



新世纪高职高专教改项目成果教材
XIN SHIJI GAOZHIGAOZHUAN JIAOGAI XIANGMU CHENGGUO JIAOCAI



中国名菜

谢定源 主编



高等教育出版社

新世纪高职高专教改项目成果教材

中国名菜

谢定源 主编

高等教育出版社

内容提要

本书是新世纪高职高专教改项目成果教材烹饪专业系列教材之一。本教材共分九章,概述了中国菜肴的历史发展、种类及质量构成要素,各地各类风味名菜的形成、发展及特点。从名菜赏析、原料组成、烹调方法、工艺流程、制作方法、注意事项和成品特点七个方面对 503 道各地名菜作了具体介绍,每道名菜均列有思考题。本书配有名菜示范教学多媒体课件。

本教材可供全国高等教育烹饪专业使用,也可作为烹饪专业中专、中职及厨师培训的教学参考用书,还可作为烹饪工作者和爱好者的参考书。

图书在版编目(CIP)数据

中国名菜/谢定源主编. —北京:高等教育出版社, 2003.7

ISBN 7-04-012471-8

I.中... II.谢... III.菜谱-中国
IV.TS972.182

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 043485 号

出版发行 高等教育出版社
社 址 北京市西城区德外大街 4 号
邮政编码 100011
总 机 010-82028899

购书热线 010-64054588
免费咨询 800-810-0598
网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>

经 销 新华书店北京发行所
印 刷 高等教育出版社印刷厂

开 本 787×1092 1/16
印 张 30
字 数 730 000

版 次 2003 年 7 月第 1 版
印 次 2003 年 7 月第 1 次印刷
定 价 42.10 元(含光盘)

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

编写委员会

主任 赵荣光

副主任 季鸿崑

成员 谢定源 郭亚东 周旺 王向阳 冯磊

杨欣 李文卿

出版说明

为认真贯彻《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》和《面向 21 世纪教育振兴行动计划》，研究高职高专教育跨世纪发展战略和改革措施，整体推进高职高专教学改革，教育部决定组织实施《新世纪高职高专教育人才培养模式和教学内容体系改革与建设项目计划》(教高[2000]3 号,以下简称《计划》)。《计划》的目标是：“经过五年的努力，初步形成适应社会主义现代化建设需要的具有中国特色的高职高专教育人才培养模式和教学内容体系。”《计划》的研究项目涉及高职高专教育的地位、作用、性质、培养目标、培养模式、教学内容与课程体系、教学方法与手段、教学管理等诸多方面，重点是人才培养模式的改革和教学内容体系的改革，先导是教育思想的改革和教育观念的转变。与此同时，为了贯彻落实《教育部关于加强高职高专教育人才培养工作的意见》(教高[2000]2 号)的精神，教育部高等教育司决定从 2000 年起，在全国各省市的高等职业学校、高等专科学校、成人高等学校以及本科院校的职业技术学院(以下简称高职高专院校)中广泛开展专业教学改革试点工作，目标是：在全国高职高专院校中，遴选若干专业点，进行以提高人才培养质量为目的、人才培养模式改革与创新为主题的专业教学改革试点，经过几年的努力，力争在全国建成一批特色鲜明、在国内同类教育中具有带头作用的示范专业，推动高职高专教育的改革与发展。

教育部《计划》和专业试点等新世纪高职高专教改项目工作开展以来，各有关高职高专院校投入了大量的人力、物力和财力，在高职高专教育人才培养目标、人才培养模式以及专业设置、课程改革等方面做了大量的研究、探索和实践，取得了不少成果。为使这些教改项目成果能够得以固化并更好地推广，从而总体上提高高职高专教育人才培养的质量，我们组织了有关高职高专院校进行了多次研讨，并从中遴选出了一些较为成熟的成果，组织编写了一批“新世纪高职高专教改项目成果”教材。这些教材结合教改项目成果，反映了最新的教学改革方向，很值得广大高职高专院校借鉴。

新世纪高职高专教改项目成果教材适用于高等职业学校、高等专科学校、成人高校及本科院校举办的二级职业技术学院、继续教育学院和民办高校使用。

高等教育出版社

2002 年 11 月 30 日

前 言

中国菜肴的历史源远流长，品种数以万计，并因风味独特而为海内外食者所津津乐道。特别是那些历史悠久并长盛不衰，或是那些顺应时代发展潮流而创制、经市场考验得到消费者认可而广为流传，具有人数众多的食者群和知名度的名菜，堪称中国菜肴之精华。学习中国名菜的制作技术，从中汲取养分，并以此为基础开拓创新，是培养烹调师的必经之路。为了适应高等教育烹饪专业的发展和培养高级烹饪专业人才的需要，在高等教育出版社的组织下，我们编写了这本《中国名菜》教材。

