

家庭生活小百科

南北风味菜谱

李克均 等编

华文出版社

家庭生活小百科

南北风味饭菜谱

李克均等
编著

华文出版社

南北风味饭菜谱

编 者：李克均 等编

出版发行：华文出版社

责任编辑：陆士华

封面设计：羽人创意

经 销：新华书店

社 址：北京西城区府右街 135 号

电 话：63097990 63099271

邮 编：100800

印 刷：北京市朝阳区科普印刷厂

开 本：850×1168mm 1/32

字 数：270 千字

印 张：11.625

版 次：1993 年 8 月第 1 版 1997 年 7 月第 2 次印刷

印 数：10001—15000 册

书 号：ISBN 7-5075-0177-9/z · 119

定 价：18.00 元

华文版图书，版权所有，盗印必究
华文版图书，印装错误，随时退换

前 言

为了让广大家庭学会和掌握烹饪技术，改善生活，增强体质，我们广征博采，集全国各地米、面饭食和菜肴的几百个花色品种，主要分米饭、粥食、包子、馒头、面条、饺子、馄饨、烧麦、饼、油条、麻花、糕、团子、粽子等和蔬菜、果品菜、豆腐菜、禽蛋菜、畜肉菜、禽肉菜、水产品菜等17大类。其中不乏全国著名的传统菜、创新菜和风味小吃，但收入较多的却是原料经济易得，制作方法简便，普通家庭所需要的大众化饭菜食谱。

参与本书全部和部分编写工作的有宋星、田仁生、张良玉、魏文光、刘胜荣、孙坚、谢宗启、吴明芳等同仁。同时，得到了有关专家的指点和一些图书馆、资料室的大力支持，并参考了大量报刊、图书资料，在此一并致以衷心的感谢。不当之处，敬请读者批评、指正。

编 者

目 录

饭 谱

米饭、粥食

八宝饭·····	(1)
四喜肉菜饭·····	(1)
花米饭·····	(2)
海南香饭·····	(3)
滑蛋牛肉饭·····	(3)
参枣糯米饭·····	(4)
炒青蒜米饭·····	(5)
羊肉抓饭·····	(5)
赤豆粥·····	(6)
小豆粥·····	(7)
绿豆米粥·····	(7)
腊八粥·····	(7)
红薯粥·····	(8)
山药粥·····	(9)
高粱米粥·····	(9)
小米粥·····	(10)

玉米粉粥·····	(10)
芝麻梗米粥·····	(10)

包子、馒头

天津包子·····	(12)
蟹黄包子·····	(12)
山东包子·····	(14)
炸鸡子包·····	(14)
三丁包子·····	(15)
干菜包子·····	(16)
枣泥包子·····	(17)
小笼汤包·····	(18)
淮安汤包·····	(19)
小笼馒头·····	(20)
肉丁馒头·····	(21)
糖馒头·····	(21)
开花馒头·····	(22)
油余馒头·····	(22)
八宝馒头·····	(23)
生煎馒头·····	(24)

面条、粽子

龙须线面·····	(26)
北方凉拌面·····	(27)
四川担担面·····	(27)
镇江白汤大面·····	(28)
山西刀削面·····	(29)
福山拉面·····	(30)
阳春面·····	(31)
海鲜炸面·····	(32)
猪肝汤面·····	(33)
北方红枣粽子·····	(33)
赤豆粽子·····	(34)
咸味什锦粽子·····	(35)

饺子、馄饨、烧麦

三鲜水饺·····	(36)
淮阴水饺·····	(36)
虾仁水饺·····	(37)
羊肉水饺·····	(38)
鱼肉水饺·····	(39)
鲜肉馄饨·····	(39)
鱼肉馄饨·····	(40)
鸡肉馄饨·····	(41)
蟹肉馄饨·····	(42)
糯米烧麦·····	(43)

翡翠烧麦·····	(44)
牛肉烧麦·····	(44)

饼

麻酱烧饼·····	(46)
马蹄烧饼·····	(47)
酥油烧饼·····	(48)
周村酥烧饼·····	(49)
黄桥烧饼·····	(50)
肖家桥油酥饼·····	(50)
蛋白饼·····	(51)
山药饼·····	(52)
油煎苔菜饼·····	(53)
肉饼·····	(53)
春饼·····	(54)
猪油枣泥麻饼·····	(55)
顺江薄饼·····	(55)
盘丝饼·····	(56)
糖酥煎饼·····	(57)
小凤饼·····	(58)
苏式月饼·····	(59)
酒酿饼·····	(59)

