

经济日报出版社

阿林风味菜谱

365例

陈阿林 编著
陈 晨



如何吃得更好, 如何吃得更省

阿林风味菜谱 365 例

陈阿林 陈 晨 编著

经济日报出版社

(京)新登字 102 号

责任编辑:朱兰

责任校对:陈悦

阿林风味菜谱 365 例
陈阿林 陈晨 编著

经济日报出版社出版

(北京市崇文区体育馆路龙潭西里 54 号)

全国新华书店经销

北京仰山印刷厂印刷

787×1092 毫米 1/32 9.25 印张 170 千字

1993 年 12 月第 1 版 1994 年 6 月第 1 次印刷

印数 1—5000 册

ISBN 7-80036-806-8/G·192 定价:7.00 元

前 言

随着人民生活水平的普遍提高,关于吃什么,怎么吃,如何吃得更好,如何吃得更省,这是群众所关注的问题,正是针对这一点,我们本着既经济又实惠,既方便又实用的特点编写了此书以供广大读者使用。

本书以凉菜、热菜、汤菜、面点四篇为主,其中凉菜篇、热菜篇又分为素菜、肉菜、海鲜等大类共介绍了 365 道家常菜的制做方法和风味特点,每道菜分为原料(主料、配料、调料)、制做、风味特色等步骤。同时,在某些菜的制做过程中所要注意的问题在这些菜的风味特色之后进行了注释。另外,在本书的附录中介绍了一些家庭常用于料的泡发方法、过程及举例说明,介绍了一些家常菜中的营养保护的方法及过程,介绍了一些家庭常用烹调技巧,此外,还介绍了根据菜肴的色、香、味、形 10 篇家庭宴会菜单,以供广大读者参考选用。本书编写的菜肴既有我国的传统家庭风味菜,又有川、鲁、粤、淮扬和潮州等菜的风味特点。不仅适用于普通家庭使用,而且对宾馆、餐厅等饮食服务行业,也起到一定的参考作用。

本书在编写整理和食品研制过程中得到了石培兰、姚俊芳、赵玮等同志的热心帮助,在此表示衷心地感谢。由于我们的水平有限,难免出现错误和缺点,请同僚和广大读者提出批评指正。

作 者

1993 年 4 月于北京

目 录

前 言	(1)
-----	-----

凉 菜 篇

一、素菜类	(1)
1. 珊瑚白菜(川味)	(1)
2. 四川泡菜(川味)	(1)
3. 酒醉冬笋(淮扬味)	(2)
4. 炝黄瓜皮(淮扬味)	(3)
5. 素什锦(淮扬味)	(3)
6. 素鸡(淮扬味)	(4)
7. 海米芹黄(淮扬味)	(5)
8. 糖醋红椒(淮扬味)	(5)
9. 椒麻鲜桃仁(川味)	(5)
10. 四宝菠菜(淮扬味)	(6)
11. 红袍花生(福建风味)	(6)
12. 清拌银芽(福建风味)	(7)
13. 酸梅藕(福建风味)	(7)
14. 葱油扁豆(鲁味)	(8)
15. 酸甜菜花(粤味)	(8)
二、肉菜类	(9)
16. 叉烧肉(淮扬味)	(9)

17. 杏干肉(淮扬味).....	(10)
18. 五香酱肉(淮扬味).....	(10)
19. 蒜泥白肉(鲁味).....	(11)
20. 香糟白肉(淮扬味).....	(11)
21. 炒肉拉皮(川味).....	(12)
22. 腊肉(淮扬味).....	(13)
23. 肴肉(淮扬味).....	(14)
24. 五香肉干(淮扬味).....	(14)
25. 胡椒肘(鲁味).....	(15)
26. 水晶肘子(淮扬味).....	(15)
27. 酿猪肚(鲁味).....	(16)
28. 蒜酱花肚(福建风味).....	(17)
29. 砂仁肘子(川味).....	(18)
30. 肘花猪肚(淮扬味).....	(18)
31. 水晶肚头(淮扬味).....	(19)
32. 炆腰花(淮扬味).....	(20)
33. 桂花排骨(福建风味).....	(20)
34. 糖醋排骨(淮扬味).....	(21)
35. 麻辣牛肉(川味).....	(21)
36. 陈皮牛肉(川味).....	(22)
37. 象眼牛排(淮扬味).....	(23)
38. 干拌牛筋(川味).....	(23)
39. 盐水牛舌(淮扬味).....	(24)
40. 蒜泥牛百页(鲁味).....	(24)
41. 酱汁牛肉(鲁味).....	(25)
42. 羊糕(淮扬味).....	(25)

