

一日三餐

晚餐

主编 祁润



中国经济出版社

一日三餐

晚餐

主编：祁渊

编委：叶柳辰 张燕华 宫能荣

贾书军 王晓燕 吴春生

贾德玲 隋云平

中国经济出版社

图书在版编目(CIP)数据

一日三餐. 晚餐 / 祁澜编著. —北京: 中国经济出版社,
2006. 1

ISBN 7-5017-0326-4

I. 一… II. 祁… III. 食谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 112228 号

出版发行: 中国经济出版社(100037·北京市西城区百万庄北街 3 号)

网 址: WWW.economyph.com

责任编辑: 侯茗(电话: 13701362772)

责任印制: 石星岳

封面设计: 祁澜

经 销: 各地新华书店

承 印: 北京君升印刷有限公司

开 本: 880mm × 1230mm 1/32 印 张: 7 字 数: 200 千字

版 次: 2006 年 1 月第 1 版 印 次: 2006 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-5017-0326-4/Z·99 定 价: 15.00 元

版权所有 盗版必究

举报电话: 68359418 68319282

服务热线: 68344225

68369586

68346406

68309176













致读者

一日三餐是我们日常生活的重要组成部分，随着生活水平的提高，人们的饮食已从温饱型转向更高的要求，怎样才能吃得好、吃得科学、吃得健康，一直是大家关心的话题。

我们编写的这套“一日三餐”丛书收集编辑了约一千五百多种菜例，来源广泛，材料丰富，包括了我们一日三餐中大部分菜肴的制法，适应广大群众的口味，而且制作简便，品种多样，既有适于家庭制作的家常菜，也有适于小饭馆经营的特色菜。

中国的饮食文化源远流长，随着社会的发展，那些历史悠久、脍炙人口的风味小吃，现在已经在全国各地流行，受到了广大群众的青睐。特别是近些年来，一些特色小吃的品种结合我国各地的风味，不断创新改进，如香辣蟹、麻辣小龙虾、炒田螺，烤羊肉串、麻辣烫等，这些小吃风格纯朴、经济实惠，散发着浓郁的乡土气息，深受广大工薪阶层的喜爱，现已风靡全国，成为我国城市饮食的重要组成部分。

喜欢自己动手的“DIY”一族，如果能参照本书，烹制出自己喜爱的菜肴，那一定别有情趣，即使不爱动手的朋友，如果愿意翻翻此书，能对中国的饮食文化有进一步的了解，也就达到我们编辑这几本小书的目的了。

编者

2005年4月4日

作者简介

祁澜 女 1952年出生 原建材展览馆退休职工,20世纪80年代就编辑出版了各种家常风味的菜谱书籍及食疗保健丛书十余本,1998年主编了“小餐馆大排档”丛书(包括面、米、杂粮、蔬菜、肉、鸡、鱼、蛋、豆制品、汤羹、凉菜、饮料及烹饪原料、技法14本书),至今已出版各式菜谱40余本,几乎囊括了日常饮食的所有作法,可算得上家常菜谱专职作者。

作者几年前自学了PHOTOSHOP,现在不仅擅长菜谱的文编,还熟练地掌握了菜肴的拍摄技巧及图片制作,本书的封面及插页,就是完全由作者自己设计、拍摄及制作的。

目 录

菜肴篇

特色菜肴

盐水毛豆	2	小笼牛肉	14
姜汁毛豆	2	醪糟牛肉	15
煮五香花生	2	夫妻肺片	15
五香茶叶蛋	3	水煮鱼	16
烤羊肉串	3	酸菜鱼	16
烤羊腰子	4	贴饽饽熬小鱼	17
烤肉串	4	天津烙饼卷蚂蚱	18
塔里木烤鱼	4	搅团	18
烤鸡架	5	酸汤漏鱼	19
烤鸡蛋	5	凉皮	20
油炸臭豆干	5	红油凉粉	20
炒田螺	6	翡翠豆腐	21
香糟田螺	6	米凉粉	22
香辣蟹	7	煎焖子	22
麻辣小龙虾	8	扒糕	23
麻辣烫	8	灌肠	23
爆焖	9	荞面灌肠	24
爆肚	9	素肠粉	24
白羊头肉	10	甜肠粉	25
白汤杂碎	11	牛肉肠粉	25
卤煮小肠	11	米肠	26
白肉血肠	12	糯米肠	26
白家肥肠粉	13	米肠子	27
酸辣粉	13	面肺子	27
温州鱼丸	14	牛奶羊肺	28
		芋头鲇	28

