



周日风味套餐

郭立民 编



经济日报出版社

周日风味套餐

郭立民 编

经济日报出版社



责任编辑：于继华

图书在版编目(CIP)数据

周日风味套餐/郭立民编. —北京: 经济日报出版社, 1996. 9
ISBN 7-80127-180-7

I. 周… II. 郭… III. ①烹饪-方法②食谱-中国 IV. TS972.
中国版本图书馆CIP数据核字(96)第15314号

周日风味套餐

郭立民 编

(经济日报出版社出版发行)

(北京市王府井大街277号)

全国新华书店经销

河北省永清县第一胶印厂印刷

787×1092毫米 1/32 8.125印张 175千字

1996年9月第1版 1996年9月第1次印刷

印数:1—11000册

ISBN 7-80127-180-7/G·78

定价: 9.50元

序

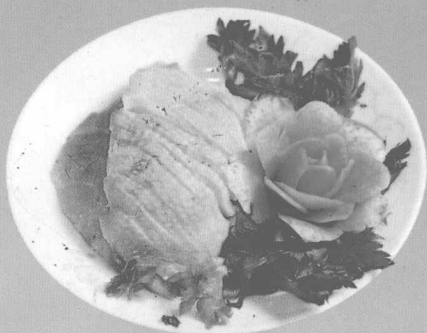
郭立民是我们北京饭店的厨师，从事烹饪工作已经 20 多年。他曾做为我店技术骨干，先后去美国、德国进行中国菜肴的烹饪表演，也曾多次被派驻中央机关为党和国家领导人，和重要国事活动担当厨艺工作，得到了有关部门的赞扬。

由于他多年从事淮扬菜、川菜、粤菜等特味餐厅的烹饪工作，且注意学习和总结，因而积累了比较丰富的经验，对我国主要菜系的多种菜肴有所研究，对名菜系的饮食特点，风味菜肴以及制作方法有比较深刻了解，因而他在工作之余能编写出了这么多套具有不同风味特点的套餐。这本书的出版不但是他对自己烹饪技艺的一个总结，而且也是对社会服务做出的一个贡献。它的特点是面向大众，面向广大工薪阶层，为他们实行双休日后的生活增添光彩，为人民群众提高生活质量增加更多情趣。书中编排的 54 套套餐，每套各有特点，有凉有热，还有汤，可以满足三口之家请上一两个朋友欢聚一次的要求。而且各套餐之间还注意了节气时令菜的选择，以及各种调料的方便购置。一些在市场可以买到的成品菜，还增加了万一购买不到，自己进行加工的方法。这都是出于作者的精心之处。

当然，这本书在编排上也还有不足的地方。做为郭立民

同志的老朋友老同事,我希望这本书能得到广大读者的欢迎,
同时也希望作者能在以后的修订中给它逐步加以完善。

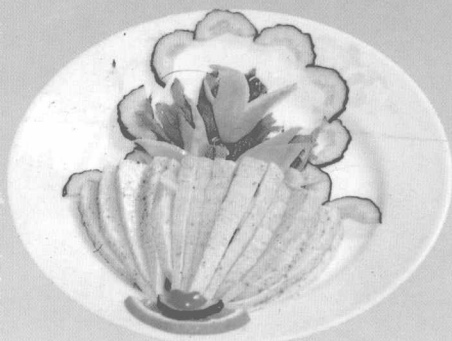
北京饭店厨师长 郑秀生



盐水鸭



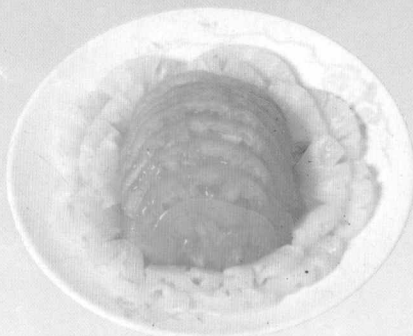
蒜蓉蕨菜



虾仔冬笋

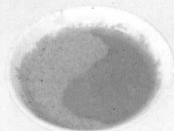
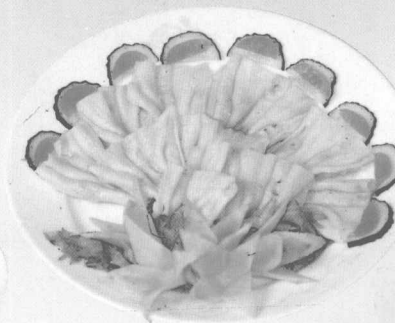


