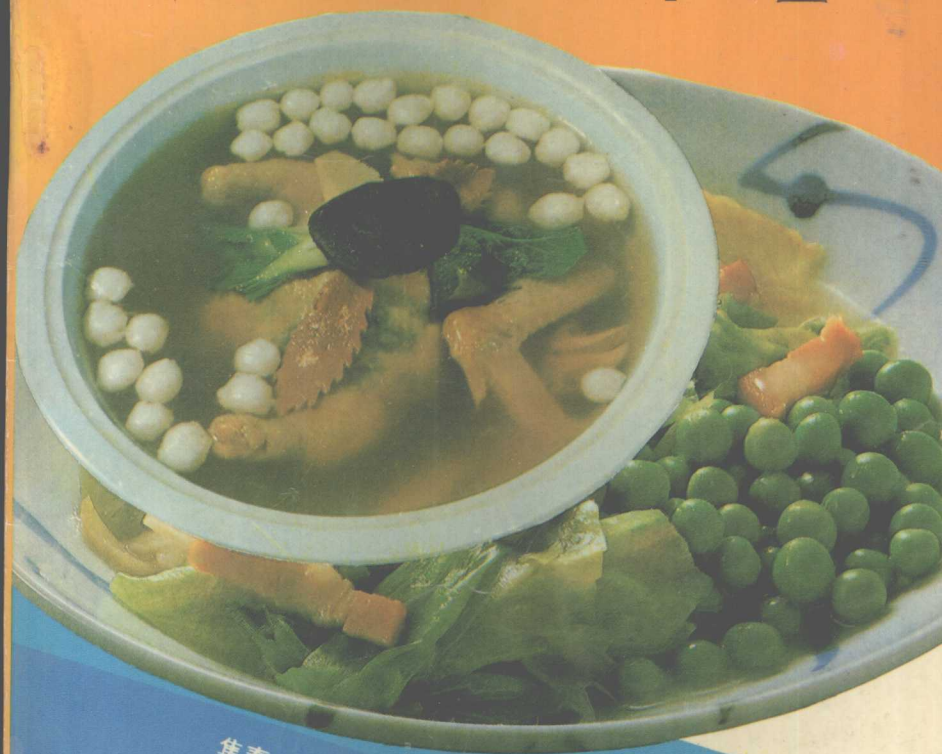


PENG REN JI QIAO CAI PU

烹饪技巧菜谱



集秦·川·鲁·粤·鄂·淮扬菜为一书
菜品繁多·技法精湛·巧在其中

郑新民
徐长安 编著·陕西科学技术出版社

烹

饪

技

苏工业学院图书馆
藏书章

菜譜

郑新民 徐长安 编著
陕西科学技术出版社

(陕)新登字第 002 号

烹饪技巧菜谱

■ 郑新民 徐长安 编著

陕西科学技术出版社出版发行

(西安北大街 131 号)

新华书店经销 西北工业大学印刷厂印刷

787×1092 毫米 32 开本 4 插页 8.125 印张 17 万字

1993 年 8 月第 1 版 1994 年 3 月第 2 次印刷

印数: 8001—14000

ISBN 7 - 5369 - 1537 - 3/Z · 142

定价: 5.80 元

序

郑新民、徐长安两位烹饪技术学校教师、年轻的特级厨师，经过多年探索发微，广采博收，汇集诸多名厨之精华，终于编写出这本技术性、实用性俱强的《烹饪技巧菜谱》，这对于提高烹饪技艺，弘扬祖国烹饪文化，无疑都将起到一定的积极作用。

本书因偏重于中高级烹饪技艺的训练，故以“技巧”二字命名。本书所列菜肴共分6类220种；用料广泛，烹调技艺精湛，菜肴色味俱佳；菜品以“秦菜”风味为主，包括川、鲁、粤、鄂、淮扬等家名菜，其中既有秦菜大师靳宣敏的传统菜和“宫廷菜”，又有秦菜名师张生财的“官府菜”，庞学德的仿唐菜，唐廷升的淮扬菜，薛成荣的鲁菜，翟耀民的陕菜，大多是这些烹饪大师或名厨最拿手的被称作“绝活”的名菜佳肴，更可贵的是本书的作者，在多年发掘整理古代名菜的基础上创新的一些佳肴，既继承了前人的经验，又加以改进和提高，堪称烹饪食苑中的一枝奇葩。

