

中国 南北名菜



田长青◎主编

传授技法

供广大饭店和餐饮经营者、炊事人员、饮食管理人员、美食家、烹饪爱好者学习参考，并可作为有关学校的专业资料书。

适用范围

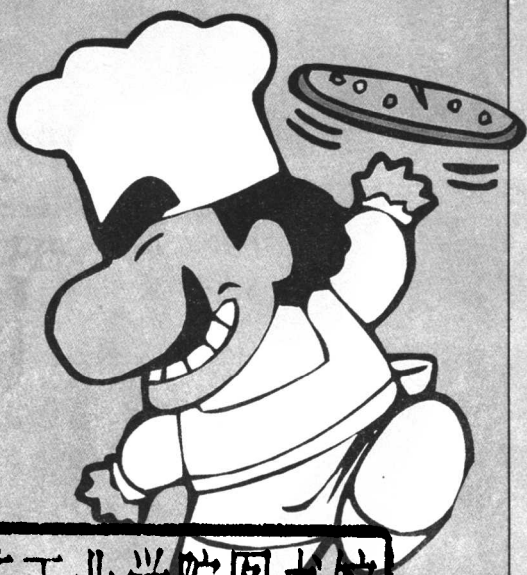
具体传授的20多种南北名菜的用料和烹调方法，内容丰富多彩，技法精湛可靠，具有较高的实用价值。

讲述中国南北饮食文化

火锅砂锅 小吃汤 鱼海鲜荟萃 凉热荤素俱全

内蒙古科学技术出版社

中国 南北名菜



田长青

传授技法

供广大饭店和餐饮经营者、炊事人员、伙食管理人员、美食家、烹饪爱好者学习参考，并可作为有关学校的专业资料书。

江苏工业学院图书馆
藏书章

适用范围

具体传授的多种南北名菜，用料和烹调方法，内容丰富多彩，技法精选可靠，具有较高的实用价值。

讲述中国南北饮食文化

火锅砂锅 小吃汤 鱼海鲜荟萃 凉热荤素俱全

内蒙古科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国南北名菜/侯刚编著. —赤峰:内蒙古科学技术出版社,2006. 10

