

瞿弦音 主编
冉先德

中国食经

热菜



中国友谊出版公司

中 国 食 经

热 菜

瞿弦音 冉先德 侯献平等编

中国友谊出版公司

(京)新登字 191 号

图书在版编目(CIP)数据

中国食经:热菜/瞿弦音、冉先德等编,一北京:
中国友谊出版公司,1994.7

ISBN7-5057-0827-9/Z·107

I. 中… II. ①瞿 ②冉… III. 菜谱-中国
IV. TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(94)第 07058 号

书名	中国食经-热菜
作者	瞿弦音·冉先德·侯献平等
出版	中国友谊出版公司
发行	中国友谊出版公司
经销	新华书店
印刷	水利电力印刷厂
规格	787×1092 毫米 16 开本 34 印张 920,000 字
版次	1995 年 4 月第 1 版
印次	1995 年 4 月北京第 1 次印刷
印数	1-3000 册
书号	ISBN7-5057-0827-9/Z·107
定价	78 元

前 言

开卷有益 上下五千年 神州佳肴 尽收眼底
入厨掌勺 纵横十万里 正宗风味 更上层楼

《中国食经(热菜)》由著名学者瞿弦音、冉先德主编,插图数十菜例,由作者自制拍摄,洋洋百万余言,堪称精心巨著,与即将出版的《凉菜》、《小吃》构成《中国食经三部曲》,集中华烹饪文化之大成,三部又名自独立成篇,每部都将是餐饮业、旅游业、美食家、文人骚客、家庭主妇以及广大烹饪爱好者必备的参考书。

《中国食经(热菜)》全面收集中国十七大菜系的不同风味的一千零一种名菜,有“齐鲁风味”、“岭南风味”、“苏扬风味”、“巴蜀风味”、“徽皖风味”、“潇湘风味”、“钱塘风味”、“闽台风味”、“燕京风味”、“淞沪风味”、“松辽风味”、“三晋风味”、“中州风味”、“荆楚风味”、“赣江风味”、“秦陇风味”、“滇黔风味”、“民族风味”、“寺院风味”、“药膳风味”共20个类别。入选品种全面,风格流派多样,用料各档兼顾,操作难易均录。无论传统佳肴,还是创新名菜,皆以流传久远,有口皆碑为取舍标准。“主料辅料”用量准确,“烹制方法”阐述细致,“工艺关键”提纲挈领,“风味特点”准确生动。将典故传说、诗词歌赋寓于宴会之中,让人们在品尝佳肴时,把口福、眼福、情趣、雅兴溶为一体,使整个宴会富有诗情画意。实为有关中国热菜的第一本别开生面、全面实用的菜谱,对专业工作者及广大烹饪爱好者将有极大的助益,亦可作为《中国名菜辞典》查用,并有长远的收藏价值。

本书编委,皆系北京教育学院历届烹饪大专班毕业生,又系有临灶实践经验的厨师,是受过高等文化教育的新的一代烹饪工作者。撰写过程中,他们参考了国内外七百余种中餐论著与菜谱,烹饪杂志上千卷,请教了许多名师前辈,整理了不少民间经验,并专门游历了鲁、川、苏、粤、徽、闽、湘、鄂、浙等地,考察当地热菜,亲自动手制作,以获得直接经验,最后才落笔编写成书,前后历时六年,三易其稿,是一本有新科研成果的烹饪巨著。

