



大众菜谱

美味江苏菜

600 款



原子能出版社



合理饮食使幼儿正常成长 青少年发育良好
正常人保持健康 老年人益寿延年 患者早日康复

责任编辑：周 欣

封面设计：紫 毫



新

大众菜谱

美味江苏菜

600 款



精致可口的江苏家常菜

好吃 好看 好学

食全 食美 全家开心



I SBN 7- 5022- 3088- 2



ISBN 7-5022-3088-2

9 787502 230883 >

定价：20.00 元

大众菜谱

美味江苏菜600款

肖桂林 / 主编

原子能出版社

内 容 简 介

本套菜谱共 30 本,汇集了南北方以及各种风味的菜系,每本 600 余种做法。本书介绍了江苏菜的做法,简单好学易做,是符合大众口味的家居生活常备书籍。

大众菜谱 美味江苏菜 600 款

出版发行:原子能出版社

地 址:北京市海淀区阜成路 43 号 邮 编:100037

责任编辑:周 欣

印 刷:北京中加印刷有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:大 32 开

字 数:250 千字

印 张:11 彩页:4

版 次:2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 7-5022-3088-2

印 数:1-2000 册

定 价:20.00 元

版权所有 侵权必究

银芽鳝糊

材料

银芽 200 克，红萝卜丝 80 克，厚香菇 30 克，芹菜段 5 段，熟毛豆、姜丝各 1 大匙，香菜末 1 大匙，食用油 3 杯，麻油 2 大匙

①料：水 1/2 杯，酱油、料酒各 1 大匙，味精、糖各少许，盐适量，水 1 大匙，淀粉 1 小匙

做法

香菇泡软去蒂切丝，食用油烧 7 成热，炸香菇丝捞起备用。

锅内留油 2 大匙，爆香芹菜段，入红萝卜丝，银芽拌炒数下，再入香菇丝，毛豆及①料拌炒数下盛盘，洒上香菜末、姜丝，最后将麻油烧热淋在姜丝上即成。





菜心狮子头

材料

老豆腐1块，油菜300克，梅干菜60克，食用油6杯

①料：素高汤1大杯，酱油1大匙，糖1大匙

②料：淀粉、糖、盐各少许，蛋白1个

③料：素高汤2杯，糖、味精少许，麻油、盐各少许

④料：水1大匙，淀粉2/3小匙

做法

油菜、豆腐洗净，并以白布包起豆腐挤干水分备用；梅干菜洗净切末，与①料以小火焖煮10分钟，取出挤干水分再与豆腐拌匀成馅均分四等份，每份捏成圆球状是为素狮子头备用。

油烧5成热，将素狮子头入锅至金黄色捞起沥油备用。

锅内留油少许，将油菜略炒，入③料与狮子头再以中火续煮约10分钟后入④料勾芡即成。

糖醋子排

材料

油条1条,芋头(净重)60克,红萝卜片50克,青椒片50克,罐头凤梨片50克,食用油6杯

①料:面粉1杯,水适量,沙拉油1大匙,盐、味精各少许,蛋1个

②料:水1杯,番茄酱2大匙,糖、白醋各2小匙,盐少许

③料:水1大匙,淀粉适量

做法

①料调成面糊备用。

将油条1条剥成两小条,每条再切5厘米长段,芋头切细长条,塞入油条中备用。油烧6成热,将塞进芋头的油条沾面糊入锅炸成金黄色,捞起沥油,是为素排骨。锅内留油少许,入红萝卜片、青椒片、凤梨片拌炒数下,即入②料煮沸以③料勾芡,后入素排骨拌匀即成。





油辣西芹

材料

西芹 600 克，红辣椒丝 20 克

①料：麻油 1 小匙，盐、味精、辣油各少许

做法

西芹洗净滚水烫 3 分钟，取出冲冷水沥干水分备用。

将烫好的西芹去老纤维，切 5 厘米长段，再与①料及红辣椒丝拌匀即成。



目 录

一、猪牛羊肉类

百花酒焖肉	(1)	炖金银蹄	(11)
樱桃肉酥	(2)	宿迁猪头肉	(11)
松子熏肉	(2)	扁大枯酥	(12)
舌尾黄焖	(3)	枣方肉	(13)
烹煎猪肝	(3)	炒里脊丝	(13)
荷香粉蒸肉	(4)	锅烧肉	(14)
软炸银花	(5)	红烧肉	(15)
兰花肉	(5)	笋穿排骨	(15)
蛤蜊肉	(6)	栗子肉丁	(16)
挂炉金钱里脊	(6)	春笋拌白肉	(16)
霉干菜虎皮肉	(7)	夹沙水晶	(17)
水晶猪蹄	(7)	火腿炖银肺	(17)
扒烧猪头	(8)	凉拌腰子	(18)
无锡排骨	(9)	八宝肚仁	(18)
灌汤丸子	(10)	炒大肠	(19)
金陵圆子	(10)	炒猪肝	(19)



