

中國名菜譜

第十輯

統一書號：15042·1125

定 价：0.65 元

# 中國名菜譜

## 第十輯

商業部飲食服務局 編

輕工業出版社

1960年·北京



## 内 容 介 紹

閩菜、徽菜和贛菜的烹調艺术，在中国菜中占有較高的地位。閩菜以清湯、干炸、爆炒为主，品味偏重于甜酸，菜肴中常用紅糟；贛菜味濃厚，油膩較重；徽菜發源于安徽徽州，以炒、燒、燉等烹調方法著称，近年来省会合肥市的經濟建設迅速发展，飲食業也相应地有了很大發展，他們繼承和發揚了徽菜的烹調經驗。本輯專門介紹了閩菜、徽菜和贛菜中的名菜一百四十种，名点五种。其中，以閩菜佛跳牆、干炸三肝花卷、淡糟炒鮮竹蟶，贛菜三杯子雞、剝皮菊花心、双層炒肚絲，徽菜翻炸去刺葡萄魚、魚咬羊、油包蝦等，尤为全国馳名，深为广大羣众所喜爱。

本輯是商業部飲食服务局在福建、江西、安徽等省商業厅和福州、漳州、厦門、泉州、南昌、合肥等市商業局的大力支持下，組織当地名廚師編写而成，並經過試菜和其他名廚師审查定稿，可供全国各地飲食業职工、廚師和廚師培訓班师生以及公共食堂的工作人員學習參考。

## 中 国 名 菜 譜

### 第 十 卷

商業部飲食服务局編

經 王 業 出 版 社 出 版

(北京市广安門內白廣路)

北京市書刊出版業營業許可證出字第 091 号

北京市印刷一厂印刷

新华書店科技發行所發行

各地新华書店經銷

787×1092 毫米 1/32 · 1/24 印張 · 105,000 字

1960 年 4 月北 第 2 版

1960 年 11 月北 第 1 次印刷

印數：1—11,700 定價：(10)0.65 元

統一書号：15042·1125



# 目 录

## 名 菜

一、佛跳牆·····	6	二、鷄湯汆海蚌·····	9
三、小長春·····	10	四、淡菜煨禾腰·····	11
五、炒淡糟瓜塊·····	12	六、鮑肋嫩豆腐·····	13
七、鷄茸金筍絲·····	14	八、高湯魚翅·····	15
九、烘淡糟鷄·····	16	一〇、炸燂童子鷄·····	17
一一、燕丸·····	18	一二、罗汉錢·····	19
一三、注油鰻魚·····	20	一四、椒鹽排骨·····	20
一五、捆燒排骨·····	21	一六、醉排骨·····	22
一七、松花肉·····	23	一八、炸燒錫魚·····	24
一九、瓜櫻鰻魚·····	25	二〇、十錦蜂窩豆腐·····	25
二一、糟鷄·····	27	二二、全折瓜·····	28
二三、燻豆腐鱔·····	29	二四、荔枝肉·····	30
二五、淡糟炒鮮竹蟶·····	31	二六、提菜蝦排·····	32
二七、高湯廣肚·····	32	二八、無火燒鷄·····	34
二九、蟠桃壽鷄·····	35	三〇、雪花鷄·····	37
三一、榴櫻桃鷄·····	38	三二、紫卷筒鷄·····	39
三三、斫塊糯鴨·····	40	三四、油燒汁鴨·····	41
三五、鳳胎魚翅·····	42	三六、开烏炖乳鴿·····	43
三七、肉米滑魷·····	44	三八、紫裹肉·····	45
三九、黎巴燒肉·····	46	四〇、生炊鱸魚·····	47
四一、桔汁加力魚·····	48	四二、吉燒鰻魚·····	49
四三、香油橙螺·····	50	四四、干煎大蝦·····	51
四五、醉燒紅蟳·····	52	四六、三絲炒面綫·····	53
四七、柿霜芋泥·····	54	四八、鯉城薄餅·····	55

