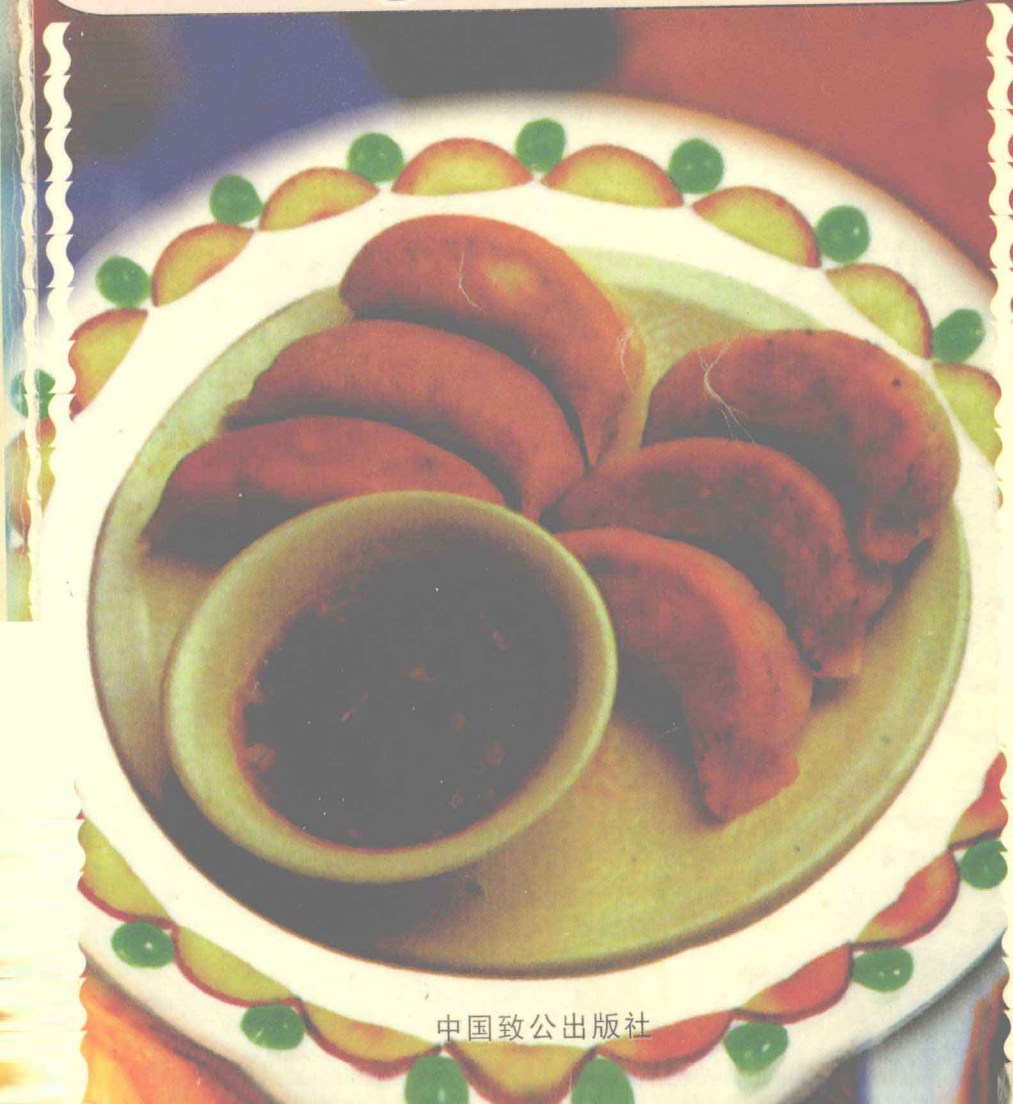


章春辉 编著

四季健康美食系列

四季小吃



中国致公出版社

四 季 小 吃

章春辉 编著



中国致公出版社

图书在版编目(CIP)数据

四季小吃/章春辉编著. —中国致公出版社 2003.8

ISBN 7—80655—167—0

I. 四… II. 章… III. 保健—菜谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 41730 号

中国致公出版社出版发行
北京市新华印刷有限公司印刷

开本:850mm×1168mm 1/32 字数:160 万 印张:10

2003 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

责任校对:蚁燕娟

责任编辑:甘谦 马肖平 戴晓莉

封面设计:陈伟

ISBN 7—80655—167 — O/TS·13

定价:19.98 元



碧绿鳝鱼卷



结义豆腐



功夫肘子



金椒旺烧鱼



茄子肉饼



一掌定乾坤



仙翁醉排骨



香槟骨



铁锈鲩鱼



乳香蝴蝶甫



人参蒸鸡



烧烤土豆



白烩猪耳



百合炒牛肉



鲍鱼鸭掌



苦口婆心

目 录

大众菜谱

畜 肉 类

猪 肉

①樱桃肉	(5)	⑲咕老肉	(12)
②宫保肉丁	(5)	⑳珍珠米圆	(12)
③辣子肉丁	(5)	㉑米粉肉	(12)
④清炒肉丝	(6)	㉒元宝肉	(13)
⑤鱼香肉丝	(6)	㉓香扣肉	(13)
⑥京酱肉丝	(7)	㉔红烧狮子头	(14)
⑦干煸肉丝	(7)	㉕红焖肉	(14)
⑧木樨肉	(7)	㉖四喜肉	(14)
⑨熘肉片	(8)	㉗坛 肉	(15)
⑩锅爆肉片	(8)	㉘红烧扣肉	(15)
⑪抓炒肉片	(9)	㉙咸烧白	(16)
⑫滑熘里脊	(9)	㉚叉烧肉	(16)
