

烹飪

第 二 冊





数据加载失败，请稍后重试！

烹 飪

第 二 輯

菜 譜

溫江地區菜蔬飲食服務公司

溫江地區廚師培訓班教研組

一九七五年八月

前 言

遵照毛主席“发展经济，保障供给”的教导，在学习无产阶级专政理论，全国革命、生产蓬勃发展的大好形势下，为了进一步做好饮食服务工作，我们继《烹饪（第一辑·基础知识）》出版之后，又编辑了这本《烹饪（第二辑·菜谱）》，共二百二十个菜肴，为我系统技术培训与炊事工作提供业务学习资料，以便普及和提高烹饪知识，保证口味质量，增加花色品种，丰富人民生活，为社会主义革命事业做出贡献。

编辑中，按照“为人民服务”的指示，坚持了大众化，多样化，就地取材，名而不贵，菜名与内容相符等原则，并根据川味多种烹调方法，挖掘了地方传统菜肴，批判地加以继承。在文字上力求深入浅出，简明易懂。但因我们缺乏经验，不免有误，恳请指正。

本书的出版，承蒙有关单位的大力协助，尤其是我系统老工人贡献了自己的宝贵经验，这里一并表示诚挚的感谢。

温江地区蔬菜饮食服务公司

温江地区厨师培训班教研组

1975年8月

毛主席语录

列宁为什么说对资产阶级专政，这个问题要搞清楚。这个问题不搞清楚，就会变修正主义。要使全国知道。

思想上政治上的路线正确与否是决定一切的。

发展经济，保障供给。

政治和经济的统一，政治和技术的统一，这是毫无疑义的，年年如此，永远如此，这就是又红又专。

为什么人的问题，是一个根本的问题，原则的问题。

全心全意地为人民服务。

目 录

猪 肉 类

- | | |
|------------------|------------------|
| 1 旱蒸香辣回锅肉..... 1 | 18 板栗烧肉.....16 |
| 2 韭黄肉丝..... 2 | 19 冰糖肘子.....17 |
| 3 蕃茄肉片..... 2 | 20 陈皮烧肉.....18 |
| 4 甜椒肉丝..... 3 | 21 珍珠肥肠.....18 |
| 5 什邡肝片..... 4 | 22 家常脑花.....19 |
| 6 青椒肉丝..... 5 | 23 干烧豆办肘子.....20 |
| 7 菊花里脊..... 6 | 24 杏仁烧肉.....21 |
| 8 银芽肉丝..... 7 | 25 葱烧肚条.....22 |
| 9 抄手肉片..... 8 | 26 黄焖酥肉.....23 |
| 10 菜花肉丝..... 6 | 27 桃仁肉卷.....23 |
| 11 温江碎滑肉.....10 | 28 芝麻肉丝.....24 |
| 12 鲜熘里脊.....10 | 29 五香排骨.....25 |
| 13 脆桃肉片.....11 | 30 椒盐肝卷.....26 |
| 14 枝花肚头.....12 | 31 油熏猪肉.....27 |
| 15 麻辣肉片.....13 | 32 糖醋排骨.....28 |
| 16 新津肥肉.....14 | 33 软炸斑指.....28 |
| 17 香糟肉.....15 | 34 软炸腰饼.....30 |
| | 35 糯米元子.....31 |

36	四鲜肉脯·····	32
37	五香蒸肉·····	34
38	糊辣双脆·····	35
39	家常香肠·····	36
40	腌酱肉·····	37
41	味精香肠·····	38
42	烟熏卤肉·····	39
43	春芽白肉·····	40
44	红油耳丝·····	40

45	猪头桂花冻·····	41
46	绿豆冻肘·····	42
47	酥白肉汤·····	43
48	四上麦穗肚·····	44
49	红油川肚·····	45
50	松花蹄筋·····	47
51	三鲜锅耙·····	47
52	桂花蹄筋·····	48

禽 蛋 类

1	崇庆鸡片·····	50
2	盐水鸡条·····	52
3	香油卤鸡·····	53
4	姜汁鸡掌·····	54
5	豆绿鸡丝·····	55
6	玻璃鸡片·····	55
7	蒜苔鸡丝·····	56
8	八宝鸡丁·····	57
9	芙蓉鸡片·····	58
10	香花鸡丝·····	59
11	千桃鸡丁·····	60
12	三菌熘鸡丝·····	61
13	玉笋鸡丁·····	62
14	鲜熘鸡糕·····	63

