

前言

中国，是世界公认的“烹饪王国”。中国美食是物质与精神和谐的统一体，它以一定的色、香、味、形、器、质将菜肴的特色充分体现出来，令人垂涎。的确，不论是日常国家用餐，还是假日宾客临门，或一人独挡，或夫妻协作，拘一炉旺火，烹一席佳肴。围桌共坐，尽享华夏祖先为子孙留下的美食瑰宝，领略一下当今饮食天地的绚丽风采，真不失为人生一大乐事。由是，“美食天地”丛书应运而生。

家常烹饪的菜单食谱，应具有原料易得、营养丰富、操作简便、省时快捷、口味多样、老幼咸宜及造价低廉等特点。为此，本丛书从姹紫嫣红、繁华似锦的中国饮食艺苑中撷取了1600余种各具特色的、适合家庭实用的菜肴，按原料、烹饪方法、成菜风味以及烹饪火候、使用器皿不同，分门别类地予以集中介绍，即《时鲜小炒》、《素肴》、《南北暖锅》、《荤素冷盘》、《四海汤羹》、《名菜新谱》、《快餐夜宵》、《面食茶点》共八册。各书均取用一般家庭能吃得起、买得到的原料。介绍家庭能胜任的烹饪技巧，以体现本丛书家庭气息浓、实用性、特色，方便读者，方便家庭。

本丛书由天津市饮食公司经理李华和久负盛名的天津特

一级厨师魏天成、王钦宾同志主持，特约具有从事多年烹饪实践经验的王长龄、董晓波、张德福等同志参加编写。

愿本丛书成为你生活中的调色板，给你的物质和精神生活带来更多的情趣和享受。

目

录

水 产 类

番茄凤尾虾.....(1)	牡丹虾.....(18)
鸿雁报喜.....(2)	群龙戏珠.....(19)
如意大虾.....(2)	龙舟鱼.....(19)
生焖大虾.....(3)	二龙戏珠.....(21)
翡翠如意虾.....(4)	霸王别姬.....(22)
白爆玉珠.....(5)	干煎黄鱼.....(23)
鱼龙会.....(5)	两吃鱼.....(24)
鸡茸两吃大虾.....(6)	双味鱿鱼.....(25)
虾茸马蹄.....(7)	炒生鱼丝掐菜.....(26)
桔瓣虾元.....(8)	油爆双花青椒.....(27)
百子腰果虾.....(8)	醋椒目鱼条.....(28)
彩蝶牡丹虾.....(9)	炸烹刀鱼.....(28)
玉兔虾.....(10)	菊花鱿鱼.....(29)
鱼香大虾.....(11)	红果松鼠鱼.....(30)
巧对如意鸳鸯.....(12)	胡椒三鲜.....(31)
西兰凤尾虾仁.....(13)	醋椒珍珠鱼丸.....(32)
灌汤葫芦虾.....(14)	芝麻鱼球.....(32)
脆皮虾蟹卷.....(14)	鸳鸯鱼扇.....(33)
桔子大虾.....(15)	炸金鱼盒.....(34)
玉扇大虾.....(16)	菊花珍珠.....(35)
煎虾饼.....(17)	豆瓣鱼.....(36)

余银鱼冬瓜球·····(37)	金蟾献宝·····(53)
清汤鱼花·····(38)	鱼花·····(54)
银鱼炒苔菜·····(38)	白汁鱼茸蛋·····(54)
芝麻蟹肉鱼卷·····(39)	五彩鱼丝·····(55)
龙王闹海·····(40)	鸳鸯珍珠汤·····(56)
枸杞溜鱼片·····(41)	连年有余·····(57)
干煸鱿鱼丝·····(42)	珍珠鱼花·····(58)
大蒜鳝鱼片·····(42)	龙舟菊花顶·····(59)
荷花鱼末·····(43)	清蒸珍珠桂鱼·····(60)
五柳桂鱼卷·····(44)	双燕护巢·····(61)
荷香芙蓉银鱼卷·····(45)	玉米·····(62)
碧绿花枝片·····(46)	生爆鳝丝·····(62)
花枝片·····(46)	炒蝴蝶鳝片·····(63)
红油鱼末·····(47)	酸辣鱿鱼锅巴·····(64)
脆响活鱼·····(48)	白汁鱼丸·····(65)
龙舟采莲·····(49)	炸松仁鱼片·····(65)
炒鱼丝双笋·····(50)	蛋白鱼片·····(66)
清蒸鱼段·····(51)	炸酥鱼卷·····(67)
绣球双味鱼·····(51)	

