

家庭生活丛书之十八

# 中国名菜谱精萃

## 300例

- 
- 陈金洛 于宇 编著
  - 轻工业出版社

家庭生活丛书之十八

# 中国名菜谱精萃300例

陈金洛 禾羊 编著

轻工业出版社

## 前 言

中国在上世界上被誉为烹饪之国。在全世界著名的大城市，都有中国餐馆的经营者，从古至今中国的烹饪技术为世界的文化交流起着重要的作用。当今，随着科学的进步，美食与营养越来越被人重视。在历届的世界美食大赛中，我国的名厨名师都要为国争光，捧回金牌，树立了中华民族的光辉形象。这是我们每一位炎黄子孙值得骄傲的。

烹饪技术作为中华民族的一项宝贵的文化遗产，现在越来越引起世界各国人民的注目，国际上不少旅游团体，华侨港澳同胞归国观光，都要品尝中国的名菜与家乡菜。这就说明了我国的菜肴在色、香、味、形都有自己的独特的风格，我国在历史上形成的八大菜系，是中华民族智慧的结晶，也是对世界文化宝库的卓越贡献。

我国人民历来热情好客，在佳宾来访，亲友聚会以及节日喜庆的时刻，都要以丰盛的菜肴名酒相款待，以表示对佳宾与朋友的敬重和友情，它不仅体现了我国的传统习俗，同时也展现了现代的精神文明。但是，您怎样配餐，又怎样讲究营养，以及烹饪过程中如何保持菜肴色、形、味的特色，这都反映您的文化素养与气质。这方面有很多的学问。同时，也需要在日常生活中不断学习与提高。

随着对外开放，对内搞活的需要，人民的生活水平不断地提高，在商品经济日益发达的时代，人们对吃的要求越来越高，不但要求营养，而且要求造型艺术，体现对美

食的追求。为了满足消费者的需要，我们从全国各地，搜集荟萃了这本《中国名菜谱精萃300例》。它的目的就是博采众长，集南北名菜之大成，为读者的需要提供方便。

《中国名菜谱精萃300例》的特点：名菜居多，讲究造型艺术。书中仅选300例，供参考。雅俗共赏，满足不同读者的需要。高档饭店厨师学了可做，一般家庭烹饪爱好者，学习了也可实践，从中得到教益。它是一本南北名菜荟萃，经济实用的理想菜谱。

本书在编写过程中，曾经得到北京蜀乡餐馆特一级厨师苏凤坡同志指点，在此表示感谢。书中不妥之处，敬请指正。

于彩祥

1988. 4. 15.

# 目 录

## 一、主 食 类

粉丝春卷·····	1	千层蒸软糕·····	11
排骨汤线面·····	1	菊花粉丝·····	12
鲛鲩鱼炒面·····	2	鱿鱼炒面·····	13
扬州炒饭·····	3	红小豆羹糕·····	14
四角风轮酥·····	4	小豆粉丝糕·····	14
虾仁炒线面·····	4	五彩炒米粉·····	15
蟹黄饺子·····	5	夹沙粉丝糕·····	16
蟹黄烧卖·····	6	山珍海味面·····	16
蟹黄菊花酥·····	6	三丝鳗鱼面·····	17
蟹黄小包·····	7	鲜奶鱼馄饨·····	18
墨鱼炒面·····	8	香菇虾球煮米粉·····	19
蟹花炒面·····	9	酥皮蛋挞·····	20
香菇猪脚汤面·····	9	朱克力蛋糕·····	20
菊花鸡肫汤面·····	10	炸豆沙球·····	21
西米布甸·····	11	提子杯戟·····	22

## 二、鸡 鸭 类

太白鸭子·····	23	奶油水鸭冻·····	25
柑桔野鸭·····	23	北京烤鸭·····	26
喜鹊登梅·····	24	芋艿全鸭·····	27

冰冻水晶鸭·····	28	盐擦鸡·····	40
冬笋炒鸭片·····	29	盐焗鸡·····	41
百花鸭方·····	29	青椒鸡丁·····	42
鸡火煮菜花·····	30	大良山鸡卷·····	43
金凤鲙龙翅·····	31	肝膏汤·····	44
扬州干丝·····	32	芙蓉口蘑汤·····	45
天麻鸡块·····	32	竹笋氽鸡片·····	46
鸡茸冬笋夹·····	33	栗子鸡·····	46
鸡茸粉松·····	34	异味烤山鸡·····	47
蟹粉响铃鸡脯·····	35	炒香菇山鸡片·····	48
脆片凤肝卷·····	35	雪花鸡淖·····	49
贵妃鸡·····	36	荷花鸡腿·····	50
什锦蛋排·····	37	美味烟香鸡·····	51
柠檬蒸鸡·····	38	炆糟鸡丝·····	52
烟熏嫩鸡·····	39	花雕扒鸡·····	52
虾油鸡·····	39	鸡粒扒乳酪·····	53

