

● 黄有光

大众菜谱

精选

福建科学技术出版社



DAZHONG CAIPU JINGXUAN





大众菜谱精选

江苏工业学院图书馆

AZONGCUTINGJUAN

黄有藏 福建科学技术出版社

612.213.4

标本向斜直下，微凹。

图书在版编目 (CIP) 数据

大众菜谱精选/黄有光编著. —福州: 福建科学技术出版社, 2004. 1
ISBN 7-5335-2238-9

I. 大… II. 黄… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 104163 号

书 名 大众菜谱精选
编 著 黄有光
出版发行 福建科学技术出版社 (福州市东水路 76 号, 邮编 350001)
经 销 各地新华书店
排 版 福建科学技术出版社排版室
印 刷 福州市晋安文化印刷厂
开 本 787 毫米×1092 毫米 1/32
印 张 7.75
字 数 167 千字
版 次 2004 年 1 月第 1 版
印 次 2004 年 1 月第 1 次印刷
印 数 1—5 000
书 号 ISBN 7-5335-2238-9/TS·216
定 价 12.00 元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

前 言

随着我国社会经济的蓬勃发展、人民生活水平的提高，城乡居民的菜篮子越来越丰富，寻常百姓家庭的膳食质量起了深刻的变化：从吃饱转变为吃好；从吃得入味转变为更换口味，进而更注重食物的色、香、味、形，更讲究营养和滋补……原始、粗陋的烹调方法已不能满足每个家庭的要求。懂得一点烹调知识，掌握一点烹饪技艺，已成为普通人的必需。

全书共选收 200 多道菜谱，文字力求通俗易懂，内容力求丰富具体，并兼顾南北各地的不同口味，尽可能贴近一般家庭的经济状况和生活水平。每道菜谱都写明所需原料、调料的数量和制作方法。可供初学者及家庭使用，也可用于厨师技能等级的考试使用。

当然，对于已经基本掌握制作知识的读者，适当增减佐料的分量、汤汁的浓稠都可以使口味更富有特色，但这已属题外的内容了。

我深信，本书能为学习烹调者带来方便和成功；也为烹制家庭菜肴带来更多的启发；为千家万户增添欢乐情趣。

由于水平所限，书中定会存有疏漏和错误，敬请同行和广大读者批评指正。

编 者

目 录

一、肉类

韭菜炒五花肉	1	烧皮肚	23
白菜肉	3	青椒炒肚片	24
米粉肉	4	椒盐猪肚	25
咕噜肉	5	南煎猪肝	26
干菜焖肉	6	响铃肉	27
香芋扣肉	7	荔枝肉	29
串炸里脊肉	9	糟猪脚爪	30
椒盐里脊肉	10	淡菜炖猪蹄	31
冬笋炒肉丝	11	沙锅猪蹄	32
鱼香肉丝	12	红烧狮子头	33
葱头炒肉丝	13	沙锅狮子头	34
葱爆猪肉丝	14	香菜顺风耳	35
月芽炒肉丝	15	九转大肠	36
青椒炒肉片	16	炒沙茶牛肉	37
锅耙肉片	17	咖喱牛肉	39
西汁肉片	19	沙锅咖喱牛肉	40
糖醋排骨	20	沙锅花生牛肉	41
生煎排	21	扬州牛肉	42
爆炒腰花	22	蛋茸牛肉羹	43

沙茶涮牛肉	44	栗子红焖羊肉	52
粉蒸牛肉	45	炸香羊脯	53
土豆烧牛肉	46	油爆羊肚仁	54
蚝油牛肉	47	沙锅炖羊肉	55
泡椒牛扒	48	葱爆兔肉片	56
干煸牛肉丝	49	黄焖兔肉	57
黑椒牛柳	50	油爆兔肉	58
孜然牛肉片	51	茄汁兔肉	59

二、禽类

半酒煨土鸡	60	凤吞冬菇	81
生糟鸡	62	腰果鸡丁	82
凤梨鸡片	63	炒鸭肠	83
玫瑰酒蒸鸡	64	牙姜炒鸭片	85
荷叶粉蒸鸡	65	糟片鸭	87
田三七炖全鸡	67	咖喱焖番鸭	88
沙锅三鲜鸡	68	茶菇炖水鸭	89
沙锅人参鸡	69	金葱扒鸭	90
沙锅豆腐鸡	70	芋艿全鸭	92
沙锅鸡皮卷	71	蚝油鸭掌	93
清炸菊花肫	73	红烧鹅块	94
炸脆皮鸡	74	醋溜鹅块	95
苹果鸡	76	蚝油乳鸽	96
辣子鸡丁	78	香酥肉鸽	97
怪味鸡块	79	油炸鹌鹑	98
芙蓉鸡片	80		

