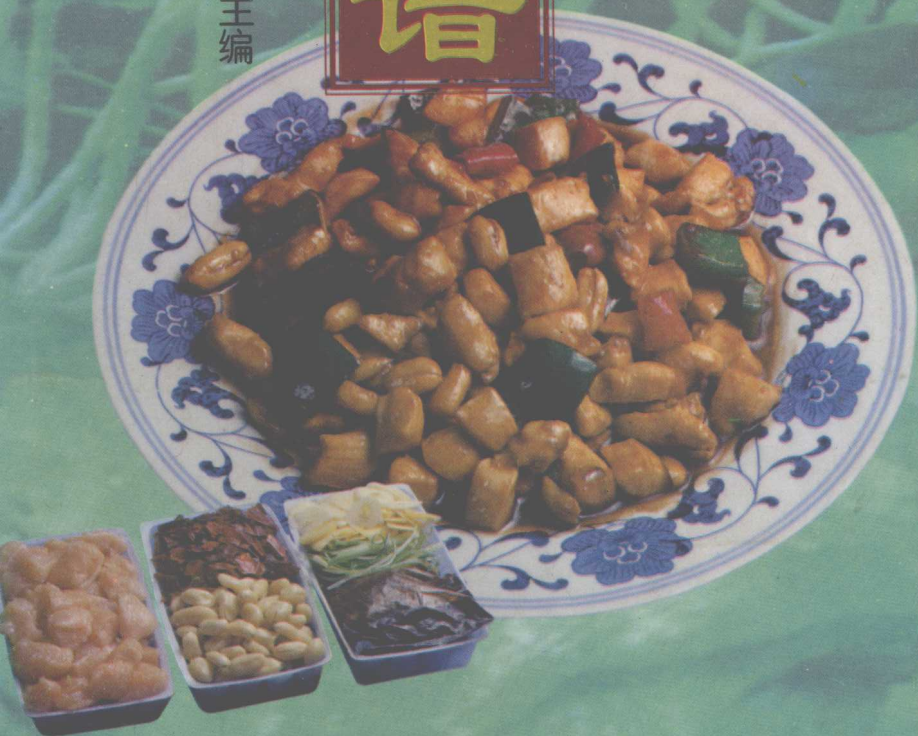


新编大众

菜谱

劳理主编



中国民航出版社

新编大众菜谱

劳理 ~~红军~~ 新新 编著
晓莹 ~~东平~~

中国民航出版社

图书在版编目(CIP)数据

新编大众菜谱/劳理主编, —北京:中国民航出版社,

1996. 11

ISBN 7-80110-120-0

I. 新 II. 劳 III. 菜谱—中国 IV. ST972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(95)第 22221 号

新编大众菜谱

劳理 主编

*

中国民航出版社出版发行

(北京市朝阳区光熙门北里甲 31 号楼)

— 邮政编码 100028 —

北京市昌平百善印刷厂印装

开本:787×1092 1/32 印张 8.15 字数 200 千字

1996 年 11 月第 1 版 1996 年 11 月第 1 次印刷

印数:1—10000 册

ISBN 7-80110-120-0/Z·003 定价:12.00 元

内容提要

本书是家庭常用的烹饪参考书,不追求豪华气派和高档菜肴,而是从大众实用着眼,以经济实惠为目的,以注重营养价值为目标,以中低档菜肴为主。

本书介绍各种菜的原料是市场上常见品种,容易购买。一看就懂,一学就会,是家庭生活不可缺少的良师益友,是节日家宴最好的参谋。

本书分为八大类:肉类 60 种,肉菜 51 种,海鲜水产 60 种,素菜 40 种,凉菜 50 种,豆制品 50 种,禽蛋 40 种,汤类 50 种共 401 种。