- 四九、川炸文武肉…………… 57
- 五一、燉原湯三仙一品盆… 59
- 五三、生蒸三絲白汁草魚… 60
- 五五、干炸三肝花卷…………… 63
- 五七、油炸五香…………… 65
- 五九、肉燕…………… 67
- 六一、包心魚丸…………… 69
- 六三、龍全魚…………… 71
- 六五、菲菜盒…………… 73
- 六七、鷄卷…………… 75
- 六九、三絲鱈丸…………… 77
- 七一、三林子鷄…………… 78
- 七三、流浪鷄…………… 80
- 七五、銀魚藕絲…………… 82
- 七七、清湯扎素…………… 84
- 七九、空心魚丸湯…………… 85
- 八一、文山鷄丁…………… 87
- 八三、炒魚絲…………… 89
- 八五、海參眉毛肉元…………… 91
- 八七、冬筍干燒肉…………… 93
- 八九、米粉肉…………… 94
- 九一、水晶肉元…………… 96
- 九三、炒米粉…………… 98
- 九五、石魚炒蛋…………… 100
- 九七、洪都鷄…………… 102
- 九九、炒血鴨…………… 105
- 一〇一、金玉滿堂…………… 108
- 一〇三、鰱魚鑽豆腐…………… 110
- 一〇五、干燒豬腳…………… 112
- 一〇七、豬婆糰泥…………… 113
- 五〇、清海棠紅蟹丸湯 …… 58
- 五二、油炸原子蝦 …… 59
- 五四、甜金瓜八寶蓮子泥 …… 62
- 五六、炊百花齊放鷄 …… 64
- 五八、沙茶烤豬肉片 …… 66
- 六〇、蚵煎 …… 68
- 六二、清水魚卷 …… 70
- 六四、金錢鱈 …… 72
- 六六、六合豬肝 …… 74
- 六八、蔥燒通心鱈 …… 76
- 七〇、炒桂花螃蟹 …… 78
- 七二、花椒鷄 …… 79
- 七四、白椒熊魚頭 …… 81
- 七六、小炒魚 …… 83
- 七八、香質肉 …… 85
- 八〇、荷包青椒 …… 86
- 八二、黃燜魚 …… 88
- 八四、燒腳魚 …… 90
- 八六、剝皮菊花心 …… 92
- 八八、家鄉肉 …… 94
- 九〇、雙層炒肚絲 …… 95
- 九二、家鄉豆腐 …… 97
- 九四、炸石鷄 …… 99
- 九六、素烩 …… 101
- 九八、飛跳活動鷄 …… 104
- 一〇〇、酸菜燒野鴨 …… 106
- 一〇二、炒毛蟹 …… 109
- 一〇四、凍米肉丸 …… 111
- 一〇六、炒勺子肉 …… 113
- 一〇八、雪花泥 …… 115

一〇九、燒牛蹄筋·····116	一一〇、炸牛里脊·····117
一一一、家乡牛肉·····118	一一二、小炒牛肉·····119
一一三、符离集燒鷄·····120	一一四、白松鷄·····121
一一五、葫蘆鷄·····122	一一六、石耳燉鷄·····124
一一七、黄山燉鵪·····124	一一八、酥鴨·····125
一一九、鷄汁羊腦·····126	一二〇、炒腰腦·····127
一二一、鍋貼腰子·····128	一二二、干炸天花·····129
一二三、羊肉湯·····130	一二四、魚炸羊肉·····130
一二五、滷五香兔腰·····131	一二六、掛霜排骨·····132
一二七、奶湯佛手肚头·····133	一二八、徽州元子·····134
一二九、荸薺元子·····135	一三〇、溫景山笋·····136
一三一、香菇盒·····136	一三二、四季豆腐·····137
一三三、燻三鮮·····138	一三四、魚咬羊·····138
一三五、油包蝦·····139	一三六、燻龙井鱗魚·····141
一三七、鍋貼魚·····141	一三八、白煮魚·····142
一三九、翻炸去刺葡萄魚·····143	一四〇、桂花肚·····140

### 名 点 心

一四一、重酥麻花·····143	一四二、白糖糕·····147
一四三、大麻元·····148	一四四、大救駕·····149
一四五、小紅头·····151	



# 名 菜

## 一、佛 跳 墻

(从一至一〇共十种根据福建省福州市聚春园菜馆①制作經驗整理)

