

田民菜谱



天津市财贸学校
天津市饮食服务公司
天津市燕春楼饭庄

回 民 菜 谱

(内部试用)

天 津 市 财 贸 学 校
天 津 市 饮 食 服 务 公 司
天 津 市 燕 春 楼 饭 庄

一九七五年十一月

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。

发展经济，保障供给。

备战、备荒、为人民。

教育必须为无产阶级政治服务，必须同生产劳动相结合。

前 言

在毛主席无产阶级革命路线的光辉照耀下，我国社会主义革命和社会主义建设事业蒸蒸日上，人民生活不断提高。烹饪事业在党的关怀下也得到很大发展。为了适应飞速发展的大好形势，满足烹饪教学以及饮食行业广大职工和工农兵的需要，根据“古为今用，推陈出新”的方针，参照燕春楼和原天津鸿滨楼的部分烹饪历史资料，按照“从易就简，粗细搭配”的原则，在各级党组织的关怀下，我们共同编写了这本《回民菜谱》。由于时间仓促，加之水平所限、缺乏经验，一定会有不少缺点，恳切希望广大读者给予指导帮助。

天津市财贸学校
天津市饮食服务公司
天津市燕春楼饭庄

一九七五年十一月

目 录

一、蔬 菜 类

- | | |
|----------------------------|----------------------------|
| 1. 炆菜花……………(1) | 20. 焖肉片豆角……(14) |
| 2. 酱油茄……………(1) | 21. 肉片烧茄子……(15) |
| 3. 辣黄瓜皮……………(2) | 22. 虾仁烧茄子……(16) |
| 4. 醋溜辣白菜……(3) | 23. 栗子烧白菜……(17) |
| 5. 炒白菜辣子……(4) | 24. 烧冬笋……………(18) |
| 6. 炒肉末雪里红…(5) | 25. 羊肉片烧水萝卜
……………(18) |
| 7. 炒羊肉丝蒜苔…(5) | 26. 炸茄夹……………(19) |
| 8. 炒羊肉丝酸菜…(6) | 27. 炸藕夹……………(20) |
| 9. 羊肉丝炒土豆…(7) | 28. 炸甜藕夹……………(21) |
| 10. 炒羊肉丝芹菜…(7) | 29. 酿馅辣子……………(21) |
| 11. 炒羊肉丝豆角…(8) | 30. 茄子罐……………(22) |
| 12. 炒羊肉丝辣子…(9) | 31. 扒奶油尤菜……(23) |
| 13. 炒辣子肉丁……(9) | 32. 扒奶汁甫菜……(24) |
| 14. 炒肉片窝笋……(10) | 33. 奶油菜花……………(25) |
| 15. 炒羊肉丝菠菜…(11) | 34. 奶汁萝卜……………(25) |
| 16. 炒虾干菠菜……(12) | 35. 爆豆腐……………(26) |
| 17. 炒羊肉片西红柿
……………(12) | 36. 锅塌豆腐……………(27) |
| 18. 炒木须西红柿…(13) | 37. 溜豆腐盒……………(28) |
| 19. 炒合菜……………(14) | 38. 桂花豆腐……………(29) |

- | | |
|---------------------|----------------------|
| 39. 南式豆腐……………(30) | 44. 独豆腐……………(33) |
| 40. 烩豆腐……………(30) | 45. 糖醋面筋丝……………(34) |
| 41. 砂锅豆腐……………(31) | 46. 焦炒面筋丝……………(35) |
| 42. 灯笼豆腐……………(32) | 47. 华阳面筋……………(36) |
| 43. 羊肉片焖豆腐…(33) | 48. 羊肉片独面筋…(36) |