本书既有一般性的烹饪技术，也有刀功、火功、瓢功、调

味等绝技；在菜谱的写作体例上与一般菜谱不同的是，每道菜都有正反两方面的“关键制作工艺”说明，这是本书著者别出心裁的实践经验的结晶，精微细致，技法娴熟，堪称烹饪珍品。读者学后，不但能提高烹饪技艺，同时也是一种赏心悦目的艺术享受；即使对“行家里手”来说，也不失为一本有重要参考价值的好书。

另外，值得一提的是，本书中的一些菜谱，是陕西历届等级厨师考核的规定菜和创新菜，故亦可供厨师考前实习参考用。

愿《烹饪技巧菜谱》一书为广大人民群众增添生活的乐趣，帮助广大等级厨师、厨工提高烹饪技艺，使祖国烹饪业走向世界，为四化建设服务。

郑可望

1992年4月24日

目 录

●一、山珍海味类●

鸡米海参	[1]	烧鱼皮	[22]
蝴蝶海参	[2]	菊花干贝	[23]
葱黄烧海参	[4]	乌龙猴头	[24]
金钱海参	[5]	猴头芙蓉底	[25]
麻腐海参	[6]	酿燕菜	[26]
乌龙戏珠	[8]	酿金钱发菜	[27]
海参烩蹄子	[9]	蟹黄鱼肚	[29]
海参扒鸡腿	[10]	莲蓬鱼肚	[29]
海参包袱底	[11]	鸡茸鱼肚	[31]
糖醋鱿鱼卷	[12]	驼蹄羹	[32]
煨鱿鱼丝	[13]	松籽扒熊掌	[33]
糊辣鱿鱼丝	[15]	爆花筒鱿鱼	[34]
鱿鱼里脊丝与鱿鱼鸡丝	[16]	凤吞海参	[36]
明珠鱿鱼	[17]	酸辣海三丁与酸辣海参丁	[37]
清汤鱿鱼芙蓉底	[18]	清汤酿银耳	[38]
凤吞鱼翅	[19]		
余鸡茸鱼翅	[21]		

●二、水 产 类●

- | | | | |
|-------|------|--------|-------|
| 黄焖鳊鱼 | [40] | 脆皮鱼条 | [71] |
| 炒鳊片 | [42] | 余鱼丸 | [72] |
| 干煸鳊鱼 | [42] | 鸡茸鱼卷 | [73] |
| 糖醋鳊片 | [44] | 糖醋三丝鱼卷 | [74] |
| 炒鳊丝 | [45] | 油爆鸡丝鱼卷 | [75] |
| 油爆鳊鱼卷 | [46] | 溜鱼片 | [76] |
| 烧鳊段 | [47] | 红烧鱼块 | [77] |
| 清炒鳊丝 | [48] | 鱼头汤 | [78] |
| 鳊背带粉 | [49] | 奶汤锅子鱼 | [79] |
| 糖枯鳊丝 | [50] | 荷包鲫鱼 | [80] |
| 麻辣鳊丝 | [51] | 鸭油鱼腐 | [82] |
| 炒鳊糊 | [52] | 飞燕鱼 | [83] |
| 炅虎尾 | [53] | 糖醋瓦块鱼 | [84] |
| 红烧甲鱼 | [55] | 松仁鱼米 | [85] |
| 清炖甲鱼 | [56] | 软煎鱼饼 | [87] |
| 清蒸螃蟹 | [57] | 软溜鱼丸 | [88] |
| 红烧全鱼 | [58] | 锅贴鱼片 | [89] |
| 清蒸鱼 | [59] | 烧划水 | [90] |
| 糖醋鱼 | [60] | 芙蓉麒麟鱼 | [91] |
| 干烧鱼 | [61] | 豆瓣鱼 | [92] |
| 松鼠鱼 | [63] | 溜鱼仁 | [94] |
| 菊花鱼 | [64] | 四宝鲢鱼 | [95] |
| 绣球鱼 | [66] | 软溜鱼扇 | [96] |
| 葡萄鱼 | [67] | 彩熠生鱼卷 | [97] |
| 牡丹鱼 | [68] | 五彩鱼丝 | [98] |
| 狮子龙鱼 | [69] | 五柳鱼 | [100] |

