

陕西省饮食服务系列教材

主 编 李常友 副主编 李 谦
陕西科学技术出版社



实用教学菜谱

陕西省饮食服务系列教材

实用教学菜谱

▼主 编 李常友
▼副 编 李 谦

陕西科学技术出版社 ▲

目 录

一 素菜类

- | | |
|--------------------|--------------------|
| (一) 时鲜菜类 ……【 1 】 | (三) 什锦类 ……【 14 】 |
| 1. 炸香椿鱼 ……【 1 】 | 14. 红烧面筋 ……【 14 】 |
| 2. 奶油扒菜心 ……【 2 】 | 15. 珍珠面筋 ……【 15 】 |
| 3. 栗子白菜 ……【 3 】 | 16. 红烧素三样 ……【 16 】 |
| 4. 姜汁豆角 ……【 4 】 | 17. 荷花莲蓬 ……【 17 】 |
| 5. 麻酱笋尖 ……【 5 】 | 18. 关中烧八素 ……【 18 】 |
| 6. 干烧四季豆 ……【 6 】 | 19. 糖醋素排骨 ……【 19 】 |
| 7. 鸭黄烩蚕豆 ……【 7 】 | 20. 素鱼翅 ……【 21 】 |
| (二) 豆制品类 ……【 8 】 | (四) 野生类 ……【 22 】 |
| 8. 白扒豆腐 ……【 8 】 | 21. 炆冬笋 ……【 22 】 |
| 9. 虎皮豆腐 ……【 9 】 | 22. 香菇笋子 ……【 23 】 |
| 10. 锅塌豆腐 ……【 10 】 | 23. 干煸冬笋 ……【 24 】 |
| 11. 美味腐竹 ……【 11 】 | 24. 桃仁烧香菇 ……【 25 】 |
| 12. 酿三角豆腐 ……【 12 】 | 25. 酱烧冬笋 ……【 26 】 |
| 13. 豆皮火腿 ……【 13 】 | |

二 畜肉类

- (一) 猪肉类 【 28 】
26. 糖醋里脊 ... 【 28 】
27. 鱼香肉丝 【 29 】
28. 炸春段 【 31 】
29. 荷叶粉蒸肉 ... 【 32 】
30. 酸辣里脊 【 33 】
31. 软煎肉饼 【 34 】
32. 干菜扣肉 【 35 】
33. 腐乳肉 【 35 】
34. 过油肉 【 36 】
35. 芝麻肉丝 【 37 】
36. 拌三丝 【 39 】
37. 肉片烧茄子 ... 【 40 】
38. 回锅肉 【 41 】
39. 酱爆肉丝 【 42 】
40. 米粉肉 【 43 】
41. 烧肉三鲜 【 43 】
42. 条子肉 【 44 】
43. 炸脂盖 【 45 】
44. 宫保肉丁 【 46 】
45. 松籽酿方肉 ... 【 47 】
46. 水煮肉片 【 48 】
47. 韭黄春卷 【 50 】
48. 酿菜卷 【 51 】
49. 蒜泥肉 【 53 】
50. 生爆肉花 【 54 】
51. 葱酱爆肉丝 ... 【 55 】
52. 鱼香肉片 【 56 】
53. 炸佛手卷 【 57 】
54. 炸猪排 【 58 】
55. 酥炸肉卷 【 59 】
56. 锅巴肉丸 【 61 】
57. 滑炒里脊丝 ... 【 62 】
58. 彩云里脊 【 63 】
59. 炆白肉 【 64 】
60. 椒盐排骨 【 66 】
61. 南煎丸子 【 66 】
62. 清蒸狮子头 ... 【 67 】
63. 珍珠丸子 【 68 】
64. 带把肘子 【 69 】
65. 锅烧肘子 【 70 】
66. 芥末肘子 【 72 】
67. 水晶肘子 【 73 】
- (二) 牛羊肉类 【 74 】
68. 稀卤羊肉 【 74 】
69. 羊肉爆糊 【 75 】
70. 葱爆羊肉 【 76 】
71. 干煸牛肉丝 ... 【 77 】
72. 红煨牛肉 【 78 】
73. 陈皮牛肉 【 79 】

