

中国炊厨

技法

袁洪业



河北科学技术出版社

中国炊厨技法

袁洪~~作~~

河北科学技术出版社

中国炊厨技法

袁洪业

河北科学技术出版社出版（石家庄市北马路45号）

邯郸地区印刷厂印刷 河北省新华书店发行

950×1168毫米 1/32 22.375印张 2插页 550,000字 1988年10月1版

1988年10月1次印刷 印数：1—14460 定价：6.50元

ISBN 7-5375-0125-4/N·4

采得百花成蜜后

——序言

特一级厨师 吴正格

不论平地与山尖，
无限风光尽被占。
采得百花成蜜后，
不知辛苦为谁甜。

这是唐代诗人罗隐的一首七绝诗——《咏蜂》，她富于哲理性地赞美了辛勤酿蜜的蜜蜂；而我援引它，却是以此借喻我们厨师的朋友——本书的编著者袁洪业同志和他的工作精神。

自从国内第一份食品科普刊物——《食品科技》（后更名为《中国食品》）问世，袁洪业的名子就渐渐为我们熟知了。因为他参与创办了《食品科技》杂志，并较长时间地担任该刊的副主编，他也经常发表作品，使我们读后受益匪浅。后来，我调到《中国烹饪》编辑部工作，我们的交往就更多了。近几年来，厨师队伍当中迅速成长起来一批“庖丁秀才”，他们的作品相继在刊物上发表，这其中包含那些默不作声的园地耕耘者的多少心血啊！袁洪业同志就是这样的园丁之一。如今，他又致力于食品书籍的编辑出版工作，仍然辛勤地履行着园丁的责任和义务。

食品和烹饪都是历史性、知识性、技艺性很强的专业，为了适应这项专业的编辑出版工作，袁洪业同志是下了苦功夫的。他或埋头于图书馆，面对纵横几千年的饮食书籍，求知的欲望使他

忘却了饥肠辘辘，或置身于五味飘香的厨房，目睹烹饪大师巧手制作的款款素珍馐，潜心研磨，领悟其中的奥妙。他象一只蜜蜂，遍采食苑的百花，搜集、整理了一册册的古今饮食资料，为自己从事的工作，为更好地给他人“做嫁衣裳”，打下了坚实的基础。

袁洪业同志不仅是一位经验丰富的编辑，也是一位颇有成绩的饮食著作家。他利用编辑工作之余，不知疲倦地从事写作。上下班的路，因为构思，常常不自主地闯入红灯禁区；夜阑灯熄之时，他躺在床上辗转反侧，忽有所感，为了不打搅爱人和孩子的睡眠，悄步到厨房，把灵感变成墨迹。他象是一只蜜蜂，把采集的花粉，不辞辛苦地酿成蜜。几年来，他发表了大批的食品科普文章，编写了近10本饮食科普专著，为祖国饮食文化的发扬光大，作出了实实在在的贡献。

烹制精美肴饌，要付出蜜蜂采百花而酿香蜜般的辛勤劳动；编写精彩食书，同样需要这种“无限风光尽被占”的奋取精神。袁洪业同志编写的这本《中国炊厨技法》，便是采集古今烹任百花酿制成的颇具风格的“香蜜”。她的出版，对于中国传统的烹调技艺之花，定会起到滋润作用，并进而通过厨师的妙手，更好地滋润人民的体魄，也为当今丰富多彩的生活增添了芳香。

蜜蜂采花酿蜜，乃出于本能和天性。而袁洪业同志不知疲倦地采撷和酿制“花蜜”，则是出于事业心和责任感。因此，如果借用罗隐《咏蜂》诗赞誉之，实应将末了一句稍做“篡改”，作为这篇拙序的结尾：

不论平地与山尖，
无限风光尽被占。
采得百花成蜜后，
当知辛苦为民甜。

1986年元旦之夜

前 言

“民以食为天”这句至理名言，最能说明从事“民天”工作的炊厨人员社会地位和职业性质的重要性，所以“大师傅”（毛泽东同志在延安时对炊厨人员亲切而尊敬的称呼）们最应受到全社会的头等尊重。昔时所谓“君子远庖厨”，纯属虚伪之谈，反映了封建士大夫们的等级偏见。“不食烟火”的君子是没有的，而愈是这类自诩“清高”的君子，实际上愈是近庖厨；孜孜以求吃得精美。孔老夫子就是一例，他主张的“食不厌精，脍不厌细”，在当时，不论从饮食科学角度还是从烹饪方面来看，这种要求都是正当而合理的，也从一个侧面反映出两千多年前中华民族物质文明和精神文明所达到的水平。

