

新
世
纪
生
活
系
列

现代美食

菜谱大全

辞书出版社



新世纪生活系列

现代美食菜谱大全

Xiandai meishi caipu daquan

古辛主编



湖北辞书出版社

(鄂)新登字 07 号

图书在版编目 (CIP) 数据

现代美食菜谱大全/古辛 主编

—武汉:湖北辞书出版社, 1995.5 (1997 重印)

ISBN7-5403-0173-2

I. 现...

II. 古...

III. 菜谱—手册

IV. TS972.1 — 62

现代美食菜谱大全

XIANDAI MEISHI CAIPU DAQUAN

◎ 主 编: 古 辛

策 划: 刘道清 丁 渝

责任编辑: 丁 渝 彭年生

装帧设计: 彭年生

出版发行: 湖北辞书出版社 (武汉市东亭路 2 号 430077)

印 刷: 华中理工大学印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 850×1168 1/32

插 页: 2

印 张: 14.5

版 次: 1995 年 5 月第 1 版

印 次: 1997 年 1 月第 3 次印刷

字 数: 320 千字

印 数: 25001 — 35000 册

定 价: 14.00 元 (简精装)

ISBN7-5403-0173-2/H·44



冷

盘

类

苹果少司	1	火腿饭布丁	8
甜酸萝卜片	1	姜汁扁豆	9
拌鸭掌	1	赤豆茄汁布丁	9
酸辣白菜	2	菠菜粉丝拌西红柿	9
酸黄瓜	2	虾子春笋	10
酸白菜	3	玉米蛋黄布丁	10
三色肉皮冻	3	蒸鸡蛋肉卷	10
椒麻脆肚丝	4	甜酸番茄	11
糟菠菜	4	芝麻咸布丁	11
三色叉烧	4	拌土豆泥	11
辣白菜	5	香蕉大米布丁	12
糟豆芽	5	拌蚕豆	12
凉食黑木耳	5	怪味鸡	13
虎皮冰蛋	6	苹果西米布丁	13
红油拌茄子	6	冰汁番茄	13
家常凉粉	6	双耳布丁	14
怪味白肉	7	咸青鱼配菜	14
拌莴笋	7	红枣布丁	15
面包再制布丁	7	核桃拌菠菜	15
汁浇白菜心	8	腌百麻	15

鸡蛋沙拉子	16	茄汁里脊	27
莲藕布丁	16	盐水虾	27
葱油豆腐泥	16	鱼松	28
肉皮冻	16	黄豆凝膏	28
荸荠布丁	17	葱油拌萝卜	29
蒜油扁豆	17	酿馅鸡蛋花	29
酿馅青椒	17	冷黄瓜汤	30
凉拌西红柿	18	杏仁豆腐	30
拌生菜	18	火腿沙拉子	30
冷酸鱼	19	盐水鸭块	31
清拌黄瓜片	19	水晶片	31
琥珀鸽蛋	19	油爆虾	32
玛瑙拌豆腐	20	椒盐鳝背	32
网油肝泥	20	鸡肉冻子	33
拌竹笋丝	20	油爆鱼	33
冻鸡	21	炸酥鱼	34
葱油白萝卜丝	21	松花蛋拌凉粉	34
肉丝拉皮	21	炆西红柿	34
糖醋藕片	22	海蜇皮拌萝卜丝	35
蜜汁番茄	22	葱椒鱼条	35
糖拌银耳	23	拌豆腐丝	36
糖醋蚕豆	23	海参晶	36
鸡肉沙拉子	23	玉鲤晶	37
凉酥鲫鱼	24	酱油肉	37
八宝肚片	24	白切肉	38
葱拌嫩豆腐	25	芥末肚丝	38
凉冻金盅鸡	25	冻火腿	38
豆腐松	25	麻酱肚丝	39
拌酸白菜丝	26	鸡丝拌豆芽	40
鸡蛋松	26	海蜇丝拌海米	40
冻鸡脯	27	海米拌豆角丁	40