(三) 内脏类 ……【81】

74. 锅贴腰子 ……【81】
75. 爆炒腰花 ……【82】
76. 白油猪肝 ……【83】
77. 脆皮大肠 ……【84】
78. 竹节腰子 ……【86】
79. 炆腰片 ……【87】

80. 红油肚片 ……【88】
81. 温拌腰丝 ……【89】
82. 干炸核桃腰 ……【90】
83. 家常蹄筋 ……【91】
84. 肉米烧金皮 ……【93】
85. 三皮丝 ……【94】



三 鱼虾蟹贝类

(一) 鱼类菜肴 ……【96】

86. 糖醋全鱼 ……【96】
87. 葡萄鱼 ……【98】
88. 荷包鱼 ……【99】
89. 红烧全鱼 ……【100】
90. 红烧甲鱼 ……【102】
91. 清炖甲鱼 ……【103】
92. 松炸鱼条 ……【104】
93. 家常黄鱼 ……【105】
94. 干烧鱼 ……【106】
95. 软熘鱼扇 ……【108】
96. 红烧头尾 ……【108】
97. 豆瓣鲜鱼 ……【109】
98. 脆皮鱼条 ……【110】
99. 红烧鱼块 ……【111】
100. 蒜爆鸡丝鱼卷
……………【112】
101. 杭州醋鱼 ……【114】

102. 金黍鱼 ……【115】
103. 菊花鱼 ……【116】
104. 菊花全鱼 ……【117】
105. 双味鱼丁 ……【119】
106. 葱酥鱼 ……【120】
107. 糟熘鱼片 ……【121】
108. 绣球鱼 ……【122】
109. 清蒸鱼 ……【124】
110. 锅贴鱼片 ……【125】
111. 糖醋三丝鱼卷
……………【127】
112. 松鼠鱼 ……【128】
113. 滑熘鱼片 ……【130】
114. 滑炒鳝丝 ……【131】
115. 清炒鳝丝 ……【132】
116. 红烧鳝段 ……【134】
117. 清蒸白鳝 ……【135】
118. 蝴蝶鳝片 ……【136】

119. 炒鳝糊 【137】
120. 干煸鳝丝 【138】
121. 油爆鳝卷 【139】
122. 粉蒸鳝鱼 【140】
123. 糖醋鳝片 【141】
124. 黄焖鳝鱼 【143】
125. 牡丹鱼 【144】
- (二) 虾类菜肴 【146】
126. 桂花虾仁 【146】
127. 玉环虾仁 【147】
128. 茄汁对虾 【148】
129. 彩色虾丝 【149】
130. 油焖大虾 【151】
131. 咖喱大虾 【152】
132. 炸鲜虾球 【153】
133. 炸虾排 【154】
134. 锅巴虾仁 【155】
135. 菜心虾球 【156】
136. 油爆虾 【158】
137. 伞炒虾丝 【159】
138. 琵琶大虾 【160】
139. 茄汁明虾球 【161】
140. 芝麻大虾 【162】
141. 天麻虾仁 【163】
142. 桔瓣虾仁 【164】
143. 桃花虾扇 【165】
144. 煎虾饼 【167】
145. 双味明虾 【168】
146. 翡翠虾仁 【169】
147. 脆皮虾 【170】
- (三) 蟹贝类菜肴 【172】
148. 扇面干贝 【172】
149. 菊花干贝汤 【173】
150. 清蒸螃蟹 【175】
151. 干贝捶鸡丝 【176】

四 家禽类

- (一) 鸡类菜肴 【178】
152. 葫芦鸡 【178】
153. 八宝鸳鸯仔鸡
..... 【179】
154. 香酥鸡 【180】
155. 黄焖栗子鸡 【181】
156. 宫保鸡丁 【183】
157. 银芽鸡丝 【184】
158. 小煎鸡 【185】
159. 辣子鸡丁 【187】
160. 鸡茸冬笋 【188】
161. 酱爆鸡丁 【189】
162. 芝麻鸡 【190】
163. 鸡丝拉皮 【191】