在编写本教材时我们力图反映出全国各地各类风味名菜的基本风貌，原则上选编了风味特色鲜明、影响较大，且营养结构较合理、实用性强、技术成熟、适合教学、用料中不涉及国家保护动植物的代表菜。其中既有久负盛名的传统菜，也有近年来创新、流行的菜品。在兼顾各地风味的基础上，对影响较大的菜肴风味流派的名肴作了重点介绍。同时还对与名菜相关的对各地域的地理、气候、物产，以及各地风味菜肴的发展历史、主要特点等知识作了简要介绍。对每一名菜，按名菜赏析、原料组成、烹调方法、工艺流程、制作方法、注意事项、成品特点和思考题八个方面编写，力图阐明名菜的成因、制作方法及关键步骤，突出教学重点和难点，启发学习者深入思考。

本教材共分九章，其中第一、三、六、八章由华中农业大学食品科学技术学院谢定源编写；第二章由哈尔滨商业大学旅游烹饪学院那世荣、王惠珍，哈尔滨现代厨师学校宋萍编写；第四章由西安桃李旅游烹饪学院郑可望编写；第五章由浙江经贸学院绍兴分院周洪星编写；第七章、第九章第二节由广东商学院黄明超编写；第九章第一节由西安穆斯林工作室白剑波及郑可望编写。全书由谢定源任主编，由华中农业大学食品科技学院博士生导师张声华教授审稿。

在编写此教材的过程中，得到了华中农业大学食品科技学院陈吉忠、潘思轶、熊善柏、张俊等院领导及张昌奎、周三保等老师的热情支持；得到了杭州商学院赵荣光教授的帮助和指导；参考了许多同志编写的教材和著作，在此，一并致以衷心的感谢。

中国名菜品种繁多，并且不断有新的名菜产生，本书选入的只是其中很小的一部分，可谓挂一漏万。加之编写时间较紧，编者学识水平有

限，因而书中缺点、错误难免，恳请各位读者提出批评和修改意见，以便再版时修订、改进。

编者

2003年3月

目 录

第一章 绪论	1	第二节 吉林名菜	22
第一节 中国菜肴的发展		一、吉林菜概况	22
概况	1	二、代表品种	23
一、先秦时期	1	(一) 清蒸白鱼	23
二、秦汉时期	2	(二) 香煎明太鱼	24
三、三国两晋南北朝时期	2	(三) 美味人参汤	25
四、隋唐两宋时期	3	(四) 葱油鹿筋	26
五、元明清时期	4	(五) 香炸骨髓卷	27
六、中国菜肴的发展现状	5	(六) 虎皮狗肉	27
第二节 中国菜肴的种类及		(七) 锅包肉	28
质量构成要素	6	(八) 菊花鸡	29
一、中国菜肴的种类	6	(九) 素扒山蔬	30
二、菜肴质量的构成要素	7	(十) 拔丝苹果梨	30
第二章 东北名菜	9	第三节 黑龙江名菜	31
第一节 辽宁名菜	9	一、黑龙江菜概况	31
一、辽宁菜概况	9	二、代表品种	33
二、代表品种	10	(一) 碧波鳜鱼卷	33
(一) 橘子大虾	10	(二) 鲶鱼炖茄子	34
(二) 鸡槌海参	11	(三) 白肉血肠	35
(三) 油爆虾球	12	(四) 肉丝炒渍菜粉	35
(四) 红棉虾团	13	(五) 北芪木耳鸡	36
(五) 红梅菜胆	14	(六) 牡丹木耳	37
(六) 烩酸辣乌鱼蛋	15	(七) 拔丝西瓜	38
(七) 浇汁鱼	15	(八) 三丝上汤如意菜	39
(八) 煎转黄鱼	16	(九) 香酥菜卷	40
(九) 捶烹里脊	17	(十) 人参鹿茸羹	41
(十) 李记坛肉	18	第三章 华北名菜	43
(十一) 油泼仔鸡	18	第一节 北京名菜	43
(十二) 沟帮熏鸡	19	一、北京菜概况	43
(十三) 鸡丝豌豆	20	二、代表品种	44
(十四) 锅塌豆腐	21	(一) 抓炒鱼片	44

