

菜譜集錦

85-931
CFB



菜 谱 集 锦

长春饭店 编写

吉林科学技术出版社

菜 谱 集 锦

长春饭店 编写

*

吉林科学技术出版社出版 吉林省新华书店发行
长春市第五印刷厂印刷

*

787×1092毫米32开本 12.75印张 257,000字

1986年2月第1版 1987年8月第2次印刷

印数：12341—30930册

统一书号：15376·26 定价：2.70元

ISBN 7-5384-0092-3/TS·14

前 言

随着我国社会主义建设事业的发展，人民生活不断改善和提高，饮食服务业的同行们要求多交流一些做菜的经验，以便多方面满足广大顾客的需要；群众也要求学一点烹饪技术，以便把生活调剂得更加丰富多彩。近来我店不断接到各地许多来信，要求我们送他一些菜谱方面的资料。并希望我们编写成册，早日出版。为了更好地总结交流烹饪技术经验，满足广大读者的需要，使烹饪这门科学更好地为人民生活服务，我们编写了这本《菜谱集锦》，供饮食行业的厨师、工作人员，城乡单位食堂的炊事员、管理员，家庭主妇使用参考。

这本《菜谱集锦》共介绍了凉菜、干菜、山珍海味菜、水产菜、禽蛋菜、肉菜、甜菜、豆制品菜、其它菜、汤菜等十类三百五十四种菜的做法。这些菜肴中既有我国的传统菜，也有吉林风味菜，还有我店的一些创新品种。高、中、低档菜都有，并有烹调技术知识。

本书写出初稿后，我们邀请了省特级烹调技师潘璜、刘岗、刘熙田、康勋培，烹调技师刘一、于金阁、孙殿国、徐桂林等同志审查。他们对书稿提出了许多宝贵意见，从而使书稿质量得到进一步提高。在此对他们表示衷心感谢。

本书由潘志魁、曲立中、左兆功、张殿发、刘熙崇、刘永祥、杜广春等同志执笔编写。由于我们文化水平不高，书中难免有些缺点错误，诚恳地希望广大读者批评指正。

长春饭店 1980年4月

目 录

凉 菜 类

- 1 拌三鲜……………(1)
- 2 炆虾片……………(2)
- 3 拌蜆米……………(2)
- 4 生菜拌虾片………(3)
- 5 燂鱼……………(4)
- 6 酥鱼……………(5)
- 7 烧鸡……………(6)
- 8 卤鸡……………(7)
- 9 拌鸡丝冻粉………(8)
- 10 水晶肘子……………(9)
- 11 熏肉……………(10)
- 12 鸳鸯肠……………(11)
- 13 炆腰花……………(13)
- 14 芥末肚……………(14)
- 15 炆肚丝……………(15)
- 16 海米炆豆角………(15)
- 17 小肚……………(16)
- 18 鸡丝卷……………(17)
- 19 炆瓜皮……………(19)

- 20 虾籽炆芹菜………(20)
- 21 炒肉拉皮……………(21)

干 菜 类

- 22 一品燕菜……………(23)
- 23 鸽蛋燕菜……………(24)
- 24 珍珠燕菜……………(25)
- 25 四喜燕菜……………(26)
- 26 菊花燕菜……………(27)
- 27 冰糖燕菜……………(28)
- 28 绣球燕菜……………(29)
- 29 三鲜砂锅鱼翅………(30)
- 30 红扒鱼翅……………(31)
- 31 白扒鱼翅……………(32)
- 32 桂花鱼翅……………(34)
- 33 鸳鸯鱼翅……………(35)
- 34 葱烧海参……………(36)
- 35 蝴蝶海参……………(37)
- 36 绣球海参……………(39)
- 37 扒海参鸡腿………(40)
- 38 红扒海参鱼肚………(41)