一、豆制品类

- | | |
|----------------------|---------------------|
| 1、松花蛋拌豆腐····· (1) | 23、软溜豆腐····· (14) |
| 2、韭菜花拌豆腐····· (1) | 24、独豆腐····· (15) |
| 3、香椿豆腐····· (2) | 25、金糕豆腐····· (15) |
| 4、小葱拌豆腐····· (2) | 26、鱼香豆腐····· (16) |
| 5、清拌豆腐····· (3) | 27、麻辣豆腐····· (16) |
| 6、鱼香豆腐干····· (3) | 28、麻婆豆腐····· (17) |
| 7、熏干炒芹菜····· (4) | 29、鲜蘑豆腐····· (18) |
| 8、肉片香干炒芹菜····· (4) | 30、锅塌豆腐····· (18) |
| 9、豆腐狮子头····· (5) | 31、烧溜豆腐····· (19) |
| 10、扒里脊豆腐····· (6) | 32、家常豆腐····· (20) |
| 11、猪肉末酿豆腐····· (7) | 33、酱汁豆腐····· (20) |
| 12、肉末西红柿炒豆腐····· (7) | 34、炖白菜豆腐····· (21) |
| 13、番茄豆腐····· (8) | 35、雪里蕻炖豆腐····· (21) |
| 14、猪肉炒冻豆腐····· (8) | 36、虾仔豆腐····· (22) |
| 15、肉末榨菜炒豆腐····· (9) | 37、烧什锦····· (23) |
| 16、砂锅炖豆腐····· (9) | 38、烧素什锦····· (23) |
| 17、油豆腐塞肉····· (10) | 39、熘烙炸····· (24) |
| 18、鸡爪豆腐····· (11) | 40、红烧素鸡····· (24) |
| 19、四喜豆腐····· (11) | 41、烧干丝····· (25) |
| 20、花生米豆腐····· (12) | 42、炸鸡脖····· (26) |
| 21、果汁豆腐····· (13) | 43、豆腐丸子····· (26) |
| 22、糖醋咕鲁豆腐····· (13) | 44、炸豆腐排····· (27) |
| | 45、素烧腐竹····· (28) |

- 46、油焖腐竹 (28) 49、豆腐皮炒木耳 (30)
 47、盐水腐竹 (29) 50、三仙腐皮 (31)
 48、炆腐竹木耳 (29)

二、素菜

- 1、拔丝山药 (32) 21、锅塌菠菜 (43)
 2、拔丝白薯 (32) 22、番茄菜花 (44)
 3、炒甜辣白薯丝 (33) 23、素烧茄子 (44)
 4、香辣土豆 (33) 24、酱焖茄子 (45)
 5、咖喱炒土豆 (34) 25、酱炸茄子 (45)
 6、葱油土豆泥 (35) 26、虾皮油菜 (46)
 7、糖汁土豆 (35) 27、海米油菜 (47)
 8、白菜烩蘑菇 (36) 28、红烧冬瓜 (47)
 9、麻辣圆白菜 (36) 29、海米烧冬瓜 (48)
 10、珊瑚白菜 (37) 30、糖醋莴笋片 (48)
 11、栗子白菜 (37) 31、木樨黄瓜片 (49)
 12、糖醋白菜 (38) 32、鸡蛋炒木耳 (49)
 13、海米白菜 (39) 33、鸡蛋炒青椒 (50)
 14、醋熘白菜 (39) 34、青椒炒银芽 (50)
 15、糖醋圆白菜 (40) 35、虾皮烧扁豆 (51)
 16、香菇炒栗肉 (40) 36、油焖茭白 (52)
 17、豆芽炒韭菜 (41) 37、红油茭白 (52)
 18、香菇瓢菜 (41) 38、番茄荸荠 (53)
 19、冬菜炒蚕豆 (42) 39、豌豆炒粉丝 (53)
 20、虾仁芹菜 (42) 40、雪里蕻炒冬笋 (54)