### 三、素 菜 类

荷花冬笋·····	55	鸭羹汤·····	60
红烧冬笋·····	55	粉丝无黄蛋·····	51
菊花冬笋·····	56	攒丝粉丝·····	62
天香藕·····	57	五香茶叶蛋·····	63
罗汉斋·····	57	甜汤白果·····	63
莲蓬冬笋·····	58	银杏万年青·····	64
马蹄水果羹·····	59	什锦炒白果·····	65
蝴蝶刀豆·····	59	蜜枣扒山药·····	65
雪菜炒龙须·····	60	夹沙香蕉·····	66

冰糖燕窝·····	67	煎茄夹·····	73
雪塔银耳·····	67	莲蓬豆腐·····	74
黄泥烤笋·····	68	蒸三色蛋·····	75
炸苔菜·····	69	桑寄生鸡蛋糖水·····	76
马蹄酸果·····	69	蒜心炒鸡蛋·····	76
马蹄素什锦·····	70	米粉奄列·····	77
芝麻菠菜·····	71	洋葱炒蛋·····	78
芒果布甸·····	71	奶油汤·····	78
瑶柱蒸水蛋·····	72	红烧素狮子头·····	79
拔丝马蹄·····	72		

#### 四、猪 肉 类

扣三丝汤·····	81	鱼香猪肝·····	94
麻辣肉片·····	82	鱼香肉丝·····	95
东坡肉·····	83	什锦火锅·····	96
麻酱腰片·····	84	麻婆豆腐·····	96
油爆生肠·····	84	家常肉片·····	97
糟猪脚爪·····	85	滑炒肉片·····	98
椒盐排骨·····	86	京酱肉丝·····	98
桂花肉·····	87	肉烧茄子·····	99
冰糖元蹄·····	88	糯米珍珠丸子·····	99
火烩蹄筋·····	89	砂锅炖酥肉·····	100
花生猪肚·····	90	软炸肉·····	101
芙蓉肉·····	91	马蹄肉片·····	102
炸香脆肉·····	92	猪手鸡蛋姜·····	102
生爆盐煎肉·····	93	冬笋咕噜肉·····	103
水煮肉片·····	94	蟹粉狮子头·····	104

火方虎爪冬笋·····105

绣球粉丝·····106

## 五 鱼 虾 类

芙蓉鲫鱼·····107

雪菜黄鱼·····108

香酥桂鱼·····108

草鱼豆腐·····110

清蒸青鳊·····111

砂锅鱼头豆腐·····112

蝴蝶鳊鱼·····113

奶汤火腿大鱼头·····114

生焖金钱鳊鱼·····114

龙舟草鱼·····115

凤尾明虾·····116

烤鲥鱼·····117

笔套鱼册·····118

火夹鳊鱼·····119

清汤鱼丸·····120

蚝油鲍鱼·····121

桂花鱼翅·····122

清蒸甲鱼·····123

玉液鱼蓉羹·····124

马蹄鱼片·····125

冬笋麒麟鱼·····125

八宝水鱼·····126

兰花黑鱼卷·····127

松鼠桂鱼·····127

虫草水鱼·····128

黄焖鳗·····129

五味黑鱼球·····130

三色鳗鱼片·····130

绣球鱼元汤·····131

鲤鱼戏水·····132

三丝桂鱼卷·····132

冬笋鱼丸火锅·····133

鱼米松仁·····134

豆瓣鲜鱼·····134

红烧鲤鱼·····135

赤豆鲤鱼·····136

葡萄鱼·····136

蛋清黑鱼片·····138

银鱼粉丝火锅·····138

青蛙桂鱼·····139

酥炸芦笋鲜鱿环·····140

菊花黑角·····141

白雪鳗鱼塔·····141

酿鳊筒·····142

氽黑鱼丝·····143

脆鳊·····144

糖醋粉丝鱼·····144

番茄虾仁·····145



虾仁滑蛋·····	146	炸鱼虾双拼·····	149
马蹄虾仁·····	146	白汁冬笋脯·····	149
虾仁炒米粉·····	147	辣椒银鱼·····	150
虾仁鳝片·····	148	生鱼片连汤·····	151

## 六、牛 羊 肉 类

涮羊肉·····	152	果烧牛肉·····	158
栗子羊肉·····	153	盐爆散丹·····	159
鲜姜羊肉丝·····	153	冬笋牛肉·····	160
原笼粉蒸牛肉·····	154	干煸牛肉丝·····	160
排羊肉条·····	155	西湖牛肉羹·····	161
煨牛蹄筋·····	156	炒牛肚丝·····	162
沙锅牛尾·····	157	烧牛蹄筋·····	163

