



90年代 菜谱

农村读物出版社

90年代菜谱

彭鹏 晓媛 瞿鸿 编

农业出版社

一九九一·北京

90年代菜谱

彭鹏 晓媛 瞿鸿 编

责任编辑 陈真

*

农村读物出版社 出版

大兴包头营印刷厂 印刷

各地新华书店 经销

*

787×1092毫米 1/32 8.5印张 191千字

1991年7月第2版 1991年7月第2次印刷

印数：10500—46500册

ISBN 7-5048-1165-3/Z·113 定价：3.80元

目 录

营养菜类

蘑菇烧豆腐.....1	冬菇油菜.....16
蘑菇焖鸡块.....1	芥菜烧冬笋.....17
香菇焖鸡肫.....2	酱焖茄子.....17
鲜蘑烧扁豆.....3	栗子烧白菜.....18
烧三冬.....3	珊瑚白菜.....19
炒双冬.....4	马蹄炒冬菇.....20
冬菇面筋丝.....5	虾子茭白.....20
冬菇蒸鸡.....5	海米白菜汤.....21
焦溜豆腐.....6	虎皮蛋.....22
干炸豆腐丸子.....7	松花蛋豆腐.....22
腐竹鲜蘑.....8	三鲜冬瓜.....23
锅塌豆腐.....8	发菜火腩蚝豉.....24
沙锅豆腐.....9	木耳烧腐竹.....25
麻婆豆腐.....10	红烧里脊.....25
松子豆腐.....11	酱猪肘.....26
软烧豆腐.....11	叉烧肉.....27
炒豆腐脑.....12	炒猪肝.....28
海米烧豆腐.....13	四喜肉.....28
金银豆腐.....13	红烧狮子头.....29
绣球豆腐.....14	鱼香肉丝.....30
蚝油豆腐.....15	莴笋炒肉丝.....31
冻豆腐烧肉.....15	烧三丁.....32
	鱼香腰花.....32

火爆腰花.....	33	红焖带鱼.....	54
炒腰花.....	34	五柳鱼.....	55
余腰片汤.....	35	松鼠黄鱼.....	56
荷叶粉蒸肉.....	35	干煎黄鱼.....	57
四喜丸子.....	36	糟溜鱼片.....	57
火腿烧油菜.....	37	清蒸鲥鱼.....	58
番茄牛舌.....	38	糖醋瓦块鱼.....	59
陈皮牛肉丝.....	38	清蒸甲鱼.....	60
五香酱牛肉.....	39	红烧甲鱼.....	61
干煸牛肉丝.....	40	醋椒鱼条.....	62
白切羊肉.....	41	葱辣鱼条.....	62
葱爆羊肉.....	42	糖醋鱼片.....	63
胡萝卜炖羊肉.....	42	红烧鳊段.....	64
软炸鸡.....	43	抓炒鱼条.....	65
鸡爪炖冬菇.....	44	番茄鱼片.....	65
香酥鸡.....	45	炒虾仁.....	66
糖醋鲤鱼.....	45	芙蓉虾仁.....	67
豆瓣鱼.....	46	溜虾仁.....	68
姜葱焖鲤鱼.....	47	炸板虾.....	68
菊花桂鱼.....	48	炒虾蟹.....	69
奶汤鲫鱼.....	49	烹虾段.....	70
荷包鲫鱼.....	49	芙蓉蟹黄.....	71
葱油鱼.....	50	山东海参.....	71
软溜青鱼.....	51	麻酱海参.....	72
酱汁青鱼.....	52	油爆鱿鱼卷.....	73
红烧头尾.....	53	番茄虾片.....	74
煎烹带鱼.....	53	烩乌鱼蛋.....	75