⑬糖醋里脊	(9)	㉛烤叉肉	(16)
⑭番茄里脊	(10)	㉜炸肉饼	(17)
⑮干炸里脊	(10)	㉝苏造肉	(17)
⑯溜肉段	(10)	㉞粉蒸肉	(18)
⑰锅爆肉	(11)	㉟坛子肉	(18)
⑱回锅肉	(11)	㊱海带蒸肉	(19)

⑤⑦糖蒸肉	(19)	⑤⑧清炖排骨	(32)
⑤⑨煎扒狮子头	(19)	⑤⑨白木耳煲猪肝	(32)
⑤⑨挂浆肉段	(20)	⑥⑦白煮肉(砂锅白肉)	(33)
⑥⑦酥白肉	(20)	⑥⑦砂锅猪蹄	(33)
⑥⑦李连贵熏肉	(21)	⑥⑦砂锅丸子	(33)
⑥⑦白肉血肠	(21)	⑥⑦砂锅一品肉	(34)
⑥⑦酱肘子	(21)	⑥⑦腰片汤	(34)
⑥⑦煨三样	(22)	⑥⑦氽白肉	(35)
⑥⑦生煨三样	(22)	⑥⑦烩里脊丝	(35)
⑥⑦煨肝尖	(23)	⑥⑦氽肉丸	(36)
⑥⑦炒肝	(23)	⑥⑦拌里脊	(36)
⑥⑦煨肥肠	(24)	⑥⑦蒜泥白肉	(36)
⑥⑦爆炒腰花	(24)	⑥⑦芥末肘子	(37)
⑥⑦溜白肚	(25)	⑥⑦怪味肚片	(37)
⑥⑦炒肚丝	(25)	⑥⑦酱猪头肉	(37)
⑥⑦红烧大肠	(25)	⑥⑦猪头焖子	(38)
⑥⑦九转大肠	(26)	⑥⑦拌肘子肉	(38)
⑥⑦扒肥肠	(26)	⑥⑦无锡肉骨头	(38)
⑥⑦溜腰花	(27)	⑥⑦酱焖猪蹄	(39)
⑥⑦锅烧香肠	(27)	⑥⑦白云猪手	(39)
⑥⑦猪血肠	(27)	⑥⑦盐水月利(猪舌)	(39)
⑥⑦锅烧肘子	(28)	⑥⑦卤猪尾	(40)
⑥⑦扒肘子	(28)	⑥⑦西波肉	(40)
⑥⑦红焖肘子	(29)	⑥⑦麻辣耳丝	(41)
⑥⑦烤猪肉串	(29)	⑥⑦拌猪耳	(41)
⑥⑦糖醋排骨	(29)	⑥⑦辣猪肚	(41)
⑥⑦黄焖排骨	(30)	⑥⑦香辣口条	(41)
⑥⑦酱排骨	(30)	⑥⑦拌腰花	(42)
⑥⑦烤乳猪	(30)	⑥⑦拌猪肝	(42)
⑥⑦沙茶肉串	(31)	⑥⑦杂烩汤	(42)
⑥⑦水煮肉片	(32)		

