

烹任高手

# 中国八大名菜

震撼价  
6.00元

新派菜谱

系列

BOOK

广东旅游出版社

文龙 编



# 中国八大名菜

北京填鸭

北京填鸭

北京填鸭

北京填鸭

北京填鸭

北京填鸭





# 白扒通天鱼翅



## ■材料：

水发鱼翅600克，鸡油40克，  
上汤1杯，料酒2茶匙，白糖  
3克，葱、姜、生粉各适量。

## ■做法：

①大葱片两半切段，姜切片。  
将鱼翅放入滚水内烫一下，捞  
出沥干水分，整齐的摆在碟  
内，好面朝下，保持原形。  
②烧热油锅，放入葱、姜爆出

香味，加入上汤，去掉葱姜，  
下盐、料酒、白糖，再把摆好  
的鱼翅慢慢地推入勺内，用  
小火扒透，待勺内汤约剩1/2  
杯时，加上味精，用生粉水勾  
芡，淋下鸡油即可。



## 油爆带子



### ■材料：

鲜带子250克，红辣椒1只切幼粒，芹菜2条去叶切碎，蒜茸1茶匙，姜切幼粒1/2茶匙，熟冬菇3只切幼粒，胡椒粉少许，生粉适量，醋1茶匙，酒1茶匙，用蚝油1茶匙、浅色酱油1茶匙、香油、胡椒粉少许、深色酱油1/2茶匙、上汤或水1/3杯和生粉1茶匙（如用急冻带子，加入鸡粉1/2茶匙）做成芡汁。

### ■做法：

①带子洗净，抹干，如带子太厚，可以1只切为2件，加胡

椒粉、生粉腌15分钟。

②水3杯烧滚，下醋1茶匙，放下带子煮30秒钟，立即捞起抹干水，泡油。

③下油1汤匙，爆姜，放入带子，下酒炒匀上碟。再下油1汤匙，爆炒红辣椒、蒜茸、冬菇、芹菜，加入芡汁煮滚，淋在带子上。可用炸虾片或生菜切丝伴边。



## 素烧鹅



### 材料：

豆腐衣12张，酱油3汤匙，糖1汤匙，香油1汤匙，素汤1/2杯，香菇丝、熟胡萝卜丝、熟笋丝、豆腐干丝各1/2杯，活页馒头12个。

### 做法：

- ①将酱油、糖、香油、素汤、味精放在一只碗内调匀备用。
- ②下油3汤匙炒香香菇、胡萝卜、笋及豆腐干丝，并将调味料放下2汤匙拌匀即盛起。
- ③豆腐衣每张的半圆边相交

替放上去，而每放一张必需涂刷一层调味料（最先2张不涂），第六张刚好后，将第②项的材料半量放在上面由手边卷成筒状，用牙签插住，放到碟子上，置锅中蒸15分钟。

- ④将炸油在锅内烧热后放下第③项，用小火煎成茶黄色，取出切成半寸宽装碟，与蒸热的活页馒头一起上桌即可（用馒头夹食）。



# 香炸琵琶虾

## ■材料：

虾仁125克，凤尾虾20只，鸡脯肉75克，猪肥膘肉35克，熟笋丝50克，冬菇丝5克，芝麻仁50克，鸡蛋清3只，面粉、绍酒各2茶匙，生粉、香油各适量。

## ■做法：

①虾仁、猪肥膘肉、鸡脯肉斩成茸，加蛋清（1只）、生粉适量、盐、味精、胡椒粉、绍酒，搅拌均匀，倒入笋丝、冬菇丝，搅匀制成虾馅。取汤匙20个，

抹少许熟油，把凤尾虾拍一拍放在汤匙里，虾尾露出匙把外，装上虾馅抹平，用大火蒸5分钟取出晾凉，脱出汤匙，放在碟中。蛋清、面粉、生粉、香油调制酥糊。将蒸好的琵琶虾蘸上糊，粘上芝麻仁。