43. 白斩鸡(淮扬味)·····	(26)
44. 盐水白鸡(淮扬味)·····	(26)
45. 五香酱鸡(淮扬味)·····	(27)
46. 香糟鸡(淮扬味)·····	(27)
47. 卤鸡(淮扬味)·····	(28)
48. 山东烧鸡(鲁味)·····	(28)
49. 椒麻鸡(鲁味)·····	(29)
50. 怪味鸡(川味)·····	(30)
51. 陈皮鸡(川味)·····	(30)
52. 棒棒鸡(川味)·····	(31)
53. 蚝油鸡(粤味)·····	(31)
54. 枇杷拌鸡(福建风味)·····	(32)
55. 杏仁鸡卷(福建风味)·····	(32)
56. 鸡丝粉皮(福建风味)·····	(33)
57. 拌双丝(淮扬味)·····	(34)
58. 罗汉鸭(淮扬味)·····	(34)
59. 盐水鸭(淮扬味)·····	(35)
60. 香糟蒸鸭(淮扬味)·····	(36)
61. 米熏鸭(川味)·····	(36)
62. 芥末鸭掌(川味)·····	(37)
63. 葱烧鸭肝(川味)·····	(37)
64. 酥炸鸭肝(川味)·····	(38)
65. 酒醉鸭肝(福建风味)·····	(39)
66. 蚝油鸭掌(粤味)·····	(39)
67. 水晶鸭舌(粤味)·····	(40)
三、海鲜类·····	(40)

68. 炆桂鱼片(淮扬味)·····	(40)
69. 五香熏鱼(淮扬味)·····	(41)
70. 沙茶鱼丝(潮州味)·····	(41)
71. 酥鲫鱼(鲁味)·····	(42)
72. 蕃茄鱼片(粤味)·····	(42)
73. 葱辣鱼条(川味)·····	(43)
74. 蛋皮鱼卷(鲁味)·····	(44)
75. 糖醋脆鳝(粤味)·····	(44)
76. 陈皮鳝鱼(川味)·····	(45)
77. 豆豉鱼(川味)·····	(46)
78. 炆鲑鱼卷(淮扬味)·····	(47)
79. 盐水大虾(淮扬味)·····	(47)
80. 油爆青虾(淮扬味)·····	(48)
81. 生菜拌虾片(粤味)·····	(48)
82. 腐乳炆活虾(川味)·····	(49)
83. 佛手海蜇皮(鲁味)·····	(49)
84. 醉蟹(淮扬味)·····	(50)
85. 蟹肉卷(福建风味)·····	(50)
86. 风鳗(福建风味)·····	(51)
87. 凉拌珠蚶(福建风味)·····	(51)
88. 香葱魁蛤(潮州味)·····	(52)
89. 醉蛎生(潮州味)·····	(52)
90. 拌海螺(粤味)·····	(53)

热 菜 篇

一、素菜类·····	(54)
91. 冬笋太古菜(淮扬味)·····	(54)

92. 白汁春笋(淮扬味)·····	(54)
93. 双卷冬笋(福建风味)·····	(55)
94. 糟煨冬笋(福建风味)·····	(56)
95. 炆辣青笋尖(川味)·····	(56)
96. 栗子烧白菜(淮扬味)·····	(57)
97. 麻辣白菜(川味)·····	(57)
98. 卧雪白菜(福建风味)·····	(58)
99. 五丝白菜卷(潮州味)·····	(58)
100. 玻璃菜心(潮州味)·····	(59)
101. 奶油菜花(淮扬味)·····	(60)
102. 白汁菠菜卷(鲁味)·····	(60)
103. 瓢青椒(淮扬味)·····	(61)
104. 缠丝扁豆(川味)·····	(62)
105. 口蘑烧扁豆(福建风味)·····	(63)
106. 虾米芹菜(鲁味)·····	(63)
107. 冬菇油菜(淮扬味)·····	(64)
108. 海米油菜(淮扬味)·····	(64)
109. 酿冬瓜(淮扬味)·····	(65)
110. 鸡油冬瓜条(潮州味)·····	(66)
111. 三色萝卜卷(鲁味)·····	(66)
112. 清汤萝卜燕(川味)·····	(67)
113. 芦笋萝卜丸(潮州味)·····	(68)
114. 煎茄夹(淮扬味)·····	(68)
115. 蛋黄烧茄子(鲁味)·····	(69)
116. 鱼香茄饼(川味)·····	(70)
117. 醉茄子(潮州味)·····	(70)