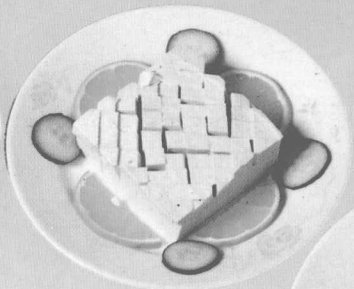
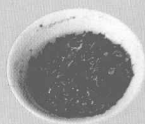
拌海蜇



菠萝西柿

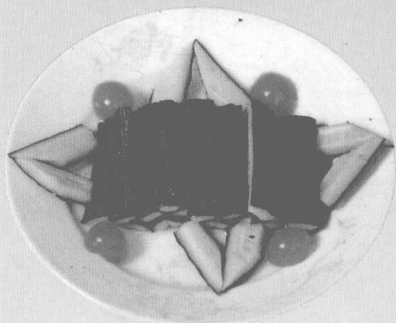
芥菜鸭掌



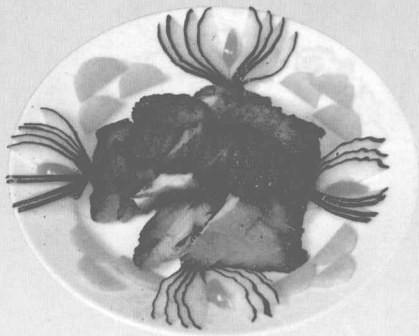


香椿豆腐

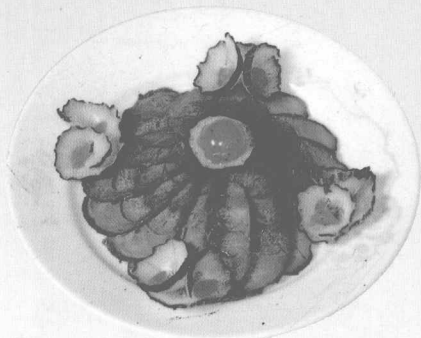
油爆虾



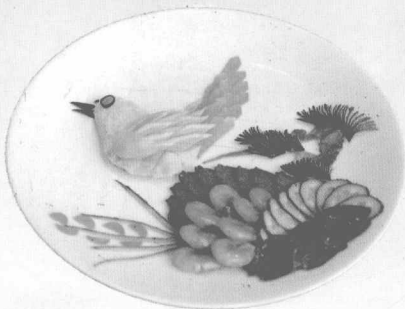
炆瓜条



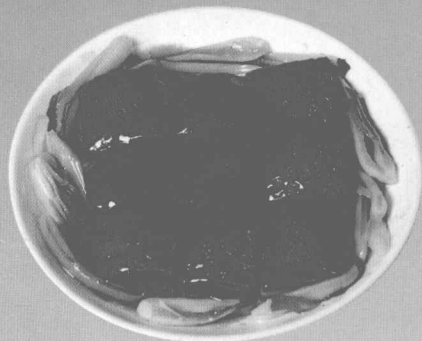
五香鱼



酱牛肉



大拼盘



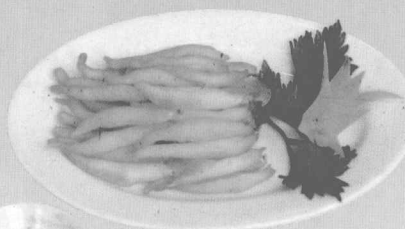
东坡肉



无锡排骨



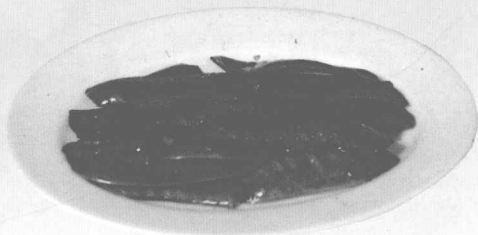
冬菇菜芯



软炸银鱼



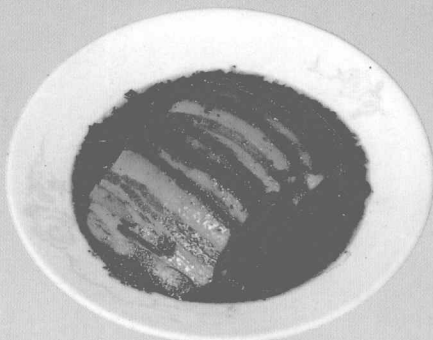
清炖狮子头



清炒荷兰豆



麻婆豆腐



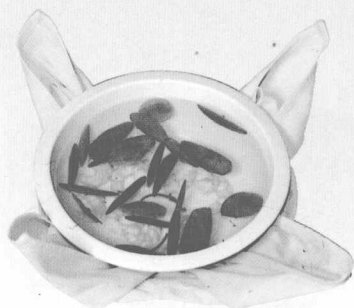
冬菜扣肉



清炒鳝糊



干烧鱼



虾仁莼菜汤



油浸鲜鱼

目 录

序	郑秀生 (1)
淮阳风味菜 (共十八套)	
第一套	(1)
√油爆青虾	(1)
香椿豆腐	(2)
芝麻菠菜	(2)
烧东坡肉	(3)
清炒鳝糊	(4)
香菇菜心	(5)
√鲫鱼萝卜丝汤	(5)
第二套	(6)
√盐水鸭	(6)
糖醋海蜇	(7)
海米西芹	(7)
虾籽海参	(8)
蒜子鳝段	(9)
红扒嫩豆腐	(10)
砂锅炖菜核	(10)
第三套	(11)
红曲酱鸭	(11)
芥菜泥肠	(12)
香拌马兰头	(13)
蝴蝶鳝片	(13)
红煨牛肉	(14)
香菇面筋	(15)
√海米白菜汤	(15)
第四套	(16)
水晶羊糕	(16)
盐水鸭肝	(17)
蒜茸苔菜	(18)
√清蒸鲜鱼	(18)
冰糖肘子	(19)
银耳素烩	(20)
豆腐海参汤	(20)
第五套	(21)
√五香熏鱼	(21)
酒醉冬笋	(22)
