

# 中餐食谱



河南科学技术出版社

# 中餐食谱

长垣《中餐食谱》编写组

河南科学技术出版社

## 中餐食谱

长垣《中餐食谱》编写组

责任编辑 马文翰

河南科学技术出版社出版

河南第一新华印刷厂印刷

河南省新华书店发行

850×1168毫米32开本 21.375印张 521千字

1981年6月第1版 1981年8月第1次印刷

印数：1—30,000册

统一书号15245·5 定价 2.30元(平)

3.40元(精)





桌菜



凤凰盘



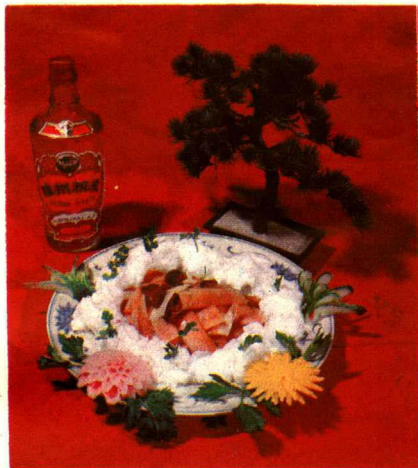


凤凰蛋



什锦火锅





鱿鱼卧雪山



绣球干贝



兰花鸡腰



龙凤腿



扒鱼翅



清蒸个鱼

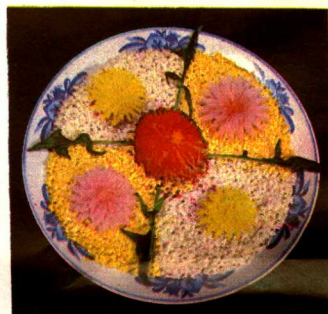


芦花鸡

海棠花拼

软炸穗腰

菊花盘



## 前 言

长垣素称“烹饪之乡”，长垣的烹饪技术，历史悠久，源远流长。

长垣的厨师和饮食工作者，遍及国内外，在长期的烹饪实践中，采南方菜之淡甜，纳北方菜之浓咸，汲东方菜之酸味，取西方菜之辛辣，集各地特色于一席，冶众家精华于一炉，逐渐形成具有独特风格的烹调技术：加工细腻，品种多样，口味多变，烹调知识丰富，既不失豫菜之特色，又兼各地之所长，而名传遐迩。

解放后，中共长垣县委，对于继承与发扬祖国的烹饪技术非常重视。一九六六年，曾由老厨师刘国正口述，王森尧记录，整理出《中餐纲目》四册，内部印行；一九七四年，再次进行增订，并改名为《中餐食谱》，仍作为技术资料内部印行，流传甚广，影响颇大。

本书是在原《中餐食谱》的基础上，本着去粗存精，突出重点，保持原有风格，发扬传统技艺的精神，由王森尧、张建立、祖玉先、郑建锋等同志组成编写组，在反复推敲、技术考证、多方征求意见的基础上，进行了加工整理，正式编纂成册。

本书共编入山珍海味、鱼虾蟹、鸡鸭蛋等十二类，八百多个品种，内容丰富，花色品种多样，叙述详细，高低结合，雅俗共赏。它既可供宾馆、招待所、高级餐厅、食堂和烹饪学校的专业人员试用，也可供广大饮食业职工和城乡人民群众烹饪时参照。



由于水平有限，书中不妥之处，望读后批评指正，以便再版时修正提高。

**编者**

一九八一年元月

# 目 录

## 基 础 知 识

一、原料的检验与选择 .....	1	四、烹调技术知识 .....	19
二、原料的加工和整理 .....	11	五、烹调方法 .....	28
三、干货发制 .....	17	六、烹调术语 .....	29