(二) 黄焖鱼翅	45	(六) 油爆海螺	74
(三) 干煎鱼	46	(七) 白扒鱼翅	75
(四) 潘鱼	47	(八) 鸡蓉鱼骨	76
(五) 炒鱮糊	47	(九) 糖醋黄河鲤鱼	77
(六) 桃花泛	48	(十) 余西施舌	78
(七) 锅塌鲍鱼盒	49	(十一) 焗大虾	79
(八) 烤肉	50	(十二) 锅烧肘子	79
(九) 白肉片	51	(十三) 酥炸春花肉	80
(十) 焗肘	52	(十四) 火爆燎肉	81
(十一) 涮羊肉	52	(十五) 山东蒸丸	82
(十二) 北京烤鸭	53	(十六) 九转大肠	83
(十三) 三不粘	55	(十七) 德州五香脱骨扒鸡	84
(十四) 玉米全烩	55	(十八) 捶烩鸡片	85
(十五) 拔丝西瓜	56	(十九) 黄焖全鸡	85
(十六) 糟熘三白	57	(二十) “寿”字鸭羹	86
(十七) 炒黄瓜酱	58	(二十一) 炸鸳鸯嘎渣	87
(十八) 罗汉菜心	58	(二十二) 拔丝山药	88
第二节 天津名菜	59	(二十三) 奶汤蒲菜	89
一、天津菜概况	59	(二十四) 油爆双脆	89
二、代表品种	60	(二十五) 菊花全蝎	90
(一) 扒通天鱼翅	60	第四节 山西名菜	91
(二) 罍蹦鲤鱼	61	一、山西菜概况	91
(三) 酥鲫鱼	62	二、代表品种	92
(四) 官烧目鱼	63	(一) 过油肉	92
(五) 炒青虾仁	64	(二) 芝麻糖排骨	93
(六) 七星紫蟹	65	(三) 黄芪柏子羊肉	93
(七) 天津坛肉	66	(四) 炸八块	94
(八) 正阳烧鸡	66	(五) 红焖猴头	95
(九) 玛瑙野鸭	67	(六) 鹌鹑茄子	96
(十) 炸熘软硬飞禽	68	第五节 河北名菜	96
第三节 山东名菜	69	一、河北菜概况	96
一、山东菜概况	69	二、代表品种	97
二、代表品种	70	(一) 金毛狮子鱼	97
(一) 清蒸加吉鱼	70	(二) 坛焖肉	98
(二) 扒瓢海参	71	(三) 熘腰花	99
(三) 原壳鲍鱼	72	(四) 白玉鸡脯	100
(四) 油爆鲜贝	73	(五) 大城家常熏鸡	100
(五) 炸蛎黄	74	(六) 蜜汁鲜桃	101