二、牛 羊 肉 类

- | | |
|----------------------|----------------------|
| 49. 五香腱子……………(38) | 68. 爆三样……………(51) |
| 50. 酱牛舌……………(38) | 69. 盐爆散旦……………(52) |
| 51. 炒荤素……………(39) | 70. 干炸羊肉……………(53) |
| 52. 炒牛肉丝拉皮…(40) | 71. 炸羊脑……………(53) |
| 53. 炒木须肉……………(41) | 72. 软炸里脊……………(54) |
| 54. 炒芙蓉肚……………(41) | 73. 干炸里脊……………(55) |
| 55. 炒里脊丝……………(42) | 74. 炸鹅脖……………(55) |
| 56. 炒羊肉片……………(43) | 75. 高丽羊脑……………(56) |
| 57. 炒腰花……………(44) | 76. 蕃茄牛肉……………(57) |
| 58. 炒肚丝……………(44) | 77. 黄焖牛肉……………(57) |
| 59. 炒三丁……………(45) | 78. 焖烧牛肉……………(58) |
| 60. 锅塌三样……………(46) | 79. 锅烧牛肉……………(59) |
| 61. 水爆肚仁……………(47) | 80. 烧蒸牛肉……………(59) |
| 62. 油爆肚仁……………(47) | 81. 清蒸牛肉条……………(60) |
| 63. 酱爆里脊丁……………(48) | 82. 白片羊肉……………(61) |
| 64. 油爆里脊丁……………(49) | 83. 手抓羊肉……………(61) |
| 65. 爆羊肉片……………(50) | 84. 羊肉条……………(62) |
| 66. 葱爆羊肉……………(50) | 85. 扒羊肉条白菜…(63) |
| 67. 单爆腰……………(51) | 86. 红松羊肉……………(64) |

87. 南煎丸子……………(65)

88. 独三样……………(66)

89. 虾子独肚片……………(66)

90. 糖烧里脊……………(67)

91. 烧熬肥肠……………(68)

92. 滑溜里脊片……………(69)

93. 溜羊肝……………(69)

94. 醋溜羊肉片木须

……………(70)

95. 砂锅散蛋……………(71)

96. 砂锅牛肉……………(71)

97. 砂锅炖羊肉土豆

……………(72)

98. 炖羊蹄……………(73)

99. 炖牛舌尾……………(74)

100. 烩银丝……………(74)

101. 烩全羊……………(75)

102. 口蘑烩散蛋……………(76)

103. 烹蹄筋……………(76)

三、鸡

鸭 类

104. 拌鸡丝洋粉……………(78)

105. 酸辣鸡块……………(78)

106. 菊花锅子……………(79)

107. 鸭包鱼翅……………(80)

108. 四袋鸭子……………(81)

109. 口蘑鸭子……………(82)

110. 甘肃鸡……………(83)

111. 香酥鸡……………(83)

112. 砂锅鸡……………(84)

113. 酱爆鸡丁……………(85)

114. 油爆鸡丁……………(86)

115. 华阳鸡丁……………(86)

116. 辣子鸡丁……………(87)

117. 炒生鸡片……………(88)

118. 炒芙蓉鸡片……………(89)

119. 炒雏鸡……………(89)

120. 炖雏鸡……………(90)

121. 白炖雏鸡……………(91)

122. 红炖鸡块……………(92)

123. 红炖鸭子……………(92)

124. 炖鸭条粉……………(94)

125. 炖三样……………(94)

126. 锅烧鸭子……………(95)

127. 烧蒸鸭子……………(96)

128. 烧蒸鸡……………(97)

129. 清蒸雏鸡……………(98)

130. 烩两鸡丝……………(98)

131. 烩生鸡丝……………(99)

132. 拆烩鸡……………(100) 134. 炸八块……………(101)
133. 炸胗肝……………(101)

四、野 味 类

135. 麻辣野鸭……………(103) 140. 玛丽野鸭……………(107)
136. 拆烩野鸭……………(104) 141. 烧鸽雏……………(108)
137. 烩野鸭丝……………(104) 142. 汆洋粉鸽雏……………(108)
138. 葱烧野鸭……………(105) 143. 汆云片鸽蛋……………(109)
139. 炒野鸭片……………(106)

五、海 货 类

144. 家常熬鱼……………(110) 159. 高丽虾仁……………(122)
145. 糖醋鱼……………(111) 160. 托四虾……………(122)
146. 煎熬鱼……………(111) 161. 爆虾仁……………(123)
147. 红烧鲤鱼……………(112) 162. 烹大鲈……………(124)
148. 红烧鱼丁……………(113) 163. 烹酥虾……………(125)
149. 红烧鱼卷……………(114) 164. 烹虾扁……………(125)
150. 官烧目鱼……………(115) 165. 炸烹大虾……………(126)
151. 干烧鲤鱼……………(116) 166. 炸板鱼……………(127)
152. 松鼠黄鱼……………(116) 167. 炸银鱼……………(127)
153. 掙蹦鲤鱼……………(117) 168. 拆烩鱼……………(128)
154. 白蹦鱼丁……………(118) 169. 烩滑鱼……………(129)
155. 白斩鱼……………(119) 170. 软溜鱼扇……………(130)
156. 汆牡丹鱼……………(119) 171. 溜鲫鱼……………(130)
157. 高丽鱼条……………(120) 172. 溜蟹黄……………(131)
158. 高丽鱼条黄瓜……………(121) 173. 独鱼腑……………(132)