食 蛋 类

葫芦两味鸡·····(69)	炸鸡串·····(73)
燕尾蛋白鸡·····(70)	炒生鸡丝莼菜·····(73)
酱爆鸡丁·····(71)	网油鸡腿·····(74)
鱼香鸡丝·····(71)	渔娘煨鸡·····(75)
鸡茸猴头蘑·····(72)	雪花鸡方·····(76)

荷花鸡片·····(77)	清蒸枸杞肉鸽·····(89)
杜仲汽锅鸡·····(77)	蛋梅菜心·····(90)
柠檬果汁芝麻鸡·····(78)	葡萄鸽蛋·····(91)
碧绿鸡球五彩丝·····(79)	金丝鸽蛋·····(92)
辣味鸡翅·····(80)	酥炸鹌鹑·····(93)
四味鸡丝·····(80)	百花迎春·····(93)
番茄龙凤丝·····(81)	金饺凤珠·····(94)
柠檬软煎鸡·····(82)	芙蓉双贝·····(96)
清汤白露鸡·····(82)	火爆双花·····(96)
鸡茸草梅虾球·····(83)	群蝉戏珠·····(97)
芙蓉鸡块·····(84)	珠联璧合·····(98)
出水芙蓉·····(85)	松仁黍米·····(99)
八珍葫芦鸭·····(86)	梅果乌贝·····(100)
群鸭戏水·····(87)	炸鲜桃·····(100)
金鱼鸭翅·····(88)	炸鸭心串·····(101)
鱼香鸭方·····(89)	

山 珍 野 味 类

仙手献扇·····(103)	荷包鱼翅·····(109)
兰花犴鼻·····(104)	芙蓉全蟹·····(110)
金钱鲍·····(105)	蟹黄鱼肚·····(111)
翡翠白玉鲍·····(106)	蟹肉冬瓜方·····(112)
花旗参哈士蟆·····(106)	雪花蟹斗·····(112)
万年青飞龙脯·····(107)	芙蓉全蟹·····(113)
飞龙汤·····(108)	乌龙戏珠·····(114)
鱼翅四丝·····(108)	家常海参·····(115)

蛋饺海参.....(116)	鲜贝串.....(121)
母子海参.....(116)	翡翠珍珠.....(121)
葱烧蝴蝶海参.....(117)	莲花干贝四丝.....(122)
梅花鲜贝.....(118)	海味羹.....(123)
花兰鲜贝.....(119)	海鲜盖兰菜.....(124)
鲜贝瓜方.....(120)	彩凤香螺片.....(124)

畜 肉 类

滑炒肉丝猴头.....(126)	清炸双菊.....(132)
八宝石榴.....(126)	肉末生菜.....(133)
棒打猴头.....(127)	挂浆里脊.....(134)
干煸牛肉丝.....(128)	吉力丸子.....(134)
炸腰桃.....(129)	怪味肉丝.....(135)
火爆腰花.....(129)	爆肚花.....(136)
挂浆春卷.....(130)	虫草蹄筋.....(136)
麻辣百叶.....(131)	翡翠蹄筋.....(137)
清蒸菜卷.....(132)	

甜 菜 类

棋子山药.....(138)	拔丝荔枝酿馅.....(142)
西瓜盅.....(139)	拔丝蜜瓜酿馅.....(142)
蜜汁甘锅泥.....(139)	拔丝鸡盒.....(143)
冰山雪莲.....(140)	拔丝番茄.....(144)
四喜苹果.....(141)	冰糖银耳.....(145)

其 他 类

琵琶虫草鹿筋.....(146)	人参鹿筋锅.....(147)
群蟹戏花蛤.....(147)	针菇金鱼.....(156)
笏板澄沙.....(148)	干烧素鱼.....(157)
扣三丝什锦.....(149)	扒全菜.....(157)
五色折子菜.....(150)	折子菜.....(158)
香酥芋丸.....(151)	美果粒粒香.....(159)
八宝西红柿.....(151)	珍珠素翅.....(160)
月宫银耳.....(152)	素扒鱼翅.....(161)
鲜蘑素烩.....(153)	鸡油扒四宝.....(162)
三鲜椒盒.....(154)	田园蛙鸣.....(162)
金菇绣球.....(154)	酿馅木耳.....(163)
竹荪鹌鹑.....(155)	金盒豆腐.....(164)



