

地域佳肴 中华美食

主编 秋实

# 南北风味家常菜

Nanbeifengwei Jiachangcai



美食专家  
郑重推荐

南 北 美 食  
东 西 好 吃

朝華出版社





## 甘苦与共

**原料** 鹅掌 300 克，苦瓜 100 克，冬菇 50 克，蒜茸、葱白各适量，食盐 5 克，白糖少许，鲍鱼汁 20 克，芡汤 20 克，食用油 20 克。

**做法**

1. 鹅掌用沸水稍煮，沥干；加入冬菇、鲍鱼汁、清水将其焖至熟透。
2. 起锅下油爆香蒜茸、葱白，放入苦瓜、白糖翻炒；注入适量清水，再用慢火焖至苦瓜件软身。
3. 倒入已焖好的鹅掌、冬菇及原汁，加入调料略煮；待收汁，勾芡，摆入碟中即可。





## 禾花雀含馅

**原料** 鸭肝 100 克，瘦猪肉 50 克，禾花雀 5 只，生姜 5 克，葱 5 克，花生油 5 克，盐 5 克，味精 1 克，胡椒粉少许，绍酒 2 克，淀粉适量，麻油 1 克。

**做法**

1. 鸭肝洗净抹干水分、剁成泥；瘦猪肉剁成泥；禾花雀去净内脏；生姜去皮切成丝；葱切丝。
2. 鸭肝泥、瘦猪肉泥加入盐、味精、绍酒、麻油、淀粉调成馅，分别酿入禾花雀内。
3. 将酿好的禾花雀摆入碟内，撒上姜丝，入蒸笼用旺火蒸 10 分钟，拿出，撒上胡椒粉、葱丝，淋入麻油即可食用。



## 兰豆炒肚尖

**原料** 猪肚尖半只，兰豆150克，姜2片，葱白少许，食盐4克，绍酒5克，蚝油5克，松肉粉少许，淀粉10克，食用油10克。

**做法**

1. 先将肚尖洗净，切成三角形薄片，用食盐、松肉粉、淀粉略腌待用。
2. 起锅爆炒肚尖至熟，盛起待用。
3. 起锅用油爆香葱白、姜片，加入兰豆略炒，放入肚尖，淋入绍酒，加入调料炒匀，待熟，用淀粉勾芡，加包尾油上碟即可。





## 含馅禾花雀

**原料** 鸭肝 100 克，瘦猪肉 50 克，禾花雀 5 只，生姜 5 克，葱 5 克，花生油 5 克，盐 5 克，味精 1 克，胡椒粉少许，绍酒 2 克，淀粉适量，麻油 1 克。

**做法**

1. 鸭肝洗净抹干水分、剁成泥；瘦猪肉剁成泥；禾花雀去净内脏；生姜去皮切成丝；葱切丝。
2. 鸭肝泥、瘦猪肉泥加入盐、味精、绍酒、麻油、淀粉调成馅，分别酿入禾花雀内。
3. 将酿好的禾花雀摆入碟内，撒上姜丝，入蒸笼用旺火蒸 10 分钟，拿出，撒上胡椒粉、葱丝，淋入麻油即可食用。



## 上汤霸王花

### 原料

鲜霸王花 1 朵，皮蛋 1 个，咸蛋 1 个，胡萝卜片 50 克，蒜、冬菇、枸杞、白糖各适量，食盐 9 克，上汤 200 克，花椒油 4 克，花生油 10 克。

### 做法

1. 霸王花洗净、切段，飞水，投凉。
2. 咸蛋煮熟，切粒；皮蛋切粒。
3. 起锅爆香蒜、冬菇、胡萝卜片，注入上汤煮开，放入皮蛋粒、咸蛋粒、枸杞、霸王花略煮，待熟，放入调料即可上席。