鱼鲈 29

鲈肠 29

凉菜

芥末菠菜 30

百合拌西芹 30

杏仁拌凉瓜 30

麻辣酸瓜 31

凉拌蕹菜 31

麻辣蕨菜 32

凉拌苦菜 32

凉拌野苋菜 32

花椒柳树芽 33

葱油金菇 33

糟醉银杏 33

盐蒜木耳 34

葱油拌双耳 34

家常老虎菜 34

东北大拉皮 35

时蔬蘸甜酱 35

麻辣熏干 35

糖醋香干 36

马兰香干 36

豆腐干拌芥菜 37

椒蓉松花 37

蒜蓉余白肉 37

五香酱猪肉 38

卤肉 38

水晶肘子 39

拌肘花 39

酱猪蹄 39

蒜泥耳片 40

麻辣拌口条 40

五香心舌 41

拌麻辣羊肉 41

酱羊肉 42

灯影牛肉 42

红油牛蹄筋 42

芥末鸡 43

白宰鸡 43

醉鸡 43

五香卤鸡翅 44

醉鸡腰肝 44

芥末鸭掌 45

白油鸭掌 45

卤胗肝 46

水晶鸭舌 46

五香鱼冻 46

酱糟酥鱼 47

炒菜

炒小油菜心 48

豆干芹菜 48

红椒炆豆角 48

椒油荷兰豆 49

素炒玉米笋 49

炒合菜 49

炸香酥茄盒 50

老醋烹蛋 50

椒盐豆腐 51

片白肉	51	豆豉鲑鱼	64
过油肉	51	豉汁蒸鱼头	65
椒盐排骨	52	酿鱼子	65
油氽排骨年糕	52	椒盐鲜虾	66
炸孜然肉条	53	醋烹虾	66
炒烤肉	53	酱爆海蟹	66
手抓羊肉	54	麻辣泥鳅	67
清蒸羊腿	54	火锅、汤羹	
烤羊腿	55	涮羊肉	68
炸孜然粉羊排	55	毛肚火锅	68
盆盆肉	55	红薯粉火锅	69
扒羊蹄	56	大烩菜	70
酸辣羊蹄花	56	老汤杂烩	70
烩全样	57	三合汤	71
陈皮牛肉丝	57	肠旺粉	72
麻辣牛肉	58	什锦沙锅	72
兰花牛仔骨	58	沙锅面筋	73
马蹄牛肉粒	59	沙锅老豆腐	73
葱烧蹄筋	59	沙锅酸菜	74
新疆大盘鸡	59	油豆腐线粉汤	74
鱼香鸡翅	60	油面豌豆汤	75
油炸鸡松块	60	豌豆肥肠汤	76
蚝香煮鸡肝	61	牛肉清汤	76
糖醋小黄鱼	61	红汤牛肉	76
晋阳酸鱼	62	咖喱牛肉汤	77
醋椒鲫鱼	62	西湖牛肉羹	77
五香带鱼	63	汤锅羊肉	78
桂鱼咬羊	63	清蒸羊肉	78
沙茶酥鱼块	64	羊肉白丸子汤	79

全羊汤	79	干贝玉米羹	83
烧羊蹄筋汤	79	罗宋汤	83
羊头清汤	80	莼菜清汤	84
奶汤银肺	80	香菜丸子汤	84
炖鸡汁	81	莲藕排骨汤	84
鸭血羹	81	竹荪肝膏汤	85
肉骨茶	82	白果猪肚汤	85
八珍羹	82	蛋羹清汤	86
冬瓜羹	82	珍珠汤	86