118. 瓢花菇(淮扬味)	(71)
119. 海棠香菇(淮扬味)	(72)
120. 樱桃冬菇(淮扬味)	(73)
121. 炒二冬(淮扬味)	(73)
122. 烧香茄托(鲁味)	(74)
123. 酿冬菇(鲁味)	(75)
124. 软炸蘑菇(川味)	(75)
125. 香菇盒(福建风味)	(76)
126. 养冬菇(福建风味)	(77)
127. 玉兰冬菇(福建风味)	(77)
128. 凉味脆鲜菇(福建风味)	(78)
129. 金钱醉菇(潮州味)	(79)
130. 红焖花菇(潮州味)	(79)
131. 莲蓬豆腐(淮扬味)	(80)
132. 蘑菇烧豆腐(淮扬味)	(81)
133. 开口豆腐(鲁味)	(81)
134. 锅塌豆腐(鲁味)	(82)
135. 朱砂豆腐(鲁味)	(83)
136. 麻辣豆腐(川味)	(83)
137. 绍子豆腐(川味)	(84)
138. 口袋豆腐(川味)	(85)
139. 蚝油豆腐(粤味)	(85)
140. 虾子豆腐(粤味)	(86)
141. 闽煎豆腐(福建风味)	(87)
142. 棋子豆腐(潮州味)	(87)
143. 大煮干丝(淮扬味)	(88)

144. 烫干丝(淮扬味)	(89)
145. 回酥干丝(淮扬味)	(90)
146. 奶汤干丝(粤味)	(91)
147. 扒素鱼翅(淮扬味)	(91)
148. 素烧海参(淮扬味)	(92)
149. 雪梨素鱼片(淮扬味)	(93)
150. 干炸黄雀(淮扬味)	(94)
151. 腐包鸭块(鲁味)	(95)
152. 酥衣凤尾虾(福建风味)	(96)
153. 荷包珠瓜(潮州味)	(96)
154. 红焖苦瓜(潮州味)	(97)
二、肉菜类	(98)
155. 冬笋里脊丝	(98)
156. 肉丝烂糊(淮扬味)	(99)
157. 京酱肉丝(鲁味)	(99)
158. 过油肉(鲁味)	(100)
159. 芝爆里脊(鲁味)	(101)
160. 雪花里脊丝(粤味)	(101)
161. 玉兰炒肉丝(粤味)	(102)
162. 青椒肉丝(川味)	(103)
163. 榨菜肉丝(川味)	(103)
164. 鱼香肉丝(川味)	(104)
165. 甜椒肉丝(川味)	(105)
166. 芹竹小炒肉(福建风味)	(106)
167. 糖醋果肉(潮州味)	(106)
168. 梅花里脊(淮扬味)	(107)

169. 核桃肉卷(淮扬味)·····	(108)
170. 兰花肉(淮扬味)·····	(109)
171. 香菇里脊(淮扬味)·····	(110)
172. 炒肉片(川味)·····	(110)
173. 回锅肉(川味)·····	(111)
174. 锅巴肉片(川味)·····	(112)
175. 麻辣肉片(川味)·····	(113)
176. 辣子肉丁(川味)·····	(113)
177. 滑溜里脊(鲁味)·····	(114)
178. 油爆肉丁(鲁味)·····	(115)
179. 宫爆肉丁(鲁味)·····	(116)
180. 酱爆肉丁(鲁味)·····	(116)
181. 炒木须肉(鲁味)·····	(117)
182. 蕃茄肉片(粤味)·····	(118)
183. 虎皮扣肉(淮扬味)·····	(119)
184. 腐乳烧肉(淮扬味)·····	(119)
185. 咸炖鲜(淮扬味)·····	(120)
186. 酱汁肉(淮扬味)·····	(121)
187. 芙蓉里脊(淮扬味)·····	(122)
188. 香酥焖肉(淮扬味)·····	(123)
189. 干菜焖肉(淮扬味)·····	(124)
190. 米粉蒸肉(淮扬味)·····	(124)
191. 白肉片(鲁味)·····	(125)
192. 苦瓜酿肉(鲁味)·····	(126)
193. 红煨方肉(鲁味)·····	(127)
194. 香炸蒸肉(川味)·····	(128)

