

就业训练烹饪专业实习教材
职业技能开发教材

八大菜系名菜谱

《八大菜系名菜谱》编审组

中国劳动出版社

前 言

古人云：“民以食为天。”人类要生活、要工作、要创造，但一天也离不开饮食，饮食是人类一切活动的能源。随着我国经济体制改革不断深入，我国社会主义现代化建设取得了巨大成就，出现了欣欣向荣、生机勃勃的新局面，人民经济收入不断增加、生活水平不断提高。因此，吃得好一些，已经是愈来愈多的人的愿望。目前，我国饮食业的东西南北大会战，正是在这种情况下出现的。

俗话说：“靠山吃山，靠海吃海。”我国是一个历史悠久、地大物博、人口众多的多民族国家。长期以来，由于气候、地理、物产，以及宗教、文化、风俗习惯等条件的差异和影响，各地人民形成了不同的饮食习惯，进而形成了风味独特的地方菜系。我国较成熟的地方菜系有十余种，本书仅选编了山东、广东、四川、江苏、浙江、福建、湖南、安徽八大著名菜系的名菜谱各50余种。

我们编写本书的目的是为使广大的城乡待业青年能学到一技之长，为满足广大烹饪爱好者的需要，同时也为众多家庭增加一点儿生活的乐趣。我们是本着以下原则编写的：

- (1) 名菜例应具有独特的地方风味；
- (2) 原料在市场上容易买到；
- (3) 原料不太贵重，一般家庭可以承受；
- (4) 操作较为方便；
- (5) 力求语言通俗、简明扼要，使读者一看就懂、一学就

会。

在编写本书的过程中得到全国许多省市的名师的支持和
帮助,在此一并表示感谢。由于编写时间仓促,难免出现缺点、
错误,希望读者不吝赐教。

编者

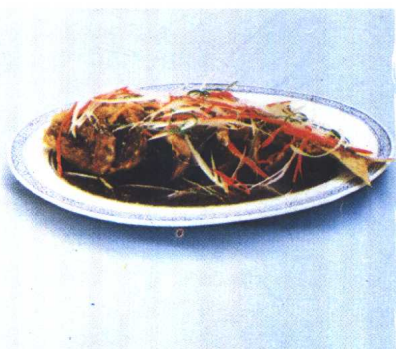
1993年10月



西湖醋鱼(浙江)



冰汁八宝饭(四川)



糖醋脆皮鱼(四川)



扒原壳鲍鱼(山东)

山东菜

肉 菜 类

- | | |
|------------------|------------------|
| 1. 炸肉干…………… (1) | 2. 爆炒肉片…………… (2) |
| 3. 滑炒肉丝…………… (3) | 4. 山东酥肉…………… (3) |
| 5. 爆肚仁…………… (4) | 6. 九转大肠…………… (5) |
| 7. 清炸大肠…………… (6) | 8. 炒肉拉皮…………… (7) |
| 9. 招远蒸丸…………… (8) | |

禽 蛋 菜 类

- | | |
|--------------------|--------------------|
| 10. 福山烧鸡 …… (9) | 11. 德州扒鸡…………… (10) |
| 12. 软炸鸡…………… (11) | 13. 香酥鸡…………… (12) |
| 14. 神仙鸭子…………… (12) | 15. 带子上朝…………… (13) |
| 16. 吊糟鸡片…………… (14) | |

水 产 菜 类

- | | |
|--------------------|--------------------|
| 17. 清蒸加吉鱼… (15) | 18. 溜鱼片…………… (16) |
| 19. 锅塌鱼盒…………… (17) | 20. 抓炒鱼…………… (18) |
| 21. 拖蒸花鱼…………… (19) | 22. 花篮桂鱼…………… (19) |
| 23. 盐水虾…………… (20) | 24. 熘虾段…………… (21) |
| 25. 水炒苜蓿虾仁 (21) | 26. 油爆海螺…………… (22) |
| 27. 炸蛎黄…………… (23) | 28. 雪丽大蟹…………… (23) |

