



# 巧做家庭菜600例

朴丰田 口述  
穆里岩 整理  
金岩

北京科学技术出版社



# 巧做家庭菜600例

朴丰田 口述

穆里 整理  
金岩

北京科学技术出版社

## 内 容 提 要

本书包括600多道菜，有中餐、西餐、凉菜、素菜、荤菜、炒菜及宴席菜肴，也有家常菜、粗菜细做等，内容很适合家庭用餐。

(京)新登字207号

巧做家庭菜 600 例

朴丰田 口述

穆里 整理  
金岩

北京科学技术出版社出版

(北京西直门南大街16号)

邮政编码100035

---

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

人民交通出版社印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 9印张 204千字

1991年9月第一版 1991年9月第一次印刷

印数1—8500册

---

ISBN 7-5304-0903-4/Z·415

定价：4.60元

## 前 言

---

本书共 600 多道菜，系由原张作霖府厨师朴丰田老先生口述，经整理而成。

书中包括两部分，第一部分为精制菜肴；第二部分为家常菜。书中既有中餐，也有西餐；既有白菜、豆腐等家常菜，也有宴上珍馐、滋补佳品。

书中有些菜肴别有风味，独具一格。这些菜虽系当年“帅府菜肴”，但在目前我国人民生活水平提高的情况下，许多菜肴均可在每个家庭上桌。

或节、假日，或家人团聚，或邀几位亲朋好友，做几道拿手好菜，组织个家庭宴会，也是一件快事。

为了使人们生活得更美好，特将此家庭菜谱整理成册，奉献给读者，并望指正。

穆 里 金 岩

1991年4月

# 目 录

## 第一部分 精制菜肴

- 一、汤..... 1
- (一)四拔汤..... 1
- 二、凉菜类..... 2
- (一)芦笋拼鲍鱼..... 2
- (二)翡翠虾片..... 2
- (三)生菜龙虾..... 2
- (四)火腿龙须..... 3
- (五)鸡丝拌三丝..... 3
- (六)松花拼白淡鸡..... 4
- (七)虾仁炆菠菜..... 4
- (八)大海米炆芹菜..... 5
- (九)豆干炆青椒丝..... 5
- (十)甜脆蜆头..... 6
- (十一)酥鱼..... 6
- (十二)麻辣拌顺风鹿肉丝..... 7
- (十三)拌双脆..... 7
- (十四)烹鱼块..... 7
- (十五)水晶鸡..... 8
- (十六)水晶白果..... 8
- (十七)水晶排骨..... 9
- (十八)水晶菠萝..... 9
- (十九)拌藕丝..... 10
- (二十)红萝卜姜卷..... 10
- (二十一)红油大头菜..... 11
- (二十二)麻拌双素..... 11
- (二十三)麻酱拌海参..... 11
- (二十四)生菜鲍鱼..... 12
- 三、燕菜类..... 12
- (一)鸡爪扒燕菜..... 12
- (二)珍珠燕菜..... 13
- (三)甜燕菜..... 13
- (四)鸡茸燕菜..... 14
- (五)燕菜粥..... 14
- (六)一品燕菜..... 15
- (七)鸽蛋燕菜..... 15
- (八)金丝燕菜..... 16
- (九)茸尾燕菜..... 16
- (十)发丝燕菜..... 17
- 四、鱼翅类..... 17
- (一)红扒鱼翅..... 17
- (二)白扒鱼翅..... 18
- (三)蟹黄鱼翅..... 18
- (四)芙蓉鱼翅..... 19
- (五)鸳鸯鱼翅..... 19
- (六)鱼翅烧白菜..... 20
- (七)翅子烧四丝..... 20

