

大众饮食丛书

大众菜谱



轻工业出版社

大众菜谱（修订本）

《大众菜谱》编写组 编

轻工业出版社

内 容 简 介

《大众菜谱》自1973年出版发行以来，深受广大读者的欢迎，至1987年止已先后重印九次，累计印量近270万册。

本书是《大众菜谱》的修订本，选编了北京、上海、杭州、宁波、南京、苏州、无锡、常熟、镇江、扬州、广州、合肥、成都、重庆、天津、沈阳、太原、西安、济南、青岛、保定、唐山、哈尔滨、福州、漳州、长沙、武汉、南昌等城市的经济实惠、富于营养，且具有地方特点的菜肴和食谱456种。分蔬菜类、面筋豆制品类、肉菜类、禽蛋类、鱼虾类、凉菜类、汤菜类共七大类。每种菜肴简要地介绍了用料、制作方法，有一些菜还附有注释，以供制作时参考。

此外还附有20种南北不同特点的食谱的制作方法简单的烹调常识。

本书内容丰富、实用，选材广泛，可供全国饮食工作者，如各单位集体食堂工作员阅读，也可供城乡家庭做菜、做饭时参考。

大众菜谱(修订本)

《大众菜谱》编写组 编

轻工业出版社出版

(北京广安门南滨河路25号)

北京市华昌印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

各地新华书店经售

787×1092毫米1/32 印张：11.5 字数：247千字

1966年1月第一版第一次印刷

1989年10月第三版第十次印刷

印数：2,366,301—2,403,300 定价：5.10元

ISBN7—5019—0420—0/TS·0278

再版说明

为了满足广大读者改进食堂伙食和丰富家庭饮食内容的要求，特对《大众菜谱》修订再版。

本书所选菜肴，仍力求突出大众化、多样化，经济实惠，操作简便，所用原料容易选购。但是，我国幅员广大，原料的供应往往因地区和季节而有所不同，因此，应按当地当时的具体情况灵活选用。

关于菜肴及用料，各地常有特殊的名称，在选编时对有些名称已予统一，但有些名称统一后在当地反感到不易理解，故仍用当地原名，一般都附以注释。本书在修订中把所列原材料的用量，统一改为法定计量单位。至于用量多少，可根据需要适当增减。

本书由金戎、陆方明、陈志刚三位同志负责主编。

本书的修订得到各地饮食服务单位和热心于饮食工作的同志的热忱支持，特此致谢。

欢迎广大读者对本书的内容提出宝贵意见，以便改进。

1988年1月

目 录

蔬菜类菜谱

- | | |
|---------------------------|----------------------------|
| 一、开洋烧菜心(上海)····· 1 | 二二、奶油番茄(杭州)·····16 |
| 二、虾油菠菜(上海)····· 2 | 二三、油焖笋(杭州)·····16 |
| 三、生煨菠菜(上海)····· 2 | 二四、糖醋炒藕丝(杭州)·····17 |
| 四、炒韭菜(上海)····· 3 | 二五、香菇炒油菜心(宁波)···18 |
| 五、炒青椒丝(上海)····· 4 | 二六、盐水豌豆(宁波)·····18 |
| 六、酱爆茄子(上海)····· 5 | 二七、煮咸茄(宁波)·····19 |
| 七、油焖茄子(上海)····· 5 | 二八、西红柿烧老黄瓜
(宁波)·····19 |
| 八、辣味茄丝(上海)····· 6 | 二九、素烧卷心菜(苏州)·····20 |
| 九、黄瓜炒子虾(上海)····· 7 | 三〇、烧青菜(苏州)·····21 |
| 一〇、奶油冬瓜条(上海)····· 8 | 三一、生煨金花菜(苏州)·····22 |
| 一一、酱汁刀豆(上海)····· 8 | 三二、生煨豆苗(苏州)·····23 |
| 一二、麻辣茭白(上海)····· 9 | 三三、生煨枸杞(苏州)·····23 |
| 一三、虾子竹笋(上海)·····10 | 三四、炒苋菜(苏州)·····24 |
| 一四、咖喱洋山芋(上海)·····11 | 三五、炒薹菜(苏州)·····24 |
| 一五、什锦薯饼(上海)·····11 | 三六、生煨青椒(苏州)·····25 |
| 一六、清炒黄瓜片(上海)·····12 | 三七、红烧冬瓜(苏州)·····26 |
| 一七、葱油酥豆(上海)·····13 | 三八、酱烤四季豆(苏州)·····26 |
| 一八、糖醋红菜头(上海)·····13 | 三九、青椒香干炒毛豆子
(苏州)·····27 |
| 一九、油豆腐烧黄豆芽
(上海)·····14 | 四〇、盐水毛豆(苏州)·····28 |
| 二〇、炒菊花菜(上海)·····14 | 四一、素炒黄豆芽(苏州)·····28 |
| 二一、醋溜胶菜(杭州)·····15 | |

