



中国八大菜系菜谱选



封面摄影：曹知非

题 字：孙伯翔

欲 知 平 常 事

ISBN 7-5308-0184-8/Z·3

定 价： 9.15元

PDG

中国八大菜系菜谱选

田 可 编

天津科学技术出版社

PDG

津新登字(90)003号

责任编辑：刘 众

中国八大菜系菜谱选

田 可 编

天津科学技术出版社出版

天津市赤峰道130号

天津新华印刷一厂印刷

新华书店天津发行所发行

开本787×1092毫米 1/32 印张21.125 字数440 000

1984年1月第1版

1992年3月第2版

1992年3月第7次印刷

印数：153 001—160 500

ISBN 7-5308-0184-8/Z·3 定价：9.15元

PDG

序

在烹饪中，我国有许多流派，是以省份和地区划分的。其中最有影响的，也是社会公认的，莫过于鲁、川、粤、闽、苏、浙、湘、皖八省的烹饪流派了，即人们常说的“八大菜系”。

一种烹饪流派的产生，是受一定的环境和条件影响的。从历史上看，一些名都大邑，如济南、苏州、成都、广州、长沙、福州、杭州、徽州等地，是种类繁多的佳肴美饌的主要发源地。之所以如此，因为这些地区曾是政治、经济和文化中心。政治局势的相对稳定，带来了经济的繁荣，带来了农业、手工业、商业、医学、文学、工艺的进步，礼仪习俗也要讲究起来，这就必然影响饮食文明向更高的水准发展。“八大菜系”中的许多传统名菜，名称典雅，文采绚烂，或以源远流长的典故著称，或以美丽动人的传说闻名，或以形象艺术的造型见长，或以医食同源的道理突出……这都从一个侧面，多少地反映了古代社会的历史风貌。“八大菜系”的产生和发展，既受到社会生产力的制约，也要以一定的经济基础做基础；既受科学文化的熏陶，也反映着社会的精神文明。因此，我们有理由说，“八大菜系”是我国民族历史文化遗产的组成部分，是历代劳动人民聪明智慧的结晶；它从“吃”的角度，对推动社会进化起到了一定的作用。

一种烹饪流派的形成，是经过漫长的时间来验证的。人

们所以承认“八大菜系”，就是它们各自都有悠久的历史。有的菜系形成的胚胎可上溯到先秦时期。就说鲁菜吧，春秋战国时就很有名。据说铁制的大勺最早发明于齐鲁。宋以后，鲁菜成了“北食”的代表。明、清两代，鲁菜已成宫廷御膳主体；如今，鲁菜支脉纵横，遍及京、津、东北各地，对那里的烹饪影响颇大。就是现在北京的仿膳菜，也还保留着鲁菜的某些特色。再说川菜，秦末、汉初时就初具规模。唐、宋时，名诗人李白、杜甫、苏轼、陆游等长期入川生活，写了不少歌赞川味诗篇，仅从这一个侧面，就反映了当时川菜发展的高度水准。明清以后，川菜名气更大了，《成都通览》中，曾列举过的川菜就达三百多种，《函海·醒园录》中，光是介绍川菜的烹调方法就有三十八种。这在当时的各个菜系中，算是遥遥领先了。现在的川菜名扬四海，川菜馆遍布世界，其传统名菜决不下千种（也许我说的还少了）。粤菜起源也很早，西汉时期的书籍《淮南子》中就写道：“粤人得蚺蛇以为上肴。”南宋，少帝南迁，许多御厨随往羊城，这不能不对当地的烹饪有过影响。明、清以后，羊城市景繁荣，茶楼酒肆星罗棋布，这对粤菜发展也起了推动作用。清末，随着海岸通商，西式烹调也传入羊城。如今的粤菜也是誉满欧亚。据资料记载，仅在美国纽约的一市，烹制广东菜式为主的中国餐馆就有五千多家，可见粤菜是多么倍受欢迎了。苏菜也叫淮阳菜，雏形于南北朝时期；唐、宋以后，与浙菜竞秀，成为“南食”两大台柱。史书上有隋炀帝和乾隆下江南的记载，他们不完全是逛风景去了，也是垂涎那里的荤素菜饕。乾隆以后的“满汉全席”，就是最早在扬州的市面上出现的。可见古代的苏菜是经历过怎样的繁

