

培訓菜譜



蚌埠市饮食服务公司厨师培训班编

毛主席语录

为人民服务。

教育必须为无产阶级政治服务，
必须同生产劳动相结合。

前 言

伟大领袖毛主席教导我们：“为什么人的问题，是一个根本的问题，原则的问题。”

社会主义的服务性工作，是直接为广大工农兵群众生活和工农业生产服务的。饮食业又是人民生活必不可少的一个重要部分。解放以来，在毛主席无产阶级革命路线的指引下，随着社会主义事业的发展，我们饮食行业，对满足群众生活需要，增加花色品种，提高服务质量，做了一些工作。

由于刘少奇一类骗子的修正主义路线的干扰和破坏，我们饮食业一度在继承祖国烹调技术和提高技术水平方面受到了一定的影响。为了适应社会主义建设事业的发展和满足工农兵群众生活的需要，我们在上级党委的领导和有关单位的支持下，举办了厨师培训班。在领导、老师傅和教师的共同努力下，编写这份教材，作为教学之用。

此教材计分为猪肉及猪内脏类、禽及蛋类、水产类、海味类、甜菜类和其他类六个部分，是根据所教的培训菜肴而选编的。海味类的菜有部分是为参考之用。由于编者水平有限，错误之处在所难免，请同志们多多给予批评指正。

蚌埠市饮食服务公司
厨师培训班

1973年7月

目 录

一、猪肉及猪内脏类…………… (1)

- 1.爆三样 (1) , 2.扒三样 (1) , 3.夹酥肉 (2) , 4.锅烧肉 (3) , 5.炸广东肉 (3) ,
- 6.古老肉 (4) , 7.芙蓉丸子 (4) , 8.砂锅下水 (5) , 9.鸡茸蹄筋 (5) , 10.荷叶粉蒸肉 (6) , 11.糟南腿 (6) , 12.龙须火腿 (7) ,
- 13.蜜汁火腿 (7) , 14.金钩火腿烩丝瓜 (7) ,
- 15.吐司腰子 (8) , 16.荷包腰子 (8) , 17.绣球腰子 (9) , 18.核桃腰子 (9) , 19.芝麻腰子 (10) , 20.管廷烩脊髓 (11) , 21.虾籽烧云头…………… (11)

二、禽及蛋类…………… (12)

- 22.冬瓜套鸡 (12) , 23.冬瓜子鸡 (13) , 24.桃花鸡 (13) , 25.油淋子鸡 (14) , 26.铁扒鸡 (14) , 27.香酥鸡 (15) , 28.三冬鸡 (15) ,
- 29.白玉鸡 (16) , 30.葫芦鸡腿 (17) , 31.桂花鸡片 (17) , 32.椒盐鸡翅 (18) , 33.酒焖鸡 (19) , 34.咖喱鸡 (19) , 35.松子鸡 (20) ,
- 36.浮油鸡片 (20) , 37.卷筒鸡 (21) , 38.烩两鸡丝 (21) , 39.爆鸡花 (22) , 40.杯中白玉 (22) , 41.炸八块 (23) , 42.清炸肫肝 (24) ,

43.怪味鸡(24), 44.棒棒鸡(24), 45.椒麻鸡(25), 46.玻璃鸡片(25), 47.雪花鸡球(26), 48.小件鸡(26), 49.水晶冻鸡(27), 50.烩白兔(27), 51.炒满天星(28)。52.玛瑙鸭子(29), 53.蛤蟆鸭子(29), 54.东坡子鸭(30), 55.葫芦鸭子(30), 56.关东鸭子(31), 57.烧南鸭(31), 58.馄饨鸭子(32), 59.冬菜扒鸭(33), 60.柴把鸭子(33), 61.锅烧鸭子(34), 62.八宝鸭子(34), 63.叉烧鸭子(35), 64.火焖鸭子(36), 65.烩鸭四宝(36), 66.掌上明珠(37), 67.三丝酿鸭掌(37), 68.炒鸽松(38)。69.蛋包三丝(39), 70.烩涨蛋(39), 71.两色花鼓蛋(40), 72.蛋扣鱼片(40), 73.五丁灌蛋(41), 74.三合蛋(42), 75.鸳鸯蛋(42), 76.核桃蛋(42), 77.金银蛋(43), 78.松子蛋(44), 79.烧酥蛋(44), 80.象眼蛋……………(45)