- (八)金钱鸽蛋烧鱼翅.....21
- (九)火腿冬瓜烧鱼翅.....21
- 五、银耳类.....22
- (一)清汤银耳.....22
- (二)鸽蛋银耳.....23
- (三)云片银耳.....23
- (四)金钱银耳.....24
- (五)绣球银耳.....24
- 六、海参类.....25
- (一)红烧海参.....25
- (二)葱烧海参.....25
- (三)虾子海参.....26
- (四)如意海参.....26
- (五)鱼唇烧海参.....27
- (六)蝴蝶海参.....28
- (七)虾磨海参.....28
- 七、鲍鱼类.....29
- (一)菜花烧鲍鱼.....29
- (二)竹荪鲍鱼.....29
- (三)蜆头扒鲍鱼.....30
- (四)芦笋扒鲍鱼.....30
- (五)蝙蝠鲍鱼.....31
- (六)鲍鱼烧虾段.....31
- 八、熊掌类.....32
- (一)金鸡烧熊掌.....32
- (二)鸳鸯熊掌.....33
- (三)四喜扒熊掌.....34
- (四)一品熊掌.....35
- (五)栗贝烧熊掌.....35
- (六)参筋烧熊掌.....36
- (七)鱼肚扒熊掌.....37
- (八)肥鸭焖熊掌.....37
- 九、鹿尾类.....38
- 清蒸鹿尾.....38
- 十、鹿茸类.....39
- (一)银耳鹿茸汤.....39
- (二)珍珠鹿茸汤.....39
- (三)竹荪鹿茸汤.....40
- (四)人参鹿茸汤.....40
- 十一、鱼类.....41
- (一)东坡鲫鱼.....41
- (二)八宝鲤鱼.....41
- (三)五柳加吉鱼.....42
- (四)玉带鲤鱼.....43
- (五)清蒸鲟鱼.....43
- (六)五柳板鱼.....44
- (七)松塔花鱼.....44
- (八)鸡鱼同春.....45
- (九)酸沙鲫鱼.....49
- (十)白雪银鱼.....46
- (十一)红烧马鞍桥(鲚鱼段)  
.....46
- (十二)西湖鱼扇.....47
- (十三)渡鱼脯.....48
- (十四)吉利鱼片.....48
- (十五)炸鱼条.....49
- (十六)香糟鱼片.....49
- (十七)西湖鱼片.....50
- (十八)干煎黄花鱼.....51
- (十九)金鱼卧莲.....51

- 十二、虾类.....52
- (一)炸明虾.....52
- (二)虾仁吐司.....52
- (三)煎烹大虾.....53
- (四)麒麟大虾.....53
- (五)煎虾饼.....54
- (六)炸虾排.....55
- (七)炸板虾拼生菜.....55
- (八)面包虾片.....56
- (九)鲜虾仁烧面包丁.....56
- (十)酥香大虾段.....57
- 十三、鸡类.....58
- (一)什锦一品鸡.....58
- (二)捶鸡丝炒豆苗.....58
- (三)菜包鸡丁.....59
- (四)金银鸡.....60
- (五)栗子烧鸡块.....60
- (六)冬菇山鸡片.....61
- (七)脆皮鸡卷.....61
- (八)菠萝鸡片.....62
- (九)山药烧仔鸡.....63
- (十)糟熘鸡片.....63
- (十一)鸡茸发菜.....64
- (十二)杏仁爆鸡丁.....64
- (十三)家鸡碰野鹿.....65
- (十四)红糟鸡块.....66
- (十五)口蘑荷包鸡.....66
- (十六)金鸡扒大翅.....67
- (十七)锅烧鸡.....68
- (十八)喜凤飞月宫.....68
- (十九)松林戏凤.....69
- 十四、猴头蘑类.....69
- (一)猴头蘑烧排骨.....69
- (二)鸡块烧猴头.....70
- (三)参焖猴头蘑.....70
- (四)鱼肚烧猴头.....71
- 十五、口蘑类.....71
- (一)酿口蘑.....71
- (二)口蘑锅巴.....72
- (三)口蘑爆肚.....73
- (四)口蘑烩乌鱼蛋.....73
- 十六、肉类.....74
- (一)吉菜片炒鹿肉.....74
- (二)鹿肉丝炒元葱.....74
- (三)软溜鹿三样.....74
- (四)姜丝炒鹿肉.....75
- (五)当朝一品肉.....75
- (六)集锦牛肉段.....76
- (七)文武大肉.....76
- (八)煎肉排.....77
- (九)甜口红烧肉.....77
- (十)葱段烧鹿肉.....78
- (十一)回锅肉.....78
- (十二)孢子肉烧土豆.....79
- (十三)鹿肉烧雪笋.....79
- (十四)兔肉红烧豆腐.....80
- (十五)红辣椒烧山猪片.....80
- (十六)虎肉烧鲜笋.....81
- (十七)清蒸大三圆.....81
- (十八)虎肉烧萝卜.....82