(七) 群龙戏珠·····	102	(三) 烧羊肚块·····	130
第六节 内蒙古名菜·····	102	(四) 靖远焖羊羔·····	131
一、内蒙古菜概况·····	102	(五) 羊紫果肝·····	131
二、代表品种·····	103	(六) 火腿扒鹿筋·····	132
(一) 手把羊肉·····	103	(七) 象牙里脊条·····	133
(二) 大炸羊·····	104	(八) 稀卤羊肉·····	134
(三) 炉烤带皮整羊·····	105	第三节 宁夏名菜·····	135
(四) 金饺驼掌·····	105	一、宁夏菜概况·····	135
(五) 奶豆腐两吃·····	106	二、代表品种·····	136
(六) 乳汁软炸口蘑·····	107	(一) 清蒸鸽子鱼·····	136
第四章 西北名菜·····	109	(二) 炸牛肉卷·····	137
第一节 陕西名菜·····	109	(三) 羊羔美酒·····	138
一、陕西菜概况·····	109	(四) 熘丸子·····	139
二、代表品种·····	110	(五) 滑熘羊里脊木犀·····	139
(一) 蝴蝶海参芙蓉底·····	110	(六) 清炒驼峰丝·····	140
(二) 光明虾炙·····	112	(七) 翡翠羊蹄筋·····	141
(三) 糖醋鱿鱼卷·····	112	(八) 炒羊腰·····	142
(四) 煨鱿鱼丝·····	113	第四节 青海名菜·····	143
(五) 遍地锦装鳖·····	114	一、青海菜概况·····	143
(六) 金齏玉脍·····	115	二、代表品种·····	143
(七) 奶汤锅子鱼·····	116	(一) 金蟾四宝湟鱼·····	143
(八) 大荔带把肘子·····	117	(二) 道升海参·····	144
(九) 糟肉·····	118	(三) 花月里脊丝·····	145
(十) 水磨丝·····	119	(四) 焖牛肉丸子·····	146
(十一) 温拌腰丝·····	119	(五) 筏子羊肉团·····	147
(十二) 莲蓬鸡·····	120	(六) 人参羊筋·····	148
(十三) 葫芦鸡·····	121	(七) 香酥岩羊·····	148
(十四) 酿金钱发菜·····	122	(八) 虫草雪鸡·····	149
(十五) 箸头春·····	123	第五节 新疆名菜·····	150
(十六) 金边白菜·····	124	一、新疆菜概况·····	150
(十七) 草堂八素·····	124	二、代表品种·····	152
(十八) 三皮丝·····	125	(一) 曲曲海参·····	152
(十九) 琅玕脯·····	126	(二) 干烧葡萄鱼·····	152
第二节 甘肃名菜·····	127	(三) 新疆烤全羊·····	153
一、甘肃菜概况·····	127	(四) 手抓羊肉·····	154
二、代表品种·····	128	(五) 香酥羊腿·····	155
(一) 锦绣鱼肚·····	128	(六) 烤羊肉串·····	156
(二) 提篮鱼·····	129	(七) 拔丝蛋块·····	156

(八) 八宝瓢香梨	157	(四) 蟹黄鱼蓉蛋	189
(九) 哈密瓜盅	158	(五) 橄榄鱼丸	190
(十) 雪山葡萄	159	(六) 酱鳊鱼	191
第五章 华东名菜	161	(七) 锅烧鳊	191
第一节 江苏名菜	161	(八) 宁式鳊丝	192
一、江苏菜概况	161	(九) 三丝敲鱼	193
二、代表品种	163	(十) 爆目鱼花	194
(一) 松鼠鳊鱼	163	(十一) 葱油海鲈鱼	195
(二) 萝卜鱼	164	(十二) 龙井虾仁	195
(三) 菊花青鱼	165	(十三) 金牌扣肉	196
(四) 酥鲫鱼	165	(十四) 东坡肉	197
(五) 梁溪脆膳	166	(十五) 干菜焖肉	198
(六) 拆烩鲢鱼头	167	(十六) 越州糟鸡	199
(七) 生炆条虾	168	(十七) 白鲞扣鸡	199
(八) 雪花蟹斗	169	(十八) 干炸响铃	200
(九) 清炖蟹粉狮子头	169	(十九) 油焖春笋	201
(十) 扒烧整猪头	170	(二十) 火腿蚕豆	201
(十一) 水晶肴蹄	171	第三节 上海名菜	202
(十二) 无锡肉骨头	172	一、上海菜概况	202
(十三) 常熟叫化鸡	173	二、代表品种	203
(十四) 芙蓉鸡片	174	(一) 瓜姜鱼丝	203
(十五) 三套鸭	175	(二) 松仁鱼米	204
(十六) 鸡蓉蛋	176	(三) 红烧鲰鱼	205
(十七) 美人肝	177	(四) 沙锅鱼头	206
(十八) 大煮干丝	178	(五) 鲫鱼塞肉	207
(十九) 镜箱豆腐	179	(六) 油爆虾	208
(二十) 文思豆腐	180	(七) 爆鱿鱼卷	208
(二十一) 天下第一菜	180	(八) 走油蹄	209
(二十二) 霸王别姬	181	(九) 腌笃鲜	210
(二十三) 开洋扒蒲菜	182	(十) 枸杞头肉丝	211
(二十四) 鸡粥菜心	183	(十一) 生炒仔鸡	211
(二十五) 扬州蛋炒饭	184	(十二) 咖喱鸡块	212
第二节 浙江名菜	185	(十三) 生煏草头	213
一、浙江菜概况	185	(十四) 植物四宝	214
二、代表品种	187	(十五) 扣三丝	215
(一) 西湖醋鱼	187	第四节 安徽名菜	216
(二) 清汤鱼圆	188	一、安徽菜概况	216
(三) 锦绣鱼丝	189	二、代表品种	217