编者·



西湖醋鱼·钱塘风味



北京烤鸭·燕京风味



东壁龙珠·闽台风味



涮羊肉·燕京风味



七星鱼丸汤·闽台风味



糖醋排骨·沪味



白扒猴头·松辽风味



三鲜铁锅烤蛋·中州风味



蟹黄鱼翅·荆楚风味



菊花财鱼·荆楚风味



珍珠元子·荆楚风味



八宝饭·秦陇风味



元宝肉·荆楚风味



素烩·赣江风味



三杯鸡·赣江风味



汽锅鸡·滇黔风味



过桥米线·滇黔风味



枸杞银耳·药膳风味



菊花全蝎·药膳风味



清汤燕菜·齐鲁风味



糖醋黄河鲤鱼·齐鲁风味



葱烧海参·齐鲁风味



香酥鸡·齐鲁风味



芫爆里儿·齐鲁风味



白灼虾·岭南风味



石湾鱼腐·岭南风味



炸鲜奶·岭南风味



大良炒鲜奶·岭南风味



锅巴肉片·巴蜀风味



爆乌花·苏扬风味



蛋美鸡·苏扬风味



干煸牛肉丝·巴蜀风味



宫保鸡丁·巴蜀风味



樟茶鸭子·巴蜀风味



八宝葫芦鸭·巴蜀风味



夹心虾糕·徽皖风味



东安子鸡·潇湘风味



冰糖湘莲·潇湘风味

目 录

齐鲁风味

清汤燕菜	1
清汤全家福	3
绣球干贝	2
扒原壳鲍鱼	3
蝴蝶海参	4
葱烧海参	4
麻酱紫鲍	5
荔枝鱿鱼	5
烩乌鱼蛋	6
桔子大虾	6
燎大虾	7
清蒸加吉鱼	7
白扒鱼腹	8
脯酥全鱼	8
油爆海螺	9
酱汁活鱼	9
黄焖甲鱼	10
酿荷包鲫鱼	10
清汆赤鳞鱼	11
糖醋黄河鲤鱼	11
醋椒桂鱼	12
侑炖目鱼	12
赛螃蟹	13
烤加吉鱼	13
烤小鸡	14
烤猪大排骨	14
芙蓉鸡片	15
酱爆鸡丁	15
香酥鸡	16
神仙鸭子	16
火爆燎肉	17
荒爆里脊	17
炒肉丝拉皮	18
锅烧肘子	18
炸大扁	19
招远丸子	20
煎雏肉	20
挂霜丸子	21

烤网油签	21
油爆双脆	21
九转大肠	22
余芙蓉黄管	23
糟溜三白	23
锅塌豆腐盒	24
三美豆腐	24
炸熘松花蛋	25
奶汤蒲菜	25
八宝梨罐	25
香蕉锅炸	25
拔丝苹果	26

岭南风味

红烧大群翅	29
蒜子瑤柱脯	29
油泡带子	30
生炊龙虾	30
新菇炖山瑞	31
龙虎斗	32
五彩炒蛇丝	33
北芪虫草炖山甲	33
红烧香竹鼠	34
炖禾虫	34
烧瓢鲜沙虫	35
什锦乌石参	36
干煸蟹塔	36
白灼虾	37
干煎虾碌	37
干炸虾枣	37
姜葱炒蟹	38
生炊麒麟鱼	38
油浸鱼	39
南海鱼鲜十大碟	39
石湾鱼腐	40
片皮乳猪	40
咕咾肉	42
香芋扣肉	42
香芋扣肉	42
果汁煎肉脯	42

滑蛋牛肉	43	三套鸭	67
蚝油牛肉	43	金陵烤鸭	67
煎金钱牛柳	43	早红桔酪鸡	68
沙茶牛肉	44	常熟叫化鸡	69
爽口牛丸	45	蛋美鸡	69
原煲狗肉	45	霸王别姬	70
东江盐焗鸡	45	扒烧整猪头	71
太爷鸡	46	清炖蟹粉狮子头	71
广州文昌鸡	47	拆烩鲢鱼头	71
脆皮鸡	47	凤尾虾	73
豆腐鸡	48	莼菜氽鱼片	73
嗜嗜鸡	48	天下第一菜	74
蚝油凤爪	49	炖菜核	74
金陵片皮鸭	49	镜箱豆腐	76
佛山柱侯酱鸭	50	文思豆腐	76
子萝鸭片	51	香椿豆腐	76
潮州烧雁鹅	51	鸡茸蛋	77
西汁焗乳鸽	52	鸡汤煮干丝	77
黄浦沙蛋	52	神仙蛋	78
南海椰子盅	53	酿冬瓜	78
冬瓜盅	53	清炒三虾	79
东江靛豆腐	54	香脆银鱼	79
炸鲜奶	54	原焖鱼翅	80
大良炒鲜奶	55	葱蒸干贝	80
护国菜	55	白汁鳗鱼	81
打边炉	56	樱桃肉	82
苏扬风味	57	爆乌花	82
扁大枯酥	58	炸玉蝗	83
烤方	58	掌上明珠	83
金陵圆子	59	白酿生麸	84
清炖鸡孚	59	母油船鸭	84
软兜长鱼	60	红烧大乌	85
白煨脐门	60	灌蟹鱼圆	85
火烧马鞍桥	61	巴蜀风味	87
炖生敲	61	干烧鱼翅	87
无锡脆鳝	61	家常海参	88
醋溜鳊鱼	62	干煸鱿鱼丝	89
双皮刀鱼	63	清蒸鲢裙	89
松鼠鳊鱼	63	一品熊掌	90
清蒸鲢鱼	64	芙蓉燕菜	90
将军过桥	65	竹蒜肝膏汤	91
鲃肺汤	66	一品酥方	92
酥鲫鱼	66	东坡肘子	92
叉烧鳊鱼	66	坛子肉	93

