



清华大学百年校庆

TSINGHUA UNIVERSITY
CENTENARY CELEBRATION

清华百年

张凤昌 主编

经典菜肴



中国纺织出版社

清华百年 经典菜肴

主 编：张凤昌
副 主 编：樊春起
编 委：于瑞永、闫聚群、赵永华
周 静、李智铭、万玉峰
黄大伟、荣超跃、武玉荣
吕志强
封面摄影：于瑞永、黄大伟
菜肴摄影：刘志刚



 中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

清华百年经典菜肴 / 张凤昌主编. — 北京: 中国纺织出版社, 2011.3

ISBN 978-7-5064-7400-9

I. ①清… II. ①张… III. ①菜谱—中国 IV. ①TS972.182
中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第045658号

责任编辑: 卢志林 责任印制: 刘 强
封面设计: 任珊珊 版式设计: 北京水长流文化发展有限公司

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010—64168110 传真: 010—64168231

[http: // www.c-textilep.com](http://www.c-textilep.com)

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京利丰雅高长城印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2011年3月第1版第1次印刷

开本: 889×1194 1 / 16 印张: 16

字数: 163千字 定价: 198.00元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



前言

清华大学是享誉国内外的高等学府，建校100年来为国家培养了各类众多的杰出人才，创造了大批的重要科研成果。

学校百年来的发展，离不开全校一大批高素质教职员工的无私奉献。20世纪50年代，蒋南翔校长明确提出：“我们要建立两支队伍。一支是又红又专的教师队伍，一支是又红又专的职工队伍。”“过去的旧大学，都是重教轻职。我们认为重教是应该的，但是不要轻职，职工的劳动虽然平凡，对办好学校却很重要。我们提倡重教重职，两个车轮相辅而行，缺一不可。”

蒋南翔校长“两个车轮”的治校理论，使得清华大学的后勤保障服务系统取得了长足的发展。食堂的伙食品种丰富多彩，美味佳肴层出不穷，广大校友津津乐道。伙食工作中涌现了一批又一批的名师、名厨。20世纪五六十年代，食堂大力开展技术练兵和岗位竞赛，通过技术比武涌现出了“快刀王”、“饺子杨”、“小菜张”等优秀的职工代表；20世纪七八十年代，在北京市高校组织的第一届、第二届烹饪大赛上，樊春起、李智铭等同志代表学校参加比赛，连续捧回“红案”冠军奖杯。

1993年饮食中心成立，学校提出以“三满意”为改革目标，伙食改革为职工提供了施展才能的舞台，逐渐形成了一支专业性较强、技术精干的职工队伍。2004年，饮食中心组队参加了第五届全国烹饪大赛，与全国范围内众多宾馆、大饭店的大师同台竞技，最后勇夺团体金奖，在全行业引起广泛的关注。2006年10月，我校参赛队在1000多所高校参加的“中国高校首届烹饪技术大赛”初赛中脱颖而出，顺利进入了由127所院校、301名选手参加的在华中科技大学举行的决赛，并在决赛中荣获大锅菜团体金奖，参赛队员马江还以全国高校大锅菜第一名的好成绩荣获“十佳技术能手”称号，并获得“最佳创新菜肴奖”。2008年，工人技师武玉荣在第六届全国烹饪大赛中荣获个人金奖。

随着时代的发展，人们对饮食的需求已不再以“吃饱”为目标，不再满足品种数量的增多，更着重伙食内在的品质。我们及时把握了这一发展方向，提出了“三精”的办伙思路，即：精细、精美、精致。从2006下半年开始，我们发动广大师生、员工们对各食堂的伙食品种进行了评选活动，把大家喜欢的品种评选出来，最后综合就餐师生和专家的意见，共评选出280道优秀菜品，汇集成清华特色美食，编纂成册，以飨读者，并为学校百年华诞献礼。