### (一) 原 料

魚翅	一斤	魚唇	半斤
刺參	二兩半	干貝	二兩半
淡鮑魚	半斤	魚肚	二兩半
花冬菇	二兩半	火腿	一斤二兩
肥鴨	一只重二斤半	肥母鷄	一只重二斤半
豬蹄尖	二斤	鷄胗	十二个
羊肘	二斤	豬肚	二个
冬筍	三斤	豬蹄筋	二兩半
蘿卜	五斤	鷄蛋	十二个
好醬油	四兩	料酒	五斤
茴香	二粒	冰糖	一两三錢
葱白	二兩半	桂皮	一錢二分
豬肥肉	半斤	老姜	一两三錢
鷄湯	一斤半	味之素	三錢
豬油	二斤(耗半斤)		

### (二) 制作方法



1. 魚翅剪去邊，在沸水鍋中用微火煮半小時，洗去沙粒，再用沸水微火煮六小時，清水浸十二小時；然後用沸水煮二小時，拔去翅骨，一排排地擺在竹筭上；上面再蓋一個竹筭，將魚翅夾住，以免煮時將翅針煮散。隨後加入蔥（六錢）、姜（三錢）煮十分鐘，除去腥味，取出除去蔥姜，加肥肉（二兩半）蒸兩小時取出，去掉肥肉（另作他用）待用。

魚唇先用沸水煮半小時，洗去沙，再煮兩小時，撈起放在清水中浸六小時，剔去骨，切成一寸半寬、二寸長的塊，加蔥（六錢）、姜（三錢）在沸水中煮十分鐘，除去腥味，取出去掉蔥姜待用。

淡鮑魚選用質軟、色金黃呈半透明狀、每個六錢重的最好，先用開水煮二小時，洗去嘴蒂中沙，裝入鉢中，加肥肉（二兩半）、料酒（三錢）、鷄湯（半斤）蒸六小時，然後撈出鮑魚（肥肉另作他用），鏢上十字花刀，加原汁再蒸一小時，取出待用。

刺參剖開腹部，用清水浸六小時，再用沸水微火煮兩小時，除去腹中腸臟和沙土，浸在清水中。

魚肚切成一寸半長、八分寬的塊，在八十度熱油鍋中用微火炸半小時，炸到能折斷時為宜。

豬蹄筋先用清水浸三小時，裝入鉢中上籠蒸爛，約蒸三小時。干貝加水一兩半蒸半小時。火腿用開水洗淨，加水半斤，上籠蒸二小時，取出摘淨毛根，剔去骨，連皮切成三分厚片。花冬菇（即冬末春初所產的冬菇，上面有菊花紋）洗淨去蒂。

鷄、鴨宰淨，去頭、腳，切成一兩半重的塊。羊肘刮洗干淨，切成一兩半重的塊。豬肚洗淨，用沸水氽二次，除去臭味，切成一兩半重的塊，再用二湯加料酒（一兩三錢）氽過。鷄胗（或鴨胗）片開，除去內面黃色的膜，用開水洗淨。