四二、青煨鲜蚕豆(苏州)·····29	六二、炸豌豆苗(济南)·····44
四三、葱油发芽豆(苏州)·····30	六三、珊瑚白菜(济南)·····44
四四、葱油洋芋茛(苏州)·····30	六四、熬白菜(北京)·····45
四五、炒雪笋(苏州)·····31	六五、炒洋白菜(北京)·····46
四六、油焖茭白(苏州)·····32	六六、大油烧油菜(北京)·····46
四七、清炒双丝(无锡)·····33	六七、炒芹菜(北京)·····47
四八、蘑菇炒韭芽(无锡)·····33	六八、炒茄丝(北京)·····48
四九、香菇卷心菜(无锡)·····34	六九、烧茄子(北京)·····49
五〇、葱油薯块(常熟)·····35	七〇、炒柿子椒(北京)·····50
五一、素炒莴笋丝(常熟)·····35	七一、炒萝卜(北京)·····50
五二、炒苋菜(常熟)·····36	七二、红烧冬瓜(北京)·····51
五三、面拖南瓜(常熟)·····37	七三、焖扁豆(北京)·····52
五四、煎镶鲜茄子(广州)·····38	七四、炒葱头(北京)·····52
五五、笋丝炒雪菜(合肥)·····39	七五、炒土豆丝(北京)·····53
五六、鱼香油菜苔(成都)·····39	七六、炒鲜莴笋(北京)·····54
五七、青椒炒豆豉(成都)·····40	七七、炒西红柿(北京)·····54
五八、白油烩豌豆(成都)·····41	七八、扒奶汁白菜(天津)·····55
五九、麻酱莴笋尖(成都)·····41	七九、扁豆炒榨菜(沈阳)·····56
六〇、糖醋胡豆(重庆)·····42	八〇、油吃白菜心(沈阳)·····56
六一、红烧茄子(济南)·····43	

豆腐面筋类菜谱

一、辣酱豆腐(上海)·····58	九、炒素鱼片(上海)·····65
二、家常豆腐(上海)·····59	一〇、蘑菇炖豆腐(杭州)·····66
三、炒豆腐松(上海)·····60	一一、炒素丝(杭州)·····67
四、丝瓜豆腐(上海)·····61	一二、煮干丝(杭州)·····68
五、烧素肉圆(上海)·····62	一三、胡葱豆腐(苏州)·····68
六、炒腐衣(上海)·····63	一四、盐渍烧豆腐(苏州)·····69
七、炒素三丝(上海)·····63	一五、番茄烧豆腐(苏州)·····70
八、溜面筋(上海)·····64	一六、榨菜豆腐(苏州)·····70

- | | |
|---------------------|---------------------|
| 一七、素虾卷(常熟)·····71 | 二九、香椿炒豆腐(太原)·····80 |
| 一八、炸素虾条(镇江)·····72 | 三〇、粉皮炒雪菜(西安)·····81 |
| 一九、炒素肉丝(镇江)·····73 | 三一、锅塌豆腐(北京)·····81 |
| 二〇、油炸素肉皮(合肥)·····73 | 三二、焖豆腐(北京)·····82 |
| 二一、家常镶豆腐(广州)·····74 | 三三、扒豆腐盒(天津)·····83 |
| 二二、煮干丝(广州)·····75 | 三四、滑面筋(天津)·····84 |
| 二三、朱砂豆腐(成都)·····76 | 三五、焦炒面筋丝(天津)·····85 |
| 二四、番茄烧豆腐(成都)·····76 | 三六、炒豆腐脑(济南)·····85 |
| 二五、烩豆腐(成都)·····77 | 三七、卤素豆腐(青岛)·····86 |
| 二六、家常豆腐(重庆)·····78 | 三八、鱼头豆腐(沈阳)·····87 |
| 二七、麻辣豆腐(重庆)·····79 | 三九、元宝豆腐(沈阳)·····88 |
| 二八、什锦豆腐(太原)·····79 | 四〇、炒冻豆腐(保定)·····89 |

