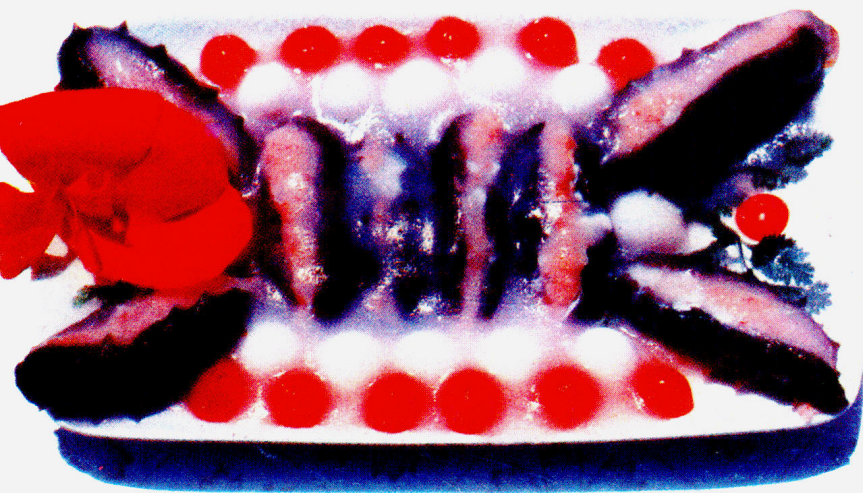


中国烹饪文化丛书
高国枢 主编

烹饪一绝

集粹

周世其 宛树邦 主编
辽宁人民出版社



烹饪一绝集粹

周世其 宛树邦 编著

辽宁人民出版社

1995年·沈阳

(辽)新登字1号

中国烹饪文化丛书

烹饪一绝集粹

Pengren Yijue Jicui

周世其 主编

宛树邦

辽宁人民出版社出版 辽宁省新华书店发行
(沈阳市和平区北一马路108号) 沈阳新华印刷厂印刷

字数: 112,000 开本: 787×1092 1/32 印张: 5 $\frac{1}{4}$

印数: 1—10,000

1995年5月第1版 1995年5月第1次印刷

责任编辑: 刘中平 版式设计: 赵耀今

封面设计: 李国盛 责任校对: 雁 鸣

ISBN 7-205-03106-0/TS·77

定价: 4.20元

《中国烹饪文化丛书》编委会

主 编 高国枢

副主编 刘文朴 王晓岩 刘中平

编 委 (以姓氏笔画为序)

丁晓亮	卜殿国	卫先伦	马静娴	于黔勋	王占国
王建业	王胜发	王晓岩	王 敏	石长庚	白红军
孙大鹏	刘中平	刘文朴	刘永才	曲荣经	刘铁军
许高炎	吕继星	刘德义	宋永华	李汝民	张红兵
杜兴保	张秀梅	辛秀敏	张 杰	严明明	余诗谱
李悦兴	杜振亚	李高儒	吴章簿	张登科	邹玉琦
吴樟华	周世其	郑建芳	宛树邦	胡汉传	赵西元
荆忠一	赵宝贵	唐 文	郭向东	钱传发	高国枢
顾蓓莉	夏德润	梁国英	潘可鑫	潘寿松	魏瑞渝

《中国烹饪一绝》编写人员

主 编:周世其 宛树邦

统 稿:周世其 宛树邦

参加编写单位及人员(以供稿多少为序)

辽宁省沈阳市教育研究室(周世其)

辽宁省沈阳市旅游学校(宛树邦、张雅莉、张松川)

辽宁省沈阳市商贸学校(赵景泰、张岩松、金淑华)

江苏省苏州市旅游职业高中(陶琰、沈幼良、赵文庭)

成都铁路分局职中(苏红)

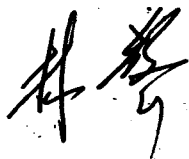
福建省厦门市旅游学校(郑荣武)

湖北省武汉市旅游学校(刘莉、李健强)

辽宁省大连市烹饪职业高级中学

内蒙古赤峰市第一职业高中(喻永波)

序



烹饪，作为一种文化，它的发展水平，常常是这个国家社会文明的一个标志。正如孙中山先生所说：“烹调之术本于文明而生，非深孕乎文明之种族，则烹调技术不妙。中国烹调之妙，亦是表明进化之深也。”中国烹饪文化，是中华民族优秀传统文化之一，其历史之悠久，理论之丰富，技艺之精湛，品味之绝妙，都是举世公认而无与伦比的。