人类的一切文明，都维系于饮食和烹饪文明。这个道理很简单，因为如果没有食物，人们就难以生存，种族就难以延续；而食物不好，吃得不科学，人的身体就不会健康，寿命也不会长久。没有健康的体魄，一代一代短寿而夭的民族，其改造自然、改造社会的能力也必然低下，形同无本之木，难于枝叶繁茂以至参天耸立。被毛泽东同志誉为“学界泰斗”的蔡元培先生，在本世纪20年代曾讲过一句话：要审度一个时代、一个民族的文明，从炊食和烹饪的水平去观察，便可以略窥一斑。

中国烹饪久享盛誉，中国菜肴世界第一，这正是中华民族五千年悠久文明的一个结晶。脱胎于吃饭、模仿围绕吃食所进行的各种生产劳动的最初的舞蹈、音乐、美术等等文艺形式，归根到底直接或间接地都是“吃”这一物质文明的产物。其他的一切社会

物质文明及精神文明，追本溯源，无不是以食物作为物质基础。因此对于烹饪，特别是我们民族对于自己的烹饪，应当有一个正确而足够的认识。中国烹饪是国粹之一，它不仅仅是单纯的世代相传的“手艺”，而是属于文化范畴的一门科学艺术。整个烹饪过程，从食物原料的筛选直到制成一种精美食品，其间涉及营养学、卫生学、物理学、生物学、化学、食医学、美学等多种学科。有人把中国菜的烹调比作化学上的综合法，也就是说，它将各种荤素原料、调味料合理地熔冶一炉，使各种有益的食物成分相互融和渗透，产生一种新的色、香、味、形、质更为得体的肴馔。食用这一道菜或一席菜，就基本可以满足人体对各种营养素的需要，这就叫作“巧夺天工”。怎样用现代科学成果和科研手段，把传统的烹调经验和技艺给以理论的阐释和升华，使新一代炊厨人员能在较规范的理论指导下将中国烹饪这一国粹发扬光大，造福民族和全人类，这正是当前建设四个现代化的迫切需要，也是千秋万代的基础大业。

随着人民物质生活水平的不断提高，以烹饪工作为己任的炊厨人员，急需系统的烹饪科学知识和技术武装自己；每日操作几口之家一日三餐的主妇和主夫们，也需要这方面的知识和技能，以便满足不同就餐者和家中老少的科学饮食之需及口福之欲。将社会职业炊厨人员和家庭义务庖厨统计起来，每日从事烹调事业的人马，其数量之庞大，恐怕是任何产业大军难与相比的。这样一个关系民生头等大事的工作，每日大约有数亿人次必须操持和染指的烹调技艺，如果只停留在把生的原料变成熟的食物，那怎么能适应新的时代、新的生活、新的重任的给养需要呢？怎能与日新月异的物质文明和精神文明相协调呢？

这本《中国炊厨技法》，就是基于上面的认识和想法，试图将前人的烹调经验和技艺、今人的烹饪学说和成果加以整理、提炼和综合，并力求以科学性、系统性、实用性、通俗性相统一的

风格，奉献给新一代的炊厨大军和年轻的家庭主妇主夫。在烹饪理论方面，除简要回溯中国烹饪文化发展概貌、阐述科学烹饪的营养、卫生知识外，按照烹饪学科自身的特点和规律，系统地介绍了主、副肴饌烹饪各环节的基本知识和技术要领，将世界第一的中国菜的烹调方法，按冷、热菜分类共归纳为49法，逐一讲解各法的操作关键，并以具体菜例的烹制给以实际的说明。此外，还荟萃中国主要地方菜的风味菜肴近600例，动、植、飞、潜之能入饌者无所不包，各种烹调方法无不涉及，既可作为炊厨人员理论联系实际的实习菜例，又可供各地餐馆选择或翻新经营菜款、组合各式宴席之参考。至于家庭，更可如法烹制美味佳肴，用以丰富饮食生活、调剂节日餐桌、招待亲朋好友。总之，炊厨人员执此一册，每一人家备此一书，经常翻阅，认真揣摩，应是开卷有益，出蓝胜蓝，成为辅佐事业的良师，伴随生活的益友。