高丽鱼条	[101]	炸虾排	[110]
菜心虾球	[102]	桂花虾仁	[111]
双味明虾	[103]	锅巴虾仁	[113]
玉环虾仁	[105]	油爆虾	[114]
茄汁对虾	[106]	炸虾球	[114]
琵琶大虾	[107]	炒虾丝	[115]
白云虾片	[108]	煎虾饼	[117]
脆皮直虾	[109]	溜虾丸	[118]

●三、肉 脏 类●

炆白肉	[120]	鱼香肉丝	[137]
彩云里脊	[121]	锅巴骨酥	[138]
滑溜里脊丝	[122]	酥炸肉卷	[139]
糖醋里脊	[123]	油爆双脆	[140]
软炸里脊与软炸鸡	[124]	炸猪排	[142]
口蘑余里脊片	[125]	炸春段	[143]
桂花肉丝	[126]	锅烧肘子	[144]
脆皮丸子	[127]	带把肘子	[145]
抓炸丸子	[128]	水晶肘子	[146]
生余丸子	[129]	芥末肘子	[147]
炸佛手卷	[130]	酱爆肉丁与酱爆鸡丁	[148]
荷叶粉蒸肉	[131]	仿燕菜卷	[150]
松籽酿方肉	[132]	酱爆肉丝	[151]
炒猪肝	[133]	南煎丸子	[152]
凉拌三丝	[134]	过油肉	[153]
三皮丝与鲜皮丝	[135]	水晶排骨	[154]
糖醋肉片	[136]	炒腰花	[155]

温拌腰丝	[156]	酸辣肚丝汤	[164]
竹节腰子	[157]	奶汤肚块	[165]
炸核桃腰	[159]	脆皮大肠	[166]
锅贴腰子	[160]	虾籽烧蹄筋	[167]
炆腰片	[161]	三鲜火锅	[168]
余腐皮腰丁	[162]	鸡米烧金皮	[169]
桃仁口蘑余双脆	[163]	清炖牛肉	[170]

●四、禽 蛋 类●

葫芦鸡	[172]	象眼鸽蛋	[191]
黄焖栗子鸡	[173]	芙蓉鸡片	[192]
锅烧鸡	[174]	银条鸡丝	[193]
葱油鸡	[176]	干贝捶鸡丝	[194]
清蒸鸡	[177]	鸡丝拉皮	[195]
莲蓬鸡	[179]	辣子鸡丁	[196]
香菇扒鸡	[180]	宫保鸡丁	[197]
油淋仔鸡	[181]	水晶鸡球	[198]
纸包鸡	[182]	余鸡丝汤	[199]
白酥鸡	[184]	锅贴鸡	[200]
芝麻鸡	[185]	软煎鸡饼	[201]
珍珠八宝鸡	[186]	八宝鸭子	[202]
骨香鸡	[187]	香酥鸭子	[204]
锅烧鸡方	[189]	荔枝鳧仁	[205]
炒仔鸡	[190]	鱼香烘蛋	[206]

●五、素 菜 类●

素鱼翅	[208]	锅塌豆腐	[221]
糖醋素排骨	[209]	香菇笋子	[222]
烧八素	[210]	干烧四季豆	[222]
虾籽烧茭白	[212]	七星白菜	[223]
珍珠面筋	[213]	扒凤尾笋	[225]
烧面筋泡	[213]	醋溜金边白菜	[225]
酿鸡茸菜心	[214]	肉丝烧茄子	[226]
鸡茸冬笋	[215]	炸茄夹	[227]
箱子豆腐	[216]	素鳝丝	[228]
一品豆腐	[217]	干椒菠菜	[229]
虎皮豆腐	[219]	虾籽烧玉兰片	[230]
菱角豆腐	[220]		

●六、甜 菜 类●

莲菜丸子与水晶莲菜饼 ..	[232]	冰糖燕菜	[242]
江米梨	[233]	冰糖银耳	[243]
酿苹果	[234]	水晶球	[244]
水晶蜜桃	[235]	三不粘	[245]
山药桃	[236]	蜜拉肉与水脆油	[245]
拔丝香蕉	[237]	夹沙肉	[247]
蜜汁葫芦	[238]	炸羊尾	[248]
百年合好	[239]	干蒸莲籽	[249]
杏仁豆腐	[240]	蒸糟肉	[250]
金枣丸子	[241]		