雞蛋放入冷水鍋中用微火煮三十分鐘，取出放在清水中浸二十分鐘，去壳，用醬油（六分）染上色，下入八十度熱油鍋中炸二分鐘撈起。

選用烏頭冬筍（每個重半斤）除去頭壳，先用開水煮半小時，再用清水浸半小時，切成兩片，用刀輕輕拍扁（不要拍碎），下入八十度熱油鍋中炸二分鐘撈起。

蘿卜去皮，每個切成四塊，再把每塊削成圓球形，亦下入油鍋炸三分鐘。

2. 先將紹酒罈一個洗淨，加入清水，在微火上煮熱，倒去水（作用是防罈破裂），罈內放上一個小竹算，以防魚翅等燒焦。

鍋中放入豬油（一兩三錢）燒熱，再把鷄塊、鴨塊、肚塊、鷄胗、豬蹄尖、羊肘先用沸水氽過，去淨血水，放入鍋中，加蔥（一兩三錢）、姜（七錢）炒几下，再加入鮑魚、好醬油、茴香、桂皮和剩下的料酒炒几下，加蓋煮三十分鐘，隨後撿去蔥、姜、桂皮和茴香，一起倒入紹酒罈中。魚翅中加上火腿、干貝，用竹算夾好，並用麻線將竹算紮緊，裝入罈內。罈口用荷葉蓋上，上壓一小碗，以免走味。然後將紹酒罈放在木炭爐上，用微火煨二小時。再將花冬菇、筍、刺參、魚唇、蘿卜球、雞蛋、魚肚下鍋，加鷄湯（一斤）、味之素調勻，亦倒入紹酒罈內，依舊封好罈口，再煨一小時即成。

煨的時候要有專人看火，以免火大將罈內各物燉化或燒焦。

食時，先將罈內各物倒出一半，再用鐵鈎把魚翅竹算夾勾出，剪開麻線，將魚翅、火腿、干貝裝入一個盤中，送上桌先吃；再將其余各料裝盤第二次上席。

### （三）特 點

佛跳牆是福建首席名菜，其味濃香，意即佛爷聞到这种香味也会跳过牆來吃。解放后，为了尊重宗教信仰，改名福寿全。

① 聚春园菜館開設于福州市鼓樓南街，有一百余年历史，名厨師張祖淦、姚寬裕等有丰富的烹調經驗，擅長福州各种名菜。

## 二、鷄湯采海蚌

### (一) 原 料

海蚌①	四斤	淨母鷄	一斤
猪瘦肉	二两半	白醬油	五錢
料酒	三錢	味之素	二錢

### (二) 制作方法

1. 將海蚌立起，用刀順亮縫切下一半撬开蚌壳，再用刀尖順亮边割断蚌裙，並把蚌肉尾端与壳相連的蚌紐割断，挖出蚌肉，切去蚌腸不用。再切下蚌紐，片开連在蚌裙上的两个脚，挖去沙，蚌肉片成兩片。然后將蚌肉、蚌紐洗淨待用。

淨母鷄切成四塊，猪瘦肉切成六片，洗去血水，裝在鉢內加清水一斤，入籠用旺火蒸兩小时，取出用紗布濾出鷄湯（鷄肉和猪肉另作他用）。

2. 將蚌肉和蚌紐裝在漏勺中，入沸水鍋內撈兩、三下，以蚌肉至半熟为止（蚌肉很嫩，不宜燙的过熟），加料酒浸五分鐘，撈出挤干酒汁，裝在大碗中。

鷄湯下鍋燒沸，加味之素和白醬油，調勻后灌入蚌肉碗中即成。

### (三) 特 点

此菜是福州特产名菜，富有营养，非常名贵，蚌肉極其脆嫩，必須做成就吃。

① 海蚌：这种海蚌与其他海蚌形状相似，但肉质極其脆嫩，無腥味，每个只有四兩重，最大的不超过半斤。据说世界上只有两个国家出产，我国只在閩江口淡水与海水交界处五里路長的地段生产，盛产于七、八月間颶風季节，当地居民又称为颶風蚌，故非常名贵。还有一种大海蚌叫蚌蠟，每个有一、二斤重，其味腥，肉不脆，沿海均有生产。

### 三、小長春

#### (一) 原 料

肥瘦猪肉	四兩	淨鮮魚肉	一两半
味之素	一錢二分	白醬油	一两
肉燕皮①	二兩半	蝦干	三錢
紫菜	六分	芹菜	二錢
猪油	二錢	团粉	六錢
鷄湯	一斤三兩	料酒	一錢半

#### (二) 制作方法

1. 將鮮魚肉和猪肉（去皮骨）同时用刀剝成肉醬，蝦干亦剝碎，一起放在碗內，加上鷄湯（三兩）、白醬油（五錢）和团粉，用筷子攪拌均匀成糊狀，即为小長春餡。

肉燕皮切为二寸大的方片，約六十片，每片包餡一錢二分。包時用手托起燕皮一張，餡放在燕皮上，然后將燕皮四边合攏，包成長春花蕊形，故名小長春。芹菜去叶留莖切成碎末。紫菜用冷开水洗淨沙。