西红柿黄瓜	(22)
√椒盐活虾	(23)
肉丝拉皮	(23)
海米烧丝瓜	(24)

✓清炖排骨 (代汤)	第九套	(39)
..... (25)	芝麻鸭肝	(39)
第六套	虾籽茭白	(40)
芝麻鱼条	✓葱油青笋丝	(40)
芥末鸭掌	荷叶粉蒸鸡	(41)
西芹花生米	炆虎尾 (鳝)	(42)
豌豆虾仁	素炒茼蒿	(42)
✓无锡排骨	银鱼萝卜丝汤	(43)
干贝菜心	第十套	(43)
酸辣鱼参羹	酥炸鱼条	(44)
第七套	素鸡	(44)
✓五香鱼	芥菜菠菜	(45)
✓盐水鸡翅	红烧划水	(45)
葱油蚕豆	✓雪菜肉丝	(46)
原焖狮子头	✓三彩炒豆芽	(47)
✓西湖醋鱼	砂锅鱼头豆腐	(47)
炒荷兰豆	第十一套	(48)
虾仁莼菜汤	水晶肴肉	(48)
第八套	三油海蜇	(49)
葱油牛百叶	菠萝西红柿	(50)
✓南京板鸭	脆皮银鱼	(50)
炆黄瓜条	腊肉油菜苔	(51)
五丝红蒸鱼	煮干丝	(51)
✓镜箱豆腐	蟹黄狮子头	(52)
鲜蘑菜心	第十二套	(53)
银耳鹌鹑蛋汤	✓葱油白鸡	(53)

姜汁松花	(53)	糖腊萝卜	(67)
蒜茸蕨菜	(54)	蟹黄海参	(67)
哈蜊刮肉	(54)	软兜带粉	(68)
蕃茄虾仁	(55)	蒜茸荷兰豆	(68)
菱米烧丝瓜	(56)	香菇炖鸡翅	(69)
清炖猪蹄	(56)	第十六套	(70)
第十三套	(57)	糖醋排骨	(70)
盐水虾	(57)	盐水鸭肫	(70)
凤尾鱼	(57)	拌三丝	(72)
西芹熏干	(58)	贵妃鸡翅	(72)
荷包鲫鱼	(58)	黑鱼过桥(带汤) ...	
油淋仔鸡	(59)		(73)
海米蒲菜	(60)	鲜蘑菜心	(73)
原蒸冬菇凤爪汤		第十七套	(74)
.....	(60)	油鸡	(74)
第十四套	(61)	佛手海蜇	(75)
米熏鸡	(61)	虾籽冬笋	(75)
蒜泥腰片	(62)	醋溜鱼块	(76)
姜汁扁豆	(62)	糯米丸子	(77)
清蒸大虾	(63)	腊味荷兰豆	(77)
鲜莲炒鸡丁	(63)	蓬蒿丸子汤	(78)
蟹粉菜心	(64)	第十八套	(78)
文思豆腐汤	(65)	黄酒醉蟹	(79)
第十五套	(65)	卤冬菇	(79)
芝麻凤尾虾	(65)	辣黄瓜条	(80)
葱油豆腐	(66)	料烧鸭	(80)