## 蒜 香 骨

**原料** 肉排 400 克，鸡蛋 1 个，葱白少许，蒜茸 50 克，食盐 8 克，白糖 4 克，胡椒粉 3 克，生抽 4 克，蒜香粉 4 克，吉士粉适量，松肉粉少许，花生油 250 克。

**做法** 1. 将排骨洗净，斩件，沥干，加入食盐、生抽、白糖、蒜香粉、松肉粉拌匀，用蛋清、吉士粉、胡椒粉拌匀腌制 4 小时，至排骨充分入味。  
2. 油烧至六成熟，放入排骨件炸至金黄色至熟，上碟即可。



# 南北风味家常菜

NANBEI FENGWEI JIACHANGCAI

主编 秋实



朝華出版社



图书在版编目(CIP)数据

南北风味家常菜/秋实主编. —北京:朝华出版社,

2005. 3

(营养美味食谱)

ISBN 7-5054-1178-0

I. 南… II. 秋… III. 菜谱—中国

IV. TS972. 182

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 019165 号

## 南北风味家常菜

主 编:秋 实

责任编辑:马 艳

责任印制:赵 岭

出版发行:朝华出版社

社 址:北京市车公庄西路 35 号 邮政编码:100044

电 话:(010)68433166(总编室)

(010)68413840/68433213(发行部)

传 真:(010)88415258(发行部)

印 刷:北京业和印务有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:880×1230mm 32 开

字 数:300 千字

印 张:12.5

版 次:2005 年 5 月第 1 版 2005 年 5 月第 1 次印刷

装 别:平

书 号:ISBN 7-5054-1178-0/G·0577

定 价:13.80 元

---

版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换

# 前 言

我国地域辽阔，物产丰富，由于气候和自然环境的不同，祖国南北居民的生活方式和饮食习惯有着很多的差异。即使同一品种的蔬菜，不同地域的人所要求的口味也不同，主要区别大致有南甜北咸的地域口味之说。

然而，随着城市化进程的加快，形成了农村人口向城市务工的潮流。南北人民逐渐融合，既有大量的南方人来北京等北方城市工作生活，有也大量的北方人到广州等南方城市务工立业，随之也带来了一系列关于饮食习惯方面的问题和矛盾。比如，常有南方人吃不惯北方的饭菜口味，也有北方人吃不服南方菜的味道，而且这种矛盾不会在很短的时间内消除，因此亟须进行南北菜肴的统合。做到让各地居民喜吃、爱吃。

在这一大背景下，我们精心编写了这本《南北风味家常菜》，希望通过本书的介绍和指导使您能不出家门便能品尝来自祖国大江南北的特色菜肴，坐享中华地域美食。







# 目 录



## 南北风味家常菜



|              |      |
|--------------|------|
| 白菜 .....     | (21) |
| 果汁白菜 .....   | (21) |
| 火腿炖芽菜 .....  | (21) |
| 素三鲜白菜 .....  | (22) |
| 肉烧白菜 .....   | (22) |
| 糖醋辣白菜 .....  | (22) |
| 羊肉白菜墩 .....  | (23) |
| 金丝白菜 .....   | (24) |
| 木耳炒白菜 .....  | (24) |
| 咸拌白菜 .....   | (24) |
| 干烧白菜 .....   | (25) |
| 千层白菜 .....   | (25) |
| 珊瑚白菜 .....   | (26) |
| 炸白菜卷 .....   | (26) |
| 醉白菜 .....    | (27) |
| 奶油烧白菜 .....  | (27) |
| 茄汁玉片 .....   | (27) |
| 酿白菜卷 .....   | (28) |
| 白菜扒肥肠 .....  | (28) |
| 鱼香白菜 .....   | (29) |
| 卷茸白菜 .....   | (29) |
| 回锅肉烧白菜 ..... | (30) |
| 糖醋白菜丝 .....  | (30) |