陈皮牛肉	41	芝麻牛肉	45
油吃黄瓜条	41	如意蛋卷	46
油吃洋白菜	42	凉爽肉片	46
蒜汁拌白肉	42	茄汁鱼块	47
拌三丝	43	水晶肴肉	47
拌凉薯	43	陈皮鸡	48
冷烤鸡	44	鸡蛋沙拉	48
青椒凉拌三丝	44	大虾泥子	49
松花蛋拌南豆腐	45	排骨冻	49

肉

类

肉糕	51	溜腰丁	60
桂花肉	51	八宝辣酱	61
炸猪排	52	咖喱牛脯	61
剥皮大烤	52	桂花炙骨	62
千张肉	53	爆三鲜	63
松枝肉	53	油爆肚仁(羊)	63
虎皮辣	54	炸尖元	64
粉皮凉拌白肉	55	腰丁腐皮	64
炒姜丝肉	55	焖羊肉	65
榨菜炒肉丝	56	似蜜羊肉片	65
砂锅狮子头	56	黄焖牛肉丸	66
墨鱼炒肉丝	57	蕃茄牛肉	66
珍珠元子	57	脆皮炸大肠	66
回锅肉	58	鱼香猪肝	67
炸紫芥	58	炸腰花	67
九转肥肠	59	炒腰花	68
锅烧肚	59	椒盐排骨	68
油爆腰子	60	虎皮肉	69

辣子肉丁	69	油酱肉	82
香酥牛肉	70	腐皮丸子	82
烧牛脯	70	炸香椿丸子	83
粉蒸肉	71	南煎丸子	83
芙蓉肉丝	71	清蒸炉肉	84
麻辣肉丁	72	荤素扣肉	84
滑溜肉片	72	清炸里脊	84
红煨狗肉	72	干炸里脊	85
大葱烧蹄筋	73	小炖肉	85
走油豆豉扣肉	73	荷叶肉	85
菜苔炒腊肉	74	扣肉	86
墨鱼烤腿肉	74	元宝肉	86
雪菜冬笋肉丝	75	扒肘子	87
香菇里脊	75	酱豆腐肘子	87
香菇勺肉	76	滑炒肉丝	87
盐煎肉	76	鱼香肉丝	88
焦麻田鸡腿	77	金针蘑肉丝	88
清蒸乳猪	77	京酱肉丝	89
蜜汁火腿	78	干煸牛肉丝	89
罗锅钻席筒	78	葱爆肉片	90
红烧管艇脊髓	78	椒麻肉片	90
汤炮双脆	79	麻辣肉片	90
芫爆肚丝	79	宫爆肉丁	91
炒肝肠	79	辣子肉丁	91
爆三样	80	葱油肉条	92
炒肝尖	80	红烧丸子	92
烩三丝	80	锅巴里脊	93
炒肉丝掐菜	81	吉利丸子	93
炒姜丝肉	81	炒腰片	94
炒杂拌	81	熘肥肠	95
炸肉干	82	虎眼丸子	95

芙蓉里脊	96	三鲜牛蹄筋	99
炸叉烧肉	96	银粉牛肉丝	100
火爆肚头	97	麻辣腰片	100
煎盐肉	97	炒三丁	101
杏干肉	97	五香野兔肉	101
腐乳烧肉	98	炸獐肉排	102
葱烧肥肠	98		

禽

蛋

米

蒸蛋	103	油酥野鸡	113
鸡片包干贝	103	酥黄雀	113
红乳卤蒸笋鸡	104	园葱炒斑鸠	114
鸡肉烩鱼丝	104	黄焖野鸭元	114
炒双色鸡茸	105	烩鸭舌	115
炸八块	105	西瓜鸡	115
鸭淋粉松	106	盐水仔鸡	116
苏式卤鸭	106	怪味鸡丝	116
蛋松	107	红油鸡块	116
酿鸡蛋	107	早蒸全鸡	117
芋头烧野鸭	108	热味姜汁鸡	117
生爆野菊红	108	魔芋烧鸭	117
鸡蛋饺	109	番茄炒蛋	118
雪花鸡	109	馅子蒸蛋	118
炖肉鸽	110	拌鸡血	119
焦熘鹌鹑	110	烧鸭血	119
生炒野味杂	111	兰花鸽蛋	119
双黄野鸭片	111	江南百花鸡	120
糖醋溜麦啄	112	鸡茸鸽蛋	121
椒盐鹌鸡	112	板栗子鸡	121