松子鸡米	(81)	水煮牛肉	(96)
红烧豆腐	(82)	干炒扁豆	(96)
海米冬瓜汤	(82)	榨菜肉丝汤	(97)
四川风味菜 (共十八套)		第四套	(97)
.....	(84)	麻辣牛肉	(98)
第一套	(84)	姜汁鱼片	(98)
干拌牛肚	(84)	怪味水萝卜	(99)
盐水鸡	(85)	宫保鸡丁	(100)
怪味黄瓜	(85)	炸虾排	(100)
豆瓣鲜鱼	(86)	冬菇盖菜	(101)
冬菜扣肉	(86)	清炖酥肉	(102)
鲜蘑冬瓜	(87)	第五套	(102)
酸辣豆腐汤	(88)	陈皮鸡	(103)
第二套	(88)	火腿蚕豆	(103)
怪味鸡	(89)	干煸苦瓜	(104)
酱猪耳丝	(89)	漳茶鸭子	(104)
炆黄瓜条	(90)	干烧鱼块	(105)
葱烧海参	(90)	海米冬瓜	(106)
干煸牛肉丝	(91)	砂锅鱼头豆腐	
海米白菜	(91)		(106)
萝卜连锅汤	(92)	第六套	(107)
第三套	(93)	红油鸡	(107)
葱辣鱼条	(93)	芥菜泥肠	(108)
篮花豆干	(94)	泡菜	(108)
西芹花生米	(94)	葱烧牛筋	(109)
抄手海参	(95)	炒回锅肉	(110)

干烧冬笋·····	(110)	第十套·····	(125)
砂锅丸子汤·····	(111)	麻辣田鸡腿·····	(125)
第七套·····	(112)	盐水猪肝·····	(126)
酥炸鱼条·····	(112)	芝麻蕨菜·····	(126)
棒棒鸡·····	(112)	米粉蒸牛肉·····	(127)
芝麻菠菜·····	(113)	芹黄炒鱼丝·····	(127)
绍子海参·····	(114)	炒生菜·····	(128)
面包猪排·····	(114)	萝卜炖鱼汤·····	(129)
香菇菜花·····	(115)	第十一套·····	(129)
虾皮紫菜汤·····	(115)	香糟鸡·····	(129)
第八套·····	(116)	五香鱼·····	(130)
陈皮牛肉·····	(116)	美味黄瓜·····	(131)
酒醉冬笋·····	(117)	五柳鲜鱼·····	(131)
蒜茸苔菜·····	(117)	家常豆腐·····	(132)
龙眼咸烧白·····	(118)	干烧扁豆·····	(132)
碎米鸡丁·····	(118)	砂锅白菜汤·····	(133)
炒木耳菜·····	(119)	第十二套·····	(133)
虫草清炖鸭·····	(120)	麻辣肚丝·····	(134)
第九套·····	(120)	姜汁松花·····	(134)
干拌牛筋·····	(120)	珊瑚白菜·····	(135)
芝麻鱼条·····	(121)	香酥鸡腿·····	(135)
菠萝西红柿·····	(122)	鱼香肉丝·····	(136)
五柳脆皮鱼·····	(122)	鲜蘑盖菜·····	(137)
盐煎肉·····	(123)	瓜片煎蛋汤·····	(137)
炒菠菜粉·····	(123)	第十三套·····	(138)
海带炖酥肉·····	(124)	酱汁牛肉·····	(138)

芥末凤爪·····	(139)
蓑衣水萝卜·····	(139)
蒸米粉肉·····	(140)
溜鸭肝·····	(140)
麻婆豆腐·····	(141)
白菜丸子汤·····	(142)
第十四套·····	(142)
蒜泥白肉·····	(143)
火腿蚕豆·····	(143)
油吃黄瓜·····	(143)
豆腐鲫鱼·····	(144)
京酱肉丝·····	(145)
炒苋菜·····	(145)
酸菜鸡片汤·····	(146)
第十五套·····	(146)
虾须牛肉·····	(147)
卤冬菇·····	(147)
芥末三丝·····	(148)
姜汁热碗鸡·····	(148)
酱爆肉·····	(149)
海米小白菜·····	(150)
青笋连锅汤·····	(150)
第十六套·····	(151)
香糟鸡翅·····	(151)
篮花豆干·····	(152)
炆笋尖·····	(152)

