

南

吃遍南北 美味菜

董国成
主编



金盾出版社
JINDUN CHUANSHE

北

吃遍南北美味菜

主 编 董国成

编 委 董国成 张美花 王德朋

月 光 齐俊利 宦艳丽

孔祥涛 刘彦红 刘红林

黄玉女 谷秀娟 宋朋朋

董国涛 厉运宝 刘国军

摄影 监制 黄玉女 董国成 王德朋

金 盾 出 版 社



本书包括南北飘香肉类、南北时令蔬菜类、南北水产类、南北小吃类四大板块共 500 余例,每个板块又分为凉菜、热菜、汤煲等,并具体介绍了每例菜肴的用料配比、制作方法、成品特点及操作提示。本书内容丰富,科学实用,可供广大家庭及烹饪爱好者学做南北各式菜肴学习参考。

图书在版编目(CIP)数据

吃遍南北美味菜/董国成主编. -- 北京:金盾出版社,
2010.3

ISBN 978-7-5082-6244-4

I. ①吃… II. ①董… III. ①菜谱—中国 IV. ①TS972.182

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 033933 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

北京金盾印刷厂印刷

装订:永胜装订厂

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:7.375 彩页:8 字数:175 千字

2010 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~8 000 册 定价:15.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前 言

中国菜肴有着悠久的历史,随着今天经济、科技以及人民生活水平的提高,人们都过上了有滋有味的幸福生活,大家都想自己亲手为家人做上一桌美味佳肴。虽然现在许多人都能烹制几道家常菜,可吃来吃去、做来做去总是那几种。所以读者希望能出一本真正适用的,不用去餐厅,在家简简单单就能做出来的南北菜,但又不是什么人都会做的“酸辣土豆丝”之类的老菜。因此特别希望看到一本老料新做,让读者有耳目一新的菜谱。

为此,作者精心编写了这本《吃遍南北美味菜》,以满足广大读者的需求。本书分为南北飘香肉类、南北时令蔬菜类、南北水产类、南北小吃类四大板块,共计 500 余例,前三个板块又包含凉菜、热菜、汤煲等,同时详细地讲解了每道菜品的原料、做法、操作要领等。

本书由有多年烹饪经验的作者编写,简单易学,原材料易购,适合家庭使用,是您学做各式菜肴的最佳选择。

最后,我们真诚地希望广大家庭和同行专家,多提宝贵建议和意见,以便我们今后修订。

编 者



目 录

一、南北飘香肉类

(一) 热炒篇

农家飘香肉	(1)	清凉小炒	(9)
富贵藕盒	(1)	飘香炸腊肉	(10)
吉祥小炒肉	(2)	韭香肉末饼	(10)
飘香三丝	(2)	蛋爆肉丝	(10)
酸味银丝	(3)	蒜末肉片	(11)
豆瓣里脊丝	(3)	飘香酥肉	(11)
四季飘香豆	(4)	豆角焖肉丁	(12)
黑耳飘香腊	(4)	葱香锅巴片	(12)
美花焖肉条	(5)	酱吃肉段	(13)
白菜爆肉片	(5)	肉丝爆山药	(13)
南瓜炒肉片	(6)	香辣芹爆肉丝	(13)
酱爆韭菜肉	(6)	青椒炒肉片	(14)
杭味小炒肉	(6)	山药炒肉片	(14)
煎五花肉	(7)	小白菜猪肉炖豆腐	(15)
肉末烧冬瓜	(7)	滑炒里脊丝	(15)
肉末橄榄	(8)	肉丝大头菜	(15)
萝卜爆脊肉	(8)	肉末脆耳	(16)
农家回锅肉	(9)	豆角炒腊肉	(16)

