



孟士信 侃侃 文仁 锐锋 编

风味菜谱选

风味菜谱选

孟士信 侃 侃 编
文 仁 锐 锋

270.1.1.1

天津科学技术出版社

责任编辑：王绍荣

风味菜谱选

孟士信 侃侃 编
文 仁 锐 锋

*

天津科学技术出版社出版

天津市赤峰道130号

天津市武清县永兴印刷厂印刷

新华书店天津发行所发行

*

开本787×1092毫米 1/32 印张10.375 字数217 000

1991年10月第1版

1991年10月第1次印刷

印数：1 - 10 200

ISBN 7-5308-0988-1/TS·14 定价：4.80元

前 言

随着人民的物质、文化生活水平不断提高，物质基础日益雄厚，在菜肴的吃法上，不同地区的人民，希望吃到不同的风味菜。

《风味菜谱选》是为了满足广大食者品尝到各地风味名菜，烹饪人员交流技艺，居民家庭学习烹调技艺，领略中国丰富的食品文化，获得物质、艺术、精神美的享受而编写的。

我国是一个历史悠久的文明古国，我国的烹饪技艺是灿烂的民族文化中的一部分，是我们祖先留下的宝贵文化遗产。按照历史的形成中国风味菜肴可分为鲁、川、粤、浙、苏、闽、徽、湘八大菜系，其爆、炒、炸、焖、烧、烩、溜、煎、扒、蒸等烹调方法各有独到之处。本书着重选编了八大菜系的代表菜，介绍了选料标准、烹制程序、风味特点。编写排列以菜肴主料为主线，把黄河上下、大江南北不同风格、不同流派的烹调技艺作了较为详细的介

绍。既保持了全书的系列性、知识性和实用性，又是一本可读性较强的烹饪科普读物。

本书在编写过程中参考了大量资料，并邀请有丰富实践经验的名厨师亲自审定，为我们的成书提供了宝贵的经验，在此致以衷心的感谢。因成书仓促，编写水平所限，缺点和错误在所难免，敬请读者指正。

编 者

1990年10月

目 录

一、肉 类 菜

玻璃肘子·····	(1)	蛋蒸三层肉·····	(17)
枇杷肉·····	(2)	三鲜酥肉·····	(18)
枣核肉·····	(3)	锅烧肘子·····	(19)
汤爆双脆·····	(3)	泾县小烧·····	(20)
淡菜嵌肉·····	(4)	咕噜肉·····	(21)
香芋扣肉·····	(6)	腊味合蒸·····	(22)
红椒酿肉·····	(7)	鱼香肉丝·····	(23)
兰花肉·····	(8)	香酥焖肉·····	(23)
清炖蟹粉狮子头·····	(9)	无锡排骨·····	(24)
荷叶蒸肉·····	(10)	糖蒸肉·····	(25)
芙蓉肉·····	(11)	白云猪手·····	(26)
樱桃肉·····	(12)	把子肉·····	(27)
苔菜小方烤·····	(13)	双烤肉·····	(27)
干菜焖肉·····	(14)	回锅肉·····	(28)
麻辣肉片·····	(15)	玻璃肉·····	(29)
奶汤核桃肉·····	(16)	东坡肉·····	(30)

鸡皮肉·····	(30)	兰花肚丝·····	(51)
黄金肉·····	(31)	荷叶包丸子·····	(52)
麻果肉·····	(32)	龙眼咸烧白·····	(53)
云雾肉·····	(33)	糖醋里脊·····	(54)
酱汁肉·····	(34)	花生米肉丁·····	(55)
金陵圆子·····	(35)	徽州丸子·····	(56)
糖醋咕噜肉·····	(36)	晾干肉·····	(57)
扁大肉酥·····	(37)	炸大扁丸子·····	(57)
面筋肉茸·····	(38)	潮州冻肉·····	(58)
蟠龙卷切·····	(39)	蚝油牛肉·····	(59)
八宝南瓜盅·····	(40)	芹菜炒牛肉丝·····	(60)
吉首酸肉·····	(41)	黄焖牛肉·····	(61)
叉烧乳猪·····	(42)	荷叶粉蒸羊肉·····	(62)
榨菜肉丝·····	(44)	灯影牛肉·····	(63)
金口香肠·····	(45)	拔丝枣泥羊尾·····	(64)
药蒸肚片·····	(46)	苔干羊肉丝·····	(65)
荷包肚·····	(47)	炸牛肉·····	(66)
糟油口条·····	(48)	白牛肉·····	(66)
白扒猪脑·····	(49)	干煸牛肉丝·····	(67)
九转大肠·····	(49)	酥牛肉·····	(68)
脆皮炸大肠·····	(50)		