牛 肉

- | | | | |
|---------------|------|--------------|------|
| ①红烧牛肉 | (44) | ②烤牛排 | (51) |
| ②炖牛肉 | (44) | ②烤牛腰子 | (51) |
| ③扒牛肉条 | (44) | ③水爆牛百叶 | (51) |
| ④茶香牛肉 | (45) | ④炖牛蹄筋 | (52) |
| ⑤铁板牛肉 | (45) | ⑤汤爆肚仁 | (52) |
| ⑥干煸牛肉丝 | (45) | ⑥夫妻肺片 | (52) |
| ⑦干煎牛排 | (46) | ⑦炒牛肚丝 | (53) |
| ⑧煎肉串 | (46) | ⑧生拌牛百叶 | (53) |
| ⑨蚝油牛肉丝 | (47) | ⑨生拌牛肉 | (54) |
| ⑩红椒牛肉丝 | (47) | ⑩葱烧蹄筋 | (54) |
| ⑪麻辣牛肉 | (47) | ⑪南煎丸子 | (54) |
| ⑫小笼牛肉 | (48) | ⑫牛尾汤 | (55) |
| ⑬纸包粉蒸牛肉 | (48) | ⑬毛肚火锅 | (55) |
| ⑭萝卜炖牛肉 | (48) | ⑭粟米牛肉羹 | (56) |
| ⑮扒牛肉 | (49) | ⑮牛肉火锅 | (56) |
| ⑯煨牛肉 | (49) | ⑯砂锅牛肉 | (56) |
| ⑰土豆烧牛肉片 | (50) | ⑰拌牛肉 | (57) |
| ⑱烤牛肉 | (50) | ⑱生拌牛肉丝 | (57) |
| ⑲炸牛肉卷 | (50) | ⑲点金牛肉干 | (57) |
| ⑳烤牛肉串 | (51) | | |

羊 肉

- | | | | |
|--------------|------|-------------|------|
| ①炸羊肉串 | (58) | ⑤手把羊肉 | (59) |
| ②五香羊肉串 | (58) | ⑥东坡羊肉 | (60) |
| ③烤羊肉串 | (58) | ⑦烤羊腿 | (60) |
| ④孜然羊肉 | (59) | ⑧扒羊肉 | (60) |

⑨葱爆羊肉	(61)	⑳扒羊蹄	(65)
⑩锅贴羊肉	(61)	㉑烧羊尾	(65)
⑪香酥羊肉	(61)	㉒炸羊尾	(66)
⑫它似蜜	(62)	㉓羊肉丸子	(66)
⑬冬瓜炖羊肉	(62)	㉔砂锅羊肉	(67)
⑭羊肉酿茄子	(62)	㉕羊肉羹	(67)
⑮水爆羊杂	(63)	㉖羊肉胡椒汤	(67)
⑯炖羊头蹄	(63)	㉗羊 汤	(68)
⑰炒羊肝	(64)	㉘涮羊肉	(68)
⑱羊肉煮粉丝	(64)	㉙什锦火锅	(69)
㉑清爆羊肚仁	(64)	㉚拌肚丝	(69)
㉒油爆羊三样	(65)		

狗 肉

①红焖狗肉	(71)	⑥砂锅狗肉	(73)
②滑炒狗肉丝	(71)	⑦狗肉汤	(73)
③溜狗肚	(72)	⑧延边狗肉火锅	(74)
④红烧狗肉	(72)	⑨狗肉凉盘	(74)
⑤卤煮狗肉	(72)		

其它畜肉

①卤马肉	(75)	⑧焦熘狍子肉	(78)
②酱驴肉	(75)	⑨焖黄羊肉	(78)
③腊驴肉	(76)	⑩滑溜兔肉	(79)
④锅爆鹿肉	(76)	⑪扒兔肉	(79)
⑤清炖野猪肉	(76)	⑫炖兔肉	(79)
⑥五香狍子肉	(77)	⑬麻辣兔丝	(80)
⑦酱爆狍子肉	(77)	⑭卤 兔	(80)