三、水产类……………(46)

81.白汁鳊鱼(46), 82.塌沙鳊鱼(46), 83.松鼠鱼(47), 84.广汁鳊鱼(48), 85.干烧鳊鱼(48), 86.麒麟鳊鱼(49), 87.三贴鳊鱼(49), 88.如意鳊鱼(50), 89.柳叶鳊鱼(51), 90.椒盐鳊鱼(52), 91.沙拉米鳊鱼(52), 92.蛤蜊鱼(53), 93.竹节三丝鱼卷(53), 94.三丝鱼球(54), 95.石榴鱼(54), 96.锅贴鱼(55), 97.锅塌鱼(55), 98.锅塌鱼(56), 99.松子鱼(56), 100.糟溜鱼片(57), 101.焦溜鱼

片 (58) , 102. 酱汁中段 (58) , 103. 橄榄鱼丝 (59) , 104. 三丝鱼卷 (59) , 105. 芙蓉鱼片 (60) , 106. 五熘鱼 (60) , 107. 番茄卷筒鱼 (61) , 108. 金钱鱼饼 (62) , 109. 炒鱼豆 (62) , 110. 炒鱼丝 (63) , 111. 炸鱼球 (63) , 112. 软熘鱼扇 (64) , 113. 炒鳝丝 (64) , 114. 炒鳝片 (65) , 115. 生爆蝴蝶片 (65) , 116. 炒软兜 (65) , 117. 炒鳝糊 (66) , 118. 烧鳝段 (67) , 119. 生敲鳝鱼 (67) , 120. 炆虎尾 (68) , 121. 长鱼干丝汤 (68) , 122. 熘冰鱼 (69) , 123. 炆冰鱼 (69) , 124. 扒冰鱼 (69) , 125. 炒冰鱼片 (70) , 126. 高丽冰鱼 (70) , 127. 炒蟹脆 (71) , 128. 绣球蟹 (71) , 129. 锅烧蟹 (72) , 130. 熘全蟹 (72) , 131. 套蟹 (73) , 132. 炸蟹斗 (74) , 133. 白汁元菜 (74) , 134. 南腿炖墨鱼 (74) , 135. 稀卤虾仁 (75) , 136. 琵琶虾 (75) , 龙井虾仁 (76) , 137. 烹虾饼 (77) , 138. 金银虾仁 (77) , 139. 炸虾串 (78) , 140. 双色吐司 (78) , 141. 高丽虾仁 (79) , 142. 八宝虾仁 (79) , 143. 交切虾 (80) , 144. 炒三鲜 (80) , 145. 锅巴虾仁 (81) , 146. 虾肉蛋合…………… (82)

四、海味类…………… (83)

147. 蝴蝶海参 (83) , 148. 蟹黄海参 (83) , 149. 金葱扒海参 (84) , 150. 鸡酥海参 (84) , 151. 海参三鲜 (85) , 152. 绣球海参 (86) , 153. 珍珠海参 (86) , 154. 烩三海 (87) , 155. 红扒鱼翅 (87) , 156. 三丝鱼翅 (88) , 157. 鸡粥

鱼翅 (89) , 158.奶汤鱼翅 (89) , 159.三丝清
汤鱼翅 (90) , 160.绣球燕菜 (90) , 161.菊花
燕菜 (91) , 162.向阳燕菜 (91) , 163.玻璃银
耳 (93) , 164.桔酪银耳 (93) , 165.桂花干
贝 (94)

五、甜菜类 (95)

166.雪裹四喜 (95) , 167.高丽夹沙香蕉 (95) ,
168.高丽苹果 (96) , 169.高丽乌白 (96) ,
170.西瓜盅 (97) , 171.西瓜糕 (97) , 172.高
丽珊瑚 (98) , 173.炸戈乍 (98) , 174.炸玛瑙 (99) ,
175.寸金山药 (99) , 176.蜜汁山药 (99) ,
177.灌香山药 (100) , 178.炒三泥 (100) , 179.京
糕酪 (101) , 180.凤尾糕 (102) , 181.蜜汁白瓜
(102) , 182.玛瑙莲子 (103)

