

菜

中國南北名菜譜

金盾出版社

中国南北名菜谱

中国人民解放军
空军后勤部军需部编

金盾出版社

内 容 提 要

本书是介绍烹调技术的实用科技书，由空军后勤部军需部组织编写，并经全国最佳名厨和多位特级烹饪师详加校订。书中详细介绍了烹调的基础知识和技法，具体传授了我国四大菜系近 700 种名菜的用料和烹调方法。内容丰富多采，技法精纯可靠，具有较高的实用价值。通过它，广大读者不仅可掌握系统的烹调知识，而且可以学会制作各种色、香、味、形、器俱佳的精美菜肴，为生活增添美的享受。

本书分两大部分：第一部分为《烹调基础知识与操作技术》，主要介绍各种原料的初步加工、各种刀工和烹调方法及食品雕刻常识等。第二部分为《南北名菜谱》，包括江苏菜系、粤菜系、鲁菜系和川菜系。可供广大炊事人员、饮食管理人员、饭店和餐馆经营者、美食家及烹饪爱好者学习参考，并可作为有关院校的专业教材。

本书第一版分为三个分册，现应广大读者要求，为方便学习使用，改为一卷集、压膜装，重新与读者见面。

中国南北名菜谱

中国人民解放军空军后勤部军需部编

金盾出版社出版发行

北京复兴路 22 号南门

（地铁万寿路站往南）

电话：815453 邮政编码：100842

北京第二新华印刷厂印刷

各地新华书店经销

开本：32 印张：17.5 彩页：4 字数：398 千字

1986 年 6 月第 1 版 1990 年 6 月第 3 版 1990 年 6 月第 5 次印刷

印数：197001—227000 册 定价：6 元

ISBN 7—80022—199—7/TS·39

（凡购买金盾出版社的图书，如有缺页、倒页、脱页者，本社发行部负责调换）



樟茶鸭子



鱼香肉丝



火爆双脆



宫保鸡丁



炒蝴蝶片



什锦火锅



糖醋太湖鱼



百花争艳



黑鱼过桥



糖醋里脊



油泡腰花



菠萝拼火鹅



葱油鸡



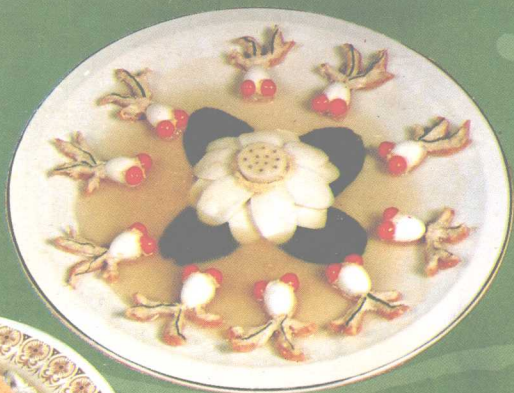
瓜果满园



松子鱼



铁扒子鸡



荷花金鱼虾



双色鱿鱼卷



扒元壳鲍鱼



干贝四宝

前 言

讲究烹调技术，提高菜肴质量，是改善生活、增进营养与增强人体素质的重要手段。同时，它又能为人们的生活带来美的享受。

为了使广大读者能够得到一部内容较为完备、技术又精确可靠的烹调工具书，同时也为有关院校专业提供一部可供学习的教材，空军后勤部军需部主持编写了这部《中国南北名菜谱》。本书详细介绍了烹调的基础知识与技术，力求能荟萃南北名菜的精华。通过本书，您将不难学会制作色香味形俱佳的、名目繁多的精美菜肴。

《中国南北名菜谱》共分两大部分：第一部分为《烹调基础知识与操作技术》，第二部分为《南北名菜谱》，包括江苏菜系、粤菜系、鲁菜系和川菜系。全书总计约40万字，均由空军勤务学院军需教研室负责具体编写，聂仁俊同志主编。参加第一部分编写的有王喜平、沈士瑞、张建设、谭光蓉同志，邓守加同志总纂，并经北京市第二服务局全国最佳名厨、特级烹饪师常静同志，特级烹饪师蔡启厚、伍玉盛、高国禄、张跃、张德义同志校订。第二部分，江苏菜菜谱由特级厨师沈士瑞同志执笔，并经江苏省烹饪协会副主席、特一级红案厨师胡长龄，特一级红案厨师杨继林，特一级面点师殷长贵，一级红案厨师高祥龙，二级红案厨师周军同志校订。粤菜菜谱由二级厨师洪瑞林、丁建荣、王志强同志编写，经一级厨师陈赞开同志校订。鲁菜菜谱由济南饮食服务公司一级红案厨师魏立志，特级红案厨师张玉河、崔伯成同