- | | |
|-----------------|--------------------|
| 29. 韭黄炒蛭虫… (24) | 30. 酥海带…………… (25) |
| 31. 余西施舌…… (26) | 32. 烩乌鱼蛋………… (27) |
| 33. 芫爆乌鱼花… (27) | 34. 锅煽蛭子…………… (28) |
| 35. 霸王别姬…… (29) | 36. 翡翠虾环…………… (30) |

海 珍 品 菜 类

- | | |
|-----------------|--------------------|
| 37. 扒原壳鲍鱼… (31) | 38. 芙蓉干贝…………… (32) |
| 39. 葱烧海参…… (33) | 40. 山东海参…………… (33) |
| 41. 鸳鸯三鲜汤… (34) | 42. 扒三白…………… (35) |
| 43. 山东菜……… (36) | 44. 烧五丝…………… (37) |

素 菜 甜 菜 类

- | | |
|------------------|--------------------|
| 45. “三美”豆腐… (38) | 46. 博山豆腐箱……… (39) |
| 47. 济宁面筋丸子 (40) | 48. 奶汤蒲菜…………… (41) |
| 49. 拔丝蛋泊肉… (41) | 50. 三不沾…………… (42) |

四 川 菜

肉 菜 类

- | | |
|-----------------|--------------------|
| 1. 回锅肉 …… (44) | 2. 生爆盐煎肉 …… (45) |
| 3. 鱼香肉丝 …… (46) | 4. 酱肉丝 …… (47) |
| 5. 青笋肉片 …… (47) | 6. 肉丝炒野鸡红 …… (48) |
| 7. 肉末炒泡青菜 (49) | 8. 白油肝片 …… (49) |
| 9. 火爆腰块 …… (50) | 10. 糖醋排骨…………… (51) |
| 11. 粉蒸肉……… (52) | 12. 咸烧白…………… (53) |
| 13. 甜烧白……… (54) | 14. 红烧什锦…………… (54) |

- | | |
|------------------|--------------------|
| 15. 红烧狮子头… (55) | 16. 水煮牛肉…………… (56) |
| 17. 椒麻舌片…… (57) | 18. 姜汁肚片…………… (58) |
| 19. 蒜泥白肉…… (59) | 20. 清汤圆子…………… (60) |
| 21. 麻圆肉………… (61) | 22. 麻辣牛肉丝………… (62) |

禽 蛋 菜 类

- | | |
|------------------|--------------------|
| 23. 香酥鸭………… (63) | 24. 蘑芋烧鸭…………… (64) |
| 25. 姜爆鸭丝…… (65) | 26. 豆渣鸭脯…………… (65) |
| 27. 盐水鸡条…… (66) | 28. 红油鸡块…………… (67) |
| 29. 青笋烧鸡…… (67) | 30. 醋溜鸡丁…………… (68) |
| 31. 辣子鸡丁…… (69) | 32. 宫爆鸡丁…………… (70) |
| 33. 热味姜汁鸡… (71) | 34. 鱼香八块鸡………… (72) |
| 35. 仔鸡豆花…… (73) | |

水 产 菜 类

- | | |
|-----------------|--------------------|
| 36. 家常海参…… (74) | 37. 鱿鱼三鲜…………… (75) |
| 38. 豆瓣鱼…… (76) | 39. 豆腐鱼…………… (76) |
| 40. 泡菜鱼…… (77) | 41. 糖醋脆皮鱼………… (78) |
| 42. 大蒜烧鳝鱼… (79) | |

素 菜 甜 菜 类

- | | |
|-----------------|--------------------|
| 43. 鱼香酥青圆… (80) | 44. 干煸苦瓜…………… (81) |
| 45. 鱼香茄子…… (81) | 46. 拌大头菜丝………… (82) |
| 47. 麻酱响皮…… (83) | 48. 青椒皮蛋…………… (83) |
| 49. 家常豆腐…… (84) | 50. 麻婆豆腐…………… (85) |
| 51. 冰汁八宝饭… (86) | |