感谢对本书编写作出直接和间接贡献的同志友好，谨向当代致力于发扬光大烹饪文化遗产的炊厨大师和烹饪研究者致敬。

由于编者缺乏经验，错误之处，恳请读者诸师批评指正。

参与本书编写和供稿的还有：李荣惠、张彦民、薛泉生、张毅、孔晓峰、程国强、王正斌、戴明权、刘四元、贺卫国等同志。

编 者

目 录

第一编 中国烹饪概述

- 第一讲 烹饪的渊源与发展…………… (1)
- 第二讲 中国烹饪是民族文化遗产的组成部分…………… (12)
- 第三讲 烹饪与烹调…………… (20)

第二编 烹饪原料的营养和卫生

- 第一讲 肉类原料的营养和卫生…………… (23)
 - 附：常用肉类的主要营养成分表…………… (26)
- 第二讲 蛋类食品的营养与卫生…………… (28)
 - 附：常用蛋类的主要营养成分表…………… (30)
- 第三讲 鱼类及其他水产品的营养与卫生…………… (31)
 - 附：常用鱼类及其他水产品的营养成分表…………… (33)
- 第四讲 谷、豆类的营养与卫生…………… (38)
 - 附：常用谷、豆类的主要营养成分表…………… (41)
- 第五讲 蔬菜水果的营养与卫生…………… (45)
 - 附：常用水陆蔬菜营养成分表…………… (48)
- 第六讲 食用油脂及调味品的营养与卫生…………… (57)

第三编 烹饪原料的选择及初加工

- 第一讲 原料选择的意义…………… (59)
- 第二讲 动物性原料质量鉴别的标准及方法…………… (61)

第三讲	烹饪原料初加工的意义、范围及要求	(65)
第四讲	家畜类原料的初步加工	(67)
一、	猪肉的初加工、分档及用途	(68)
二、	牛肉的初加工、分档及用途	(71)
三、	羊肉的初加工、分档及用途	(72)
第五讲	兔、狗、猫、狸、蛇的宰杀及加工	(73)
一、	兔的宰杀及加工	(73)
二、	狗的宰杀及加工	(75)
三、	猫的宰杀及加工	(76)
四、	野狸的宰杀及初加工	(77)
五、	蛇的宰杀及加工	(77)
第六讲	禽类的宰杀、初加工及分档使用	(78)
一、	鸡、鸭的宰杀及初加工	(78)
二、	野禽的宰杀及初加工	(80)
三、	整鸡、鸭出骨及拆鸭掌、出鸡爪骨	(80)
第七讲	水产品的初步加工	(82)
一、	一般加工法	(82)
二、	特殊加工处理法	(82)
三、	整鱼出骨	(84)
第八讲	蔬菜原料的初加工	(85)
第九讲	干货原料的初加工及涨发	(87)
一、	发制干货原料的基本要求	(87)
二、	干货原料的涨发方法	(88)
三、	21种干料涨发加工实例及其涨发率	(89)

第四编 切配技术

第一讲	刀具和砧板	(95)
一、	刀具和砧板的种类及用途	(95)
二、	刀具与砧板的保养	(96)

第二讲 刀工的作用和要求	(97)
第三讲 刀法种种	(99)
一、直刀法	(100)
二、平刀法	(102)
三、斜刀法	(103)
四、混合刀法	(103)
第四讲 各种刀法处理后的原料形状	(105)
一、片和块	(105)
二、丝、条、段	(107)
三、丁、粒、末、茸	(107)
四、花刀	(108)
五、葱、姜、蒜的刀口	(108)
附：刀法、刀工、刀口一览表	(110)
第五讲 配菜	(114)
一、配菜的意义及配菜厨师的条件	(114)
二、配菜的六要素及各自搭配方法	(117)
第六讲 集体食堂的合理配膳	(119)
一、各种烹饪原料的营养搭配原则	(120)
二、不同职业就餐者集体食堂合理配膳概要（机关干部、科研人员、教职员工，井下作业矿工，高温作业者，高原作业及野战人员，接触生产性毒物人员，接触放射性毒物人员，列车乘务人员，夜班工人，大学生）	(121)
第七讲 团体聚餐及宴会菜单的制订	(134)
一、制订菜单的依据	(134)
二、菜单的内容	(136)
三、上菜次序	(136)
四、聚餐及宴席四季套菜举例	(137)
附：家宴套菜四组（“全家福”团年宴、“万年青”福寿席、“花好月圆”新禧宴、五方风味宴宴席）	(144)