油条、油饼、麻花

四批油条·····	(61)
油条·····	(62)

油饼·····	(62)	扒糕·····	(79)
糖麻花·····	(63)	糯米凉糕·····	(80)
绣球麻花·····	(63)	莲子糕·····	(80)
脆麻花·····	(64)	泡儿油糕·····	(81)

团子、锅贴、粑粑

炒肉团·····	(66)	三色梅花糕·····	(83)
虾肉汤团·····	(67)	黄馍糕·····	(84)
鲜锅贴·····	(68)	黄米切糕·····	(84)
锅贴·····	(69)	马蹄糕·····	(85)
糯糍粑·····	(70)	十景糕·····	(85)
灌肠粑·····	(70)	烫面炸糕·····	(86)
豆沙凉糍粑·····	(71)	彭县波丝油糕·····	(87)
肉包谷粑·····	(72)	咸猪油糕·····	(88)
红苕粑·····	(72)		
酥油糍粑·····	(73)		

糕

糖年糕·····	(74)	八宝绿豆汁·····	(89)
黄米年糕·····	(75)	担担油茶·····	(90)
豆米糕·····	(75)	酥油茶·····	(91)
米蜂糕·····	(76)	涪陵羊油茶·····	(91)
黄松糕·····	(76)	清水醪糟·····	(92)
双林子孙糕·····	(77)	蒲江醪糟·····	(93)
八宝脂油		桂花甜酒酿·····	(93)
千层发糕·····	(78)	孝感糊汤米酒·····	(94)

豆汁、油茶、醪糟

综合类

姜汁苋菜	(132)	酿青椒	(147)
烧苋菜	(133)	烩萝卜糕	(148)
鸡油菜心	(133)	溜萝卜丸	(148)
海米小油菜	(134)	甜辣萝卜干	(149)
海米油菜	(134)	酿萝卜卷	(149)
炒葱头	(135)	红烧萝卜	(150)
红焖洋葱	(135)	糖醋心里美	(151)
蒜苗炒鸡蛋	(136)	拌胡萝卜干	(151)
韭菜炒肉丝	(136)	西红柿炒鸡蛋	(152)
拌芹菜	(137)	煎西红柿	(152)
炒芹菜	(137)	焗番茄	(153)
海米芹菜	(138)	烧茄子	(153)
芹菜炒肉丝	(138)	炒茄丝	(154)
素炒芹菜	(139)	炸茄合	(154)
炆黄瓜	(139)	鹌鹑茄子	(155)
黄瓜炒里脊	(140)	姜汁扁豆	(156)
酸甜黄瓜	(140)	烩扁豆	(156)
凉拌黄瓜	(141)	凉拌扁豆	(157)
虾油瓜条	(142)	干烧四季豆	(158)
菠菜豆腐丸	(142)	虾油豇豆	(158)
芝麻菠菜	(143)	清拌刀豆	(159)
菠菜油豆腐	(143)	炸南瓜	(159)
酸辣椒	(144)	酿南瓜	(160)
糖醋青椒	(145)	锅塌南瓜	(161)
炒柿子椒	(145)	红烧冬瓜	(161)
烩青椒	(146)	瓤馅冬瓜	(162)

炸菠萝	(193)	豆腐箱	(207)
杏仁豆腐	(193)	雪花豆腐	(207)
红果少司	(194)	四喜豆腐	(208)
红果拌菜花	(195)	宫爆豆腐	(209)
桂花栗子	(195)	广东东江酿豆腐	(209)
枣泥卷	(195)	三鲜豆腐	(210)
玻璃桃仁	(196)	蘑菇豆腐	(211)
琥珀核桃	(196)	苹果豆腐	(211)
酒酿樱桃	(197)	熏豆腐	(212)
花生溜茄丁	(198)	怪味豆腐	(213)
花生钱	(198)	豆腐圆子	(214)
五味花生米	(199)	锅塌豆腐	(215)
椒盐花生米	(199)	四川麻婆豆腐	(216)
盐炒花生米	(200)	鸡丝拌干豆腐	(216)

豆腐菜

家常豆腐	(201)
煎烧豆腐	(201)
肉片烧豆腐	(202)
炆豆腐	(203)
焦熘豆腐	(203)
煎豆腐	(204)
烩什锦豆腐	(204)
小葱拌豆腐	(205)
锅贴豆腐	(205)
豆腐熬白菜	(206)

豆腐干拌芹菜	(217)
绿豆芽拌干丝	(218)