(一) 毛峰熏鲟鱼	217	二、代表品种	246
(二) 方腊鱼	218	(一) 红烧鲟鱼	246
(三) 鱼白三鲜	219	(二) 鸡蓉笔架鱼肚	247
(四) 腌鲜鳊鱼	220	(三) 明珠鳊鱼	248
(五) 奶汁肥王鱼	221	(四) 珊瑚鳊鱼	249
(六) 香炸琵琶虾	222	(五) 清蒸武昌鱼	250
(七) 蛭干烧肉	223	(六) 荆州鱼糕	251
(八) 符离集烧鸡	223	(七) 橘瓣鱼余	252
(九) 徽州蒸鸡	224	(八) 空心鱼圆	253
(十) 无为熏鸭	225	(九) 皮条鳝鱼	254
(十一) 馄饨鸭子	226	(十) 冬瓜鳖裙羹	255
(十二) 问政山笋	227	(十一) 酥徽糊蟹	256
(十三) 八公山豆腐	228	(十二) 蟠龙菜	257
(十四) 徽州毛豆腐	229	(十三) 珍珠圆子	259
第五节 江西名菜	230	(十四) 千张肉	260
一、江西菜概况	230	(十五) 黄州东坡肉	261
二、代表品种	230	(十六) 小笼粉蒸牛肉	261
(一) 小炒鱼	230	(十七) 蜜枣羊肉	262
(二) 眉毛丸子烧海参	231	(十八) 瓦罐鸡汤	263
(三) 粉皮烧脚鱼	232	(十九) 琵琶鸡	264
(四) 清蒸荷包红鲤鱼	233	(二十) 母子大会	265
(五) 兴国米粉鱼	234	(二十一) 散烩八宝	266
(六) 三杯鸡	235	(二十二) 三鲜千张卷	267
(七) 清炖乌骨鸡	235	(二十三) 烧三合	268
(八) 子姜炒子鸭	236	(二十四) 紫菜苔炒腊肉	269
(九) 酸菜烧野鸭	237	第二节 湖南名菜	269
第六节 闽台名菜	238	一、湖南菜概况	269
一、闽台菜概况	238	二、代表品种	270
二、代表品种	239	(一) 翠竹粉蒸鲟鱼	270
(一) 荷包鱼翅	239	(二) 组庵鱼翅	271
(二) 龙身凤尾虾	240	(三) 洞庭鲟鱼肚	272
(三) 煎糟鳗鱼	240	(四) 芙蓉鲫鱼	273
(四) 佛跳墙	241	(五) 蝴蝶飘海	274
(五) 冬笋炒底	243	(六) 子龙脱袍	275
(六) 葱油烤鱼	244	(七) 红煨洞庭金龟	275
第六章 华中名菜	245	(八) 走油豆豉扣肉	276
第一节 湖北名菜	245	(九) 荷叶粉蒸肉	277
一、湖北菜概况	245	(十) 发丝牛百叶	278