荣场面。其它四个菜系的历史也大抵如此，就不一一述及了。

当然，一个菜系的发展，单有历史悠久这一点还是不够的，还要有独到的烹饪特色。我总是有把“八大菜系”拟人化的感觉：江、浙菜好比清秀素丽的江南美女；鲁、皖菜犹如古拙朴实的北方健汉；粤、闽菜宛如风流典雅的公子；川、湘菜就象内涵丰富充实、才艺满身的名士。我所以把两种菜系归于一类，是因其地区接近；地区的接近，烹调特色的差距也会相应地缩小。一个地区的自然地理、气候、水土、资源特产和人们的饮食习惯，对一个菜系的烹调特色，有着至关重要的影响。四川古称“天府之国”，那里的山川锦绣，物产富饶，四季常青，特产极为丰富。品类繁多的禽兽青蔬自不消说，就是那五花八门的土特产，如保宁醋、自贡盐、内江糖、永川豆豉、涪陵榨菜、郫县豆瓣、茂纹花椒、资中冬菜等等，就足以使川菜烹调特色能广集民间乡土风味而别具一格了。正是在此基础上，经过历代川厨的实践探求，产生了脍炙人口的干烧、干煸、鱼香、官保、麻辣、怪味、椒麻、红油八大特色。广东夏季长、冬季暖，平均气温较高，所以人们喜食清淡口味，因此，逐渐形成了清淡、生脆、爽口、偏甜的烹调特点。另外，由于那里地处亚热带，可供食用的动物（包括飞禽）等，植物非常多，尤其是狸、猫、猴、蛇是那里的四大特产，粤厨用这四种原料烹制的佳肴，是其它地方所不及的。湖南大部地势较低，气温偏热而潮，人们喜食辣椒；辣椒有提热祛湿，驱风之效。再就是喜熏、腊制品。因食品经熏、腊后，不仅别具风味，也容易保存。因此，辣椒和熏、腊食品就成了湖南菜的一大特色。安徽山区较多，那里的水含矿质，久饮有“刮人”之

感，需多食一些油质食品来调剂，那里且又产茶，人们有饮茶习惯，饮食中若油少，也有不适之感。另外，山区的人们喜用自产的豆酱、酱油，加之木炭较多，人们又习用沙锅烧炖食品，用微火慢制，使原料质地酥烂，汤汁浓厚。所以，人们总结皖菜有“重油、重色、重火工”的特点。并且有“吃皖菜，要能等”的说法。浙江是江南鱼米之乡，川源肥美，湖河密布，又为游乐之所。所以，在这种环境下形成的浙菜必然是鲜美滑嫩，脆软清爽；菜式小巧玲珑，清俊秀逸，和那里的景物名胜融为一体。福建位于我国东南沿海，海产品颇多，因此，烹制海味菜是出类拔萃的。总之，“八大菜系”的烹调特色是各具风韵的。

当然，除“八大菜系”之外，还有鄂、陕、豫、晋诸省的烹饪流派，也各有千秋。近年来，宫廷菜、官府菜（如北京谭家菜）、清真菜、素菜、堂菜（指“人大”会堂）、辽宁菜、黑龙江菜等，也都以古貌新颜，竞相斗艳，形成了我国烹饪园地的繁花似锦。《中国八大菜系菜谱选》就是在这块烹饪花园中，撷英集粹，汇成一束斑斓花簇，奉献给海内烹饪界和热爱烹饪之道的读者，使大家能遍尝各方佳味，纵览着苑群芳。作为一个厨师，我非常高兴这本书的编辑出版，也愿向同行和广大烹饪爱好者推荐这本书。