编者

精美餐厅菜

畜肉

- 9 荷叶饼回锅肉
- 10 口袋饼肉松
- 11 鲜橙嫩排骨
- 12 香酥排骨
- 13 特色小炒黄
- 14 杭椒腰柳
- 15 老汤腔骨
- 16 坛子肉
- 16 过桥排骨
- 17 鲍汁培根卷
- 18 东坡肘子
- 19 干菜焖肉
- 20 鸿运当头
- 21 玉米香蒸肉
- 22 寓园大排
- 23 卤水拼盘
- 24 水晶肴蹄
- 25 酱香牛排
- 26 沙嗲牛腩煲
- 27 锅仔金针肥牛
- 28 红烧牛尾
- 29 三元牛头方
- 30 孜然羊肉
- 31 草原炸羊腿
- 32 香酥羊腿
- 33 风味羊排

- 34 扒羊脸
- 35 芝麻羊肉
- 36 酱驴肉

禽肉

- 37 瓦罐煨汤
- 38 乡村稻草鸡
- 39 乡村鲜椒鸡
- 40 鱼香脆皮鸡
- 41 美极焗仔鸡
- 42 生焗三黄鸡
- 43 锡纸姜香鸡
- 44 香菠咕咾鸡
- 45 茶香熏鸡
- 46 左宗棠鸡
- 47 沁蔬椒鸡脆骨
- 48 腰果辣爆鸡
- 49 天目山笋鲜鸭汤
- 50 老汤美味鸭
- 51 艺术拼盘
- 52 香酥荷叶鸭
- 53 吉利鸭丝卷

水产

- 54 金饼黄花鱼
- 55 德莫利炖鱼
- 56 特色烤鱼

- 57 珍菌烩鲈鱼
- 58 深海鱼头泡饼
- 58 巴西烤带鱼
- 59 沸腾水煮鱼
- 60 如意大虾
- 61 纸包鲈鱼
- 62 生焗墨鱼仔
- 63 澜园脆鳝
- 64 浓汁鱼唇
- 65 松鼠草鱼
- 66 葱烧黄玉参
- 67 香辣盆盆虾
- 68 腰果虾仁
- 69 抓炒鱼片
- 70 银杏虾仁
- 71 浓汤酸菜鱼
- 72 平鱼焖窝头
- 73 香酥九肚鱼
- 74 瑶柱白菜
- 74 金盅海鲜宝
- 75 菊花鱼
- 76 渔家菜
- 76 银雀归巢
- 77 鸡汁虾仁
- 78 油泼鱼
- 79 展翅豉椒鱼
- 80 葵花鲜鲍

- 81 葱香海螺
82 富贵扇贝
83 竹林鳕鱼
84 钵钵鱼
85 泰式竹香鲈鱼
86 祥龙献瑞
87 鱼米之乡
88 平锅海杂鱼
89 鲜椒鲈鱼

蔬菜

- 90 云南三珍
91 纸锅什锦菇

- 92 铁板酱香茄子
93 八宝菠菜
94 铁板日本豆腐
95 锅塌豆腐
96 口袋豆腐
97 吉庆百年
97 大拌菜

面点小吃

- 98 吉列香芋卷
99 盘丝饼
100 水晶鲜虾卷
101 桃心薯蓉饼

- 102 鲜虾蒸粉果
103 叶儿芭
104 馅饼
105 玉米饼
106 素馅盒子
107 港式奶黄酥
108 麻酱糖饼
109 葡式蛋挞
110 糯米火烧
111 山药豆沙饼
112 脆皮宝葫芦
113 象形杨桃
114 金牌叉烧酥

参赛作品集锦

- 116 春燕归巢
116 脚踏实地
116 鹤舞园林
116 荷塘月色
117 钟和百年
117 天之骄子
117 求真务实
117 蛙鸣惊莲
118 天鹅包
118 草帽酥
119 红烧豆腐
119 醋烹土豆丝
119 糟熘鱼片