广东菜

水产菜类

- | | |
|---------------------------|---------------------|
| 1. 富贵花枝丸 … (87) | 2. 豉汁鲜带子 …… (88) |
| 3. 瓦罉焗水鱼 … (89) | 4. 姜丝炒肉蟹 …… (91) |
| 5. 椒盐大河虾 … (92) | 6. 碧绿生鱼卷 …… (93) |
| 7. 蒜子炆鲑鱼 … (94) | 8. 香煎白鳝片 …… (95) |
| 9. 脆炸生蚝 …… (96) | 10. 豉椒炒鲜鱿鱼 …… (97) |
| 11. 姜葱焗鲤鱼 … (98) | 12. 西湖菊花鱼 …… (99) |
| 13. 银湖鱼虾蟹 … (101) | 14. 蒜茸焗鱼嘴 …… (102) |
| 15. 清蒸大鲩鱼 … (103) | 16. 红烧大焗鱼 …… (104) |
| 17. 果汁鲜鱼块 … (105) | 18. 菜远炒鱼片 …… (106) |
| 19. 酥炸田鸡 … (107) | 20. 大地田鸡 …… (108) |
| 21. 鲜白合花枝片
…………… (109) | 22. 美极煎明虾 …… (110) |
| 23. 奇妙海鲜卷 … (110) | 24. 荷香蒜茸斑节虾 … (111) |
| 25. 豉汁盘龙鳝 … (112) | |

禽菜类

- | | |
|----------------------------|-----------------------------|
| 26. 发菜扒大鸭 … (114) | 27. 陈皮焗鹅掌翼 … (115) |
| 28. 生炸禾花雀 … (116) | 29. 彩雀还巢 …… (117) |
| 30. 北芪党参炖鹧鸪
…………… (118) | 31. 淮杞红枣煲猫头鹰
…………… (119) |
| 32. 原炖蛇龟鸡 … (119) | 33. 东江盐焗鸡 …… (120) |

畜 兽 菜 类

- | | |
|------------------|--------------------|
| 34. 豉汁蒸排骨…(121) | 35. 咸鱼蒸肉饼 …… (122) |
| 36. 糖醋咕嚕肉…(122) | 37. 果汁煎肉脯 …… (123) |
| 38. 粤式椒盐骨…(124) | 39. 西兰花炒爽肚 … (125) |
| 40. 生炆狗肉 … (126) | 41. 红烧果子狸 …… (127) |
| 42. 白云猪手 … (129) | 43. 大良炒牛奶 …… (129) |
| 44. 岭南京都骨…(130) | 45. 新奇橙花骨 …… (131) |
| 46. 脆炸牛奶 … (132) | 47. 鱼香鸡粒茄子煲…(133) |

素 菜 类

- | | |
|---------------------------|--------------------|
| 48. 香菇扒白菜胆
…………… (134) | 49. 蒜子瑶柱脯 …… (135) |
| 50. 鸡丝烩瑶柱…(136) | |

江 苏 菜

冷 菜 类

- | | |
|-------------------|---------------------|
| 1. 盐水虾…………… (137) | 2. 冻鸭掌…………… (138) |
| 3. 油爆虾…………… (138) | 4. 油焖笋…………… (139) |
| 5. 虾子茭白…… (140) | 6. 南京盐水鸭…………… (141) |

水 产 菜 类

- | | |
|------------------|-------------------|
| 7. 清炒虾仁…… (142) | 8. 汤大王…………… (142) |
| 9. 天下第一菜… (143) | 10. 生炒鳝片 …… (144) |
| 11. 白汤鲫鱼 … (145) | 12. 溜煎白鱼 …… (146) |

- | | |
|------------------|-------------------|
| 13. 虫枣炖甲鱼…(147) | 14. 老烧鱼块 …… (148) |
| 15. 清炒蟹粉 … (148) | 16. 酱炒蟹 …… (149) |
| 17. 肉酿鲫鱼 … (150) | 18. 松子鱼米 …… (151) |
| 19. 醋溜桂鱼 … (152) | 20. 酱油嫩鸡 …… (153) |
| 21. 圆盅鸡 …… (154) | 22. 香酥鹌鹑 …… (154) |
| 23. 红烧栗子鸡…(155) | 24. 银芽鸡丝 …… (156) |
| 25. 花菇凤翼 … (157) | 26. 黄焖鸡翅 …… (158) |
| 27. 松子鸡卷 … (159) | 28. 母油整鸭 …… (160) |