番 茄 凤 尾 虾

原料

大虾500克，黄瓜10克，胡萝卜10克，香菇10克，笋10克，白肉10克，鸡蛋清200克，盐5克，味精10克，麻油5克，白糖40克，料酒10克，醋20克，淀粉25克，面粉20克，番茄酱50克，花生油100克，葱姜末20克，高汤100克。

制法

1.先将虾去头、皮、留尾，去沙线洗净，从虾背上片开，用刀拍一下，剞十字花刀。再将黄瓜、胡萝卜、香菇、笋、白肉切成小丁待用。

2.将片好的大虾用盐、味精、酱油、料酒腌一下，两面沾面粉，把蛋清抽打成蛋泡糊，调入面粉和淀粉待用。

3.将炒勺放火上，烧热，把沾上面的大虾施上蛋泡糊，下入油勺中，待两面炸呈金黄色后捞出，然后坐勺，放入番茄酱、白糖、盐、味精、料酒、淀粉、高汤勾成汁，再把黄瓜丁、胡萝卜丁、香菇丁、笋丁、白肉丁放入炒勺内拌均匀。

4.将炸好的大虾，尾朝外放射形地摆在鱼盘内，再把调好的五丁汁浇在大虾的下半身上淋上明油即成。

特点

造型美观，色泽明快，酥软鲜嫩，酸甜适口。

鸿雁报喜

原料

对虾(10个)450克,熟鸡肉150克,虾泥50克,鸡蛋清75克,鸡蛋125克,菜松25克,樱桃10个,黄瓜皮10克,番茄酱80克,盐2克,味精3克,料酒3克,葱姜8克,花生油100克,麻油5克,淀粉50克。

制法

1.先用蛋黄吊成蛋皮,用蛋皮、黄瓜皮做成两个红灯笼,然后用片下的樱桃皮摆成一个双喜字待用。

2.用熟白鸡肉撕成丝,加入虾泥子,调进葱姜汁、料酒、盐、味精、调好口味后,捏成直径为10厘米的圆形,上屉蒸一下,下屉再用油炸一下,用刀切成菱形块放盘内待用。

3.将大虾去皮留尾,用刀从背片开,去沙线洗净后加盐、味精、料酒、然后卷成燕尾形上屉蒸一下待用。

4.将蛋清抽打成高丽糊,加入淀粉后,抹在用鸡丝和虾泥子捏成的圆形上,上屉蒸半分钟,下屉后在蛋清上点缀好待用的灯笼和喜字,再将菜松围四周。最后炒番茄汁,将雁尾虾逐个沾匀,围在菜松四周即成。

特点

一菜双味,咸鲜、酸甜适度、色泽悦目,造型美观。

如意大虾

原料

对虾10个(约750克),鸡小脯50克,肥膘肉50克,面包渣50克,花生米100克,鸽蛋10个,盐3克,味精5克,葱姜10克,面粉50克,鸡蛋100克,淀粉50克,花生油150克。

制法

1.先将对虾去头、皮、沙线,留尾、用水洗净,从中间片开,用盐、味精腌一下备用。把鸡小脯去筋后和肥膘肉一起剁成茸状,放碗里加蛋清、盐、淀粉、葱姜汁搅拌均匀备用。再把花生米去皮,鸽蛋煮熟去皮从中间切开待用。

2.把片好的对虾,从里面向上盘成“如意”形状,在上面撒上面粉,再抹上鸡蛋液沾上面包渣,用手摁一下,使面包沾得更结实些。再把对虾翻过来,在另一面上抹上事先搅拌均匀的鸡泥子,把两瓣鸽蛋分别沾在对虾的两边。再在鸽蛋的周围镶上去皮的花生米后待用。