- 120 春卷
120 苹果酥
121 刺猬酥
121 葫芦麻花
122 清油饼
122 水果篮
122 翡翠白菜
123 莲花酥
123 龙须面
124 芸豆黄
124 莲藕酥
125 烤鸭酥
125 螃蟹酥

- 126 秋海棠
126 丰收月饼
127 柿子
127 寿桃
127 枣花酥
128 奶油千层酥角
128 梅花豌豆黄
128 冠顶饺
129 小鸟归巢
129 金饼
130 糖艺
130 熊猫酥
130 椒盐五仁酥



- | | | | | | |
|-----|--------|-----|-------|-----|-------|
| 131 | 核桃酥 | 133 | 佛跳墙 | 134 | 锦绣御扇 |
| 131 | 雨花石汤圆 | 133 | 踏雪牡丹 | 135 | 金瓜菌王汤 |
| 132 | 清汤竹荪燕菜 | 133 | 东坡肉 | 135 | 一根面 |
| 132 | 龙腾奥运 | 134 | 蟹粉狮子头 | | |
| 132 | 金凤献宝 | 134 | 葱烧辽参 | | |

美味大锅菜

畜肉

- | | | | | | |
|-----|-------|-----|-------|-----|------|
| 137 | 肉片烧木耳 | 155 | 豉香排骨 | 172 | 蒜香烤鸭 |
| 138 | 竹笋肉片 | 156 | 铁板牛肉 | 173 | 小炒鸭肝 |
| 139 | 龙眼丸子 | 157 | 杭椒牛柳 | 174 | 小炒鸭肫 |
| 140 | 豆花里脊 | 158 | 牛肉丸子 | 175 | 干妈鸭脯 |
| 141 | 瓦罐酱肘子 | 159 | 红烩牛肉 | 176 | 麻辣鸭块 |
| 142 | 家常豆腐 | 160 | 土豆烧牛肉 | | |
| 143 | 菠萝咕咾肉 | 161 | 啤酒牛柳 | | |
| 144 | 酱猪蹄 | 162 | 风味羊杂 | | |
| 145 | 板栗红烧肉 | | | | |
| 146 | 红烧狮子头 | | | | |
| 147 | 红烧肉 | | | | |
| 148 | 海带肉片 | | | | |
| 149 | 回锅肉 | | | | |
| 150 | 剁椒肉片 | | | | |
| 151 | 红烧排骨 | | | | |
| 152 | 绍山排条 | | | | |
| 154 | 小炒肉 | | | | |

禽肉

水产

- | | | | |
|-----|-------|-----|-------|
| 163 | 炒辣子鸡块 | 177 | 鲢鱼烧豆腐 |
| 164 | 宫保鸡丁 | 178 | 水煮鱼 |
| 166 | 腰果鸡块 | 179 | 剁椒鱼头 |
| 167 | 番茄鸡蛋 | 180 | 香酥平鱼 |
| 168 | 熠鸡片 | 181 | 香辣鱼头 |
| 169 | 果仁鸡条 | 182 | 五香熏鱼 |
| 170 | 东安仔鸡 | 183 | 剁椒鱼块 |
| 171 | 豉椒鸡块 | 184 | 三色鱼丸 |
| | | 185 | 香酥虾 |

蔬菜

- 186 西芹百合
- 187 植物四宝
- 188 豆腐丸子
- 189 蚝油木耳
- 190 炒西兰花
- 191 荷园秋色
- 192 地三鲜
- 193 澜园小炒
- 194 烧茄子
- 195 麻辣烫
- 196 干煸萝卜条
- 197 五彩山药
- 198 麻婆豆腐
- 199 夹心豆腐