六、其他类 (104)

183.锅塌豆腐 (104) , 184.八宝豆腐 (104) ,
185.香圆豆腐 (105) , 186.三角油豆腐 (105) ,
187.花鼓青椒 (106) , 188.酿青椒 (107) , 189.八
宝辣酱 (107) , 190.什锦冬瓜盅 (108) , 191.鸡
蒙菜花 (108) , 192.酿冬菇 (109) , 193.酿五丁
番茄 (110) , 194.锅烧笋 (110) , 195.三鲜海底
松 (111) , 196.鸡茸蒲菜 (111) , 197.酱汁茄子
(112) , 198.鱼香茄子 (112) , 199.喜鹊头烩豆
苗 (113) , 200.金钩翡翠 (113) , 201.烧皮球
(114) , 202.干烧梅豆 (114) (114)

(一) 猪 及 内 脏

爆 三 样

一、原料：猪肚头一两五钱，鸡肫头一两五钱，鱼丁一两五钱，（鸡丁、里脊丁、腰丁都可配用，用腰丁时注意血水多，油要热些。）

二、佐料：蛋青一个，水淀粉三钱，蒜泥三钱，油一两二钱，盐味精酒少许。

三、做法：

1.肚头上的白筋要剔净。剞十字花刀或钉子花刀，切小方块。鸡肫头稍拍也轻剞十字花刀。切小菱角块、配上鱼丁，加蛋青淀粉上浆待用。

2.把调味品淀粉混合在碗里加汤一两五钱左右，搅匀调成汁子。

3.坐锅放油，有六成热时，下主料滑散后倒漏勺控油。

4.起锅放油四钱，油温热时下蒜泥，刚刚才出香时，倒下主料，烹入调味汁，一晃锅两颠出锅，装盘上桌。（如有虾油可在上桌时带上一小碟，但主料口味只能有八成盐口。）

附注：油爆类的操作与上述相同。

扒 三 样

一、原料：鸡蛋三个，生猪肉二两，菜心半斤，净栗子二两，冬菇五钱，熟白肚半斤。

二、佐料：葱姜米一钱，盐味精少许，淀粉三钱，油一两，鸡汤八两。火腿片四钱。

三、做法：

1.菜心根部削尖。水发冬菇切薄片。栗子稍煮后切小块。猪肉剁成茸泥，加点水和葱姜末盐味精少许搅匀成馅。把熟肚坡刀切成片。

2.用鸡蛋摊成12个小圆形的鸡蛋皮，然后包上肉馅。菜心用开水烫过控水待用。

3.取小圆筛一个，把蛋饺、肚片、菜心摆成“品”字形，中间空档摆配料（火腿片等），放在锅里加鸡汤和调味品烧开，移小火焖透，取出竹筛，把蛋饺等照原样整齐地摆在大盘里，然后锅移大火，匀薄芡，淋油（鸡油最好）少许，浇在菜上即行。

夹 酥 肉

一、原料：生五花肉一斤，净猪肉四两，鸡蛋二个。

二、佐料：淀粉一两，面粉五钱，葱姜米三钱，料酒三钱，酱油一两五钱，糖五钱。油二斤（耗一两五钱），豆苗四两。

三、做法：

1.净肉剁成蝇头丁大，加葱姜米料酒搅成肉馅待用。鸡蛋打开加淀粉面粉搅成糊。

2.五花肉切成整的二寸见方，下锅煮七成熟，捞出，用刀切成一刀不断一刀断的大片，然后把不断处分开，拍上干淀粉，抹一点蛋糊，放上肉馅，再整个挂蛋糊，下六成热的油锅炸至金黄色，捞出放在锅里加水一斤烧开后，下佐料移小火靠五分钟，装碗上笼蒸五分钟待用。