- (十九)雪里蕻笋丝肉.....82
- (二十)葱烧里脊.....83
- (二十一)雪里蕻元宝炖肉...83
- (二十二)米粉肉.....84
- (二十三)酸辣炒四丝.....84
- (二十四)甜辣炒四丁.....85
- (二十五)加浆肉片.....85
- (二十六)三鲜吉利肉饼.....86
- (二十七)雪里蕻辣椒炒肉  
末.....86
- (二十八)三鲜里脊.....87
- (二十九)麒麟送子.....87
- (三十)鹿肉绣球圆.....88
- (三十一)芹香鹿肉丝.....89
- (三十二)香酥鹿肉排.....89
- 十七、杂类.....90**
- (一)干贝.....90
- 1.芙蓉干贝.....90
- 2.三色干贝.....90
- 3.清蒸干贝.....91
- 4.桂花干贝.....91
- 5.红烧干贝.....92
- 6.菊花干贝.....92
- 7.清煨萝卜干贝珠.....92
- (二)蟹类.....93
- 1.酸沙仔蟹.....93
- 2.七星仔蟹.....94
- 3.酸沙蟹盒.....94
- (三)蛎黄类.....95
- 1.姜丝烧蛎黄.....95
- 2.吉利蛎黄.....95
- 3.海蛎子烧豆腐.....96
- (四)虾子类.....96
- 1.虾子兰片.....96
- 2.虾子炒玉兰片.....97
- 3.虾子冬菇.....97
- 4.虾子烧蹄筋.....98
- 5.虾子冬菇烧面筋.....98
- (五)鸽蛋类.....99
- 1.龙鱼肠鲍鸽蛋.....99
- 2.金钱鸽蛋.....99
- 3.虎皮鸳鸯蛋.....100
- 4.虎皮鸽蛋烧鸭腰.....101
- 5.火腿焖鸡蛋.....101
- 6.向阳鸽蛋.....101
- 7.凤尾鸽蛋.....102
- 8.虎皮鸽蛋.....103
- (六)哈什蚂.....103
- 1.红百哈什蚂.....103
- (七)其他类.....104
- 1.三禽逗月.....104
- 2.姜丝醋甲鱼.....104
- 3.清蒸圆鱼.....105
- 4.烤乳猪.....105
- 5.烧田鸡.....106
- 6.烧鸭掌.....106
- 7.兰花鱼骨.....107
- 8.铁雀逗银鱼.....107
- 9.颜皮丸子.....108
- 10.龙戏珠.....109



11. 龙戏凤 .....109
12. 脊水烩鸭腰 .....109
13. 脊水烧管颡 .....110
14. 一品莲子 .....111
15. 一品金黄菜 .....111
16. 一品山药 .....112
17. 竹荪爆双脆 .....112
18. 明珠爆双脆 .....113
19. 三丝炸比目鱼卷 .....114
20. 蜜汁棋旗 .....114
21. 火腿烧龙鱼肠 .....114
22. 火腿烧冬瓜 .....115
23. 一品鸭子 .....115
24. 罗汉斋 .....116
25. 什锦西瓜 .....116
26. 荷花五果 .....117
27. 鸳鸯酪 .....117
28. 扒三白 .....118
29. 四季花开 .....118
30. 抽竿排骨 .....119
31. 石耳鱼馄饨 .....119
32. 和平菜花 .....120
33. 番茄鸳鸯饼 .....121
34. 茭白烧二冬 .....121
35. 冰糖莲子 .....122
36. 百合羹 .....122
37. 百花齐放 .....122
38. 清蒸海带卷 .....123
39. 洋芋番茄泥 .....124
40. 银片肝 .....124
41. 葱油徽菜 .....124
42. 鹿筋烧松蘑 .....125
43. 葱烧鹿肠肚 .....125
44. 菠菜炒鹿肺 .....126
45. 肉丁鼓蛋 .....126
46. 酿香蕉 .....127
47. 八挂金钱鱼肚 .....127
48. 锅烧肘子 .....128
- (八) 松类 .....128
1. 鸡蛋松 .....128
2. 油菜松 .....129
3. 麒麟松 .....129
4. 胡萝卜松 .....129
- (九) 火锅类 .....130
1. 菊花火锅 .....130
2. 三鲜火锅 .....131
3. 什锦火锅 .....131
4. 杂烩火锅 .....131
5. 鹿肉火锅 .....132
6. 酸菜白肉火锅 .....132
7. 全素火锅 .....133
8. 羊肉涮锅 .....133
9. 福寿一品锅 .....134
10. 珍禽火锅 .....134
- 十八、粗菜类 .....135
- (十一) 白菜类 .....135
1. 菊花白菜 .....135
2. 葵花白菜 .....135
3. 牡丹花白菜 .....136
4. 荷花白菜 .....137