②烧热锅，下油，至七成热时，将琵琶虾放入炸至外皮酥脆捞起装碟即可。



## 生薰大黄鱼



### 材料：

新鲜黄鱼1条约750克，酒1/2汤匙，葱1条，姜2片，白米、茶叶（红茶或龙井）、黄砂糖各1/2杯，生菜叶2枚。

### 做法：

①将黄鱼用盐酒及拍碎之葱姜混拌擦抹全身，腌约20分钟。

②在锅内将油烧成六分热之后，放下黄鱼用小火慢慢炸熟（即泡熟），约2分钟后，捞出

沥干油分。

③用一只姜炒锅，在锅内放下茶叶、白米与黄糖后，用小火燃烧，待各料冒烟时，即架放一块铁丝网在锅中（需刷少许油在网上），再将鱼平放在网上，并盖严锅盖，用小火熏烧，大约15分钟，见鱼身已变成茶黄色时即好，将鱼小心移到碟上（碟底铺生菜叶2枚，盘边饰蔬菜花）即可。



## 鱼翅鸡羹

### ■材料：

水发鱼翅（散翅）500克，鸡胸肉（或鸡里脊肉）150克，猪油3汤匙，酒1/2汤匙，上汤6杯，蛋清4个，生粉3汤匙，葱姜少许，鸡油1汤匙。

### ■做法：

①将鸡肉用刀轻轻刮下后用刀背斩剁片刻，成为细绒状，放在大碗中加酒、盐及1个蛋白轻轻顺一方向搅拌，见已十分均匀时再放进另一个蛋白再搅，如此逐个将4个蛋白放完搅好为止，即成鸡绒。

②鱼翅放在锅里加水5杯，与葱姜用小火煮15分钟，捞出鱼翅，倒掉水另加入上汤2杯到锅内，放下鱼翅再以小火煮20分钟左右，至鱼翅够烂为止。  
③将猪油（或其他油也可）烧热，淋下酒爆香，随即倒下上汤4杯，并将鱼翅下锅煮滚，加入盐调味后，用生粉水勾芡。  
④将鸡绒慢慢淋下锅内（用汤勺速加调动以免鸡绒结块），然后马上将火熄去，即可盛入大碟内淋上鸡油（可将熟蟹黄或火腿切碎洒下）。



## 三色明虾片



### ■材料：

明虾（或鱼片、鸡片）15只，腌虾料（蛋白1只，生粉1½汤匙，盐、酒各1/2汤匙），葱粒2汤匙，姜茸1/2汤匙，豆苗或芥蓝菜250克，酒1汤匙，香油1茶匙，上汤2汤匙，生粉1茶匙，番茄酱3汤匙，咖喱粉1汤匙。

### ■做法：

①将虾头与虾壳剥除后，取肉用盐抓洗一次，洗净并拭干水分，每只虾横面片切成4片，全部盛在大碗内，加入腌虾料拌匀，腌30分钟。

②用3汤匙油及盐将豆苗炒熟，用漏勺沥干菜汁，放在大

碟内摆成一个“人”字形。

③将油锅烧成八分热后，倒下虾片，大火炮炸约10秒钟，见虾变白即行捞出沥干。

④另用3汤匙油爆炒葱姜末后，将虾片重放回锅中，并放入酒、香油、上汤及生粉、盐，大火拌炒5秒钟即可，先盛出2/3的虾片，在锅内留下的1/3虾片中，加入番茄酱拌炒均匀，淋1/2汤匙油即可盛在大碟中一个三角形空位中。

⑤另在锅内放1汤匙油，倒下咖喱粉（用3汤匙水先调匀），小火炒香后，将另1/3虾片放入拌炒至颜色均匀即盛在大碟中另一个空位内，所剩下之空位放剩下之虾片（白色）便成为三色明虾片。



## 蟹肉扒翅

### ■材料：

水发鱼翅300克，葱4条，姜4片，新鲜蟹肉100克，酒2汤匙，鸡汤9杯，酱油（淡色）1汤匙，糖1/4茶匙，胡椒粉1/4茶匙，生粉4汤匙，鸡油、猪油各适量。

### ■做法：

①水发之鱼翅盛在小锅内，加入葱2条、姜2片及鸡汤3杯，用小火煮30分钟，至鱼翅够软为止，捞出留用。

②烧热锅，下猪油煎黄葱条与姜片，倒下蟹肉略炒，再淋入酒爆炒后加入鸡汤和酱油、盐、糖、胡椒粉，待煮滚后捞出葱姜，放下鱼翅，改用小火烧煮5分钟左右。

③将生粉用水调溶，慢慢淋入锅内勾芡，熄火后盛入大碟内，滴下鸡油即可。



## 饮食新天地

饮食之道，学问大矣。

中国的饮食文化，源远流长。在古时，我们的先人就已懂得了各种菜肴的用料配置、营养价值及保健作用；宫廷还专设“食医”、“膳夫”之职，专事王室的饮食。此后数千年来，这方面的实践与经验代代积累，成为华夏文化宝库里一笔独步世界的丰厚财富。