第五编 烹 调 技 术

第一讲	烹调的作用	(174)
第二讲	烹调工具、临灶操作及结束清理	(177)
一、	烹调工具	(177)
二、	临灶操作要求及要领	(178)
三、	结束后的清理工作	(178)
第三讲	火候、火力与烹调	(179)
一、	火候及其在烹调中的地位	(179)
二、	火力及其分类	(180)
三、	怎样在烹调中掌握好火候	(180)
第四讲	合理烹调方法	(183)
一、	加热过程中食物成分的变化	(183)
二、	烹调对各类食物营养素含量的影响	(184)
三、	合理烹调的措施	(187)
第五讲	调味及调味品	(189)
一、	调味与味儿	(189)
二、	11种复合调味品的调制	(192)
三、	鲜汤的吊制	(195)
第六讲	原料烹调前的热处理	(198)
第七讲	挂糊、上浆和勾芡	(201)
一、	糊、浆及其作用	(202)
二、	14种常用糊、浆的调制方法及用途	(203)
三、	芡汁及勾芡的作用	(205)
四、	芡的种类、勾芡的分类及方法	(206)
第八讲	调味的步骤和要求	(208)
一、	调味“三部曲”	(208)
二、	调味的基本要求	(209)
第九讲	大锅菜的烹调要点	(211)

第六编 热菜烹调三十一法

第一讲	炒、爆、溜、炸、烹	(214)
第二讲	煎、焗、贴、瓢、	(228)
第三讲	烧、焖、煨、焗、煊、扒	(233)
第四讲	烩、炖、煮、熬、余	(239)
第五讲	蒸、烤、熏、盐焗、泥烤	(243)
第六讲	拔丝、挂霜、蜜汁	(251)
第七讲	涮锅、火锅、砂锅	(253)

第七编 冷菜制作及雕刻拼摆

第一讲	冷菜的发展及其特点	(258)
一、	冷菜的发展	(258)
二、	冷菜的特点	(259)
第二讲	冷菜的装盘	(260)
一、	冷菜装盘的类型及样式	(260)
二、	冷菜装盘的技巧及要求	(261)
三、	冷菜装盘实例	(263)
第三讲	冷菜制作十八法(白煮法、盐水煮法、卤制法、酱制法、油卤焖制法、酥制法、烤制法、熏制法、松制法、腌制法、泡制法、糟制法、醉制法、风制法、腊制法、拌制法、炆制法、冻制法)	(265)
第四讲	食雕及其工艺发展	(281)
第五讲	食品雕刻的原料、工具与技巧	(283)
一、	食品雕刻常用的原料	(283)
二、	食品雕刻的工具	(284)
三、	食品雕刻的表现方法及刀法	(284)
四、	食品雕刻的步骤	(286)

第六讲	雕刻及成品保管的注意事项·····	(287)
第七讲	食品雕刻举例·····	(288)

第八编 主食及小吃制作基本技术

第一讲	主食及小吃的原料及辅料·····	(306)
第二讲	和面常识及要领·····	(310)
第三讲	水和面团的特点及方法·····	(311)
第四讲	油和面团的特点及方法·····	(313)
第五讲	起酥原理及酥皮制作法·····	(314)
第六讲	蛋液和面的特点及方法·····	(316)
第七讲	发酵面团的特点及种类·····	(317)
第八讲	酵母发酵及使碱方法·····	(318)
第九讲	膨松剂发面及和制方法·····	(321)
第十讲	整米及米粉面团的调制·····	(322)
第十一讲	制馅对于小吃的重要性·····	(323)
第十二讲	馅的分类及调制方法·····	(324)
第十三讲	成形工具、步骤及方法·····	(329)
第十四讲	制熟方式及操作·····	(333)

第九编 炊 厨 卫 生

第一讲	环境卫生·····	(339)
第二讲	用具卫生·····	(338)
第三讲	炊厨人员个人卫生·····	(339)
附录:	卫生部、商业部颁发的饮食卫生“五四”制·····	(339)

第十编 各地风味菜肴及其烹制法

第一讲	北京菜·····	(341)
一、	畜肉、脏类(抓炒里脊、炒榛子酱、炒黄瓜酱、炒豌豆酱、炒胡	

萝卜酱、酱爆里脊、锅塌里脊、凤凰里脊、炸佛手、万字扣肉、糖醋排骨、涮羊肉、抓炒腰花、焦溜大肠、溜肝尖、爆三样).....(341)