吴正格

1983年6月

PDG

目 录

肉 菜 类

鲁 菜

- 奶汤核桃肉…………… (3)
- 锅烧肘子…………… (4)
- 绍纱肉…………… (5)
- 螺丝肉…………… (6)
- 火爆燎肉…………… (7)
- 麻粉肘子…………… (7)
- 玻璃肉…………… (8)
- 酥白肉…………… (9)
- 脆炸里脊卷…………… (10)
- 汤爆双脆…………… (10)
- 网油三丝卷…………… (11)
- 萝卜肉…………… (12)
- 济宁面筋丸子…………… (13)
- 炸大扁丸子…………… (14)
- 招远蒸丸…………… (15)
- 糖酥丸子…………… (15)
- 焗排骨…………… (16)
- 九转大肠…………… (17)
- 炒腰花…………… (18)
- 糟油口条…………… (19)
- 炸熘肝尖…………… (20)

- 单县羊肉汤…………… (20)
- 葱爆羊肉丁…………… (21)
- 炸脂盖…………… (22)
- 扒牛肉条…………… (23)

川 菜

- 回锅肉…………… (24)
- 酱爆肉…………… (24)
- 生爆盐煎肉…………… (25)
- 脆滑肉…………… (25)
- 香糟肉…………… (26)
- 东坡肉…………… (27)
- 荷叶蒸肉…………… (28)
- 香炸蒸肉…………… (29)
- 楂辣椒蒸肉…………… (30)
- 合川肉片…………… (30)
- 锅巴肉片…………… (31)
- 麻辣肉片…………… (32)
- 鱼香肉丝…………… (33)
- 干煸肉丝…………… (34)
- 龙眼咸烧白…………… (34)
- 姜汁肘子…………… (35)
- 豆瓣全肘…………… (36)

锅烧肉	(37)
炸熘肉卷	(37)
灯影牛肉	(38)
卤牛肉	(39)
干煸牛肉丝	(40)
鱼香牛肝	(41)
小笼粉蒸牛肉	(42)
锅酥牛肉	(42)
子姜炒羊肉丝	(43)
红烧羊肉	(44)
火爆腰花	(44)
蚕丝肚	(45)
兰花肚丝	(46)

粤菜

烤乳猪	(47)
脆炸丸子	(49)
咸蛋蒸肉饼	(50)
糖醋排骨	(50)
糖醋咕嚕肉	(51)
东江春卷	(51)
果汁煎猪扒	(52)
花生肉丁	(53)
荔浦扣肉	(54)
脆皮炸肠头	(54)
香炸肉卷	(55)
香芋扣肉	(56)
潮州冻肉	(57)

油泡肚花	(58)
茄汁煎牛肉	(59)
滑蛋牛肉	(59)
红炆牛腩	(60)
咖喱牛肉	(60)
蚝油牛肉	(61)
冬笋炒牛肉	(61)
爽口牛肉丸	(62)
茄汁牛肉饼	(63)
香面炒牛肉	(63)
酥炸牛柳	(64)
酥炸香肉片	(64)

闽菜

紫盖肉	(66)
酸甜竹节肉	(67)
八珍钱	(68)
金钱肉	(69)
生煎肉	(70)
葱包五花肉	(70)
荷叶粉肉卷	(71)
中式煎肉泡	(72)
椒盐排骨	(73)
炆糟五花肉块	(73)
红煨猪排	(74)
海南猪肝	(75)
炒沙茶牛肉	(76)
脆皮牛肉	(77)

醉排骨	(77)
炸熘樱桃排骨	(78)
当归牛腩	(79)
红糟羊肉	(80)
红烧羊肉	(81)
炸牛里脊	(81)
桂花牛肉	(82)
芽姜炒牛肉片	(83)
小炒牛肉	(83)
干炸五味肝卷	(84)
麻酱包片肝丝	(85)
南煎肝	(86)