禽蛋菜

番茄炒蛋	(219)
松花蛋拌豆腐	(219)
卧鸡蛋	(220)
醋熘松花蛋	(221)
炸鸡蛋卷	(221)
蒸三蛋	(222)
葱头炒鸡蛋	(222)
蛋炒肉丝	(223)

熏蛋	(223)
绿豆芽拌蛋皮丝	(224)
糖醋松花	(225)
炸荷包蛋	(225)
鲫鱼蒸蛋羹	(226)
火腿煎蛋	(227)
韭黄炒蛋皮	(227)

畜 肉 菜

回锅肉	(228)
扣肉	(228)
桂花拔丝肉	(229)
锅巴肉片	(230)
荷叶蒸肉	(231)
蒸白丸	(231)
香炸蒸肉	(232)
八宝里脊	(233)
滑溜里脊	(234)
糖醋里脊	(235)
梅子蒸排骨	(235)
冰糖扒蹄膀	(236)
翡翠蹄筋	(237)
白云猪手	(237)
盐水猪舌	(238)
黄焖舌尾	(238)
炸猪腰子片	(239)

炒腰花	(240)
茴香腰花	(241)
炆腰片	(241)
油爆猪肚	(242)
椒盐猪肚	(243)
锅烧肚子	(244)
炆肚丝	(244)
砂仁肚条	(245)
拌肚丝	(245)
芥末肚丝	(246)
八宝肚	(246)
炸猪肝	(247)
干炸肝花	(248)
软炸猪肝	(248)
椒盐肝卷	(249)
炒猪肝	(250)
熏猪肝	(251)
腊猪肝	(251)
银耳血肺	(252)
余银肺汤	(253)
沙参心肺汤	(253)
灌肠	(254)
牛肉片	(255)
牛肉扒	(256)
生炒牛肉丝	(256)
酥炸牛肉卷	(257)

花椒牛肉	(258)	油爆鸡丁	(275)
白灯笼麻辣牛肉	(258)	黄焖鸡块	(275)
麻辣牛肉干	(259)	柴把鸡	(276)
炒细牛百页	(260)	清蒸鸡	(277)
油爆牛肚领	(261)	德州扒鸡	(278)
洋葱炒牛肝	(262)	宫爆鸡丁	(279)
鱼香牛肝	(262)	翰林鸡	(280)
茄汁扒牛舌	(263)	米酒蒸鸡	(281)
烩腰子片	(263)	符离集烧鸡	(281)
红烧牛鞭	(264)	烧鸡	(282)
葱爆羊肉	(265)	白斩鸡	(283)
炸脂盖	(265)	旱蒸全鸡	(283)
芙蓉羊肉片	(266)	五味脆皮鸡	(284)
山口羊肉	(267)	瓜姜毛豆烧仔鸡	(285)
卤羊肝	(267)	葱头烩鸡肝	(285)
麻辣羊肚丝	(268)	溜菊花肫	(286)
羊杂碎	(268)	芥脑烩鸡腰	(287)
花红兔丁	(269)	口蘑烩鸡腰	(287)
五香野兔	(270)	香酥肥鸭	(288)
三鲜鹿掌	(270)	栗子鸭脯	(288)

禽 肉 菜

软炸鸡	(272)	叉烧烤鸭	(289)
琵琶鸡	(272)	葱段扒鸭	(290)
炸子鸡	(273)	杭州卤鸭	(291)
清炖鸡	(274)	冬笋野鸭	(292)
		酒醉鸭肝	(293)
		酱汁鸭肝	(293)

炸鸭肝酥	(294)
盐爆鸭肠	(295)
烩鸭四宝	(296)
拌鸭掌	(296)
五香卤斑鸠	(297)
柠汁焗鹌鹑	(298)
蚝油乳鸽	(298)

水产品菜

红烧黄鱼	(300)
松鼠黄鱼	(301)
参芪干烧鲥鱼	(302)
生烧鲥鱼	(303)
白汁加吉鱼	(303)
醋椒加吉鱼	(304)
豆瓣片汁	
大马哈鱼	(305)
焗鳕鱼花	(306)
家常焖青鱼	(306)
白汁青鱼	(307)
酱汁鲑鱼段	(308)
糖醋鲳鱼	(309)
京冬菜蒸鲳鱼	(309)
锅贴鲈鱼	(310)
糖醋鲨鱼块	(311)
炸刀鱼块	(311)