15	风吹鸡·····	63
16	豆渣全鸡·····	64
17	蒜苗烧鸡·····	65
18	三菌烧鸡·····	66
19	秦归鸡·····	67
20	双包鸡·····	68
21	雪里红鸡淖·····	69
22	鸡茸银条·····	70
23	火爆鸡腰·····	70
24	慈菇全鸡·····	71
25	酿凤头·····	72
26	黄焖蘑菇鸡·····	74
27	包儿鸡·····	75
28	脱骨鸡腿·····	76

29	三鲜鸡糕汤·····77	44	清蒸鸽子·····92
30	双色鸡元汤·····78	45	鸳鸯蛋·····93
31	鸡蒙豆尖·····79	46	香酥鸽子·····94
32	雪里鸡·····80	47	鱼香烘蛋·····95
33	鸡蒙小白菜·····81	48	春芽煎蛋·····96
34	五香鸭子·····82	49	鱼香蛋饺·····96
35	酱烧全鸭·····83	50	春芽嫩蛋·····97
36	生烧鸭卷·····84	51	如意蛋卷·····98
37	荷叶鸭子·····85	52	鱼香螃蟹蛋·····99
38	辣味卤鸭·····86	53	皱皮鸽蛋·····100
39	枕头鸭子·····87	54	瓜燕鸽蛋·····101
40	姜爆鸭片·····88	55	莲蓬鸽蛋·····102
41	烟熏板鸭·····89	56	泡盐蛋·····103
42	带丝全鸭·····90	57	泡皮蛋·····104
43	丝瓜鹅掌·····91		

牛 羊 兔 类

1	大伞牛肉·····106	9	酿牛尾·····113
2	松花牛肉·····107	10	羊糕·····114
3	酥皮牛肉·····108	11	干煸羊肉·····115
4	冷片牛肉·····109	12	桂花羊肉·····116
5	牛肉芹黄·····110	13	清炖羊肉汤·····116
6	锅酥牛肉·····110	14	附片地羊汤·····117
7	五香熏牛肉·····111	15	怪味兔丝·····118
8	红烧牛肉·····112	16	香油兔丁·····119

- | | |
|-----------------|------------------|
| 17 冰糖兔块·····120 | 20 糊辣兔块·····123 |
| 18 麻辣兔块·····121 | 21 广汉缠丝兔·····124 |
| 19 鲜熘兔丝·····122 | 22 邛崃火锅·····125 |

水 产 类

- | | |
|-----------------|------------------|
| 1 鱼羊烩·····128 | 12 足鱼炖鸡·····139 |
| 2 麻辣酥鱼·····129 | 13 清蒸乌鱼·····1 0 |
| 3 酱糟酥鱼·····130 | 14 醋烧鲢鱼·····141 |
| 4 炆锅鱼·····130 | 15 火爆裙脆·····142 |
| 5 豆办石巴鱼·····131 | 16 糊辣鳝片·····143 |
| 6 八宝鲢鱼·····132 | 17 芹黄鳝丝·····144 |
| 7 犀浦鲢鱼·····134 | 18 大蒜鳝鱼·····145 |
| 8 肉丝鲢鱼·····135 | 19 白汁虾包·····146 |
| 9 清蒸鲢鱼·····136 | 20 烧烩虾仁·····147 |
| 10 鲜熘鱼卷·····137 | 21 郫县豆办鱼·····148 |
| 11 糖醋鱼片·····138 | 22 大蒜裙掌·····149 |

蔬 菜 类

- | | |
|----------------|------------------|
| 1 稀卤青元·····151 | 7 缠丝豆角·····156 |
| 2 碎肉红丝·····152 | 8 龙眼苦瓜·····157 |
| 3 鲜熘蘑菇·····152 | 9 家常牛尾笋·····158 |
| 4 碎肉豇豆·····153 | 10 酱烧笋尖·····15 |
| 5 三鲜茄卷·····154 | 11 香肠烧花菜·····160 |
| 6 茄鱼·····155 | 12 藿香鲜笋·····160 |

13	酸菜青元汤·····161	23	酿荷包豆腐·····171
14	奶油三鲜·····162	24	地芽三丝·····173
15	千层白菜·····163	25	桂花豆腐·····174
16	锅贴蚕豆·····164	26	酿蕃茄·····175
17	土豆元子·····165	27	穿衣花仁·····176
18	箱箱豆腐·····166	28	金钩豇豆·····177
19	白果豆腐·····167	29	金钩菜心·····178
20	三鲜豆腐·····168	30	素拌三丁·····178
21	熊掌豆腐·····169	31	异味花仁·····179
22	珍珠豆腐·····170		