苏菜

烤方	(87)
酱方	(88)
清汤火方	(89)
枣方肉	(91)
松子熏肉	(92)
百花酒焖肉	(93)
樱桃肉	(94)
酱汁肉	(95)
风蹄	(95)
水晶肴蹄	(96)
清炖蟹粉狮子头	(98)
扁大肉酥	(99)
金陵圆子	(100)
糖醋小排骨	(101)

扒烧整猪头	(102)
宿迁猪头肉	(103)
肉酿生麸	(104)
香酥牛肉	(104)

浙菜

香酥焖肉	(106)
芙蓉肉	(107)
干菜焖肉	(108)
家乡南肉	(109)
南肉春笋	(110)
蒸火腿块	(110)
羹菜小方烤	(111)
墨鱼烤腿肉	(112)
葱烤肉	(113)
淡菜嵌肉	(113)
生煎肉饼	(114)
炸香脆肉	(115)
网油肉卷	(116)
钱江肉丝	(117)
蟹粉狮子头	(118)
杨梅肉丸子	(119)
葱柄丸子	(120)
圆葱煎猪排	(121)
酥牛肉	(122)
芝麻牛排	(123)
湖式剪羊肉	(123)
雅梨炒腰花	(124)

荷叶粉蒸羊肉……………(125)

糖醋羊肉丸子……………(126)

湘菜

走油豆豉扣肉……………(127)

焦盐肘子……………(128)

玻璃肘子……………(129)

红煨方肉……………(130)

腊味合蒸……………(131)

芥末薄片肉……………(132)

焦炸肉带饼……………(132)

红椒酿肉……………(133)

拔丝枣泥羊尾……………(134)

珍珠丸子……………(136)

软酥猪腰……………(136)

酸辣肚尖……………(137)

红椒腊牛肉……………(138)

火方冬菇……………(139)

红煨牛肉……………(140)

熘嫩羊丝……………(141)

酸辣红烧羊肉……………(142)

酸辣羊肚丝……………(143)

皖菜

松子酥肉……………(144)

花鼓蹄膀……………(145)

干炸网子肉……………(146)

寸金肉……………(147)

凉干肉……………(148)

脆浆裹肉……………(149)

腐乳爆肉……………(150)

炸排肉……………(150)

枣核肉……………(151)

焗核桃肉……………(152)

枇杷肉……………(153)

酥糊里脊……………(154)

徽州丸子……………(154)

杨梅丸子……………(155)

腰夹……………(156)

白牛肉……………(157)

炸牛肉……………(158)

牛蹄花……………(158)

藁干羊肉丝……………(159)

红扒羊蹄……………(160)

水产菜类

干蒸鲤鱼……………(167)

奶汤鲫鱼……………(168)

干蒸加吉鱼……………(168)

瓤荷包鲫鱼……………(169)

鲁菜

糖醋鲤鱼……………(165)

红烧桂鱼……………(166)

酱爆鱼	(130)
生熏大黄鱼	(171)
家常熬黄花鱼	(172)
炸椿鱼	(172)
糖醋棒子鱼	(173)
五香熏鱼	(174)
白汁鳊鱼	(175)
双色鱿鱼卷	(176)
赛螃蟹	(177)
抓炒鱼条	(177)
糖醋大虾	(178)
干烂虾仁	(179)
炒八带鱼	(179)
番茄虾片	(180)
炸虾铃	(181)
清蒸蟹盒	(182)
油爆海螺	(182)
双爆菊花	(183)
油爆双片	(184)
扒海参	(185)

川菜

干烧岩鲤	(187)
清蒸江团	(188)
清蒸青鲈	(189)
芹黄鱼丝	(190)
干煸鳝丝	(190)
干烧鲫鱼	(191)

豆瓣鲫鱼	(192)
糖醋脆皮鱼	(192)
葱酥鱼	(193)
红烧甲鱼	(194)
软炸虾包	(195)
醉鲜虾	(196)
翡翠虾仁	(197)
干煸鱿鱼丝	(197)
绣球干贝	(198)
家常海参	(199)