## 山 珍 海 味 类

清汤燕菜 .....	31	白扒鲨鱼头 .....	46
白炖燕菜 .....	32	红扒鲨鱼头 .....	47
白扒鱼翅 .....	33	蟹黄烧鲨鱼头 .....	48
红扒鱼翅 .....	34	火腿炖鲨鱼头 .....	48
蟹黄烧鱼翅 .....	35	清汤氽鲨鱼头 .....	49
炒芙蓉鱼翅 .....	36	白扒鲨鱼皮 .....	50
炒桂花鱼翅 .....	36	红扒鲨鱼皮 .....	51
鸡米扒鱼翅 .....	37	蟹黄烧鲨鱼皮 .....	52
雪花鱼翅 .....	38	火腿冬笋炖鲨鱼皮 .....	52
清汤把鱼翅 .....	39	红烧鲨鱼唇 .....	53
清汤蝴蝶鱼翅 .....	40	白扒鲨鱼唇 .....	54
火腿炖翅根 .....	41	乳汤炖鲨鱼唇 .....	55
红扒熊掌 .....	41	蟹黄烧鲨鱼唇 .....	56
乳汤炖熊掌 .....	43	清汤烩鲨鱼唇 .....	56
蟹黄烧熊掌 .....	43	白扒黄鱼皮 .....	57
清汤氽熊掌 .....	44	红扒黄鱼皮 .....	58
冰糖炖银耳 .....	45	蟹黄烧黄鱼皮 .....	59
清汤烩银耳 .....	45	红烧佛手黄鱼皮 .....	60

白扒广肚.....61	清汤海参芙蓉底.....86
红扒广肚.....62	烩胡辣海参.....86
蟹黄烧广肚.....62	烧海参三样.....87
乳汤炖广肚.....63	麻腐拌海参.....88
清汤烩广肚.....64	鸡米烧海参.....88
白扒网鲍鱼.....64	肉米烧海参.....89
清汤烩鲍鱼.....65	芙蓉蒸海参四样.....90
鲍鱼卧蛋.....66	清汤氽海参几样.....91
芙蓉氽鲍鱼.....67	白扒海蜇皮.....92
面包鲍鱼.....67	红扒海蜇皮.....93
红烧猴头.....68	佛手海蜇.....93
白扒猴头.....69	白扒鱿鱼片.....94
扒荤素猴头.....70	红扒鱿鱼皮.....95
扒金钱猴头.....71	虾子烧鱿鱼片.....96
清汤紫菜烩猴头.....72	清汤烩鱿鱼片.....96
乳油炖猴头.....73	芙蓉氽鱿鱼片.....97
清汤烩哈士蟆.....74	鱿鱼卧雪山.....98
乳汤烩哈士蟆.....74	炒芙蓉鱿鱼片.....98
清汤氽乌鱼蛋.....75	炒桂花鱿鱼丝.....99
酸辣烩乌鱼蛋.....76	韭菜头掐菜炒鱿鱼丝.....100
葱椒炆鲍鱼片.....76	酸辣烩鱿鱼丝.....100
白扒海参.....77	清汤烩鱿鱼卷.....101
红扒海参.....78	糖醋熘鱿鱼卷.....102
蟹黄烧海参.....79	炸熘鱿鱼卷瓤馅.....103
虾子烧海参.....80	烩蛭干.....103
肉丝大葱头扒海参.....81	炸人参干贝.....104
金蝴蝶烩海参.....82	炒芙蓉江干.....105
清汤金钱海参.....82	掐菜烩江干.....105
清汤蝴蝶海参.....83	炒桂花江干.....106
扒海参什锦.....84	江干氽鸡蓉.....107
红扒海参几样.....85	江干扒白菜.....107



香菇菜心炒鹿茸 .....	108	龙井余鲍鱼 .....	120
江干火腿烧鹿茸 .....	109	砂锅炖鱿鱼 .....	120
兰花鸽蛋烩银耳 .....	109	芙蓉鲍鱼 .....	121
清汤烩鱼骨 .....	110	绣球干贝 .....	122
清汤烩鱼肠 .....	110	绣球海参 .....	123
乳汤炖鱼肠 .....	111	清汤烩竹荪 .....	123
白扒蹄筋 .....	112	清汤酿竹荪 .....	124
红扒蹄筋 .....	112	白扒竹荪卷 .....	125
虾子烧蹄筋 .....	113	清汤龙须菜 .....	126
乳汤炖蹄筋 .....	114	鸡游烩龙须菜 .....	126
清汤氽蹄筋 .....	114	清汤氽发菜网 .....	127
鸡米燻鱼翅 .....	115	鲍鱼卧龙须 .....	128
肉米燻鱼翅 .....	116	三鲜火锅 .....	129
三鲜鱼肚 .....	117	三鲜一品锅 .....	130
砂锅海烩 .....	118	什锦火锅 .....	131
鲍龙全丝 .....	119	什锦一品锅 .....	132