⑮广汉缠丝兔	(80)	⑰卤猫肉	(82)
⑯熏兔肉	(81)		

禽 肉 、 蛋 类

鸡 肉

①金钱发菜	(85)	①香酥鸡	(92)
②腰果鸡丁	(85)	②马家老鸡铺卤煮鸡	(92)
③辣子鸡丁	(85)	②德州扒鸡	(93)
④脆熘鸡脯	(86)	②常熟叫化鸡	(93)
⑤怪味鸡丝	(86)	②桶子鸡	(93)
⑥芙蓉鸡片	(86)	②东安子鸡	(94)
⑦碎熘鸡	(87)	②太爷鸡	(94)
⑧干炸鸡	(87)	②杭州煨鸡	(95)
⑨家常炖鸡块	(88)	②符离集烧鸡	(95)
⑩黄焖鸡块	(88)	②道口烧鸡	(95)
⑪蘑菇炖小鸡	(88)	②孔集卤鸡	(96)
⑫栗子鸡	(89)	②张集熏鸡	(97)
⑬鸡片豆腐	(89)	②清蒸鸡	(98)
⑭盐爆鸡条	(90)	②烤凤爪(鸡爪)	(98)
⑮蚝油鸡脯	(90)	②软炸鸡肝	(98)
⑯焖鸡翅	(90)	②烩鸡杂	(99)
⑰清炖鸡	(91)	②清炖鸡汤	(99)
⑱麻辣子鸡	(91)	②黄瓜拌鸡丝	(100)
⑲盐局鸡	(91)		

鸭 肉

①焖鸭块	(101)	②香酥鸭块	(101)
------------	-------	-------------	-------

- | | | | |
|--------------|-------|-------------|-------|
| ③双仁鸭脯 | (101) | ⑥烤全鸭 | (103) |
| ④无为熏鸭 | (102) | ⑦凉拌鸭掌 | (104) |
| ⑤成都王胖鸭 | (103) | ⑧卤鸭肫 | (104) |

其它禽肉

- | | | | |
|--------------|-------|--------------|-------|
| ①炒野鸡丁 | (105) | ⑧五香鹌鹑 | (108) |
| ②香酥沙半鸡 | (105) | ⑨扒鹌鹑 | (108) |
| ③盐水鹅 | (105) | ⑩平菇鹌鹑羹 | (108) |
| ④椒盐鹅块 | (106) | ⑪砂锅飞龙 | (109) |
| ⑤红烧鸽块 | (106) | ⑫炸熘铁雀 | (109) |
| ⑥蚝油鸽块 | (107) | ⑬红焖麻雀 | (110) |
| ⑦炖乳鸽 | (107) | | |

蛋 菜

- | | | | |
|---------------|-------|--------------|-------|
| ①卤鸡蛋 | (111) | ⑫换心蛋 | (114) |
| ②茶 蛋 | (111) | ⑬玉酥烧白果 | (115) |
| ③酱鸡蛋 | (111) | ⑭蕃茄鸡蛋糕 | (115) |
| ④醉 蛋 | (112) | ⑮熘松花蛋 | (116) |
| ⑤香椿蒸蛋 | (112) | ⑯熘虎皮蛋 | (116) |
| ⑥摊黄菜 | (112) | ⑰土豆蛋饼 | (116) |
| ⑦木樨柿子 | (113) | ⑱米花炖蛋 | (117) |
| ⑧苦瓜文蛋 | (113) | ⑲鹌鹑蛋羹 | (117) |
| ⑨腐乳汁蒸蛋 | (113) | ⑳木樨汤 | (117) |
| ⑩奶汁熘荷包蛋 | (114) | ㉑甩袖汤 | (118) |
| ⑪鸳鸯鸡蛋 | (114) | | |