- 39 麻酱紫鲍……………(41)
 40 透枕鲍鱼……………(42)
 41 熘干贝球……………(43)
 42 绣球干贝……………(44)
 43 烧鱼唇萝卜球…(45)
 44 氽鸡茸鱼骨……(46)
 45 烧鱼肚肉片……(47)
 46 爆鱿鱼卷……………(48)
 47 烧裙边……………(49)

山珍野味菜类

- 48 红扒熊掌……………(51)
 49 兰花熊掌……………(52)
 50 莲花熊掌……………(53)
 51 烧熘熊舌……………(54)
 52 烧鹿尾……………(56)
 53 鹿茸羹……………(57)
 54 炖鹿尾……………(58)
 55 扒鹿肉条……………(59)
 56 氽鹿茸蛤士蟆油(60)
 57 烧鹿筋……………(61)
 58 八宝人参汤……(62)
 59 氽人参蛤士蟆油(63)
 60 清汤蛤士蟆油…(64)
 61 烩蛤士蟆油……(65)

- 62 芙蓉蛤士蟆油…(66)
 63 水果蛤士蟆油…(67)
 64 炸田鸡腿……………(68)
 65 炸烹田鸡腿……(68)
 66 蒜瓣烧田鸡腿…(69)
 67 酱爆田鸡腿……(70)
 68 爆山鸡丁……………(71)
 69 酱爆山鸡丁……(72)
 70 蛋泡山鸡卷……(73)
 71 熏山鸡……………(75)
 72 炒山鸡片雪里蕻(75)
 73 熘山鸡片冬笋…(76)
 74 酱瓜炒山鸡丁…(77)
 75 红扒驼蹄……………(78)
 76 扒驼峰……………(79)
 77 芝麻野猪肉……(80)
 78 炒沙半鸡……………(81)
 79 煸沙半鸡……………(82)
 80 猴头蘑炖沙半鸡(83)
 81 猴头蘑炖飞龙…(84)
 82 炸铁雀……………(85)
 83 扒猴头蘑……………(86)
 84 带帽猴头蘑……(87)
 85 炒肉丝蕨菜……(88)
 86 酥炸兔肉……………(89)

- 87 青椒兔肉丁……(90) 110 鲫鱼炖豆腐……(114)
 88 香酥兔肉……(91) 111 奶汤鲫鱼萝卜丝(115)
 89 官保兔肉丁……(92) 112 煎蒸白鱼……(117)
 90 爆炒兔肉片……(93) 113 清蒸白鱼……(118)
 19 熘兔肉片……(94) 114 清蒸回网鱼……(119)
 92 草帽鸽蛋……(95) 115 盘龙鲤鱼……(120)
 93 虎皮鸽蛋……(96) 116 碎烧鲤鱼……(122)
 94 酿馅羊肚蘑……(97) 117 烧头尾……(123)
 95 花篮冬菇……(98) 118 红烧鱼膛……(124)
 96 烧口蘑……(99) 119 红烧鲤鱼……(125)
 97 珍珠银耳……(100) 120 香酥鱼……(126)
 98 冰糖银耳……(101) 121 清炖草根鱼……(127)
 122 醋焖胖头鱼……(128)
 123 浇汁鱼……(129)
 124 松鼠黄花鱼……(131)
 125 普酥黄花鱼……(132)
 126 荷花鱼……(133)
 127 干煎黄花鱼……(135)
 128 锅塌鱼卷……(136)
 129 锅塌鱼片……(137)
 130 糖醋瓦块鱼……(138)
 131 番茄鱼饼……(139)
 132 糟熘鱼片……(140)
 133 醋熘鱼片……(141)
 134 番茄鱼片……(142)

水产菜类

- 99 家常熬加吉鱼…(102)
 100 红烧桂(鳊)鱼…(103)
 101 干烧桂鱼……(104)
 102 八宝桂鱼……(105)
 103 钻沙桂鱼……(106)
 104 五柳桂鱼……(108)
 105 刮炖桂鱼……(109)
 106 红烧鳊花鱼……(110)
 107 家常熬鳊花鱼…(111)
 108 煎焖鳊花鱼……(112)
 109 酱汁鲫鱼……(113)