国人的饮食，讲究内容与形式的统一。菜要做得好吃，又要有花色。青菜萝卜、海鲜肉品、山珍干货，一经烹饪，便见活色生香。饮食当随时代变。现代人对饮食的要求是越来越高——要吃得科学、吃得营养、吃得健康。食事，实乃大事矣。

饮食新天地系列——举凡保健、美容、滋补、食疗等领域，尽皆涉及。款式则涵盖各类名菜、美点、香粥、靓汤。古今精品荟萃，南北风味俱全，用料多属易得之物，做法也甚简便易行。照此料理，则以往那些眼可望而口难尝的美食，都可以从高级宾馆、富贵大户乃至皇宫膳堂的餐桌上直接进入寻常百姓家，满足众生的口腹之需。

# 饮食新天地

### 图书在版编目(CIP)数据

中国八大名菜/文龙编著. —广州: 广东旅游出版社, 1999.12

ISBN 7-80521-754-8

I . 中… II . 文… III . 菜谱—中国 IV . TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 24162 号

## 中国八大名菜

(饮食新生活系列)

总策划: 李默

摄影: 杜友农 梁思权

美术设计: 何阳 谭江

统版: 梁坚 李瑞苑

广东旅游出版社出版发行

(广州市中山一路 30 号之一 邮编: 510600)

广东省茂名广发印刷有限公司印刷

(广东省茂名市计星路 60 号)

850 × 1168 毫米 32 开 4.3125 印张 70 千字

2002 年 10 月第 2 版第 2 次印刷

定价: 6.00 元

版权所有, 翻印必究



# 目录

## 广东菜

- 鱼翅羹(8)
- 美极基围虾(8)
- 姜葱炒蟹(9)
- 红焖海参(9)
- 发菜火腩焖蚝豉(10)
- 豉汁蟠龙鳝(10)
- 白切鸡(11)
- 子萝鸭片(11)
- 蒜子焖鲳鱼(12)
- 蒜茸焗鱼嘴(12)
- 油浸鱼(13)
- 花生肉丁(13)
- 白云猪手(14)
- 豉汁蒸排骨(14)
- 梅菜扣肉(15)
- 糖醋咕嚕肉(16)
- 铁板牛柳(17)
- 爽口牛肉丸(17)
- 脆皮双鸽(18)
- 焖狗肉煲(19)
- 酥炸禾花雀(20)
- 鱼香茄子煲(20)
  
- 山东菜
- 扒原壳鲍鱼(22)
- 焗大虾(23)

- 雪丽大蟹(23)
- 油爆海螺(24)
- 芙蓉干贝(24)
- 清汆蛎子(25)
- 锅焗鲜蛭(25)
- 山东海参(26)
- 芫爆鱿鱼卷(26)
- 黄焖鸡块(27)
- 奶汤鸡脯(27)
- 德州扒鸡(28)
- 锅炸鸭方(29)
- 清蒸加吉鱼(30)
- 酿鲫鱼(30)
- 爆三样(31)
- 清炸大肠(31)
- 干贝炒芹菜(32)
- 三美豆腐(32)

## 四川菜

- 姜汁扇贝(34)
- 鱿鱼三鲜(34)
- 家常海参(35)
- 麻辣鳝片(36)
- 泡菜鱼(36)
- 辣子鸡丁(37)
- 香酥鸭(37)
- 宫保鸡丁(38)

蒜泥白肉(39)  
鱼香肉丝(40)  
回锅肉(41)  
麻辣牛肉丝(42)  
水煮牛肉(43)  
珍珠圆子(44)  
干煸鲜笋(44)  
麻婆豆腐(45)  
鲜菇冬瓜圆(46)  
成都素烩(47)  
鱼香酥青豆(47)  
青椒皮蛋(48)  
姜汁菠菜(48)

### 江苏菜

鸡包鱼翅(50)  
天下第一菜(51)  
油爆虾(52)  
炒软兜(52)  
芙蓉海底松(53)  
芙蓉鸡片(54)  
南京盐水鸭(55)  
叉烧鸭子(56)  
拆烩鲢鱼头(57)  
松仁鱼米(58)  
翡翠蹄筋(58)  
清炖狮子头(59)