家畜菜类

- | | |
|---------------------------|----------------------------|
| 29. 滑炒里脊丝…(161) | 30. 无锡肉骨头 …… (162) |
| 31. 腐乳汁肉 … (162) | 32. 生麸酿肉 …… (163) |
| 33. 气锅大栗排骨
…………… (164) | 34. 清炖蟹粉狮子头
…………… (165) |
| 35. 糖醋排骨 … (166) | 36. 翡翠蹄筋 …… (166) |

杂菜类

- | | |
|------------------|--------------------|
| 37. 镜箱豆腐 … (167) | 38. 两虾煎豆腐 …… (168) |
| 39. 卤汁面筋 … (169) | 40. 肉酿面筋 …… (170) |
| 41. 什景面筋 … (171) | 42. 大煮干丝 …… (171) |
| 43. 什锦豆腐羹…(172) | 44. 冬冬青 …… (173) |
| 45. 雪菜冬笋 … (174) | 46. 莼菜虾仁汤 …… (175) |
| 47. 芙蓉银鱼 … (176) | |

甜菜类

- | | |
|------------------|--------------------|
| 48. 冰糖蜜桃 … (177) | 49. 桂花白果羹 …… (177) |
| 50. 红枣百合汤…(178) | |

浙 江 菜

肉 菜 类

- | | |
|--------------------------|----------------------|
| 1. 东坡肉····· (179) | 2. 干菜焖肉····· (180) |
| 3. 荷叶粉蒸肉·· (181) | 4. 苔菜小方燻····· (182) |
| 5. 绍式小扣····· (182) | 6. 糖醋排骨····· (183) |
| 7. 五香肉丝····· (184) | 8. 酥牛肉····· (185) |
| 9. 张一品酱羊肉
····· (186) | 10. 炸麻花腰 ····· (187) |

水 产 菜 类

- | | |
|---------------------------|--------------------------|
| 11. 西湖醋鱼 ··· (188) | 12. 炸溜黄鱼 ····· (189) |
| 13. 雪菜大汤黄鱼
····· (190) | 14. 腐皮包黄鱼
····· (191) |
| 15. 沙锅鱼头豆腐
····· (192) | 16. 炒醋鱼块
····· (193) |
| 17. 芙蓉鱼片 ··· (193) | 18. 三丝鱼卷 ····· (194) |
| 19. 三丝敲鱼 ··· (195) | 20. 宋嫂鱼羹 ····· (196) |
| 21. 清汤鱼圆 ··· (197) | 22. 爆墨鱼花 ····· (198) |
| 23. 冰糖甲鱼 ··· (199) | 24. 生爆鳝片 ····· (200) |
| 25. 宁式鳝丝 ··· (201) | 26. 龙井虾仁 ····· (202) |
| 27. 油爆大虾 ··· (203) | 28. 绍式虾球 ····· (204) |
| 29. 炒湖蟹 ····· (204) | 30. 蒜子鱼皮 ····· (205) |

禽 蛋 菜 类

- | | |
|------------------|--------------------|
| 31. 叫化童鸡 … (207) | 32. 栗子炒子鸡 …… (208) |
| 33. 雪丽鸡腿 … (209) | 34. 火踵神仙鸡 …… (210) |
| 35. 酥炸鸭子 … (211) | 36. 杭州卤鸭 …… (212) |
| 37. 炸肝卷 …… (213) | |

素 菜 甜 菜 类

- | | |
|------------------|--------------------|
| 38. 干炸黄雀 … (214) | 39. 油焖春笋 …… (215) |
| 40. 素火腿 …… (216) | 41. 素烧鹅 …… (216) |
| 42. 干炸响铃 … (217) | 43. 炒豆腐松 …… (218) |
| 44. 皮儿荤素 … (219) | 45. 奉化芋艿头 …… (220) |
| 46. 西湖莼菜汤…(221) | 47. 蜜汁火方 …… (222) |
| 48. 挂霜荸荠圆…(223) | 49. 细沙羊尾 …… (223) |
| 50. 地栗糕 …… (224) | |