大众菜类

糖醋排骨·····	76
糖醋里脊·····	76
冬笋里脊片·····	77
米粉肉·····	78
锅烧肘子·····	78
坛子肉·····	79
南烧肉条·····	80
水晶肘子·····	81
九转大肠·····	81
过油肉·····	82
南煎丸子·····	83
番茄肚片·····	83
油爆肚·····	84
爆三样·····	85
油爆双脆·····	86
炸溜丸子·····	86
三丁豉蛋·····	87
锅烧羊肉·····	88
酥炸羊肉·····	88
番茄烧牛肉·····	89
土豆烧牛肉·····	90
黄焖鸡·····	90
脆皮鸡·····	91
鸡茸香菇·····	92
五香盐水鸡·····	92

山东烧鸡·····	93
栗子烧鸡·····	94
柴把鸡·····	94
荸荠鸡·····	95
两味鸡·····	96
鸡豆花·····	97
鸡茸珍珠米·····	97
蚕豆鸡米·····	98
芙蓉鸡块·····	99
板栗鸡条·····	99
油淋鸡·····	100
醋溜鸡脯·····	101
怪味鸡块·····	102
鸡汤煮干丝·····	102
爆鸡丁·····	103
翡翠鸡粥·····	104
冬笋鸡片·····	104
八宝鸭·····	105
香酥肥鸭·····	106
锅烧鸭子·····	107
葱段扒鸭·····	107
余生鸡片汤·····	108
柴把鸭子·····	109
金鱼鸭掌·····	109
黄焖鸭肝·····	110
烩鸭丁腐皮·····	111
姜芽鸭片·····	212

煎蛋饺	112
焗松花蛋	113
鸳鸯蛋	114
家常烧鱼	115
干烧鱼	115
草鱼粉皮	116
鲢鱼头烧豆腐	117
青豆鱼丁	117
炒鳝鱼丝	118
墨鱼烧肉	119
软炸鱼条	120
清蒸加吉鱼	120
网油蒸刀鱼	121
炸烹刀鱼	122
滑炒鱼丝	122
两味黄鱼	123
锅塌鱼片	124
炸凤尾虾	125
爆虾球	126
干煸大虾	126
清炒虾仁	127
虾仁锅巴	128
红烧海螺	128
牡丹蜆头	129
炸溜海带	130
烧三鲜	130
干贝萝卜奶汤	131

桂花干贝	131
四丝干贝	132
八宝豆腐	133
瓢豆腐	133
虎皮豆腐	134
家常豆腐	135
素什锦	136
口袋豆腐	136
蟹黄烧豆腐	137
麻辣豆腐	138
素蹄筋	139
朱砂豆腐	139
香菇面筋	140
奶汤蒲菜	141
白菜卷	141
京冬茭白	142
炸胡萝卜盒	143
油菜烧腐竹	143
炸三鲜茄盒	144
肉片烧茄子	145
豌豆炒粉丝	145
奶油扒白菜	146
冬菇塔菜	147
香菇煎豆腐	147
瓢鲜蘑	148
鲜蘑盖菜	148
口蘑锅巴	149

鲜茄双菇	150
清蒸木耳托	151
油菜烧二冬	151
鸡扒冬菇	152
清香三冬	153

快 餐 类

豉汁炒肉丝	154
干煸肉丝	154
韭苔炒肉丝	155
炒木须肉	155
榨菜炒肉丝	156
熘肝尖	157
奶汤大肘	157
煎丸子	158
炒玉兰片	158
炒扁豆	159
糖醋肉片	159
汤烧丸子	160
海带炒肉丝	160
熘鱼片	161
葱烧鲫鱼	161
烧鱼块	162
清蒸鱼	163
炒墨鱼丝	163
烧带鱼	164
干炸鱼片	164

炸虾仁	165
炆海带丝	166
姜汁鸡	166
滑炒鸡丝	167
熘黄菜	167
番茄炒鸡蛋	168
水晶黄菜	168
鸡蛋番茄汤	169
脆皮蛋	169
肉炒豆腐皮	170
炒豆腐干	170
番茄肉末炒豆腐	171
香干炒芹菜	171
青菜炒豆腐皮	172
烧豆腐丁	172
烧干丝	173
烧腐竹	174
炒面筋丝	174
肉片焖豆角	175
炒蘑菇	175
炒金花菜	176
炒莴笋	176
鲜蘑鸡片	177
软炸鲜蘑	177
糖醋芦笋片	178
茄汁芦笋	178
虾米烧白菜	179