吃遍南北美味菜

土豆丝炒肉丝·····	(17)	黄焖猪蹄·····	(28)
丝瓜炒肉片·····	(17)	川式猪蹄·····	(29)
口蘑炒香肉·····	(17)	干煸蹄子·····	(29)
金饼五花肉·····	(18)	家常猪蹄·····	(29)
香辣煸五花·····	(18)	香辣美容猪手·····	(30)
海米冬瓜肉·····	(19)	家常炒猪蹄·····	(30)
生菜炒肉·····	(19)	香辣炒肝·····	(31)
口袋里脊肉·····	(19)	枸杞山药爆猪肝·····	(31)
美花小炒肉·····	(20)	蒜苗炒肝尖·····	(31)
香爆姜丝肉·····	(20)	青瓜炒肝尖·····	(32)
椒盐里脊·····	(21)	肝肠飘香耳·····	(32)
韭香虾皮炒肉丝·····	(21)	笋片熘肝尖·····	(33)
小白菜粉条肉·····	(21)	小炒猪肺·····	(33)
香辣肉片·····	(22)	胡萝卜炒猪肺·····	(34)
爆炒香酥肉·····	(22)	家常炒猪肺·····	(34)
干豆角炒肉·····	(23)	莴苣炒肺片·····	(34)
碎椒香香肉·····	(23)	养胃润肺菜·····	(35)
豆豉白肉·····	(24)	香芹炒猪肚·····	(35)
老婆小炒·····	(24)	辣炒肚丝·····	(36)
肉末烧粉条·····	(24)	海鲜爆肚片·····	(36)
醋烹肉段·····	(25)	香辣肚条·····	(36)
肉丝炒芋头·····	(25)	蒜薹小炒肚·····	(37)
菜心炒肉·····	(26)	肚片鸡·····	(37)
酸辣排骨·····	(26)	崂山参焖猪肚·····	(38)
酱爆骨·····	(26)	辣子大肠·····	(38)
芸豆煸排骨·····	(27)	干煸大肠·····	(38)
蒜香小排·····	(27)	葱炸大肠·····	(39)
蒜香脆骨·····	(28)	蛤蜊烧肥肠·····	(39)

目 录

海带炒大肠.....	(39)	果香牛肉片.....	(52)
香脆大肠.....	(40)	杏香牛肉粒.....	(52)
大肠烩面.....	(40)	麻香肉.....	(53)
苦瓜烧肥肠.....	(41)	什锦小肥牛.....	(53)
大肠炒双椒.....	(41)	高汤浸牛肉.....	(54)
金葱爆腰花.....	(41)	梅菜牛肉.....	(54)
香辣煸腰片.....	(42)	西洋牛肉丝.....	(55)
葱香腰条.....	(42)	麻香牛肉丁.....	(55)
爆炒双花.....	(43)	荤素小炒肉.....	(55)
火爆腰花.....	(43)	飞红酥牛肉.....	(56)
银丝腰片.....	(44)	蒜香金钱肚.....	(56)
腊味腰花.....	(44)	爆牛杂.....	(57)
软酥猪腰.....	(45)	辣味牛柳.....	(57)
翡翠爆猪心.....	(45)	蒜爆羊肉片.....	(58)
蒜香爆猪心.....	(45)	绿色香羊肉.....	(58)
猪心爆两样.....	(46)	风味羊腿.....	(58)
荷兰猪心.....	(46)	笋香烧羊肉.....	(59)
瓜香猪耳.....	(47)	手撕羊腿.....	(59)
时蔬炒腊肉.....	(47)	飘香烩羊丸.....	(60)
山芹百合腊肉.....	(48)	白玉烧羊排.....	(60)
豆豉腊肉.....	(48)	椒香羊肉.....	(61)
碎椒炒腊肉.....	(49)	培根羊肉卷.....	(61)
豆豉蒸两样.....	(49)	清爽炒羊肉.....	(62)
椒盐焗腊肉.....	(49)	瓦罐鸡.....	(62)
腊味西芹.....	(50)	红油鸡笋丁.....	(62)
老家香腊肉.....	(50)	杭椒鸡柳.....	(63)
素蒸腊味.....	(51)	炒双白.....	(63)
小炒杭椒牛柳.....	(51)	芹香鸡块.....	(64)