白酸烤鲈鱼	(312)
清蒸鲳鱼段	(313)
烧银鱼	(314)
盐爆乌鱼	(314)
清炒墨鱼丝	(315)
墨鱼肉丝	(315)
干煸鱿鱼丝	(316)
咖喱鱿鱼	(317)
炒鲍鱼	(318)
鸡片氽鲍鱼	(318)
拌鲍鱼	(319)
拌章鱼	(319)
红烧鲤鱼	(320)
干烧鲤鱼	(321)
清蒸鲤鱼	(322)
荷包鲫鱼	(322)
麻辣鲫鱼	(323)
清蒸活鲫鱼	(324)
炸桂鱼卷	(325)
五丁桂鱼	(326)
老烧青鱼	(327)
醋椒青鱼	(328)
炒青鱼片	(328)
家常草鱼片	(329)
潮州草鱼丸	(330)
苏州鲢鱼	(330)

铁扒鲢鱼	(331)	炸虾球	(343)
水晶黑鱼	(332)	油爆虾	(344)
糖醋鲤鱼片	(332)	水晶虾仁	(344)
竹筒鲰鱼	(333)	龙井虾仁	(345)
炸鲛鱼球	(334)	虾仁涨蛋	(346)
熏鲛鱼	(334)	醉鲜虾	(347)
清蒸鲑鱼	(335)	软炸虾包	(347)
清蒸鳊鱼	(336)	干贝丝瓜球	(348)
鳝鱼锅巴	(336)	花鼓干贝	(349)
蒜台鳝鱼丝	(337)	葱蒸干贝	(349)
鸡丝鳝鱼	(338)	鸡米海参	(350)
清蒸鳝鱼筒	(338)	拌海参	(351)
辣椒鳝鱼条	(339)	海参锅巴	(351)
椒盐酥泥鳅	(340)	山东海参	(352)
红扣甲鱼	(340)	炸蟹丸子	(353)
清炖甲鱼	(341)	蟹黄生翅	(354)
盐水虾	(342)	拌海螺	(354)
炸烹虾段	(342)	佛手蜇皮	(355)

饭 谱

米饭、粥食

八 宝 饭

主要原料

糯米、莲子、猪油、白糖、青梅、金糕或樱桃、葡萄干、桃脯、冬瓜糖、桂花。

制作方法

1. 将莲子用碱水边煮边用炊帚快啄，莲子皮掉三分之一时，换碱水，反复啄三次直至莲子皮脱去，再换清水洗净捞出，切两头，捅出莲子心，将莲子用开水蒸至软面待用。

2. 把糯米煮至米心变软时捞出，500 克米用 200 克白糖拌匀。

3. 用海碗，内抹猪油，各种果料按需要的形体摆在碗内，上面放拌了白糖的糯米，用蒸笼蒸熟，用铝锅或砂锅把白糖、糖稀、水、桂花熬至粘手时待用，再把蒸好的糯米扣盘内，浇上糖汁即成。

风味特点

香、软、油润、营养丰富。

四喜肉菜饭

主要原料

南北风味饭菜谱

上白粳米 2000 克,青菜 1250 克,猪薄皮五花肉 2500 克,白糖 100 克,盐 27 克,酱油 280 克,绍酒 50 克,桂皮、八角各 10 克,葱、姜各 15 克,熟猪油 225 克。

制作方法

1. 粳米淘净沥干水分,控 3 小时备用。青菜除去老叶和菜梗,洗净后切成 2.5 厘米长的段,沥去水分。

2. 铁锅中放入熟猪油,用旺火烧至六成热时,加入青菜翻炒 4 分钟左右加盐 25 克、水 2000 克,沸后放入粳米,用饭铲顺锅壁轻轻翻动,随锅中水的逐渐减少,翻动速度逐渐加快,火力亦渐减弱,待米、水融和,米粒膨胀,把饭抹平,用筷子从饭上直透锅底,戳几个眼,加盖,见顶出大气时,改用小火焖 15 分钟左右即成菜饭。

3. 另将猪肉去毛洗净,切成 5 厘米宽的长条,加适量水煮 15 分钟,取出晾凉,排切成 1.5 厘米宽、8 厘米长的肉块。

4. 撇去肉汤沫,锅中留汤 750 克,再将切好的肉块倒入,加酱油、桂皮、八角、白糖、葱、姜、绍酒,烧沸后把肉上下翻动一次,改用小火焖煮,每 30 分钟翻动一次,焖约 1 小时至熟为止,即为“四喜肉”。吃时在每碗菜饭上加一块四喜肉。

风味特点

菜色翠绿,饭粒洁白,油润,香软,肉色红润,酥而不烂,肥而不腻,香鲜可口。

花 米 饭

主要原料