



美味菜肴 300

王久章 编著



72.1

辽宁科学技术出版社

美味菜肴300

王久章 编著

辽宁科学技术出版社

一九八八年·沈阳

美味菜肴 300

Meiwei Caiyao 300

王久章 编著

辽宁科学技术出版社出版 (沈阳市南京街6段1里2号)
辽宁省新华书店发行 朝阳新华印刷厂印刷

开本: $787 \times 1092 \frac{1}{32}$ 印张: $7 \frac{1}{4}$ 字数: 150,000
1986年7月第1版 1988年2月第2次印刷

责任编辑: 刘兴伟 摄影: 宾占元
封面设计: 曹太文

印数: 45,001—91,000

ISBN 7-5381-029-6/TS·29 定价: 1.65元

出版者的话

随着我国生产的不断发展，人民群众的经济收入也在逐年增长。收入的增加，使每个家庭的生活水平有了很大的提高，正在从“温饱型”逐步向小康型转化。每个家庭改善伙食的次数越来越多，设宴招待亲朋好友的水平也越来越高。如今，人们的膳食结构已有很大变化，不仅要吃得饱，更想吃得好；不仅讲究菜肴的味美价廉，更要讲究菜肴的色味香形和营养价值了。为了继承和发展我国的烹调技艺，以适应广大人民群众对菜肴的要求越来越高，越来越科学的需要，我们特请了特一级厨师王久章同志编写了这本《美味菜肴300》。

《美味菜肴300》有两个特点：其一，本书所选的300种菜肴都是王久章同志亲自烹制过的，是王久章同志几十年烹调经验的结晶。曾几次做为辽宁省厨师进修班的培训教材，深受学员欢迎。其二，本书是一本通俗实用的烹调技术读物。在编写过程中，充分考虑了初学者的需要，所选菜肴大部分都是易学易做的。本书还充分考虑到家庭的经济收入，市场的供应情况，尽量选择味美价廉的品种。其中大部分都是低档的家庭菜，如：“青蒜豆腐”、“素烧冬瓜”等，可供家庭日常生活使用；还有高档的名贵佳肴，如：“葱烧海参”、“靠大虾”、“兰花燕菜”、“蟹黄扒鱼翅”等，可供节假日改善生活或招待亲朋好友时使用。本书不仅适合家庭主妇学习，也适合个体饭店、工厂、学校、机关、部队、招待所等