三、肉类

- | | |
|---------------------|---------------------|
| 1、辣子肉丁..... (55) | 24、回锅肉..... (70) |
| 2、宫保肉丁..... (56) | 25、锅贴肉..... (71) |
| 3、酱爆肉丁..... (56) | 26、叉烧肉..... (71) |
| 4、鱼香肉丝..... (57) | 27、锅烧肉..... (72) |
| 5、辣子里脊..... (58) | 28、酸辣酥肉..... (73) |
| 6、冬笋里脊丝..... (58) | 29、赛蟹肉..... (73) |
| 7、干炸里脊..... (59) | 30、红焖肘子..... (74) |
| 8、炸烹肉段..... (60) | 31、水晶肘子..... (75) |
| 9、番茄肉排..... (60) | 32、酱汁肘子..... (75) |
| 10、豆皮锅塌肉..... (61) | 33、清蒸豆豉排骨..... (76) |
| 11、锅塌肉片..... (62) | 34、糖醋排骨..... (77) |
| 12、焦溜肉片..... (62) | 35、南煎丸子..... (77) |
| 13、爆两样..... (63) | 36、酸甜丸子..... (78) |
| 14、焦溜肠圈..... (64) | 37、红烧丸子..... (79) |
| 15、红烧肉..... (65) | 38、五香酱肝..... (79) |
| 16、元宝肉..... (65) | 39、溜肝尖..... (80) |
| 17、腐乳肉..... (66) | 40、鱼香猪肝..... (81) |
| 18、酥白肉..... (66) | 41、番茄肚片..... (81) |
| 19、软炸肉..... (67) | 42、麻辣肚丝..... (82) |
| 20、香菇海鲜扣肉..... (67) | 43、青蒜肚片..... (82) |
| 21、扣肉..... (68) | 44、辣味猪肚..... (83) |
| 22、古老肉..... (69) | 45、炒肚丝..... (83) |
| 23、米粉肉..... (70) | 46、油爆腰花..... (84) |

47、炒腰花	(84)	54、咖喱牛肉	(89)
48、红油牛肉	(85)	55、糖醋羊肉	(90)
49、番茄牛肉	(86)	56、红烧羊肉	(90)
50、清炖牛肉	(86)	57、炖羊肉	(91)
51、红烧牛肉	(87)	58、葱爆羊肉	(92)
52、酱牛肉	(88)	59、干炒羊肉丝	(92)
53、红烧牛尾	(88)	60、茄汁炒兔肉	(93)

四、肉菜

1、木樨肉	(94)	17、鱼香茄子	(104)
2、酱爆三丁	(94)	18、青椒肉丁	(105)
3、烧三丁	(95)	19、肉片炒黄瓜	(105)
4、红烧肉海带	(96)	20、肉末烧冬瓜	(106)
5、回锅肉油菜	(96)	21、菊花白菜	(106)
6、火腿烧油菜	(97)	22、炒合菜	(107)
7、肉片烧鲜蘑	(98)	23、炸茄盒	(108)
8、肉片烧茄子	(98)	24、酿青椒	(108)
9、肉炒茄丁	(99)	25、南肉竹笋	(109)
10、肉丝炒茄丝	(99)	26、冬笋肉片	(109)
11、肉丝炒韭菜	(100)	27、肉末藕饼	(110)
12、肉丝炒海带	(101)	28、肉末炒泡菜	(111)
13、肉丝炒芹菜	(101)	29、肉丝炒冬菜	(111)
14、肉丝炒蒜黄	(102)	30、肉丝炒酸菜	(112)
15、肉丝炒蒜苗	(102)	31、肉丁炒荸荠	(113)
16、肉丝炒苦瓜	(103)	32、菜花丸子	(113)

- | | |
|----------------------|----------------------|
| 33、肉丝炒大头菜····· (114) | 43、肉片烧菜花····· (120) |
| 34、肉片炒苦瓜····· (115) | 44、肉丝绿豆芽粉····· (121) |
| 35、牛肉丝炒芹菜····· (115) | 45、肉烧白菜····· (121) |
| 36、羊肉片炒葱头····· (116) | 46、肉丝白菜····· (122) |
| 37、羊肉丝烩酸菜····· (117) | 47、肉片烧土豆····· (123) |
| 38、肉丝炒翠衣····· (117) | 48、滑肉白菜····· (123) |
| 39、肉丝炒扁豆····· (118) | 49、香肠炒油菜····· (124) |
| 40、丸子白菜····· (118) | 50、肉丝菠菜粉····· (124) |
| 41、炸白菜合····· (119) | 51、牛肉烧土豆····· (125) |
| 42、肉丝烧胡萝卜····· (120) | |