3.起锅放油，炆豆苗，炆好后，放在盘里围成一个圈子。把肉从笼里取下，汤泌在锅里，肉扣在豆苗圈中，再把汤少勾一点芡，浇在盘里上桌。

锅 烧 肉

一、原料：五花肉一斤，鸡蛋二个。

二、佐料：淀粉一两，面粉四钱，葱末二钱，盐味精少许，料酒三钱，酱油少许。花椒盐少许，香油五钱，油一斤半（耗一两五）。

三、做法：

1.鸡蛋打开加淀粉面粉搅成糊少加一点香油，备用。

2.肉下锅煮熟，去掉肉皮，切成粗肉丝，加料酒，盐、味精，酱油，葱末拌匀。

3.在大盘抹一层香油，放一层蛋糊，把拌好的肉丝放上，再把蛋糊倒上，下六成热的油锅炸至金黄色，捞出，再重油一次。捞出。

4.起锅倒上一点香油，把炸好的肉放上，翻个身，洒花椒盐，再翻个身洒花椒盐，取出改刀切一字条装盘。

炸 广 东 肉

一、原料：去皮的肥多瘦少猪肉八两，鸡蛋二个。

二、佐料：葱末少许，花椒盐少许，番茄酱五钱，甜面酱五钱，香油三钱，料酒三钱，淀粉八钱，面粉三钱，油一两二钱。（实耗）

三、做法：

1.鸡蛋打开加淀粉面粉搅成糊备用。

2.肉煮熟后，切成小一字条块，加料酒花椒盐葱末少许拌

匀，然后挂糊下油锅炸至金黄色捞出，再重油一次。

3.起锅放香油，将肉放入，洒花椒盐少许，两颠出锅装盘，上桌时，带番茄酱，甜面酱各一小碟。

古 老 肉

一、原料：生瘦肉半斤，鸡蛋青二个。

二、佐料：淀粉八钱，醋五钱，酱油少许，糖一两，番茄酱一两，油一斤半（耗一两三钱），笋片五、六片，姜末二钱，鲜蚕豆五钱，盐、料酒少许。

三、做法：

1.瘦肉去筋膜，拍松，切成肉片，用料酒盐码一下，放在蛋青淀粉糊里，搅拌均匀，然后一片一片的下油锅炸过捞出控油。

2.另起锅放油少许，炆配料，加一勺汤做成糖醋汁，把肉重油捞出倒在糖醋汁里，加上番茄酱，用手勺推搅二下两颠出锅。

芙 蓉 元 子

一、原料：净猪肉四两，蛋青三个。

二、佐料：葱姜米二钱，盐四钱，料酒三钱，味精适量，淀粉四钱。

三、做法：

1.将肉斩碎，加葱姜米和料酒盐味精水搅成肉馅。再用肉馅挤成肉元子放在汤盘里，加半勺汤，上笼蒸三分钟取下。

2.将蛋青打泡沫加汤少许和调味品搅开，倒在肉元子上再上笼蒸五分钟，即可下笼，上桌。

注：蒸的时间不能长，否则蛋青成蜂窝状就不好了。

砂锅下水

一、原料：猪大肠一斤半，猪心一个，猪肝四两，猪肺半个，猪肚半个，猪五花肉半斤，玉兰片一两，冬瓜（或萝卜）半斤。

二、佐料：料酒五钱，葱、姜、盐适量。

三、做法：

1.猪内脏等都洗净后，下锅泐一下，再改刀成一字条块，玉兰片切成片，冬瓜削成一个个小园球。

2.大砂锅加水，放入猪内脏等，大火见开后，换小火，下葱姜料酒，半熟时下盐，八成熟时，下玉兰片和冬瓜球，等肉酥烂时连锅上桌。

鸡茸蹄筋

一、原料：油发猪蹄筋三两，鸡蛋青四个，鸡脯肉二两五钱。火腿末三钱，香菜末少许。

二、佐料：盐、料酒、味精、淀粉各少许，油一两五钱，鸡油少许。

三、做法：

1.把蹄筋片成薄片，切成一寸二分长，在开水锅里氽一下，放在锅里加鸡汤和盐少许在小火上靠着备用。

2.鸡脯肉剁成鸡茸，加上盐和料酒用手搅开，再加上味精淀粉搅匀，将蛋青打成泡沫备用。

3.坐锅放油一两，倒入鸡茸，加汤五、六两，用手勺不断的搅、见鸡茸已稠浓时，倒下蛋青泡。加油五钱，还用手勺搅到稠浓时，盛出一半装在盘里，然后把靠好的蹄筋捞出倒在锅里，稍拌炒后淋上鸡油，即装盘，洒上火腿末和香菜末。