二、水产品菜类

红烧元鱼·····	(69)	咋口鱼·····	(74)
生爆鳝片·····	(70)	奶汤锅子鱼·····	(75)
黄焖鳝鱼·····	(71)	清蒸武昌鱼·····	(76)
干煸鳝鱼·····	(72)	明月青龙段·····	(77)
白雪团鱼·····	(73)	五彩鱼丝·····	(78)

双清鲜鱼脯·····	(79)	糟熘鱼片·····	(108)
五色鳞糊·····	(80)	脱骨桂鱼·····	(109)
锅煽鱼盒·····	(81)	煎桂鱼盒·····	(110)
三彩大虾·····	(82)	卷龙顶凤·····	(111)
锅贴虾扇·····	(83)	富贵鱼·····	(112)
罗汉大虾·····	(84)	茄汁鱼腐·····	(113)
怀胎桂鱼·····	(85)	果汁桂鱼卷·····	(115)
金玉满堂·····	(86)	逢年烧鱼·····	(116)
糖醋鲤鱼·····	(87)	盘龙珍珠·····	(117)
红烧桂鱼·····	(88)	棒棒凤尾虾·····	(118)
干蒸鲤鱼·····	(89)	炸琵琶虾·····	(119)
瓢荷包鲫鱼·····	(90)	锦绣龙虾·····	(120)
双爆菊花·····	(91)	金鱼虾·····	(121)
燕子归巢·····	(92)	炸瓢海蟹盖·····	(122)
松鼠桂鱼·····	(93)	清蒸加吉鱼·····	(123)
醋熘桂鱼·····	(95)	干烧目鱼中段·····	(123)
西湖醋鱼·····	(96)	赛螃蟹·····	(124)
沙锅鱼头豆腐·····	(97)	沙锅鱼头·····	(125)
鱼肉夹火腿·····	(98)	油爆鱼肝丁·····	(126)
金钱虾仁·····	(99)	雪山潭虾·····	(127)
蟹黄虾盅·····	(100)	松只瓜·····	(128)
雪映红梅·····	(102)	春花鱼卷·····	(129)
雪里埋金·····	(103)	莲蓬过鱼·····	(130)
喜州鱼·····	(103)	桔瓣明虾·····	(131)
柴把乌鱼·····	(104)	发菜鲳鱼卷·····	(132)
炒翻花乌鱼·····	(105)	西湖醋鱼·····	(133)
珍珠加吉鱼·····	(106)	五柳全鱼·····	(134)
清蒸潘鱼·····	(107)	麒麟桂鱼·····	(135)

丰收龙舟·····(136)	鱼蛤争丝·····(152)
钱江鲈鱼·····(138)	炒芙蓉虾仁·····(153)
宋嫂鱼羹·····(139)	炒龙井虾仁·····(154)
之江鲈莼羹·····(140)	炸九桔虾仁·····(154)
斩鱼圆·····(141)	金网锁黄龙·····(155)
油爆大虾·····(142)	芙蓉七星蟹·····(156)
爆墨鱼卷·····(142)	清汤绣球鱼·····(157)
空心鱼丸汤·····(143)	黄河醋鱼·····(158)
双鱼过江·····(144)	雪月梅花·····(158)
明月鱼·····(145)	金鳞戏波·····(159)
绣球鱼丸·····(146)	乌龙戏鲍蟾·····(160)
粉蒸鱼·····(147)	官烧目鱼·····(161)
鲈鱼钻豆腐·····(147)	干煸大虾·····(162)
响铃鱼饼·····(148)	红烧划水·····(163)
螺蛳鱼·····(149)	番茄鱼片·····(164)
炒龙凤丝·····(150)	红烧鲤鱼·····(164)
炸瓜枣·····(151)	清蒸鲥鱼·····(166)