五、水产类

- | | |
|--------------------|-----------------------|
| 1、红焖鱼····· (126) | 14、锅贴鱼····· (134) |
| 2、红烧鱼····· (126) | 15、干炸带鱼····· (135) |
| 3、干烧鱼····· (127) | 16、煎蒸带鱼····· (136) |
| 4、家常黄鱼····· (128) | 17、五丝蒸鱼····· (136) |
| 5、黄焖鱼····· (128) | 18、清炒鱼丁····· (137) |
| 6、浇汁鱼····· (129) | 19、青椒鱼丝····· (138) |
| 7、煎焖草鱼块····· (130) | 20、红烧鱼头、鱼尾····· (138) |
| 8、炆锅鱼····· (130) | 21、茄汁鲢鱼····· (139) |
| 9、糖酥鲫鱼····· (131) | 22、番茄鱼丁····· (140) |
| 10、香酥鲫鱼····· (132) | 23、青椒鱼片····· (141) |
| 11、豆瓣鲫鱼····· (132) | 24、浇汁鲛鱼····· (141) |
| 12、香干鲫鱼····· (133) | 25、酱汁鱼条····· (142) |
| 13、葱烧鲫鱼····· (134) | 26、糖醋带鱼····· (143) |

27、糖醋鱼条····· (143)	44、葱烧海参····· (154)
28、番茄鱼片····· (144)	45、清汤海参····· (155)
29、醋熘鱼块····· (145)	46、茄汁虾仁····· (155)
30、糖醋鲤鱼····· (145)	47、豌豆炒虾仁····· (156)
31、醋椒鲤鱼····· (146)	48、清炒虾仁····· (157)
32、清蒸鲢鱼····· (147)	49、炸烹虾段····· (157)
33、清蒸鳗鱼····· (147)	50、软炸虾条····· (158)
34、锅糟鳗鱼····· (148)	51、软炸大虾····· (159)
35、拌墨斗鱼····· (149)	52、干烹大虾····· (159)
36、清炒墨鱼丝····· (149)	53、油焖大虾····· (160)
37、炒墨斗鱼片····· (150)	54、盐水虾····· (161)
38、油爆鱿鱼卷····· (150)	55、熘大虾····· (161)
39、炒鱿鱼丝····· (151)	56、番茄虾片····· (162)
40、炒鳝鱼丝····· (152)	57、芙蓉虾片····· (162)
41、炖鳝段····· (152)	58、煎虾饼····· (163)
42、三鲜海参····· (153)	59、红烧甲鱼····· (164)
43、红烧海参····· (154)	60、清炖甲鱼····· (165)

六、禽蛋类

1、宫保鸡丁····· (166)	7、多味鸡····· (170)
2、酱爆鸡丁····· (167)	8、滑炒生鸡丝····· (171)
3、辣子鸡丁····· (167)	9、生炒鸡····· (171)
4、醋熘鸡丁····· (168)	10、碎末鸡丁····· (172)
5、炒鸡丁····· (169)	11、番茄鸡片····· (173)
6、番茄鸭丁····· (169)	12、锅贴鸡片····· (173)

13、芙蓉鸡片·····	(174)	27、清蒸笋鸡·····	(183)
14、栗子鸡·····	(175)	28、五香烧鸭·····	(183)
15、香酥鸡·····	(176)	29、酥肥鸭块·····	(184)
16、软炸鸡条·····	(176)	30、麻辣鸭块·····	(185)
17、红焖鸡块·····	(177)	31、太白鸭子·····	(185)
18、醉鸡块·····	(178)	32、油泼鸭·····	(186)
19、炸鸡块·····	(178)	33、香酥全鸭·····	(187)
20、怪味鸡·····	(179)	34、蒸鹅肉·····	(187)
21、酱全鸡·····	(179)	35、醋熘松花蛋·····	(188)
22、炸笋鸡块·····	(180)	36、茶鸡蛋·····	(188)
23、黄焖鸡·····	(181)	37、鸳鸯蛋·····	(189)
24、炒杂片·····	(181)	38、糖醋荷包蛋·····	(189)
25、清蒸滑鸡·····	(182)	39、香椿烘蛋·····	(190)
26、清蒸鸡·····	(182)	40、酱烧湖鸭·····	(190)

七、凉菜类

1、豆豉鱼冻·····	(192)	10、海米拌芹菜·····	(197)
2、酱猪头肉·····	(192)	11、什锦豆芽菜·····	(197)
3、肉皮冻·····	(193)	12、绿豆芽拌蛋皮丝·····	(198)
4、拌肚丝·····	(194)	13、三色银芽·····	(198)
5、芥末肚丝·····	(194)	14、白肉拌酸菜·····	(199)
6、炆腰花·····	(195)	15、酸辣圆白菜·····	(200)
7、肉丝拌粉皮·····	(195)	16、酸辣白菜·····	(200)
8、凉拌芹菜叶·····	(196)	17、炆白菜卷·····	(201)
9、清拌芹菜·····	(196)		