二、禽肉、蛋类(青椒鸡丁、锅烧整鸡、黄焖鸡块、清蒸冬菇鸡、荷叶鸡、凤凰趴窝、风干鸡、蚂螂鸡块、香酥鸡腿、锅烧鸭子、金鱼鸭掌、炒三不沾、溜黄菜).....(351)

三、鱼类(抓炒鱼片、酱汁瓦块鱼、醋椒桂鱼、怀胎桂鱼、干烧黄鱼).....(358)

四、河鲜海味类(抓炒大虾、芙蓉虾仁、琵琶大虾、凤尾大虾、罗汉大虾、葱爆海参、虾子海参、葱烧海参、干连福海参、绣球干贝).....(361)

五、植物类(炒干烂豆腐、炒豆腐脑、素烧豆腐角、灯笼豆腐、黄焖豆腐、糖醋“鲤鱼”、香酥素鸭、如意冬笋、炸段宵、清汤万年青、清汤萝卜燕、茉莉银耳、藕丝羹、冰糖莲子、莲蓬豌豆汤).....(367)

附：谭家菜(冰糖肘子、栗子鸡块、松鼠桂鱼、白扒鱿鱼、清蒸白鳝、爆大虾、扒海参、干贝菜心、白扒猴头蘑).....(376)

第二讲 上海菜.....(382)

一、畜肉、脏类(五香柳肉、酱汁肉、冬笋炒肉丝、葱头排骨、桂花肉、香糟扣肉、冰糖元蹄、红烧圈子、雪菜肉丝汤、竹笋肝膏汤、红烧羊蹄).....(382)

二、禽肉、蛋类(银芽炒鸡丝、白果鸡丁、油泼金鸡、南瓜黄焖栗子鸡、葱油荷叶粉蒸鸡、一鸡三吃、白叠扣鸡、大转弯、五味鸡腿、明月红松鸡、炒菊红、莼菜鸡丝汤、时菜全鸭、开河全鸭、荠菜山鸡片).....(388)

三、鱼类(韭黄炒鳝丝、清炒鳝糊、糖醋鳝丝、炆鳝鱼片、茄汁鱼片、草鱼豆腐、煎小鲜、糟熘黄鱼片、面拖黄鱼、红烧河鳗、目鱼大燻、八宝桂鱼、菜尖鳊鱼、虾子鲛鱼、铁扒鲚鱼、干菜鳊鱼、红烧冰糖甲鱼、黄焖着甲鱼、清蒸河鳗、蛤蜊余鲫鱼、余糟青鱼、余四鳃鲈鱼、红烧头尾、砂锅大鱼头、酥鲫鱼)....(398)

四、河鲜海味类(油爆虾、软炸虾仁、虾仁跑蛋、生焖大虾、红烧明虾、寿桃虾仁、炒青蟹、煎蟹饼、麻酱海参、干贝跑蛋、田螺塞肉、水晶蛭肉、酱爆蛭肉、拌蛭肉、炒梅蛤、蛤蜊蛋汤)……(414)

五、植物类(三虾豆腐、冬菇煎豆腐、素火腿、烧面筋、烤麸、素桂花肉、醋溜“黄鱼”、红烧素圆鱼、芝麻素鱼排、玫瑰球、生煸草头、苔菜花生米、炒雪笋、扣三丝、夹沙香蕉、炒三泥、什景水果羹、西米银耳羹、桂花栗子、什锦砂锅、什锦暖锅)……(422)

第三讲 山东菜……(434)

一、畜肉、脏类(山东酥肉、蒲棒里脊、炒肉拉皮、氽丸子、锅烧肘子、炸腐皮肉卷、琉璃肉、熘腰花、九转大肠、五彩腰花、砂锅三鲜、扒牛肉条、大葱爆羊肉丁、砂锅散丹、扒熊掌)……(434)

二、禽肉、蛋类(德州扒鸡、福州烧鸡、卤鸡、三色鸡片、锅烧笋鸡、鸡茸菜心、番茄鸡片、三鲜全鸭、酸辣汤、荷花鸡蛋、芙蓉菊花蛋、通天燕菜)……(442)

三、鱼类(番茄加页鱼、两吃鱼扇、糖醋松鼠花鱼、荔枝带鱼、莲蓬鱼茸、余空心鱼丸、糖醋鲤鱼、奶油加吉鱼、酱汁加吉鱼、干烧加吉鱼、清蒸加吉鱼、干蒸鲤鱼、红烧加吉鱼、糟熘牡丹鱼、双色鱿鱼卷、红扒什锦甲鱼、葱扒裙边、白汁盘龙戏珠)……(449)