## 鱼 虾 蟹 类

烧瓦块鱼 .....	134	余鱼丸 .....	143
葱椒炆鱼片 .....	135	红烧个鱼 .....	144
南糟炒白鱼片 .....	135	炸鱼排 .....	145
干炸鱼片 .....	136	清蒸个鱼 .....	146
西炸鱼片 .....	137	干炸个鱼 .....	146
爆鱼仁 .....	137	糖醋溜个鱼 .....	147
炸广鱼片 .....	138	焦溜个鱼 .....	148
锅爆鱼片 .....	139	芙蓉蒸个鱼 .....	148
炸鱼纤 .....	139	糟熘个鱼 .....	149
炸鱼枣 .....	140	武溜个鱼 .....	150
鱼仁带底 .....	141	蒸溜个鱼 .....	151
糖醋溜瓦块鱼 .....	142	五香鱼 .....	151
炸五丝鱼卷 .....	142	沉煮鱼 .....	152

萝卜丝白煮鱼 .....	153	炸虾包 .....	175
江西鱼 .....	153	煎虾饼 .....	176
西辣鱼 .....	154	炸芝麻虾球 .....	177
瓤八宝鱼 .....	155	· 虾仁吐丝 .....	178
松鼠鱼 .....	156	炒虾仁 .....	179
焦炸松子鱼 .....	157	京炒虾仁 .....	179
南熘鱼 .....	158	枇杷虾 .....	180
干蒸个鱼 .....	158	盐水虾 .....	181
酱炙鱼 .....	159	油爆虾 .....	181
煎糟鱼段 .....	160	烹对虾段 .....	182
烧鲭鱼头尾 .....	161	炸高丽虾片 .....	183
炖鲭鱼头尾 .....	161	氽虾脑豆腐 .....	183
酸辣烩鱼球 .....	162	番茄炸虾仁 .....	184
烧蛤包鱼 .....	163	炸虾串 .....	185
糟余鱼卷 .....	163	虾仁带底 .....	185
烧鲭鱼段 .....	164	面包烩虾仁 .....	186
红烧马鞍桥 .....	165	炒虾腰碰 .....	187
肉丝烧带鱼 .....	166	雪山虾仁 .....	188
肉丝蒸带鱼 .....	166	清汤氽虾仁 .....	189
干煎鲢鱼 .....	167	活醉虾 .....	189
爆鳝鱼丝 .....	167	醉蟹盒 .....	190
爆鳝鱼片 .....	168	蟹黄豆腐脑 .....	191
清蒸鲟鱼 .....	169	叉烧桂鱼 .....	191
烧黄花鱼 .....	170	炸蟹盒 .....	192
烧扁毛鱼 .....	170	炸虎皮虾包 .....	193
红烧甲鲤鱼 .....	171	炸金钱虾盒 .....	194
清蒸鲳鱼 .....	172	三味蒸鱼 .....	195
炸凤尾虾 .....	173	烧五色鱼丸 .....	195
炸虾排 .....	173	炸面包鱼盒 .....	196
炸葡萄虾 .....	174	煎水晶虾饼 .....	197
炸虾鼓 .....	175	熏桂鱼 .....	198

焖蒸鲫鱼 .....	199	烩蟹羹 .....	203
蟹莲相会 .....	199	蟹黄扒白菜 .....	203
炸青虾片 .....	201	活醉蟹 .....	204
蒸芙蓉蟹盒 .....	201	鳗鱼烧鸡 .....	205
炒蟹黄 .....	202		

