



SHITANG SHIYONGCAIPU 600 LI

食堂常用菜谱 600 例

沈耀忠 主编



同济大学出版社
TONGJI UNIVERSITY PRESS

合生应用英语 600例

沈耀忠 主编



同济大学出版社
TONGJI UNIVERSITY PRESS

内 容 提 要

本书汇集了上海外国语大学后勤实业发展中心在多年工作中摸索总结的食堂实用菜谱。书中以图文并茂的形式介绍了 600 例,包括肉、禽蛋、水产、蔬菜和豆制品五大类菜肴的制作。每一例菜具有原料取材容易,烹制方法简便,价格低廉,口味独特的优点,长期来深受高校师生员工的欢迎。

本书可供全国高校系统后勤单位作为食堂职工的培训教材,也可供机关、部队和其他单位食堂相关从业人员参考。本书对厨艺爱好者也有一定的参考价值。

图书在版编目(CIP)数据

食堂实用菜谱 600 例/沈耀忠主编. —上海:
同济大学出版社, 2007. 12
ISBN 978-7-5608-3663-8

I. 食… II. 沈… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 180289 号

食堂实用菜谱 600 例

沈耀忠 主编

责任编辑 兰孝仁

责任校对 杨江淮

封面设计 潘向葵

出版发行 同济大学出版社 www.tongjiipress.com.cn

(地址:上海市四平路 1239 号 邮编:200092 电话:021-65985622)

经 销 全国各地新华书店

印 刷 苏州望电印刷有限公司

开 本 787mm×1092mm 1/32

印 张 9.375 插页 6

印 数 1—4100

字 数 234000

版 次 2007 年 12 月第 1 版 2007 年 12 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5608-3663-8/TS·9

定 价 25.00 元

本书若有印装质量问题,请向本社发行部调换 版权所有 侵权必究

编著委员会

主 编：沈耀忠

副 主 编：舒玉珍 陈 路 梅和平

张和强 褚卫旗

编 委：（按姓氏笔画）

丁鸣生 朱 钢 朱宝生

张兴达 杨学桃 洪启陆

俞白子 梁云玉 黄 敏

黄启平

审 稿：舒华德 李宏源



前 言

人们常说,最大的财富是健康,最好的医药是饮食。确实,科学饮食滋养着人的生命,呵护着人的健康,关系着我们的生活质量。

通常,人们的饮食不外乎来自三个地方,即家庭、单位食堂、餐馆。对机关职员、企业员工、部队官兵、学校师生来说,单位食堂是他们最便捷、最放心、最实惠的吃饭首选之地。作为从事高校后勤保障工作的上海外国语大学后勤实业发展中心,在高校后勤社会化改革以来,注意博采众长,立志创新,致力做好“民以食为天”这篇大文章,确保师生吃得经济、吃得满意、吃得卫生、吃得健康,解除他们的后顾之忧,把全部精力投入到教学、科研和学习中去。令人欣慰的是,经过近十年的探索实践,在校领导和师生员工的鼎力支持下,我们取得了一些成绩和荣誉,两次荣获全国高校伙食先进单位称号,得到了广大师生的认可。基本实现了学校领导、师生和后勤员工“三个满意”的预期目标。

为了总结经验,不断提高,本着“大锅菜、小锅味、低价格”的管理理念,上海外国语大学后勤实业发展中心在日常饮食服务中,将所属校内外十几个食堂(含托管经营的部队医院及社区食堂)供应中颇受欢迎的大锅菜肴共 600 种精选编著成书,取名《食堂实用菜谱 600 例》奉献给同仁与读者。出书的目的,在于抛砖引玉、扩大交流、相互切磋、共同分享,齐心协



力把食堂的伙食工作做得更加异彩纷呈,更好地为广大消费者服务。

本书采用图文并茂的形式介绍菜肴内容,每个菜以 20 客数量为标准,原料普通,调料都是市场可以购到的。其特点是:文字表述简洁、易于操作,视图直观、参考价值大、实用性强。本书的问世,填补了国内大锅菜菜谱的空白。本书是从从事企事业单位食堂、部队食堂和社区食堂工作,特别是大中学校食堂厨师和准厨师们,值得收藏、借鉴的实用资料。我们认为,本书虽然针对大锅菜所编撰,其中的菜肴花色品种、营养配伍和制作方法对家庭厨艺也有很好的参考作用,希望它能成为丰富家庭餐桌的一个小参谋。