白菜炒肉丝	179	炒小葱	194
烧白菜	180	炒榨菜	194
奶油菜花	180	糟煨蒲菜	195
醋熘白菜	181	糖醋萝卜丝	195
香菇炒菜花	181	烧萝卜	196
海米菜花	182	萝卜松	196
金丝菜心	182	炒萝卜丝	197
辣白菜	183	炒韭黄	197
余白菜片	184	炒冬瓜	198
口蘑椒油小白菜	184	干煸苦瓜	198
溜莲花白	185	辣油瓜皮	199
炒茭白	185	海米烧黄瓜	199
奶汤茭白	186	炒黄瓜片	200
麻辣茭白	186	酱油冬瓜	200
虾米烧茄子	187	炒丝瓜	201
干烧茄子	187	香酥面包卷	201
蒸茄子	188	软炸面包	202
青椒大头菜	188	蛋炒饭	202
炒青辣椒	189	清油饼	203
家常土豆丝	189	炒年糕	203
炸土豆片	190	蒸素饺	204
海米炆芹菜	191	煮水饺	205
炆芹菜	191	豆沙春卷	205
花椒油炒芹菜	192	蘑菇面条	206
烹掐菜	192	鸡丝汤面	206
酸辣粉皮	193	凉 面	207
炒西葫芦片	193	虾子面	207

西餐类

马乃司少司·····	209	烤猪排土豆泥·····	225
牛奶煮大米红果少司···	210	煎猪肉串·····	226
番茄鸡蛋沙拉子·····	210	烤猪肉·····	226
素沙拉子·····	211	口蘑葱头煎猪肉片···	227
红菜头沙拉子·····	212	番茄烩猪肉片·····	228
火腿沙拉子·····	212	奶油炒猪肉片·····	228
鸡肉沙拉子·····	213	焖猪肉鸡蛋卷·····	229
面包苹果布丁·····	213	黄油焖猪里脊·····	230
泡菜·····	214	芥末煎火腿·····	231
咖喱菜花·····	215	煎猪肝·····	231
酸白菜·····	215	奶油烩小泥肠·····	232
红烩蔬菜·····	216	咖喱牛肉干·····	233
玉柱芦笋·····	217	牛里脊串·····	234
咖喱素菜·····	217	炸小牛排·····	234
茄子泥·····	218	煎牛里脊扒·····	235
柿汁烩茄子·····	219	菠萝焖牛肉扒·····	236
芝麻土司·····	219	奶油里脊条·····	236
瓤馅番茄·····	220	鲜蘑里脊·····	237
黄油炒扁豆·····	221	铁扒里脊·····	238
烩扁豆·····	221	罐焖牛肉·····	238
龙须菜炒鸡蛋·····	222	奶油口蘑里脊丝·····	239
瓢青椒·····	223	葱头烩牛肝·····	240
红烩肉杂拌·····	223	炸羊排·····	241
炸猪排·····	224	烤羊肉·····	241
		蔬菜烩羊肉·····	242
		炸鸡排·····	243
		法式红焖鸡·····	244

烤油鸡·····	245	番茄蔬菜焖鱼·····	254
高加索蒜味焖鸡·····	246	白酸烤桂鱼·····	254
奶油口蘑鸡丝·····	247	冷酸鱼·····	255
黄油鸡卷·····	247	咖喱鱼块·····	256
鸡丝炒蛋·····	248	煎鱼肉饼·····	257
烤山鸡·····	249	咖喱油鱼片·····	258
炸气鼓鸭子·····	250	鸡蛋蔬菜末蒸鱼·····	259
菠萝焖鸭·····	251	炸大虾·····	259
炸鸽子·····	251	番茄焖大虾·····	260
黄油焖雏鸽·····	252	清煎虾饼·····	261
软煎比目鱼·····	253	奶豆腐卷·····	261