- |                       |                      |
|-----------------------|----------------------|
| 5. 虾子烧白菜.....137      | 14. 南北烧豆腐 .....147   |
| 6. 芙蓉酿白菜.....138      | 15. 麻辣芹菜豆干丝 .....147 |
| 7. 五柳白菜堆.....138      | (三)萝卜.....148        |
| 8. 清蒸白菜卷.....139      | 1. 萝卜松.....148       |
| 9. 蟹黄扒白菜.....139      | 2. 番茄萝卜片.....148     |
| 10. 火腿烧白菜 .....140    | 3. 宫保萝卜丁.....149     |
| (二)豆腐.....140         | 4. 酸辣萝卜丝.....149     |
| 1. 什锦豆腐.....140       | 5. 吉庆萝卜.....150      |
| 2. 一品豆腐.....141       | 6. 绣球萝卜.....150      |
| 3. 九转豆腐.....142       | 7. 酿萝卜卷.....150      |
| 4. 车轮蟹黄渡豆腐.....142    | (四)茄子.....151        |
| 5. 香罐豆腐.....143       | 1. 鱼香茄子.....151      |
| 6. 杏仁豆腐.....143       | 2. 红烧茄饼.....151      |
| 7. 翡翠豆腐.....143       | 3. 麻酱拌茄泥.....152     |
| 8. 三鲜豆腐饺.....144      | 4. 虾仁毛豆烧茄子.....152   |
| 9. 麻婆豆腐.....144       | 5. 五柳茄子.....153      |
| 10. 干豆腐扣烧排骨 .....145  | (五)其他.....153        |
| 11. 酿干豆腐卷 .....145    | 1. 芙蓉菜花.....153      |
| 12. 香椿烂咸菜拌豆腐 .....146 | 2. 青红柿椒煎白果.....154   |
| 13. 干豆腐扣烧排骨 .....146  | 3. 绿艳香酥卷.....154     |

## 第二部分 家常菜

- |                    |                    |
|--------------------|--------------------|
| 一、凉菜类.....156      | (八)红油鸡丁.....158    |
| (一)白油菜苔.....156    | (九)红油鸡丝.....159    |
| (二)凉拌白菜.....156    | (十)灯影红苕.....159    |
| (三)辣白菜.....156     | (十一)灯影白萝卜片.....159 |
| (四)炆莴笋块.....157    | (十二)灯影红萝卜丝.....160 |
| (五)红油大头菜.....157   | (十三)姜汁藤菜.....160   |
| (六)麻辣芹菜豆干丝.....158 | (十四)红萝卜姜卷.....160  |
| (七)红油洋芋片.....158   | (十五)蒜泥苋菜.....161   |

