

金盾出版社



新编大众菜谱

XINBIAN DAZHONG CAIPU



新编大众菜谱

XINBIAN DAZHONG CAIPU

金盾出版社

(社址: 北京复兴路22号南门)

ISBN 7-80022-192-X/TS·35

定 价: 2.70 元

新编大众菜谱

苗大林

金盾出版社

内 容 提 要

这是一本为大众提供服务的烹饪参考书。它不追求豪华气派和高级口味，而是从寻常百姓的实际需要出发，为大家提供最实用的烹调技术。本书在继承传统的基础上，博采各地厨师的新鲜经验，力求能体现当今烹饪技艺的新水平。书中介绍了240多种菜肴的烹调方法，充分考虑了南北各地的不同口味和需要，并扼要介绍了造型菜的花样和常识，可供广大家庭和一般餐饮业学习参考。

新 编 大 众 菜 谱

苗 大 林

金盾出版社出版发行

北京复兴路22号南门

(地铁万寿路站往南)

邮政编码：100842

电话：815453

人民卫生出版社印刷厂印刷

各地新华书店经销

开本：32 印张：4.5 彩页：6 字数：133千字

1990年6月第1版 1990年6月第1次印刷

印数：1—100000册 定价：2.70元

ISBN 7-80022-192-X/TS·35



清汤白菜



扒蛋白



扒肉条 [rtongbook.com](http://www.rtongbook.com)





鲜蘑菜心



乌龙戏珠



三鲜鱿鱼卷



木犀豌豆



陈皮虾



香酥铁锤

金菇肉丝



玉笋鲜贝



清蒸鱼





糖醋莲白



锅巴鱿鱼



冬菇菜心

编者的话

展现在读者面前的是一本《新编大众菜谱》。

何谓“新编”？就是力求有几分新意。不拘泥于“传统名菜”、“传统烹饪”和“传统口味”，而是在继承传统的基础上，博采近些年来各地许多厨师的新鲜经验，力求反映出当前的烹饪水平。

何谓“大众”？就是着眼于寻常百姓家。不盲目推崇“宫廷筵席”、“宾馆大宴”上的山珍海味和豪华气派，而是充分考虑到我国人民当前的生活水平、工作节奏加快以及市场供应等实际情况，从选料到烹饪，都体现“易备料易加工”和“好吃不贵”的要求，内容力求具体，文字力求通俗，可以现学现做，边学边做。

当然，由于我国烹饪历史悠久，近些年来各地厨师又竞相创新，而编者水平有限，手头资料不全，疏漏乃至错误在所难免，欢迎批评指正。

编者

(本书封面、插页彩照分别由总后军需部和程秉新、苗大林供稿)

目 录

一、蔬 菜 类

- | | |
|------------------|-----------------|
| 姜汁扁豆····· (1) | 肉片烧平菇····· (13) |
| 肉片焖扁豆····· (2) | 炒金针菇····· (13) |
| 干煸扁豆····· (3) | 扒黄花····· (14) |
| 干烧四季豆····· (3) | 红烧猴头蘑····· (14) |
| 木犀豌豆····· (4) | 卤猴头蘑····· (15) |
| 金钩豇豆····· (4) | 鸡汁冬菇····· (16) |
| 炒蚕豆····· (5) | 炒冬菇····· (16) |
| 三丁炒黄豆····· (5) | 糖拌菜心····· (17) |
| 盐水毛豆····· (6) | 醋熘白菜····· (17) |
| 炆土豆丝····· (6) | 鱼香白菜····· (17) |
| 肉片烧土豆····· (7) | 水煮白菜····· (18) |
| 萝卜丝余鲫鱼····· (7) | 扒白菜····· (19) |
| 葱油芋头····· (8) | 糖醋莲白卷····· (19) |
| 肉片炒莴笋····· (8) | 冬菇菜心····· (20) |
| 生炒笋尖····· (9) | 清汤油菜心····· (20) |
| 油爆笋丁····· (9) | 姜汁菠菜····· (20) |
| 虾子茭白····· (10) | 炒菜薹····· (21) |
| 糖醋藕片····· (10) | 奶油菜心····· (21) |
| 肉末烧胡萝卜····· (11) | 海米炒苋菜····· (22) |
| 拌苜蓝····· (11) | 鸡蛋炒韭菜····· (22) |
| 凉拌鲜蘑····· (12) | 肉丝炒蒜苗····· (23) |
| 茄汁鲜蘑····· (12) | 炆豆芽····· (23) |