- | | | | |
|-------|-----|---------|-----|
| 鸡豆花汤 | 122 | 酱爆核桃鸡 | 137 |
| 天鹅抱蛋 | 122 | 炒生鸡丝笋丝 | 137 |
| 金钱火夹鸡 | 123 | 烧鸡丁辣子 | 137 |
| 金银蛋饺 | 123 | 酱爆鸡丁腰果仁 | 138 |
| 炸鸡卷 | 124 | 孜然凤脯 | 138 |
| 油煎鸡 | 124 | 炸板鸡丝 | 139 |
| 红焖香糟鸡 | 125 | 炒什件 | 139 |
| 酱爆鸡丁 | 126 | 炒芙蓉鸡片 | 139 |
| 银牙炒鸡丝 | 126 | 烩生鸡丝脊髓 | 140 |
| 海参扒鸡腿 | 127 | 酱爆鸡丝 | 140 |
| 溜鸡脯 | 127 | 太极图 | 140 |
| 鸡骨酱 | 128 | 凤凰余牡丹 | 141 |
| 香酥全鸭 | 128 | 雪花凤脯 | 141 |
| 粉蒸鸭 | 129 | 香酥鸭子 | 142 |
| 虎皮鸽蛋 | 129 | 八宝葫芦鸭 | 142 |
| 茭白炒蛋 | 130 | 扒鸭条 | 143 |
| 香葱蛋酿肉 | 130 | 油爆鸭丁 | 143 |
| 肉末斩蛋 | 131 | 扒金银鸭子 | 143 |
| 溜蛋卷 | 131 | 红扒鸭子 | 144 |
| 溜鸡脑 | 132 | 虎皮蛋 | 144 |
| 油淋鸡 | 133 | 鸡蛋炒番茄 | 145 |
| 黄焖栗子鸡 | 133 | 蛋烧卖 | 145 |
| 炒辣子小鸡 | 133 | 豆酱蒸肥鹅 | 146 |
| 碎熘小鸡 | 134 | 板栗焖仔鸡 | 146 |
| 清蒸鸡丸子 | 134 | 芝麻鸡饼 | 147 |
| 百鸟朝凤 | 134 | 香肠蒸鸡 | 147 |
| 鸡羊爆 | 135 | 菜包鸡 | 148 |
| 扒鸡腿 | 135 | 炸鸡排 | 148 |
| 鸡里蹦 | 135 | 风鸡 | 148 |
| 鸡里爆 | 136 | 纸包鸡 | 149 |
| 沙锅虎头鸡 | 136 | 清炖全鸡 | 149 |

醋溜皮蛋	150
炸龙凤腿	150

乔鸡骨	151
-----------	-----

水	产	类
---	---	---

熏鱼	152
酸辣鱼皮	152
温拌蜆头	153
清炖甲鱼裙	153
烩乌龟蛋	154
清汤蟹丸	154
香汁炒蟹	155
芙蓉鳝丝	155
生爆鳝背	155
煎溜虾饼	156
糖醋溜黄鱼	156
焦炒鱼片	157
清炒鳝糊	158
三丝鱼卷	158
酱汁鲭鱼	159
家常黄鱼	159
家常鲫鱼	160
扣甲鱼	160
葱油鲳鱼	161
酥炒鳝片	161
干烧鱼杂	162
抓炒鱼片	162
糖醋沙鱼	163
红烧鲟鱼	163
粉蒸鲢鱼	164

脆皮桂鱼	164
双黄鱼片	165
黑鱼两吃	165
马蹄酥鳝	166
椒盐桂鱼	167
鲫鱼余元汤	167
荷包鲫鱼	168
红烧鲤鱼	168
三丝鱼翅	169
鸡茸海参	169
蝴蝶海参	170
白汁鱼唇	171
乌龙戏珠	171
红烧鲍鱼	171
肉心鱼元	172
绣球桂鱼	173
百花鱼肚	173
溜瓦块鱼	174
九菊虾仁	174
响铃海参	175
溜鱼丁	175
护板全蟹	176
红烧鲭鱼	176
姜汁墨鱼卷	177
牡丹桂鱼	177