- | | |
|---------------------|---------------------|
| 135 红烧元鱼·····(143) | 160 虾仁面包托·····(169) |
| 136 清炖元鱼·····(145) | 161 炸虾球·····(170) |
| 137 炸板鱼·····(146) | 162 金丁虾饼·····(171) |
| 138 炸芝麻鱼饼·····(147) | 163 古钱虾仁·····(172) |
| 139 炸鱼卷·····(148) | 164 芙蓉虾球·····(173) |
| 140 蛋泡龙凤卷·····(149) | 165 龙母蟠桃·····(175) |
| 141 炸三丝鱼卷·····(150) | 166 荷叶虾·····(176) |
| 142 炸酿鱼盒·····(151) | 167 炒虾仁荸荠·····(177) |
| 143 蛋泡银鱼·····(152) | 168 熘虾腰·····(178) |
| 144 炒鳝鱼丝·····(152) | 169 鸡茸全蟹·····(179) |
| 145 马鞍鳝鱼·····(153) | 170 炸烹蟹腿·····(180) |
| 146 炒鳝鱼糊·····(155) | 171 七星螃蟹·····(181) |
| 147 红烧海杂拌·····(156) | 172 酸辣乌鱼蛋·····(182) |
| 148 凤尾大虾·····(157) | 173 锅塌蛎黄·····(183) |
| 149 罗汉大虾·····(158) | |
| 150 熘大虾·····(159) | |
| 151 红烧大虾·····(160) | |
| 152 炸芝麻虾·····(161) | |
| 153 百花大虾·····(162) | |
| 154 琵琶大虾·····(163) | |
| 155 炸板虾·····(164) | |
| 156 蛋泡大虾·····(165) | |
| 157 锅塌大虾·····(166) | |
| 158 番茄虾饼·····(167) | |
| 159 芙蓉虾片·····(168) | |
| | |
| | 禽蛋菜类 |
| | 174 清蒸全鸭·····(184) |
| | 175 清蒸炉鸭·····(185) |
| | 176 鸭包口蘑·····(186) |
| | 177 扒鸭条·····(187) |
| | 178 糟蒸鸭肝·····(188) |
| | 179 烧鸭腰·····(189) |
| | 180 烧鸭掌冬菇·····(190) |
| | 181 鸭腰烧口蘑·····(191) |
| | 182 烩鸭四宝·····(191) |

- | | |
|--------------------|--------------------|
| 183 香酥鸡……………(192) | 208 明月星……………(219) |
| 184 清蒸鸡……………(193) | 209 煎雏鸡……………(220) |
| 185 葱扒鸡……………(194) | 210 爆双脆……………(221) |
| 186 百鸟朝凤……………(196) | 211 鸡里爆……………(222) |
| 187 口袋鸡……………(197) | 212 鸡里崩……………(223) |
| 188 油淋鸡……………(198) | 213 炒鸡丝蜇头………(224) |
| 189 青椒辣子鸡………(199) | 214 鸡茸发菜……………(225) |
| 190 翡翠茅台鸡………(200) | 215 烩鸡丁腐竹………(226) |
| 191 虎皮酿馅鸡………(201) | 216 小鸡炖黄蘑………(227) |
| 192 冬菇取油鸡………(203) | 217 熘胗肝……………(228) |
| 193 软炸鸡……………(204) | 218 爆鸡丁虾仁………(229) |
| 194 脱骨鸡……………(205) | 219 生菜煸鸡腿………(230) |
| 195 炸八大锤……………(206) | 220 鸡腿扒猴头蘑……(231) |
| 196 炸八块……………(206) | 221 溜花胗……………(231) |
| 197 炸鸡排……………(207) | |
| 198 脆皮鸡……………(208) | |
| 199 纸包鸡……………(209) | |
| 200 煎鸡饼……………(210) | |
| 201 番茄鸡饼……………(211) | |
| 202 荷花鸡……………(212) | |
| 203 桃仁鸡丁……………(213) | |
| 204 柳绒鸡……………(214) | |
| 205 雪花鸡……………(215) | |
| 206 浮油鸡片……………(216) | |
| 207 锅塌鸡……………(217) | |
| | 肉 菜 类 |
| | 222 元宝肉……………(233) |
| | 223 红焖肘子……………(234) |
| | 224 锅烧肘子……………(235) |
| | 225 清汤扣肉……………(236) |
| | 226 豆豉肉……………(237) |
| | 227 香酥肉……………(238) |
| | 228 锅塌肉……………(239) |
| | 229 锅爆肉……………(240) |
| | 230 樱桃肉……………(241) |