肉类菜谱

- | | |
|---------------------|----------------------|
| 一、韭芽炒肉丝(上海)·····90 | 一七、荷叶粉蒸肉(杭州)·····103 |
| 二、炒姜丝肉(上海)·····90 | 一八、清炖狮子头(杭州)·····104 |
| 三、烂糊肉丝(上海)·····91 | 一九、糖醋排骨(杭州)·····104 |
| 四、菜心肉片(上海)·····92 | 二〇、咖喱猪排(杭州)·····105 |
| 五、百叶结烧肉(上海)·····93 | 二一、炸猪排(杭州)·····106 |
| 六、干菜烧肉(上海)·····94 | 二二、腰丁烩腐皮(杭州)·····106 |
| 七、荤素狮子头(上海)·····95 | 二三、软炸腰花(杭州)·····107 |
| 八、镶黄瓜(上海)·····96 | 二四、干炸肥肠(杭州)·····108 |
| 九、肉茸茄子(上海)·····96 | 二五、酥牛肉(杭州)·····109 |
| 一〇、骨酱芋艿(上海)·····97 | 二六、红烧羊肉(杭州)·····110 |
| 一一、咸肉豆腐(上海)·····98 | 二七、葱爆羊肉片(杭州)·····110 |
| 一二、咸肉菜心(上海)·····99 | 二八、剥皮大烤(杭州)·····111 |
| 一三、咸菜猪肝(上海)·····99 | 二九、干烧笋(杭州)·····112 |
| 一四、木樨肉(杭州)·····100 | 三〇、干烧菜头(杭州)·····113 |
| 一五、香酥肉(杭州)·····101 | 三一、镶双色椒(宁波)·····114 |
| 一六、南肉竹笋(杭州)·····102 | 三二、油面筋嵌肉(南京)·····114 |

- 三三、肉丁豌豆(南京)…… 115
- 三四、绿豆芽炒肉丝
(苏州)…… 116
- 三五、青椒炒肉丝(苏州)… 117
- 三六、肉片四季豆(苏州)… 117
- 三七、红炖肉(苏州)…… 118
- 三八、乳腐肉(苏州)…… 119
- 三九、荔枝肉(苏州)…… 120
- 四〇、元盅走油肉(苏州)… 120
- 四一、荷叶粉蒸肉(苏州)… 121
- 四二、菜心小肉圆(苏州)… 122
- 四三、黄瓜塞肉(苏州)…… 123
- 四四、汁骨(苏州)…… 124
- 四五、炒猪肝(苏州)…… 125
- 四六、炒圈子(苏州)…… 125
- 四七、酱萝卜炒肉丝
(苏州)…… 126
- 四八、青椒塞肉(无锡)…… 127
- 四九、榨菜头炒肉片
(无锡)…… 127
- 五〇、镶西红柿(扬州)…… 128
- 五一、马蹄肉片(扬州)…… 129
- 五二、炒肚丝(扬州)…… 130
- 五三、腐乳肉(扬州)…… 130
- 五四、酒焖肉(扬州)…… 131
- 五五、红烧肉(扬州)…… 132
- 五六、丸子萝卜球(扬州)… 133
- 五七、美味腰片(扬州)…… 133
- 五八、豆豉排骨(广州)…… 134
- 五九、肉丝苦瓜(广州)…… 135
- 六〇、南乳猪手(广州)…… 135⁵
- 六一、果汁焗肉排(广州)… 136
- 六二、糖醋咕嚕肉(广州)… 137
- 六三、扣肉(广州)…… 138
- 六四、红菜肉炒肉丝
(福州)…… 139
- 六五、肉丝炒青椒丝
(漳州)…… 140
- 六六、玻璃肘子(长沙)…… 141
- 六七、豆豉爆腊肉(长沙)… 141
- 六八、冬菜蒸腊肉(长沙)… 142
- 六九、腊肉蒸豆豉(长沙)… 143
- 七〇、萝卜烧肉(武汉)…… 143
- 七一、粉蒸肉(武汉)…… 144
- 七二、糖蒸肉(武汉)…… 145
- 七三、蒸糯米圆子(武汉)… 146
- 七四、粉蒸非骨(武汉)…… 147
- 七五、榨菜炒肉丝(成都)… 148
- 七六、鱼香碎滑肉(成都)… 148
- 七七、板栗烧肉(成都)…… 149
- 七八、生爆盐煎肉(成都)… 150
- 七九、红烧牛肉(成都)…… 150
- 八〇、回锅肉(重庆)…… 151
- 八一、酱爆肉(重庆)…… 152
- 八二、烧白(重庆)…… 152
- 八三、黄豆芽蒸肉饼
(重庆)…… 153
- 八四、炸面包(济南)…… 154
- 八五、炸丸子(济南)…… 155
- 八六、葱爆肉片(济南)…… 155