四、河鲜海味类(两吃大虾、番茄大虾、百花大虾、落叶琵琶虾、炸虾铃、三彩大虾、炸蟹盒、芙蓉菊蟹、雪丽大蟹、龙眼干贝、绣球海参、肘花扒海参、锅巴托海、碧海珍珠、清汤全家福、清汤三鲜海参、扒烂鱼翅、油爆海螺、双爆菊花、盐爆大蛤、金银蛎子、氽蛎子、炸蛎黄)……(461)

五、植物类(烧熘豆腐、九转豆腐、溜虾仁豆腐、芙蓉大椒、荷花番茄、白汁四素、炒猴头蘑、冬菇盒、栗子烧白菜、苹果鸡、拔丝金枣、冰糖樱桃、蜜三果)……(473)

第四讲 淮扬菜……(480)

一、畜肉、脏类(姜丝肉、红烧肉、腐乳拆烧肉、百花酒焖肉、锅烧肉、樱桃肉、熘排骨、回锅肉、绍兴酒元焖肉、荷叶粉蒸肉、珍

珠圆子、扒烧整猪头、水晶肴蹄、炒猪肝、炒肚丝、酥羹银耳、
熘松子牛卷、烧牛肉、京葱煨牛方、扒烧牛筋、凉拌腰子)……

..... (480)

二、禽、鸟类(炒双色鸡茸、熘桃仁鸡、炸八块、白鸡酥、脆皮糯米
鸡、芙蓉鸡片、紫把鸡、西瓜鸡、咖哩鸡、烩鸡翅、醉蟹清炖
鸡、珊瑚炖鸡、天地鸭子、香酥鸭子、馄饨鸭、冬菜扒鸭、清炖
文武鸭、芋艿红烧鸭、掌上明珠、烧鸭舌掌、芝麻鸭肝、烩鸭四
宝、蘑菇烩鸭腰、三套鸭、炒山鸡丁、金葱烧野鸭、烟雀脯、鸡
茸鸽蛋、虎皮蛋、玛瑙蛋、鸽蛋银耳)..... (492)

三、鱼类(炒软兜长鱼、炒蝴蝶片、熘黄鱼、干炸银鱼、炸鱼排、芝
麻鱼条、三丝鱼卷、塘鱼菜苔、酥炸鲫鱼、松鼠桂鱼、熏白鱼、
将军过桥、清炖甲鱼、清蒸鲥鱼、白汁桂鱼、三鲜脱骨鱼、荔枝
鱼、龙戏珠、拆烩鲢鱼头)..... (510)

四、河鲜海味类(炒凤尾虾、炸虾卷、面包虾饼、翠带虾、荷包虾、
盐水虾、锅巴虾仁、锅烧蟹、清蒸蟹、菊花蟹、芙蓉套蟹、清炖
蟹、蟹肉狮子头、醉蟹、烧二海、绣球干贝)..... (522)

五、植物类(大煮干丝、香椿豆腐、莲蓬豆腐、芙蓉海底松、清汤五
丝豆腐、杏仁豆腐、合片笋、白汁春笋、冬冬青、奶油菜心、烧
口蘑、酿大椒、酿丝瓜、冬瓜盅、扒山药、蜜汁芋艿、山药寿
桃、桂花糖藕、炸玛瑙、八宝香瓜、焖钵湘莲、蜜汁甜桃、翡翠
珊瑚、西瓜冻)..... (531)

第五讲 四川菜..... (544)

一、畜肉、脏类(冬菜肉末、东坡肉、麦穗里脊、甜烧白、菜苔腊
肉、豆瓣肘子、蒜泥白肉、麻酱腰片、家常牛肉、陈皮牛肉、葱
爆牛舌、鸡汁牛筋、毛肚火锅、京葱羊肉丝、锅烧羊肉、子姜焖
狗肉、麻辣兔片、红烧熊掌)..... (544)

二、禽鸟类(宫保鸡丁、辣子鸡丁、椿芽炆鸡丝、纸包鸡、坛子鸡、
白玉鸡腿、白卤鸡翼、红油拌鸡丁、怪味鸡片、棒棒鸡、椒麻肘
件、炒桔红、八宝香酥鸭、樟茶鸭子、口蘑鸭球汤、芥菜鸭掌、
泡椒山鸡片、淡菜炖野鸭、五香乳鸽、口蘑炖鸽子、葡萄酒鹌鹑、