3.坐勺放油,待油的温度达到五成热时,下入如意虾,炸至金黄色即可捞出装盘。此菜上桌时带花椒盐。

特点

外酥里嫩,脆香咸鲜,形象逼真。

生 焖 大 虾

原料

大虾600克,盐6克,味精10克,料酒15克,葱丝5克,蒜片5克,姜片5克,花生油100克,白糖10克,麻油5克,高汤200克。

制法

1.将大虾洗净，先剪去须爪虾枪及虾头部的沙包，沙线洗净后待用。

2.将勺上火，放入适量的油、葱丝、蒜片、姜片炆勺，下入大虾将两侧焯一下，烹入料酒、盐、味精、白糖、高汤，用旺火顶开，微火爆焖，待收汁时淋入麻油出勺即成。

特点

色泽金红，质嫩味鲜，营养丰富，食之佳品。

翡翠如意虾

原料

对虾10个（约重500克），油菜叶75克，盐5克，白糖10克，料酒15克，醋5克，葱姜末5克，花生油750克（约耗25克），高汤25克。

制法

1.先将油菜叶洗净，横刀切成丝，放入油锅中炸成菜松待用。

2.将大虾洗净，去头、皮，再从虾背用刀片开取除沙线，从虾背用刀拉开一小口，把虾尾从口中套过来，制成如意状，再用沸水焯一下固定成如意形。

3.将勺上火，放入底油，加入葱姜末炆锅，再加入盐、味精、白糖、醋，烹入料酒，放入如意虾，点入高汤，用微火爆至收汁入味，淋明油出勺，放在盘子中间。再把炸好的菜松围在如意虾的周围即成。

特点

白绿相映，造型美观，味道鲜醇。

白 爆 玉 珠

原料

大虾500克，鸡蛋清50克，大油1000克（约耗油25克），盐5克，味精10克，料酒15克，淀粉50克，毛姜水10克，蒜泥5克，红樱桃4个。

制法

1.先将大虾去皮、头、尾，再从虾背片开取出食线，用水冲洗干净后制成虾茸，放入碗内加入盐、味精、料酒、鸡蛋清、毛姜水入味待用。

2.将勺上火，放入油，待油六成熟时，将虾泥子挤成樱桃大的小丸子，放入油中炸至断生捞出。油勺内留底油，放入小丸子，加入盐、味精、料酒、蒜泥、淀粉、颠翻速炒，使料汁均匀的裹住小丸子装盘，再点缀上红樱桃即成。

特点

虾球白如玉珠，造型美观悦目，口味咸鲜醇厚。

鱼 龙 会

原料

大虾10只（约500克），水发海参200克，鸡脯肉150克，盐6克，味精10克，料酒25克，葱姜末10克，高汤50克，精炼大油25克，麻油5克，淀粉15克，红樱桃2个。

制法

1.先将鸡脯肉洗净，用刀背砸成鸡茸，放入碗内，加入盐、味精、料酒入味。再将海参用沸水煮一下，捞出控净水分

待用。

2.将大虾去头，去皮留尾，从虾背开刀去沙线，用水冲洗干净后用刀片开，放入汤盘内加盐、味精、料酒、葱姜末入味，然后把虾片取出，在每片虾片上抹上鸡泥子，做成金鱼身子，虾尾做鱼尾，再在鱼头部点上两片红樱桃，金鱼就做成了。将做成的金鱼放入抹上大油的盘子上，入屉蒸熟，摆在盘子的四周。

3.另用勺上火，放入底油，用葱姜末炆锅，放入盐、料酒、味精、高汤、海参，入味后，用淀粉勾芡，淋明油出勺，放在盛金鱼盘子的中间即成。

特点

造型美观，色泽明快，口味鲜美，高级佳肴。

鸡茸两吃大虾

原料

对虾10只，（约1000克），鸡脯肉250克，盐8克，味精10克，料酒25克，葱姜水5克，葱姜末5克，白糖6克，淀粉25克，油50克，麻油10克，红樱桃4个，香菜叶少许，高汤100克。

制法

1.先将大虾去头，将头放入碗内，去皮留尾，从虾背用刀片开，挑去食线，用刀从中间拉开，一直到虾尾，然后放入碗内，加入盐、味精、料酒、葱姜水入味待用。

2.将鸡脯肉洗净，用刀砸成泥，放入碗内加盐、味精入味待用。

3.将虾片从碗内取出，将鸡泥子抹到虾片上，再把香菜叶粘到上面，点缀上用红樱桃做成的小花，上屉蒸熟。蒸时在盘子上面抹点油，以防粘连。

4.将勺上火，放入底油，用葱姜末炝勺，放入虾头、盐、味精、烹入料酒，放入白糖、高汤煸入味收汁，淋明油出勺，盛入盘子中间，然后再将蒸熟的虾放在虾头的周围，再用勺放入高汤，加入少许盐、味精、淀粉勾成玻璃汁，淋上明油后浇在虾上即成。