|               |      |
|---------------|------|
| 锅塌白菜 .....    | (31) |
| 白菜炒肉丝 .....   | (31) |
| 炸白菜盒 .....    | (32) |
| 醋熘白菜 .....    | (32) |
| 白菜炒肉片 .....   | (33) |
| 扒白菜卷 .....    | (33) |
| 奶汤白菜 .....    | (34) |
| 海米白菜汤 .....   | (34) |
| 栗子烧白菜 .....   | (35) |
| 白菜炖冻豆腐 .....  | (35) |
| 椒油白菜 .....    | (35) |
| 砂锅白菜豆腐 .....  | (36) |
| 鸭块炖白菜 .....   | (36) |
| 排骨炖白菜 .....   | (37) |
| 羊肉炖白菜 .....   | (37) |
| 猪肉炖白菜 .....   | (38) |
| 白菜粉条炖猪肉 ..... | (38) |
| 白菜炒肚片 .....   | (39) |
| 白菜炖乳鸽 .....   | (39) |
| 海米扒白菜 .....   | (39) |
| 糖醋白菜卷 .....   | (40) |
| 拌肉丝白菜 .....   | (40) |
| 酸辣白菜 .....    | (41) |







# 南北风味家常菜



|              |      |
|--------------|------|
| 白菜心拌干丝 ..... | (41) |
| 圆白菜 .....    | (41) |
| 鱼香圆白菜 .....  | (41) |
| 圆白菜炒粉丝 ..... | (42) |
| 糖醋圆白菜 .....  | (42) |
| 醋熘圆白菜 .....  | (43) |
| 肉片圆白菜 .....  | (43) |
| 牛肉圆白菜 .....  | (44) |
| 蚝油圆白菜 .....  | (44) |
| 圆白菜炒木耳 ..... | (44) |
| 麻辣卷心菜 .....  | (45) |
| 芥末卷心菜 .....  | (45) |
| 三丝菜卷 .....   | (46) |
| 酸辣卷心菜 .....  | (46) |
| 酸辣菜 .....    | (47) |
| 醋熘卷心菜 .....  | (47) |
| 泡菜 .....     | (48) |
| 油菜 .....     | (48) |
| 油菜松 .....    | (48) |
| 扒翡翠玉扇 .....  | (49) |
| 豆泡烧油菜 .....  | (49) |
| 香菇油菜 .....   | (50) |
| 鲜蘑菜心 .....   | (50) |
| 双冬烧菜心 .....  | (51) |
| 肉丸扒油菜 .....  | (51) |
| 油菜豆腐煲 .....  | (52) |
| 虾仁扒油菜 .....  | (52) |
| 菜心鸡块煲 .....  | (53) |
| 油菜豆瓣鸡 .....  | (53) |
| 砂锅菜心猪蹄 ..... | (53) |

|              |      |
|--------------|------|
| 油菜炒木耳 .....  | (54) |
| 扒素四宝 .....   | (54) |
| 翡翠素鱼翅 .....  | (55) |
| 鸡茸扒油菜 .....  | (56) |
| 菜心扒熏牛肉 ..... | (56) |
| 干煸油菜 .....   | (57) |
| 翡翠里脊 .....   | (57) |
| 冬冬青 .....    | (58) |
| 海米拌油菜 .....  | (58) |
| 开洋炖菜核 .....  | (59) |
| 菠菜 .....     | (59) |
| 姜汁菠菜 .....   | (59) |
| 鳊背炒菠菜 .....  | (59) |
| 菠菜炒粉丝 .....  | (60) |
| 翡翠羹 .....    | (61) |
| 酥炸菠菜 .....   | (61) |
| 菠菜炒肉片 .....  | (62) |
| 香辣菠菜 .....   | (62) |
| 菠菜拌粉丝 .....  | (62) |
| 肉丝菠菜粉 .....  | (63) |
| 椒盐菠菜心 .....  | (63) |
| 菠菜炒猪肝 .....  | (64) |
| 菠菜拌肉丝 .....  | (64) |
| 炸熘菠菜 .....   | (65) |
| 麻酱拌菠菜 .....  | (65) |
| 蛋皮拌菠菜 .....  | (66) |
| 猪肝拌菠菜 .....  | (66) |
| 炸菜卷 .....    | (67) |
| 鸡蛋菠菜泥 .....  | (67) |
| 银丝菠菜 .....   | (67) |