松子卤肚	(20)	辣味烧羊肉	(29)
翡翠蹄筋	(21)	鱼藏羊方	(30)
麻酱腰片	(21)	白酒烤羊排	(30)
麻辣肉条	(22)	葱爆羊肉片	(31)
松子肉糕	(22)	枣核肉	(31)
肉松	(23)	菊花肉	(32)
五香肉干	(24)	红松肉	(32)
梅菜炒牛肉	(24)	炒肉片	(33)
京葱牛方	(25)	麻辣肉片	(33)
烧牛肉	(25)	香辣肉片	(34)
裹炸牛肉	(26)	水煮肉片	(34)
牛肉豌豆泥	(26)	京酱肉丝	(35)
滑蛋牛肉	(26)	鱼香肉丝	(36)
香酥牛肉	(27)	干煸肉丝	(36)
番茄烧牛肉	(27)	水晶肘子	(36)
鸡汁牛筋	(28)	红烧肘子	(37)
桂花牛肉	(29)	蒜泥白肉	(37)

二、海鲜鱼类

熘黄鱼	(39)	板冻鲫鱼	(42)
烧黄鱼	(40)	氽鲫鱼	(43)
松子黄鱼	(40)	荷包鲫鱼	(43)
蛋蓉黄鱼羹	(41)	白汤鲫鱼	(44)
蛙式黄鱼	(41)	龙戏球	(45)
酥焙鲫鱼	(42)	苦瓜鲫鱼汤	(45)



雪笋鲫鱼汤	(46)	桂花鱼翅	(62)
酥鲫鱼	(46)	葱蒸干贝	(63)
芙蓉鲫鱼	(47)	花鼓干贝	(63)
干炸刀鱼	(47)	桂花干贝	(64)
出骨刀鱼球	(48)	锅贴干贝	(64)
清蒸刀鱼	(48)	奶油扒干贝	(65)
八宝刀鱼	(49)	爆海贝	(66)
双皮刀鱼	(50)	芙蓉鲍包	(66)
松鼠桂鱼	(50)	干烧紫鲍	(67)
叉烧桂鱼	(51)	白扒鱼唇	(68)
脱壳鳊鱼	(52)	鸡汁鱼唇	(68)
红松鳊鱼	(53)	鸡粥鲍鱼	(69)
绣球鱼	(54)	鸡茸鱼肚	(70)
三丝鱼卷	(54)	金钱鱼肚	(70)
交切鱼	(55)	白汁鱼皮	(71)
鸡火蜇皮	(55)	清汤大乌参	(72)
芙蓉蜇皮	(56)	鸡球扒大乌参	(72)
雪花蜗牛斗	(56)	虾籽烧海参	(73)
芙蓉海底松	(57)	元鱼烧海参	(74)
炒文蛤	(58)	海参锅巴	(75)
三丝燕菜	(58)	虾籽明玉参	(75)
扒鲜翅	(59)	跳竹蛏	(76)
冰糖燕窝	(60)	烧青鱼块	(76)
蟹黄鱼翅	(60)	菊花青鱼	(77)
清汤鱼翅	(61)	煮糟青鱼	(77)
原焖鱼翅	(62)	五香鱼	(78)