2. 籠屨底鋪上淨白布，把小長春逐個地擺在上面，每個之間应有一定的距离，不要連在一起。然后入籠用旺火蒸五分鐘，視蒸汽冒出即可取下籠屨，拾起小長春排在竹筭上

吹干，可随吃随煮。如果立即吃，不必经过蒸的过程，直接下锅煮即可。

食时，将蒸好的小长春投进开水锅中，用旺火煮沸即捞起装在碗中。再把芹菜末、紫菜、白酱油（五钱）、料酒、味之素等加在小长春面上，把鸡汤（一斤）烧沸倒入碗中即成。

### （三）特 点

此菜清淡适口，色鲜，很美观。

① 肉燕皮是福州特产，用瘦肉团粉等制成，有专门的加工厂制作，用此可以做多种名菜和小食品。

## 四、淡菜煨禾腰

### （一）原 料

猪腰子	六副共十二个	干淡菜(去壳)	一两半
花椒	十粒	味之素	六分
精盐	六分	白酱油	一钱二分
葱	二根	团粉	三钱
姜	六分	猪油	三钱
料酒	三钱	鸡肉	二两半
猪瘦肉	一两半		

### （二）制作方法

1. 用刀将猪腰子上的油筋割去，放在清水中浸两小时，除去腥味，再放在开水锅内煮三十分钟，至熟并收缩变小为止，捞起洗净装入小钵内。把每条葱切成两段，姜切为两片，同料酒、精盐、花椒等放入猪腰钵内。然后再加上半斤开水，入笼用微火蒸三小时，取出沥去汤汁不用，猪腰子每个

切为兩片，用刀尖剔去中間的腰臊，每片再橫切为兩塊。

2. 干淡菜用清水洗淨，鷄肉切为兩塊，用開水洗淨血水，一起裝入鉢內，加開水半斤，上籠用旺火蒸兩小時，取出，用手拔淨淡菜中的菜須，去掉鷄肉，湯用紗布濾清成为原汁。

3. 把淡菜、猪腰和原汁一起下鍋，加上味之素煮二十分鐘，再加入团粉、猪油攪拌均匀即成。

### (三) 特 点

此菜汁濃味爽，营养丰富，特別适合老年人食用。

## 五、炒淡糟瓜块

### (一) 原 料

黃瓜魚	一尾重二斤	葱	三根
冬笋	淨重一两半	白糖	五錢
醬油	五錢	味之素	六分
猪油	一斤(耗一两半)	二湯	一两
紅糟	五錢	香油	二錢
料酒	三錢	蒜头	三瓣
团粉	一两	鷄蛋清	一个

### (二) 制作方法

1. 黃瓜魚去鱗，挖去腸臟，洗淨，切下頭尾，用刀从背脊处切开成兩片，除去中骨和魚皮，剩下淨魚肉九兩，切成一寸半長、一寸寬、三分厚的塊。冬笋去皮壳，用開水煮熟(約半小時)，取出切成二分厚、六分寬的片。葱切成一寸長的段。蒜切成大米粒大。

2. 魚塊加上干团粉(八錢)，鷄蛋清拌勻。以旺火燒熱鍋，倒入猪油，待油熱至六十度時，把魚下鍋，立即用筷

子撥散，約炸三分鐘，視鍋內油花不大時，用漏勺撈起魚塊，泌去油。鍋中再放紅糟炒香，加上魚塊和冬筍片，並把醬油、白糖、香油、團粉（二錢，先用水泡濕）、味之素、料酒、二湯調成汁倒入鍋內，用手勺輕輕推動兩下，再拿起鍋顛一下使魚塊翻面即可。

### （三）特 點

此菜呈紅色，魚肉軟嫩味香。

## 六、鯽肋嫩豆腐

### （一）原 料

鯽魚	十二尾重三斤	精鹽	三錢
肥瘦豬肉	一斤	鷄油	一两半
生姜	一錢半	花椒	十粒
葱	三根	料酒	六錢
味之素	一錢二分	豆腐	半斤
豬油	十二兩(耗六錢)	二湯	二斤

