



菜譜



菜 谱

孙润书、王益三、宫业林编

山东科学技术出版社

一九七九年·济南

菜 谱

孙润书、王益三、宫业林 编

山东科学技术出版社出版

山东省新华书店发行

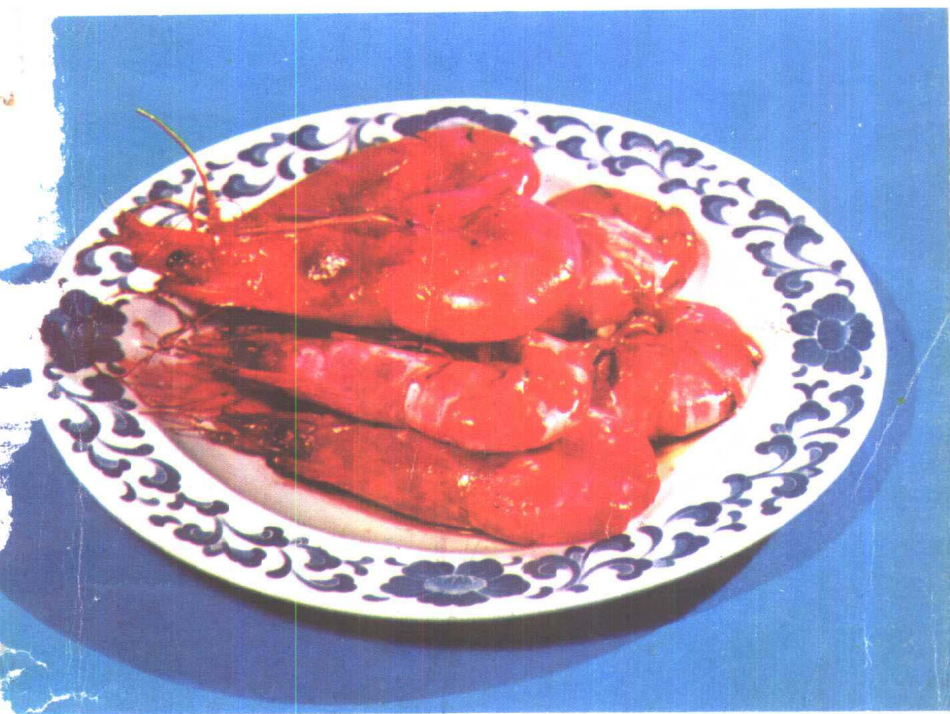
山东人民印刷厂印刷

187×1092毫米32开本 7.375印张 4插页 151千字

1979年4月第1版 1979年10月第1次印刷

印数: 1-330,030

书号 15195·51 定价 0.78元



烤大虾 (见 38 页)



锅烧肘子（见114 页）



海米白菜汤（见57 页）

奶汤蒲菜 (见 61 页)



葱扒海参 (见 203 页)





砂锅三味（见122页）

拌什锦粉丝（见28页）



清炒虾仁（见196页）

绣球全鱼(见180页)



软烧豆腐(见48页)





拔丝山药 (见 209 页)



炸八块 (见 138 页)



糖醋鲤鱼（见186页）

前 言

为了满足广大群众和饮食服务人员掌握烹调技术的需要，我们把常用的菜谱进行了汇集，编写了《菜谱》一书。

本书中，除讲述了营养卫生常识、刀工与刀法、烹调基本方法、常用调味品的名称及作用外；还介绍了凉菜、蔬菜和豆制品、肉类、禽蛋、水产品、干菜、甜菜等三百四十余种菜肴的原料配备和制作方法，可供广大群众和饮食服务人员参考。