烧划水	(79)	红烧鲥鱼	(91)
青鱼甩水	(79)	清蒸鲥鱼	(91)
醋熘桂鱼	(80)	干炸银鱼	(92)
瓜姜鱼丝	(80)	香脆银鱼	(92)
烧鳊鱼	(81)	椒盐银鱼球	(93)
生爆鳊丝	(81)	黄河鳗鱼	(93)
鳊段焖肉	(82)	清炖加吉鱼	(94)
炒鳊糊	(83)	五柳居	(95)
桃仁鳊花	(83)	软煎鱼片	(95)
蝴蝶烩鳊	(84)	辣味豆瓣鱼	(96)
炒脆边	(85)	清蒸鲢鱼	(97)
炆虎尾	(85)	锅耙鱿鱼	(97)
锅烧鲈鱼	(86)	清炒鱿鱼卷	(98)
清烩鲈鱼片	(86)	沙锅胖头鱼	(98)
清蒸鲢鱼	(87)	烤比目鱼	(99)
白汁鲢鱼	(87)	春笋烧鲢鱼	(99)
笋烧鲢鱼	(88)	清蒸清汁鱼	(100)
煎焖鲤鱼	(88)	拆烧鲢鱼头	(100)
糖醋太湖鲤	(89)	爆炒乌鱼花	(101)
春笋烧鲤鱼	(90)	虫枣炖甲鱼	(101)
蜜汁塘鲤鱼	(90)		

三、虾蟹类

盐水虾	(102)	菜包虾仁	(103)
桃仁虾饼	(102)	鸽蛋虾托	(104)



炸虾球	(105)	裹烧蟹	(114)
炒凤尾虾	(105)	锅烧蟹	(115)
高丽虾	(106)	清炒蟹粉	(115)
水晶虾仁	(107)	菊花蟹	(116)
稀卤虾仁	(107)	天府蟹	(116)
虎皮虾球	(108)	双味素虾仁	(117)
琵琶虾	(108)	炸蛋白虾	(118)
翠带虾	(109)	锅巴虾仁	(118)
石榴虾	(109)	网油虾	(119)
油爆青虾	(110)	樱桃虾仁	(119)
茄汁焗大虾	(110)	清炒大虾仁	(120)
虾仁珊瑚	(111)	解奶虾仁	(120)
珍珠虾排	(111)	清蒸蟹	(121)
炒银丝蜚粉	(112)	芙蓉套蟹	(121)
熘仔蟹	(112)	煎蟹盒	(122)
葫芦虾蟹	(113)	雪花蟹斗	(122)
炒蟹脆	(114)		

四、禽蛋类

黄泥煨鸡	(124)	红曲酱鸭	(129)
焖松子酥鸭	(125)	软熘鸭心	(130)
三套鸭	(126)	烤全鸭	(130)
烩鸭舌掌	(127)	鸭包鱼翅	(131)
叉烧烤鸭	(127)	丁香鸭子	(132)
葱段扒鸡	(128)	挂卤烤鸭	(132)



盐水鸭	(133)	黄焖鸡翅	(148)
母油整鸭	(134)	清炖鸡孚	(148)
酥肥鸭块	(134)	鸡包鱼翅	(149)
三色鸽蛋	(135)	蛋青鸡肉汤	(150)
胡葱野鸭	(136)	金钱鸡	(151)
酒烧鸡翅	(136)	软炸鸡肝	(151)
醉鸡	(137)	姜芽炒鸡片	(152)
凤鸡	(137)	圆盅鸡	(152)
香酥鸡	(138)	五子蒸鸡	(153)
清炖鸡	(138)	富春鸡	(153)
西瓜鸡	(139)	毛豆烧仔鸡	(154)
葱油全鸡	(140)	荷叶粉蒸鸡	(155)
二鸡清炖	(141)	三杯子鸡	(155)
锅贴鸡	(141)	葱油全鸡	(156)
芙蓉鸡片	(142)	蛋美鸡	(156)
油淋仔鸡	(142)	栗子鸡	(157)
香炸仔鸡	(143)	鸡腿扒乌参	(158)
面包鸡腿	(144)	炸鸡排	(158)
纸包鸡	(144)	烩鸡翅	(159)
鸡卷桃仁	(145)	白玉鸡	(159)
荷香鸡肉	(145)	鸡汁扒翅	(160)
酱油嫩鸡	(146)	熘仔鸡	(160)
松子鸡卷	(147)	胡萝卜鸡	(161)
姜炒鸡脯	(147)	贵妃鸡翅	(161)



