

XIN 新编 BIAN

★ CHANG YONG CAI PU ★

# 常用菜譜



陕西旅游出版社

# 新编常用菜谱

彭建民 编

陕西旅游出版社

(陕)新登字 012 号

新编常用菜谱

彭建民 编

陕西旅游出版社出版发行

(西安长安路 32 号 邮编 710061)

新华书店经销 保定前进印刷厂印刷

787×1092 毫米 开本 32 印张 6.625 插页 4 120 千字

1993 年 11 月第 1 版 1993 年 11 月第 1 次印刷

印数: 1-10000

ISBN 7-5418-0999-3

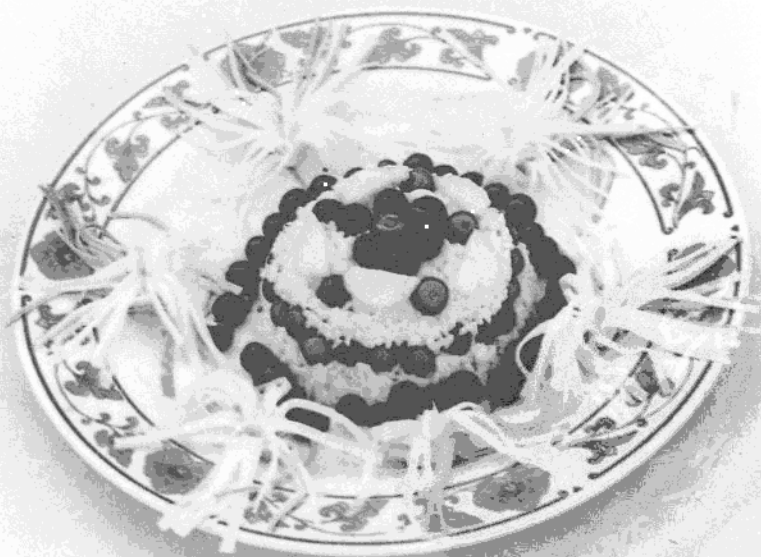
R·16 定价: 4.50 元



物類







# 目 录

蔬菜类 .....	(1)	炆土豆丝 .....	(14)
醋熘白菜 .....	(1)	红烧土豆 .....	(15)
糖醋莲白卷 .....	(2)	肉丁烧土豆条 .....	(15)
火腿烧白菜 .....	(3)	炒蒜黄 .....	(16)
素炒白菜 .....	(4)	糖醋青椒 .....	(17)
素炒三鲜 .....	(4)	蟠桃猴首 .....	(17)
扒白菜 .....	(5)	茄汁鲜蘑 .....	(19)
酱焖茄条 .....	(5)	姜汁扁豆 .....	(19)
烧茄子 .....	(6)	芙蓉菜花 .....	(20)
炸茄盒 .....	(7)	三丁炒黄豆 .....	(21)
鱼香茄丝 .....	(8)	干烧四季豆 .....	(21)
木须柿子 .....	(8)	豆腐类 .....	(23)
番茄烧豆腐 .....	(9)	锅塌豆腐 .....	(23)
煎番茄 .....	(9)	干豆腐炒蒜苗 .....	(24)
蜜汁番茄 .....	(10)	熘豆腐 .....	(24)
油吃黄瓜 .....	(11)	油焖豆腐 .....	(25)
炒黄瓜条 .....	(11)	葱油豆腐 .....	(26)
酸甜黄瓜 .....	(12)	烩干丝 .....	(27)
土豆丝炒芹菜 .....	(13)	砂锅豆腐 .....	(27)
纯三鲜 .....	(13)	金钩豆腐 .....	(28)