164. 香菇扒鸡 …… 【192】
165. 水晶鸡球 …… 【193】
166. 炒仔鸡 …… 【195】
167. 焗荷叶鸡 …… 【196】
168. 清蒸鸡 …… 【197】
169. 锅烧鸡 …… 【199】
170. 麻辣鸡片 …… 【200】
171. 清炖全鸡 …… 【201】
172. 红凤暖雏 …… 【202】
173. 百鸟朝凤 …… 【203】
174. 秦酒焖凤腿 …… 【204】
175. 焗葱油鸡 …… 【205】
176. 纸包鸡片 …… 【206】
177. 鸡茸菜心 …… 【208】
178. 芙蓉鸡片 …… 【209】
179. 雪花鸡焗 …… 【210】
180. 白玉鸡脯 …… 【211】
181. 醋熘鸡块 …… 【212】
182. 泡椒鸡片 …… 【213】
183. 软炸鸡糕 …… 【214】
184. 白酥鸡 …… 【216】
185. 热窝鸡 …… 【217】
186. 油淋仔鸡 …… 【218】
187. 蚝油滑鸡条 …… 【219】
188. 松仁鸡卷 …… 【220】
- (二) 鸭类菜肴 …… 【221】
189. 香酥鸭子 …… 【221】
190. 荔枝鸭丁 …… 【222】
191. 八宝鸭子 …… 【223】
192. 栗子鸭脯 …… 【225】
- (三) 脏卵类菜肴 …… 【227】
193. 清炸肫花 …… 【227】
194. 炸肫花 …… 【228】
195. 凤眼鸽蛋 …… 【229】
196. 熘黄菜 …… 【230】
197. 象眼鸽蛋 …… 【231】

五 甜菜类

- 一) 植物类甜菜 …… 【233】
198. 一品山药 …… 【233】
199. 莲菜丸子 …… 【234】
200. 蜜饼 …… 【236】
201. 酿藕夹 …… 【236】
202. 金枣丸子 …… 【237】
203. 荸荠饼 …… 【238】
204. 拔丝嫩蒸馍 …… 【239】
205. 山药桃 …… 【240】
206. 山药寿桃 …… 【241】
207. 冰糖银耳 …… 【242】
208. 莲菜饼 …… 【243】
- (二) 肉品类甜菜 …… 【244】
209. 三不粘 …… 【244】

- | | |
|---------------------|--------------------|
| 210. 糯米肉梨 …… 【245】 | 217. 挂霜桃仁 …… 【252】 |
| 211. 蜜拉肉钻糖 …… 【246】 | 218. 酿苹果 …… 【253】 |
| 212. 蜜汁葫芦 …… 【247】 | 219. 拔丝香蕉 …… 【254】 |
| 213. 糟肉 …… 【248】 | 220. 水晶桃 …… 【256】 |
| 214. 水晶球 …… 【249】 | 221. 杏仁豆腐 …… 【257】 |
| 215. 夹沙肉 …… 【250】 | 222. 江米梨 …… 【258】 |
| (三) 果实类甜菜 …… 【251】 | 223. 干蒸莲籽 …… 【259】 |
| 216. 拔丝苹果 …… 【251】 | 224. 拔丝密桔 …… 【260】 |

六 山珍海味类

- | | |
|---------------------|---------------------|
| (一) 名贵类 …… 【261】 | 240. 麻腐海参 …… 【280】 |
| 225. 海味什锦 …… 【261】 | 241. 海参扒凤腿 …… 【281】 |
| 226. 鸡茸鱼肚 …… 【262】 | 242. 蝴蝶海参 …… 【283】 |
| 227. 河蛙鲍鱼 …… 【263】 | 243. 金钱海参 …… 【284】 |
| 228. 松籽扒熊掌 …… 【265】 | 244. 白扒鱿鱼 …… 【286】 |
| 229. 蟹黄鱼肚 …… 【266】 | 245. 锅巴鱿鱼 …… 【287】 |
| 230. 鸡茸鱼翅 …… 【267】 | 246. 乌龙卧珠 …… 【288】 |
| 231. 白汁燕菜卷 …… 【269】 | 247. 酱爆鱿鱼卷 …… 【289】 |
| (二) 海味类 …… 【270】 | 248. 干煸鱿鱼丝 …… 【290】 |
| 232. 海参三鲜底 …… 【270】 | 249. 耳环鱿鱼 …… 【291】 |
| 233. 葱黄烧海参 …… 【272】 | 250. 煨鱿鱼丝 …… 【292】 |
| 234. 海参烩蹄子 …… 【273】 | 251. 糖醋鱿鱼卷 …… 【294】 |
| 235. 奶汤海参 …… 【274】 | 252. 莲蓬鱼肚 …… 【295】 |
| 236. 玉兔海参 …… 【275】 | 253. 虾籽烧茭白 …… 【297】 |
| 237. 家常海参 …… 【276】 | 254. 虾籽烧蹄筋 …… 【298】 |
| 238. 鸡米海参 …… 【277】 | (三) 山珍类 …… 【299】 |
| 239. 海参包袱底 …… 【279】 | 255. 烧猴头 …… 【299】 |