营 养 菜 类

蘑菇烧豆腐

原料：

嫩豆腐500克，鲜蘑菇100克，水发玉兰片50克，料酒、味精、胡椒粉、葱末、姜末、湿淀粉各少许，麻油100克，素清汤、精盐适量，食用黄色素适量。

做法：

1. 嫩豆腐切成小块，放入水锅中，加料酒把豆腐煮透，捞出；蘑菇切成片。

2. 将湿淀粉加100克豆腐压成泥，加食用黄色素拌匀，上笼蒸熟取出，切薄片即成假的黄色蛋糕，备用。

3. 锅上火，放入麻油，待油热后，炸葱、姜末，倒入素清汤，放入豆腐（400克）、蘑菇片、玉兰片、精盐、味精、胡椒粉，在小火上慢慢烧炖，待入味后，撒上蛋糕即成。

特点：

蘑菇鲜香，豆腐嫩滑。

营养说明：

主料含蛋白质约40克，脂肪约18克，热量约375千卡。

蘑菇焖鸡块

原料：

公鸡肉500克，鲜蘑菇500克，大蒜100克，鲜汤500克，料酒25克，味精1克，胡椒面1克，精盐5克，湿淀粉10克，猪油50克。

做法：

1.将公鸡肉切成约3.3厘米见方的块，与猪油入锅炒出香味，再上旺火加鲜汤。

2.汤烧开后撇去浮沫，加入料酒、精盐（3克）、酱油，而后改用微火，加盖焖至熟时，再加入蘑菇、大蒜、精盐（2克）焖烂，最后放入胡椒面、味精，用湿淀粉勾薄芡，起锅即成。

特点：

色泽金黄，汁浓味鲜。

营养说明：

主料（3种菜料）含蛋白质约126克，脂肪约14克，热量约783千卡。

香菇焖鸡肫

原料：

水发香菇200克，鸡肫400克，白糖35克，料酒20克，精盐25克，味精5克，麻油35克，清汤250克，酱油2.5克，糖色2克，葱、姜末2.5克，猪油25克。

做法：

1.香菇去根蒂，洗净泥沙，挤干水分。剔去鸡肫皮，放入汤锅内，煮熟后捞出。

2.烧热锅，用麻油、葱、姜末炆锅，投入香菇、鸡肫煸炒，烹入料酒，加入精盐、白糖、味精、清汤、酱油、糖色，烧滚后撇去浮沫，移至文火焖约15分钟，待汁浓醇时，即转旺火收干汁水，淋入麻油、猪油，颠翻后即可装盘。

特点：

金黄色，味醇浓、鲜香。

营养说明:

主料含蛋白质约95克, 脂肪约5.5克, 热量约425千卡。

鲜蘑烧扁豆

原料:

净扁豆500克, 罐头鲜蘑100克, 鸡汤200克, 花生油500克(约耗50克), 葱姜油75克, 湿淀粉10克, 鸡油15克, 料酒20克, 精盐4克, 味精10克。

做法:

1. 扁豆摘去头尾撕去筋, 用清水洗净, 切成长段(约6厘米长)。

2. 锅上火, 放入花生油烧至五成热, 把扁豆段放入油内, 滑至呈碧绿色时, 捞出滤去油。

3. 再起锅放入葱姜油烧热, 烹入料酒、鸡汤、精盐、味精, 把鲜蘑和滑好的扁豆放汤内, 小火煨5分钟, 用调稀的湿淀粉勾芡, 淋入鸡油, 盛盘即成。

特点:

鲜嫩味美。

营养说明:

主料含蛋白质约12克, 脂肪0.9克, 糖类24.8克, 热量161千卡。钙、磷、铁含量丰富。

烧 三 冬

原料:

冬瓜400克, 冬菇50克, 冬笋50克, 味精2.5克, 料酒10

克，酱油10克，精盐适量，白糖、湿淀粉、麻油少许，黄豆芽汤50克，花生油100克。

做法：

1.冬菇用开水泡开，洗净；冬笋去皮，洗净，切成片，冬瓜去皮，洗净，切片。将冬瓜片用开水煮烂，捞出后凉水漂凉，控干备用。

2.锅上火，倒入花生油，烧热后加酱油、味精、白糖、料酒和黄豆芽汤，随下冬菇、冬笋、冬瓜，烧开后用小火煨一下，用少许湿淀粉勾芡，淋入麻油即可食用。

特点：

清香适口。

营养说明：

主料含蛋白质5.1克，为低热量减肥菜肴。

炒 双 冬

原料：

净冬笋150克，水发冬菇100克，青豆10粒，酱油25克，味精2克，猪油75克，麻油10克，白糖10克，料酒5克，高汤100克，湿淀粉25克，精盐0.5克。

做法：

1.冬笋洗净，切成2厘米宽、5厘米长的片，用开水一氽，取出控干；冬菇洗净切两半。

2.锅上火，放猪油烧热，先将冬笋炒一下，再加入青豆、冬菇、酱油、料酒、白糖、高汤、精盐炒透，加上味精，勾上芡，淋上麻油即成。

特点：

菜嫩味香，营养丰富。

营养说明：

主料含蛋白质约6.2克，钙41毫克，磷150毫克，铁1.45毫克。

冬菇面筋丝

原料：

油面筋150克，水发冬菇、熟笋、绿叶菜各50克，酱油30克，熟花生油50克，湿淀粉10克，鲜汤150克，味精2克，白糖2克，料酒1.5克。

做法：

1.油面筋切成片，再切成丝，每个冬菇一剖两片，熟笋切成长方片，绿叶菜也切成相应的片。

2.锅上火下油40克，烧到六成熟时，把冬菇、笋片、绿叶菜投入煸炒，加鲜汤，然后放入面筋丝，加入料酒、酱油、白糖、鲜汤、味精，烧至汤汁稠浓，即用湿淀粉勾芡，淋熟油10克，起锅装盘即成。

特点：

色泽金黄，口味鲜咸。

营养说明：

主料含蛋白质约47克，脂肪约45克，热量约680千卡。

冬菇蒸鸡

原料：

笋母鸡1只（约重1.5公斤），冬菇35克，精盐6.5克，

料酒、酱油、白糖各10克，鸡油50克，湿淀粉25克，葱、姜少许。

做法：

1. 将冬菇去蒂、去根洗净待用。

2. 将鸡从背部劈开洗净，加入精盐、料酒、酱油、白糖、葱、姜，鸡脯向下装入盆内，上笼蒸20分钟，取出清汤倒入锅内，把鸡扣在圆盘上。将汤加冬菇上火烧沸后，淋以鸡油，用湿淀粉勾芡，浇在鸡上即成。

特点：

鲜嫩清香。

营养说明：

主料含蛋白质约323克，脂肪约37.5克，热量约1665千卡。

焦 熘 豆 腐

原料：

豆腐4块，鸡蛋1个，湿淀粉60克，面粉25克，花生油500克（实耗50克），葱丝、花椒油、料酒、酱油、精盐、醋、姜丝、蒜片各适量，鲜汤少许。

做法：

1. 将豆腐坡刀片3刀成4块，摆在盘内。

2. 将湿淀粉、面粉放小碗中稍加水调拌，打入鸡蛋，放入精盐搅成糊，浇在豆腐上。

3. 炒锅放火上，倒入油，待油四成热时把沾匀蛋糊的豆腐放入，炸成金黄色，捞出，控油装盘。

4. 炒锅内留少许油，放入葱丝、姜丝、蒜片炝锅，烹入料酒、醋、酱油，点上汤，勾上芡，把豆腐下炒锅中，烧沸，