- (十六)蒜泥豇豆.....161
- (十七)糖醋莴笋.....161
- (十八)糖醋葫豆.....162
- (十九)金酱莴笋头.....162
- (二十)原汁芦笋.....162
- (二十一)凉拌茄子.....163
- (二十二)凉拌绿豆芽.....163
- (二十三)椒麻莴笋.....163
- (二十四)火腿发菜卷.....164
- (二十五)发菜红苕卷.....164
- (二十六)椒麻鸡丝.....164
- (二十七)红苕鸡片.....165
- (二十八)糖醋黄瓜.....165
- (二十九)油淋白菜.....165
- (三十)五柳白菜堆.....166
- 3、蒸菜类.....166**
- (一)米粉蒸云豆.....166
- (二)米粉蒸豌豆.....167
- (三)粉蒸笋头.....167
- (四)百页肉卷.....167
- (五)东坡肉.....168
- (六)酿干豆腐.....168
- (七)米粉肉.....169
- (八)松子肉.....169
- (九)蒸火腿.....170
- (十)蜜汁火腿.....170
- (十一)米粉排骨.....170
- (十二)芙蓉红苕.....170
- (十三)清蒸白菜堆.....171
- (十四)清蒸狮子头.....171
- (十五)清蒸酿冬菇.....172
- 三、熘菜类.....172**
- (一)醋溜白菜.....172
- (二)熘菜花.....172
- (三)熘茄饼.....173
- (四)醋溜青椒.....173
- (五)醋溜莴笋头.....174
- (六)熘土豆圆.....174
- (七)熘豆腐圆.....174
- (八)熘萝卜圆.....175
- (九)松花肉片.....175
- (十)烧熘肉圆.....176
- (十一)糖醋排骨.....176
- (十二)熘古老肉.....176
- (十三)糖醋酥鱼.....177
- (十四)脆皮鱼.....177
- 四、炒菜类.....178**
- (一)豆干炒甜椒.....178
- (二)豆筋炒三丝.....178
- (三)菠菜炒素鸡.....179
- (四)罗汉斋.....179
- (五)炒三冬.....179
- (六)炒杂拌.....180
- (七)关刀“肉片”.....180
- (八)回锅“肉”.....181
- (九)盐“煎肉”.....181
- (十)炒滑“肉片”.....181
- (十一)冬笋炒“肉片”.....182
- (十二)合川“肉片”.....182
- (十三)炒“肉”笋丝.....183

- (十四)炒全素.....183
- (十五)圆蘑炒“肉片”.....183
- (十六)鱼香“肉丝”.....184
- (十七)“火腿”炒三丝.....184
- (十八)青椒“肉丁”.....185
- (十九)辣子“鸡丁”.....185
- (二十)宫保“鸡丁”.....185
- (二十一)冬笋炒“鸡片”.....186
- (二十二)香酥“鸡”.....186
- (二十三)芙蓉“鸡片”.....186
- (二十四)蒜苔炒“鸡丝”.....187
- (二十五)番茄炒腐片.....187
- (二十六)芹菜炒香干.....188
- (二十七)番茄“虾仁”.....188
- (二十八)翡翠“虾仁”.....189
- (二十九)“火腿”炒菜花.....189
- (三十)香菇炒菜花.....189
- 五、烧菜类**.....190
- (一)烧青菜头.....190
- (二)砂锅鲜菜.....190
- (三)三色萝卜珠.....191
- (四)红烧萝卜圆子.....191
- (五)绣球萝卜.....191
- (六)吉庆萝卜.....192
- (七)鱼香茄子.....192
- (八)红烧茄饼.....193
- (九)酱烧茄子.....193
- (十)红烧芋子.....194
- (十一)冬瓜方.....194
- (十二)干烧冬笋.....194
- (十三)酱烧冬瓜.....195
- (十四)烧海带丝.....195
- (十五)烧芹黄菜.....196
- (十六)烧芸豆.....196
- (十七)冬菇烧扁豆.....196
- (十八)烧黄瓜.....197
- (十九)干烧四季豆.....197
- (二十)番茄烧大豆.....198
- (二十一)番茄烧空心粉.....198
- (二十二)烧什锦.....198
- (二十三)红烧豆腐.....199
- (二十四)三鲜豆腐.....199
- (二十五)豆腐烧番茄.....200
- (二十六)馅子豆腐.....200
- (二十七)豆腐烧鱼.....201
- (二十八)麻婆豆腐.....201
- (二十九)香椿烧豆腐.....201
- (三十)双白逗绿.....202
- (三十一)木耳烧腐衣片.....202
- (三十二)竹笋烧空心粉.....203
- (三十三)红苕“樱桃肉”.....203
- (三十四)红苕“狮子头”.....203
- (三十五)冬菇烧“鸭条”.....204
- (三十六)栗子烧藕块.....204
- (三十七)口蘑烧豌豆苗.....205
- (三十八)冬菇烧菜心.....205
- (三十九)冬菇烧面筋.....206