256. 玉珠猴头 【300】 | 257. 商芝鲜鱼丝 ... 【301】

七 野味类

- | | |
|----------------------|-----------------------|
| 258. 菊花龙凤羹 ... 【303】 | 262. 冬笋鹤鹑脯 ... 【307】 |
| 259. 鸡肝烩蛇片 ... 【304】 | 263. 花仁兔丁 【308】 |
| 260. 五彩炒蛇丝 ... 【305】 | 264. 苦瓜炒山鸡片 |
| 261. 红烧果子狸 ... 【306】 | 【309】 |

八 汤菜类

- | | |
|------------------------------|-----------------------|
| (一) 清汤类 【311】 | 273. 奶汤肚块 【320】 |
| 265. 口蘑桃仁余双
脆 【311】 | 274. 鸡火煮干丝 ... 【321】 |
| 266. 鸡茸鱼卷汤 ... 【312】 | 275. 鱼头汤 【323】 |
| 267. 余鱼丸 【313】 | 276. 清炖牛肉 【324】 |
| 268. 汤爆肚 【314】 | 277. 菜脯鱼汤 【325】 |
| 269. 清汤酿银耳 ... 【315】 | 278. 口袋豆腐 【326】 |
| 270. 口蘑余里脊片
..... 【317】 | 279. 砂锅豆腐 【327】 |
| 271. 生余丸子 【318】 | 280. 三鲜火锅 【328】 |
| (二) 奶汤类 【319】 | 281. 菊花火锅 【329】 |
| 272. 奶汤锅子鱼 ... 【319】 | (三) 其它类 【331】 |
| | 282. 酸辣肚丝汤 ... 【331】 |
| | 283. 醪糟烩仙米 ... 【332】 |

九 西餐菜类

284. 炸虾饼 【333】 | 285. 奶油口蘑鸡丝

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| 【334】 | 289. 奶汁烤鸡排 ... 【338】 |
| 286. 铁扒大虾 【335】 | 290. 黄油焖鸡 【339】 |
| 287. 罐焖鸡 【336】 | 291. 咖喱鸭块 【340】 |
| 288. 鸡肉串 【337】 | 292. 铁扒笋鸡 【341】 |

十 其它菜类

- | | |
|----------------------------|-----------------------|
| 293. 金钱发菜 【343】 | 302. 家常豆腐 【354】 |
| 294. 琅玕脯 【345】 | 303. 一品豆腐 【355】 |
| 295. 什锦铁锅烤蛋
..... 【346】 | 304. 仿酿燕菜卷 ... 【356】 |
| 296. 七星白菜墩 ... 【347】 | 305. 炸茄夹 【358】 |
| 297. 鱼香茄饼 【348】 | 306. 麻婆豆腐 【359】 |
| 298. 八宝豆腐 【349】 | 307. 锅贴豆腐 【360】 |
| 299. 喜梅豆腐 【350】 | 308. 鱼鳞茄子 【361】 |
| 300. 兰花春笋 【351】 | 309. 箱子豆腐 【362】 |
| 301. 莲蓬豆腐 【352】 | 310. 鱼香烘蛋 【363】 |

素 菜 类

(一)时鲜菜类

1. 炸香椿鱼

味 型: 清香味

烹调方法: 炸

原 料: 香椿芽 100g 鸡蛋 1 个 精盐 1.5g 干淀粉 25g
面粉 15g 湿淀粉 30g 花椒盐 10g 植物油 75g

制作方法:

(1) 香椿芽用清水漂洗干净, 晾干, 用盐水腌一分钟, 捞出挤干水分, 拌上一层干淀粉。

(2) 将鸡蛋磕至碗内, 加入面粉, 湿淀粉, 精盐, 植物油 (15g) 和适量清水, 搅拌成酥糊。

(3) 净锅置火上, 添入多量植物油, 用旺火烧至六成热时;