(十一) 酸辣狗肉	279	(十四) 糖醋咕嚕肉	312
(十二) 东安子鸡	280	(十五) 蒜香骨	313
(十三) 麻辣子鸡	281	(十六) 生焖狗肉	314
(十四) 麻仁香酥鸭	281	(十七) 姜芽牛肉	315
(十五) 黄焖子铜鹅	282	(十八) 白切鸡	316
(十六) 花菇无黄蛋	283	(十九) 东江盐焗鸡	317
(十七) 红烧寒菌	284	(二十) 豆酱焗鸡	318
(十八) 冰糖湘莲	285	(二十一) 桶子油鸡	319
(十九) 腊味合蒸	285	(二十二) 太爷鸡	320
第三节 河南名菜	286	(二十三) 大红脆皮鸡	321
一、河南菜概况	286	(二十四) 柱候鸡	322
二、代表品种	287	(二十五) 文昌鸡	323
(一) 糖醋软熘鲤鱼焙面	287	(二十六) 双鸽吞燕	324
(二) 酒煎鱼	288	(二十七) 大良炒牛奶	325
(三) 炸紫酥肉	289	(二十八) 冬笋鹤鹑松	326
(四) 盘兔	290	(二十九) 八宝冬瓜盅	328
(五) 河南道口烧鸡	291	(三十) 厚菇芥菜	329
(六) 三鲜铁锅烤蛋	291	(三十一) 龙虎斗	330
(七) 洛阳燕菜	292	第二节 广西名菜	332
(八) 琥珀冬瓜	293	一、广西菜概况	332
(九) 清汤素鸽蛋	294	二、代表品种	334
第七章 华南名菜	296	(一) 邕州鱼角	334
第一节 广东名菜	296	(二) 酥炸马蹄虾盒	335
一、广东菜概况	296	(三) 滑炒鲈鱼球	336
二、代表品种	298	(四) 荔浦扣肉	337
(一) 红烧大群翅	298	(五) 五彩黄猴丝	338
(二) 蚝油网鲍片	299	(六) 蛤蚧炖全鸡	339
(三) 鸳鸯蝶彩	300	(七) 纸包鸡	339
(四) 虾子扒海参	301	(八) 蚝油柚皮鸭	340
(五) 棉花滑鸡丝	302	(九) 双冬烧竹鼠	341
(六) 三色龙虾	303	(十) 酿南瓜花	342
(七) 蒸大红膏蟹	304	第三节 海南名菜	343
(八) 麒麟生鱼	305	一、海南菜概况	343
(九) 红烧甲鱼(沙锅焗甲鱼)	306	二、代表品种	345
(十) 清蒸鳜鱼	307	(一) 瓦罉焗海龙凤	345
(十一) 脆皮炸蟹螯	308	(二) 清蒸和乐蟹	346
(十二) 白焯虾	309	(三) 酥炸菊花鱼	347
(十三) 明炉烤乳猪	310	(四) 白汁东山羊	348

(五) 海南椰奶鸡	348	(十八) 宫保鸡丁	380
(六) 银针炒鸡丝	349	(十九) 怪味鸡块	381
(七) 琼州椰子盅	350	(二十) 贵妃鸡翅	381
(八) 四宝琼山豆腐	351	(二十一) 棒棒鸡丝	382
第四节 港澳名菜	352	(二十二) 太白鸡	383
一、港澳菜概况	352	(二十三) 樟茶鸭子	384
二、代表品种	354	(二十四) 神仙鸭子	385
(一) 芝士焗龙虾	354	(二十五) 竹荪肝膏汤	386
(二) 黑椒焗青蚝	355	(二十六) 芥末鸭掌	387
(三) 奇妙海鲜卷	356	(二十七) 软烧仔鹅	388
(四) 美极鲑鱼圈	357	(二十八) 干收鹤鹑	389
(五) 沙爹牛仔骨	358	(二十九) 麻婆豆腐	389
(六) 岭南京都骨	359	(三十) 口袋豆腐	390
(七) 乳香吊烧鸡	360	第二节 滇藏名菜	391
(八) 千岛汁乳鸽	361	一、云南菜与西藏菜概况	391
(九) 鲍汁鹅掌	361	二、代表品种	392
(十) 葡汁焗四蔬	362	(一) 清蒸金线鱼	392
第八章 西南名菜	364	(二) 炒卷筒鲮鱼	393
第一节 川渝名菜	364	(三) 大理沙锅鱼	394
一、川渝菜概况	364	(四) 糖醋喀比	395
二、代表品种	365	(五) 金条肉	395
(一) 家常海参	365	(六) 蜜汁云腿	396
(二) 糖醋脆皮鱼	366	(七) 赛蜜羊肉	397
(三) 百花江团	367	(八) 夏河蹄筋	398
(四) 豆瓣鱼	368	(九) 汽锅鸡	398
(五) 干烧岩鲤	368	(十) 竹筒鸡	399
(六) 大千干烧鱼	369	(十一) 斜拉	400
(七) 沙锅雅鱼	370	(十二) 天麻汽锅水酥鹤鹑	400
(八) 回锅肉	371	(十三) 网油鸡枞	401
(九) 鱼香肉丝	372	(十四) 凤翅羊肚菌	402
(十) 蒜泥白肉	373	(十五) 凤翅龙爪菜	403
(十一) 坛子肉	374	第三节 贵州名菜	404
(十二) 锅巴肉片	374	一、贵州菜概况	404
(十三) 榨菜肉丝	376	二、代表品种	405
(十四) 红油肚丝	376	(一) 捣鱼	405
(十五) 水煮牛肉	377	(二) 盐酸菜烧鱼	406
(十六) 灯影牛肉	378	(三) 金钱肉	406
(十七) 干煸牛肉丝	379	(四) 牛肉炒百合	407