本书在编写过程中，得到山东省饮食服务技工学校、各有关单位及省革命委员会商业局的热情帮助与大力支持，在此表示感谢！

编 者

一九七九年二月

BBF 87/09

目 录

一、营养卫生常识.....	(1)
人体需要哪些营养素	(1)
各种食物中含有哪些营养素.....	(4)
烹调时应注意保存营养	(6)
讲究卫生, 防止疾病	(7)
二、刀工与刀法.....	(9)
刀工的基本要求	(9)
几种常用的刀法	(10)
刀法加工后的原料形状	(14)
三、烹调的基本方法.....	(17)
四、常用调味品的名称及作用.....	(24)
五、各种常用菜肴的制作方法.....	(27)
凉 菜 类.....	(27)
椿芽拌豆腐 (27) 菠菜松 (27) 拌什锦	
粉丝 (28) 糖拌西红柿 (28) 辣黄瓜	
皮 (29) 麻酱豆角 (29) 辣白菜 (30)	
珊瑚藕 (30) 素鸡 (31) 香糟油鸡 (31)	
椒麻鸡 (32) 冻鸡 (32) 羊糕 (32) 冻	
粉拌鸡丝 (33) 拌白肉 (33) 如意卷	
尖 (34) 叉烧肉 (34) 酱肘花 (35) 肉	

丝炆芹菜(35) 熏小鸡(36) 糖酱鸭(36)
 椿芽拌大虾(37) 盐卤虾(37) 烤大虾(38)
 姜汁毛蟹(38) 姜汁拌海螺(39) 香酥
 干贝(39) 麻酱拌海参(39) 炆腰花(40)
 糟油口条(40) 鱼松(41) 酥鲫鱼(41)
 五香熏鱼(42) 炆鱼丝(42) 烤乌鱼(43)
 酥海带(43) 酒醉毛蟹(44)

蔬菜 and 豆制品类..... (45)

粉条烧肉末(45) 金钩炆排骨(45) 金
 钩肉丁(46) 肉丝豆腐羹(46) 肉末烧
 豆腐(47) 炸豆腐丸子(47) 热吃豆
 腐(48) 葱烧豆腐(48) 软烧豆腐(48)
 蟹黄烧豆腐(49) 家常豆腐(49) 壕油
 豆腐(50) 九转豆腐(50) 什锦豆腐
 箱(51) 丝瓜烧肉片(51) 韭苔炒肉
 丝(52) 炒绞瓜(52) 菜苔炒豆腐皮(53)
 红烧冬瓜(53) 冬瓜汤(54) 奶油冬瓜
 球(54) 肉片烧茄子(54) 炸茄盒(55)
 酱焖茄子(55) 海米烧油菜(56) 醋溜白
 菜(56) 栗子烧白菜(57) 海米白菜
 汤(57) 口蘑椒油小白菜(58) 扒蟹黄
 小白菜(58) 扒肥肠白菜(59) 白菜
 卷(59) 冬菇烧萝卜球(60) 炸藕盒(60)
 肉片烧菜花(61) 奶汤蒲菜(61) 炒金
 针(62) 口蘑锅巴汤(62) 炸花菇(63)
 素什锦(63) 炒合菜(64) 炒小豆腐(64)

炒素三丝(65) 镶辣椒(65) 干烧茭白(66) 炒双冬(66) 荠菜烧冬笋(67)

肉 类.....(68)

冬菇蒸肝(68) 炒猪肝(68) 椒油腰花(69) 清炸腰花(69) 炒腰花(70) 油爆双脆(70) 油爆肚(71) 盐爆肚条(72) 蕃茄肚块(72) 椒油肚丝(73) 盐爆双脆(73) 烩银丝(74) 红烧肚块(74) 煎大肠(75) 奶汤大肠(75) 九转大肠(76) 清炸大肠(77) 红烧大肠(77) 扒瓢大肠(78) 烩腐皮腰丁(78) 红烧蹄子(79) 葱扒小蹄(80) 肉丝氽粉皮(80) 雪菜肉丝汤(81) 炒肉丝烹汤(82) 苜蓿肉丝(82) 火爆肉丝(83) 姜丝肉(83) 滑炒肉丝(83) 家常炒肉丝(84) 金针炒肉丝(84) 清炒肉丝(85) 榨菜炒肉丝(85) 烩肉三丁(86) 蕃茄炒肉丁(86) 樱头肉(87) 锅巴炒肉片(87) 荠菜炒肉片(88) 苹果炒肉片(88) 爆炒肉片(89) 葱爆肉片(89) 煽里脊片(90) 面包里脊片(90) 蒜苔焖肉片(91) 椒油里脊片(91) 熘三样(92) 炸烹肉干(93) 咖喱烧肉块(93) 抓炒肉条(94) 清炸里脊(94) 焦溜里脊(95) 软炸里脊(95) 米粉肉(96) 溜肉段(96) 火爆燎肉(97) 酱爆里