主食篇

风味粥、饭

白糖莲心粥	88	排骨蒸饭	94
百合糯米粥	88	玉米糗荷包饭	94
黑米八宝粥	88	荷香八宝饭	95
猪肝肉丸粥	89	腊肉蒸饭	95
酸辣腰片粥	89	煲腊味饭	95
羊肉粥	89	丝瓜汤冒饭	96
仔鸡块粥	90	鸡肉黑米饭	96
腊肉芋头粥	90	马哈鱼饭	96
鱼片粥	91	杂烩饭	97
鱼云粥	91	紫菜饭	97
酥油米饭	91	铁锅饭	98
血糯米八宝饭	92	石锅拌饭	98
猪油夹沙八宝饭	92	朝鲜辣白菜盖饭	99
晋阳八宝饭	93	南瓜肉丝烩饭	99
黄米大枣蒸饭	93	烩菜饭	100
香芋红豆饭	93	龙凤烩饭	100
南瓜蒸饭	94	什锦素炒饭	100
		腊味芋头炒饭	101

炒八宝饭	101	排骨宽心面	115
鸡肉酱瓜炒饭	101	血豆腐汤面	116
香辣狗肉炒饭	102	腰花汤面	116
鱿鱼炒饭	102	羊肉酸菜杂面	117
葡萄干羊肉炒饭	102	豆腐酸菜杂面条	117
葡萄干黄油炒饭	103	羊汤面条	118
什锦水果炒饭	103	奶子面条	118
凉面、汤面、炒面		狗肉面	119
三丝凉面	104	马哈鱼肉面	119
四味凉面	104	海鲜汤面	120
粉皮凉面	105	豆花面	120
新疆大半斤拌面	105	五合杂面条	120
小肉面	106	羊肉三和面	121
猪肉臊子面	106	搓猫耳朵面	122
担担面	107	窝窝面	122
牛肉拉面	107	握片片	123
豌豆扯面	108	握溜溜	124
油泼扯面	109	蘸片	124
银丝面	110	拖叶	125
熏鱼银丝面	110	拖煮面片	125
四川捞面	111	玉米面片汤	125
锅盖面	111	三鲜疙瘩汤	126
宋嫂面	112	羊肉小面疙瘩汤	126
沙罐煨面	112	蒜辣揪片	127
酸菜肉丝面	113	芹菜肉末揪片	127
酸菜肉片棋子面	113	酸揪片儿	128
酸奶羊肉面片	114	擦面	129
红烧排骨面	114	玉米饴饴	129
辣味排骨面	115	羊肉粉豆面	130

臊子汤荞面	130
焖面	131
扣面	131
炒螺丝面	132
炒鱿鱼面	132
炒搓鱼儿	133

蒸包、煎包、烧卖

鲜肉小笼包	134
蟹粉小笼	134
南翔小笼馒头	135
汤包	136
吉林汤包	136
混汤包子	137
口蘑小包	137
肉丁馒头	138
麻辣牛肉包	138
亮皮包子	138
薄皮包子	139
瓠包	139
荠菜猪油小笼包	140
小青菜包子	140
烤包子	141
发面烤包	141
山西烤包	142
开封油炸包	143
合面菜团子	143
素馅玉米团子	144
荞面灌汤包	144
糯米烧卖	145

翡翠烧卖	145
玻璃烧卖	146
牛肉烧卖	146
马家烧卖	147

蒸饺、水饺、锅贴

酱爆肉丁蒸饺	148
灌汤蒸饺	148
老边蒸饺	149
三鲜蒸饺	149
牛肉丁蒸饺	150
素香蒸饺	150
三鲜米饺	151
猪肉韭菜玉米面蒸饺	151
荞麦牛肉蒸饺	152
莜面荠菜素蒸饺	152
莜面角子	153
淀粉鲜肉饺	153
信丰萝卜饺	153
玻璃羊肉饺	154
虾米萝卜丝水饺	155
猪肉西葫芦水饺	155
萝卜丝牛肉馅饺子	156
奶汤菠饺	156
酸汤水饺	157
牛肉汤饺子	158
大马哈鱼汤饺	158
白鱼水饺	159
翡翠盒	159
素锅贴	159