吃遍南北美味菜

茶香凤柳.....	(64)	椒盐鸭下巴.....	(72)
菠萝水果鸡.....	(65)	双菇烩老鸭.....	(73)
雪花鸡片.....	(65)	炒三丝.....	(73)
椒盐鸡柳.....	(65)	平安小炒.....	(73)
金黄脆鸡排.....	(66)	香辣鸭脖.....	(74)
烩双白.....	(66)	啤酒焖鸭方.....	(74)
海鲜捞仔鸡.....	(67)	辣椒煸烤鸭.....	(75)
风味蒸腊鸡.....	(67)	椒盐鸭块.....	(75)
美味小公鸡.....	(68)	焦炸鸭肠.....	(76)
泡椒鸡心.....	(68)	辣煸鸭肉.....	(76)
红椒爆鸡胗.....	(69)	煸炒鸭脯.....	(77)
酸辣鸡丸.....	(69)	碧绿鸭肠.....	(77)
山椒脆骨.....	(70)	蟹味烧鸭胗.....	(77)
老夫嫩鸡.....	(70)	红油香肝.....	(78)
红烧鸭脖.....	(71)	泡椒蒸鸭掌.....	(78)
蒜香鸭肠.....	(71)	麻辣鹌鹑.....	(79)
烤鸭烩时蔬.....	(71)	孜然鹌鹑.....	(79)
金牌手撕鸭.....	(72)	辣烧兔腿.....	(80)

(二)凉拌篇

飘香鸡丝.....	(80)	双椒拌羊肉.....	(83)
果味拌凤片.....	(81)	瓜香牛肉丝.....	(83)
多彩凤肉.....	(81)	香辣牛肉.....	(84)
海味鸡条.....	(81)	椒香好牛肉.....	(84)
沿海拌鸡丝.....	(82)	脆芹金钱肚.....	(84)
鸡软骨拌花生仁.....	(82)	孜然板筋.....	(85)
西兰花炆鸡肝.....	(82)	炆香鸭胗.....	(85)
辣拌羊肉.....	(83)	果味飘香鸭胗.....	(85)

目 录

红油鸭肠·····	(86)	罗汉拌腰花·····	(87)
小酱大骨·····	(86)	家常炆腰片·····	(88)
特色皮冻·····	(86)	脆瓜飘香耳·····	(88)
蒜泥白肉·····	(87)	美味肚条·····	(88)
肉丝大拉皮·····	(87)	翡翠飘香腊·····	(89)

(三) 汤煲篇

豆芽瘦肉汤·····	(89)	豆芽鸭血汤·····	(94)
猪腰瓜片汤·····	(89)	牛肉芸豆汤·····	(95)
猪肝汤·····	(90)	蘑菇鸡块煲·····	(95)
百合润肝汤·····	(90)	鱼羊煲·····	(95)
韭菜猪血汤·····	(91)	羊肉煲豆腐·····	(96)
芹菜胡香猪肚汤·····	(91)	鸭子煲土豆·····	(96)
黑木耳肉片汤·····	(91)	鸭肠蛤蜊煲·····	(96)
柿子椒鸡肝汤·····	(92)	兔肉煲萝卜·····	(97)
大枣乌鸡汤·····	(92)	豆腐白菜大肠煲·····	(97)
鲜蘑鸡片汤·····	(92)	双红乌鸡煲·····	(97)
鸡丸汤·····	(93)	番茄土豆牛腩煲·····	(98)
清汤羊肉·····	(93)	牛肚煲黄芽·····	(98)
家常羊杂汤·····	(93)	丝瓜煲蚕蛹·····	(99)
鸭脯山药汤·····	(94)		

二、南北时令蔬菜类

(一) 热炒篇

炒黄绿菜·····	(100)	小炒水果·····	(101)
海味菜叶·····	(100)	白玉虾仁·····	(101)