志编写，烹饪研究员李廷秀同志总纂，经全国优秀厨师颜景祥同志校订。川菜菜谱由谭光蓉同志编写，经北京市特级厨师伍玉盛同志校订。江苏菜、粤菜、川菜菜谱，均由邓守加同志总纂。

本书在编写过程中曾得到商业部饮食服务局、北京市第二服务局和北京市、南京市、济南市饮食服务公司的支持与帮助，在此谨表示衷心的感谢。希望读者对本书中的缺点和错误给予批评指正。

编 者

金 盾 书 讯

美味面点 400 种

空后军需部编

本书是《中国南北名菜谱》的姐妹篇，由空军后勤部军需部组织编写，并经多位特级面点师详加校订。书中对面点制作的原料、辅料、成形与熟制的基本知识和制作工艺、操作技术均作了详细介绍。所列 400 种面点，汇集了各地名点及风味小吃的精华，品种高中低档齐备，口味兼顾南北东西，并有部分西点，是一本关于面点制作的实用性、普及性俱佳的参考书。本书第二版将全书进行了校订，全部采用法定计量单位，并增加了 20 多幅精美彩图。 (定价：5.00 元)

新编大众菜谱

苗大林编著

这是一本为千百万寻常百姓服务的烹饪参考书。它的特点是：不盲目追求“宫廷筵席”和“宾馆大宴”上的山珍海味和豪华气派，而是着眼于广大群众的实际情况和实际需要；不一味拘泥于“传统名菜”和“传统口味”，而是在继承传统的基础上，博采各地厨师的新鲜经验，力求能反映出当前烹饪技艺的新水平。全书共介绍了 250 多种菜肴的烹调方法，适合南北各地读者的不同口味和需要，它将有效地帮助您提高技术，改善生活。 (定价：2.70 元)

民间食品集锦

总后勤部军需部编

本书介绍了我国南北各地 270 种主食及风味小吃的制作方法。其中既有南方人爱吃的各式糕饼、馄饨、汤圆、醪糟，也有北方人喜食的各种馒头、包子、饺子、面条等，还收进了一些少数民族的传统食品。内容丰富，品种较全，高、中、低档食品兼备，具有浓厚的民族特色与地方风味。适合炊事工作人员、餐厅和饭店经营者、家庭主妇、烹饪学校师生及广大烹饪爱好者阅读参考。（定价：1.70 元）

家常风味菜肴 200 种

这不是一本普通的菜谱，而是专门介绍以猪牛羊和鸡鸭鹅的内脏、头尾、蹄掌为原料制作菜肴的妙方。本书作者广征博采，汇集了独具特色的 200 余个品种，详细介绍了它们的用料、做法及特色。这些菜肴，原料常见而选料特异，制作简便而风味浓郁。这本书既可给一般家庭的餐桌增添美味佳肴，又可帮助专业厨师掌握新的技艺。（定价：1.80 元）

名优酱菜腌菜家庭制法 300 例

我国酱菜腌菜有悠久的历史，全国各地都有自己独特风味的传统名优产品，深受消费者欢迎。本书系统地介绍了全国各地不同风味、不同特色的 334 种名优酱菜腌菜加工制作方法，内容充实，技术可靠，讲述具体，操作简便，不需要特殊设备，是广大家庭以及厂矿、学校、部队等基层伙食单位自制酱菜腌菜的理想读物。（定价：2.00 元）

家庭四季美味快餐

刘自华编著

著名特级厨师刘自华编写的《家庭四季美味快餐》，与时代快节奏相适应，是我国食科学、食文化中绽开的一朵鲜花！本书简述了美味快餐学的基础知识；介绍了中式快餐的特色、制作要点以及安排家宴的艺术；列举了春夏秋冬四季快餐示范餐谱 80 例，从主食佐一菜一汤至四菜一汤，外带家宴设置 15 例，共 300 多种菜肴。这是从实践中提炼出来的精品。本书内容丰富，技术可靠，通俗易懂，具体实用；不同经济条件、不同饮食习惯的家庭，都能从中找到适宜的餐谱及制作要领。

(定价：2.70 元)

