

XINBIAN DAZHONG SHIPU
崔景亮 编著



新编大众食谱



辽宁科学技术出版社

新编大众食谱

崔景亮 编著

辽宁科学技术出版社

·沈阳·

图书在版编目(CIP)数据

新编大众食谱/崔景亮编著. - 沈阳:辽宁科学技术出版社,1996.1

ISBN 7-5381-0509-3

I.新… II.崔… III.①菜谱②食谱,面点 IV.TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(97)第 12828 号

辽宁科学技术出版社出版

(沈阳市和平区北一马路 108 号 邮政编码 110001)

沈阳七二二工厂印刷 辽宁省新华书店发行

开本:787×1092 毫米 1/32 字数:187 千字 印张:9 $\frac{1}{4}$

印数:96851-101850

1996 年 1 月第 1 版

2000 年 1 月第 11 次印刷

责任编辑:晓 沉

责任校对:李秀芝

封面设计:秀 中

定价:10.00 元

目 录

第一部分 大众菜谱

一、炒菜类

炒虾片	(2)	番茄里脊	(17)
炒鱿鱼丝	(2)	鱼香肉片	(17)
炒虾仁	(3)	炒虾腰	(18)
炒咕老肉	(4)	赛螃蟹	(18)
炒鳝鱼片	(5)	桃仁鸡丁	(19)
炒腰花	(6)	滑炒鸡丝	(19)
炒麻辣鸡丁	(7)	炒茭白	(20)
炒猪肝	(8)	银鱼炒蛋	(20)
抓炒鱼片	(10)	炒合菜	(21)
炒八带鱼	(10)	辣椒炒猪心	(22)
炒芙蓉虾片	(11)	炒鳝鱼丝	(22)
炒菊花虾仁	(12)	芹菜炒牛肉丝	(23)
炒面包虾仁	(13)	雪里蕻炒肉片	(24)
炒虾仁鲜奶	(14)	木耳炒肉片	(24)
炒凤尾虾	(15)	海米炒芹菜	(25)
抓炒虾仁	(15)	肉丝炒蒜黄	(25)
炒肉拉皮	(16)		

二、烧菜类

红烧栗子鸡	(26)
-------------	------

红烧凤凰翅	(27)
红烧狮子头	(27)
红烧鲤鱼	(29)
白烧鱼肚	(29)
红烧蹄膀	(30)
红烧羊肉	(31)
干烧鱼块	(32)
红烧牛肉	(32)
烧肥肠	(33)
葱烧海参	(33)
肉丸烧海参	(34)
干烧冬笋	(34)
煎烧三鲜鱼盆	(35)
碎烧鱼块	(35)
肉片烧鱿鱼	(36)
烧鳝鱼段	(36)
红烧元鱼	(37)
烧奶鸡	(37)
烧豆瓣鱼	(38)
烧象皮鱼	(38)
干烧带鱼	(40)
烧糖醋带鱼	(40)
松子烧平鱼	(41)
红烧黄鱼	(42)
红烧海螺	(43)
红烧牛尾	(43)
干烧四宝	(44)

三、蒸菜类

蒸蜜汁火腿	(45)
蒸排骨肉	(45)
蒸八宝鸭	(46)
蒸鲳鱼	(47)
蒸鳗鱼	(47)
蒸一品汤	(48)
蒸彩蛋	(48)
蒸龙凤花菇	(49)
蒸芙蓉海参	(50)
蒸香菇鸡	(52)
清蒸元鱼	(52)
清蒸鲥鱼	(53)
干蒸风鱼	(54)
干蒸加吉鱼	(55)

四、炸菜类

炸鱼块	(57)
炸脆皮鸡块	(57)
炸香酥鸡腿	(58)
炸香酥鸭	(59)
炸响铃	(59)
炸猪排	(60)
炸虾球	(61)
炸鹌鹑蛋	(61)
炸锅巴	(62)

炸脆皮鱼	(63)
炸虾排	(64)
纸包鸡	(65)
护板全蟹	(65)
炸八块	(66)
麻花里脊	(66)
锅贴鱼	(67)
酥炸羊肉	(68)
软炸腰花	(68)
炸雪衣蛋卷	(68)
枇杷里脊	(69)
炸虾段	(69)
炸藕盒	(70)
软炸鱼条	(70)
软炸虾仁	(71)
炸丸子	(71)

五、爆菜类

辣爆鸡片	(72)
麻爆双脆	(73)
葱爆鱼片	(74)
油爆活虾	(74)
酱爆肉片	(75)
油爆墨斗鱼	(75)
爆炒鱿鱼卷	(77)
油爆青虾	(79)
酱爆里脊丁	(80)