水 产 类

鱼 肉

- | | | | |
|--------------|-------|---------------|-------|
| ①红烧鱼 | (121) | ①7红扒鱼翅 | (127) |
| ②浇汁鱼 | (121) | ①8桂花鱼骨 | (127) |
| ③糖醋鱼 | (122) | ①9鱼肚卷 | (128) |
| ④醋烧鲤鱼 | (122) | ②0炒乌鱼卷 | (128) |
| ⑤炸五香鲫鱼 | (123) | ②1生拌活鱼 | (129) |
| ⑥炸芝麻鱼片 | (123) | ②2生拌墨斗鱼 | (129) |
| ⑦干炸带鱼 | (123) | ②3拌鱼丝 | (129) |
| ⑧干炸黄花鱼 | (124) | ②4拌鱿鱼丝 | (130) |
| ⑨清蒸刀鱼 | (124) | ②5泥鳅炖豆腐 | (130) |
| ⑩糖醋瓦块鱼 | (124) | ②6鲫鱼汤 | (130) |
| ⑪鲤鱼瓜片 | (125) | ②7砂锅鲫鱼 | (131) |
| ⑫家乡蒸鱼 | (125) | ②8清汤鱼圆 | (131) |
| ⑬红烧鳝鱼片 | (126) | ②9鱼头汤 | (132) |
| ⑭五香鱼 | (126) | ③0清炖甲鱼 | (132) |
| ⑮西红柿鱼片 | (126) | ③1珍珠元鱼 | (133) |
| ⑯蒜苗生鱼片 | (127) | | |

虾、蟹 肉

- | | | | |
|-------------|-------|-------------|-------|
| ①盐水大虾 | (134) | ⑥烩螃蟹 | (135) |
| ②爆小虾 | (134) | ⑦油炸蟹 | (136) |
| ③腰果虾仁 | (134) | ⑧芙蓉蟹肉 | (136) |
| ④清炒虾仁 | (135) | ⑨红烧蟹肉 | (136) |
| ⑤拌虾仁 | (135) | ⑩拌蛎黄 | (137) |

其它海味

- | | | | |
|--------------|-------|--------------|-------|
| ①芙蓉干贝 | (138) | ⑩三圆及第 | (141) |
| ②烩鸡丝干贝 | (138) | ⑪酸甜蜆皮 | (142) |
| ③三丝燕菜 | (139) | ⑫海蜇拌黄瓜 | (142) |
| ④炒肉丝蜆头 | (139) | ⑬凉拌三鲜 | (142) |
| ⑤海参肉排 | (139) | ⑭凉拌海参 | (143) |
| ⑥葱烧海参 | (140) | ⑮炒海螺 | (143) |
| ⑦海参扒猴头 | (140) | ⑯拌海螺 | (143) |
| ⑧海参扒肘子 | (140) | ⑰拌海蜇 | (144) |
| ⑨丝瓜响螺汤 | (141) | | |

蔬 菜 类

荤 素 菜

- | | | | |
|--------------|-------|--------------|-------|
| ①肉丝白菜 | (147) | ⑭白菜盒子 | (151) |
| ②炒肉白菜粉 | (147) | ⑮银芽肉丝 | (152) |
| ③如意白菜卷 | (147) | ⑯猪肝炒菠菜 | (152) |
| ④肉片烧豆角 | (148) | ⑰芹菜炒肉 | (152) |
| ⑤红焖豆角 | (148) | ⑱香肠芹菜 | (153) |
| ⑥酱爆豆角 | (148) | ⑲肉丝粉丝 | (153) |
| ⑦肉片炒茄子 | (149) | ⑳榨菜肉丝 | (153) |
| ⑧肉末茄子 | (149) | ㉑豆芽炒肉 | (154) |
| ⑨黄瓜酿肉 | (150) | ㉒红烧猴头蘑 | (154) |
| ⑩黄瓜肉丁 | (150) | ㉓炒肉榛蘑 | (154) |
| ⑪炒五丁 | (150) | ㉔香菇肉丝 | (155) |
| ⑫肉丁青椒 | (150) | ㉕木耳炒肉 | (155) |
| ⑬苦瓜炒肉 | (151) | ㉖四喜丸子 | (155) |