湖 南 菜

肉 菜 类

- | | |
|------------------|--------------------|
| 1. 花生肉丁…… (226) | 2. 银芽里脊丝…… (227) |
| 3. 油爆肚尖…… (228) | 4. 凤尾腰花…… (229) |
| 5. 冬笋腊肉…… (230) | 6. 麻辣肚丝…… (230) |
| 7. 东坡方肉…… (231) | 8. 红煨牛肉…… (232) |
| 9. 冬笋牛肉丝… (233) | 10. 芙蓉牛肉排 …… (233) |
| 11. 发丝百叶 … (234) | 12. 蒜子煨羊方 …… (235) |

水 产 菜 类

- | | |
|---------------------------|-----------------------|
| 13. 翠竹粉蒸鲰鱼
..... (237) | 14. 茄汁菊花鱼 (238) |
| 15. 糖醋脆皮鱼... (239) | 16. 三丝鱼卷 (240) |
| 17. 白水鳊鱼 ... (241) | 18. 干蒸活鱼 (242) |
| 19. 龙女一斛珠... (243) | 20. 青豆虾仁 (244) |
| 21. 清蒸甲鱼 ... (245) | 22. 红煨龟肉 (245) |
| 23. 红烧鳝片 ... (246) | 24. 葱油凤尾虾 (247) |
| 25. 家常海参 ... (248) | 26. 酸辣墨鱼卷 (249) |
| 27. 乌龙戏珠 ... (250) | |

禽 蛋 菜 类

- | | |
|---------------------|----------------------|
| 28. 东安鸡 (251) | 29. 香酥鸡 (252) |
| 30. 麻辣仔鸡 ... (253) | 31. 爆双脆 (254) |
| 32. 酸辣鸡球 ... (254) | 33. 宫爆鸡丁 (255) |
| 34. 五元全鸡 ... (256) | 35. 黄焖鸡块 (257) |
| 36. 酸辣鸡三件... (258) | |

素 菜 甜 菜 类

- | | |
|--------------------|-----------------------|
| 37. 家常豆腐 ... (259) | 38. 金钩凤尾莴笋 ... (260) |
| 39. 冬菇藕夹 ... (260) | 40. 炒鲜双冬 (261) |
| 41. 金钩菜心 ... (262) | 42. 干煸冬笋 (263) |
| 43. 煎焖苦瓜 ... (264) | 44. 椒盐藕丸 (264) |
| 45. 雪花湘莲 ... (265) | 46. 桔露汤丸 (266) |
| 47. 拔丝香蕉 ... (266) | 48. 糖熘土豆丸 (267) |
| 49. 八宝果饭 ... (268) | 50. 青豆玉米羹 (269) |

福 建 菜

肉 菜 类

- | | |
|--------------------------|---------------------|
| 1. 金钱肉…………… (270) | 2. 荔枝肉…………… (271) |
| 3. 炆糟五花肉块
…………… (272) | 4. 醉排骨…………… (272) |
| 5. 南煎猪肝……… (273) | 6. 芝麻酱拌腰片……… (274) |
| 7. 香菇烧蹄筋… (275) | 8. 油爆肚尖…………… (276) |
| 9. 红焖猪蹄……… (277) | 10. 当归牛腩 ………… (278) |
| 11. 炒沙茶牛肉… (279) | 12. 红糟羊肉 ………… (280) |

禽 蛋 菜 类

- | | |
|-------------------|---------------------|
| 13. 醉糟鸡 ……… (280) | 14. 八块鸡 ………… (281) |
| 15. 炸熠烧片鸭… (282) | 16. 干贝水晶鸡 ……… (283) |
| 17. 糟片鸭 ……… (284) | 18. 荷叶米粉鸡 ……… (284) |
| 19. 白烧龙凤掌… (285) | 20. 龙凤腿 ………… (286) |
| 21. 鸡茸豆苗 … (287) | 22. 姜芽炒鸭片 ……… (288) |