- | | |
|--------------------|--------------------|
| 174.独鱼白……………(133) | 180.炒全蟹……………(137) |
| 175.蟹黄独豆腐…………(134) | 181.炒龙井虾仁…………(138) |
| 176.清蒸子蟹……………(134) | 182.炒虾仁……………(139) |
| 177.清蒸鲤鱼……………(135) | 183.蕃茄鱼片……………(140) |
| 178.海蟹羹……………(136) | 184.抓炒鱼片……………(140) |
| 179.酸沙子蟹……………(137) | 185.蜇头炒里脊丝…(141) |

六、干 货 类

- | | |
|--------------------|--------------------|
| 186.氽燕菜……………(143) | 197.红烧炸肚……………(152) |
| 187.氽燕菜鸽雏…………(144) | 198.红烧鱼翅……………(153) |
| 188.氽银耳……………(145) | 299.红烧海参炸肚…(153) |
| 189.氽鸡茸鱼翅…………(145) | 100.红烧广肚……………(154) |
| 190.氽广肚……………(146) | 201.烧干贝……………(155) |
| 191.海杂瓣……………(147) | 202.葱烧海参……………(156) |
| 192.翅帽海杂瓣…………(148) | 203.海参鸡……………(156) |
| 193.翅帽海羊……………(148) | 204.海参鸡脯……………(157) |
| 194.炒桂花鱼翅…………(149) | 205.海参野鸭……………(158) |
| 195.蟹黄鱼翅……………(150) | 206.炖海参……………(159) |
| 196.白炖炸肚……………(151) | |

七、甜 菜 类

- | | |
|--------------------|--------------------|
| 207.拔丝苹果……………(160) | 211.拔丝山药……………(163) |
| 208.拔丝香蕉带馅…(161) | 212.拔丝莲子……………(163) |
| 209.拔丝葡萄……………(161) | 213.蜜汁山药……………(164) |
| 210.拔丝南荠……………(162) | 214.苹果罐……………(165) |

- 215.炸羊尾(传统作法)
.....(166)

- 216.炸羊尾(新作法)
.....(166)

八、汤

- 217.氽丸子.....(168)
218.氽里脊片.....(169)
219.氽芽菜汤.....(170)
220.氽甫菜.....(170)
221.氽散旦.....(171)
222.氽千里风.....(172)
223.氽芙蓉鸡片.....(173)

类

- 224.酸辣汤.....(174)
225.酸辣银丝.....(174)
226.奶油白菜汤.....(175)
227.虾干萝卜丝汤.....(176)
228.羊肉片菠菜汤.....(176)
229.三鲜汤.....(177)

一、蔬菜类

1. 炆菜花

一、原料：

主料：菜花（净）半斤，胡萝卜半两。

佐料：盐、味精各一钱，香油、花椒各少许。

二、作法：

将菜花掰成小块，胡萝卜切象眼片，均用开水焯一下，用凉水过凉，控净水放盆内，加盐、味精拌匀，再用香油炸花椒油浇在拌好的菜花上即成。

三、特点：

咸口，清淡、鲜嫩。

注：1. 作此菜炒点鸡蛋放里亦可。

2. “炆菜花”加虾干即为“虾干炆菜花”。

2. 酱油茄

一、原料：

主料：茄子半斤，黄豆三钱。

佐料：酱油三钱，面酱、料酒、白糖各二钱，盐五分，葱蒜、团粉、香菜、高汤、香油各少许，食油一两二钱。

二、作法：

1. 将代皮的茄子切厚片，再切成一寸二长、五分宽的连刀块，过油炸成金黄色捞出；

2. 将黄豆泡一会，过油炸酥捞出；

3. 勺内打底油，将面酱炒熟，烹酱油，放盐、白糖、葱蒜、料酒、高汤，随即将茄子、黄豆下勺（黄豆放在茄子上面），上微火爆好，团粉拢芡，加香油，倒盘内，上面撒香菜即可。