- | | | | |
|---------------|-----|--------------|-----|
| 白汁桂鱼 | 178 | 茄汁鱼条 | 191 |
| 粉蒸鲭鱼 | 178 | 高丽目鱼条 | 191 |
| 豆腐鱼 | 179 | 焦熘鱼片 | 192 |
| 清蒸鳊鱼 | 179 | 氽鲫鱼萝卜丝 | 192 |
| 炒墨鱼 | 180 | 霸王别姬 | 192 |
| 干烧鲫鱼 | 180 | 官烧目鱼 | 193 |
| 葱酥鱼 | 181 | 干煎黄鱼 | 193 |
| 椿芽鳝鱼丝 | 181 | 油粘鱼 | 194 |
| 大蒜烧鳝鱼 | 181 | 活吃鲤鱼 | 194 |
| 家常鳝鱼 | 182 | 醋椒鲤鱼 | 195 |
| 炒鳝丝 | 182 | 酱汁鲤鱼 | 195 |
| 脆鳝 | 183 | 干熘鲤鱼 | 195 |
| 炒锅巴虾仁 | 183 | 干烧鲤鱼 | 196 |
| 葱烧海参 | 184 | 菊花黄鱼 | 196 |
| 炸蛎蟾 | 184 | 炒蟹粉 | 197 |
| 炒面包虾仁 | 184 | 清炖鲳鱼 | 197 |
| 炒虾仁 | 185 | 香糟佛手鱼 | 198 |
| 琵琶大虾 | 185 | 清蒸武昌鱼 | 198 |
| 高丽凤尾虾 | 186 | 红烧武昌鱼 | 199 |
| 番茄虾仁锅巴 | 186 | 果汁鱼块 | 199 |
| 陈皮虾 | 186 | 豆瓣鱼 | 199 |
| 高丽雪花凤尾虾 | 187 | 姜葱焗鲤鱼 | 200 |
| 烩乌龟蛋 | 187 | 荔枝鱼块 | 200 |
| 干熘大虾 | 188 | 番茄虾仁 | 200 |
| 吉利虾球 | 188 | 拆骨鱼头 | 201 |
| 翡翠虾仁 | 188 | 煎蒸带鱼 | 201 |
| 葱油鱼 | 189 | 玻璃鱿鱼 | 202 |
| 青笋烧鲳鱼 | 189 | 水晶鱼 | 202 |
| 红烧鱼丸子 | 190 | 松子鱿鱼 | 203 |
| 乐家鱼片 | 190 | | |

蔬	菜	豆	腐	类
---	---	---	---	---

烧米凉粉	204	糖醋萝卜丝	214
家常四季豆	204	茄汁豆腐	215
熏豆筋	204	拌素三丝	215
生炒笋尖	205	冬菇盒子	215
烧茄子	205	莲蓬豆腐	216
炒黄瓜条	206	炅绿豆芽	217
煎番茄	206	白油青元	217
糖醋莲白卷	207	干煸四季豆	217
油拌黄瓜	207	熘白菜	218
肉片烧平菇	208	青椒拌皮蛋	218
冬菇菜心	208	肉片炒粉皮	218
炒蒜黄	208	家常芋头	219
鱼香白菜	209	酱烧茄子	219
鸡蛋炒韭菜	209	荷包香干	219
醋熘白菜	209	熏豆腐干	220
肉末烧胡萝卜	210	炒野鸡红	220
瓜皮卷	210	干烧豆腐	221
肉片烧土豆	211	酿豆腐	221
肉片葱头	211	烧面筋	222
姜汁扁豆	211	全料藕元	222
三丁炒黄豆	212	粉蒸玉银萝卜丝	223
干煸扁豆	212	炒雪冬	223
干烧四季豆	213	冬瓜盅	224
蒜泥胡豆	213	麻婆豆腐	224
海米炒苋菜	213	家常豆腐	224
过浆豆花	214	酿塘藕	225
朱砂豆腐	214	如意冬笋	226