粤菜

清蒸嘉鱼	(201)
金腿三拼鲈	(201)
香滑鲈鱼球	(202)
果汁鱼块	(203)
油泡鲜虾仁	(203)
煎焗酿明虾	(204)
白雪鲜虾仁	(205)
干煎虾段	(205)
炒乌鱼球	(206)
清汤鱼肚	(207)
白灼螺片	(207)
冬笋螺片	(208)
蟹黄鱼翅	(208)
红烧海参	(209)
香炸蟹盒	(210)

闽菜

- 扒烧八宝开乌参·····(211)
葱烧刺参·····(212)
红烧荷包鱼翅·····(213)
红烧金钱鲍·····(213)
红焖鲍鱼·····(214)
注油鳗鱼·····(215)
煎糟鳗鱼·····(216)
油爆鱿鱼卷·····(216)
芙蓉梅花虾·····(217)
燕子归巢·····(218)
香炸金腿虾·····(219)
干炸凤尾虾·····(220)
五柳居·····(221)
水晶干贝·····(222)
鱼烧白·····(223)
奶汤鳊鱼·····(224)
炒鳊鱼冬笋·····(224)
菊花鲈鱼·····(225)
爆炒鱧鱼片·····(226)
七星丸(肉心鱼丸)·····(227)
淡糟炒响螺片·····(228)
糟汁川海蚌·····(229)
淡糟炒鲜竹蛭·····(229)
鸡茸蚬糊·····(230)
蟹黄大白菜·····(231)
蟹绒糕·····(232)

苏菜

- 松鼠桂鱼·····(234)
醋浇桂鱼·····(235)
五香熏青鱼·····(236)
糟煎白鱼·····(237)
荷包鲫鱼·····(238)
炖鱮酥·····(239)
无锡脆鱮·····(240)
炒软兜长鱼·····(241)
红烧刀鱼·····(242)
清蒸鲥鱼·····(242)
清炒塘鱼片·····(243)
椒盐塘鱼片·····(244)
塘鱼菜羹·····(245)
炸虾球·····(246)
鲜奶虾仁·····(246)
清炒大虾仁·····(247)
清炒三虾·····(248)
翡翠虾斗·····(249)
石榴虾·····(250)
虾仁珊瑚·····(251)
锅煽鲈鱼·····(252)
清烩鲈鱼片·····(253)
白汁鳊菜·····(254)
鸡汁扒翅·····(256)
鸡腿扒乌参·····(257)
花鼓干贝·····(258)

浙菜

- 西湖醋鱼·····(260)
八宝全鱼·····(261)
酒焖全鱼·····(262)
炸熘桂鱼·····(263)
软熘鲈鱼·····(264)
余蛤蜊鲫鱼·····(265)
糟熘鱼白·····(266)
炸熘黄鱼·····(266)
清蒸钓带·····(267)
糖醋酥鱼·····(268)
蟹粉鱼翅·····(269)
芙蓉鱼片·····(270)
龙井鱼片·····(270)
五色鱼丝·····(271)
鱼肉夹火腿·····(272)
虾仁面包·····(273)
彩色虾仁·····(274)
龙井虾仁·····(275)
油爆大虾·····(276)
斩鱼丸·····(277)
雪花鱼丝羹·····(278)
红烧鳊段·····(279)
五色鳊糊·····(279)
红烧海鳗·····(280)
炸蟹卷·····(281)
三丝拌蛭·····(282)

湘菜

- 糖醋脆皮鱼·····(284)
焦炸酿鱼·····(285)
面包火夹鱼片·····(286)
鸳鸯鲤·····(287)
鱼三味·····(288)
白水桂鱼·····(290)
蒸糟鱼·····(291)
怀胎鲫鱼·····(292)
红煨鱼翅·····(293)
红煨白鳝·····(294)
粉蒸白鳝·····(295)
炒鳊糊·····(295)
熘子鳊丝·····(296)
清蒸甲鱼·····(297)
红煨甲鱼裙爪·····(298)
芥蓝炒虾仁·····(299)
金钱虾仁·····(300)
凤尾虾·····(301)