三、野 味 类 菜

炒兔肉·····(167)	菊花烩蛇羹·····(177)
锅烧兔肉·····(168)	五彩炒蛇丝·····(178)
官保野鸡·····(168)	冬菇鹌鹑脯·····(178)
冬笋熘野鸡丝·····(170)	酥铁雀·····(179)
黄焖野兔·····(170)	生炒石鳞片·····(180)
鲜熘兔丝·····(171)	炒鸽丁·····(181)
潮州烧雁鹅·····(172)	咖喱炒水鸭片·····(182)
生炊狗肉(又名肉香)·····(173)	红烧花雀·····(183)
竹丝鸡烩五蛇·····(174)	芽姜炒山鸡片·····(184)

扒烧熊掌·····(185)	红煨狗肉·····(194)
胡葱野鸭·····(186)	红烧全狗·····(195)
清炖二鸡·····(187)	软酥三鸽·····(196)
豆苗山鸡片·····(188)	雪冬山鸡·····(197)
溜雀脯·····(189)	豆苗野鸡片·····(198)
清炖肉酿黄雀·····(189)	黄山炖鸽·····(198)
酱爆兔肉丁·····(191)	五香兔脯·····(199)
野三味·····(191)	玛瑙兔肉·····(200)
焦盐兔片·····(193)	

四、凉 菜 类

凉拌什锦粉丝·····(202)	醉糟鸡·····(213)
拌什锦合菜·····(203)	佛手罗皮·····(214)
卷煎·····(204)	五香牛肉·····(215)
盐水虾·····(205)	水晶鲰·····(216)
绿豆冻肘·····(205)	苏州卤鸭·····(216)
卤牛肉·····(207)	三丝拌蛭·····(217)
醉鲜虾·····(208)	酥牛肉·····(218)
葱酥鱼·····(208)	糟鸡·····(219)
白切鸡·····(209)	鸡犬蹄·····(220)
凉拌里脊丝·····(210)	荤素丝塔·····(220)
干炸黄花鱼·····(211)	油辣嫩鸡·····(221)
蜜汁叉烧·····(211)	凉干肉·····(222)
五香烧响螺·····(212)	

五、甜 菜 类

蜜三果·····(224)	拔丝山药·····(225)
---------------	----------------

挂霜丸子……………(226)
 熘红果……………(226)
 八宝梨罐……………(227)
 冰糖银耳……………(228)
 雪花核桃泥……………(229)
 红苕泥……………(229)
 肘果西瓜盅……………(230)
 冰糖雪耳椰子盅……………(231)
 莲子鲜奶露……………(232)
 冰糖燕窝……………(232)
 糖烧栗子……………(233)
 水晶荔枝……………(234)
 杏仁海参……………(234)

桂花白果……………(235)
 冰糖蜜桃……………(235)
 桂花鸡头肉……………(236)
 八宝酿香瓜……………(236)
 酒酿火腿片……………(237)
 金丝蜜枣羹……………(238)
 拔丝蜜桔……………(238)
 冰糖湘莲……………(239)
 玫瑰荸荠饼……………(240)
 八宝果饭……………(241)
 红果梨丝……………(242)
 龙眼肉……………(243)

六、素 菜 类

蟹黄扒白菜……………(244)
 鸡脯扒胎菜……………(245)
 烩素冒……………(245)
 烧二冬……………(246)
 对虾烩豆腐……………(247)
 炒茭白……………(247)
 奶汤蒲菜……………(248)
 奶汤白菜……………(249)
 “三美”豆腐……………(250)
 干炸豆腐丸子……………(250)
 炒豆腐脑……………(251)
 栗子烧白菜……………(252)
 烧素烩……………(253)