- (四十) 红烧鲜蘑……………206
- (四十一) 烧三冬……………206
- (四十二) 菠萝烧“里脊”  
……………207
- (四十三) 鲜藕烧地梨……………207
- (四十四) 雪里蕻烧冬笋……………208
- (四十五) 雪里蕻烧豆腐扣……………208
- (四十六) 红烧“肘子”……………209
- (四十七) “坛子肉”……………209
- (四十八) 红烧“杂烩”……………209
- (四十九) “四喜丸子”……………210
- (五十) 甘蓝烧“鸡块”……………210
- (五十一) 冬菇烧“鸡”……………211
- (五十二) 鱼香鸽蛋……………211
- (五十三) 家常烧“鱼”……………211
- (五十四) 葱烧“鱼”……………212
- (五十五) 酸沙豆瓣“鱼”  
……………212
- (五十六) 五柳“鱼”……………213
- (五十七) 一品“海参”……………213
- (五十八) 红烧“海参”……………214
- (五十九) “海参圆子”……………214
- (六十) 红烧“鱼翅”……………214
- (六十一) 蟹黄烧“鱼翅”  
……………215
- 六、 酿菜类……………215
- (一) 酿菜心……………215
- (二) 酿冬瓜……………216
- (三) 酿青椒……………216
- (四) 酿黄瓜……………217
- (五) 酿冬菇……………217
- (六) 酿干豆腐……………218
- (七) 酿口蘑……………218
- (八) 箱子豆腐……………219
- (九) 酿萝卜卷……………219
- (十) 酿白菜卷……………220
- (十一) 酿藕合……………220
- 七、 油炸菜类……………221
- (一) 菠菜圆子……………221
- (二) 萝卜圆子……………221
- (三) 椒盐茄饼……………222
- (四) 油酥青皮豌豆……………222
- (五) 椒盐洋芋片……………222
- (六) 椒盐洋芋丸子……………223
- (七) 锅贴萝卜……………223
- (八) 萝卜松……………223
- (九) 豆腐丸子……………224
- (十) 夹板豆腐……………224
- (十一) 椒盐肉圆子……………224
- (十二) 炸指盖……………225
- (十三) 椒盐斑子……………225
- (十四) 椒盐“排骨”……………226
- (十五) 椒盐“肘子”……………226
- (十六) 锅贴“鸡”……………226
- (十七) 陈皮“鸡”……………227
- (十八) 白酥“鸡”……………227
- (十九) 椒盐“鸡”塔……………227
- (二十) 金钱“鸡”……………228
- (二十一) 椒盐“鸡卷”……………228
- (二十二) 龙凤“鸡腿”……………229

- (二十三)家常“火腿”……229
- (二十四)夹板“火腿”……229
- (二十五)椒盐“酥鱼”……230
- (二十六)椒盐“鸽蛋”……230
- (二十七)椒盐口蘑……230
- (二十八)炸“虾”饼……231
- (二十九)红袍葱段……231
- (三十)五香“鸭子”……231
- 八、甜菜类……232
- (一)胡豆泥……232
- (二)核桃泥……232
- (三)熘甜黄菜……233
- (四)冰糖莲子……233
- (五)冰汁仙米……233
- (六)百合羹……234
- (七)八宝果羹……234
- (八)广羹糊……234
- (九)炸香蕉……235
- (十)枣泥茄饼……235
- (十一)洋芋饼……235
- (十二)枣泥卷……236
- (十三)炸绣球……236
- (十四)醉八仙……237
- (十五)香蕉冻……237
- (十六)玫瑰锅炸……237
- (十七)洋芋锅炸……238
- (十八)桔络圆子……238
- (十九)杏仁豆腐……239
- (二十)什锦西瓜……239
- (二十一)蜜汁桃脯……240
- (二十二)八宝酿梨……240
- (二十三)藕丝糕……241
- (二十四)山药糕……241
- (二十五)八宝饭……241
- (二十六)蜜汁红苕……242
- (二十七)酿苹果……242
- (二十八)水晶菠萝……243
- (二十九)拌藕丝……243
- (三十)烩樱桃……243
- 九、烩菜类……244
- (一)凤尾白菜……244
- (二)烩白菜苔……244
- (三)素烩冬笋……244
- (四)烩洋芋丝……245
- (五)烩萝卜糕……245
- (六)烩子瓜……245
- (七)烩三丝……246
- (八)烩豌豆……246
- (九)烩豆干丝……246
- (十)烩千张皮……247
- (十一)香菇烩腐衣……247
- (十二)腐衣烩冬菇……247
- (十三)菱角豆腐……248
- (十四)白果豆腐……248
- (十五)菜心“鸡丝”……249
- (十六)烩五丝……249
- (十七)烩三丁……249
- (十八)烩鸽蛋……250
- (十九)烩腐衣香菜……250
- (二十)烩罗汉斋……251