回锅肉	93	干贝萝卜	117
盐煎肉	94	百花朝凤	117
合川肉片	94	捶鸡	118
盐巴肉片	95	凤炖牡丹	118
鱼香肉丝	95	八大锤	119
龙眼甜烧白	96	炸鸡丝卷	119
龙眼咸烧白	96	清香沙熠鸡	120
冬菜腰片汤	97	生熏仔鸡	121
烧牛头方	97	无为熏鸭	121
小笼粉蒸牛肉	97	翡翠鸭	122
水煮牛肉	98	烧鹅掌	122
干煸牛肉丝	98	皮丝球	123
豆渣猪头	99	荠菜元子	123
炸斑指	99	徽州桃脂烧肉	124
蚂蚁上树	100	腐乳爆肉	124
白果烧鸡	100	寸金肉	124
宫保鸡丁	101	佛手肚头	125
辣子鸡丁	102	虾籽管廷	125
鸡豆花	102	风羊火锅	126
金钱鸡塔	103	红扒羊蹄	126
樟茶鸭子	103	苔干羊肉丝	127
香酥鸭子	103	焦炸羊肉	127
干烧岩鲤	104	红烧果子狸	127
清蒸江团	104	清蒸鹰龟	128
糖醋脆皮鱼	105	黄山炖鸽	128
豆瓣鲜鱼	106	花茹石鸡	129
豆腐鲫鱼	106	冬笋麂丝	129
泡菜鲫鱼	106	奶汁肥王鱼	129
砂锅雅鱼	107	方腊鱼	130
东坡墨鱼	108	毛峰薰鲥鱼	131
大标鳊段	108	火烘鱼	131
麻婆豆腐	109	鱼咬羊	132
熊掌豆腐	109	网油鳊鱼	132
口袋豆腐	110	腌鲜鳊鱼	133
河水豆花	110	泾县琴鱼	133
开水白菜	111	夹心虾糕	134
雪花桃泥	111	香炸琵琶虾	134
鸡蒙菜	112	蟹黄虾盅	135
毛肚火锅	112	老蚌怀珠	135
八宝葫芦鸭	113	清炖马蹄鳖	136
徽皖风味	115	双燕还巢	136
贡淡水翅	116	朱洪武豆腐	137
蜜皮二皖	116	徽州毛豆腐	137
淡菜酥腰	117	八公山豆腐	138

金雀舌	138
问政山笋	139
八宝蛋	139
潇湘风味	141
组庵鱼翅	142
海参燕盆	142
洞庭鲥鱼肚	143
鱿鱼里脊丝	143
东安子鸡	144
油淋庄鸡	145
麻辣子鸡	145
五元全鸡	147
君山鸡片	146
炒血鸭	147
黄焖子铜鹅	147
鸭淋粉松	148
桃源铜锤鸡腿	148
蝴蝶飘海	149
翠竹粉蒸鲥鱼	150
鸳鸯鲤	150
开屏柴把桂鱼	151
子龙脱袍	152
红煨白鳞	152
龙女斛珠	153
网油叉烧洞庭桂鱼	153
紫菜余鱼	154
祁阳笔鱼	155
火方沅江银鱼	155
宝塔香腰	156
走油豆豉扣肉	157
焦盐肘子	157
湘西酸肉	158
四喜豆脯	158
焦炸肥肠	159
苦瓜酿肉	159
红煨羊蹄花	160
酱椒胰子白	160
桂花蹄筋	161
荷包肚	161
口蘑汤泡肚	162
发丝百页	163
腊味合蒸	163
酸辣狗肉	164
洞庭金龟	164