奶汤素烩……………(253)
 麻酱凤尾……………(254)
 灯影苕片……………(255)
 炆莲白卷……………(256)
 罗江豆鸡……………(256)
 素鸽蛋……………(257)
 双味素虾仁……………(258)
 植物四宝……………(259)
 溜素桂鱼……………(260)
 问政山笋……………(261)
 清蒸花菇……………(261)
 虎皮毛豆腐……………(262)
 素醋溜鱼……………(263)

葱溜排骨·····(264)	炸素鸡卷·····(270)
虎跑素大腿·····(265)	珍珠口蘑·····(270)
油焖春笋·····(266)	菊花素海参·····(271)
栗子炒冬菇·····(266)	鼎湖上素·····(272)
炸苔菜·····(267)	扒瓤竹笙筒·····(275)
干炸黄雀·····(268)	杏仁炖雪耳·····(276)
糖醋素全鱼·····(269)	骨香素鹅片·····(277)

七、清 真 菜 类

葱爆羊肉·····(279)	余千里风·····(291)
手抓羊肉·····(280)	烩全羊·····(291)
华阳里脊·····(280)	番茄牛肉·····(292)
油爆肚仁·····(281)	黄焖牛羊肉·····(293)
水爆肚仁·····(282)	焖烧牛羊肉·····(294)
锅煽三样·····(282)	红炖牛尾·····(295)
全爆·····(283)	红扒羊蹄·····(295)
扒海洋·····(284)	芫爆散旦·····(296)
炸肥肠·····(285)	烹蹄筋·····(297)
它似蜜·····(286)	扒羊肉条白菜·····(298)
炒金银丝·····(287)	炒腰花·····(299)
海参羊肉·····(288)	口袋鸭子·····(299)
熘羊肝·····(288)	炸羊尾·····(301)
炸脊髓·····(289)	炒肚丝·····(301)
独三样·····(290)	红松羊肉·····(302)

八、汤 菜 类

酸辣鱿鱼汤·····(304)	余竹荪云片鸽蛋·····(305)
-----------------	-------------------

清汤鱼肚·····	(305)	冬瓜盅·····	(313)
单县羊肉汤·····	(306)	西湖莼菜汤·····	(314)
峡口明珠汤·····	(307)	火腿冬瓜汤·····	(314)
木樨白条鱼汤·····	(308)	淡菜萝卜氽鲫鱼·····	(315)
清汤银耳·····	(309)	鸡火熬汤·····	(316)
三鲜汤·····	(310)	酸辣汤·····	(317)
蝴蝶海参·····	(310)	清汤氽鱼穗·····	(318)
蛛蚶豆腐汤·····	(311)	沙锅什锦·····	(319)
虾火莼菜汤·····	(312)	沙锅鱼翅·····	(320)

一、肉 类 菜

玻 璃 肘 子

一、原料

主料：猪前肘子一个，约1000克，冰糖50克。

配料：绍酒75克，酱油50克，湿淀粉5克，姜25克，葱2.5克，味精1克，精盐1.5克。

二、制做方法

1.把肘子上的余毛用烧红的烙铁烙去，然后把肘子放入冷水中浸泡10分钟左右（冬季可用温水浸泡），捞出后把皮上的黑斑刮干净，肉皮呈白色，再放入沸水中焯一下，除去血水。葱扎成结，姜用刀拍松。

2.用大瓦钵一只，竹箬子垫底，肘子皮向下放在竹箬子上，加清水1000克（使水面较肘子肉高6厘米），然后加入酱油、冰糖、绍酒、精盐、葱结和拍松的姜，上面压盖一个瓷盘，放旺火上烧沸后移在小火上煨燉。约煨两小时后，肘肉已烂，瓦钵里所剩汤汁已成稠油色的浓汁，端离火口。