由于我国地大物博，各地风俗的差异，以及各民族各地区饮食习惯和口味的不同，形成了京、鲁、皖、苏、沪、闽、湘、粤、川、滇、豫、鄂、陕、辽等各种具有浓厚地方特色 and 传统风味的流派和菜点。这些历史悠久、技艺精湛的菜点，加工精细、选料广博、烹制考究、风味各异、花色繁多，给人以美食的享受。尤其素菜，亦称斋菜，清淡不腻，营养丰富，有些还有食疗价值，独具特色，深受群众欢迎。

总之，我国烹饪是一门科学，大有学问。特别是随着市场经济的发展，人民生活水平的不断提高，人民群众对美食、美装、美容、美酒、美茶的要求越来越高，因此，美食行业是既古老而又亟待开发的新兴产业，大有可为。它不仅给人们以美食的享受，而且为解决我国劳动就业问题开辟了广阔的道路，受到党和政府的高度重视。由此应运而生的各种烹饪职业学校和培训班也如雨后春笋生机盎然。因而，职业教育的发展已在中等教育结构中占有重要的地位。但目前职业

技术教育的教材建设、烹饪专业教材建设远没有跟上，师资力量严重不足，非常需要一批综合性强、通俗易懂的教材与读物，以满足职业教育和家庭生活的需要。

全国部分城市职业技术教育烹饪专业教研协作会暨国内贸易部系统烹饪教育研究会诸先生深明此道，他们组织人力，从浩如烟海的古代文献典籍中挖掘，从灿若群星的当代烹饪名师中搜求，编写出这部《中国烹饪文化丛书》，其丰富的内容，短小的篇幅，通俗的文字，适用的价值，必将会受到国内外广大烹饪爱好者的欢迎。

丛书的编撰者，为我国方兴未艾的职业教育事业，做了一件功德无量的好事。我感佩他们的拓荒精神和创造性劳动，乐为之序。

1994年9月于沈阳

前 言

中国历来是美食之邦,其美食之质量和品种堪称世界之首。对于其中的一些佼佼者,我们可以称之为“绝”。《烹饪一绝集粹》便是通过全国近 10 所旅游学校的努力合作完成的一本烹饪小书,我们编写此书的目的是:一、用我们辛勤劳动为神州烹饪百花园,增添一株小草;二、为烹饪专业的学生,提供一点点学习资料。

本书试图从面点、鸡鸭鱼肉名肴等方面为线索,以全国 31 个省、直辖市、民族自治区各地较有代表性的美食为具体对象而精选编纂的。由于我们水平有限,书中可能出现不尽完美甚至谬误之处,请专家、同行、读者不吝赐教。

编 者

1994. 4

目 录

天津“狗不理”包子	1
保定白运章包子	2
南翔小笼馒头	3
馨香灌汤包	3
德园包子	4
“四季美”汤包	5
老边蒸饺	5
北洋饺子	6
江苏淮饺	7
背锅饺	8
马家烧麦	8
海城馅饼	9
蒙古馅饼	10
素锅贴	11
鲜奶鱼馄饨	11
老蔡记馄饨	12
伊府面	13
金丝面	13
担担面	14
河北故城龙须贡面	15
虾爆鳝面	16

武汉热干面	17
天水名食“瓜瓜香”	17
耳朵眼炸糕	18
开封牛肉烩馍	19
李连贵熏肉大饼	20
哈达饼	20
双林姑嫂饼	21
水晶饼	22
饅烙子	22
桂花鲜栗羹	22
姑苏船点	23
太极芋泥	24
卡什茨	24
不椰鲁	25
三大炮	25
灯芯糕	26
大救驾	27
椰子糕	28
海南年糕	28
海南椰子堆	28
诸老大粽子	29
武陟油茶	29
乌饭团	30
糖醋鸡脯盒饭	31
常宁凉粉	31
和记米粉	32
过桥米线	33

梓潼片粉	34
桂林马肉米粉	35
符离集烧鸡	37
三杯鸡	37
文昌白斩鸡	38
汽锅鸡	38
邢台道口鸡	39
保定马家老鸡铺卤鸡	40
开封桶子鸡	41
德州扒鸡	42
道口烧鸡	43
卓资山熏鸡	44
王傻子烧鸡	45
叫化童鸡	45
东江盐焗鸡	46
柱侯鸡	47
东安鸡	48
北京烤鸭	48
南安板鸭	49
三套鸭	50
红棉嘉积鸭	51
清平鸭	52
一鸭四吃	52
鸡茸金丝笋	53
荷香银芽鸡脊丝	54
翡翠人参茅台鸡	55