干炸豆腐丸子	226
蘑菇炖豆腐	227
鳅鱼钻豆腐	227
炒腐衣	228
蒜泥拌黄瓜	228
麻酱青笋尖	228
麻辣明笋丝	229
干煸苦瓜	229
干炒豆腐	229
芹菜干丝	230
鲜蘑豆腐	230
豆芽炒干丝	230
虾仁豆腐	231
木犀炒豆腐	231
肉末烧豆腐	232
红烧豆腐	232
春韭炒豆腐	232
海米烧豆腐	233
鱼香茄丝	233
葵花豆腐	234
蓑衣干子	234
酱汁刀豆	235

肉片青椒	235
鲜贝冬瓜条	235
雪菜干烧冬笋	236
蒸茄泥	236
奶油冬瓜条	237
鲜蘑菜心	237
炸藕夹	237
腐乳空心菜	238
生煸豆苗	238
酱烤四季豆	238
酱爆茄子	239
瓢青椒	239
酿黄瓜	240
扒奶汁白菜	240
素火腿	240
粉蒸萝卜夹肉丝	241
炒冬菇白菜	241
炒青豆泥	242
腊肉炒菜苔	242
素烧鸭	242
兰花豆腐干	243

汤	粥	羹	类
---	---	---	---

三不沾	244
板栗枣粥	244
银耳柑羹	245
南瓜蛋羹	245
冰糖银耳汤	245

蹄肚汤	246
三鲜汤	246
排骨汤	246
瓦罐鸡汤	247
海带丝汤	247

奶香江米粥	248	山药羊肉汤	259
薄荷汤	248	鸡茸豆花汤	260
陈皮薄荷汤	248	清汤鸡糕	260
家常余汤	248	牛肉炖白菜汤	260
丸子汤	249	牛肉丝烩菠菜汤	261
山药莲籽粥	249	双色鸡丸汤	261
爽口牛丸	249	发菜豆腐汤	262
火腿猪骨冬瓜汤	250	牛肉余丸子	262
萝卜鲫鱼汤	250	五香豆腐干汤	262
扣三丝汤	251	酸辣牛肚丝汤	263
鸭羹粥	251	百合芦笋汤	263
西瓜山楂羹	252	羊肉丝烩白菜汤	263
冬瓜汤	252	羊肉烩菠菜汤	263
西瓜羹	252	芦笋蘑菇汤	264
莲蓬豌豆汤	253	雪羹汤	264
余紫蟹青菜汤	253	海蜇猪骨汤	264
鳅鱼附蛋汤	253	龟肉汤	265
八珍醒酒汤	254	冬瓜鲤鱼汤	265
西湖鲜莲汤	254	豆苗余凤肝	265
豆腐鱼头汤	254	欢聚一堂(鸡杂汤)	266
余空心鱼丸汤	255	266
海米番茄鸡蛋汤	255	草鱼头汤	266
珍珠三鲜汤	256	鸡汤大米	266
鸡茸口蘑豆苗汤	256	三鲜鸡糕汤	267
鸡杂鸡块汤	257	酸辣汤	267
奶油鸡杂汤	257	黄芪猴头汤	267
腐乳卤蛋汤	257	冬瓜薏米煨鸭	268
猪肝菠菜汤	257	清汤银耳	268
肉杂拌汤	258	榨菜余里脊丝	268
鸡蓉三丝汤	258	肉片汤	269
鸡虾双珠汤	259	口蘑余里脊片汤	269