■ (一) 时鲜菜类

用筷子逐个夹住香椿的梗头部分,在糊中转动,待均匀地挂一层糊后,投入油锅中,炸至色黄时捞出。全部炸完后,待油温升至八成熟时,再全部倒入热油炸一次,然后捞出沥净油,整齐地摆入盘中,上桌时随带花椒盐碟。

风味特点: 外皮酥松,色金黄,香椿碧绿鲜嫩,形似金鱼,香味浓郁。

操作关键:

- (1) 制糊时各料比例要恰当,软硬适度。
- (2) 腌香椿时,盐水的浓度不宜过高,浸渍时间不宜过长。
- (3) 挂糊前要先抖上一层干淀粉,以利于均匀挂糊。

复习题:

- (1) 什么是时令菜肴? 怎样才能体现出它的特征?
- (2) 香椿的质地特点是什么? 你利用它还能制作哪些菜肴?
- (3) 酥糊的制作要求和用途是什么?

2. 奶油扒菜心

味 型: 奶香味

烹调方法: 烧扒

原 料: 大青菜心 500g 香菇 25g 火腿 25g 水海米 25g 葱 15g 姜 2g 鲜牛奶 100g 面粉 5g 盐 4g 料酒 10g 味精 0.2g 鸡汤 200g 湿淀粉 20g 香油 10g 猪油 500g 耗 150g

制作方法:

(1)将菜心洗干净,根部削尖,削一寸长的十字刀口,香菇坡刀片两片,火腿切成花刀长片,葱姜切米待用。

(2)炒锅坐火上加猪油 500g,烧七成熟时投入菜心拉一下油,倒入漏勺中,沥净余油,把菜心整齐地摆在盘中待用。

(3)炒锅仍坐火上加猪油 75g,烧热后投入葱姜米,烹入鲜牛奶,搅至油和牛奶溶合,加入鲜汤用手勺搅成乳白色,把菜心推入锅中,投入火腿片、香菇片、海米,加入盐、料酒、味精,烧开后小火上加盖烧扒。见汤汁不多时端旺火上,再用湿淀粉勾芡,淋入热油将菜心翻身,转动锅,淋入香油出锅推入盘中,将香菇片、火腿片用筷子夹着摆在菜心上面即成。

风味特点:色彩鲜艳,脆嫩光绵,奶香味浓,形状美观,润口清爽,为宴席素菜佳品。

3. 栗子白菜

味 型:咸甜味

烹调方法:烧

原 料:大白菜心 500g 酱油 10g 板栗 100g 熟猪油
75g 水香菇 25g 味精 1g 玉兰片 25g 料酒
10g 湿淀粉 15g 盐 1g

制作方法:

(1)大白菜心洗净,从中间剖开,切成 10cm 长,3cm 宽的条,板栗在皮上用刀先剝个十字(便于剥皮),用水煮熟去壳,玉兰片、香菇均切成片。

(2)净锅置火上,添油烧热后下入栗子,成金黄色时捞出,

大的破成两半。

(3) 锅留底油烧热, 下入白菜, 烧至脱水发软后下入栗子、兰片、香菇, 簸翻几下, 加入酱油、料酒、盐和适量汤汁, 烧开后, 调好味用小火烧酥烂, 改用大火, 下入味精, 用水淀粉勾流水芡, 淋明油出锅装盘即成。

风味特点: 白菜软烂, 栗子香甜, 汁浓味厚, 色泽黄亮。

操作关键:

(1) 炸栗子时要注意油温, 炸至色呈橘黄即成, 色不能淡, 也不能重。

(2) 白菜在改刀时, 菜叶应稍宽一些, 菜帮稍窄一些, 以便加热时可以同时成熟。

复习题:

(1) 白菜的质地, 特点和保管方法 是什么?

(2) 此菜加栗子烧有什么特点?

(3) 利用板栗还能制作哪些菜肴?