皖菜

- 葡萄鱼·····(303)
腌鲜桂鱼·····(304)
网油桂鱼·····(305)
红酥鲫鱼·····(306)
雪中找鱼·····(307)
烧鱼乳·····(308)

燻三鲜·····	(309)
马鞍鳝·····	(310)
清炒鳝糊·····	(311)
烹松丝·····	(312)
雪映红梅·····	(312)
菊花虾·····	(313)
椒盐虾仁·····	(314)
南湖对虾·····	(315)
蟹黄虾盅·····	(316)

虾仁芙蓉蛋·····	(317)
炸蟹卷·····	(318)
咖喱蚌肉·····	(318)
蟹烧海参·····	(319)
三丝鱼卷·····	(320)
五彩鱼丝·····	(321)
清蒸鹰龟·····	(322)
瓢甲鱼·····	(323)

禽、蛋、野味菜类

鲁菜

德州扒鸡·····	(327)
盐水鸡·····	(328)
筒子鸡·····	(329)
福山烧小鸡·····	(329)
黄焖鸡·····	(330)
柴把鸡·····	(331)
扒雏鸡·····	(332)
烤小雏鸡·····	(333)
油烹雏鸡·····	(334)
鸡丝茼蒿·····	(335)
鸡里爆·····	(335)
芙蓉鸡片·····	(336)
炸鸡椒·····	(337)
番茄鸡球·····	(338)
笼蒸全鸭·····	(339)

芝麻鸭·····	(340)
布袋鸭·····	(341)
什锦鸭羹·····	(342)
瓢荷包鸡蛋·····	(343)
馅蛋·····	(344)

川菜

棒棒鸡·····	(346)
怪味鸡块·····	(346)
宫保鸡丁·····	(347)
辣子鸡丁·····	(348)
烩鸡丝·····	(349)
小煎鸡·····	(349)
旱蒸全鸡·····	(350)
扣鸡·····	(351)
格呢子鸡·····	(351)
椒盐八宝鸡·····	(352)

锅贴鸡片·····	(353)
魔芋烧鸭·····	(354)
网油鸡卷·····	(355)
虫草鸭子·····	(356)
枕头鸭子·····	(356)
太白鸭子·····	(357)
樟茶鸭子·····	(358)
香酥肥鸭·····	(359)
官保野鸡·····	(359)
冬笋榴野鸡丝·····	(360)
黄焖野兔·····	(361)
鲜魷兔丝·····	(362)

粤菜

广州文昌鸡·····	(363)
金华玉树鸡·····	(364)
脆皮鸡·····	(364)
江南百花鸡·····	(366)
葱油焗鸡·····	(366)
园林香液鸡·····	(367)
香麻手撕鸡·····	(368)
香油凤尾鸡·····	(368)
东江盐焗鸡·····	(370)
碧绿上汤鸡·····	(370)
孔雀开屏鸡·····	(371)
果子牡丹鸡·····	(372)
太爷鸡·····	(372)
韭黄鸡丝·····	(373)

香滑鸡球·····	(374)
东江窝全鸭·····	(374)
八式扒大鸭·····	(375)
潮州烧雁鹅·····	(376)
生蒸太极鸡·····	(377)

闽菜

八宝布袋鸡·····	(378)
炸魷童子鸡·····	(378)
醉糟鸡·····	(379)
扒烧全鸡·····	(380)
坛烧肥鸡·····	(381)
八块鸡·····	(382)
葱段生煎鸡·····	(382)
香露全鸡·····	(383)
油爆脆皮鸡·····	(384)
煨白汁鸡·····	(385)
红糟鸡丁·····	(386)
香糟炒鸡片·····	(386)
芽姜炒鸭片·····	(387)
炒鸽丁·····	(388)

苏菜

清炖鸡·····	(390)
西瓜鸡·····	(391)
油鸡·····	(392)
荷叶焗鸡·····	(392)
油泼仔鸡·····	(393)