本书的编写得到了上海外国语大学副校长盛裕良教授的大力支持和关心,并为本书题名。

参与本书编写与审稿的,有全国烹饪协会及上海市宏星职业技能培训学校的有关专家,有长期在高校食堂从事管理的人员,有常年工作在一线的具有丰富实践经验的厨师。他们以高度负责的精神,字斟句酌,认真审核,严把质量关。本书编写过程中还得到了虹口区广中街道王力平主任的指导,听取了在广中餐饮社用餐居民的意见,在此一并表示感谢。

本书的编撰,是我们创新思维的一种有益尝试,也是为探索和提高大灶食堂伙食质量所尽的绵薄之力。限于经验和水平,书中可能存在不妥之处,敬请同行、专家和广大读者批评指谬,对此我们深表感激,并拟在今后修订再版时予以纠正。

编者

2007 年 9 月



目 录

前言

一、肉类(猪、牛、羊)

1. 泰味大排	(1)
2. 面拖大排	(1)
3. 炸猪排	(2)
4. 果仁猪排	(2)
5. 闽醉大排	(3)
6. 炸烹大排	(3)
7. 五香大排	(4)
8. 红烧大排	(4)
9. 粉蒸大排	(4)
10. 蚝豉大排	(5)
11. 番茄烩大排	(5)
12. 香葱大排	(6)
13. 洋葱烩大排	(6)
14. 酱小排	(7)
15. 陈皮小排	(7)
16. 香辣小排	(8)
17. 红烧小排	(8)
18. 糖醋小排	(9)



19. 蜜汁小排	(9)
20. 萝卜炖小排	(10)
21. 南瓜燉排骨	(10)
22. 竹叶蒸肋排	(10)
23. 冻豆腐小排	(11)
24. 荷叶蒸肋排	(11)
25. 香糯肋排	(12)
26. 豆豉蒸小排	(12)
27. 粉蒸小排	(12)
28. 可乐小排	(13)
29. 香菇玉米蒸肉排	(13)
30. 吉士排条	(14)
31. 糖醋排条	(14)
32. 椒盐排条	(15)
33. 蚝油刀豆排条	(15)
34. 茄汁排条	(16)
35. 香辣里脊肉	(16)
36. 橘汁肉条	(17)
37. 串炸里脊	(17)
38. 椒盐里脊肉	(17)
39. 红烧大肉	(18)
40. 南乳大肉	(18)
41. 走油大肉	(19)
42. 酱汁大肉	(19)
43. 香芋扣肉	(20)
44. 山东酥肉	(20)



45. 东坡肉	(21)
46. 粉蒸肉	(21)
47. 叉烧	(22)
48. 豇豆烧小肉	(22)
49. 油豆腐烧小肉	(23)
50. 茭白烧小肉	(23)
51. 腐竹小肉	(24)
52. 豆腐干烧小肉	(24)
53. 笋烤肉	(25)
54. 萝卜烧小肉	(25)
55. 水面筋烧肉	(26)
56. 梅干菜烧肉	(26)
57. 水笋烧肉	(26)
58. 桂花肉	(27)
59. 咕咾肉	(27)
60. 酱爆肉	(28)
61. 回锅肉	(28)
62. 香肉腐竹	(29)
63. 花生肉丁	(30)
64. 茭白炒三丁	(30)
65. 酱爆肉丁	(31)
66. 炒酱	(31)
67. 菠萝小肉圆	(32)
68. 红烧大肉圆	(32)
69. 血糯米肉圆	(33)
70. 清蒸大肉圆	(33)