- 222 元宝肉……………(233)
- 223 红焖肘子……………(234)
- 224 锅烧肘子……………(235)
- 225 清汤扣肉……………(236)
- 226 豆豉肉……………(237)
- 227 香酥肉……………(238)
- 228 锅塌肉……………(239)
- 229 锅爆肉……………(240)
- 230 樱桃肉……………(241)

231 红烧狮子头……(242)
232 葱烧肉段……(244)
233 锅塌肉片……(245)
234 红烧肉……(246)
235 清炸里脊……(246)
236 网油里脊……(247)
237 金果里脊……(248)
238 焦熘里脊……(249)
239 白酥里脊……(250)
240 滑熘里脊……(251)
241 芙蓉里脊……(252)
242 荷花酿里脊……(253)
243 番茄里脊……(254)
244 煎丸子……(255)
245 山东酥肉……(256)
246 山东蒸丸……(257)
247 清汤绣球……(258)
248 熘丸子……(259)
249 九转肥肠……(260)
250 熘腰花……(261)
251 熘三样……(262)
252 熘肥肠……(264)
253 葱烧肥肠……(265)
254 肥肠扒白菜……(266)
255 腰里爆……(267)

256 油爆肚仁……(268)
257 糖醋排骨……(269)
258 煨肉段……(270)
259 清炸羊肉串……(271)
260 炸烹胸口……(272)

甜 菜 类

261 杏仁豆腐……(273)
262 拔丝白果……(274)
263 炒三泥……(275)
264 冰糖莲籽……(276)
265 酿馅苹果……(276)
266 挂霜丸子……(277)
267 挂霜白云糕……(278)
268 拔丝金皮豆沙……(279)
269 蜜汁荸荠……(280)
270 拔丝大枣……(281)
271 肉酥肉……(282)
272 拔丝葡萄……(283)
273 酥黄菜……(284)
274 酥白肉……(284)
275 脆皮豆沙……(285)
276 拔丝香蕉……(286)
277 清蒸山药段……(287)
278 拔丝肉洞……(287)

- 279 蜜汁山药墩……(288)
 280 雪衣豆沙……(289)
 281 香蕉锅炸……(290)
 282 西瓜羹……(291)
 283 香酥丸子……(291)
 284 拔丝山药……(292)

豆制品菜类

- 285 一品豆腐……(294)
 286 口袋豆腐……(295)
 287 锅塌豆腐……(296)
 288 三层豆腐……(297)
 289 三角豆腐……(298)
 290 金银豆腐……(299)
 291 官保豆腐丁……(300)
 292 蜂窝豆腐……(301)
 293 红烧素鸡……(302)
 294 麻辣豆腐……(303)
 295 煎焖豆腐……(304)
 296 海米炖冻豆腐……(305)
 297 鸡血豆腐……(306)
 298 雪里蕻烧豆腐……(307)
 299 火腿烧老豆腐……(308)
 300 虾籽烧豆腐……(309)
 301 熘豆腐丸子……(310)