金镶三味腐 .....	(29)	姜芽炒鸡片 .....	(50)
金蚌白腐 .....	(30)	炸鸡翅 .....	(51)
黄莺豆腐 .....	(31)	麻油香鸭 .....	(52)
桃仁豆腐 .....	(32)		
香元豆腐 .....	(33)	鱼类 .....	(54)
双钱豆腐 .....	(34)	软炸鱼条 .....	(54)
罗汉豆腐 .....	(35)	松炸鱼条 .....	(54)
什锦豆腐 .....	(36)	糖醋瓦块鱼 .....	(55)
府地三元 .....	(36)	红烧鱼 .....	(56)
		干烧鱼 .....	(57)
<b>鸡类 .....</b>	<b>(38)</b>	干煎黄鱼 .....	(58)
生炒鸡 .....	(38)	浇汁鱼 .....	(58)
香酥鸡 .....	(39)	焦熘鱼段 .....	(59)
纸包鸡 .....	(40)	糖醋鱼仁 .....	(60)
红扒整鸡 .....	(40)	熘鱼片 .....	(61)
红焖鸡块 .....	(41)	宫门献鱼 .....	(62)
黄焖鸡块 .....	(42)	葱油鱼 .....	(64)
清蒸鸡 .....	(43)	五香鱼 .....	(65)
椿芽拌鸡丝 .....	(43)	红烧鲮鱼 .....	(66)
霸王别姬 .....	(44)	家常鱼片 .....	(66)
菊花鸡丝 .....	(45)	蒸桂鱼卷 .....	(67)
油泼鸡 .....	(46)	炸刀鱼块 .....	(68)
辣子鸡丁 .....	(47)	清蒸甲鱼 .....	(69)
软炸鸡条 .....	(47)		
棒棒鸡 .....	(48)	肉类 .....	(71)
芙蓉鸡片 .....	(49)	回锅肉 .....	(71)
滑炒鸡丁 .....	(50)	爆炒里脊花 .....	(71)

干炒牛肉丝	(72)	焦熘肉段	(93)
滑炒里脊丝	(73)	葱烧里脊	(93)
干炸里脊	(74)	葱油里脊	(94)
炸肉排	(74)	象牙里脊	(95)
焦熘肉段	(75)	盖葱肉	(95)
滑熘里脊片	(76)	樱桃肉	(96)
红烧肉	(76)	素炸肉排	(97)
油爆里脊花	(77)	荷花里脊	(98)
葱爆猪肉	(78)	菊花里脊	(99)
葱爆牛肉	(79)	芙蓉里脊	(99)
盐爆里脊	(79)	荷包里脊	(100)
酱爆肉条	(80)	黄金肉片	(101)
锅包肉	(81)	肥脆牛肉	(102)
红扒肘子	(82)	木须肉	(103)
靠肉条	(83)	南煎丸子	(103)
红焖肘子	(84)	宫保肉丁	(104)
酱汁大肉	(85)	摊黄菜	(105)
锅贴里脊	(86)	枇杷里脊	(105)
水爆里脊	(87)	水晶肘子	(106)
坛肉	(87)	火粉肉	(107)
焗白肉	(88)	咕咾肉	(107)
熘肉片	(89)		
京酱肉丝	(89)	水产类	(109)
干炸肉段	(90)	葱烧海参	(109)
扣肉	(91)	肉片烧鱿鱼	(109)
干炸丸子	(91)	爆鱿鱼花	(110)
番茄里脊	(92)	肉片烧海参	(111)

油爆虾球 .....	(112)	干烧大虾 .....	(139)
熘虾段 .....	(112)	枇杷虾 .....	(140)
干烹虾段 .....	(113)	凤尾对虾 .....	(141)
炸虾排 .....	(114)	鱼香虾仁 .....	(141)
红烧鲍鱼 .....	(115)	盐爆虾条 .....	(142)
绣球干贝 .....	(115)	盐水大虾 .....	(143)
乌龙蟠珠 .....	(116)	焦炸螃蟹 .....	(144)
酿海参 .....	(117)		
煨烧海参 .....	(118)	下货类 .....	(145)
鸽蛋海参 .....	(119)	清炸胗肝 .....	(145)
乌龙鱼片 .....	(120)	酥炸大肠 .....	(145)
凤尾桃花虾 .....	(122)	肥肠扒白菜 .....	(146)
白扒燕尾虾 .....	(123)	淡菜酥腰 .....	(147)
油酥大虾 .....	(124)	烧鹅掌 .....	(147)
寿星如意虾 .....	(125)	葱烧蹄筋 .....	(148)
凤腿鲜具 .....	(126)	银片肝 .....	(149)
红梅虾团 .....	(127)	油爆双脆 .....	(150)
鸳鸯大虾 .....	(128)	九转大肠 .....	(151)
滑炆虾仁 .....	(129)	清炸鸡胗 .....	(152)
醉蟹 .....	(129)	卤猪肝 .....	(152)
水莲鲜贝 .....	(130)	酥四样 .....	(153)
梅果玉圆 .....	(131)	熘三样 .....	(154)
玉翠珍珠 .....	(132)	熘白肚 .....	(154)
红娘白配 .....	(133)	炒猪肝 .....	(155)
雪夜桃花 .....	(135)	扒三样 .....	(156)
巧对鸳鸯 .....	(137)	炒腰片 .....	(156)
清炒虾仁 .....	(138)	熘肥肠 .....	(157)