- | | |
|---------------------|----------------------|
| 18、麻酱拌番茄····· (201) | 35、蓑衣黄瓜····· (210) |
| 19、拌茄泥····· (202) | 36、糖醋黄瓜····· (211) |
| 20、拌胡萝卜丝····· (202) | 37、酸辣黄瓜条····· (211) |
| 21、凉拌豇豆····· (203) | 38、素半土豆丝····· (212) |
| 22、蒜汁豆角····· (203) | 39、拌香椿芽····· (212) |
| 23、拌海带····· (204) | 40、香椿拌黄豆芽····· (213) |
| 24、金钩拌菠菜····· (204) | 41、拌粉皮····· (213) |
| 25、糖拌藕片····· (205) | 42、酸辣莴笋····· (214) |
| 26、甜辣萝卜干····· (205) | 43、炆莴笋····· (215) |
| 27、拌西瓜皮····· (206) | 44、拌莴笋····· (215) |
| 28、凉拌海蜇皮····· (206) | 45、油泼莴笋丝····· (216) |
| 29、黄瓜拌蜇皮····· (207) | 46、麻酱拌莴笋····· (216) |
| 30、糖醋黄瓜卷····· (208) | 47、赛香瓜····· (217) |
| 31、蒜泥拌黄瓜····· (208) | 48、拌素三丝····· (217) |
| 32、拌番茄黄瓜····· (209) | 49、蛋酥花生仁····· (218) |
| 33、炆辣黄瓜条····· (209) | 50、鸡蛋卷····· (218) |
| 34、姜汁黄瓜····· (210) | |

八、汤类

- | | |
|---------------------|----------------------|
| 1、冬菜肝腰汤····· (220) | 7、排骨红小豆汤····· (223) |
| 2、海参肺片汤····· (220) | 8、白菜肉丝汤····· (223) |
| 3、豌豆苗魔芋汤····· (221) | 9、翡翠白玉汤····· (224) |
| 4、鲜蘑肉片汤····· (221) | 10、肉圆粉丝汤····· (224) |
| 5、腊肉菜头汤····· (222) | 11、氽丸子小白菜····· (225) |
| 6、排骨藕片汤····· (222) | 12、氽菠菜丸子汤····· (225) |

- | | |
|----------------------|----------------------|
| 13、余丸子冬瓜汤····· (226) | 32、紫菜萝卜汤····· (235) |
| 14、三鲜冬瓜汤····· (226) | 33、肉丝豌豆汤····· (236) |
| 15、羊肉冬瓜汤····· (227) | 34、肉丝蛋汤····· (236) |
| 16、丝瓜瘦肉汤····· (227) | 35、三丝汤····· (237) |
| 17、榨菜里脊汤····· (228) | 36、肚丝汤····· (237) |
| 18、肉片余黄瓜汤····· (228) | 37、蘑菇鸡汤····· (238) |
| 19、酸辣汤····· (229) | 38、银耳鸡汤····· (238) |
| 20、西红柿排骨汤····· (229) | 39、酸辣海参汤····· (239) |
| 21、豌豆苗蛋花汤····· (230) | 40、黄瓜银耳汤····· (239) |
| 22、酸辣豆腐汤····· (230) | 41、笋片雪里蕻汤····· (240) |
| 23、肉丝豆腐汤····· (231) | 42、海米腐竹汤····· (240) |
| 24、鲜蘑豆腐汤····· (231) | 43、川鲫鱼奶汤····· (241) |
| 25、酸菜汤····· (232) | 44、鸡丝酸菜汤····· (241) |
| 26、木樨汤····· (232) | 45、烤鱼片汤····· (242) |
| 27、西红柿鸡蛋汤····· (233) | 46、清汤银耳····· (243) |
| 28、海米豆芽汤····· (233) | 47、鱼圆汤····· (243) |
| 29、海米萝卜丝汤····· (234) | 48、鲜鱼汤····· (244) |
| 30、菠菜鸡蛋汤····· (234) | 49、鲫鱼汤····· (244) |
| 31、鸡蛋冬菜汤····· (235) | 50、五片汤····· (245) |