# 南北风味家常菜



|                 |      |
|-----------------|------|
| 五彩菠菜 .....      | (68) |
| <b>生菜</b> ..... | (68) |
| 生菜拌鸡丝 .....     | (68) |
| 三丝生菜 .....      | (69) |
| 拌生菜 .....       | (69) |
| 生菜牛肉片 .....     | (70) |
| 腰片拌生菜 .....     | (70) |
| <b>韭菜</b> ..... | (71) |
| 炒韭黄里脊丝 .....    | (71) |
| 韭黄炒螺蛳 .....     | (71) |
| 干贝韭薹 .....      | (72) |
| 鸡蛋炒韭薹 .....     | (72) |
| 口蘑韭薹 .....      | (72) |
| 韭薹羊肉丝 .....     | (73) |
| 韭菜炒鸡蛋 .....     | (73) |
| 韭菜豆腐汤 .....     | (74) |
| 韭薹龙凤丝 .....     | (74) |
| 鸡丝韭薹 .....      | (75) |
| 青虾炒韭薹 .....     | (75) |
| 三丝韭菜 .....      | (75) |
| 火腿肠炒韭薹 .....    | (76) |
| 木犀韭菜 .....      | (76) |
| 韭薹鱿鱼 .....      | (77) |
| 韭菜炒干豆腐 .....    | (77) |
| 炒合菜 .....       | (77) |
| 烤鸭丝拌韭菜 .....    | (78) |
| <b>芹菜</b> ..... | (78) |
| 炆拌芹菜 .....      | (78) |
| 肉末炒芹菜 .....     | (79) |
| 芹菜炒猪心 .....     | (79) |

|                 |      |
|-----------------|------|
| 拌芹菜花生米 .....    | (80) |
| 芹菜拌干丝 .....     | (80) |
| 鸡丝拌芹菜 .....     | (80) |
| 肉丝炒芹菜 .....     | (81) |
| 芹菜炒猪肝 .....     | (81) |
| 海米炒芹菜 .....     | (82) |
| 芹菜炒红参 .....     | (82) |
| 炆芹菜黄豆 .....     | (82) |
| 虾子炆芹菜 .....     | (83) |
| 火腿炒芹菜 .....     | (83) |
| 红油芹菜 .....      | (84) |
| 辣炒芹菜 .....      | (84) |
| 柴把芹菜 .....      | (84) |
| 芹菜炒冬菇 .....     | (85) |
| 芹菜炒肉丝 .....     | (85) |
| 三丝芹菜 .....      | (86) |
| 素炒三丝 .....      | (86) |
| 洋芹拌干丝 .....     | (87) |
| 洋芹炒猪肝 .....     | (87) |
| 芹菜牛肉丝 .....     | (87) |
| 凉拌芹菜海带 .....    | (88) |
| 水芹木耳炒百叶 .....   | (88) |
| 水芹凉拌生仁 .....    | (89) |
| <b>菜花</b> ..... | (89) |
| 干炸菜花 .....      | (89) |
| 沙茶狗肉菜花煲 .....   | (90) |
| 海米烧菜花 .....     | (90) |
| 肉片炒菜花 .....     | (91) |
| 番茄炒菜花 .....     | (91) |
| 蛋炒菜花 .....      | (91) |