3.拿去压在上面的瓷盘，去掉葱、姜，双手提起竹筴子，连同肘肉放入盘子中，再翻扣在另一个盘子内，肘皮即朝上。

4.把大瓦钵中的浓汁倒入炒锅中，放旺火上烧开，加入味精，用湿淀粉勾芡，浇在肘子上即成。

三、特点

色金黄，味香，肉烂，略带甜味。勾芡浇在肘子上，有透明感，故称玻璃肘子。系湖南风味。

枇 杷 肉

一、原料

主料：猪肉300克，藕100克。

配料：味精0.5克，白糖10克，精盐5克，姜末10克，鸡蛋3个，面包屑50克，面粉75克，干淀粉2.5克，芝麻酱一小碟，甜面酱一小碟，熟猪油1000克（约耗100克）。

二、制做方法

1.将2个鸡蛋磕入碗内打成蛋液。把瘦七成肥三成的猪肉剁碎，放碗中，磕入鸡蛋1个，然后加盐、姜末、干淀粉、味精、白糖和水50克，搅上劲，做丸子24个。将丸子外滚上面粉，再沾上蛋液，最后滚上面包屑，放在盘中待用。

2.将藕切成3厘米长的小段，然后切成粗条，在每个丸上斜插一根，作枇杷蒂柄。

3.旺火上放炒锅，加入熟猪油，把油烧至六成熟时，将丸子一个个放入锅内炸至熟透，呈金黄色时捞出，放入盘子中，摆成圆形（枇杷柄向上）。上桌时，随带芝麻酱和甜面

酱各一小碟。

三、特点

此菜形似黄色枇杷，肉松酥，味香美。此菜安徽风味。

枣 核 肉

一、原料

主料：猪肉150克，红枣300克。

配料：鸡蛋清1个，醋25克，酱油15克，精盐1克，白糖50克，干淀粉10克，湿淀粉10克，熟猪油500克（约耗50克）。

二、制做方法

1.采用瘦六成、肥四成的猪肉，洗净后剁碎，然后放碗内，加入鸡蛋清和精盐拌匀成馅。

2.红枣泡涨，洗净，去核，在枣内层撒上干淀粉，把肉馅装入枣内，合上口，口向下放盘内，再在枣上撒上干淀粉

3.中火放炒锅，放入猪油，烧至五成热后，下枣肉炸2分钟左右，待外皮收缩时，捞出装盘。

4.同时，在另一个炒锅中放水150克，加入白糖、醋、酱油后烧开，用湿淀粉调稀后勾芡，浇在枣肉上即成。

三、特点

菜形如枣，皮酥脆，馅心香甜。安徽菜。

汤 爆 双 脆

一、原料

主料：猪肚头2个，净鸡胗100克。

副料：酱油7.5克，精盐1克，味精1克，胡椒粉0.25克，香菜末2.5克，碱面5克，清汤750克，葱椒绍酒25克。

二、制做方法

1.把肚头用刀劈开，去掉外皮，然后洗干净，择去里面的筋杂。在肚头外面剞十字花刀（深为肚厚的三分之二），使呈网包状，再切为3厘米见方的块，放入（碱面5克与清水250克对成的）碱水中泡5分钟，然后捞出洗去碱后，再放清水中浸泡后待用。

2.鸡胗剞成斜的十字花刀（深为鸡胗的三分之二），用清水洗净，放入另一清水碗内。

3.炒勺内放入清水，在旺火上烧成八成熟时，先放入鸡胗，后放肚头焯一下，迅速捞入汤碗内，加葱椒绍酒10.5克后调匀，撒入香菜末、胡椒粉。

4.炒勺内放清汤、酱油、精盐后烧沸，撇去浮沫，加入葱椒绍酒、味精，浇入汤碗内即成。烹后立即食用，否则肚头、鸡胗烫老嚼而不烂。

三、特点

此菜质地脆嫩，汤淡味醇。系山东菜。

注：葱椒绍酒：干净花椒拍碎。葱白切细末，加少量绍酒拌湿，制成细泥。再将葱泥与花椒（葱泥与花椒之比为4比1），用纱布包好，放在绍酒中泡1小时，除去布包即成。

淡 菜 嵌 肉

一、原料

主料：中号淡菜20只（重约150克），猪腿肉125克（三