## 鸡 鸭 蛋 类

桃仁酥鸭 .....	206	红扒素皮鸡 .....	223
炸鸡腿 .....	207	爆鸡丝 .....	224
桃仁炸酥鸡 .....	208	爆鸡片 .....	224
菊花爆鸡丝 .....	208	雪花鸡片 .....	225
鸡茸油菜 .....	209	辣子鸡 .....	226
桃仁凤眼鸽蛋 .....	209	原油煸炒鸡 .....	226
柴把鸭子 .....	210	爆鸡丁 .....	227
口蘑蒸鸡 .....	211	芙蓉鸡片 .....	228
冬菇蒸鸡 .....	211	鸡仁带底 .....	229
火腿吐丝 .....	212	鸡仁熘黄菜 .....	229
冬果蒸鸡 .....	213	宫保鸡丁 .....	230
西红柿爆三白 .....	214	蒸八宝小鸡 .....	231
炸鸡肫 .....	214	炸八宝葫芦鸡 .....	232
炸荔枝肫 .....	215	炒雏鸡片 .....	233
水晶鸭掌 .....	216	红扒雏鸡 .....	234
鸽蛋吐丝 .....	216	鸡丝辣皮 .....	235
凤凰蛋 .....	217	鸡丝拌洋粉 .....	235
葵花鸭 .....	218	盐水小鸡 .....	236
焖蒸子鸡 .....	219	盐水肫肝 .....	236
怪味鸡 .....	219	炒肫肝 .....	237
凤尾鸽蛋 .....	220	炸鸡包 .....	238
烧鸡蛋饺 .....	221	干炸小鸡 .....	238
烧回龙蛋 .....	221	软炸小鸡 .....	239
清汤鸡蛋饺 .....	222	糖醋熘小鸡 .....	240



櫻桃小鸡 .....	241	炸各包蛋 .....	263
炸八块 .....	241	冬瓜蒸鸡 .....	264
炸芦花鸡 .....	242	青果鸡 .....	265
炸鸡塔 .....	243	清炖全鸡 .....	266
料子小鸡 .....	244	清汤氽鸡丸 .....	266
脆皮鸡 .....	244	煎鸡饼 .....	267
子苏鸡 .....	245	烧鸡棒 .....	268
炸鸡排 .....	246	炸核桃鸡 .....	268
鸡抱蛋 .....	247	掸抢脆肝 .....	269
番茄鸡丁 .....	247	白沾鸡 .....	270
炸月亮鸡 .....	248	叫化鸡 .....	270
清炖小鸡 .....	249	西瓜鸡 .....	271
咖喱小鸡 .....	249	清汤氽鸡蓉 .....	272
京冬菜扒雏鸡 .....	250	氽荔枝脆 .....	273
白酥鸡 .....	251	炸高丽鸡腰 .....	273
葱扒鸡 .....	252	卤煮鸡鸭腰 .....	274
黄焖鸡 .....	252	荷叶鸡肉排 .....	275
百鸟朝凤 .....	253	炸芝麻鸡块 .....	276
清蒸鸡条 .....	254	兰花鸡腰 .....	276
栗子烧鸡块 .....	255	芥末鸡 .....	277
酱炙鸡丁 .....	255	清汤莲蓬鸡 .....	278
葱椒鸡丁 .....	256	氽荔枝鸡 .....	278
锅烧鸡 .....	257	粉鸡片 .....	279
鸡蓉吐丝 .....	258	明炉烤鸭 .....	280
南糟爆鸡片 .....	258	烤鸡 .....	281
面包鸡肝 .....	259	鸭包鱼翅 .....	282
炸绣球脆 .....	260	鸭油烤蛋 .....	283
炸槟榔鸡脆 .....	260	京冬菜扒鸭 .....	283
炒鸡蓉豌豆 .....	261	脆皮鸭 .....	284
锅煽鸡片 .....	262	清蒸鸭 .....	285
炸鸡纤 .....	262	五花鸭条 .....	286