食堂的厨师使用。

参加本书编写工作的还有：李庆国，刘铮一等同志。由于水平所限，书中的纰漏在所难免，恳请广大读者批评指正。

雪梅飞龙



铁锅芙蓉



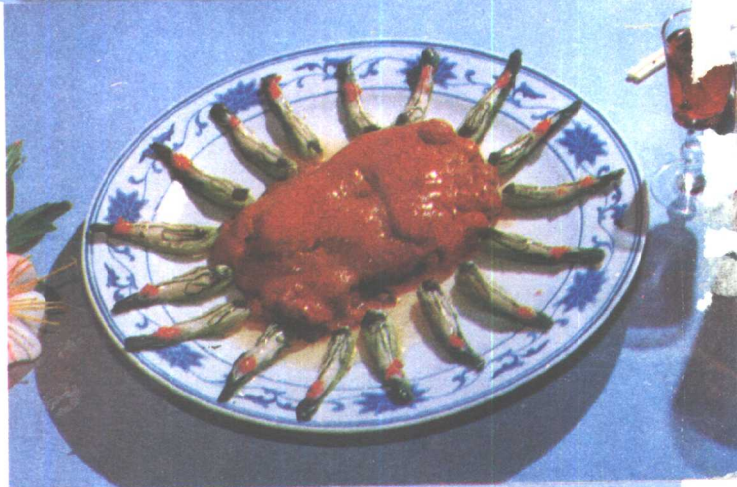
油浸鱼方



珍珠靠虾



琵琶熊掌



扒三白





ISBN 7-5381-0239-6/TS •

定 价： 1.65 元

目 录

1. 三丝芙蓉 燕菜…………… (1)	22. 麻酱紫鲍…………… (15)
2. 清汤兰花 燕菜…………… (1)	23. 蟹黄烧海参…………… (16)
3. 清汤燕菜…………… (2)	24. 红烧海参…………… (17)
4. 鸡丝扒燕菜…………… (3)	25. 烧大梅花参…………… (17)
5. 冰糖燕菜…………… (4)	26. 砂锅鱼翅…………… (18)
6. 蟹黄扒鱼翅…………… (4)	27. 肉片烧海参…………… (19)
7. 红烧鱼唇…………… (5)	28. 酸辣乌鱼蛋…………… (19)
8. 烧裙边…………… (6)	29. 烩酸辣海参…………… (20)
9. 三鲜鱼皮…………… (7)	30. 炒裙边…………… (21)
10. 肉片烧鱼皮…………… (7)	31. 酿扒海参…………… (21)
11. 奶油鱼唇…………… (8)	32. 鸳鸯鱼翅…………… (22)
12. 芙蓉干贝…………… (9)	33. 扒鱼翅卷…………… (23)
13. 鸡茸干贝…………… (9)	34. 清汤海参…………… (24)
14. 干贝烧萝 卜球…………… (10)	35. 红烧鲍鱼…………… (24)
15. 绣球干贝…………… (10)	36. 三鲜鸳鸯汤…………… (25)
16. 葱烧裙边…………… (11)	37. 芙蓉鱼骨…………… (26)
17. 干烧鱼皮…………… (12)	38. 红烧鱼骨…………… (26)
18. 桂花干贝…………… (13)	39. 鸡茸鱼骨…………… (27)
19. 红扒鱼唇…………… (13)	40. 白扒鱼肚…………… (28)
20. 白扒鱼翅…………… (14)	41. 酿扒鱼肚…………… (28)
21. 酿扒海参…………… (15)	42. 奶油扒鱼肚…………… (29)
	43. 奶汤鱼肚…………… (30)
	44. 肥净鸡…………… (30)
	45. 油泼鸡…………… (31)

- | | |
|---------------------|--------------------------|
| 46. 生炒鸡…………… (32) | 73. 烩鸭四宝…………… (53) |
| 47. 香酥鸡…………… (33) | 74. 油爆鸭丁…………… (54) |
| 48. 红松鸡排…………… (33) | 75. 清蒸炉鸭…………… (55) |
| 49. 芙蓉鸡片…………… (34) | 76. 余银耳鸭舌…………… (55) |
| 50. 麻油鸡块…………… (35) | 77. 万子香炸
酥鸭…………… (56) |
| 51. 滑炒鸡丝…………… (36) | 78. 酿珍珠鸭掌…………… (57) |
| 52. 浇汁锅烧鸡…………… (37) | 79. 清炸鸭胗…………… (58) |
| 53. 珍珠鸡…………… (38) | 80. 炸雪衣鸭条…………… (58) |
| 54. 纸包鸡…………… (39) | 81. 酒蒸鸭块…………… (59) |
| 55. 骨香鸡…………… (39) | 82. 水晶鸭子…………… (60) |
| 56. 炸八块…………… (40) | 83. 清汤鹿尾…………… (61) |
| 57. 软炸鸡条…………… (41) | 84. 火腿扒鹿尾…………… (61) |
| 58. 靠鸡块…………… (41) | 85. 御府鹿尾…………… (62) |
| 59. 五香扒鸡…………… (42) | 86. 烤鹿方…………… (63) |
| 60. 金银鸡饼…………… (43) | 87. 红烧哈什蚂…………… (64) |
| 61. 金酥鸡腿…………… (44) | 88. 五香哈什
蚂腿…………… (65) |
| 62. 酱爆鸡丁…………… (45) | 89. 火腿扒鹿膝…………… (65) |
| 63. 捕酥鸡片…………… (46) | 90. 砂锅鹿膝…………… (66) |
| 64. 烩两鸡丝…………… (46) | 91. 炒雪菜山
鸡片…………… (67) |
| 65. 油淋鸡…………… (47) | 92. 结汁山鸡…………… (68) |
| 66. 酱爆熏鸡…………… (48) | 93. 五香焖铁雀…………… (69) |
| 67. 姜芽鸡片…………… (49) | 94. 炸铁雀…………… (69) |
| 68. 荷花鸡脯…………… (49) | 95. 御酱铁雀…………… (70) |
| 69. 烩鸡糕…………… (50) | 96. 网油烤飞龙…………… (71) |
| 70. 荷叶粉蒸鸡…………… (51) | |
| 71. 炉烤鸭卷…………… (52) | |
| 72. 锅烧鸭子…………… (53) | |