欢 迎 订 购

《家庭蔬菜烹调 350 种》等畅销书

本社出版的科技图书，内容充实，技术先进，通俗易懂，实用性强，欢迎订购。

书 名	定 价
家庭四季美味快餐	2.70 元
新编大众菜谱	2.70 元
家庭蔬菜烹调 350 种	2.80 元
民间食品集锦	1.70 元
美味豆腐 100 法	1.00 元
美味面点 400 种	5.00 元
美味可口的炒货食品	1.00 元
家常风味菜肴 200 种	1.80 元
蛋类菜家庭制法 200 例	1.60 元
禽蛋乳品加工技术	2.30 元
肉类食品加工实用技术	1.60 元
食物养生 180 题	3.00 元
儿童饮食营养与健康	2.50 元
食用菌饮食疗法	1.50 元
常见病饮食疗法	3.80 元
补品补药与补益良方	2.50 元
饮食抗癌法	1.60 元
今日营养与健康	3.80 元

上列新书由全国各地新华书店和金盾出版社读者服务部经销。
凡邮购图书，另加邮挂费 10%。

目 录

第一部分：烹调基础知识与操作技术

绪论	(1)
第一章 烹调原料的初步加工	(5)
第一节 原料分类及加工原则	(5)
第二节 鲜活原料的初步加工	(7)
一、家畜的初步加工	(7)
二、家禽的初步加工	(15)
三、水产品的初步加工	(18)
第三节 干货原料的涨发	(19)
一、水发	(19)
二、油发	(22)
三、盐发	(23)
四、碱发	(23)
五、火发	(25)
第二章 刀工	(33)
第一节 刀工的作用	(34)
第二节 刀工的要求	(34)
第三节 刀法	(36)
第四节 原料形状	(42)
一、块	(42)
二、片	(43)

三、丝·····	(44)
四、条·····	(45)
五、丁、粒、末·····	(45)
六、茸泥·····	(46)
七、段·····	(46)
八、花刀形·····	(46)
第五节 刀和墩的使用与保养·····	(47)
一、刀的种类及用途·····	(47)
二、刀的保养·····	(49)
三、墩的使用与保养·····	(50)
第三章 烹调基本知识 ·····	(50)
第一节 灶台用具·····	(51)
一、锅具·····	(51)
二、勺具·····	(52)
三、其它用具·····	(52)
第二节 火候·····	(53)
一、旺火·····	(54)
二、中火·····	(54)
三、小火·····	(54)
四、微火·····	(54)
第三节 原料的熟处理·····	(54)
一、焯水·····	(55)
二、制汤·····	(57)
三、过油·····	(59)
四、走红·····	(61)
第四节 配菜·····	(62)
一、配菜的作用·····	(62)

二、配菜的原则·····	(63)
三、菜肴的命名原则和方法·····	(66)
第五节 上浆、挂糊、勾芡·····	(67)
一、上浆、挂糊·····	(67)
二、勾芡·····	(70)
第六节 调味·····	(73)
一、调味的作用·····	(73)
二、味的种类·····	(74)
三、调味品的加工·····	(76)
四、使用调料注意事项·····	(77)
五、调味的原则·····	(78)
第七节 勾工·····	(80)
一、握勺方式·····	(80)
二、用勺方法·····	(80)
第八节 装盘·····	(83)
一、装盘的要求·····	(84)
二、盛器的种类及盛器与菜肴的配合原则·····	(85)
第四章 烹调方法 ·····	(87)
第一节 热菜的烹调方法·····	(87)
一、炸·····	(87)
二、炒·····	(89)
三、熘·····	(90)
四、爆·····	(91)
五、烹·····	(92)
六、炖·····	(92)
七、焖·····	(92)
八、煨·····	(93)

九、烧·····	(93)
十、扒·····	(93)
十一、煮·····	(94)
十二、氽·····	(94)
十三、烩·····	(94)
十四、煎·····	(94)
十五、贴·····	(95)
十六、爆·····	(95)
十七、蒸·····	(95)
十八、烤·····	(96)
十九、涮·····	(97)
二十、熬·····	(97)
二十一、拔丝·····	(97)
二十二、蜜汁·····	(99)
二十三、瓢·····	(99)
二十四、盐焗·····	(99)
第二节 凉菜的烹调方法·····	(99)
一、凉菜的烹调·····	(100)
二、凉菜的拼摆知识·····	(104)
第五章 食品雕刻常识 ·····	(108)
第一节 食品雕刻的刀具·····	(108)
第二节 食品雕刻的原料·····	(109)
第三节 食品雕刻的步骤·····	(110)
第四节 食品雕刻的种类·····	(111)
第五节 食品雕刻的刀法·····	(112)
第六节 雕刻成品的保管及应用·····	(113)
附：雕刻实例·····	(114)