脊(98) 荷叶肉(98) 炸板肉(99)
酥肉(99) 蕃茄板肉(100) 京爆里
脊(101) 糟蒸肉(101) 炸溜里脊(101)
糖醋里脊(102) 回锅肉(103) 荷包肉(103)
炸春段(104) 四喜肉(105) 红烧肉(106)
扣肉(106) 咖喱排骨(107) 椒盐排
骨(107) 红烧排骨(108) 糖醋排骨(108)
干炸丸子(109) 煎丸子(109) 山东蒸
丸(110) 爽口丸子(110) 炸椿芽丸
子(111) 糖酥丸子(111) 四喜丸子(112)
元宝肘子(113) 清炖肘子(113) 锅烧肘
子(114) 水晶肘子(115) 海参肘子(115)
咖喱牛肉(116) 香菜炒牛肉丝(116) 葱
爆牛肉(117) 红烧牛肉(118) 清炖羊
肉(118) 氽羊肉(119) 葱爆羊肉(京
爆)(119) 葱爆羊肉(家常爆)(119) 酸
辣汤(120) 炒杂拌(121) 炒三丁(121)
烧四丝(122) 沙锅三味(122) 炒什锦
丁(123) 红烧杂拌(124) 清汤杂拌(125)
冬瓜盅(125)

禽蛋类..... (127)

水炒鸡蛋(127) 熘黄菜(127) 糖醋松
花(128) 苜蓿汤(128) 炒鸡丝(129)
炒鸡丝蜇头(129) 豌豆烩鸡糕丁(130)
爆鸡丁(130) 豆苗氽鸡片(131) 凤凰
氽牡丹(131) 姜芽炒鸡片(132) 椒油

口蘑鸡片(133) 毛豆炒鸡片(133) 芙蓉鸡片(134) 炒鸡素烧(134) 浮油鸡片(135) 软炸鸭腰(135) 清炸鸡胗肝(136) 炒鸡胗肝(136) 软炸鸡(137) 冬菇蒸鸡(137) 鸡骨酱(138) 炸八块(138) 干烤鸡块(139) 生菜扒鸡腿(139) 鸡里爆(140) 栗子鸡(140) 咖喱鸡腿(141) 扒鸡腿海参(142) 锅烧小鸡(代帽)(142) 蘑菇炖鸡(143) 粉皮鸡(143) 清蒸小鸡(144) 油泼鸡(144) 布袋鸡(145) 炒烤鸭丝(146) 锅烧鸭(146) 香酥鸭(147) 清蒸全鸭(148) 炸铁雀(148) 荠菜炒山鸡片(149)

水产类..... (150)

煎余蛤仁(150) 拌蚶子(150) 苡苳蛭子(151) 爆蛭子(151) 蕃茄海蛭子(152) 清余蛭黄(152) 油爆海螺(153) 红烧海螺(153) 余海螺(154) 糟余毛蟹(154) 余芙蓉蟹黄(155) 蟹肉丸子(155) 普爆毛蟹(156) 余银鱼(156) 银鱼钻沙(157) 煎银鱼(157) 雪里银鱼(158) 余乌鱼花(158) 余鱼丸子(159) 炒八带鱼(159) 炒海四丝(160) 牡丹蜆头(160) 炒三鲜(161) 炒海杂拌(162) 炒双脆(162) 赛螃蟹(163) 黄鱼羹(163) 干烤乌鱼块(164) 红烧鱿鱼(164) 抓