注：鸡茸鱼肚、鸡茸鱼翅等做法与此相同。

荷叶粉蒸肉

一、原料：五花硬肋条肉八两，米三两。

二、佐料：甜面酱一两，糖六钱，料酒一两，酱油五钱，盐二钱，葱姜丝三钱，八角四瓣。荷叶四张。

三、做法：

1.取二寸多点见方的肋条肉，刮净皮上的毛和浮污物洗净，切成三分厚的大薄片放在盆中，加调味品拌匀待用。

2.米和八角下锅炒至米呈金黄色时倒出，再碾粗粒粉状。倒在肉里再充分拌和，然后把肉一片压一片的（压一半）整齐的摆在碗里，上笼蒸六、七成熟取下。

3.把荷叶用开水烫一下，再切成方块，荷叶的光面向上，平放在案板上，把肉一块一块用荷叶包上，包好后，把荷叶接口处向下，整齐的摆在碗里上笼蒸熟，上桌时，把碗扣在大盘里即成。

糟南腿

一、原料：熟火腿四两，甜酒酿二两，糖二两。

二、佐料：青梅一两，淀粉二钱。

三、做法：

1.火腿切一寸长的骨牌块，中间划一刀，不切断，夹上甜酒酿，放在碗里摆整齐，青梅改刀成佛手块，放在火腿上、盖好，上笼蒸半小时取下，扣在大汤盘里。

2.坐锅放水四两，糖二两，熬化，勾薄芡，浇在火腿上即成。

龙须火腿

一、原料：熟火腿四两，芦笋二两，荸荠二两。

二、佐料：糖五钱，淀粉二钱，盐少许。

三、做法：

1.把火腿切成一寸二分长，宽半寸的大片共十二片，摆在碗里，荸荠切片放在火腿上，上笼蒸半小时后取下。

2.取汤盘一个，把芦笋切成一寸长的段，再把每段切成四瓣。把火腿扣在汤盘里，芦笋摆在盘的四周。

3.坐锅放鸡汤四两，放盐糖，勾薄芡，浇在火腿上即成。

蜜汁火腿

一、原料：火腿中段八两，荸荠一斤，白糖三两。

二、佐料：淀粉三钱。

三、做法：

1.先把火腿的肉皮削掉一层，再修整，放在碗里，加水满碗，上笼蒸五分钟，取下把水倒掉，换清水再蒸，如此换水再蒸五次，就把火腿的咸水去掉了。

2.荸荠去皮后，用淘米箩刮成细屑。然后把火腿切成二寸长，约一寸宽，二分厚的大片照阶梯形，摆在碗里，用手把荸荠屑抓成小园球，放在火腿两旁，加一两糖，和三两水，上笼蒸十分钟左右，取下扣在大碗里。