面点小吃

- 200 南瓜饼
- 201 大饼

- 202 手抓饼
- 203 艾窝窝
- 204 麻团
- 205 麻花
- 206 开口笑
- 207 拉条子
- 208 馒头
- 209 佛手
- 210 窝窝头
- 211 麻酱糖火烧
- 212 冬菜烧饼
- 213 发面饼
- 214 裤带面
- 215 羊肉泡馍
- 216 烧饼
- 217 豆包
- 218 包子
- 219 香酥牛肉饼
- 220 双色发糕
- 221 咖喱炒面

- 222 肉夹馍
- 223 八宝酱炒面
- 224 沙县蒸饺
- 225 沙县扁肉
- 226 素馅蒸饺
- 227 冬瓜锅贴
- 228 肉饼
- 229 韭菜盒子
- 230 牛肉炒饭
- 231 刀切馒头
- 232 水饺
- 233 花卷
- 234 千层卷
- 235 馅贴饼子
- 236 南瓜粥
- 237 南瓜排
- 238 枣糕
- 239 三鲜豆皮
- 240 煎鸡饭
- 241 双菇鸡腿肉铁板盖饭

别样风味——清青

- 243 酱肉包
- 244 秋叶素蒸包
- 245 油条
- 246 咖喱鸡排饭
- 247 金枪鱼橄榄面

- 248 清青至尊
- 249 清青烤翅
- 250 黄桃派
- 251 香辣牛肉面
- 252 山菌小肉面

- 253 辣鸡汉堡
- 254 超级汉堡
- 255 炸鸡腿
- 256 炸鸡肉串

精美餐厅菜



荷叶饼回锅肉

|原|料|

猪五花肉400克，荷叶夹10个，青蒜、青椒、红椒各适量

|调|料|

豆瓣酱、甜面酱、豆豉、料酒、盐、味精、糖、色拉油各适量

|制|作|过|程|

- 1 猪五花肉入水锅煮至七成熟后切片，青蒜切成斜段，青椒、红椒分别切成片。
- 2 炒锅入底油烧热，下入豆瓣酱、甜面酱、豆豉炒香后加肉片、青蒜、青椒、红椒、料酒、糖、盐、味精炒匀，装盘，用荷叶夹围边即可。

成品特点：鲜咸微辣。
制 作 人：赵立田
制作单位：观畴园





成品特点：咸鲜酥香。

制 作 人：张奇

制作单位：观畴园

口袋饼肉松

|原|料|

猪前夹心肉400克，口袋饼10个，香葱、青蒜、洋葱、香菜、青椒、红椒各适量

|调|料|

盐、味精、色拉油各适量

|制|作|过|程|

- 1 猪前夹心肉切成末，香葱、青蒜、洋葱、香菜、青椒、红椒分别切成丁。
- 2 炒锅入底油烧热，下入肉末炒至酥脆，再加入其他丁状原料炒匀，加盐、味精调味，装入烤好的口袋饼内，即可食用。

鲜橙嫩排骨

|原|料|

排骨、橙子各适量

|调|料|

葱、姜、高汤、盐、糖、番茄酱、橙汁、色拉油、水淀粉各适量

|制|作|过|程|

- 1 排骨剁成段，入水锅焯水；橙子切成片。
- 2 炒锅入底油烧热，下入葱、姜煸香，加高汤、橙汁、番茄酱、糖、排骨烧烂，加盐调味，放入橙子片，以水淀粉勾芡，出锅装盘，将橙子片围在盘边即可。

成品特点：色泽明亮、
味酸香甜。

制 作 人：赵振国

制作单位：荷园





成品特点：外酥里嫩，
香辣可口。

制 作 人：蔺志勃

制作单位：南园

香酥排骨

|原|料|

排骨、香菜、青椒粒、红椒粒、洋葱粒各适量

|调|料|

老卤水、干淀粉、豆豉、盐、味精、色拉油各
适量

|制|作|过|程|

- 1 排骨切段，焯水，入老卤水内卤熟。
- 2 排骨拍干淀粉，入油锅炸酥。
- 3 炒锅入底油烧热，加豆豉、香菜、青椒粒、红椒粒、洋葱粒、盐、味精炒香，下入排骨炒匀即可。