酱爆鸡丁	(80)
油爆肚仁	(81)
汤爆羊肚	(81)
芫爆里脊	(82)
葱爆羊肉	(83)

六、煎菜类

煎牛排	(84)
煎蝴蝶虾	(84)
煎蛋卷	(85)
干煎黄花鱼	(86)
盐煎肉片	(86)
南煎丸子	(87)
煎烧三鲜鱼盒	(87)
煎炒肉丝	(88)
煎熬黄花鱼	(88)
糟煎鲤鱼	(89)
煎焖刀鱼	(90)
南煎牛排	(91)
粉煎牛排	(91)

七、烩菜类

烩海参	(92)
烩蹄筋	(93)
烩酥肠	(94)
烩肚丝	(95)
素烩什锦	(95)

奶油烩菜花	(95)
口蘑烩豌豆	(96)
烩大虾	(96)
烩面筋	(96)
烩干丝	(97)
烩三鲜	(97)
烩蟹肉青梗菜	(98)
烩三样	(98)
杂烩牛肉	(99)
鱼烩豆腐	(99)
烩口蘑鸭掌	(100)
烩鸭腰	(100)
烩鸭舌	(101)
火腿烩鹌鹑蛋	(101)
热烩金钱蛋	(101)
烩乌鱼蛋	(102)
烩鸡丝	(103)

八、熘菜类

熘黄菜	(104)	滑熘牛肉片	(108)
熘糟鱼	(104)	滑熘里脊	(109)
熘白菜	(105)	熘黄青蟹	(109)
熘腰花	(105)	熘鱼片	(110)
焦熘肉段	(106)	熘青鱼	(110)
熘三样	(107)	软熘草鱼	(110)
焦熘鱼段	(107)	熘炸仔鸡	(111)
熘松花	(108)	熘鸡片	(111)

九、炖菜类

炖牛尾汤	(112)
炖沙锅鱼头	(113)
炖排骨黄豆汤	(113)
清炖排骨	(114)
蘑菇土豆炖肉	(114)
小鸡炖茄子	(115)
清炖肉丸	(115)
炖鱼	(116)
炖明太鱼	(116)
清炖狮子头	(117)
猪肚炖花生	(118)
清炖牛筋	(118)
羊肉炖蛤蜊	(118)
清炖甲鱼	(119)
清炖鲫鱼	(119)
清炖全鸡	(120)
海参炖鸡	(120)

干贝炖蛋·····	(120)	鸡片余汤·····	(132)
鲫鱼炖豆腐·····	(121)	黄瓜鸡片汤·····	(132)
枸杞炖狗肉·····	(121)	酸辣鸡丝粉皮·····	(133)
炖牛蹄筋·····	(122)	鸡杂黄瓜汤·····	(133)
十、焖菜类		清炖鸭汤·····	(133)
笋焖鸡块·····	(122)	豆腐鸭架汤·····	(134)
葱焖鲫鱼·····	(123)	鸭血豆腐汤·····	(134)
红焖猪头肉·····	(124)	冬笋鹅掌汤·····	(135)
花生焖猪肉·····	(124)	肉丝鸡蛋汤·····	(135)
栗子焖猪肉·····	(125)	木樨汤·····	(136)
黄焖牛肉·····	(125)	冬瓜蛋花汤·····	(136)
红焖鸡块·····	(125)	海米冬瓜鸡蛋汤·····	(136)
油焖大对虾·····	(126)	炸蛋香菇汤·····	(137)
油焖小蟹·····	(127)	虾干紫菜蛋汤·····	(137)
红焖海螺·····	(127)	鹌鹑蛋鸡丝汤·····	(138)
黄焖鸡·····	(128)	牛肉鸡蛋汤·····	(138)
红焖鸡块·····	(128)	三片汤·····	(138)
芋头焖鸭·····	(128)	三鲜火锅·····	(139)
油焖鹌鹑·····	(129)	鸡虾双珠汤·····	(140)
黄焖野鸭·····	(129)	黄瓜肉片汤·····	(140)
黄焖田鸡腿·····	(130)	韭菜肉片汤·····	(141)
焖蛋·····	(130)	猪肉丸子汤·····	(141)
十一、汤菜类		紫菜肉片汤·····	(141)
全鸡清汤·····	(131)	拆骨肉白菜粉汤·····	(142)
清汤鸡块·····	(131)	猪排骨汤·····	(142)
		羊肉萝卜片汤·····	(143)
		珍珠银耳汤·····	(143)