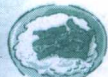




# 南北风味家常菜



|              |       |               |       |
|--------------|-------|---------------|-------|
| 奶油菜花 .....   | (92)  | 香肠炒蒜薹 .....   | (105) |
| 珊瑚菜花 .....   | (92)  | 蒜薹炒双丝 .....   | (105) |
| 砂锅菜花鸡 .....  | (93)  | 蒜薹烧肉 .....    | (106) |
| 火腿烧菜花 .....  | (93)  | 蒜薹虾仁 .....    | (106) |
| 盐水花菜 .....   | (94)  | 五丁蒜薹 .....    | (107) |
| 菜花鸡丁 .....   | (94)  | 炆羊肉丝蒜薹 .....  | (107) |
| 菜花丸子 .....   | (94)  | 蒜薹炒腊肉 .....   | (108) |
| 山楂拌菜花 .....  | (95)  | 蒜薹炒五香茶干 ..... | (108) |
| 熘菜花 .....    | (95)  | 蒜薹炒肉丝 .....   | (108) |
| 菜花牛肉 .....   | (96)  | 蒜薹炒腊肉 .....   | (109) |
| 菜花焖肉 .....   | (96)  | 茄子 .....      | (109) |
| 糖醋菜花 .....   | (97)  | 酱爆茄豆 .....    | (109) |
| 香肠烧花菜 .....  | (97)  | 茄糕 .....      | (110) |
| 蒜苗、蒜薹 .....  | (98)  | 炸茄排 .....     | (110) |
| 蒜苗炒火腿 .....  | (98)  | 酱汁茄子 .....    | (111) |
| 蒜苗炒土豆丝 ..... | (98)  | 鱼茸茄子夹 .....   | (111) |
| 蒜苗炒鱼丝 .....  | (99)  | 夹沙茄排 .....    | (112) |
| 蒜苗炒油皮 .....  | (99)  | 干炸茄子 .....    | (112) |
| 蒜苗炒双丝 .....  | (100) | 姜醋烧茄子 .....   | (113) |
| 蒜苗辣茄丝 .....  | (100) | 酱爆茄丁 .....    | (113) |
| 煸猪心蒜苗 .....  | (100) | 鱼香茄花 .....    | (113) |
| 蒜苗炒鱿鱼 .....  | (101) | 锅塌茄盒 .....    | (114) |
| 蒜苗炒腰丝 .....  | (101) | 茄丝炒肉 .....    | (115) |
| 蒜苗里脊丝 .....  | (102) | 肉片烧茄子 .....   | (115) |
| 蒜苗炒鸡丝 .....  | (102) | 肉末烧茄子 .....   | (116) |
| 木犀蒜苗 .....   | (103) | 炸茄盒 .....     | (116) |
| 肉丝炒蒜薹 .....  | (103) | 红油茄块 .....    | (117) |
| 肉片焖蒜薹 .....  | (104) | 麻香茄条 .....    | (117) |
| 鸡蛋炒蒜薹 .....  | (104) | 鱼香茄子 .....    | (117) |
| 蒜薹炒香干 .....  | (104) | 牛肉炖茄子 .....   | (118) |



|        |       |
|--------|-------|
| 鱼香茄条   | (118) |
| 鲢鱼炖茄子  | (119) |
| 鱼香茄子煲  | (119) |
| 肉酱拌茄子  | (120) |
| 蓑衣茄子   | (121) |
| 茄子烧鱼条  | (121) |
| 茄子烧土豆  | (122) |
| 茄干炒肉丝  | (122) |
| 拌茄泥    | (123) |
| 红扒茄条   | (123) |
| 酱烧茄子   | (123) |
| 黄酱茄花   | (124) |
| 熘茄丁    | (124) |
| 麻辣茄条   | (125) |
| 多味茄盒   | (125) |
| 椒盐茄条   | (126) |
| 椒泥茄子   | (126) |
| 蒜烧茄条   | (127) |
| 香辣茄子   | (127) |
| 黄瓜     | (128) |
| 腌黄瓜条   | (128) |
| 熘小黄瓜   | (128) |
| 脆瓜皮    | (129) |
| 酥炸黄瓜   | (129) |
| 三鲜黄瓜酱  | (130) |
| 黄瓜拌肉丝  | (130) |
| 鸡茸黄瓜盅  | (131) |
| 炆黄瓜条   | (131) |
| 黄瓜拌鸡丝  | (131) |
| 黄瓜拌鱿鱼丝 | (132) |