凤凰暖雏	55
蒸金钱鸡夹	56
百花全鸡	57
官保鸡丁	57
山东潍坊“鸡鸭和乐”	58
宋嫂鱼羹	60
西湖醋鱼	60
浔阳鱼席	61
红鲷戏珠	62
湘江叉烧鱼	63
番禺风鳝	63
荆沙鱼糕	64
荔枝鱼球	65
包心鱼丸	65
镜泊鲤丝	66
黑龙江鲤鱼宴	66
水浸五柳鱼	67
八宝娃娃鱼	68
通心河鳗	69
拆烩鲢鱼头	69
清蒸松花江白鱼	70
裕河腌鱼	71
松鼠桂鱼	72
龙井虾仁	73
鲜贝原鲍	73
金银裹蛎子	74

冰糖甲鱼	75
菊花蟹筴	75
清蒸鹰龟	76
油泡虾仁	76
芙蓉蜆	77
桂圆红蜆	78
玉兔睡芭蕉	78
鱼香肉丝	79
“四大金刚”	79
猪脑鱼云羹	80
凤腿鲜鲍	81
凤尾桃花	81
“八仙过海”	82
东坡肉	84
回锅肉	84
高三酱肉	85
陕西八宝肉辣子	86
千张肉	86
河北抚宁老髯肉	87
济宁髯肉	88
沙锅居“白煮肉”	89
柴沟堡熏肉	90
牛肉锅铁	91
平遥牛肉	92
水煮牛肉	93
牛肉巴和牛肉丸	94

北京月盛斋酱牛羊肉	94
北京烤肉	95
北京涮羊肉	96
新疆烤全羊	97
内蒙全羊席	98
手抓羊肉	99
新疆烤羊肉	100
沂源大锅全羊	101
青海藏族“下更保”	101
老童家腊牛羊肉	102
山西上党腊肉	103
湖南腊肉	104
兰州烤小猪	104
脆皮乳猪	105
兰花熊掌	106
鹿肉菜肴	106
狗肉全席	107
和县炸麻雀	108
头 脑	108
桂林蒜米炒山蛙	110
白肉血肠	111
余双脆	111
九转大肠	112
北京炒肝	113
牛中三杰	113
夫妻肺片	114
翡翠蹄筋	115

白云猪手	115
天福号酱肘子	116
枫泾丁蹄	117
金华火腿	118
威宁火腿	119
宣威火腿	120
安泽火腿	120
撒尼族“骨头生”	121
小长春	122
佛跳墙	123
大良炒牛奶	124
东壁龙珠	124
藕粉丸子	125
扬州狮子头	126
蒸珍珠元子	127
水席和燕菜	127
清汤和奶汤	128
谭家菜	129
石家庄“栗子烧白菜”	130
张家口传统名肴“烧南北”	131
石家庄黄瓜宴	132
长白山珍宴	133
酸辣白菜	134
龙江四珍名肴	135
昆明酸腌菜	136
云南名肴“风、花、雪、月”	137
金鱼发菜	138

仿唐菜	139
新味萝卜缨菜	139
冬笋佳肴	140
马祥兴名菜	141
新雅三绝	143
四川火锅	144
仿膳宫廷菜	144
冰糖湘莲	145
祖庵鱼翅	146
西湖莼菜汤	146
麻婆豆腐	147
官保魔芋豆腐	147
八公山豆腐	148
沙锅老豆腐	148
魔芋豆腐	149
客家菜和东江瓢豆腐	150

天津“狗不理”包子

“狗不理”包子是天津市名扬四海的风味食品，迄今，已有100多年的历史。它是由清朝光绪年间高贵友创制的。

高贵友是个农村孩子，乳名叫“狗不理”。他在饭馆学徒的实践中，总结出一种与众不同的和面和调馅方法，做出来的包子格外好吃。后来，他开了一家专门经营包子的店铺。来此吃包子的顾客，往往直呼他的小名，久而久之，就称其包子为“狗不理”包子，称其店铺为“狗不理包子铺”。

当时，任直隶总督的袁世凯，曾慕名专程从保定府骑马到天津买狗不理包子孝敬慈禧太后，慈禧太后吃后也深感味道佳美异常，比宫中包子还好，也经常派人到天津来买，从此，狗不理包子名声大震，名扬四海。

今天的狗不理包子铺，坐落在热闹非凡的劝业场附近。

狗不理包子的用料和制作都很讲究，它把传统的硬馅大发面改成水馅半发面。选用的猪肉肥瘦根据季节调整比例，用小磨香油和高汤调馅。蒸熟后，不粘不瘪，外形美观，吃起来肥而不腻，味香适口。

其特点是：皮薄透亮，馅心松软，油水汪汪，肥而不腻，小巧玲珑，皮筋馅鲜，包子含有丰富的蛋白质、动植物脂肪、碳水