- | | |
|-------------------|------|
| 71. 白菜烩小肉圆 | (34) |
| 72. 花菜烩小肉圆 | (34) |
| 73. 莴笋烩三样 | (35) |
| 74. 白菜炒三样 | (35) |
| 75. 三鲜贡圆 | (36) |
| 76. 菜心烩三鲜 | (37) |
| 77. 花菜三鲜 | (37) |
| 78. 花菜肉皮 | (37) |
| 79. 油面筋塞肉 | (38) |
| 80. 三角油豆腐塞肉 | (38) |
| 81. 夜开花塞肉 | (39) |
| 82. 青椒塞肉 | (39) |
| 83. 百叶包肉 | (40) |
| 84. 炸肉卷 | (40) |
| 85. 蛋皮包肉卷 | (41) |
| 86. 藕片夹肉糜 | (41) |
| 87. 卷心菜包肉 | (42) |
| 88. 白菜炒肉丝 | (42) |
| 89. 烂糊肉丝 | (42) |
| 90. 京酱肉丝 | (43) |
| 91. 咸菜炒肉丝 | (44) |
| 92. 荠菜冬笋肉丝 | (44) |
| 93. 韭黄炒肉丝 | (45) |
| 94. 大蒜炒肉丝 | (45) |
| 95. 扁尖炒双丝 | (46) |
| 96. 莴笋炒肉丝 | (46) |



97. 洋葱炒肉丝	(46)
98. 姜丝肉	(47)
99. 枸杞头炒肉丝	(47)
100. 豇豆炒肉丝	(48)
101. 茭白炒肉丝	(48)
102. 芦蒿炒肉丝	(49)
103. 蒜苗炒肉丝	(49)
104. 藕丝炒肉丝	(50)
105. 笋丝炒肉丝	(50)
106. 百叶丝炒肉丝	(51)
107. 榨菜香干炒肉丝	(51)
108. 鱼香肉丝	(52)
109. 青椒肉丝	(53)
110. 芹菜炒肉丝	(53)
111. 水芹菜炒肉丝	(53)
112. 笋片炒肉片	(54)
113. 菜心滑肉片	(54)
114. 莴笋炒肉片	(55)
115. 藕片炒肉片	(55)
116. 西兰花炒肉片	(56)
117. 苦瓜炒肉片	(56)
118. 西芹炒肉片	(57)
119. 芝麻肉片	(57)
120. 白菜炒肉片	(58)
121. 黄瓜炒肉片	(58)
122. 水煮肉片	(59)



123. 合川肉片	(59)
124. 孜然肉片	(60)
125. 山药炒肉片	(60)
126. 茭白炒肉片	(61)
127. 卷心菜炒肉片	(61)
128. 京葱肉片	(62)
129. 花菜肉片	(62)
130. 洋葱肉片	(63)
131. 醋椒肉片	(63)
132. 马蹄肉片	(64)
133. 茄汁马蹄肉片	(64)
134. 西葫芦炒双片	(65)
135. 三鲜小砂锅	(65)
136. 榨菜肉丝汤	(66)
137. 家常炒腊肉	(66)
138. 刀豆炒腊肉	(67)
139. 西芹炒香肠	(67)
140. 刀豆炒香肠	(67)
141. 莴笋片炒香肠	(68)
142. 西兰花炒香肠	(68)
143. 荷兰豆炒腊肉	(69)
144. 荷兰豆炒香肠	(69)
145. 黄豆猪手	(69)
146. 猪手冬瓜汤	(70)
147. 红烧猪手	(70)
148. 百叶结烧猪手	(70)



- 149. 肉糜粉条 (71)
- 150. 肉糜刀豆 (71)
- 151. 木须肉 (72)
- 152. 荠菜肉丝豆腐 (72)
- 153. 肉丝豆腐羹 (73)
- 154. 扁尖咸肉烧毛豆 (74)
- 155. 咸肉冬瓜 (74)
- 156. 花菜烧咸肉 (74)
- 157. 萝卜烧咸肉 (75)
- 158. 白菜烧咸肉片 (75)
- 159. 大蒜炒咸肉 (76)
- 160. 咸肉蒸百叶结 (76)
- 161. 咸肉豆腐 (77)
- 162. 西芹咸肉小素鸡 (77)
- 163. 蒜苗炒咸肉 (77)
- 164. 咸肉芦蒿 (78)
- 165. 芋艿烧咸肉 (78)
- 166. 酱牛肉 (79)
- 167. 五香牛肉 (79)
- 168. 美味牛排 (80)
- 169. 茄汁烩牛肉 (80)
- 170. 洋葱烩牛肉 (81)
- 171. 水煮牛肉 (81)
- 172. 陈皮牛肉 (82)
- 173. 土豆烧牛肉 (82)
- 174. 沙茶牛肉 (83)