吃遍南北美味菜

滋补香蕉丁	(101)	双丝炒米皮	(111)
山里炒桃仁	(102)	菠萝肉	(111)
炒双味	(102)	辣子莴笋干	(111)
精肉四季豆	(103)	芦笋炒双杏	(112)
焖红白	(103)	艳丽瓜皮	(112)
蚝油肉丝	(103)	双菇扒素胆	(113)
油麦香菇菜	(104)	香甜玉米粒	(113)
肉末煸茄子	(104)	酸辣萝卜干	(114)
海腊味青菜	(104)	凉瓜酿肉	(114)
丝丝蛋	(105)	家常凉瓜	(115)
瓜香爆螺片	(105)	曲菜炒蛋	(115)
黄金玉米粒	(106)	黄金什锦卷	(116)
上汤娃娃菜	(106)	剁椒培根卷	(116)
肉末煸毛豆	(106)	年糕洞庭螺	(117)
椒香平菇肉	(107)	笋干爆螺片	(117)
干烧凤尾	(107)	茄盒子	(117)
金针翅丝	(108)	辣妹子煸茄皮	(118)
炸炒辣椒	(108)	回味臭豆腐	(118)
西葫芦炒蛋	(108)	剁椒豆腐脑	(119)
干煸包菜	(109)	辣焖豆腐	(119)
农家清炒三样	(109)	椒香皮蛋	(120)
双椒爆土豆	(109)	妹子豆腐	(120)
滑子菇煨蛤蜊	(110)	牵肠挂肚	(121)
鲜笋炒肉	(110)	老夫小炒	(121)

(二)凉拌篇

芥末金针菜根	(122)	蒜香豆腐	(122)
糖醋胡萝卜	(122)	五香拌豆腐干	(123)

目 录

卷金针	(123)	红白拌	(130)
蒜泥青红丝	(123)	椒香咸菜丝	(130)
菠菜拌鸭蛋	(124)	韭香辣银牙	(131)
拌双豆	(124)	蒜泥茼蒿叶	(131)
小拌南杏仁	(124)	香椿豆腐拌虾皮	(131)
香酥拌苦菊	(125)	小拌菜	(132)
麻辣花生	(125)	西芹百合拌螺片	(132)
青瓜虾皮	(125)	苦菊拌海肠	(132)
姜汁莲藕	(126)	甘蓝拌虾皮	(133)
巧拌萝卜皮	(126)	美花炆	(133)
糖拌萝卜片	(127)	碧绿罗汉笋	(133)
糖醋萝卜苗	(127)	茭白拌蛋皮	(134)
花椒炆西芹	(127)	糖拌马蹄片	(134)
脆西芹	(128)	芦荟拌百合	(134)
苦瓜火腿拌杏仁	(128)	橙汁仙人掌	(135)
木耳拌蜆头	(128)	拌双豆	(135)
荷兰豆炆米笋	(129)	油麦菜拌鲢鱼	(135)
巧拌海带	(129)	家常泡菜	(136)
家常炆土豆丝	(129)	炆拌海蜇丝	(136)
沙拉苹果	(130)		

(三) 汤羹篇

西红柿鸡蛋汤	(136)	腐竹青瓜肉片汤	(139)
菠菜胡萝卜蛋汤	(137)	高汤茄子	(139)
虾皮子冬瓜汤	(137)	黄瓜蛋花汤	(140)
胡萝卜海米汤	(138)	韭菜平菇蛋汤	(140)
豆腐汤	(138)	肉丝金针黄瓜汤	(141)
香菇鸡蛋汤	(139)	多菌菇雪花汤	(141)

吃遍南北美味菜

韭菜肉丝蛋花汤	(141)	雪梨香蕉汤	(146)
土豆汤	(142)	菠菜蟹柳汤	(147)
茭瓜海米汤	(142)	南瓜米汤	(147)
雪花笋汤	(142)	番茄蛋花海苔汤	(148)
莲藕银耳汤	(143)	白菜豆腐煲	(148)
白菜素汤	(143)	煲豆腐	(148)
白菜丸子汤	(144)	茄子煲	(149)
榨菜肉丝汤	(144)	瘦肉莲藕煲	(149)
虾仁芸豆汤	(144)	鸡块煲牛蒡	(150)
莼菜牛肉汤	(145)	青椒菜花煲	(150)
蛋花玉米羹	(145)	冬笋火腿煲	(150)
山药肉丝汤	(145)	木耳腐竹煲	(151)
蘑菇西兰汤	(146)	山药大枣煲	(151)
荷兰海米汤	(146)		