原汁武陵甲鱼	165
软酥三鸽	166
花菇无黄蛋	166
黎蒿炒腊肉	167
清汤螃蟹蛋	167
焦盐子芋	168
笋泥菠菜	168
红烧寒菌	169
板栗烧菜心	169
冰糖湘莲	170
钱塘风味	171
火腿鱼翅	172
沙锅鱼唇	172
桔络明骨	172
标子鱼皮	173
东坡肉	173
干菜焖肉	174
蜜汁火方	174
南乳肉	174
冰糖排骨	175
荷叶粉蒸肉	175
排南	176
清汤越鸡	176
百鸟朝凤	177
油淋鸡	177
白鲞扣鸡	178
浓香鸡块	178
武林熏鸭	178
酒蒸鸡	179
宋嫂鱼羹	179
西湖醋鱼	181
三丝肚档	180
砂锅鱼头豆腐	181
头肚醋鱼	181
之江鲈莼羹	182
蛤蜊余鲫鱼	182
锅烧鳗	183
鲈鱼烧豆腐	183
宁式鳊丝	183
雪菜大汤黄鱼	184
网油黄鱼	184
苔菜拖黄鱼	185
带扎鱼筒	185
三丝敲鱼	186

鱼什锦	186
爆墨鱼花	186
燻望潮	187
乌狼鲞燻肉	187
莲房鱼包	187
龙井虾仁	188
油爆大虾	188
糟溜虾仁	189
绍虾球	189
双味蛸蚌	190
南湖蟹粉	190
奉化摇蚶	191
油爆鲜淡菜	191
干炸响铃	191
西湖莼菜汤	192
油焖春笋	192
桂花鲜栗羹	192
闽台风味	194
佛跳墙	195
扒烧四宝开乌参	196
红焖通心河鳗	196
油焗红鲟	197
生炒土笋	197
炒西施舌	198
八宝芙蓉蚌	198
清炒虾姑	199
淡糟香螺片	199
炒蜆片	200
淡糟鲜竹蛏	200
煎糟鳗鱼	201
白汁过鱼	201
花卷鱿鱼	201
清蒸笋江鲈鱼	201
龙身凤尾虾	202
蘑菇虾球	203
芙蓉干贝	203
一品鲳	204
五彩鲈鱼脍	204
一品锅	205
酸菜红梅鱼	206
蟹酿橙	206
油焖石斑	206
爆炒地猴	207
芽姜山鸡片	207

绒鸡炖海参	208
醉糟鸡	208
香露全鸡	209
沙茶焖鸭块	209
芦笋鸡球	210
鸡丝燕窝	210
鸡茸金丝燕	211
东璧龙珠	211
绿岛百花脯	212
灵芝恋玉蝉	212
荔枝肉	213
爆糟排骨	213
红糟羊腩	214
小长春	214
太极芋泥	215
珍珠豆腐	215
炒斑笋	215
七星鱼丸汤	216
鸡汤氽海蚌	216
清汤鲍鱼	217
茸汤广肚	217
火把鱼翅	218
葱油烤鱼	218
宝岛芋鱼	218
燕京风味	220
北京烤鸭	221
涮羊肉	223
潘鱼	224
烤肉	224
贵妃鸡	225
炸佛手卷	225
荷包里脊	226
它似蜜	227
红娘自配	227
官门献鱼	229
百鸟朝凤	229
嫦娥知情	229
抓炒鱼片	230
三不粘	231
游龙戏凤	231
脯雪黄鱼	232
海红鱼唇	233
鸡米鹿筋	233
黄焖鱼翅	234