清炖凤尾笋汤·····	(144)	酸辣汤·····	(149)
笋耳汤·····	(144)	什锦豆腐羹·····	(150)
口蘑黄耳汤·····	(145)	沙锅羊肉·····	(151)
三丝紫菜汤·····	(145)	什锦火锅·····	(151)
冬笋肉丝汤·····	(145)	四生火锅·····	(152)
酸菜白肉粉汤·····	(146)		
番茄鸡蛋汤·····	(146)	十二、甜菜类	
香菇冬瓜汤·····	(147)	杏仁豆腐·····	(153)
藕片汤·····	(147)	冰糖银耳·····	(153)
龙须汤·····	(147)	拔丝苹果·····	(154)
三美豆腐汤·····	(148)	拔丝山药·····	(154)
榨菜豆腐汤·····	(148)	夹沙肉·····	(155)
蚌肉豆腐汤·····	(149)		

第二部分 风味面点

一、花卷类

团花卷·····	(156)
长花卷·····	(157)
南式花卷·····	(157)
万字花卷·····	(158)
荷叶卷·····	(158)
柳桃卷·····	(159)
花篮花卷·····	(159)
葱花卷·····	(160)
香瓜花卷·····	(160)

葫芦花卷·····	(161)
蝴蝶卷·····	(161)
鸳鸯卷·····	(161)
金丝卷·····	(162)

二、包子类

八角包·····	(163)
佛手包·····	(164)
白糖包·····	(164)
脂油包·····	(164)
澄沙包·····	(165)

肉菜包·····	(165)	盘转糕·····	(180)
水馅包子·····	(166)	重样糕·····	(180)
五丁包子·····	(166)	山楂云片糕·····	(181)
什锦包子·····	(167)	油炸糕·····	(181)
汤包·····	(168)	三色糕·····	(182)
什锦糖包·····	(168)	蜂糖糕·····	(182)
灌汤包·····	(169)	糯米糕·····	(183)
秋叶包·····	(169)	乌梅糕·····	(184)
夹沙包·····	(170)	樱桃藕丝糕·····	(184)
红果包·····	(170)	三层凉糕·····	(184)
蟹黄包·····	(171)	冰凉糕·····	(185)
白糖芝麻包·····	(171)	板栗糕·····	(185)
干菜包·····	(172)	枣泥米糕·····	(186)
龙凤包子·····	(173)	芙蓉糕·····	(186)
雪笋肉末包子·····	(173)		
水煎包·····	(174)		
糖三角·····	(175)		

三、糕点类

松子枣泥糕·····	(176)	千层饼·····	(187)
千层糕·····	(176)	蒸饼·····	(187)
三层糕·····	(177)	砸面馅饼·····	(188)
喇嘛糕·····	(177)	丝饼·····	(188)
玉带糕·····	(178)	葱花脂油饼·····	(189)
月亮糕·····	(178)	搅面馅饼·····	(190)
果酱卷糕·····	(179)	春饼·····	(190)
鸳鸯糕·····	(179)	清糖饼·····	(191)
		家常饼·····	(191)
		通州饼·····	(192)
		家常糖饼·····	(192)

四、饼类

广东饼·····	(193)	如意酥·····	(208)
什锦饼·····	(193)	螺旋酥·····	(209)
锅饼·····	(194)	凤凰蛋酥·····	(209)
糖饼·····	(195)	金银卷香酥·····	(210)
单饼·····	(195)	海棠酥·····	(211)
萝卜饼·····	(196)	核桃酥·····	(212)
椒麻酥饼·····	(196)	风车酥·····	(212)
三角烙饼·····	(197)	梅花酥·····	(213)
筋饼·····	(197)	竹笋酥·····	(213)
发面烧饼·····	(198)	金鱼酥·····	(214)
发面糖烧饼·····	(199)	凤燕酥·····	(215)
麻酱烧饼·····	(199)	元宝酥·····	(215)
糖酥烧饼·····	(200)	黄花酥·····	(216)
烤饼·····	(200)	白皮酥·····	(217)
芝麻烧饼·····	(201)	玫瑰酥·····	(217)
豆馅烧饼·····	(202)	牛舌酥·····	(218)
糖合面烧饼·····	(202)	鸳鸯酥·····	(219)
椒盐酥饼·····	(203)	五香酥·····	(219)
澄沙酥饼·····	(203)	梅花酥·····	(220)
肉酥饼·····	(204)		

五、酥点类

千层酥·····	(205)
百合酥·····	(205)
灯笼酥·····	(206)
荷花酥·····	(207)
兰花酥·····	(207)

六、盒子类

柳叶盒·····	(221)
金钱盒·····	(221)
三鲜炸盒·····	(222)
鸳鸯酥盒·····	(222)
炸糖盒·····	(223)
莲花盒·····	(224)