其它菜类

- 302 盐爆什锦……(311)
 303 炒五条……(312)
 304 罗汉斋……(313)
 305 烧杂素……(314)
 306 酿龙须……(315)
 307 酿冬笋碗……(316)
 308 烧二冬……(317)
 309 糟熘三白……(318)
 310 麻辣茄子……(318)
 311 肉片烧茄子……(319)
 312 炸茄盒……(320)
 313 八宝西红柿……(321)
 314 荷花白菜……(322)
 315 群蝶争蕊……(323)
 316 锅塌白菜卷……(324)
 317 炸葱卷……(325)
 318 炸白菜盒……(326)
 319 猴爬天梯……(327)
 320 鸡油三白带云片……(329)
 321 炒雪冬……(330)
 322 火腿烧冬瓜……(331)
 323 奶油扒菜花……(331)
 324 炒肉渍菜粉……(332)

汤 菜 类

- | | |
|--------------------|-------------------|
| 325 一品锅……………(334) | 347 羊肉冬瓜汤……(356) |
| 326 菊花酒锅……………(335) | 348 氽白肉……………(356) |
| 327 什锦火锅……………(336) | 349 肉丝酸菜粉汤…(357) |
| 328 清汤火锅……………(338) | 350 排骨炖白菜……(358) |
| 329 涮羊肉……………(339) | 351 排骨炖豆腐……(359) |
| 330 砂锅什锦……………(340) | 352 猪肝菠菜汤……(359) |
| 331 砂锅海米白菜…(341) | 353 木犀汤……………(360) |
| 332 砂锅豆腐……………(342) | 354 甩袖汤……………(361) |
| 333 砂锅冻豆腐……(343) | |
| 334 三鲜汤……………(344) | |
| 335 氽鲍鱼……………(345) | |
| 336 氽鸡丝蜆头……(345) | |
| 337 氽花果鱼卷……(346) | |
| 338 八宝丸子……………(347) | |
| 339 口蘑锅巴汤……(348) | |
| 340 氽鱼腐……………(349) | |
| 341 奶汤菜花……………(350) | |
| 342 汤爆双脆……………(351) | |
| 343 氽丸子……………(352) | |
| 344 氽鹽子……………(353) | |
| 345 酸辣汤……………(354) | |
| 346 火腿冬瓜汤……(355) | |

烹调技术知识

- 一、原料的选择、分位、加工、泡发……………(362)
- 二、刀工与配菜……(371)
- 三、上浆、挂糊、勾芡(374)
- 四、火候与勺工……(375)
- 五、调味……………(376)
- 六、凉菜与雕刻……(379)
- 七、烹调方法……………(381)

注 解

- 一、原料名称……………(391)
- 二、烹调术语……………(394)
- 三、烹调用具……………(396)