五、青菜类

- | | |
|-------------------|---------------------|
| 红油冬瓜条 (163) | 合片笋 (176) |
| 炸窝瓜条 (163) | 炸玛瑙 (176) |
| 茄汁窝瓜饼 (164) | 植物四宝 (177) |
| 拔丝北瓜 (164) | 虾籽冬笋 (177) |
| 炒西葫芦丝 (165) | 酥炸番茄 (178) |
| 麻辣角瓜片 (165) | 兰花茄子 (178) |
| 奶油菜花 (166) | 梅岭菜心 (179) |
| 鱼香油菜心 (166) | 素面包虾 (179) |
| 酱腌油菜 (167) | 酱汁春笋 (180) |
| 番茄菜包 (167) | 白汁稀卤笋 (181) |
| 脆皮芸豆 (168) | 鸡油蚕豆笋 (181) |
| 干烧芸豆 (168) | 麻花玉兰笋 (182) |
| 鱼香扁豆 (169) | 奶油一棵松 (182) |
| 奶油冬瓜条 (169) | 素烧鸭 (183) |
| 裹烧茭白 (170) | 炖菜核 (184) |
| 开洋蒲菜 (170) | 鸡油菜心 (185) |
| 大煮干丝 (171) | 冬冬青 (185) |
| 炸素鳊鱼 (172) | 松树蕈油 (186) |
| 炒素虾仁 (172) | 冬菇笋炖老豆腐 (186) |
| 文思豆腐 (173) | 酱炸茄子 (187) |
| 辣白菜 (174) | 鸡粥菜花 (187) |
| 卤双冬 (174) | 虾子茭白 (188) |
| 双冬汤 (175) | 酿冬瓜 (188) |
| 珍珠笋 (175) | 黄芽菜焗 (189) |



白汁春笋	(190)	蟹粉豆腐	(196)
栗子烧白菜	(190)	扇面豆腐	(197)
酿竹荪	(191)	煨素鹅皮	(197)
双色青椒	(191)	炒素鸡丁	(198)
瓢大椒	(192)	银黄素翅	(199)
柴把芹菜	(193)	发菜腐皮汤	(199)
腐衣银菜卷	(193)	双冬炖老豆腐	(200)
酸辣黄瓜条	(194)	八宝菠菜	(201)
酥炸番茄	(195)	蓑衣莴笋	(201)
奶油菜心	(195)	煨素桂鱼	(202)
卤双冬	(196)		

六、甜品类

柠檬池藕	(203)	桂圆珍珠羹	(207)
果茶拌莲藕	(203)	椰奶西米露	(208)
XO 酱百合	(204)	金丝蜜枣羹	(208)
红油拌平菇	(204)	莲子鲜奶露	(208)
葱油拌双耳	(204)	蛋蓉栗米羹	(209)
黄豆杂拌	(205)	四喜酿蜜梨	(209)
玛瑙豆腐	(205)	八宝酿苹果	(210)
椿芽拌豆腐	(205)	细沙酿枇杷	(210)
香葱拌干丝	(206)	荷花鲜荔枝	(211)
什锦菜	(206)	莲蓉酿马蹄	(211)
糖拌双丝	(207)	蜜味伴香瓜	(211)
百合薏米羹	(207)	奶香菠萝柿	(212)



三味酿南瓜	(212)	桂圆南枣	(224)
绿豆酿鲜藕	(213)	枸杞银耳	(224)
鲜果西红柿	(213)	甜山药桃	(225)
时果西瓜盅	(213)	蜜百合桃	(225)
银耳椰子盅	(214)	糯米蜜梨	(226)
哈油冬瓜盅	(214)	水晶荔枝	(226)
什锦菠萝盅	(215)	西瓜蜜冻	(227)
鲜果密瓜盅	(215)	冰冻蜜桃	(227)
琉璃桃仁	(216)	奶油草莓	(228)
琉璃苹果	(216)	柠檬果冻	(228)
琉璃丸子	(217)	水晶蜜橘	(228)
琉璃白肉	(217)	薄荷鲜桃	(229)
琉璃樱桃	(218)	冰冻龙眼	(229)
京糕拌梨	(218)	蜜饯果冻	(230)
红果彩丝	(219)	三色蜜冻	(230)
菠萝拌藕	(219)	杏仁豆腐	(230)
香芒鸡柳	(219)	冰汁番茄	(231)
什锦酸果	(220)	双味茶冻	(231)
煎蜜金橘	(220)	冰汁双仁	(232)
麻香煎饼	(221)	冰冻樱桃	(232)
煎菠萝圈	(221)	蜜香核桃泥	(233)
一帆风顺	(222)	冰糖山楂泥	(233)
锦绣花冠	(222)	金糕芋头泥	(234)
蜜饯捶藕	(222)	玫瑰栗子泥	(234)
枣泥藕夹	(223)	金橘百合泥	(235)
芙蓉白莲	(224)	八宝魔芋泥	(235)