特色小炒黄

|原|料|

土豆、猪里脊肉、大葱、黄瓜各适量，口袋饼10个

|调|料|

盐、料酒、老抽、干淀粉、甜面酱、色拉油各适量

|制|作|过|程|

- 1 猪里脊肉切丝，加盐、料酒、老抽、干淀粉上浆；土豆、大葱、黄瓜分别切成细丝。
- 2 锅中入油烧热，下入猪里脊肉滑油，捞出沥油，入炒锅加甜面酱炒匀。
- 3 锅中入油烧热，下入土豆丝炸至金黄后复炸至酥脆，捞出沥油。
- 4 将土豆丝码入盘中，放上大葱丝、黄瓜丝、肉丝，配口袋饼上桌即可。

成品特点：土豆丝色泽金黄，肉丝咸鲜。

制 作 人：周志

制作单位：桃李园





成品特点：咸鲜微甜、
椒香浓郁。

制 作 人：周志

制作单位：桃李园

杭椒腰柳

|原|料|

猪腰、杭椒、红小米椒各适量

|调|料|

盐、味精、胡椒粉、糖、老抽、料酒、醋、水淀粉、葱、姜、色拉油各适量

|制|作|过|程|

- 1 猪腰剖花刀，切成条，加盐、老抽、料酒、水淀粉上浆；杭椒、红小米椒分别切成段。
- 2 锅中入油烧热，下入腰柳滑油，捞出沥油。
- 3 取一个小碗，加盐、味精、胡椒粉、糖、老抽、料酒、醋、水淀粉调成味汁。
- 4 炒锅入底油烧热，下入葱、姜煸香，加腰柳、杭椒、红小米椒炒匀，淋入味汁翻炒均匀，出锅即可。

老汤腔骨

|原料|

腔骨、玉米各适量

|调料|

老抽、料酒、盐、味精、葱、姜、八角、桂皮、色拉油各适量

|制作过程|

- 1 腔骨剁成块，玉米切成段。
- 2 锅中入水烧开，分别下入腔骨、玉米焯水。
- 3 锅中入油烧热，下入葱、姜煸香，放入腔骨，加料酒、老抽炒至上色，加八角、桂皮、水炖至腔骨软烂后加玉米、盐、味精烧熟，装盆即可。

成品特点：色泽红润，
口味咸鲜。

制 作 人：周志
制作单位：桃李园



坛子肉

|原料|

五花肉、鹌鹑蛋、香菜各适量

|调料|

蒜瓣、盐、味精、糖、老抽、料酒、八角、葱段、姜片、色拉油各适量

|制作过程|

- 1 五花肉切成块，焯水；鹌鹑蛋煮熟后去壳，入油锅炸至表面起泡；蒜瓣入油锅炸至淡黄色。
- 2 炒锅入底油烧热，下入葱段、姜片煸香，加五花肉、料酒、老抽、糖翻炒均匀，再加水、八角、蒜瓣、鹌鹑蛋炖至五花肉软烂，加盐、味精调味，撒上香菜叶即可。

口味特点：肉质酥烂，
口味咸甜。

制 作 人：张世军

制作单位：桃李园



过桥排骨

|原料|

排骨、白芝麻各适量

|调料|

葱、姜、料酒、老抽、干淀粉、番茄酱、糖、醋、盐、味精、色拉油各适量

|制作过程|

- 1 排骨剁成段，加葱、姜、料酒、老抽、盐腌渍入味后拍上干淀粉。
- 2 锅中入油烧热，下入排骨炸熟，捞出沥油。
- 3 炒锅入番茄酱炒匀，加糖、醋、盐、味精调味，倒入排骨烧至入味，撒上白芝麻即可。

成品特点：外焦里嫩、
酸甜适口。

制 作 人：沈建堂

制作单位：闻馨园