三、鱼类

椒盐鱼条·····	100	脆皮瓜鱼·····	116
沙锅鲢鱼头·····	101	干煸泥鳅·····	117
沙锅鱼头豆腐·····	103	莲蓉黑鱼羹·····	118
沙锅鱼翅·····	104	香糟风鳗·····	119
香糟鱼块·····	105	淡糟鲢鱼卷·····	120
芝麻鱼条·····	106	肉米烂鱿鱼·····	121
松鼠鳜鱼·····	107	红焖通心河鳗·····	122
萝卜鱼·····	109	软溜草鱼·····	123
酥烤鲫鱼·····	111	烩瓜鱼羹·····	124
干烧鲫鱼·····	112	干炸鱼条·····	125
银鱼豆腐·····	114	白炒鱼松·····	126
清蒸鲥鱼·····	115		

四、贝类

闽港炸糟虾·····	127	爆糟蚬子·····	137
茶香虾·····	129	半酒炖蛰蛸·····	138
炸凤尾虾·····	130	椒盐蛰蛸·····	139
西红柿汁虾仁·····	131	一品蛸抱蛋·····	140
生炒螺片·····	132	青瓜炒花蛤·····	141
白炒香螺片·····	133	蛤肉烧豆腐·····	142
炆糟田螺·····	134	冬瓜烩淡菜·····	143
酸豆炒螺头·····	135	沙锅元鱼·····	144
金钩贝贝奇·····	136	芙蓉干贝·····	145

扳指干贝	146	葱烧海参	148
干贝拌银芽	147	淡菜蒸肉	149

五、蔬菜类

韭菜炒豆腐	151	咖喱洋葱炒土豆	172
沙锅什锦豆腐	153	黄花木须肉	173
蚝油豆腐	154	琥珀核桃	174
落地生香	155	面酱炒茄子	175
凤凰脑粉	156	红焖春笋	176
奶油扒白菜	157	香糟烩鞭笋	177
辣白菜	158	麻酱莴笋尖	178
开阳炖白菜	159	清炒荷兰豆	179
沙锅炖白菜	160	炒豌豆	180
醋溜白菜心	162	姜汁扁豆	181
醋溜白菜	163	盐水毛豆	182
鸡酱酥芋条	164	凉拌芹菜	183
蚝油炒茶菇	165	海蜇拌金瓜丝	184
蘑菇青菜心	166	熟炒冬瓜条	185
虾米扒油菜	167	肉丝炒苦瓜	186
月芽炒肉丝	168	蛋花丝瓜汤	187
咖喱土豆	169	油焖茭白	188
炒土豆丝	170	椒盐花芋片	189
蜜汁山药	171		

六、其他菜类

奶油猴头菇	190	青蛾炖牛蛙	206
花生仁炒面筋	192	麻辣海鲜火锅	207
冬菇炒面筋	193	四喜火锅	208
四宝脆皮豆腐盒	194	五花火锅	209
金钩腐竹	195	六生火锅	210
麻婆豆腐	196	八鲜片火锅	212
生煎豆腐	197	什锦火锅	214
松花蛋拌豆腐	198	鸭块火锅	215
锅塌豆腐	199	菊花火锅	216
干煨腐竹	200	沙锅什锦	217
炒熘面筋	201	双色牛蛙腿	218
泡椒蒸牛蛙	203	豉汁蛙腿	220
杂烩烩	204	黄焖牛蛙	222
啤酒酥苹果	205		

七、主食类

龙须炒线面	224	蚬子粥	231
三鲜焖生面	225	什锦鸡粥	232
三丝炒鱼面	226	鱼片粥	233
海鲜炒白果	227	红薯米饭	234
蟹肉通心粉	228	肉末炒米饭	235
上汤芥菜粥	229	海米炒饭	236
海鲜双米粥	230	咖喱鸡饭	237

一、肉类

韭菜炒五花肉

【原料】

韭菜	300 克	五花肉	200 克
生姜	5 克	白油	5 克
精盐	3 克	味精	5 克
白糖	5 克	料酒	5 克
胡椒粉	5 克		

【制作过程】

1. 韭菜洗净，切成 5 厘米长的小段；五花肉洗净，下热水锅焯水，断生备用；生姜去皮，切丝备用。
2. 熟五花肉直切成 0.3 厘米×0.3 厘米的丝（条条肉均丝有皮，有肥有瘦）备用。
3. 锅用旺火烧热，下白油少许，入生姜丝和五花肉丝煸炒断生；倒入韭菜，加盐、味精、白糖、胡椒粉炆锅翻炒，直至断生；淋上料酒，拌匀，出锅装盘。