一、豆制品类

1、松花蛋拌豆腐

原料

豆腐 200 克,松花蛋 1 个,香油 5 克,精盐 5 克,味精 2 克,葱花 10 克。

做法

- ①豆腐放开水锅中烫一下捞出,再放入凉开水中过凉。
- ②将松花蛋洗净剥去外壳,备用。葱洗净切末。
- ③把豆腐放入盘中,加松花、香油、酱油、精盐、味精、葱花,用筷子搅拌均匀即成。

特点:色泽鲜艳,清香爽口。

2、韭菜花拌豆腐

原料

豆腐 300 克,麻酱 10 克,香菜末 20 克,韭菜花 10 克,精盐 5 克,味精 1 克,姜末 1 克,酱油 5 克。

做法

- ①把豆腐用凉开水洗净,切成 1.2 厘米见方的块。
- ②将打好的麻酱、精盐、味精、韭菜花、香菜末放在豆腐上,搅匀即可。

特点:鲜嫩味美,清香适口。

3、香椿豆腐

原料

豆腐 200 克,香椿 50 克,味精 2 克,香油 10 克,精盐 5 克。

做法

香椿洗净用开水焯一下,再用凉水过凉,控干后切成细末;将豆腐切成小方丁,放在开水中烫一下,用凉水过凉,控干水分放在盘中。将香椿末撒在豆腐上,再放上精盐、味精、香油拌匀即可。

特点:清凉可口,色鲜味美。

4、小葱拌豆腐

原料

小葱 25 克,精盐 5 克,味精 2 克,香油 2 克。

做法

①把葱摘洗干净,斜切成罗圈丝。

②豆腐切成小方丁,用开水焯一下,捞出,用冷水过凉,控净水分放在盘中。

③把葱花、精盐、味精撒放在豆腐上,淋入香油,拌匀即可食用。

特点:一青二白,清香可口。

5、凉拌豆腐

原料

豆腐 300 克,香菜 30 克,香油 5 克,酱油 5 克,醋 1 克,精盐 5 克,味精 1 克,蒜泥 2 克,辣椒油 2 克,芥末 1 克。

做法

①将豆腐放在开水中煮透,捞出用冷水过凉,片成片后切成 3.5 厘米长、0.5 厘米粗的丝,将香菜摘洗干净切成末,放入盘内。

②加香油、酱油、醋、精盐、味精、蒜泥、辣椒油、芥末搅拌均匀,装盘即成。

特点:色泽分明,香辣适口。

6、鱼香豆腐干

原料

白豆腐干 250 克,胡萝卜 50 克,柿子椒 50 克,辣酱 10 克,精盐 5 克,白糖 5 克,醋 10 克,味精 2 克,葱末 5 克,姜末 2 克,花生油 50 克,水淀粉 20 克。

做法

①将白豆腐干切成细条,胡萝卜洗净切成细丝,柿子椒摘洗干净也切成细丝。

②将胡萝卜丝、柿子椒丝放在开水中焯一下,捞出控净水分。

③将醋、白糖、精盐、味精、姜末、水淀粉放入碗内,对成鱼

香汁。

④炒锅上火烧热，放入适量油，烧至六七成热时，用葱末炝锅，随即放入辣酱炒出红油，再将豆腐干、胡萝卜丝、柿子椒丝下锅煸炒几下，倒入对好的鱼香汁，待汤汁稠浓时，出锅装盘即成。

特点：色泽鲜艳，鱼香味浓。

7、熏干炒芹菜

原料

芹菜 150 克，熏干 100 克，花生油 40 克，酱油 5 克，精盐 3 克，味精 2 克，葱丝 2 克。

做法

①将芹菜去掉根叶，用水冲洗干净，斜切成段，开水焯一下即捞出，放在凉水中过凉，控净水；将熏干切成细丝。

②炒锅上火放入油，烧至七成热时，将熏干丝倒入稍煸，再放葱花，煸出香味后，放入芹菜煸炒几下，加酱油、精盐，用旺火速翻炒几下，点入味精，出锅装盘即成。

特点：芹菜嫩绿，熏香味浓。

8、肉片香干炒芹菜

原料

香干 100 克，芹菜 200 克，肥瘦猪肉 100 克，花生油 20 克，精盐 6 克，味精 2 克，葱 5 克，酱油 5 克，姜 1 克。

做法