②番茄肉丸	(156)	④⑨酱爆土豆丁	(164)
③肉丝韭菜	(156)	⑤⑩蒸肉白菜	(164)
④葱烧肉段	(157)	⑥⑪炸茄盒	(165)
⑤葱爆肉	(157)	⑦⑫蒸茄盒	(165)
⑥洋葱煎猪肉片	(157)	⑧⑬砂锅白肉酸菜粉	(165)
⑦炒莴笋	(158)	⑨⑭肉片柿子汤	(166)
⑧镶肉青椒	(158)	⑩⑮榨菜肉丝汤	(166)
⑨青椒肉片	(158)	⑪⑯肉丝海带汤	(166)
⑩肉片菜花	(159)	⑫⑰梅云汤	(166)
⑪家常豆腐	(159)	⑬⑱荤素什锦	(167)
⑫豆腐泡	(159)	⑭⑲拌粉皮	(167)
⑬东坡豆腐	(160)	⑮⑳肉丝拌粉皮	(168)
⑭熘豆腐盒	(160)	⑯㉑肉丝海带	(168)
⑮葱烧豆腐	(160)	⑰㉒肉丝黄瓜	(168)
⑯肉片豆腐	(161)	⑱㉓大拉皮	(169)
㉑红焖豆腐	(161)	㉒㉔肉丝菠菜	(169)
㉓煎豆腐	(161)	㉓㉕青椒肉丝	(169)
㉔麻婆豆腐	(162)	㉔㉖蒜苔口条	(170)
㉕扒豆腐盒子	(162)	㉕㉗肚丝拉皮	(170)
㉖海带烧肉	(163)	㉖㉘拌肘花	(170)
㉗土豆烧牛肉	(163)	㉗㉙腰片黄瓜	(171)
㉘土豆炖牛肉	(163)	㉘㉚猪肝菠菜	(171)

素 菜

①醋溜白菜	(172)	⑦炒土豆丝	(174)
②熬白菜	(172)	⑧葱烧土豆条	(174)
③白菜煎蛋	(172)	⑨炸土豆丸子	(174)
④白菜鸡蛋卷	(173)	⑩红烧茄子	(175)
⑤川白菜粉	(173)	⑪油焖茄子	(175)
⑥蘑菇白菜	(173)	⑫酱茄子	(175)

⑬醋溜茄子	(176)	④锅烧豆腐	(186)
⑭鱼香茄条	(176)	⑤茉莉豆腐	(186)
⑮辣味茄丝	(176)	⑥焦熘豆腐丸子	(186)
⑯清蒸茄子	(177)	⑦糖醋豆腐丸子	(187)
⑰油焖尖椒	(177)	⑧宫爆豆腐丁	(187)
⑱青椒土豆片	(177)	⑨油焖豆腐	(187)
⑲茄子炒青椒	(178)	⑩拔丝豆腐	(188)
⑳酱豆角	(178)	⑪三丁豆腐	(188)
㉑海米炒菜花	(178)	⑫素烧鸡	(189)
㉒菠菜粉丝	(179)	⑬滑溜素鱼片	(189)
㉓熘菠菜	(179)	⑭烧腐竹	(189)
㉔素三丝	(179)	⑮松仁玉米	(190)
㉕炒三丝	(179)	⑯烧南北	(190)
㉖烧水萝卜	(180)	⑰口蘑烧圆子	(190)
㉗炸萝卜丸子	(180)	⑱炖香菇	(191)
㉘冬菇油菜	(180)	⑲熘平菇	(191)
㉙海米烧油菜	(181)	㉑白扒松口蘑	(192)
㉚金勾芹菜	(181)	㉒蘑菇土豆	(192)
㉛醋溜芽白	(181)	㉓扒猴头蘑	(192)
㉜海米烧冬瓜	(182)	㉔蘑菇炒冬瓜	(193)
㉝虾米丝瓜	(182)	㉕蘑菇炖豆腐	(193)
㉞五彩玉米笋	(182)	㉖炖冬菇	(193)
㉟熘番茄	(183)	㉗鲜蘑腐竹	(194)
㊱烹柿子盒	(183)	㉘慈菇淡菜汤	(194)
㊲炒黄豆芽	(184)	㉙紫菜汤	(194)
㊳海带丝炒豆芽	(184)	㉚拌三丁	(195)
㊴番茄豆腐	(184)	㉛辣白菜	(195)
㊵雪里蕻烧豆腐	(184)	㉜酸甜辣白菜	(195)
㊶炸豆腐丸子	(185)	㉝炆土豆丝	(196)
㊷油菜烧豆腐	(185)	㉞香辣土豆丁	(196)
㊸酥皮豆腐	(185)	㉟甜酸萝卜丝	(196)