195. 软炸肉(川味)·····	(128)
196. 冬菜扣肉(川味)·····	(129)
197. 荔枝肉(福建风味)·····	(130)
198. 黄酒焖肉(福建风味)·····	(131)
199. 广式咕咾肉(粤味)·····	(132)
200. 风鸡狮子头(淮扬味)·····	(133)
201. 扁大肉酥(淮扬味)·····	(134)
202. 香菇肉饼(鲁味)·····	(135)
203. 珍珠肉丸(鲁味)·····	(136)
204. 冬菜肉末(川味)·····	(136)
205. 炸溜肉卷(川味)·····	(137)
206. 玉幅饺(福建风味)·····	(138)
207. 咸香蒸肉饼(粤味)·····	(139)
208. 香酥蛋黄卷(粤味)·····	(139)
209. 糖醋小排(淮扬味)·····	(140)
210. 花椒炸排骨(潮州味)·····	(141)
211. 沙茶焗排骨(潮州味)·····	(141)
212. 沙锅煨酥腰(淮扬味)·····	(142)
213. 南炒腰子(淮扬味)·····	(143)
214. 麻酱腰片(淮扬味)·····	(144)
215. 豆瓣炆肘(川味)·····	(144)
216. 火爆肚头(川味)·····	(145)
217. 杏仁猪肺(粤味)·····	(146)
218. 麻辣猪肝(川味)·····	(146)
219. 炸牛里脊串(淮扬味)·····	(147)
220. 干煸牛肉丝(川味)·····	(148)

221. 灯影牛肉(川味)·····	(148)
222. 沙茶牛肉串(潮州味)·····	(149)
223. 蚝油牛肉(粤味)·····	(150)
224. 咖喱牛肉(粤味)·····	(150)
225. 葱扒羊肉(鲁味)·····	(151)
226. 辣子羊肉(川味)·····	(152)
227. 扛糟羊肉(福建风味)·····	(152)
228. 醉辣羊肚丝(淮扬味)·····	(153)
229. 蛋烧卖(淮扬味)·····	(154)
230. 水炒鸡蛋(淮扬味)·····	(154)
231. 花菇元黄蛋(鲁味)·····	(155)
232. 芙蓉煎滑蛋(粤味)·····	(156)
233. 叉烧炒蛋(粤味)·····	(157)
234. 香椿烘蛋(川味)·····	(157)
235. 鱼香荷包蛋(川味)·····	(158)
236. 酿鸽蛋(川味)·····	(158)
237. 凤眼鸽蛋(福建风味)·····	(159)
238. 苹果鸽蛋(福建风味)·····	(160)
239. 香酥鸡(淮扬味)·····	(161)
240. 炒芙蓉鸡(淮扬味)·····	(161)
241. 贵妃鸡(淮扬味)·····	(162)
242. 三丝鸡卷(淮扬味)·····	(163)
243. 香炸仔鸡(淮扬味)·····	(164)
244. 五味鸡腿(淮扬味)·····	(165)
245. 黄焖鸡块(淮扬味)·····	(166)
246. 糟鸡(淮扬味)·····	(167)

