为面包粉。

菜花丸子

原料:

菜花 150 克,瘦猪肉馅 100 克,干海米 10 克,香菇 15 克,素油适量,盐 1 汤匙,糖少许,料酒 1 汤匙,味精少许,肉汤 3 汤匙,水淀粉 2 汤匙,鸡蛋 1 个,葱、姜各少许。

做法:

- ①菜花洗净,切成小朵。锅中放水,烧开后放进菜花,煮开即捞出,用冷水过一下,葱、姜切成丝和少许碎末,海米、

香菇用水发好。

②肉馅中放少许盐、葱、姜末、鸡蛋清，用筷子朝一个方向搅转，成胶状时为止。在锅内放水，烧开后改微火，用小勺舀肉馅，一小团、一小团地放进开水锅内，待肉馅全部舀尽，改大火烧开，即将丸子捞出。

③炒锅内放素油，烧热后放葱丝、菜花、虾仁、香菇煸炒，炒透后放适量肉汤（或鸡汤），烧开，放进丸子，再烧开，放进水淀粉（放些味精）即成。

鸡烙菜花

原料：

菜花、蛋清、淀粉、料酒、猪油、盐、火腿末各少许。

做法：

①将菜花切开如小鲜菇大小，洗净用开水烫透备用。

②将蛋清用淀粉加少量水合拌成糊，放料酒及少量盐，再放菜花搅匀。

③将猪油放入锅内，油热放入菜花翻炒。使菜花与蛋清糊抱在一起，撒上火腿末即可出锅。

酱爆土豆丁

原料：

土豆、猪瘦肉、油、黄豆酱、花椒面、淀粉、葱丁、姜末、蒜米。

做法：

①土豆去皮洗净，切成 0.3 寸见方的小丁。猪肉切成 0.2

寸见方的小丁。

②坐锅，加适量油烧热，将土豆丁下锅炸，呈金黄色时捞出，控净油，待用。

③原锅留底油，用葱、姜、蒜、花椒面炆锅，放入肉丁煸炒，待肉丁变色时加入豆酱煸炒，炒至发出酱香味时放入炸好的土豆丁煸炒，用水淀粉勾薄芡，出锅装盘即可。

注：亦可用牛肉、羊肉、兔肉代替猪肉。

蜜汁土豆

原料：

土豆、白糖、淀粉、麻油。

做法：

①土豆去皮，洗净，切成三角块，用凉水拔一下（浸泡5分钟）。

②将土豆块过油炸黄，炸熟，取出放于盘中。

③取锅烧热，在热锅内放适量水，水开后加白糖烧开，不断搅拌糖汁，稍加湿淀粉少许调节稠度，出锅前淋上点香油。将勾得的蜜汁浇在炸好的土豆上即成。

榨菜肉末烧豆腐

原料：

北豆腐2块（200克），榨菜1块，猪肉馅50克，素油10克，蒜2瓣，胡椒粉、精盐、味精、葱少许。

做法：

①榨菜切成末，蒜去皮拍扁切碎，备用。