甜 菜 类

1	芝麻花仁·····181	10	酿玫瑰肉·····188
2	撒糖芋丝·····181	11	酿南瓜·····188
3	糖雪嫩蛋·····182	12	苹果冻·····190
4	红杏羊尾·····183	13	软炸荷花·····191
5	炸豆沙球·····184	14	夹沙酥肉·····191
6	芙蓉雪花球·····184	15	雪梨马蹄羹·····192
7	雪塔桃脯·····185	16	桔子珍珠羹·····193
8	土豆饼·····186	17	玫瑰茄饼·····194
9	雪桃泥·····187	18	银耳鸽蛋·····195

附一：山海味类菜肴

1	金钩鸡淖·····195	2	鱿鱼三鲜·····196
---	--------------	---	--------------

3	萝卜烧鱿鱼·····197	11	红烧翅根·····205
4	鸡淖江珠·····198	12	大炖熊掌·····206
5	干贝烧黄秧白·····199	13	白汁鱼肚·····207
6	苔菜海参·····200	14	海参裙墩·····208
7	鲢鱼海参·····201	15	银耳燕菜汤·····209
8	蹄花海参·····202	16	葵菜鱿鱼·····210
9	蟹黄鱼翅·····203	17	烩全丁·····211
10	凤膀鱼翅·····204	18	鲍鱼鸽蛋·····212

附二：名词术语解释	·····213
-----------	----------

旱蒸香辣回锅肉

色泽美观、香辣味鲜，食法考究，适应南北。系我区创新菜肴。

原材料：

猪座墩肉	一斤	川盐	一钱五
干红辣椒	三钱	白酱油	五钱
葱白（粗）	二两	粳糟汁	五钱
子姜	一两	菜油	一斤耗一两五

烹制方法：

1. 肥瘦相连的座墩肉挟毛洗净，入沸水锅氽一下除血腥味，捞出揩干，抹上粳糟汁和盐，入笼旱蒸至七成熟，取出晾冷。

2. 辣椒去蒂去籽，葱白洗净，均切二寸长的段。姜淘净切一寸五长的片。猪肉切二寸长、一寸二宽、二分厚的片。

3. 炒锅洗净放旺火上，下菜油，放辣椒炸酥呈金红色捞出。锅内留油（一两），下姜、葱翻炒出香味后，放入肉片炒至呈微黄色，加酱油搥匀，下酥辣椒簸转起锅即成。

注意事项：

1. 切肉片要求皮连肉、肥连瘦，不脱不断。

2. 临起锅下酥辣椒能保持其香酥。

3. 食法：搥一片肉与一片姜；或一节葱；或一节酥辣椒同食，风味各别。

韭 黄 肉 丝

我区所产韭黄，以新都、新凡最为茎均质嫩。韭黄经快速烹制后，脆而鲜嫩，佐以荔枝味，清香宜人。

原材料：

韭黄	五两	猪里脊肉	四两
泡辣椒	二根	菜油	三两
姜丝	五分	白酱油	三钱
白糖	三钱	水豆粉	三钱
川盐	一钱	醋	二钱
味精	一分	鲜汤	一两

烹制方法：

1. 韭黄洗净理整齐，切成寸节（留叶尖不切，作它用）。猪肉切二粗丝。泡辣椒去蒂、去籽，切马耳朵形。酱油、醋、白糖、水豆粉（一钱五）、盐（五分）、味精、鲜汤、泡辣椒兑成滋汁。

2. 肉丝与盐（五分）、水豆粉（一钱五）拌匀。炒锅洗净放旺火上，下菜油烧至七成热，将肉丝放入炒散籽，加姜丝煸香，加入韭黄翻炒断生，烹滋汁簸匀起锅入盘。

注意事项：

不要将肉丝炒焦。韭黄下锅后，火宜大，动作要快。

蕃 茄 肉 片

红白相衬，蕃茄味突出、清淡宜人。

原材料:

猪肥瘦肉	四两	蕃茄	五两
川盐	一钱二	白糖	五分
味精	一分	水豆粉	一两五
混合油	三两	鲜汤	一两

烹制方法:

1. 肥瘦肉横切一寸二长、一寸宽、一分厚的片。蕃茄入沸水烫一下捞出去皮、去籽,改成瓣。

2. 肉片与水豆粉(一两)、盐(五分)拌匀。将盐(七分)、味精、白糖、鲜汤、水豆粉(五钱)兑成滋汁。

3. 炒锅洗净放旺火上,下混合油烧至六成热放入肉片,快速炒散断生,下蕃茄瓣,烹滋汁颠匀起锅即成。

注意事项:

选红中微青的鲜蕃茄,不宜切片,以免化胎成渣。

甜 椒 肉 丝

色泽美观、脆嫩鲜香,秋令佳肴。

原材料:

甜椒	三两	猪里脊肉	三两
川盐	一钱	白糖	一钱
味精	一分	水豆粉	二钱五
白酱油	二钱	混合油	三两
鲜汤	一两	葱白	二钱

烹制方法:

1. 猪肉切二粗丝与水豆粉(一钱)、盐(五分)拌

匀。选新鲜甜椒洗净去蒂对剖去籽、切丝。葱白择洗净切寸节。盐（五分）、白糖、味精、酱油、水豆粉（一钱五）、鲜汤兑成滋汁。

2. 炒锅洗净放中火上，下混合油烧至七成热，倒入肉丝，翻炒散籽，加甜椒丝、葱白炒匀断生，烹入滋汁收汁亮油，簸匀起锅即成。

注意事项：

掌握火候，保持肉丝细嫩，甜椒鲜脆。

什 邠 肝 片

猪肝嫩、油渣香、味极鲜，酒饭均宜。作法独特，系什邠县名菜。

原材料：

鲜猪肝	五两	鲜猪板油	三两
马耳葱	五钱	水发木耳	一两
姜片	一钱	泡辣椒	三根
蒜片	一钱	白酱油	一两
胡椒末	一分	红酱油	二分
川盐	五分	水豆粉	五钱
白糖	五分	豌豆尖苞	十余朵
鲜汤	一两	味精	二分

烹制方法：

1. 选细沙猪肝，去筋横切半分厚的片，加入盐、水豆粉（三钱）拌匀。板油切绿豆大的颗粒。木耳去净杂质洗净。豆尖苞洗净沥干。泡辣椒去蒂、去籽切马耳朵。红、白

酱油、胡椒、味精、白糖、鲜汤、水豆粉（二钱）等兑成汤汁。

2. 炒锅洗净放旺火上，下板油粒熬干水份至油渣呈微黄色捞起，随即放肝片炒散籽，投入姜、蒜、葱、辣椒、木耳、豆尖苞炒匀，烹入汤汁，收汁亮油，撒入油渣簸匀起锅即成。

注意事项：

1. 视猪肝大小切片，要大张片薄。
2. 板油粒不能熬焦，务使油渣粘在肝片上并 保持脆香。

青 椒 肉 丝

嫩香味鲜、引人食欲，佐餐佳肴。

原材料：

青椒	三两	猪里脊肉	四两
白酱油	八钱	菜油	二两五
白糖	五分	甜酱	一钱
味精	二分	川盐	三分
水豆粉	一两三	鲜汤	一两

烹制方法：

1. 青椒去蒂淘净顺切成丝。里脊肉切二粗丝，加水豆粉（八钱）、盐拌匀。酱油、白糖、味精、水豆粉（五钱）、鲜汤兑成汤汁。

2. 炒锅洗净放旺火上，下菜油烧至六成熟时放肉丝快速炒散籽，加甜酱煸香，放青椒搥匀，烹入汤汁，收汁亮

油，起锅即成。

注意事项：

选鲜嫩的青椒。

菊花里脊

突出刀工、菜形如“菊”、色泽金黄、香辣味浓，酒饭佳肴。

原材料：

猪里脊肉	五两	混合油	三两五
花生米	二两	花椒	二十余粒
干红辣椒	四根	料酒	二钱
白糖	二分	葱段	二钱
姜米	一钱	味精	一分
川盐	二分	红酱油	二钱
白酱油	三钱	水豆粉	七钱
鲜汤	一两	蒜米	一钱

烹制方法：

1. 里脊肉用“十字刀法”割深、割透、不穿花，顺刀路切成八分见方的块。花生米用盐炒酥脆，晾冷去衣。干辣椒去蒂去籽切六分长的节。将红、白酱油、白糖、味精、姜米、蒜米、葱段、水豆粉（三钱）、鲜汤兑成滋汁。

2. 肉花与盐、水豆粉（四钱）、料酒拌匀。炒锅洗净放旺火上，下混合油烧至八成热放入辣椒节、花椒，随即将肉花抖散入锅，快速爆至翻花成形，烹入滋汁，下花生米几簸起锅入盘。