4. 姜汁豆角

味 型: 姜汁味

烹调方法: 焯、淋

原 料: 豆角 250g 老姜 25g 精盐 3g 麻油 30g 味精 0.5g 好清汤 50g 醋 10g

制作方法:

(1) 豆角去筋和虫眼, 淘洗干净放入沸水锅焯一下, 焯至五成熟时捞起, 放在盛具内先用 2g 盐撒在豆角上, 拌转入味,

再用麻油 15g 淋在豇豆上。豇豆切成 5~6cm 长，整齐装入盘中。

(2) 用好清汤、盐、姜汁、香醋、味精，兑成汁用漏勺打去姜渣兑入麻油，淋入盘内即成。

风味特点：色泽青绿，脆嫩爽口，姜汁味浓，夏令佳肴。

操作关键：豆角焯至刚断生为宜，豆角切成长短一致，整齐美观。

复习题：

- (1) 怎样做到豆角青秀入味，整齐美观？
- (2) 焯起豆角时为什么要用麻油淋上，道理何在？
- (3) 醋在姜汁味中的地位、作用是什么？

5. 麻酱笋尖

味 型：麻酱味

烹调方法：余、淋

原 料：窝笋尖 24 根约 1500g 白酱油 50g 芝麻酱
25g 麻油 15g 味精 1g

制作方法：

(1) 将白皮窝笋去粗叶去皮筋，修理整齐，长约 12cm。

(2) 左手持窝笋右手持刀，将窝笋一端修成直径 3cm 的青果尖形，用刀将窝笋开 6cm 长的四芽瓣状。

(3) 先用 2500g 清水烧沸，放入苏打 0.5g，再放入窝笋焯一下捞起，放在干净案板上晾凉或用电扇吹冷后，用手勺将窝笋排列整齐堆好，用刀将两头修理整齐，排成一封书形状。再

■ (一)时鲜菜类

用芝麻酱、白酱油、味精、麻油兑成调味汁淋上即成。

风味特点：笋尖翠绿，脆嫩爽口，麻酱味浓，佐酒佳品。

操作关键：

- (1)必须全部去掉皮筋。
- (2)氽窝笋时水要沸，待熟捞起。

复习题：

- (1)氽笋尖时为什么要放苏打？
- (2)如何做到窝笋尖脆、色泽美观？
- (3)白酱油在麻酱味中的地位和作用是什么？

6. 干烧四季豆

味 型：鲜香味

烹调方法：烧

原 料：梅豆角(四季豆)500g 混合油1500g (实耗75g) 香油15g 榨菜25g 水海米25g 生姜5g 大葱15g 醪糟汁50g 食盐2g 湿淀粉10g 味精0.3g 白糖5g

制作方法：

(1)梅豆角摘去筋络，洗净后切成4.5cm长的段，大葱、生姜、榨菜、水海米均切成米。

(2)炒锅置火上，添入多量油，烧至七成熟倒入梅豆，视其表面起白点时立即捞出，原锅留底油，投入姜米、榨菜和海米，稍加煸炒，加入酱油、食盐、白糖、味精、醪糟汁和豆角，添入少量鲜汤烧开，用小火烧一分钟后转大火收汁，再下葱花，勾少

许湿淀粉，速翻炒均匀，淋香油出锅装盘。

风味特点：色泽碧绿，脆嫩干香，回味略甜，无汤汁。

操作关键：

(1) 为了不影响梅豆的色泽，烹制时的火候、时间均要掌握好。

(2) 勾芡不见芡，使芡汁全部粘在豆角上。

复习题：

(1) 此菜烹制时，豆角为什么要过油？

(2) 梅豆角与肉豆角、刀豆角、豌豆角有何异同？是否都能干烧？

7. 鸭黄烩蚕豆

味 型：鲜香味

烹调方法：烧、炒

原 料：

主料：鲜蚕豆仁 300g 咸鸭蛋 4 个

配料：熟火腿 25g 水兰片 50g 姜米 5g

调料：精盐适量 绍酒 5g 味精适量 湿淀粉 10g 肉汤 25g 熟猪油 50g

制作方法：

(1) 鲜蚕豆仁用沸水氽透，冷水漂凉沥干。咸鸭蛋蒸熟取出蛋黄，切成丁，熟火腿切丁，水玉兰片切片。

(2) 炒锅放熟猪油烧热，放姜米、蚕豆仁、火腿、水兰片煸炒，再放精盐、绍酒、味精、肉汤水芡收汁，出锅装盘。