ISBN 7 - 5380 - 1456 - X

I. 中… II. 侯… III. 菜谱—中国
IV. TS972. 182

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 105780 号

出版发行:内蒙古科学技术出版社

地 址:赤峰市红山区哈达街南一段 4 号

电 话:(0476) 8224848 8231924

邮 编:024000

出 版 人:额敦桑布

组织策划:巴 图

责任编辑:吴特灵

封面设计:红十月

印 刷:赤峰地质宏达印刷有限责任公司

开 本:880×1230 1/32

印 张:12

字 数:300 千

版 次:2006 年 9 月第 1 版

印 次:2006 年 9 月第 1 次印刷

定 价:24.80 元

京都排骨

材料

小排骨	-----	300 克
姜	-----	3 片
番茄酱	-----	半杯
糖	-----	1 小匙
麻油	-----	适量



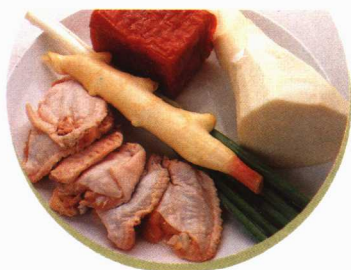
做法

小排骨洗净，放入滚水中汆烫，捞起。
姜去皮切片。

锅中倒 2 大匙油烧热，爆香姜片，放入小排骨翻炒数下，加入番茄酱、糖及适量水烧至入味，关火，盛盘时淋上麻油即可。



龙凤鸡翅



材料

鸡翅	300 克
青江菜	150 克
竹笋、火腿	各 50 克
姜	3 片
葱	1 支

A 料：盐 1 小匙 淀粉水 2 大匙



做法

竹笋去皮、洗净和火腿一起切长条。葱切段，姜切片备用。青江菜洗净，放入滚水中氽烫，捞起，盛在盘中。

鸡翅洗净、氽烫后捞出去骨，穿入笋丝及火腿丝，放在蒸盘上加入葱段、姜片，放进蒸锅蒸熟，盛在青江菜上，蒸汁倒入锅中加 A 料调匀，淋在鸡翅上即可。



红烧狮子头

材料

绞肉	-----	400 克
青江菜	-----	200 克
荸荠	-----	50 克
姜	-----	2 片
高汤	-----	3 杯

A 料：酱油 2 大匙 米酒 1 小匙

B 料：酱油、盐各 1 小匙 蛋白 1 个

做法

荸荠、姜去皮，洗净切末，一起放入碗中，加绞肉及 B 料拌匀，用手揉成肉丸子。

青江菜洗净，放入滚水中汆烫，捞起，排放于盘上。

锅中倒入 2 大匙油烧热，放入肉丸子煎至金黄色，加入高汤及 A 料，以小火煮熟取出，装在青江菜上即可。



芥蓝炒鸭片



材料

熟烤鸭	400 克
芥蓝菜	200 克
葱	1 棵
姜	3 片
红辣椒	2 个
酱油、米酒	各 1 大匙
香油	1 小匙

做法

熟烤鸭切片，芥蓝菜和葱洗净切段，姜洗净切片，红辣椒洗净切段。

锅中倒 2 大匙油烧热，放入芥蓝菜快炒一下，立即捞起。

锅中余油加热，爆香葱段和姜片，放入熟烤鸭、红辣椒、酱油和米酒拌炒数下，加入芥蓝菜炒至入味，盛盘时淋上香油即可。

虾仁豆腐

材料

豆腐-----1 块
虾仁-----200 克
西红柿-----1 个
香菇-----3 朵
酱油-----1 小匙

A 料：葱 1 棵 姜 2 片

B 料：蛋白 1 个 盐、淀粉水适量

做法

虾仁去肠泥，洗净，加 B 料拌匀，放入热油锅中烫一下捞出。

豆腐洗净并切片，下锅煎至两面金黄盛起。香菇泡软切丝，西红柿洗净切块，葱切末，姜切片。

锅中倒 2 大匙油烧热，爆香 A 料，放入豆腐、西红柿、香菇及酱油炒匀，再加入虾仁炒熟即可。



辣白菜



材料

大白菜 ----- 300 克
花椒粒 ----- 2 大匙
辣油 ----- 1 大匙
白醋 ----- 适量

做法

大白菜剥开叶片，洗净，沥干，切长方块。

锅中倒 2 大匙油烧热，放入大白菜炒软，加辣油和白醋(如图)，小火拌炒至入味即可盛盘。

花椒粒放入炒锅中用小火干炒至香味溢出，盛出，撒在大白菜上，拌匀即可。



芦笋炒肉丝

材料

猪肉丝	-----	200 克
芦笋	-----	150 克
胡萝卜	-----	50 克
大蒜	-----	2 粒
盐	-----	1 小匙
A 料： 酱油 1 小匙 香油 1 小匙		

做法

猪肉丝洗净，放入碗中，加A料腌5分钟。芦笋洗净切段。胡萝卜去皮切丝。大蒜去皮切末。

锅中倒2大匙油烧热，放入猪肉丝快炒一下捞出。

锅中余油加热，爆香蒜末，放入芦笋和胡萝卜丝翻炒，再加入猪肉丝炒熟。盛盘前加盐调匀即可。



川丸汤



材料

绞肉 -----150 克
小黄瓜、胡萝卜 ----- 各 50 克
粉丝 -----1 把
姜 -----3 片
高汤 -----1 杯
A 料: 盐、香油适量 胡椒粉 1 小匙
B 料: 蛋白 1 个 淀粉 1 小匙 盐适量



做法

姜洗净切末, 和绞肉一起放入碗中, 加 B 料搅匀, 用手揉成小肉丸。

小黄瓜洗净, 胡萝卜去皮, 分别切片。锅中倒入适量水和高汤煮开, 放入小肉丸, 加入小黄瓜、胡萝卜和粉丝煮熟, 熄火前加 A 料调匀即可。



前言

烹饪是一门综合科学,是社会文化的组成部分,也是一种独特的技艺。我国地域辽阔,物产丰富,烹饪历史悠久,制作工艺精湛,菜系流派纷呈,各具风味特色,在国际上享有盛誉。近年来,社会上出版了许多菜谱、食谱和烹调技术等专业书籍,对烹饪知识的普及和提高起到了应有的作用。