(五) 天麻鸳鸯鸽	408	(一) 葡萄鱼	430
(六) 三鲜鸡扒	409	(二) 醋熘素鲤	431
(七) 奢香玉簪	410	(三) 蒜子烧素鱼	433
第九章 其他名菜	411	(四) 海参鸽蛋	433
第一节 清真名菜	411	(五) 魔芋素鱼	435
一、清真菜概况	411	(六) 核桃素虾仁	435
二、代表品种	413	(七) 醋熘素黄鱼	436
(一) 抓炒活鲤	413	(八) 山石脆鳝	437
(二) 乌龙烧鲜	414	(九) 素火腿	438
(三) 乌龙赏月	414	(十) 糖醋素排骨	439
(四) 烧海杂拌	415	(十一) 炸梅子肉	440
(五) 红烧牛尾	416	(十二) 冬笋炒素牛肉	441
(六) 波斯烤羊腿	417	(十三) 回锅素肉	442
(七) 烧上中下	418	(十四) 素夹沙肉	443
(八) 葱爆三样	419	(十五) 素扣	444
(九) 炸卷果	419	(十六) 炒素羊肉丝	445
(十) 铁板烧牛肉扒	420	(十七) 椒麻素鸡片	446
(十一) 雪梅伴黄魁	421	(十八) 鲜菇素鸡片	447
(十二) 它似蜜	422	(十九) 长鸣鸡	448
(十三) 八宝江米鸡	423	(二十) 熘鹅皮	449
(十四) 芝麻鸡	424	(二十一) 脆皮烧鸡	450
(十五) 梅花抽骨鸭	424	(二十二) 清汤萝卜燕	451
(十六) 腊鹅	425	(二十三) 罗汉斋	451
(十七) 青羊绣球梅	426	(二十四) 鼎湖上素	452
(十八) 鸭蛋虾仁	427	(二十五) 桑莲献瑞	454
(十九) 鱼羊烧鲜	428	(二十六) 雪积银钟	455
第二节 素菜名菜	429	(二十七) 半月沉江	456
一、素菜概况	429	(二十八) 炒豆腐脑	457
二、代表品种	430	参考文献	459

第一章 绪 论

第一节 中国菜肴的发展概况

一、先秦时期

人类在熟食阶段之前的生食阶段,饮食处于动植物混合杂食状态,根本不存在主副食的概念和区别,也没有饭、菜的区分。从熟食之始到陶器发明并用于炊煮食物以前,只是开始了由完全生食向熟食的逐步转变,动植物的混合杂食及主副食无明显区别的状态并没有从根本上改变。陶器用于烹饪食物的初期,无疑是各种食物原料“共煮一器”,也就是“混合食品”状态。当时主要为烤、煮类食品。

商周时期,随着生产的发展,烹饪原料的增多,陶甗的广泛使用,铜制炊具的使用,烹饪技艺的提高,中国菜肴的品种开始明显增多。据记载,当时的主要品种有:羹(用肉、菜等制成的浓汤)、炙(烤肉、烤鱼等)、脯(加盐腌制的干肉片)、脩(加姜、桂等制成的条形干肉)、菹(整腌的蔬菜或鱼肉)、齍(切碎的腌菜)、醢(肉酱)、臠(肉骨酱)等。每一类菜又可派生出许多品种。如醢,就多达上百种;羹有牛羹、羊羹、豕羹、犬羹、兔羹、雉羹、鳖羹、鼋羹、鱼羹、藜菜羹、葵菜羹、芹菜羹、苦菜羹等。

周代出现了被称为“八珍”的名食。据《礼记·内则》所载,八珍为淳熬、淳母、捣珍、渍、炮豚、炮牂、熬、肝膋。淳熬为肉酱盖浇稻米饭;淳母为肉酱盖浇黍米饭;炮豚为经烧、烤、炖制成的小乳猪;炮牂为烧、烤、炖小羊;捣珍为脍肉扒;渍为酒香牛肉;熬为烘烤五香牛羊肉干;肝膋为烤网油狗肝。