175. 蚝油牛肉	(83)
176. 黑胡椒牛排	(84)
177. 黑椒洋葱牛肉	(84)
178. 酱爆心菜牛肉片	(85)
179. 生炒青椒牛肉片	(86)
180. 鸡腿菇滑牛柳	(86)
181. 青椒牛柳	(87)
182. 青椒炒牛肉丝	(87)
183. 银粉牛肉丝	(88)
184. 洋葱牛肉丝	(88)
185. 芹菜炒牛肉丝	(89)
186. 咸菜牛肉丝	(89)
187. 西芹炒牛肚	(90)
188. 腐竹拌牛百叶	(90)
189. 罗宋汤	(91)
190. 咖喱粉丝牛肉汤	(91)
191. 红烧羊肉	(92)

二、禽蛋类

1. 烤鸡	(93)
2. 奶香烤鸡	(93)
3. 麻辣烧鸡	(94)
4. 姜汁热碗鸡	(94)
5. 白斩鸡	(94)
6. 咸鸡	(95)



7. 青椒生炒子鸡	(95)
8. 柱侯鸡块	(96)
9. 红焖栗子鸡	(96)
10. 红烧土豆鸡块	(97)
11. 香糟鸡块	(97)
12. 炸子鸡	(98)
13. 辣子鸡	(98)
14. 素鸡烧鸡块	(99)
15. 咖喱土豆鸡块	(99)
16. 香辣鸡块	(100)
17. 百叶粉蒸鸡	(100)
18. 五味鸡块	(101)
19. 腐竹烧鸡块	(101)
20. 麦香鸡腿	(102)
21. 豆豉蒸鸡腿	(102)
22. 炸鸡排	(102)
23. 香酥鸡腿	(103)
24. 红烧鸡腿	(103)
25. 炸鸡球	(104)
26. 香芋炸鸡卷	(104)
27. 孜然牙签肉	(105)
28. 糟溜三白	(105)
29. 沙茶鸡条	(106)
30. 黄焖鸡翅	(106)
31. 红烧鸡翅	(107)
32. 香辣鸡翅	(107)



33. 怪味鸡翅	(108)
34. 刀豆北极翅	(108)
35. 红烧凤爪	(109)
36. 麻辣凤爪	(109)
37. 香糟凤爪	(109)
38. 青椒鸡片炒蛋	(110)
39. 香酥鸡柳	(110)
40. 杭椒炒鸡柳	(111)
41. 黑胡椒鸡柳	(111)
42. 苔菜鸡柳	(112)
43. 柠檬鸡柳	(112)
44. 茄汁鸡柳	(113)
45. 糖醋鸡条	(113)
46. 椒盐鸡条	(114)
47. 杭椒鸡柳	(114)
48. 芙蓉鸡片	(115)
49. 青椒爆鸡片	(115)
50. 双色鸡片	(116)
51. 酱爆鸡片	(116)
52. 洋葱爆炒鸡片	(117)
53. 山药鸡片	(117)
54. 青椒鸡丁	(118)
55. 酱爆鸡丁	(118)
56. 花生鸡丁	(119)
57. 青椒茭白炒鸡丁	(120)
58. 青椒粟米鸡米	(120)



59. 茄子炒鸡丁	(121)
60. 怪味鸡丁	(121)
61. 银芽鸡丝	(122)
62. 鸡丝干丝	(122)
63. 鱼香鸡丝	(123)
64. 黄瓜鸡丝拌粉皮	(123)
65. 南瓜鸡丝	(124)
66. 青椒鸡丝	(124)
67. 香酥鸭	(125)
68. 盐水鸭	(125)
69. 酱鸭	(125)
70. 酱鸭腿	(126)
71. 南乳鸭腿	(126)
72. 烤鸭腿	(127)
73. 葱油鸭腿	(127)
74. 芋艿烧鸭块	(128)
75. 土豆鸭块	(128)
76. 怪味烧鸭块	(129)
77. 菠萝鸭脯肉	(129)
78. 黑椒鸭脯肉	(130)
79. 青椒炒鸭片	(130)
80. 韭菜炒鸭丝	(131)
81. 韭黄炒鸭丝	(131)
82. 豆腐血汤	(132)
83. 酱蛋	(132)
84. 虎皮蛋	(132)