一、山珍海味类

菜 名：鸡米海参

烹调类型：烧

用 料：水发海参 600 克，母鸡脯肉 25 克，熟瘦火腿 5 克，鸡蛋清 2 个，猪油 500 克（实耗 100 克），葱 25 克，姜 5 克，食盐、料酒、味精、湿淀粉适量。

工艺程序：

1. 切配准备：

- (1) 海参片成 8.35 厘米（二寸半）长，2.64 厘米（八分）宽的斜刀片（棘参个小的剖两半）；葱、姜一半切成米粒状，另一半用刀拍松；火腿切成粒状；鸡脯肉割去筋膜，也切成米粒状置于碗中，加入食盐、料酒、蛋清、淀粉拌匀上浆。
- (2) 净锅烧热，用油滑光，添猪油，烧五成热倒入鸡米，滑散后沥油，置碗中，加入拍松的葱、姜及食盐、料酒、味精，再加少许清汤，上笼蒸 1 小时左右取出，

拣去葱姜待用：

2. 烹调：

- (1) 先将海参氽过，置原锅中，添入好汤，加入食盐、料酒、味精，用小火煨透捞出，沥干水分。
- (2) 净锅置火上，添猪油 50 克（1 两）烧热，下葱花、姜米煸出香味随即下入海参，烹入料酒，倒入蒸好的鸡米，烧至入味，用湿淀粉勾流水芡，淋明油，翻匀盛盘，撒火腿米即可上桌。

[注] 此菜鸡米滑出后，也可以直接与海参同烧，但鸡肉要嫩。

成品要求：成菜色泽明亮，光滑柔软，鲜香味浓。若能撒少许鲜熟毛豆，更能增加成菜色彩。

关键工序：

- (1) 片海参时要薄厚一致，不要把参上的“刺”片掉（光参例外）。
- (2) 海参一定要煨到、烧透，芡汁稀稠要适中，不宜过稠。

菜 名：蝴蝶海参

烹调类型： 酿

用 料： 水发海参 400 克，鸡脯肉 100 克，小海米（水发）12 个，黑芝麻 24 粒，水发鱼翅 24 根（要带尖的，约 3.3 厘米长），鸡蛋清 2 个，猪油 15 克，瘦火腿、黄蛋皮、青菜叶、水发香菇各 15 克，食盐、料酒、味精、葱姜水各适量。

工艺程序：

1. 切配准备:

- (1) 将鸡脯肉割去筋膜，捶成泥茸，置小盆中，分数次加蛋清、葱姜水，顺同一方向搅拌，使之溶为一体时，加入食盐、料酒、味精，继续搅打至上劲，最后再放入猪油，用力搅打成鸡酿子。
- (2) 将火腿、菜叶、蛋皮、香菇均切成3~6分长的细丝，待用。
- (3) 海参顶刀片成2寸长，寸二宽的薄片；修成蝴蝶翅膀形，用好汤加调味煨至海参入味时捞出，摆开水分，皮面朝上，置平盘中，然后将鸡酿子用骨片刮在手上，做成枣核形，放置在海参上，做成蝴蝶的身躯；小海米1个，嵌在酿子的前方中间做蝶鼻；黑芝麻嵌海米的两侧做眼睛，鱼翅嵌在眼睛的上面作为蝶眉，香菇丝、火腿丝、绿菜叶丝、黄蛋皮丝调开颜色，横置酿子上，轻轻压实，做为蝴蝶的肚子，如法炮制12次，“蝴蝶海参”的生坯即告制成。

2. 烹调:

- (1) 将制好形的“蝴蝶海参”连盘入笼，用小火蒸3分钟左右，熟时取出。
- (2) 净锅添高质量的油清汤，加入食盐、味精、料酒及其余海参，烧开后撇去浮沫，倒入汤盆，然后将蒸好的“蝴蝶海参”小心地推入汤盆，即可上桌。