八七、肉片烧茄子(济南)···	156	一〇八、糖醋肉片(北京)···	172
八八、炒木须肉(济南)·····	157	一〇九、软溜肉片(北京)···	173
八九、把子肉(济南)·····	158	一一〇、辣子肉丁(北京)···	174
九〇、荠菜烩肉丝(青岛)···	158	一一一、酱爆肉丁(北京)···	175
九一、回锅肉(青岛)·····	159	一一二、肉末炒芹菜 (北京)·····	176
九二、烤猪排(青岛)·····	160	一一三、炒木须肉(北京)···	177
九三、甜酸丸子(太原)·····	161	一一四、滑溜里肌(北京)···	178
九四、糖醋排骨(一) (合肥)·····	162	一一五、锅包肉(北京)·····	179
九五、糖醋排骨(二) (合肥)·····	162	一一六、炖猪肉(北京)·····	179
九六、糖醋排骨(三) (合肥)·····	163	一一七、炖酱豆腐肉 (北京)·····	180
九七、香脆肉丝(南昌)·····	164	一一八、荤素扣肉(北京)···	181
九八、炸菜卷(南昌)·····	164	一一九、扣肉(北京)·····	182
九九、太阳肉(南昌)·····	165	一二〇、米粉肉(北京)·····	183
一〇〇、肉松番茄(南昌)···	166	一二一、南煎丸子(北京)···	183
一〇一、炸薯肉丸子 (南昌)·····	167	一二二、溜丸子(北京)·····	184
一〇二、红烧兔肉(南昌)···	168	一二三、炒猪肝(北京)·····	185
一〇三、生炒兔肉丁 (南昌)·····	169	一二四、煨牛肉(北京)·····	186
一〇四、咖喱兔肉(南昌)···	169	一二五、川肉丝(天津)·····	187
一〇五、炸三丝(北京)·····	170	一二六、元宝肉(天津)·····	188
一〇六、肉丝炒葱头 (北京)·····	171	一二七、西红柿黄焖牛肉 (天津)·····	189
一〇七、炒肉片(北京)·····	172	一二八、脆皮牛肉(唐山)···	190
		一二九、川白肉(哈尔滨)···	191
		一三〇、炸茄盒(哈尔滨)···	191

禽蛋类菜谱

一、栗子鸡(上海)·····	193	二、菜苔炖花(上海)·····	194
----------------	-----	-----------------	-----

三、茭白炒蛋(上海)·····	195	一五、烘鸡蛋饺(成都)·····	203
四、韭芽蟹腐皮(上海)·····	195	一六、怪味鸡(重庆)·····	204
五、生烧块鸡(苏州)·····	196	一七、炸熘小鸡(青岛)·····	205
六、元盅鸡(苏州)·····	197	一八、蒸蛋羹(北京)·····	205
七、酱鸭(苏州)·····	198	一九、清炒鸡蛋(北京)·····	206
八、母油块鸭(苏州)·····	198	二〇、摊鸡蛋(北京)·····	206
九、鸭泥腐衣(苏州)·····	199	二一、拔丝鸡蛋(济南)·····	207
一〇、塘里鱼炖蛋(苏州)·····	200	二二、麻辣子鸡(长沙)·····	208
一一、肉丝炒蛋(苏州)·····	201	二三、木须土豆片(保定)·····	209
一二、银鱼炒蛋(苏州)·····	201	二四、肉末蛋角(唐山)·····	210
一三、鲜番茄炒蛋(苏州)·····	202	二五、糖醋鹅肉片(沈阳)·····	211
一四、白油嫩蛋(成都)·····	203	二六、肉末炒鸡蛋(沈阳)·····	211