## 七、野 味 类

红扒熊掌·····	164	鲜笋田鸡腿·····	175
烤獐腿·····	165	锅塌兔肉·····	176
棉桃兔片·····	166	拌兔肉丝·····	176
黄焖兔腿·····	167	酥炸兔肉条·····	177
烤兔·····	168	香酥兔膀·····	178
滑炒兔片·····	168	扒兔腿生菜·····	178
葱爆兔肉片·····	169	芫爆兔肉·····	179
焗禾花雀·····	170	叔烧兔肉·····	180
核桃炒鸽脯·····	171	八宝鸽·····	180
葡酒天鹅·····	172	油煎兔饼·····	181
葱?铁雀·····	173	鲜笋田鸡腿·····	182
酸辣狗肉·····	174	双鸽还巢·····	183

玉簪田鸡腿·····	183	扇面兔泥·····	184
------------	-----	-----------	-----

## 八、药 膳 类

冬虫草焖鸡块·····	186	山楂肉片·····	190
虫草全鸭·····	187	砂仁肘子·····	191
枸杞肉丝·····	187	首乌肝片·····	192
当归生姜羊肉汤·····	188	虫草鹌鹑·····	193
黄芪汽锅鸡·····	189	天麻鱼头·····	194
枸杞铁雀·····	189		

## 九、海 鲜 类

鹌鹑蛋海参·····	195	炸凤尾明虾·····	209
蝴蝶海参·····	195	太极明虾·····	210
清炒虾仁·····	196	火腿明虾夹·····	211
蟹粉鱼翅·····	197	干烧明虾·····	212
扣干贝·····	198	醉鲜虾·····	212
蛭肉糊·····	199	炒毛蟹·····	213
三丝蜆皮·····	190	清蒸河蟹·····	214
熘青蟹·····	201	烩什锦·····	215
蛋煎蛭子·····	201	清蒸全蟹·····	216
干烤排翅·····	202	冬笋海参羹·····	216
虾子大乌参·····	203	珊瑚藏雪蛤·····	217
芙蓉蟹斗·····	204	蛋煎蚝·····	218
清炒海蚌·····	205	水蛋蒸蟹·····	219
金瓜响螺球·····	206	炒桂花翅·····	219
佛跳墙·····	207	贝柱炒蛋·····	220
南排杂烩·····	208	海胆春燕乳酪·····	221

蟹黄镜箱豆腐·····	221	芙蓉粉丝排·····	229
醉蟹·····	222	翡翠笋扣肉·····	230
蟹黄大王·····	223	五彩炒肉丝·····	231
蟹肉炒米粉·····	223	芙蓉菊蟹·····	231
蟹黄菊花锅·····	224	太极蟹茸素菜羹·····	232
百花酿蝶笋·····	225	牡丹鲜笋·····	233
蟹粉鱼翅·····	225	蟹粉虾饼·····	233
虾仁粉丝卷·····	226	蟹粉炖菜核·····	234
炒鱼片滑蛋·····	227	蟹枣·····	234
赛螃蟹·····	227	豉椒爆生蠔·····	235
锅贴冬笋·····	229		

## 一、主食类

### 粉丝春卷

#### 原料

绿豆粉丝	250 克	韭 黄	15 克
火 腿	25 克	香 椿	15 克
香 菇	25 克	味 精	少许
猪 肉	50 克	精 盐	1 克
花生油	50 克	蛋面皮	250 克

#### 制法

- 1 将粉丝用开水滚煮片刻，捞起切成短段；将猪肉、香菇切成细丝，余熟捞起沥水；将火腿切丝；将韭黄、香椿切段。
- 2 将以上原料混合在一起，加入味精、精盐拌匀成馅。
- 3 用蛋面皮包馅成长方形，下入八成热花生油锅炸至焦熟呈金黄色时捞起即成。

#### 特点

色泽金黄，外脆内嫩，醇香适口。

### 排骨汤线面

#### 原料

线 面	500 克	味 精	少许
排 骨	500 克	精 盐	1.25 克
青 葱	25 克	猪 油	50 克
姜 片	25 克	料 酒	15 克
花生油	75 克	香 油	25 克
青 菜	少许		

### 制法

1 将排骨用刀截成 3 厘米长的段，下入热花生油锅爆炸 10 分钟，后下料酒、精盐、姜片，注入清水，用旺火煨 1 小时，加入味精、葱段，再用文火煨片刻后捞出姜片和葱段。

2 将线面放入沸水中煮开，煮至略软后即用漏勺捞起，放入排骨汤中稍煮，淋入香油上碟，饰上少量熟青菜即成。

### 特点

排骨油嫩、线面柔滑，鲜香可口。

## 鲛鲞鱼炒面

### 原料

蛋 面	500 克	味 精	少许
鲛 鲞 鱼	250 克	酱 油	1.25 克
香 菇	25 克	精 盐	1 克
芫 荽	15 克	料 酒	15 克
高 汤	250 克	花生油	75 克