247. 油淋肥鸡(鲁味)·····	(167)
248. 板栗煨鸡(鲁味)·····	(168)
249. 姜熘鸡片(鲁味)·····	(169)
250. 酥炸鸡扇(鲁味)·····	(170)
251. 鸡三味(鲁味)·····	(171)
252. 葱黄鸡(鲁味)·····	(172)
253. 酱爆鸡丁(鲁味)·····	(173)
254. 醋熘鸡丁(鲁味)·····	(174)
255. 炒生鸡丝掐菜(鲁味)·····	(174)
256. 沙锅鸡(福建风味)·····	(175)
257. 锅塌鸡(福建风味)·····	(176)
258. 双冬鸡条(福建风味)·····	(176)
259. 鸡里蹦(福建风味)·····	(177)
260. 香油拉鸡(福建风味)·····	(178)
261. 三味鸡(福建风味)·····	(179)
262. 沙茶炒鸡丝(潮州味)·····	(180)
263. 芝麻鸡球(潮州味)·····	(181)
264. 清炒鸡米(潮州味)·····	(181)
265. 糊辣鸡丁(川味)·····	(182)
266. 辣子鸡丁(川味)·····	(183)
267. 软炸鸡(川味)·····	(184)
268. 官爆鸡丁(川味)·····	(184)
269. 青椒鸡丝(川味)·····	(185)
270. 小煎仔鸡(川味)·····	(186)
271. 油淋子鸡(川味)·····	(186)
272. 铁扒鸡(粤味)·····	(187)

273. 草菇焗鸡(粤味)·····	(188)
274. 滑鸡球(粤味)·····	(189)
275. 杏仁鸡丁(粤味)·····	(189)
276. 蚝油鸡片(粤味)·····	(190)
277. 咖喱鸡丝(粤味)·····	(191)
278. 盐焗鸡(粤味)·····	(192)
279. 冬菜扒鸭(淮扬味)·····	(193)
280. 香酥鸭(淮扬味)·····	(193)
281. 裹炸鸭肉(鲁味)·····	(194)
282. 樟茶鸭子(川味)·····	(195)
283. 魔芋烧鸭(川味)·····	(196)
284. 金华扒鸭(福建风味)·····	(197)
285. 莲蓬鸭(福建风味)·····	(197)
286. 金钱鸭卷(潮州味)·····	(198)
287. 岭南酥鸭(潮州味)·····	(199)
288. 茄汁煎鸭腿(粤味)·····	(200)
289. 红烩鸭舌、鸭掌(鲁味)·····	(201)
290. 葱爆鸭心(鲁味)·····	(201)
291. 蚝油扒鹅掌(潮州味)·····	(202)
三、海鲜类·····	(203)
292. 清蒸鲫鱼(淮扬味)·····	(203)
293. 叉烧桂鱼(淮扬味)·····	(204)
294. 烹三丝鱼卷(淮扬味)·····	(205)
295. 糖醋鲤鱼(淮扬味)·····	(206)
296. 香糟黄鱼片(淮扬味)·····	(207)
297. 焦炸酿鱼(鲁味)·····	(208)

298. 抓炒鱼片(鲁味)·····	(209)
299. 白爆鱼丁(鲁味)·····	(209)
300. 干烧鲤鱼(川味)·····	(210)
301. 锅贴鱼片(川味)·····	(211)
302. 豆瓣鱼(川味)·····	(211)
303. 泡菜鱼(川味)·····	(212)
304. 炝锅鱼(川味)·····	(213)
305. 茄汁鲳鱼(粤味)·····	(213)
306. 红烧甲鱼(粤味)·····	(214)
307. 葱姜焗鲤鱼(粤味)·····	(215)
308. 五柳草鱼(福建风味)·····	(215)
309. 白汁桂鱼(福建风味)·····	(216)
310. 白煮鲤鱼(潮州味)·····	(217)
311. 半煎煮鱼(潮州味)·····	(217)
312. 潮州鱼丸(潮州味)·····	(218)
313. 凤球烧鱿鱼(淮扬味)·····	(219)
314. 雪花鱿鱼(鲁味)·····	(219)
315. 油爆鱿鱼(潮州味)·····	(220)
316. 糖醋脆鳝(淮扬味)·····	(221)
317. 炒鳝糊(淮扬味)·····	(221)
318. 清蒸白鳝(淮扬味)·····	(222)
319. 红煨鳝段(鲁味)·····	(223)
320. 炒鳝鱼丝(粤味)·····	(224)
321. 蒜烧鳝鱼(川味)·····	(224)
322. 干煸大虾(淮扬味)·····	(225)
323. 鲜龙整虾(淮扬味)·····	(226)