4.坐锅放水三两，加白糖二两，再把蒸火腿荸荠的汁倒入锅里，见开后，勾薄芡，浇在火腿上即成。

金钩火腿烩丝瓜

一、原料：丝瓜一斤，大金钩一两五钱，生火腿片一两。

二、佐料：盐少许，鸡油少许，淀粉四钱，鸡汤三两。

三、做法：

1.金钩、火腿放在碗里，加鸡汤二两，上笼蒸透，取下待用。

2.把丝瓜外皮轻轻刮去，切开后去籽瓢，切成一寸五分长，一指宽的条，下开水锅一余，捞出后下冷水盆过一下捞出备用。

3.坐锅火腿金钩连汁倒入，再加鸡汤二两和盐少许，下丝瓜条，勾薄芡，临起锅淋鸡油少许，装汤盘上桌。

吐 司 腰 子

一、原料：腰子三只（七两左右），鸡蛋二个，面包屑二两五钱。

二、佐料：淀粉一两，酱油五钱，葱椒盐少许，油（一斤）耗一两，花椒盐、番茄酱各一小碟。

三、做法：

1.腰子剖开，去掉腰骚，剖兰花干子花刀，用葱椒盐酱油料酒腌四、五分钟。

2.鸡蛋打开，加淀粉搅成糊。

3.把腰子挂上糊，沾上面包屑，下油锅炸，再重油一次即成，上桌时带番茄酱和花椒盐。

荷 包 腰 子

一、原料：腰子七两，肉二两五钱，鸡蛋青二个。

二、佐料：淀粉一两五钱，面粉五钱，葱姜末少许，酱油三钱，糖八钱，醋四钱，料酒三钱，油（一斤）耗油一两二钱。

三、做法：

- 1.肉剥成馅，待用。鸡蛋青打开加淀粉面粉搅成蛋青糊。
- 2.腰子剖开，去掉腰骚，把每半腰子再平批二半，改成四或六片，用刀尖在腰片厚度面上划一个口成荷包形，用六成热的水烫一下，再挤干水分，把一小团肉馅填入，挂上蛋青糊，做完后，下油锅炸挺身后，捞出。
- 3.另坐锅放油少许，葱姜米炆锅，放一点汤（二、三两），放入调味品，匀芡做成糖醋汁。
- 4.把腰子重油后，放在盘中，把糖醋汁浇上即成。

绣球腰子

- 一、原料：腰子半斤左右，鱼肉一两，肥膘一两，蛋青一个，笋丝五钱。
- 二、佐料：盐少许，料酒三钱，糖一两，醋五钱，酱油少许，淀粉一两，油一斤半（耗一两二钱），葱姜丝少许。
- 三、做法：

1.把腰子剖开去掉腰骚，片成大片，斜着切成细丝，用料酒盐拌和，待用。

2.鱼肉、肥膘都斩成泥，加水盐料酒淀粉搅成泥糊。再把鱼泥挤成一个个的小元子，滚上腰丝下油锅炸，还要重油一次，捞出控油。

3.坐锅放油，葱姜丝炆锅，下笋丝，做糖醋汁，然后倒下腰球，两颠出锅，装盘。

核桃腰子

- 一、原料：腰子八两，核桃仁一两，鱼肉三两，肥膘一两五钱，鸡蛋青二个。

二、佐料：盐四钱，料酒三钱，淀粉一两，油一斤半（耗油一两二钱），味精少许。

三、做法：

1.核桃仁用水泡开去皮，下温油锅炸脆捞出备用。鱼肉和肥膘分别剁成泥，混合在一起，加水少许，盐和味精搅开，再放料酒淀粉蛋青搅上劲。

2.腰子除去腰骚，剖麦穗花刀，下六成热的水烫一下捞出、用洁净布挤一下水，在腰子光面拍上干淀粉，抹上鱼泥，按上一个核桃仁用手把腰子卷起，稍捏一下。放在盘中（盘子上事前抹层香油）。

3.坐锅放油，有六成熟时，下腰子，炸三、四分钟捞出，再重油一次装盘，上桌时带一小碟花椒盐。

芝 麻 腰 子

一、原料：腰子六两，芝麻二两。

二、佐料：料酒三钱，鸡蛋一个，淀粉六钱，面粉二钱，花椒盐少许，油一斤半（耗油一两）。

三、做法：

1.把芝麻淘净去皮备用。腰子去腰骚后剖麦穗花刀，切一寸长，四分宽的条，加上料酒花椒盐少许拌匀。

2.鸡蛋打开加淀粉面粉搅成糊。

3.拿一块一块地把腰子挂上蛋糊，在芝麻中滚一下沾满芝麻，放在盘中。

4.坐锅倒油，有六成熟时，下腰子，炸至芝麻发浅黄色捞出，再重油，装盘，上桌时带花椒盐一小碟。

注：芝麻肉球，芝麻肉片等芝麻香炸类的菜的做法与此相同。