鱼虾类菜谱

一、清蒸鳊鱼(上海)·····	213	一七、脆爆海带(杭州)·····	225
二、干煎带鱼(上海)·····	213	一八、红烧鳊鱼(宁波)·····	225
三、面拖蟹(上海)·····	214	一九、烧螺蛳(宁波)·····	226
四、草鱼豆腐(上海)·····	215	二〇、葱姜小虾(宁波)·····	227
五、酸辣黄鱼豆腐(上海)·····	216	二一、清蒸鲫鱼(苏州)·····	227
六、香肥带鱼(上海)·····	217	二二、糟露鱼片(苏州)·····	228
七、三虾豆腐(上海)·····	218	二三、烧鱼块(苏州)·····	229
八、绍兴汤(上海)·····	218	二四、川青鱼块(苏州)·····	229
九、青椒墨鱼丝(上海)·····	219	二五、醋鱼(苏州)·····	230
一〇、蚌肉豆腐(上海)·····	220	二六、爆川(苏州)·····	231
一一、川鱼片(杭州)·····	221	二七、清虾仁(苏州)·····	231
一二、滑溜鱼片(杭州)·····	221	二八、盐水虾(苏州)·····	232
一三、荔枝鱼块(杭州)·····	222	二九、炒虾饼(苏州)·····	233
一四、酸辣鱼脑(杭州)·····	223	三〇、炒虾腰(苏州)·····	234
一五、红烧头尾(杭州)·····	223	三一、炒蟹粉(苏州)·····	235
一六、清汤鱼圆(杭州)·····	224	三二、蟹粉豆腐(苏州)·····	235

三三、鳊大烤(苏州).....	236	四五、菜花炒鱿鱼(南昌)...	245
三四、清蒸快鱼(福州).....	237	四六、红烧鳊鱼段(南昌)...	245
三五、咸快鱼蒸蛋(福州)...	237	四七、干烧鲤鱼(北京).....	246
三六、豆瓣鲜鱼(重庆).....	238	四八、红烧鲤鱼(北京).....	247
三七、干煸鳊鱼(重庆).....	239	四九、糖醋鲤鱼(北京).....	248
三八、鲜鱼丁(济南).....	239	五〇、家常熬黄花鱼	
三九、干烧加吉鱼(青岛)...	240	(北京).....	249
四〇、焦炒鱼条(青岛).....	241	五一、红烧带鱼段(北京)...	249
四一、番茄虾仁(青岛).....	242	五二、煎蒸带鱼(北京).....	250
四二、干烧大虾(青岛).....	243	五三、酱鲫鱼(天津).....	251
四三、爆炒墨鱼花(青岛)...	243	五四、翡翠虾仁(天津).....	251
四四、白切海螺(青岛).....	244	五五、炸虾(天津).....	252

凉菜类菜谱

一、糖醋拌黄瓜(上海).....	253	一五、姜汁土豆丝(宁波)...	263
二、白斩鸡(上海).....	253	一六、咖喱土豆丝(宁波)...	264
三、酱牛肉(上海).....	254	一七、白切肉(苏州).....	264
四、小葱拌豆腐(上海).....	255	一八、青椒拌干丝(苏州)...	265
五、香干拌马兰头(上海)...	256	一九、芹菜拌干丝(苏州)...	266
六、葱油萝卜丝(上海).....	257	二〇、绿豆芽拌干丝	
七、糖醋白菜丝(上海).....	257	(苏州).....	266
八、拌茼蒿笋(杭州).....	258	二一、香椿拌豆腐(苏州)...	267
九、拌粉皮(杭州).....	259	二二、拌马兰头(苏州).....	267
一〇、凉拌墨鱼丝(杭州)...	259	二三、拌芹菜(苏州).....	268
一一、炸苔菜瓜子仁		二四、拌卷心菜(苏州).....	269
(宁波).....	260	二五、绿豆芽拌肉丝	
一二、炸苔菜花生(宁波)...	261	(苏州).....	269
一三、拌三丝(宁波).....	262	二六、黄瓜拌肉丝(苏州)...	270
一四、葱丝拌豆干丝		二七、肉丝拌蒿子杆	
(宁波).....	262	(苏州).....	271