- |                  |              |                 |              |
|------------------|--------------|-----------------|--------------|
| 红油猪肝 .....       | (158)        | 凉菜类 .....       | (177)        |
| 麻辣腰花 .....       | (159)        | 拌黄瓜 .....       | (177)        |
| 火爆肚头 .....       | (160)        | 肉丝拌拉皮 .....     | (177)        |
| 软炸猪肝 .....       | (160)        | 炆芸豆 .....       | (178)        |
| 炸肉干 .....        | (161)        | 滑炆虾仁 .....      | (179)        |
| 煎享猪肝 .....       | (162)        | 辣白菜 .....       | (179)        |
| 葱烧肥肠 .....       | (162)        | 酸黄瓜 .....       | (180)        |
| <b>甜菜类 .....</b> | <b>(165)</b> | 糖醋白菜 .....      | (180)        |
| 拔丝香蕉 .....       | (165)        | 勺拌粉皮 .....      | (181)        |
| 挂霜瓜条 .....       | (165)        | 拌肚丝 .....       | (182)        |
| 雪夜蛋饺 .....       | (166)        | 糖拌梨丝 .....      | (182)        |
| 了花山药 .....       | (167)        | 拌海蜇 .....       | (183)        |
| 雪花苹果 .....       | (168)        | 麻酱白笋尖 .....     | (184)        |
| 酥白肉 .....        | (168)        | 炆鸡蛋 .....       | (184)        |
| 拔丝地瓜 .....       | (169)        | 炆豆角 .....       | (185)        |
| 蜜汁山药墩 .....      | (169)        | 炆土豆丝 .....      | (185)        |
| 拔丝白果 .....       | (170)        | 肉皮冻 .....       | (186)        |
| 雪棉澄沙 .....       | (171)        | 腌白菜 .....       | (186)        |
| 挂霜白肉 .....       | (171)        | 冲菜 .....        | (187)        |
| 拔丝桔子 .....       | (172)        | 松花拌豆腐 .....     | (188)        |
| 拔丝苹果 .....       | (172)        | <b>汤类 .....</b> | <b>(189)</b> |
| 菠萝鸡丁 .....       | (173)        | 清炖牛肉 .....      | (189)        |
| 蜜汁鲜果 .....       | (174)        | 砂锅白肉酸菜粉 .....   | (189)        |
| 水晶橘子 .....       | (174)        | 余肉丸 .....       | (190)        |
| 什锦苹果 .....       | (175)        | 涮羊肉 .....       | (191)        |
| 茄汁苹果 .....       | (176)        |                 |              |

清汤火锅 ..... (192)  
 砂锅狮子头 ..... (192)  
 肉丝榨菜汤 ..... (193)  
 甩秀汤 ..... (194)  
 三鲜汤 ..... (194)  
 沙锅胖头鱼 ..... (195)  
 冬瓜汤 ..... (196)

酸辣汤 ..... (197)  
 土豆汤 ..... (197)  
 银耳乌龙汤 ..... (198)  
 八珍醒酒汤 ..... (199)  
 北京涮羊肉 ..... (199)  
 牛肉汤 ..... (200)

## 蔬 菜 类

### 醋 熘 白 菜

#### 原料:

主料: 大白菜心 400 克。

配料: 水发海米 20 克, 青红椒块 40 克。

调料: 油 100 克, 花椒粒 10 个, 香醋 30 克, 酱油 30 克, 白糖 20 克, 绍酒 15 克, 味精 2.5 克, 香油、淀粉、葱姜丝、蒜各适量。