凉 菜 类

1 拌 三 鲜

一、原料

1. 主料：水发海参2两，大虾2两，熟鸡肉1两。
2. 辅料：冬笋2钱，黄瓜3钱，香菜1钱，熟火腿2钱。
3. 调料：酱油、醋、香油、味精。

二、做法

1. 将大虾去掉头须，扒去皮，摘去脊背上的沙线，用凉水洗净，片成片。把海参、熟鸡肉坡刀片成片。把香菜洗净切成八分长的段。黄瓜、冬笋、火腿都切成象眼片。

2. 勺内放入清水，水烧开放入海参、大虾、冬笋烫熟捞出来，放入凉水中过凉，用手挤净水分。

3. 把鸡片、海参、大虾、冬笋、黄瓜、火腿都放在盘内。加上酱油、醋、香油、味精，上面放香菜，吃时拌匀即成。

三、特点

大虾、海参鲜嫩，鸡肉香鲜，清凉爽口，营养丰富。

2 炆 虾 片

一、原料

1. 主料：大虾 5 两。
2. 辅料：黄瓜 3 钱，冬笋 2 钱，熟火腿 2 钱。
3. 调料：精盐、味精、花椒油、绍酒、姜。

二、做法

1. 将大虾去掉头、扒去皮、摘去脊背上的沙线，用凉水洗净，片成薄片。冬笋、黄瓜、火腿都切成象眼薄片。姜切成末。

2. 勺内放入清水，烧开后放入虾片、冬笋烫熟捞出放进凉水中过凉。

3. 把虾片、黄瓜、冬笋、火腿放在碗内，加姜末、精盐、味精、花椒油、绍酒拌匀装在盘内即成。

三、特点

鲜嫩清爽。

注：

虾片烫的时间不能长，不能过火，以免影响鲜嫩。

3 拌 蜇 米

一、原料

1. 主料：发好的海蜇丝 2 两，海米 2 钱。

2. 辅料：黄瓜 2 两，香菜梗 2 钱。

3. 调料：酱油、醋、香油、味精、蒜、辣椒油、芥末面。

二、做法

1. 把海米用水洗一下，再用水泡开捞出。黄瓜洗净切成丝。香菜洗净切成六分长的段。蒜用刀拍一下剁成末。芥末面放入碗内，加水调匀发好。

2. 把黄瓜丝放在盘内，再把海蜇放在黄瓜上面，加上香菜、海米、味精、蒜泥、芥末糊，浇上香油、酱油、辣椒油、醋，拌匀即可。

三、特点

滋味鲜美，黄瓜、海蜇嫩脆，海米鲜香。

注：

海蜇的泡发方法是：将海蜇用水洗净，切成丝，放入八成开的水内一烫即捞出放入凉水内过凉，再用凉水泡几小时即可食用（中间换两次水）。

4 生菜拌虾片

一、原料

1. 主料：大虾 5 两，生菜 3 两。

2. 辅料：香菜。

3. 调料：酱油、醋、香油、味精。

二、做法

1. 将生菜洗净，切成六分长的段，放在盘内。
2. 把大虾去掉头，扒去皮，除去脊背上的沙线，片成薄片，放入开水内烫熟，捞出用凉水过凉，取出挤净水分，摆在盘内的生菜上。香菜洗净切成六分长的段，放在虾片上。加味精，浇上酱油、醋、香油即成。

三、特点

凉爽清淡，鲜嫩适口。

5 熘 鱼

一、原料

1. 主料：鲤鱼1条(约1斤5两)。
2. 调料：酱油、精盐、醋、白糖、花椒、大料、葱、姜、蒜。

二、做法

1. 将鱼鳞刮净，去掉里腮。用水洗一下，开膛去掉下水，再用水洗净，剥去鱼头，顺着鱼身劈成两半，剔下大骨坡刀切成菱形块。把葱、姜切成丝。蒜切成片。将鱼块放入碗内加酱油（少许）、花椒、大料、葱丝、姜丝、蒜片卤三十分钟。

2. 勺内放入油，油烧至九成熟时，放入鱼块炸成火红色倒出。

3. 勺内放入少量油，油烧热时，放入卤鱼的调料炸锅，添汤加醋、精盐、白糖、绍酒及鱼块，在旺火上烧开。盖上盖移在微火上煨十多分钟，再移到中火上翻个个，煨一、二分钟，汁水剩的不多时，将鱼盛在盘内，挑出花椒、大料，把勺内的汁浇在鱼上即成。

三、特点

色泽深红明亮，味鲜香带甜。

6 酥 鱼

一、原料

1. 主料：小活鲫鱼 5 斤。

2. 辅料：胡萝卜。

3. 调料：酱油、精盐、醋、白糖、香油、花椒水、大料、桂皮、葱、姜、蒜、味精、绍酒。

二、做法

1. 把鲫鱼刮去鳞，抠去里腮。用水洗一下，再开膛去掉下水，用水洗净。大葱破开切成一寸五分长的段。胡萝卜切成一寸五分长、四分宽的片。姜用刀拍破剥几刀。蒜瓣用刀拍一下。