肉片葱头·····	(24)	鱼香茄丝·····	(31)
炒蒜黄·····	(24)	肉片青椒·····	(31)
金钩菜花·····	(25)	鲜贝玉米笋·····	(32)
凉拌菜花·····	(25)	干烧冬笋·····	(32)
瓜皮卷·····	(26)	鲜蘑冬笋·····	(33)
油吃黄瓜·····	(26)	干炸冬笋·····	(33)
炒黄瓜条·····	(27)	雪菜干烧冬笋·····	(34)
煎番茄·····	(27)	鲜贝冬瓜条·····	(34)
蜜汁番茄·····	(28)	烧三素·····	(35)
鸡蛋炒西红柿·····	(28)	玉笋鲜蘑·····	(35)
烧茄子·····	(29)	鲜蘑菜心·····	(36)
酱爆茄子·····	(29)	腐乳空心菜·····	(36)
炸茄盒·····	(30)	肉末炒苦瓜·····	(36)

二、豆制品类

油焖豆腐·····	(37)	辣豆腐·····	(44)
海米烧豆腐·····	(38)	虾仁豆腐·····	(45)
春韭炒豆腐·····	(38)	鲜蘑豆腐·····	(45)
红烧豆腐·····	(39)	蚝油豆腐·····	(46)
豆腐夹·····	(39)	锅煽豆腐·····	(46)
卤豆腐·····	(40)	鸡刨豆腐·····	(47)
豆腐箱·····	(40)	烩干丝·····	(47)
木犀炒豆腐·····	(41)	烩三丝·····	(47)
肉末烧豆腐·····	(42)	豆芽炒干丝·····	(48)
家常豆腐·····	(42)	芹菜干丝·····	(48)
葱油豆腐·····	(43)	酸辣汤·····	(49)
麻婆豆腐·····	(43)	扒两条·····	(49)
鱼香豆腐·····	(44)	茄汁豆腐·····	(50)

- | | |
|-----------------|----------------|
| 拌粉皮····· (50) | 蚂蚁上树····· (51) |
| 肉片炒粉皮····· (51) | 番茄粉丝····· (52) |

三、肉 类

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 炒肉丝····· (53) | 油爆肉丁····· (65) |
| 金针蘑肉丝····· (53) | 宫爆肉丁····· (66) |
| 京酱肉丝····· (54) | 辣子肉丁····· (66) |
| 芫爆肉丝····· (54) | 葱油肉条····· (67) |
| 木犀肉····· (55) | 红烧肉····· (68) |
| 滑炒肉丝····· (55) | 番茄肉····· (68) |
| 鱼香肉丝····· (56) | 红烧丸子····· (69) |
| 炅里脊丝····· (56) | 扣肉····· (69) |
| 干煸牛肉丝····· (57) | 肉末煸青豆····· (70) |
| 炒姜丝肉····· (58) | 炒腰片····· (70) |
| 菜薹炒肉丝····· (58) | 熘肥肠····· (71) |
| 葱爆肉片····· (59) | 炒猪肝····· (71) |
| 糖醋肉片····· (59) | 熘肚片····· (72) |
| 番茄肉片····· (60) | 炸肉干····· (73) |
| 焦熘肉片····· (60) | 山东酥肉····· (73) |
| 麻辣肉片····· (61) | 锅巴里脊····· (74) |
| 椒麻肉片····· (61) | 煎烹肉丝····· (74) |
| 蒜泥白肉····· (62) | 吉利丸子····· (75) |
| 软炸肉片····· (62) | 山东蒸丸····· (76) |
| 麻辣腰片····· (63) | 南煎丸子····· (76) |
| 炒三丁····· (63) | 虎眼丸子····· (77) |
| 青椒炒肉丁····· (64) | 菜包里脊····· (77) |
| 酱爆肉丁····· (64) | 干炸里脊肉····· (78) |
| 辣子肉丁····· (65) | 樱桃肉····· (78) |

芙蓉里脊····· (79)	回锅肉····· (84)
炸叉烧肉····· (79)	荷叶粉蒸肉····· (85)
红油猪肝····· (80)	狮子头····· (85)
麻辣腰花····· (80)	腐乳烧肉····· (86)
火爆肚头····· (81)	煎烹猪肝····· (87)
盐煎肉····· (81)	葱烧肥肠····· (87)
红烧蹄筋····· (82)	蚕豆烧樱桃肉····· (88)
陈皮牛肉····· (82)	爆羊肉····· (88)
杏干肉····· (83)	银粉牛肉丝····· (89)
锅巴三鲜····· (83)	三鲜牛蹄筋····· (89)