家常海参·····	(153)
泡菜炒肉末·····	(154)
干烧茭白·····	(154)
清炖牛肉汤·····	(155)
第十七套·····	(155)
红油鸭肫·····	(156)
凤尾鱼·····	(156)
姜汁荷兰豆·····	(156)
炒鱿鱼卷·····	(157)
天府牛里脊·····	(158)
炒菠菜·····	(158)
鲜蘑肝糕汤·····	(159)
第十八套·····	(159)
酱鸭·····	(160)
拌肉皮丝·····	(160)
炆笋条·····	(161)
葱辣鸡翅·····	(161)
鱼香脆滑肉·····	(162)
冬菇扁豆·····	(163)
火腿白菜汤·····	(163)

广东风味菜 (共十六套)

·····	(165)
第一套·····	(165)
葱油白鸡·····	(165)
瓜皮虾·····	(166)
芝麻荷兰豆·····	(166)

油浸鲩鱼·····	(167)	清炒荷兰豆·····	(182)
糖醋咕嚕肉·····	(167)	火鸭烩冬瓜粒·····	(182)
蚝菇露笋·····	(168)	·····	(182)
芙蓉粟米羹·····	(169)	第五套·····	(183)
第二套·····	(169)	沙爹鸡翼·····	(183)
芥末鸭掌·····	(169)	油吃草菇·····	(183)
素火腿·····	(170)	酸甜泡菜·····	(184)
姜汁扁豆·····	(171)	清蒸三夹鱼·····	(185)
白灼活虾·····	(171)	蚝油牛肉·····	(185)
发菜猪手·····	(172)	西芹夏果·····	(186)
火腿冬瓜夹·····	(172)	芙蓉蟹柳汤·····	(187)
枸杞炖乌鸡·····	(173)	第六套·····	(187)
第三套·····	(174)	盐水鸡腿·····	(187)
汾酒牛肉·····	(174)	海米干丝·····	(188)
油爆青虾·····	(175)	火腿沙拉·····	(188)
熏干西芹·····	(175)	蒜茸斑节虾·····	(189)
姜葱焗螃蟹·····	(176)	煎牛里脊·····	(189)
草菇蒸滑鸡·····	(176)	蟹肉西兰花·····	(190)
蚝油生菜·····	(177)	红枣炖鹌鹑·····	(191)
西湖牛肉羹·····	(178)	第七套·····	(191)
第四套·····	(178)	杏仁鸡卷·····	(192)
蜜汁叉烧·····	(178)	蚝油鸭掌·····	(192)
蚝油鸡脚·····	(179)	黄瓜沙拉·····	(193)
三丝黄瓜卷·····	(180)	北菇牛蛙煲·····	(193)
盐焗鸡翅·····	(180)	煎酿凉瓜·····	(194)
虾仁煎蛋·····	(181)	姜汁芥兰·····	(195)

鲜虾粟米羹·····	(195)	·····	(208)
第八套·····	(196)	第十一套·····	(209)
蜜汁叉烧·····	(196)	香肠鸡卷·····	(209)
酥炸鱼条·····	(196)	盐水猪肝·····	(210)
三丝青笋卷·····	(197)	酸甜泡菜·····	(210)
三彩海螺片·····	(198)	茄汁煎虾碌·····	(211)
豉汁蒸鱼头·····	(198)	清蒸石斑鱼·····	(211)
蟹肉露笋·····	(199)	蚝菇芥兰·····	(212)
凤爪炖香菇·····	(199)	酸辣乌鱼蛋汤·····	(213)
第九套·····	(200)	·····	(213)
盐水鸭肫·····	(200)	第十二套·····	(213)
蚝油白鸡·····	(201)	茄汁焗鸡·····	(213)
芝麻扁豆·····	(201)	油吃草菇·····	(214)
蒜子挑柱脯·····	(202)	葱辣豆腐·····	(214)
南乳扣肉·····	(202)	姜葱焗鲤肉·····	(215)
炒生菜·····	(203)	滑蛋牛肉·····	(216)
淮杞炖牛腿		干贝菜胆·····	(216)
·····	(204)	西红柿猪肝汤	
第十套·····	(204)	·····	(217)
脆皮烧鸭·····	(204)	第十三套·····	(218)
香糟茭白·····	(205)	五香鸭肫·····	(218)
八宝菠菜·····	(206)	葱油牛百叶·····	(219)
清蒸膏蟹·····	(206)	朝鲜泡菜·····	(219)
煎封鲳鱼·····	(207)	豉汁蒸平鱼·····	(220)
蒜茸荷兰豆·····	(208)	咖喱鸡翅·····	(221)
冬瓜挑柱炖田鸡		鸡油西洋菜·····	(221)