三鲜烙盒····· (224)

韭菜烙盒····· (225)

七、饺子类

鲜肉煮饺····· (226)

高汤水饺····· (226)

三鲜水饺····· (227)

鱼肉水饺····· (227)

水晶饺子····· (228)

三鲜蒸饺····· (228)

四喜蒸饺····· (229)

煸馅蒸饺····· (230)

菜肉蒸饺····· (230)

炸酥饺····· (231)

八、汤圆类

酒锅汤圆····· (231)

橙羹小汤圆····· (232)

脂油汤圆····· (232)

珍珠汤圆····· (233)

鸽蛋汤圆····· (233)

水磨汤圆····· (234)

九、面条类

家常面····· (235)

炒肉帽面条····· (235)

抻面条····· (236)

鸡丝汤面····· (236)

三鲜汤伊府面····· (237)

拨鱼面····· (237)

十、馒头类

喇嘛馒头····· (238)

麒麟馒头····· (238)

莲花馒头····· (239)

开花馒头····· (239)

十一、其他类

锅烙····· (240)

清糖锅盔····· (241)

锅贴····· (241)

三鲜锅贴····· (242)

鲜肉粽子····· (243)

清炖冰莲····· (243)

鸡丝馄饨····· (244)

猫耳朵····· (244)

牛肉烧麦····· (245)

翡翠烧麦····· (246)

西瓜酪····· (246)

擂沙团子····· (247)

炸元宵····· (247)

挂浆麻团····· (248)

澄沙蛋果····· (248)

拔丝蜜果····· (249)

炸玫瑰卷	(249)	糖皮果子	(253)
炸春段	(250)	炉算果子	(253)
萨其马	(250)	发面麻花	(254)
炸绣球	(251)	芝麻麻花	(254)
片火勺	(252)	脆麻花	(255)
油条	(252)	套环麻花	(256)

第三部分 家庭烹饪常识

一、厨房用具的选择和保管

1. 炉灶	(257)
2. 菜刀	(257)
3. 砧板	(257)
4. 锅	(258)

二、菜肴的色、香、味、形

1. 色	(258)
2. 香	(259)
3. 味	(259)
4. 形	(259)

三、家庭饮食用料的分类

1. 主料	(260)
2. 辅料	(260)
3. 调料	(260)
4. 油料	(260)

四、家庭常用烹饪原料的选择

1. 豆类	(261)
2. 豆制品	(261)
3. 蔬菜类	(261)
4. 家畜肉	(261)
5. 家禽类	(261)
6. 水产类	(262)
7. 蛋品类	(262)
8. 干货类	(262)

五、家庭常用调味品及其使用

1. 油	(263)
2. 盐	(264)
4. 酱油	(265)
4. 黄酒	(265)
5. 醋	(266)
6. 糖	(266)

- 7. 味精 (266)
- 8. 葱、姜、蒜 (267)
- 9. 胡椒 (267)

六、调味方法与调味的原则

- 1. 调味方法 (267)
- 2. 掌握调味的几项原则
..... (268)

七、家庭自制调味品的加工

- 1. 糖醋汁 (270)
- 2. 椒盐 (270)
- 3. 香糟卤 (271)
- 4. 咖喱油 (271)
- 5. 芥末糊 (272)

八、调味品的保存

九、家庭配菜的基本方法

- 1. 一般菜的配菜 ... (273)

- 2. 花色菜的配菜 ... (273)

十、火候的识别

- 1. 旺火 (274)
- 2. 中火 (274)
- 3. 小火 (274)
- 4. 微火 (274)

十一、菜肴的装盘艺术

- 1. 热菜的装盘 (275)
- 2. 凉菜的盛装 (275)

十二、家庭烹饪小窍门

- 1. 做肉的诀窍 (276)
- 2. 怎样烹制牛肉 ... (277)
- 3. 怎样做鱼不碎 ... (277)
- 4. 怎样分离蛋黄
和蛋清 (278)
- 5. 蒸馒头小窍门 ... (278)

第一部分 大众菜谱

俗话说：隔行如隔山，做菜亦然。会做菜的人做出来的菜，色、香、味、量、质，均恰到好处，不会做菜的人，做出来的菜，难登大雅之堂。所以，菜的做法，就有研究的必要。

做菜的方法很多，初步统计，可分为 35 类，即：炒、烧、蒸、炸、爆、煎、烤、腌、卤、冻、拌、烩、氽、熘、烫、炖、煮、酱、焖、焗、涮、泡、醉、滚、烘、煨、煊、风、酥、糟、甜、扣、拼、羹。