三、南北水产类

(一) 热炒篇

蛤蜊肉小白菜	(152)	西芹蛤蜊	(156)
藕带烧鱼乔	(152)	葱白爆鲜鱿	(156)
香辣蟹子	(153)	菜薹炒海肠	(157)
鸡味海鲜丸	(153)	小鲫鱼豆腐	(157)
滑炒鱼片	(154)	酥炸小鲜鱼	(157)
海米炒油菜	(154)	香爆八带鱼	(158)
清炒虾仁	(155)	蒜薹烧青鱼	(158)
椒盐刀鱼	(155)	家常爆螺片	(159)
豉汁比管鱼	(155)	牡蛎蒸蛋	(159)

目 录

炒墨斗鱼	(159)	游龙过江	(170)
酱烧鱼头	(160)	泡椒游龙	(170)
西兰花炒海参	(160)	湖南香炸鱼	(171)
鲜虾炒白菜	(161)	辣味鱼片	(171)
炒丁螺	(161)	红烧鱼片	(172)
辣炒鳗鲡	(161)	双黄焗鱼片	(173)
翠绿凤尾	(162)	飘香摆水	(173)
茶香扇贝	(162)	海蛭竹笋干	(174)
蜆头椒香木耳	(162)	泡椒刀鲜	(174)
红烧鲢鱼	(163)	辣焖干鳗	(174)
椒香玉珠	(163)	泡椒鱼丁	(175)
酸菜鱼片	(164)	水煮鳊鱼	(176)
青菜蛭子	(164)	新派海味蒸	(176)
葱爆海虹	(165)	焖烧双白	(177)
农家糖醋鲤鱼	(165)	金牌焗海鲜	(177)
银鱼炒蛋	(165)	炭烧鲜鱿	(178)
飘香鳝片	(166)	辣煸小河虾	(178)
川味甲鱼	(166)	干锅焖辣虾	(179)
馋嘴武昌鱼	(167)	辣炒鲜虾	(179)
大碗胖头鱼	(167)	醉酒基围虾	(179)
红烧鳝段	(168)	腐皮蒸干虾	(180)
奇香鱼头	(168)	双干蒸腊鱼	(180)
沙锅鲢鱼头	(169)	梅干腊鱼	(181)
剁椒鱼头	(169)	葱味腊鱼	(181)
鳊鱼烧豆腐	(169)	煎风干腊鱼	(182)

(二) 凉拌篇

山芹豉香海肠	(182)	葱香比管丝	(183)
--------------	-------	-------------	-------

吃遍南北美味菜

白玉海米	(183)	双色虾仁沙拉	(186)
海米拌银芽	(183)	五彩虾仁	(186)
家常银鱼	(184)	北极贝拌海肠	(187)
山芹拌八带鱼	(184)	荷兰鲍鱼	(187)
炆拌海蛰	(184)	芹香土豆拌鲍鱼	(187)
香椿虾皮	(185)	豆豉墨鱼仔	(188)
扇贝沙拉	(185)	葱白拌蛤蜊	(188)
青瓜炆鱿鱼	(185)	碧绿蛤蜊肉	(188)
菜花拌蟹柳	(186)		

(三) 汤煲篇

枸杞鱼头汤	(189)	泥鳅枸杞汤	(195)
鲫鱼汤	(189)	蟹柳菠菜汤	(195)
鱿鱼萝卜汤	(189)	美花北极汤	(195)
美花芦笋汤	(190)	北极海苔汤	(196)
木耳虾仁汤	(190)	比管豆腐白菜煲	(196)
娃娃菜虾汤	(191)	鱼头豆腐煲	(196)
鲜虾油菜汤	(191)	家常鲤鱼煲	(197)
蛤蜊汤	(191)	白菜粉条虾煲	(197)
白菜蛤蜊豆腐汤	(192)	蛤蜊煲土豆海带	(198)
瓜片螺片蛋汤	(192)	鱿鱼豆腐海带煲	(198)
鲍鱼汤	(192)	锅煲鲜鱼	(198)
墨鱼菜叶汤	(193)	泥鳅豆皮煲	(199)
美花扇贝汤	(193)	鲫鱼木耳豆腐煲	(199)
鸽蛋牡蛎汤	(193)	海带煲带鱼	(199)
银鱼萝卜汤	(194)	陈皮煲草鱼	(200)
鳝鱼汤	(194)	鲶鱼茄子煲	(200)
蛰子海带汤	(194)	生姜黑鱼煲	(200)