特点

色泽艳丽，咸鲜带甜，口味醇厚，一菜两格。

虾 茸 马 蹄

原料

虾仁300克，直径4厘米的香菇24片，盐5克，味精6克，料酒15克，胡椒粉2克，葱姜汁25克，高汤100克，淀粉25克，大海米24个。

制法

1.先将虾仁洗净，用刀背砸成虾茸，放入盘内，加入盐、味精、料酒、胡椒粉、葱姜末、高汤，搅拌成泥待用。

2.将香菇用温热水洗烫一下，海米用水泡发开，都放入碗内，加入适量的盐、味精、高汤入味。

3.将入味的香菇取出12片，用刀尖在香菇的正面中间拉一小口，每个口中插上一只海米做马蹄盖用。另12只香菇片；将每只香菇片反面朝上酿入虾茸，然后盖上另一片插有海米的香菇片，即成马蹄形，上屉蒸熟放入盘中待用。

4.将勺上火，放入高汤、盐、味精、葱姜汁、淀粉勾成玻璃汁，淋明油，浇在蒸熟的马蹄上即成。

特点

造型逼真，鲜香味厚。

桔 瓣 虾 元

原料

虾200克，肥膘肉50克，鸡蛋清100克，油菜心4个，高汤750克，味精15克，盐2克，葱姜水15克，料酒10克。

制法

1.先将虾去头、皮，取净肉加入肥膘肉，放在墩上用刀剥成茸，放入盆里。

2.将虾茸加入葱姜水搅拌上劲后，加入鸡蛋清、盐、味精搅拌均匀，然后用左手将虾茸挤成桔瓣形状，用沸水氽好定形，放入汤盘中待用。

3.将汤勺上火，放入高汤、盐、味精、油菜心，见汤开后撇去浮沫，盛入汤盘中即成。

特点

虾元鲜嫩味醇，汤清味鲜。

百 子 腰 果 虾

原料

明虾14个，腰果150克，菜松20克，肥膘肉50克，鸡蛋150克，面粉25克，面包渣50克，淀粉15克，盐2克，味精

3克，椒盐小盘。

制法

1.先将4只虾去头、皮加肥膘肉用刀剥成虾茸，加入鸡蛋清1个、盐、味精搅拌成虾茸料待用。再将腰果用温油炸脆待用。

2.再将10只虾去头、皮片切成尾相联，在虾两片上切十字花刀，将虾筋斩断，加入盐、味精入味后，制成石榴虾形，下部粘粉，再拖上事先用鸡蛋、淀粉、盐制成的全蛋糊，粘上面包渣，花刀的一面均匀地抹上虾茸料，上面镶上用温油炸脆的腰果粒。

3.将油勺放火上，勺热放油，待油六成热时，下入百子虾，炸成金黄色捞出，将菜松放盘子上，再将百子虾放菜松上，撒上少许味精即成。

特点

形如百子石榴，外酥里嫩味鲜。

彩蝶牡丹虾

原料

大虾10个（约1000克），虾茸料150克，虾黄末10克，红黄蛋皮25克，黄瓜皮、香菇丝、黄瓜皮丝、胡萝卜丝各5克，黑芝麻20粒，盐2克，味精6克，淀粉25克，高汤1000克，葱姜水20克。

制法

1.将大虾去头、皮留尾，虾身六分之一处切下虾尾部，将尾部虾肉片切开，成两片相连虾尾，将虾茸料抹在两片虾

尾肉上，成蝴蝶前翅膀，上面点缀黄红绿小圆片，再将虾茸料用手挤成蝴蝶身子，点缀上香菇丝、黄瓜皮丝、胡萝卜丝，用黑芝麻作眼睛，制成彩蝶后上屉蒸熟码放在盘子的四周。

2. 将大虾身顺虾背每个片切三刀成四层薄片，下入碱水中浸泡5分钟，再用清水浸泡出碱液，下入高汤中氽熟定牡丹花型，放在盘中央。

3. 汤勺上火，放入适量的高汤、葱姜水、味精、盐、淀粉制成玻璃汁，浇在牡丹和彩蝶上，再用虾黄末点缀在牡丹上成花蕊即成。

特点

形如彩蝶戏牡丹，虾爽而嫩鲜味美。

玉兔虾

原料

大虾10只，肥膘肉100克，红辣椒2个，鸽蛋10个，菜松50克，红樱桃1个，油25克，盐3克，味精5克，料酒15克，胡椒粉2克，淀粉25克，高汤200克。

制法

1. 先把大虾留尾剥去头和皮，洗净后切去大虾的三分之一，留带尾虾肉三分之二，从中间一破，底边连着平铺开，再用刀将虾筋切断加入盐、胡椒粉、料酒、味精入味。

2. 将切下的虾肉和肥膘肉斩成泥，放入碗内，加葱姜水、盐、味精、鸡蛋清打成糊。

3. 将鸽蛋蒸熟去皮切去大头三分之一，先放入盐、味