下边分别介绍主要几类烹调方法及菜肴制作实例。

一、炒 菜 类

什么叫炒菜？炒菜就是指把菜肴先切好后，锅里放适量的油烧热，先爆香料，然后将菜料投入，利用大火热油的热能，使菜料在短时被翻炒成熟，加入调味搅匀，即可供食，这种烹饪的方法，叫做炒。其过程如下：先把菜料洗净切好备用，临炒时把菜锅洗净置旺火炉上，烧干锅中所余的水分，以免炒菜时爆油伤手污衣；然后放入适量的花生油，待油烧热，先爆香料（如：葱、蒜、洋葱、生姜、辣椒），随即把要炒的菜料倒入锅中，把菜翻炒几下，并加盐拌匀（有些菜起锅时加盐），不要盖锅盖，见菜有七分熟时

加调味品（如酱油、糖、醋、味精），再翻炒几下起锅装盘。凡依此种方式做的菜，通称炒菜。

炒虾片

原料：新鲜明虾 500 克，番茄酱 3 汤匙，大葱 1 支，生姜 5 片，纯花生油 4 汤匙，酱油 1 汤匙，绍兴酒 1 汤匙，细盐 1 茶匙，淀粉 1 茶匙（用 2 汤匙水调和）。

做法：

1. 将明虾洗净，去头及壳，从背部剖开，取出泥肠，将虾身分切成 4 片（若是小的虾可以分切成 2 片）。将虾片放入大碗，洒入一汤匙绍兴酒拌匀，再倒入 1 汤匙酱油拌匀备用。大葱与生姜洗净切屑备用。

2. 把菜锅洗净置旺火炉上，烧干锅中水分，即加入 4 汤匙花生油，等油烧热，把姜屑放入爆一下，随即倒下明虾炒片刻，加入 1 茶匙细盐，然后放番茄酱略炒，最后加入水淀粉（即用水调和的淀粉），放入葱屑，略滚即起锅装盘，趁热上席。

没有番茄酱时，用酒酿亦可。

炒鱿鱼丝

原料：鱿鱼 2 条（重约 500 克），猪肉丝 100 克，红辣椒 2 个，韭黄 100 克，纯花生油 4 汤匙，酱油 3 汤匙，绍兴酒 1 汤匙，细盐 2 茶匙，生姜 3 片。

做法：

1. 先把鱿鱼洗净，撕掉周身的薄衣，去掉头须，切成 1 厘米宽的细丝，装入大碗，将 1 汤匙酒洒在碗内，把鱿鱼丝与猪肉丝拌匀，再下 3 汤匙酱油，翻拌备用。

2. 红辣椒洗净切丝，韭黄洗净切成长 3 厘米的段。然后把炒菜锅洗净置旺火炉上，烧干水分，倒入 2 汤匙花生油烧热，把鱿鱼丝和猪肉丝倒入爆炒，再加 1 茶匙细盐，拌炒均匀，随即把泡鱼和肉丝的酱油倒入，切好的韭黄与辣椒亦倒入，用铲翻炒一下，即可趁热上席。

炒鱿鱼时必须将其全身的薄衣撕掉，并在鱼身用刀浅刮上斜井字花刀，然后再切成细丝，这样炒时鱼才入味。用酱油要注意，凡是炒菜多半用浅色酱油，亦称白酱油，烧菜多半用浓色的酱油，亦称黑色酱油。

炒虾仁

原料：新鲜海虾 1000 克，嫩豌豆仁 200 克，猪油 500 克，鸡蛋清 2 个，细盐 3 茶匙，酒 2 茶匙，淀粉 5 茶匙，小苏打 1/4 茶匙。

做法：

1. 先将虾去头剥壳成为虾仁，取出背部泥肠，用冷水将虾仁洗一次。然后加放 2 茶匙细盐，用竹筷把虾仁轻轻搅洗，即会现出污浊，再以冷水把虾仁洗净，用干毛巾把虾仁上的水分擦干备用。

2. 把虾仁放入大碗，调入蛋清 2 个。注意：蛋清不要打散。然后加入细盐 1 茶匙，小苏打 1/4 茶匙，淀粉 1 茶匙，用竹筷全部拌匀备用。

3. 把菜锅洗净置旺火炉上，烧干锅中水分，倒入 500 克猪油烧热，不待油沸，就把虾仁放入油中炸一会（俗称过油），见虾仁成弯曲状，捞起沥油。锅中猪油倒入油钵，仅留 1 汤匙在锅内，另加 1 汤匙水，下豌豆煮一下，至豆仁脱生时，水已烧干，这时倒下调味品及已过油的虾仁，略加烩