【特点】

成品鲜香滑嫩；制作时不加水，为此翻锅煸炒要连续进行，本菜十分适合下酒，也可作为家常菜。

白菜肉

【原料】

五花肉	500 克	白菜	500 克
生姜	10 克	食用油	10 克
精盐	5 克	味精	5 克
胡椒粉	3 克	料酒	5 克
上汤适量			

【制作过程】

1. 将五花肉入沸水锅中，焯水，然后切 0.5 厘米厚、8 厘米长的片；白菜切段，生姜切丝。
2. 锅置旺火上，放入少许油，投入生姜丝煸香，放入五花肉煸炒片刻，再放入白菜煸炒均匀，加料酒、上汤、精盐、味精，烧沸调好味，最后放胡椒粉即可出锅。

米粉肉

【原料】

带皮猪肉	500 克	米粉	150 克
香油	50 克	黄酱	50 克
料酒	5 克	酱油	5 克
五香粉	5 克	葱姜	适量

【制作过程】

1. 肉切成大片。
2. 把肉片与香油、白糖、料酒、酱油、黄酱、五香粉、葱姜末搅和在一起拌匀，腌 1 小时；然后拌入米粉，逐片摆在碗里。
3. 上屉，用旺火蒸熟即成。

咕噜肉

【原料】

猪五花肉	200 克	菠萝罐头	25 克
精盐	2 克	干淀粉	100 克
水淀粉	50 克	糖醋汁	150 克
料酒	15 克	食油	500 克
葱段	少许	麻油	5 克
沙司果酱	50 克		

【制作过程】

1. 将猪肉洗净，切成 1.3 厘米厚的大块；用刀背将肉排剁松，切成 1.5 厘米见方的块；用水洗净沥水，盛装碗内；加入精盐、料酒、水淀粉拌匀，再沾上面粉，使肉块分开；菠萝取出切块待用。
2. 将炒锅置旺火烧热，加入食油烧至五成热时，投入肉块炸 2 分钟；捞出沥去油，待油烧至七成热时，将肉块再次投入复炸至金黄色，捞出沥油。
3. 原锅留少许余油加热，投入葱段，略煸炒几下，加入沙司果酱、糖醋汁，沸后用水淀粉勾芡，倒入菠萝块、炸熟肉块，颠翻炒锅，淋上麻油，即可出锅装盘。

【特点】

色泽美观，外脆里嫩，入口酥香。

干菜焖肉

【原料】

猪肋条肉	500 克	干菜	100 克
酱油	35 克	绍酒	10 克
葱	5 克	味精	5 克
水淀粉	15 克	白糖	50 克
熟猪油	20 克	葱、姜	共 35 克

【制作过程】

1. 肋条肉刮洗干净，切块。干菜洗净后切断。将肉放入锅中煮一下，断血水后倒出洗净。
2. 锅置旺火上，加熟猪油稍热，煸葱、姜，炒至糖色；将肉放入锅内，颠翻均匀，待肉上色后，加水 500 克、酱油、绍酒，盖上锅盖，用小火烧半小时；见肉色稠红，便将干菜、白糖放入同焖，约 10 分钟出锅，捡去葱、姜。
3. 中碗一只，碗底摆上一层干菜，再把肉块皮朝下整齐地排列在碗里。余下的干菜铺在肉的上面，上笼蒸 2 小时至肉酥烂，取出扣在盘内。将卤汁滗在锅内，用水淀粉芡汁浇在肉上，撒上葱段。

【特点】

此系淮扬风味菜，色泽酱红，鲜嫩香糯，肥而不腻。

香芋扣肉

【原料】

猪五花肉	500 克	去皮荔浦芋头.....	400 克
蒜泥	2 克	八角末	1 克
精盐	5 克	白糖	5 克
淀粉	10 克	鸡汤	200 克
深色酱油	25 克	南乳(红豆腐乳).....	15 克
花生油.....	1500 克 (耗约 75 克)		

【制作过程】

1. 芋头切成 6 厘米长、3.5 厘米宽、0.4 厘米厚的长方块；用火烧去肉皮上的毛，刮洗干净，放入沸水锅中煮至七成软烂后取出，用酱油 10 克涂匀；将蒜泥、南乳、精盐、八角末、白糖和酱油 10 克调成料汁。
2. 用中火烧热炒锅，下油烧至八成热时，放入芋块，炸熟后捞起；接着放入猪肉，炸约 3 分钟至大红色，倒入漏勺，沥去油后用清水冲漂半小时，取出切成与芋头同样大小的块。
3. 将肉块入料汁碗内拌匀，然后逐块（皮向下）与芋块相间排在大碗里，入蒸笼用中火蒸约 1 小时至酥烂，取出，倒出原汁，将肉、芋块覆扣在盘中。
4. 中火烧热炒锅，倒入原汁，加鸡汤和酱油 5 克，用水淀粉调稀勾芡，加油 15 克，推匀，淋在扣肉上即成。

【特点】

此系广东风味菜，色泽深红，肉质酥烂，荔浦芋头粉糯，肉含芋味，芋有肉香，味道咸鲜略甜。