清蒸鸭条 .....	286	炸熘松花 .....	296
酱炙全鸭 .....	287	虾子烧松花 .....	297
清炖全鸭 .....	288	炸熘变蛋 .....	297
掐菜爆鸭丝 .....	288	虾子烧变蛋 .....	298
烩鸭舌 .....	289	翡翠鸡蓉 .....	299
烧鸭掌 .....	290	炸熘鸽蛋 .....	299
面包鸭肝 .....	291	海米熘黄菜 .....	300
锅烧鸭 .....	291	炒三不粘 .....	301
香酥鸭 .....	292	鸡块炖淡菜 .....	301
烹鸡蛋角 .....	293	荷叶鸡肉排 .....	302
炸鸡蛋松 .....	294	糖醋熘疙瘩 .....	303
肉末蒸蛋糕 .....	294	溜金钱蛋 .....	303
黄焖鸡蛋 .....	295	扒凤眼鸽蛋 .....	304
煎火腿蛋 .....	296	菊花涮锅 .....	305

## 猪 肉 类

炒肉片 .....	307	原油爆肉片 .....	317
粉皮焖肉片 .....	307	焦炸肉片 .....	317
铺衬肉片 .....	308	炸广东肉 .....	318
斑指肉片 .....	309	糖醋熘肉片 .....	319
葱姜丝炆肉片 .....	309	南糟爆肉片 .....	319
酱炙肉片 .....	310	炒回锅肉 .....	320
葱椒肉片 .....	311	炒肉松 .....	321
掸枪肉片 .....	311	炒肉丝 .....	322
洛阳肉片 .....	312	荃菜烧肉丝 .....	322
焖肉片 .....	312	干崩亮油炒肉丝 .....	323
滑熘肉片 .....	313	原油爆里脊丝 .....	323
滑熘里脊 .....	314	炒肉丝带底 .....	324
白滑肉 .....	315	肉丝豆芽炒货菜 .....	325
山查肉片 .....	315	四季梅烧肉丝 .....	325
盐水肉片 .....	316	萝卜棒烧肉丝 .....	326

炒苜蓿肉丝 .....	327	烧肉三样 .....	347
大头菜辣椒炒肉丝 .....	327	烧烩蹄包 .....	348
芥菜炒肉丝 .....	328	干蒸两样 .....	349
芹菜炒肉末 .....	328	白酥肉 .....	349
炒辣子肉丁 .....	329	锅烧肘子 .....	350
宫保肉丁 .....	330	炸子肝 .....	351
焦炸里脊 .....	331	锅烧肉 .....	351
软炸里脊 .....	331	烧鱼皮肉 .....	352
葱椒里脊 .....	332	夹沙火腿 .....	353
大酥肉 .....	333	麻腐拌肘子 .....	353
小酥肉 .....	334	清蒸肘子 .....	354
红煨肉 .....	334	炸佛手卷 .....	355
红烧肉 .....	335	炸春卷 .....	356
米粉肉 .....	336	糖醋熘拆骨肉 .....	356
芥菜肉 .....	336	红烧拆骨肉 .....	357
夹干肉 .....	337	干炸拆骨肉 .....	358
原油蒸白肉 .....	337	椒盐排骨 .....	358
腐乳肉 .....	338	糖醋熘排骨 .....	359
荷叶肉 .....	338	红烧排骨 .....	360
金钱元宝肉 .....	339	炸大片丸子 .....	360
四喜肉 .....	340	炸樱桃丸子 .....	361
方块肉 .....	340	抓炸丸子 .....	362
樱桃肉 .....	341	针煎丸子 .....	362
江干蒸肉片 .....	342	南煎丸子 .....	363
东坡肉 .....	342	糖醋熘丸子 .....	364
白炖占肉 .....	343	清蒸丸子 .....	364
红烧占肉 .....	344	四喜丸子 .....	365
坛子肉 .....	345	烧核桃丸子 .....	369
红烧肘子 .....	345	清汤眉毛丸子 .....	366
子酥肉 .....	346	盐煎丸子 .....	367
叉烧肉 .....	347	余丸子 .....	368