三、特点：

甜咸口，香脆。

3. 辣 黄 瓜 皮

一、原料：

主料：黄瓜（一斤净黄瓜皮的投料）。

佐料：白糖一两半，香油五钱，干辣子四个，醋一两，盐二钱，香菜一两。

二、作法：

1. 将香菜洗净，切寸段，

2.把两个辣子用热水烫一下捞出，去籽，斜刀切成细丝放碗内，再将另两个辣子掰碎，放勺内用香油炸成金黄色移下火，待油凉到六成熟时，将辣油浇在盛辣子丝的碗内；

3.将黄瓜切一寸二的段，用滚刀法片成大片，随即将黄瓜卷起放盆内，放上盐拌匀，腌一小时左右，用水洗两遍，放布内将水挤净；

4.将做好的黄瓜皮放盆内，放白糖、醋、辣油拌匀，上面撒香菜，腌二小时后即可食之。

三、特点：

脆、辣、甜、酸、香，后味略带点咸，清凉爽口。

4.醋溜辣白菜

一、原料：

主料：白菜心半斤。

副料：干辣子少许。

佐料：白糖二钱，盐五分，醋、食油各三钱，酱油、团粉各一钱，花椒油、葱姜米各少许。

二、作法：

1.将白菜心切成小象眼块；

2.将辣子用水洗净切碎；

3.勺内打底油，放入辣子，炸成金黄色，放入葱姜米，放白菜煸炒，放酱油、醋、糖、盐，再煸炒几下，用团粉勾

芡，淋花椒油出勺即可。

三、特点：

酸、甜、辣、咸口，脆嫩，清淡不腻。

注：此菜去掉辣子即为“醋溜白菜”。

5.炒白菜辣子

一、原料：

主料：白菜三两，鲜辣子二两。

佐料：盐五分，食油、酱油各三钱，味精三分，葱姜米、香油各少许。

二、作法：

1.将白菜顺丝切成丝，辣子切成丝；

2.油勺打底油，葱姜米炆锅，放酱油，将白菜丝、辣子丝放入勺内煸炒，炒至八成熟时放盐再炒几下，放味精、加香油即成。

三、特点：

咸口，脆辣。

6.炒肉末雪里红

一、原料：

主料：羊肉末二两，雪里红三两。

佐料：食油一两，酱油、料酒各二钱，味精三分，葱姜米、面酱、盐、香油各少许。

二、作法：

1.将雪里红洗去咸味，切成末，

2.勺内打底油，葱姜米炆锅，放面酱、酱油、肉末煸炒一下（大炒一会），再放入料酒、盐、味精、雪里红煸炒，淋香油出勺即可。

三、特点：

咸口，清香不腻。

7.炒羊肉丝蒜苔

一、原料：

主料：羊肉丝二两，蒜苔三两。

佐料：食油五钱，盐一钱，酱油三钱，味精五分，香油、料酒、面酱、团粉各少许。

二、作法：

1. 将蒜苔洗净切寸段，用水焯一下；
2. 勺内底油，葱姜米炆锅，放入面酱、羊肉丝煸炒一下，再放蒜苔、酱油、料酒、盐、味精煸炒一会，用团粉挂点芡，淋香油即成。

三、特点：

鲜咸口，脆嫩。

8. 炒羊肉丝酸菜

一、原料：

主料：羊肉丝二两，酸菜三两。

佐料：食油二钱，酱油、料酒各三钱，味精、盐各二分，葱姜米、香油、面酱各少许。

二、作法：

1. 将酸菜顶刀切成丝；
2. 油勺打底油，葱姜米炆锅，放羊肉丝、面酱煸炒几下，烹酱油、料酒、盐、味精，加酸菜再煸炒一会，颠几个过，淋香油出勺即可。

三、特点：

酸咸口，脆，清淡不腻。

9. 羊肉丝炒土豆

一、原料：

主料：羊肉丝二两，土豆三两。

佐料：食油、酱油各三钱，葱姜米、花椒油、面酱、团粉、高汤、盐各少许，味精五分。

二、作法：

1. 将土豆去皮、洗净，切成丝，用开水焯一下捞出，控净水分；

2. 勺内打底油，葱姜米炆锅，放面酱、羊肉丝煸炒一下，加入土豆丝、酱油、盐、味精、高汤煸炒一会，淋团粉，颠几个过，加花椒油出勺即可。

三、特点：

金黄色，鲜香，脆嫩。

10. 炒羊肉丝芹菜

一、原料：

主料：芹菜（净）半斤，羊肉丝二两。

佐料：食油四钱，盐一钱，葱姜米、花椒、香油、面酱各少许，酱油三钱，味精五分。