### 制法

1 将蛋面放入沸水中搅散，煮软后用冷水涮一下捞

起沥水。

2 鲛鲈鱼去膛、去头、去尾洗净后切成小方块，加精盐、料酒少许，调拌腌渍一下，再投入沸水中氽熟捞起。

3 香菇切成片后下油锅稍炒，即注入高汤和味精、精盐、酱油煮开，把面条和鱼肉一起下锅翻炒至汤水收干时起锅上盘，饰以芫荽即成。

### 特点

色泽美观，鱼面鲜香适口。

## 扬州炒饭

### 原料

精米饭	500克	青豆	15克
海参	15克	火腿	15克
鲜虾仁	15克	葱花	少许
熟猪肉	15克	鸡蛋	2个
花生油	25克	熟鸡肉	15克
蘑菇	15克	精盐	0.25克
味精	少许	料酒	10克

### 制法

1 将海参、虾仁、猪肉、火腿、熟鸡肉、蘑菇切细丁待用。

2 除鸡蛋外的所有原料下油锅炒熟后取出做配料。

3 锅内下花生油，烧热后，倒入蛋糊炒熟，加入米饭与配料稍炒即成。

### 特点

炒饭软滑，味道鲜美，扬州风味。

## 四角风轮酥

### 原料

花生油	250克	赤豆	500克
面粉	500克	白糖	250克
樱桃	少许		

### 制法

- 1 将油和面粉做成油酥面。
- 2 将赤豆煮熟去皮加白糖制成豆沙馅。
- 3 用油酥面包上豆沙馅做成风轮状的饼，上火烤熟取出装碟饰以樱桃即成。

### 特点

饼色乳黄，形似风轮，酥甜适口。

## 虾仁炒线面

### 原料

线面	500克	香菇片	25克
虾仁	50克	青豆荚	25克
鲜蛋	2个	葱末	少许
花生油	50克	料酒	15克
熟猪肉	25克	高汤	250克
味精	少许	精盐	2.25克

### 制法

- 1 将猪油放入锅中烧至九成热时，把线面放入，再用文火煎炸至褐黄时即可捞起。

2 鸡蛋磕入碗内打匀加少量精盐、味精、葱末，倾入锅内煎成双面金黄的薄片，出锅后切成细条。

3 鲜虾仁下热油锅爆炸后取出。锅内留有余油少许，把香菇片、青豆荚放入煸炒，加入少量料酒、味精、精盐和适量高汤煮开，把炸过的线面和虾仁一起放入炒锅中拌炒至汤干后取出装盘，把蛋丝撒上即成。

### 特点

色泽褐黄，虾仁鲜软，线面香滑。

## 蟹黄饺子

### 原料

肉茸	250克	姜末	少许
酱油	1克	葱末	少许
白糖	5克	虾仁	25克
味精	少许	蟹黄油	15克
面粉	25克	菜叶末	15克
火腿末	15克		

### 制法

1 将肉茸加酱油、白糖、味精、葱末、姜末和清水少许拌和。将虾仁、蟹黄油放入锅内煸炒熟，冷却后同火腿末、菜叶末一起放进肉茸中搅拌均匀成虾蟹馅。

2 面粉加热水拌和揉成面团，揪成面脐子，撒些干面粉按扁擀成圆薄饺子皮，包入馅心成饺子。

3 将饺子用沸水煮或用蒸笼蒸熟装盘即成。食时可另蘸酱油醋料。

### 特点



制作简单，鲜嫩香美，清爽不腻。

## 蟹黄烧卖

### 原料

熟猪油	50克	绍兴酒	10克
生蟹肉	100克	姜末	少许
酱油	15克	葱末	少许
面粉	250克	火腿末	15克
醋	5克	肉汤	15克
鸡肉末	15克	蟹黄	150克
湿淀粉	1克	青菜末	少许

### 制法

1 将熟猪油烧至七成热，放入生蟹肉炒一下，加入酱油、绍兴酒、姜末、葱末，醋少许，加点肉汤烧沸入味，用湿淀粉勾芡成蟹馅。

2 面粉加热水和成面团，揉至软，搓成长条，揪成面脐子，成圆形面皮托在左手中，再放入用蟹黄、青菜末、火腿末、鸡肉末拌成的馅适量，用右手配合捏成开口烧卖，逐只放进蒸笼蒸熟取出装盘即成。

### 特点

形状美观，色泽鲜艳，口味鲜美。

## 蟹黄菊花酥

### 原料

蟹黄油	15克	肉茸	150克
-----	-----	----	------