二八、菠菜拌肉丝(苏州)·····	271	(武汉)·····	270
二九、肉丁拌芹菜叶 (苏州)·····	272	三九、麻油莴笋尖(成都)·····	280
三〇、五香花生(无锡)·····	273	四〇、拌胡萝卜丝(成都)·····	281
三一、卤花生(无锡)·····	273	四一、蒜泥白肉(重庆)·····	282
三二、多味茄泥(扬州)·····	274	四二、香干拌芹菜叶 (南昌)·····	282
三三、蘸茄子(扬州)·····	275	四三、三色凉糕(太原)·····	283
三四、酸辣菜(扬州)·····	276	四四、拌茄泥(北京)·····	284
三五、土豆沙拉(广州)·····	276	四五、拌凉粉(北京)·····	284
三六、甜酸白萝卜片 (漳州)·····	278	四六、拌黄瓜(北京)·····	285
三七、松花蛋拌豆腐 (武汉)·····	279	四七、酸辣白菜心(北京)·····	286
三八、粉皮凉拌白肉		四八、糖醋萝卜丝(北京)·····	287
		四九、黄豆冻(北京)·····	287
		五〇、拌三丝(天津)·····	288

汤菜类菜谱

一、菠菜汤(上海)·····	290	一三、素三鲜汤(杭州)·····	298
二、丝瓜汤(上海)·····	290	一四、香菇白果汤(杭州)·····	299
三、香菇笋片汤(上海)·····	291	一五、雪菜笋丝汤(杭州)·····	300
四、毛豆子豆腐汤(上海)·····	292	一六、雪菜豆瓣汤(杭州)·····	300
五、肉丝豆腐羹(上海)·····	293	一七、粉丝汤(宁波)·····	301
六、川鲫鱼汤(上海)·····	293	一八、蒿菜豆腐汤(宁波)·····	301
七、苦瓜鲫鱼汤(上海)·····	294	一九、肉片西红柿汤 (宁波)·····	302
八、砂锅豆腐(上海)·····	295	二〇、鸡丝紫菜汤(宁波)·····	303
九、雪菜冬瓜汤(上海)·····	296	二一、海米萝卜汤(宁波)·····	303
一〇、开洋冬瓜汤(上海)·····	296	二二、咸肉萝卜汤(宁波)·····	304
一一、开洋萝卜丝汤 (杭州)·····	297	二三、肉丝豆腐羹(苏州)·····	305
一二、雪菜发芽豆汤 (杭州)·····	297	二四、排骨汤(苏州)·····	306
		二五、黄鱼羹(苏州)·····	306

- 二六、海米紫菜汤(苏州)··· 307
- 二七、雪菜豆瓣汤(苏州)··· 308
- 二八、黄豆芽肉丝汤
(苏州)····· 308
- 二九、肉片豆腐汤(苏州)··· 309
- 三〇、小白菜丸子汤
(苏州)····· 310
- 三一、干丝汤(无锡)····· 310
- 三二、榨菜笋片汤(常熟)··· 311
- 三三、香菇豌豆汤(常熟)··· 312
- 三四、乌鱼汤(广州)····· 313
- 三五、洋白菜西红柿汤
(福州)····· 313
- 三六、排骨汤(武汉)····· 314
- 三七、清炖肚子汤(武汉)··· 315
- 三八、辣味榨菜肉丝汤
(成都)····· 315
- 三九、酸辣汤(成都)····· 316
- 四〇、冬菜肉丝汤(成都)··· 317
- 四一、砂锅豆腐(成都)····· 317
- 四二、冬菜土豆汤(重庆)··· 318
- 四三、椒油菜心(济南)····· 319
- 四四、肉丝白菜汤(济南)··· 320
- 四五、肉片榨菜汤(太原)··· 320
- 四六、肉丝如意汤(合肥)··· 321
- 四七、咖喱牛肉汤(南昌)··· 322
- 四八、牛肉丸子汤(南昌)··· 322
- 四九、木耳肉汤(南昌)····· 323
- 五〇、排骨汤(南昌)····· 324
- 五一、清炖狮子头(南昌)··· 324
- 五二、酸辣汤(北京)····· 325
- 五三、榨菜鸡蛋汤(北京)··· 326
- 五四、冻豆腐汤(北京)····· 326
- 五五、贻贝冬瓜汤(沈阳)··· 327