为了使广大读者能够得到一部内容较为完备、技术又精纯可靠的烹调实用科技书,邀请了相关专家主持编写了这部《中国南北名菜》。本书详细介绍了烹调的基础知识和技法,具体传授了我国南北不同风味的六百多种名菜。南北菜系反映了中国菜系新的特点和状况。

《中国南北名菜》共分为两大部分:第一部分为“烹调基础知识与操作技术”;第二部分为“南北名菜”,包括四川菜系、广东菜系、湖南菜系、湖北菜系、江苏菜系、浙江菜系、安徽菜系、北京菜系、上海菜系等十多个类别。入选菜品全面,风格流派多样,用料各档兼顾,操作难易均有。无论传统佳肴,还是创新名菜,皆以流传广远,有口皆碑为取舍标准。原料“用量准确”,“制法”阐述细致,“特点”准确生动。

通过《中国南北名菜》,广大读者朋友不仅可掌握系统的烹调知识,而且可以学会制作各种色、香、味、形、器俱佳的精美菜肴,为生活增添美的享受。并且,尽量做到着眼于寻常百姓家,充分想到大多数人的生活水平和市场情况,以选料到烹调都体现“易备”和“好吃不贵”的要求,力求内容具体,使人一看就懂,一做就会。

目 录



第一部分 烹调知识与操作



第一章 烹调原料的初步加工

一、原材料的洗涤加工	3
二、鲜活品的宰杀与处理	4
三、禽类的出肉取料	5
四、干货涨发	7
干海味的涨发	7
干菜的涨发	11



第二章 刀工

一、刀工在烹调中的作用	14
便于食用	14
便于烹调入味	14
美化菜形	14
二、刀工应该注重的的问题	15
刀工切配要与烹调相适应	15

加工后的原料要整齐均匀,规格一致	15
刀具和菜墩	16
菜品主料与配料刀口	16
要合理使用原材料	16
正确的操作姿势	17
三、刀法	17
直刀法	18
平刀法	19
斜刀法	21
剞刀法	22
四、原料成型的标准规格	24
丁的标准	24
片的标准	25
丝的标准	25
条的标准	25
块的标准	25
茸的标准	25



第三章 烹调基本知识

一、火候	26
大火	26
中火	26
小火	27
微火	27
二、焯水	27
焯水的作用	27
两种焯水法	28
焯水注意事项	28

三、挂糊	29
挂糊的作用	29
挂糊的种类	30
挂糊的技巧	31
四、上浆	31
上浆与挂糊的区别	32
上浆的种类	32
上浆的技巧	33
五、过油	33
过油的方法	34
油温的识别	34
油温的掌握	35
过油注意事项	35
六、走红	36
水走红	36
油走红	37
糖走红	37
七、投料	38
主料投料法	38
辅料投料法	39
调料投料法	39
八、勾芡	39
勾芡的作用	40
勾芡的种类	40
勾芡的方法	41
勾芡注意事项	41
九、装盘	42
装盘的要求	43
冷菜的装盘	43

热菜的装盘	44
汤菜的装盘	45



第四章 烹调技法

一、热菜	46
炒与爆	46
炸与烹	67
溜、烩、扒	74
烧、煨、煨、焖	83
煮、熬、炖、氽、涮	88
煎、烙、贴	91
蒸	93
烧烤	96
其他技法	98
二、冷菜	100
冷菜制作	100
冷菜装盘	108

第二部分 南北名菜谱



第一章 肉类

四川菜	113
广东菜	117
江苏菜	126
山东菜	129
湖南菜	134
安徽菜	139

上海菜	142
浙江菜	154
福建菜	159
湖北菜	165
陕西菜	170
北京菜	172



第二章 禽蛋类

四川菜	178
广东菜	181
江苏菜	189
山东菜	194
湖南菜	198
安徽菜	204
上海菜	211
浙江菜	220
福建菜	224
湖北菜	226
北京菜	229



第三章 水产类

四川菜	233
广东菜	238
江苏菜	251
山东菜	259
湖南菜	266
安徽菜	272
上海菜	276