三丝番茄汤	270	榨菜鸡蛋汤	280
酸菜肉丝汤	270	奶油萝卜汤	281
丝瓜瘦肉汤	270	黄豆芽猪血汤	281
银耳香菇枣汤	271	豆腐海带汤	281
银耳乌龙汤	271	肉丝黄豆汤	282
醋椒肉片汤	271	白菜汤	282
荔枝红枣汤	272	鸡火白菜汤	282
肉花汤	272	土豆泥子汤	283
鸡蛋柿子汤	272	菠菜汤	283
肉茸番茄汤	273	菠菜肉末汤	283
罐汤	273	海带紫菜瓜片汤	284
酸辣烩肉丝	273	冰糖燕窝汤	284
番茄肝膏汤	274	五色紫菜汤	284
美味腰片汤	274	牡丹干贝汤	285
猪脚茭白汤	274	葱头大虾汤	285
小肉丸子豆腐汤	275	余鱼汤	286
白菜鸡汤	275	海米冬瓜汤	286
肝糕鸽蛋汤	275	番茄蛋花汤	286
蛋黄菜花汤	276	奶油鹌鹑蛋汤	287
香菇余猪肝	276	玉米汁鲫鱼汤	287
苦瓜豆腐汤	276	鳝鱼粉丝汤	287
山药豆腐汤	277	鱼头汤	287
海带小排汤	277	鲫鱼豆腐汤	288
排骨冬瓜汤	277	奶油桂花鱼	288
骨头酥	278	清汤圆鱼	288
大白蹄汤	278	椒盐鲫鱼汤	289
花生炖猪蹄	279	鲫鱼笋汤	289
桔味醒酒汤	279	番茄皮蛋汤	289
绣球莼菜汤	279	凤尾鸽蛋汤	290
酸辣肚丝汤	280	番茄泡蛋汤	290
雪菜肉片汤	280	清汤卧果	290

西红柿鸡蛋汤	290	黄瓜氽肉片汤	291
鸡汤燕窝	291	清汤珍珠鸡	291

米	面	类
---	---	---

广式奶油开花包	293	油包	303
开花馒头	293	锅贴	304
狗不理包子		南翔小笼	304
(天津包子)	294	发糕	305
粽子	294	松糕	305
广式豆沙包	294	伊府面	305
豆沙大包馅心	295	油香	306
鲜肉大包馅心	295	鲜肉鸡冠饺	306
三丁大包馅心	296	糖锅炸	307
虾肉大包馅心	296	八宝饭	307
鸡肉大包馅心	297	黄州烧梅	308
蟹粉大包馅心	297	油条	309
菜大包馅心	297	三鲜豆皮	309
水晶大包馅心	298	热干面	310
叉烧包馅心	298	烧卖	311
百果大包馅心	298	油登锅盔	312
银丝卷	298	牛肉馠饺子	313
花卷	299	小笼包子	314
佛手包	300	糊面	314
杨邦猪油开花包	300	油登子	314
鸡汤面条	301	四喜饺	315
鸡油煎饺子	301	一品饺	315
鲜肉水饺	301	白糖开花馍	316
春卷	302	洗沙糍粑	316
欢喜坨	303	张三口羊肉面	317

枯炒牛肉豆丝	317
棉花糕	318
重油烧梅	319
五味肉包	320
糯米豆粿	320
炸米窝	321
米粿	321
牛肉酥饼	322
煎糍粿	323
菜烧梅	323
鲜肉原汤水饺	324
牛肉汤豆丝	324
伏汁米酒	325

冰凉糕	326
五叶梅	326
全料小小汤元	327
蜘蛛蛋	328
清嫩冰莲	329
油香	329
夹心蛋糕	330
豆沙饺子	330
重糖发糕	331
白糖油糍	332
油炸豆馅包	332
汤团	333

点

心

类

蜂糕	334
糖糕	334
千层糕	335
蛋糕	336
盘丝饼	336
家常饼	336
炸糖糍粿	337
盒子酥	337
百合酥	338
黄松糕	338
枣泥拉糕	339
猪油松糕	339
赤豆糕	340
热狗	340

牛肉沙木赤	341
麻球	341
鸡蛋煎饼果子	341
石榴酥	342
夹沙条头糕	342
酥层饼	343
猪肉酥饼	344
双酿团	344
白麻酥	345
水晶蛋糕	345
夹板糕	346
鲜花酥	346
三丝眉毛酥	347
卷酥饼	348