- | | |
|---------------------|---------------------|
| 97. 清炖飞龙…………… (72) | 124. 炸芙蓉…………… (92) |
| 98. 清汤飞龙…………… (72) | 125. 炸蛋糕…………… (92) |
| 99. 芙蓉飞龙…………… (73) | 126. 香炸全蛋…………… (93) |
| 100. 香酥雁…………… (74) | 127. 炒金银蛋片……… (93) |
| 101. 炸松仁犴鼻……… (74) | 128. 三鲜焖蛋…………… (94) |
| 102. 红烧犴鼻…………… (75) | 129. 铁锅烤蛋…………… (95) |
| 103. 烤兔肉…………… (76) | 130. 扒酿三鲜 |
| 104. 黄酒焖兔…………… (77) | 鸽蛋…………… (95) |
| 105. 脆皮鸽…………… (77) | 131. 桃仁鸽蛋…………… (95) |
| 106. 口蘑蒸乳鸽……… (78) | 132. 三鲜兰花 |
| 107. 白鸽归巢…………… (79) | 鸽蛋…………… (97) |
| 108. 炒头脯…………… (80) | 133. 水晶彩蛋…………… (97) |
| 109. 三鲜煎蛋饺……… (81) | 134. 翻膛黄鱼…………… (98) |
| 110. 熘黄菜…………… (82) | 135. 松鼠鱼…………… (99) |
| 111. 扒虎眼鸽蛋……… (82) | 136. 面包虾片……… (100) |
| 112. 三丁鼓蛋…………… (83) | 137. 炒虾腰……… (101) |
| 113. 鸳鸯蛋…………… (84) | 138. 松果黄鱼……… (102) |
| 114. 脆皮蛋…………… (85) | 139. 炖鱼……… (103) |
| 115. 煎白果…………… (85) | 140. 煎转黄鱼……… (104) |
| 116. 酥炸蛋饺…………… (86) | 141. 普酥鱼片……… (104) |
| 117. 番茄蛋饺…………… (86) | 142. 糖醋瓦块鱼……… (105) |
| 118. 靠虎皮蛋…………… (87) | 143. 油浸鱼……… (106) |
| 119. 糖醋黄菜…………… (88) | 144. 油爆虾球……… (107) |
| 120. 扒菊花白果……… (89) | 145. 熘鱼片……… (108) |
| 121. 炸雪衣蛋卷……… (89) | 146. 芭蕉鱼羹……… (108) |
| 122. 熘蛋卷…………… (90) | 147. 焦熘鱼段……… (109) |
| 123. 熘蛋白…………… (91) | 148. 红烧鱼……… (110) |

149.靠虾段	(111)
150.熘虾段	(111)
151.骨香鱼	(112)
152.糖醋鱼仁	(113)
153.靠大虾	(114)
154.干烧鱼	(115)
155.蟠龙黄鱼	(115)
156.炒鳝鱼糊	(117)
157.烧鳝鱼段	(117)
158.三丝黄鱼	(118)
159.炒鳝鱼丝	(119)
160.奶汤鲫鱼	(120)
161.丰收鱼	(121)
162.生菜大虾	(121)
163.炸虾排	(122)
164.油爆虾球	(123)
165.珍珠燕尾鱼卷	(124)
166.煎烧三鲜鱼盒	(125)
167.金蛙黄鱼	(125)
168.黄瓜鱼条	(126)
169.番茄虾饼	(127)
170.红烧元鱼	(128)
171.清蒸元鱼	(128)
172.酸辣酥肉	(129)
173.米粉肉	(130)

174.扒三样	(131)
175.酸辣大肉	(131)
176.南煎丸子	(132)
177.京酱肉丝	(133)
178.金皮里脊	(134)
179.水塌里脊	(134)
180.三椒乳汁肉 ...	(135)
181.阳光肉	(136)
182.葱油里脊	(136)
183.番茄肉排	(137)
184.清炖肉	(138)
185.刺猬肉	(138)
186.番茄里脊	(139)
187.酱爆里脊丁 ...	(140)
188.鱼香肉片	(141)
189.煎肉扒	(141)
190.干煸肉丝	(142)
191.枇杷里脊	(143)
192.浇汁肉	(144)
193.盖葱肉	(145)
194.油塌肉片	(146)
195.银丝肉	(146)
196.铁扒肉	(147)
197.象牙里脊	(148)
198.金山肉饼	(149)
199.麻仁肉卷	(150)
200.香辣肉片	(150)