|         |       |
|---------|-------|
| 酸辣黄瓜条   | (132) |
| 黄瓜炒猪肝   | (133) |
| 黄瓜炒鸡蛋   | (133) |
| 酱爆黄瓜丁   | (134) |
| 黄瓜拌菠菜粉皮 | (134) |
| 黄瓜烧鸡块   | (134) |
| 牛肉老黄瓜   | (135) |
| 羊肉炖黄瓜   | (135) |
| 炒黄瓜丁    | (136) |
| 肉片黄瓜    | (136) |
| 黄瓜拌猪耳   | (136) |
| 红油黄瓜    | (137) |
| 海米拌三样   | (137) |
| 凉拌粉丝黄瓜  | (137) |
| 双丝黄瓜卷   | (138) |
| 西红柿(番茄) | (138) |
| 羊肉柿子炒青椒 | (138) |
| 熘西红柿条   | (139) |
| 番茄羊肉片   | (139) |
| 西红柿炒鸡蛋  | (140) |
| 鲜花盛开    | (140) |
| 炸柿排     | (141) |
| 羊肉炖柿子   | (141) |
| 拔丝西红柿   | (141) |
| 汆肉丸柿子汤  | (142) |
| 牛肉炖柿子   | (142) |
| 蜜汁西红柿   | (143) |
| 番茄炖鸡    | (143) |
| 番茄兔肉    | (143) |
| 锅塌柿子    | (144) |



# 南北风味家常菜







# 南北风味家常菜



|              |       |              |       |
|--------------|-------|--------------|-------|
| 酥炸番茄 .....   | (145) | 豆瓣酱扁豆 .....  | (157) |
| 雪衣情果 .....   | (145) | 豇豆 .....     | (157) |
| 煎柿饼 .....    | (146) | 麻酱拌豇豆 .....  | (157) |
| 柿子蛋汤 .....   | (146) | 肉丝炒豇豆 .....  | (158) |
| 水晶鲜番茄 .....  | (146) | 虾米拌豇豆 .....  | (158) |
| 番茄塞肉 .....   | (147) | 香辣豇豆 .....   | (158) |
| 番茄炒鸡蛋 .....  | (147) | 木犀豇豆 .....   | (159) |
| 豆角(扁豆) ..... | (148) | 牛肉末烧豇豆 ..... | (159) |
| 干炸豆角 .....   | (148) | 豇豆炒辣椒 .....  | (160) |
| 糖醋豆角丝 .....  | (148) | 牛肉丝炒豇豆 ..... | (160) |
| 炝拌豆角丝 .....  | (148) | 豇豆火腿肠 .....  | (161) |
| 酱爆豆角 .....   | (149) | 鱿鱼炒豇豆 .....  | (161) |
| 扁豆烧冬笋 .....  | (149) | 豇豆焖肉 .....   | (161) |
| 酸豆角炒肉粒 ..... | (150) | 五彩豇豆 .....   | (162) |
| 素焖扁豆 .....   | (150) | 鸡丝豇豆 .....   | (162) |
| 草菇扁豆 .....   | (151) | 青椒、辣椒 .....  | (163) |
| 红焖肉炖豆角 ..... | (151) | 肉片炒青椒 .....  | (163) |
| 鸡油扁豆 .....   | (151) | 炒青红椒 .....   | (163) |
| 排骨炖豆角 .....  | (152) | 青椒炒肉丝 .....  | (164) |
| 鹌鹑炖豆角 .....  | (152) | 青椒炒肉丁 .....  | (164) |
| 豆角烧鸡块 .....  | (153) | 青椒炒鸡蛋 .....  | (165) |
| 肉炖豆角 .....   | (153) | 青椒炒腐竹 .....  | (165) |
| 豆角炖粉条 .....  | (154) | 青椒拌皮蛋 .....  | (165) |
| 鱼香豆角 .....   | (154) | 青椒炆兔肉 .....  | (166) |
| 蒜拌豆角 .....   | (155) | 青椒炒羊肉 .....  | (166) |
| 酸辣豆角 .....   | (155) | 蒸酿青椒 .....   | (167) |
| 麻酱拌豆角 .....  | (155) | 青椒肚片 .....   | (167) |
| 怪味扁豆 .....   | (156) | 油焖酿尖椒 .....  | (168) |
| 姜汁扁豆 .....   | (156) | 尖椒鸡丝 .....   | (168) |
| 什锦扁豆 .....   | (156) | 尖椒猪肝 .....   | (169) |



NANBEIFENGWEIJIACHANGCAI