#### 做法:

①白菜切成 1.3 厘米宽, 3.3 厘米长的一字条, 青红椒切成桔子瓣块。

②取一小碗加入酱油、糖、味精、绍酒、盐、淀粉兑好调味汁卤。

③炒勺放火上加宽油, 烧至四五成热时放入白菜, 在油中浸炸透, 连油一起倒入漏勺。

④炒勺留少许底油, 放入花椒粒炸出香味, 捞出不要, 放入葱、姜、蒜, 青红椒块煸炒一下, 随即放入白菜, 然后烹入醋, 把提前兑好的汁卤泼流下勺, 翻炒均匀, 淋入香油, 出勺装盘。

特点: 酸微甜鲜脆。

## 糖醋莲白卷

### 原料:

**主料:** 圆白菜 250 克。

**配料:** 胡萝卜 50 克, 冬笋 50 克。

**调料:** 干辣椒 3 克, 葱 2 克, 姜 1.5 克, 盐 2 克, 醋 50 克, 糖 50 克, 香油 20 克。

### 做法:

①将胡萝卜、冬笋各切成细丝。葱、姜各切成丝, 干辣椒放在开水中泡软, 去籽后切成丝。圆白菜择净后, 去掉较老的叶茎。

②烧开一锅清水, 将圆白菜焯熟后, 放入凉水中过凉, 并滤干水分。胡萝卜丝和冬笋丝也一同放入开水中焯一下, 滤干水分, 凉后备用。

③炒锅中加入香油, 将辣椒丝放入煸炒, 出香味后, 放入葱, 姜丝, 略炒, 加入清水 500 克, 放入醋、白糖、盐, 开锅后倒入大碗中, 凉后备用。

④将菜叶及胡萝卜丝、冬笋丝一同放入凉的汁中腌约 30 分钟左右。

⑤先取出少许胡萝卜和冬笋丝, 放在圆白菜叶上码成一个长条, 然后用圆白菜将丝卷在中间, 成为一个卷。其余原料均如此卷制, 卷好后切成长约 5 厘米的段, 整齐地码放在盘中即可。

### 特点:

此菜四川风味, 酸甜脆嫩, 色泽丰富, 码放时可在盘边

用腌过的菱形柿子椒片点缀，在菜卷中间可用肉蒸成的莲蓬点缀。

## 火腿烧白菜

### 原料：

**主料：**鲜嫩大白菜 500 克，金华火腿 75 克。

**调料：**洗净猪油 80 克，黄鸡油 20 克，上等鲜鸡汤 250 克，盐 4 克，味精 5 克，绍酒 10 克，大葱白 1 段，姜 1 克，淀粉 15 克。

### 做法：

①将选择好的白菜洗净，切成 1 厘米宽，5 厘米长。叶切 2 厘米宽，6.6 厘米长的段。火腿切成 4 厘米长，1 厘米宽，0.7 厘米厚的一字片。

②炒勺放火上，加入猪油 1000 克，把白菜放入勺中，见油有三成熟时，把勺离火，让白菜在油中慢浸 5、6 分钟，见白菜帮柔软连油一起倒入漏勺中。

③炒勺留少许底油，用葱、姜炸一下，然后把鲜汤加入，再放入火腿白菜，随即加入绍酒、盐烧开，将炒勺移小火慢烧 5、6 分钟，拣出葱段、姜块，加入味精，用水淀粉拢成米汤芡，淋入黄鸡油，出勺放在大汤盘中即可。



## 素炒白菜

### 原料:

主料: 净白菜 400 克。

调料: 植物油 10 克, 葱末 30 克, 葱头 1 个, 酱油 5 克, 盐、胡椒面适量, 清水 12 克, 淀粉 4 克。

### 做法:

①在炒锅内将植物油加热, 把葱花和葱头入锅煸炒出香味。

②倒入白菜, 把火调大, 翻炒 3—4 分钟, 加酱油, 放上盐和胡椒面。

③在另一碗内将淀粉和水拌匀, 然后倒在白菜上, 迅速地翻炒至淀粉熟后出锅, 上桌食用。勾芡时要注意火候, 芡在锅内停的时间长时会有糊锅味。

## 素炒三鲜

### 原料:

主料: 大白菜、胡萝卜、地瓜各 150 克, 油、盐、味精、葱、姜、湿淀粉各适量。

### 做法:

①大白菜, 胡萝卜, 地瓜洗净, 切成 1 厘米宽, 4.8 厘米长的细丝。

②勺内放油烘热, 先下地瓜、胡萝卜煸炒, 后再下白