- | | | | |
|----------------|-------|----------------|-------|
| 201.咖喱肉条 | (151) | 228.蚝油牛肉 | (170) |
| 202.桂皮肉条 | (152) | 229.酥炸羊肉 | (171) |
| 203.普酥里脊 | (152) | 230.松籽羊肉 | (172) |
| 204.糖醋里脊 | (153) | 231.红扒牛肉条 ... | (172) |
| 205.锅贴里脊 | (154) | 232.香炸牛排 | (173) |
| 206.樱桃肉 | (155) | 233.咖喱牛肉 | (174) |
| 207.金桶什锦 | (156) | 234.糖醋羊肉片 ... | (174) |
| 208.盐煎肉片 | (156) | 235.茄汁菜卷 | (175) |
| 209.酸辣蒸丸 | (157) | 236.千层白菜 | (176) |
| 210.梅花大肉 | (158) | 237.锅塌菜盒 | (177) |
| 211.酒焖大肉 | (158) | 238.干煸苦瓜 | (177) |
| 212.油爆肚仁 | (159) | 239.酿苦瓜 | (178) |
| 213.软炸腰花 | (160) | 240.酿黄瓜 | (179) |
| 214.烩肚丝 | (161) | 241.酿油菜 | (180) |
| 215.酥炸肥肠 | (161) | 242.萝卜丝余鲫 | |
| 216.熘腰花 | (162) | 鱼汤 | (181) |
| 217.烧肥肠 | (163) | 243.栗子烧白菜 ... | (181) |
| 218.面包大肠 | (163) | 244.拌合菜 | (182) |
| 219.酒转大肠 | (164) | 245.辣白菜卷 | (183) |
| 220.煎烹猪肝 | (165) | 246.糖醋青笋 | (184) |
| 221.麻酱肚条 | (165) | 247.炆黄瓜条 | (184) |
| 222.香酥腰花 | (166) | 248.炆盖菜 | (185) |
| 223.酿雪花大肠 ... | (167) | 249.油辣茭白 | (185) |
| 224.芝麻猪肝 | (167) | 250.姜汁扁豆 | (186) |
| 225.锅烧羊肉 | (168) | 251.朝鲜泡菜 | (187) |
| 226.煎烹牛里脊 ... | (169) | 252.麻辣青笋 | (187) |
| 227.汤爆牛肉 | (170) | 253.四川泡菜 | (188) |

254. 芝麻菠菜 (189)
 255. 糯米莲藕 (189)
 256. 蜜汁山药 (190)
 257. 蜜汁红薯 (191)
 258. 蜜汁芝麻
 锅炸 (191)
 259. 酿馅青椒 (192)
 260. 元宝豆腐 (193)
 261. 香炸葵花
 豆腐 (194)
 262. 炸鸳鸯豆腐 ... (194)
 263. 三鲜葫芦
 豆腐 (195)
 264. 椒麻口袋
 豆腐 (195)
 265. 青蒜豆腐 (196)
 266. 什锦豆腐方 ... (197)
 267. 绣球豆腐烩 ... (197)
 268. 香椿豆腐卷 ... (198)
 269. 蟹黄豆腐羹 ... (198)
 270. 炝腰片 (199)
 271. 芥末肚丝 (200)
 272. 盐水鸡 (200)
 273. 酥鲫鱼 (201)
 274. 卤猪肝 (202)
 275. 拌三鲜 (202)
 276. 虎皮蛋卷 (203)

277. 水晶肘子 (204)
 278. 水晶虾球 (205)
 279. 酱猪肘 (205)
 280. 五香酱牛肉 ... (206)
 281. 什锦果羹 (207)
 282. 香蕉脆皮
 锅炸 (207)
 283. 素烧冬瓜条 ... (208)
 284. 鱼香茄子 (209)
 285. 脆皮茄条 (209)
 286. 炸三鲜茄盒 ... (210)
 287. 韭菜炒乌鱼 ... (211)
 288. 菜包肉 (211)
 289. 醋熘白菜 (212)
 290. 火腿煨冬瓜 ... (213)
 291. 鸡茸扒菜心 ... (213)
 292. 火腿烧油菜 ... (214)
 293. 扒菜卷 (215)
 294. 肉丝炒榨菜 ... (216)
 295. 肥肠扒白菜 ... (216)
 296. 炒酸菜粉 (217)
 297. 清蒸掐菜 (218)
 298. 余什锦冻粉 ... (218)
 299. 余鸡丝
 蜆头 (219)
 300. 余三鲜血
 肠 (220)