附 录

食 谱

- | | | | |
|-----------------|-----|------------------|-----|
| 一、米粥(上海)..... | 329 | 一一、春饼(合肥)..... | 339 |
| 二、春卷(上海)..... | 330 | 一二、油条(北京)..... | 340 |
| 三、八宝饭(杭州)..... | 331 | 一三、油饼(北京)..... | 341 |
| 四、汤团(宁波)..... | 332 | 一四、玉米面粥(北京)..... | 341 |
| 五、松糕(宁波)..... | 333 | 一五、糖火烧(北京)..... | 342 |
| 六、菜饭(南京)..... | 334 | 一六、酥火烧(北京)..... | 343 |
| 七、汤包(无锡)..... | 335 | 一七、烧饼(北京)..... | 344 |
| 八、腊八粥(常熟)..... | 336 | 一八、包子(天津)..... | 344 |
| 九、烧麦(扬州)..... | 337 | 一九、蒸饺(西安)..... | 345 |
| 一〇、玉米糕(扬州)..... | 338 | 二〇、金钱饼(西安)..... | 346 |

蔬菜类菜谱

一、开洋烧菜心

(上海)

(一) 原 料

青菜	1000克	植物油	40克
开洋①	10克	精盐	适量
笋肉	30克	料酒	少许
白汤②	250克	味精	少许

(二) 制作方法

1. 把青菜剥去老叶，用刀削去菜根，洗净后切成6厘米长的段。笋肉切成4厘米长、15毫米宽、3毫米厚的片。开洋洗净后放在20克热水内浸透。

2. 将炒锅放在旺火上，放进植物油，烧到六成热时，将青菜段倒入锅中。

3. 青菜在锅中翻炒15秒钟后加入笋片、开洋和精盐，再炒约15秒钟，加入料酒和白汤。

4. 把炒锅移到中火上烧15分钟左右，待菜烂熟，放入味精，翻一个身即可。

① 开洋即虾米，又称海米。

② 白汤即不加酱油的骨头汤、肉汤或鸡鸭汤。

二、虾油菠菜

(上海)

(一) 原 料

净菠菜①	500克	笋肉	50克
卤虾油	30克	精盐	适量
熟猪油	35克	味精	少许

(二) 制作方法

1. 将菠菜洗净，切成4厘米长的段。笋肉切成3厘米长、6毫米宽、1毫米厚的小薄片。

2. 将炒锅置旺火上烧热，放入25克熟猪油，待油起烟时放入菠菜和笋片，炒1分钟左右。如火太旺，菠菜水分不足，在煸炒时可滴入白汤少许，以保持菠菜脆嫩。

3. 待菠菜叶变深绿色，发出油亮时，即加入味精、精盐、卤虾油，再颠炒几下，淋入余下的熟猪油，炒匀即可起锅。

三 生 煸 菠 菜

(上海)

(一) 原 料

菠菜	500克	植物油	45克
白糖	10克	酱油	20克
味精	少许		

① 净菠菜即去掉根和老叶的可食部分菠菜。

(二) 制作方法

1. 将菠菜的黄叶和根须摘去（不去根），洗净，沥去水分。

2. 将炒锅置旺火上烧热，倒入30克植物油，烧到八成热（见冒青烟），将菠菜倒入翻炒1分钟左右，见菜软近熟时，加入酱油、白糖炒匀，再放味精和余下的植物油（15克），颠翻两下即可起锅。

(三) 附 注

1. 炒素菠菜时，也可以加入香豆腐干、冬笋、百叶等。

2. 也可以与肉丝、猪肝、腰片、咸肉、腊肠、鸡蛋等同炒。但由于这里选用的原料是小菠菜，其叶茎均较嫩，故须将荤菜先炒熟，再放入菠菜中煸炒。此外也可与上述荤菜做汤。

3. 如不加酱油，适当增加用盐量，白炒，其味也同样鲜美。

四、炒 韭 菜

(上海)

(一) 原 料

韭菜	500克	精盐	适量
食油	30克		

(二) 制作方法

1. 把韭菜理去老叶、茎衣、花和老梗等，洗净，切成约3厘米长的段。

2. 将炒锅置旺火上烧热，倒入食油，油热后即把韭菜段倒入煸炒（动作要快），加精盐，炒熟迅速起锅。