水 产 菜 类

- | | |
|-------------------|---------------------|
| 23. 清蒸加力鱼… (289) | 24. 香露河鳗 ………… (290) |
| 25. 煎糟鳗鱼 … (290) | 26. 发菜鲳鱼卷 ……… (291) |
| 27. 一品鲳 ……… (292) | 28. 五柳居 ………… (293) |
| 29. 软熠草鱼 … (294) | 30. 红烧荷包鲫鱼 … (295) |
| 31. 肉米烩鱿鱼… (296) | 32. 爆炒鳝鱼片 ……… (296) |
| 33. 干炸鱼条 … (297) | 34. 西汁虾仁 ………… (298) |
| 35. 生炒海蚌 … (299) | 36. 高丽海蚌 ………… (300) |

- | | |
|---------------------------|-----------------------|
| 37. 淡糟炒鲜竹蛭
..... (300) | 38. 八宝蚌饭 (302) |
| 39. 软炒蚝蛋 ... (302) | 40. 蛭溜奇 (303) |
| 41. 一品蚬抱蛎... (304) | 42. 行蒜余刺参 (305) |
| 43. 生余七星片... (305) | 44. 炒西施舌 (306) |
| 45. 白炒香螺片... (307) | |

素 菜 甜 菜 类

- | | |
|----------------------------|-----------------------|
| 46. 太极芋泥 ... (308) | 47. 杏仁白木耳 (309) |
| 48. 蜜浸火腿 ... (309) | 49. 贝汁珍珠豆腐 ... (310) |
| 50. 火腿香菇烧冬笋
..... (311) | |

安 徽 菜

肉 菜 类

- | | |
|--------------------|--------------------|
| 1. 干炸网子肉... (312) | 2. 腐乳爆肉..... (313) |
| 3. 椒盐蹄膀..... (313) | 4. 鸡腿排骨..... (314) |
| 5. 五香菊花肉... (315) | 6. 生烧肉圆..... (316) |
| 7. 红烧二腕..... (317) | 8. 枇杷肝..... (318) |
| 9. 杨梅圆子..... (319) | |

禽 蛋 菜 类

- | | |
|--------------------|----------------------|
| 10. 徽州蒸鸡 ... (319) | 11. 馄饨鸭子 (320) |
| 12. 炸鸡丝卷 ... (321) | 13. 腐乳鸡 (322) |
| 14. 葱油蒸鸭 ... (323) | 15. 炸熘仔鸡 (324) |

16. 炸鸡排 …… (325) 17. 粉蒸鸡 …………… (325)

水 产 菜 类

18. 红烧划水 … (326) 19. 方腊鱼 …………… (327)
20. 清炒鳝糊 … (328) 21. 马鞍鳝 …………… (330)
22. 炸龙尾 …… (330) 23. 菊花鱼 …………… (331)
24. 沙地鲫鱼 … (332) 25. 火腿炖甲鱼 …… (333)
26. 葡萄鱼 …… (334) 27. 炸鱼排 …………… (335)
28. 凤翅炖鳝段…(336)

山珍野味菜类

29. 黄山炖鸽 … (338) 30. 豆苗野鸡片 …… (339)
31. 火腿炖鞭笋…(339) 32. 火烧冬笋 …… (340)
33. 如意笋 …… (341) 34. 黄焖笋 …………… (342)
35. 两香问政山笋
…………… (342) 36. 炒二冬 …………… (343)
37. 香菇盒 …… (344) 38. 炸冬菇 …………… (345)
39. 清蒸花菇 … (346)

杂 菜 类

40. 中爪腐衣 … (346) 41. 三丝菜心 …… (347)
42. 金银蹄鸡 … (348) 43. 鲨皮二腕 …… (349)
44. 凤炖牡丹 … (350) 45. 菊花锅 …………… (351)
46. 鱼咬羊 …… (352) 47. 徽式卤菜 …… (353)
48. 四相菜 …… (354)

甜 菜 类

- | | |
|-------------------|--------------------|
| 49. 蜜汁红芋 … (354) | 50. 徽州圆子 ……… (355) |
| 51. 枣栗汤 ……… (356) | 52. 水晶肉圆 ……… (357) |
| 53. 炸蜜枣 ……… (358) | |