四、水产品类

红烧鱼····· (90)	清蒸鳊鱼····· (99)
茄汁鱼条····· (91)	清炒虾仁····· (100)
氽鲫鱼····· (92)	番茄虾仁····· (100)
红烧头尾····· (92)	翡翠虾仁····· (101)
清蒸鱼····· (93)	吉利虾球····· (101)
糖醋鱼块····· (93)	软炸虾····· (102)
芫爆鱼条····· (94)	盐水虾····· (102)
煎焗鱼片····· (94)	陈皮虾····· (103)
煎转黄鱼····· (95)	水晶虾····· (103)
酱汁鱼····· (95)	油爆青虾····· (104)
赛螃蟹····· (96)	番茄虾仁锅巴····· (104)
干烧鱼····· (96)	红烧海参····· (105)
五香鱼····· (97)	乌龙戏珠····· (105)
葱油鱼····· (97)	葱烧海参····· (106)
青笋烧鲷鱼····· (98)	过油肉····· (106)
沙锅胖头鱼····· (98)	虾子海参····· (107)

豆瓣海参	(107)	炒墨鱼	(109)
炒鳝丝	(107)	姜汁墨鱼卷	(109)
脆鳝	(108)	三鲜爆鱿鱼卷	(110)
炆虎尾	(109)	锅巴鱿鱼	(110)

五、禽 蛋 类

清炖鸡	(111)	红烧鸭块	(118)
滑炒鸡丁	(112)	卤酥鸭	(119)
红烧鸡块	(113)	炒鸭心	(119)
香酥铁锤	(113)	香酥肉鸽	(120)
熘炒鸡片	(114)	香酥鹌鹑	(120)
酱爆鸡丁	(114)	煎鸡蛋	(121)
官保鸡丁	(115)	鸡蛋里脊	(122)
干煸鸡丝	(115)	水煎鸡蛋	(122)
怪味鸡	(116)	熘木犀	(123)
姜芽炒鸡片	(116)	鸡蛋饺	(123)
烧仔鸡	(117)	酿鸡蛋	(124)
蘑菇蒸鸡块	(117)	白油烘蛋	(124)
红曲鸭子	(118)		

六、水 果 类

拔丝苹果	(125)	菠萝鸡丁	(126)
蜜汁鲜果	(125)	水晶桔子	(127)
什锦苹果	(126)	茄汁苹果	(127)

七、家庭造型菜

烧三素	(128)	铁锤虾仁	(131)
鲜蘑菜心	(128)	菊花鱼	(132)
蝴蝶肉干	(130)	蝴蝶海参	(133)
炸佛手	(131)	枇杷果	(134)

一、蔬菜类

蔬菜是人类必不可少的食物，它富含人体需要的维生素、矿物质及消化系统必需的粗纤维等。在我们食用的蔬菜中，荚菜类如四季豆、扁豆、豇豆、刀豆等含有较多的维生素C和矿物质。根茎类蔬菜中的大蒜头、百合、芋头、藕、土豆、萝卜等，含淀粉甚多，还有胡萝卜素以及一部分维生素B和C。叶菜类品种较多，一般含淀粉较少，含纤维较多，均含有铁、钾和维生素B₁、B₂、C及胡萝卜素。花菜类含维生素A、B、C和矿物质相当丰富。瓜果类蔬菜含水分最多，蕃茄含胡萝卜素和维生素B、C多，黄瓜含维生素C较多。

烹制蔬菜的目的是使人体能够尽可能多地吸收其中的营养成分。如果烹制方法不合理，将使大部分营养物质在加工过程中被破坏损失，人体未能吸收。如在烹制中较长时间地煮、焖、炖、蒸，维生素C会被损坏，耐热性不强的维生素也会遭到破坏。如在烹制中加入碱，则B族维生素、维生素C会被全部破坏。所以，加工蔬菜应注意合理烹调，以保护其营养成分能够更多地被人体吸收利用。

蔬菜品种繁多，形态各异，色彩丰富，口味也各具特色。如葱、姜有香辛气味，蒜有辣辛气味，叶菜类有各自的清香味，萝卜有刺激气味，黄瓜有青嗅气等。在烹制菜肴过程中，应尽可能发挥蔬菜本身的长处，以及它们之间的口味互补作用。如葱、姜、蒜具有各自不同的气味，均能刺激人们的食欲，并能使菜肴增香。所以，在烹调中人们常采用它们为调味品，来弥补菜肴主料本身口味单调的不足。

姜汁扁豆

【主料】扁豆500克。

【调料】姜35克，醋40克，盐5克，味精3.5克，香油10克。

【制作过程】①将扁豆去筋、洗净。②火上烧开一锅清水，把扁豆放入焯熟（注意一定要焯熟，不熟会引起食物中毒）。然后放在盛有