黑鱼大枣枸杞煲 (201)

四、南北小吃类

娃娃菜水饺	(202)	南京小笼包	(206)
菠菜鲜味饺	(202)	泰山火烧	(207)
羊肉水饺	(203)	青岛锅贴	(207)
北方蒸馒头	(204)	单县羊肉汤	(208)
四川龙抄手	(204)	湖南蒸野菜	(208)
麻辣汤	(205)	吉林煲狗肉	(208)
陕西辣子面	(205)	广东豆沙烧卖	(209)
西安大刀凉皮	(205)	宁波黑芝麻汤圆	(209)
鲜族冷面	(206)		

一、南北飘香肉类

(一)热炒篇

农家飘香肉

【原 料】 猪五花肉 200 克,糯米 150 克,香椿 45 克。

【调 料】 色拉油、绍酒各 5 克,精盐 8 克,鸡粉 4 克,葱花、姜末各 3 克。

【制 作】 ①将猪五花肉洗净,切丁。糯米淘洗干净。香椿洗净,切末备用。 ②糯米倒入盛器,调入色拉油、葱花、姜末、绍酒、精盐、鸡粉拌匀,再倒入猪五花肉丁、香椿末拌匀,盛入抹油的碗内,注入适量水。 ③蒸锅上火,放入调好的猪五花肉蒸熟,取出扣在盘内,加以点缀即可。

【特 点】 制作简单,飘香味美,香而不腻。这是一道湖北农家地方创新菜,喜欢吃辣的在蒸时可以加入老干妈酱或辣妹子酱。

【贴心小叮囑】 糯米要先用油拌匀,成菜后色泽明亮而且口感柔和,回味悠长。

富贵藕盒

【原 料】 腊肉 210 克,鲜藕一节。

吃遍南北美味菜

【调 料】 花生油 750 克(实耗不多),味精 2 克,葱末、姜末各 4 克,鸡蛋一个,面粉适量。

【制 作】 ①将腊肉用温水洗净,蒸熟,切成粒,调入味精、葱末、姜末、花生油调匀。鲜藕洗净,去皮,切夹刀片,将调好的馅料加入鲜藕内备用。 ②面粉内打入鸡蛋,放入花生油调成糊,再挂在鲜藕上待用。 ③净锅上火,倒入花生油烧至四成热,下入鲜藕炸至成熟,入盘即可。

【特 点】 香脆味美,诱人食欲。这是一道四川的创新佳肴。

【贴心小叮嘱】 因为腊肉本身有咸味,所以制作时不要放盐。

吉祥小炒肉

【原 料】 猪里脊肉 400 克,香菜 25 克。

【调 料】 植物油 50 克,精盐 10 克,生抽 3 克,葱末、姜末、蒜末各 2 克,干辣椒节 12 克。

【制 作】 ①将猪里脊肉洗净,切大薄片。香菜择洗干净,切长段备用。 ②净锅上火,倒入植物油,下入干辣椒节、葱末、姜末、蒜末爆香,下入猪里脊肉煸炒 2 分钟,调入精盐、生抽炒熟,撒入香菜段炒匀,起锅装盘即可。

【特 点】 香辣味美,口感香嫩。

【贴心小叮嘱】 烹炒时要将辣椒爆香,肉要用小火慢慢煸炒至熟。

飘香三丝

【原 料】 猪里脊肉 200 克,土豆 100 克,芹菜 75 克。

【调 料】 植物油 45 克,精盐 6 克,鸡精、花椒油各 3 克,酱油 2 克,葱花 5 克。

【制 作】 ①将猪里脊肉切成丝。土豆去皮,洗净,切丝。芹菜洗净,切丝备用。 ②净锅上火,倒入水烧沸,下入土豆丝焯水,