酥橘圆(60)  
荷叶粉蒸肉(61)  
栗子焖羊肉(62)  
清炖兔肉(63)  
金鱼鸽蛋(64)  
大煮干丝(65)  
香橼豆腐(66)  
虾仁莼菜汤(67)  
白果桂花羹(67)  
扬州炒饭(68)

### 浙江菜

龙井虾仁(70)  
蟹酿橙(70)  
冰糖炖甲鱼(71)  
西湖莼菜汤(71)  
百鸟朝凤(72)  
拌海蜇皮(72)  
油淋鸡(73)  
酥皮鸭(74)  
砂锅鱼头豆腐(75)  
杭三鲜(76)  
西湖醋鱼(77)  
宋嫂鱼羹(78)  
东坡肉(79)  
干菜焖肉(80)  
藁菜小方燻(81)



火踵蹄膀(82)

糖醋排骨(83)

酥牛肉(83)

湖式剪羊肉(84)

冰糖莲子汤(85)

枣莲炖雪蛤(85)

挂霜荸荠(86)

奉化芋茺头(86)

### 安徽菜

玉板蟹(88)

花蕊海参(89)

凤炖牡丹(90)

徽州蒸鸡(91)

炸二丝卷(91)

翡翠鸭(92)

明珠甲鱼(93)

红烧划水(93)

鱼咬羊(94)

寸金肉(95)

徽州圆子(96)

蛭干烧肉(97)

安徽卤舌(97)

黄山炖鸽(98)

问政山笋(98)

凤阳酿豆腐(99)

干贝萝卜(100)

### 湖南菜

乌龙吐珠(102)

麻辣田鸡(102)

五员龟梨盅(103)

红烧鳝片(104)

酸辣凤翅(104)

麻辣仔鸡(105)

红烩鸭舌掌(106)

粉蒸鲰鱼(107)

油爆肚尖(108)

红煨牛肉(109)

笋丝百叶(110)

连锅羊肉(110)

酸辣湖南粉(111)

冬菇藕夹(111)

干贝无黄蛋(112)

八宝糯米饭(113)

橘露汤圆(114)

冰糖莲子(114)

### 福建菜

海鲜鱼翅(116)

苔菜明虾(117)

竹荪刺参(117)

洋烧排参(118)

香露河鳗(119)

炒西施舌(119)

海蜇腰花(120)

含笑香螺(121)

三丁炒蚝蛋(121)

冬菜炖鸭(122)

白烧龙凤掌(122)

红糟片鸭(123)

溜鹌鹑脯(124)

软熘草鱼(124)

金钱肉(125)

南煎肝(125)

沙茶炒牛肉(126)

福建炒笋(126)

奶油干贝(127)

#### 彩色插图

白扒通天鱼翅

油爆带子

素烧鹅

香炸琵琶虾

生薰大黄鱼

鱼翅鸡羹

三色明虾片

蟹肉扒翅

油淋鸽子

三鲜锅粿



# 广东菜

广东菜简称粤菜，是中国著名八大菜系之一。广东菜由广州、潮州、东江客家菜三种地方菜构成。而三支地方菜又有各自不同的特色。

广州菜是粤菜的主要组成部分，以味美色鲜、菜式丰盛而赢得“食在广州”的美誉。广州菜有三大特点：一是鸟兽虫鱼均为原料，烹调成形态各异的野味佳肴；二是即割、即烹和即席烹制，独具一格，吃起来新鲜火热；三是夏秋清淡、冬春香浓，深受大众的喜爱。

潮州菜在广东菜中占有重要的位置。潮菜主要以海味、河鲜和畜禽为原料，擅烹以蔬果为原料的素菜，制作精美，加工多样。可分为炒、烹、炸、焖、炖、烧、烤、焗、卤、熏、扣、泡、滚、拌，刀工讲究，汤菜功夫尤深，其中以清炖、红烧、汤泡最具特色。

东江菜又称客家菜，用料以肉类为主，原汁原味，讲求酥、软、香、浓。注重火功，以炖、烤、煲、焗见称，尤以砂锅菜见长。做法上仍保留一些奇巧的烹饪技艺，具有古代中原的风貌。