1. 三丝芙蓉燕菜

原料配备:

主料: 水发燕菜50克, 熟鸡脯肉50克, 火腿50克。

调料: 精盐4克, 味素3克, 绍酒25克, 蛋清200克,
高级鲜汤一碗, 碱适量。

操作:

(1) 将燕菜盛入碗内, 用温水泡软, 放盘中摘净绒毛, 反复用清水洗净。火腿、鸡脯肉均改成丝。蛋清搅散加入鲜汤、味素, 放入碗内, 上屉蒸熟取出备用。

(2) 取适量的碱, 用水化开, 倒入燕菜内拱一下, 即倒出碱水, 用开水氽烫, 连续三次, 再放入鲜汤内氽烫透, 捞出放在蒸好的芙蓉底的汤碗内, 撒上鸡丝和火腿丝, 加入烧开的鲜汤即成。

特点:

清鲜味美, 营养丰富。

2. 清汤兰花燕菜

原料配备:

主料: 燕菜50克。

配料: 熟火腿10克, 香菜10克。

调料: 精盐4克, 味素2.5克, 绍酒25克, 蛋清50克,

鲜汤一大碗。

操作：

(1) 把燕菜泡软，摘去绒毛，用清水漂洗干净。蛋清抽打成蛋泡糊，然后用一小盘，把抽好的蛋泡糊抹入盘中，用香菜和火腿摆成兰花形，上屉蒸熟取出备用。

(2) 将水发燕菜用碱水拱一下，用水氽烫几次捞出，再倒入鲜汤中烫透，取出装在汤碗内，把蒸好的兰花托也放在碗中，把鲜浓汤烧开，调好口味倒在大碗里即成。

特点：

汤鲜味美，形象美观，营养丰富。

3. 清汤燕菜

原料配备：

主料：燕菜50克。

配料：火腿5克，香菜5克。

调料：精盐4克，味素2.5克，绍酒25克，鲜鸡汤适量。

操作：

(1) 燕菜放在小盆里，加温水淹没浸泡，浸泡两小时左右，把燕菜捞出，放另一水碗中备用。

(2) 摘剔：取一小碗、一小磁碟放上凉水，并把燕菜捞出，放入小磁碟中，用镊子把绒毛杂质摘剔干净，小碗里的水用来涮镊子。

(3) 漂洗：把摘净的燕菜放入小盆，加入温水，浸泡、洗涤三次，除净泥砂，控净水份，放进冰箱备用。

(4) 烫燕：走菜前五分钟，准备好一炒勺开水，和一

般清汤，把燕菜放在小盆里，用勺内 1 公斤开水或清汤烫一下，捞出控净水。

提燕：根据燕菜的老嫩，要加入适量的碱拱一下，然后用慢火冲烫，用筷子轻轻搅动两下（速度要快），使燕菜涨发好。

投燕：把燕菜捞出控净碱水，再加 1 公斤开水，冲去燕菜中的碱味，以保持菜肴的营养不受损失，把燕菜盛装在装燕菜的大碗里。

（5）炒勺放火上，加鲜鸡汤，放入精盐、味素、绍酒，找好口味，汤沸后倒入碗内，将燕菜倒入另一碗内，码成馒头形，顶尖撒上火腿丝，香菜段，上桌时，可将鲜汤倒入燕菜碗内即成。

特点：

汤清，味鲜，富于营养。

4. 鸡丝扒燕菜

原料配备：

主料：燕菜 50 克。

配料：生鸡脯肉 300 克，火腿 15 克，蛋清 50 克。

调料：白油 100 克，绍酒 25 克，精盐 5 克，味素 2.5 克，鸡油 25 克，淀粉少许，鸡汤适量。

操作：

（1）鸡脯肉用刀切成 4 厘米长，再切成火柴杆粗细的丝，装碗，加入鸡蛋清和适量水淀粉浆好备用。火腿上屉蒸一下，取出切成丝备用。

（2）炒勺放火上，加入白油，烧至四成热时，放入浆