- (二十一)竹荪烩腐衣.....251
- (二十二)腐衣烩鸽蛋.....251
- (二十三)群丝杂烩.....252
- (二十四)口蘑锅巴.....252
- (二十五)烩“鱿鱼”丝.....252
- (二十六)烩“鸡丝”冬笋  
.....253
- (二十七)清汤白菜卷.....253
- (二十八)“海参”杂烩.....254
- (二十九)烩香菇菜花.....254
- (三十)一品“鸽蛋”.....254
- 、汤菜类.....255
- (一)三色金钱汤.....255
- (二)萝卜“燕菜”汤.....255
- (三)竹荪紫菜汤.....256
- (四)奶汤笋衣.....256
- (五)涨浆豆腐.....256
- (六)鸡豆花汤.....257
- (七)豆苗“火腿”汤.....257
- (八)番茄木须汤.....258
- (九)菜花余芦笋.....258
- (十)口蘑鸡蛋汤.....258
- (十一)菠菜“肉片”汤.....259
- (十二)油菜“火腿”汤.....259
- (十三)豌豆口蘑汤.....259
- (十四)腐衣豆苗汤.....260
- (十五)余三冬.....260
- (十六)酸辣“鱿鱼”汤.....260
- (十七)发菜细粉汤.....261
- (十八)黄花木耳汤.....261
- (十九)面筋木耳汤.....261
- (二十)冬瓜“鸡片”汤.....262
- (二十一)“鱿鱼”  
吉菜汤.....262
- (二十二)“海参”白菜汤  
.....262
- (二十三)“海参”余“鸡  
片”.....263
- (二十四)腐丝萝卜汤.....263
- (二十五)兰片余三丝.....264
- (二十六)奶汁“鱼翅”.....264
- (二十七)清汤“海参”.....264
- (二十八)“鸡丝”豌豆汤  
.....264
- (二十九)银耳“燕窝汤”  
.....265
- 十一、几种常用素菜制做方法
- (一)萝卜制肉.....265
- (二)瓜类制肉.....266
- (三)茄子制肉.....266
- (四)萝卜制肘子.....266
- (五)豆筋制肉丝.....266
- (六)面筋做肉丁.....267
- (七)面筋做肉片.....267
- (八)面筋鲜藕制排骨.....267
- (九)制素火腿.....267
- (十)制做素鸡.....268
- (十一)制做素鸡丁.....268
- (十二)制素鸽蛋.....268
- (十三)制做素鲜鱼.....269

(十四)制做素鱼翅.....	269	(二十)制做素蟹黄.....	271
(十五)制做素海参.....	269	<b>十二、其他素菜制做法</b>	
(十六)制做素金钩.....	270	(一)软川的制做.....	271
(十七)制做素虾仁.....	270	(二)面筋的制做.....	272
(十八)制做素燕菜.....	270	(三)椒盐的制做.....	272
(十九)制做素鱿鱼.....	271	(四)汤汁的制做.....	272



## 第一部分 精制菜肴

---

### 一、汤

#### 四拔汤（又名：一煮、二嫩、三清、四拔汤）

〔原料〕 老母鸡 1 只，鸭子 1 只，水 5 千克、鸡骨 2.5 千克，鸡血 1 千克，鸡脯肉、葱、姜末各适量。

〔做法〕 1. 将老母鸡、鸭子开膛，去内脏，洗净剁成大块待用。

2. 将 5 千克水放在一个汤古子里，下鸡、鸭块，煮烂后，捞出不要。

3. 5 千克汤，添上 0.5 千克凉水，烧沸后，下剥碎的鸡骨，加点姜末，再沸，撇去浮沫，改用慢火炖，待鸡骨烂时，捞出不要。

4. 汤沸时，将鸡血（加点葱、姜末）倒入，鸡血漂红沫，撇去泡沫。（这三道工序完的汤叫三清汤，可以用来做菜用）。

5. 将鸡脯肉剥碎成泥，用水漉一漉，三清汤烧沸后，把鸡脯泥倒入，再立即捞出，这样处理的汤就是四拔汤了（此汤也可以用来煮燕麦粥）。