### （二）制作方法

1. 鯽魚先用小刀刮去魚鱗，挖掉魚腮，剖開魚腹，去淨腸臟，切去背脊翅，用清水洗淨，再順着魚背將魚片為兩片，剔出骨（魚骨用開水洗去腥味留用），砍掉魚頭，剩下兩塊淨魚肉。豆腐片去硬皮，切成六分長、八分寬、五分厚的塊，生姜切為兩片，葱每條切兩段。豬肉切成十二塊。

2. 用旺火將鍋燒紅，先將鷄油、花椒、生姜、葱等倒入炒兩下，即將魚骨，豬肉塊倒入，再加料酒（五錢）、二湯，加蓋煮半小時。待湯剩下一斤左右時（煮時亦須用旺火，湯才會成白色），撈淨豬肉（另作他用）、魚骨渣即成奶湯。

舀起盛入碗中。再用旺火燒紅鍋，放入豬油燒沸，把鯽魚肉倒入油鍋內炸；炸時油溫愈高愈好，這樣魚才不會碎。約炸三分鐘，魚肉呈白色（不要炸的過老），即用手勺攔住魚，瀝去余油，加上料酒（一錢）、奶湯、精鹽、味之素和豆腐塊，隨即用手勺輕輕推兩下，不要推碎豆腐，待湯沸即可盛入碗中。

### （三）特 點

此菜湯呈乳白色，魚肉和豆腐均極細嫩。

## 七、鷄茸金筍絲

### （一）原 料

冬筍	淨重一斤半	豬肥肉	一两半
鷄脯肉	二兩半	鷄蛋	六個
濕團粉	二錢	精鹽	一錢
豬油	二兩半	味之素	一錢
火腿瘦肉	一錢半	鷄湯	半斤
香菜叶	一錢		

### （二）制作方法

1. 選似鳥頭形狀的冬筍（此筍頭尖不硬不大，筍心無空洞），切去較硬的頭部，剝去筍壳，放在開水中煮半小時，撈出放在冷水中浸半小時，待筍心已冷卻，取起切一寸半長的段，再切成薄片，愈薄愈好，然後切成細絲（形如一寸半長的綫，故名金絲冬筍）。鷄脯肉和豬肥肉一起放在案板上，用刀背捶成肉茸，剔去筋。火腿切成細末。鷄蛋去壳，放在碗內用筷子打散，加上精鹽、味之素、濕團粉攪勻。

2. 將鷄湯、冬筍絲倒入鍋內用微火煨約二十分鐘，至見不到湯汁為止，即冬筍絲已把鷄湯全部吸收，取起放在碗



內，加上已拌好的雞蛋汁和鷄肉茸，再拌均勻。

用旺火燒熱鍋，倒入豬油，待油熱時倒入拌好的冬筍肉絲（此時火愈旺愈好），炒三分鐘即取起裝在盤內，撒上火腿末和香菜葉即成。

### （三）特 點

此菜顏色金黃，質地松軟。

## 八、高湯魚翅

### （一）原 料

干魚翅	二斤	老母鷄	一只重二斤
豬肋肉	一斤	黃瓜魚	二斤
料酒	四兩	精鹽	三錢
花椒	十粒	茴香	一粒
蔥	五根	姜	二錢
豬油	一兩半	香油	三錢
鷄湯	五斤	味之素	三分

### （二）制作方法

1. 先將干魚翅剪去翅邊，下入開水鍋中（水要沒過魚翅），用微火（用微火才不會把翅汁煮散，又能去沙）煮半小時，撈起用清水洗淨去沙；再用微火煮六小時，拔去骨，洗去碎骨和沙；再用清水泡六小時，將魚翅撈起裝在鉢內，加蔥（二根）、姜（七分）、茴香和開水蒸兩小時，換開水，加料酒（六錢），再蒸二小時，將魚翅一塊塊地排在竹筭上。

2. 將鷄宰殺後，去毛洗淨，去內臟，切為四塊，豬肋肉切為三塊，一起用開水洗去血水，和蔥（二根）、姜（六分）、花椒、豬油、料酒（二兩）一起下鍋，用旺火炒五分鐘，倒入鷄湯。把竹筭上魚翅放入鍋中，加蓋用微火煨到湯剩下一