周八珍是黄河流域的宫廷食饌,而《楚辞》之《招魂》、《大招》所载食单,则是楚国贵族的南味名食。文中要招的虽是死者的“灵魂”,但所列举的食物必然是生活的写照。《楚辞》中记有炖牛蹄筋、清炖甲鱼、烧烤羔羊、醋烹天鹅肉、煎炸鸿鸽、卤鸡、红烧龟肉、豺羹、猪肉酱、苦味狗肉、烤鸿鸽、蒸野鸭、余鹌鹑肉、油煎鲫鱼等楚地名肴。

这一时期,中国菜的制作已积累了相当丰富的经验。在《周礼》、《礼记》、《吕氏春秋》等书中对菜肴的选料、配料、火候、调味均有精辟论述。

二、秦汉时期

秦汉时期是中国大一统的封建社会的形成发展期，中国菜的发展具有下列特点：

(1) 出现了一些新调料、新制法、新菜肴，如豆豉、酱清(即酱油)，西汉史游著的儿童识字课本《急就章》中有“芜荑盐豉醢酢酱”之句，说明豆豉在当时已普遍使用。在汉代便有黄豆芽、豆浆、豆腐等豆制品，尤其是豆腐的发明，为系列豆制品的产生起了关键作用。出现了杂烩菜、溜菜、炸菜。据《西京杂记》等书记载，汉代名医类护曾发明用鱼、肉等原料混合烧煮成的五侯鲭，这实际上是一种杂烩。长沙马王堆一号汉墓出土的遣策上记有牛溜胃、溜豚、溜鸡等，溜在这里类似涮或氽。炸在先秦时已萌芽，但正式记载其制法的文字见于东汉刘熙《释名·释饮食》：“炸，菹也。以盐米酿鱼以为菹，熟而食之也。”

(2) 在原有菜肴类型的基础上又有新的拓展。如羹，品种就有很多。仅长沙马王堆一号汉墓出土的遣策上就记有用牛、羊、豕、豚、狗、雉、鸡、鹿、兔等制作的羹 20 多种。此外，脯、炙、酱等类菜也有较大发展。名肴有《释名》所载的豕炙、脍炙、鸡纤；《史记》所载的胃脯、枸酱；《汉书》所载的鲇酱；《新论》所载的脍酱；枚乘《七发》称赞为“天下之至美”的吴楚食饌等。

(3) 菜肴制作技术也有提高。据《淮南子·齐俗训》记载：“今屠牛而烹其肉，或以为酸，或以为甘，煎、熬、燎炙，齐味万方，其本牛之一体。”用一头牛能够采用不同的烹饪方法做出不同口味的菜肴，而且达到“齐味万方”的水平，这反映了汉代烹饪技术已达到相当精湛的水平了。

(4) 菜肴风味特色的地域性差异进一步显现。这一时期，南方地区比较重视食用猪肉、水产品制作的菜肴；北方地区比较重视食用牛肉、羊肉、狗肉制作的菜肴。荆吴菜肴有甜有酸，北方菜肴多咸鲜，蜀地菜肴辛香突出。

三、三国两晋南北朝时期

这一时期，一方面是政治大动乱、大分裂，另一方面是各民族大融合。中国菜肴在各区域和各民族间以前所未有的规模、速度融合交汇。其主要特点是：

(1) 菜肴的烹饪方法明显增多。据记载，这一时期的烹饪方法已达 20 多种。主要有炸、炒、烧、煮、蒸、煎、炙、腌、糟、酱、醉等。尤其是炒，这种旺火速成的烹饪方法的出现，对中国菜肴的进一步发展起了重要的推动作用。

(2) 菜肴品种更加丰富，名肴增多。如《异物汇苑》所载的驼蹄羹；《晋书·王羲之传》所载的牛心炙；《晋书·张翰传》所载的莼羹、鲈鱼脍；《齐民要术》所载的蒲炸、膾鱼炸、八和膾、炙豚、膾炙、肝炙、酿炙白鱼、炙蚶、捣炙、五味脯、鲤鱼脯、猪蹄酸羹、鸡羹、胡麻羹、鸭臠、鳖臠、兔臠、蒸熊、蒸鸡、蒸豚、蒸藕、炆鹅、炆小猪、膾鸡、膾白肉、蜜纯煎鱼、鸭煎、蝉脯菹、脾肉、奥肉、糟肉、油豉、羌煮等。

(3) 菜肴风味趋于多样化。由于动植物原料的增多、调料的丰富多样以及制作方法的发展，使菜肴呈现出各种不同色泽、形态、滋味、香味和质感。当时的菜肴制作已比较重视造