成品要求:成菜汤清味鲜，形似蝴蝶随汤漂浮，栩栩如生，入口滑爽。

关键工序:

- (1) 制酿子时肉一定要砸茸，用料比例要适中，一定要

搅打到。

- (2) 海参一定要涨发好、煨到，放酿子时水分一定要握开，最好在置酿子处撒少许干淀粉，防止参、酿分离。
- (3) 蒸制时火不能过大，最好中途放1次蒸气，以防质老。

[注] 该菜如果在汤盆里垫上“芙蓉”，即“蝴蝶海参芙蓉底”。

- * 将葱、姜拍松，浸泡在水里，使葱、姜味浸入水中，然后捞去葱姜不要，即“葱姜水”。

菜 名：葱黄烧海参

烹调类型：烧

用 料：水发海参500克，葱黄200克，猪油100克，生姜5克，食盐、料酒、味精、酱油、花椒、胡椒粉、香油、淀粉适量。

工艺程序：

1. 切配准备：

- (1) 将海参片成2寸半长，8分宽的斜刀片。“余煨”后捞出沥水待用。
- (2) 葱黄从中劈开，切成2寸长的段；生姜去皮后切末。

2. 烹调：

- (1) 净锅上火，添入猪油，投入花椒，炸出香味后捞出，随即放入葱黄，用小火煸至葱黄无辣味时，加入食盐、料酒和微量鲜汤，盛入碗中。
- (2) 净锅添油少许，烧热后投入姜米爆香，随即放入海

参，加入调味和适量鲜汤，烧1分钟左右，倒入煸好的葱黄，继续烧至入味，定好味，用湿淀粉勾二流芡，淋香油出锅盛盘即可。

成品要求：成菜色泽红润，葱香味浓，光滑醇厚。

[注] 此菜还有一种做法是：将葱黄切成段（不劈开），用油炸过后和海参同烧。

关键工序：

- (1) 选料时，一定要选用葱白长的冬葱，最好是较干一些的。
- (2) 海参要涨发适度，不可过软。
- (3) 葱黄不可煸的时间过长，烹制时不能投放过早，否则不易成形。
- (4) 此菜主要突出葱黄的香味，所以其它调味品及色泽都不能过重过深。

菜 名：金钱海参

烹调类型：酿

用 料：水发刺参4个（每个约150克），鸡脯肉100克，蛋黄糕50克，鸡蛋3个，熟猪油20克，食盐、料酒、味精、葱姜水、淀粉各适量。

工艺程序：

1. 切配准备：

- (1) 将鸡脯肉割去筋膜，捶成泥茸，放入盆中。加入葱姜水、鸡蛋清、熟猪油、湿淀粉、食盐、料酒、味精，搅打成鸡酿子。
- (2) 水海参洗净腹腔，用鸡汤煨至入味，沥干水分，里

外拍上干淀粉待用。

- (3) 用鸡蛋黄摊两张鸡蛋皮，蛋黄糕切成二分半见方长条。
- (4) 鸡蛋皮截成4块，分别抹上鸡酿子（酿子的1/2），然后将剩余的一半酿子分成四份，分别装入海参腹内，中间插入蛋黄糕条，放在蛋皮上，卷成圆柱形，用湿淀粉封好口，再用净纱布包紧放入盘中待蒸。

2. 烹调：

- (1) 将卷好的海参上笼用中火蒸8分钟左右，熟时取出，拆去纱布，稍凉后切成1分厚“金钱”片，整齐地放入蒸碗，加入清汤上笼溜热，滗去汤汁，扣入汤盆。
- (2) 净锅添入高级清汤，加入食盐、料酒，定好味，烧开，由盆边轻轻浇入即成。

成品要求：形似金钱，薄厚均匀，汤清味鲜，钱心正中，光滑鲜嫩。

关键工序：

- (1) 选料时，海参大小要均匀，涨发要适度。
- (2) 海参拍粉前一定要搦干水分，否则易散。
- (3) 卷制时蛋黄糕一定要取中、而且要卷紧。
- (4) 改刀时片不宜切的过薄，要均匀。
- (5) 蒸溜时不宜时间过长，否则酿子易老化。
- (6) 汤一定要清，味要浓。

菜名：麻腐海参

烹调类型：拌

用料：水海参750克，芝麻酱100克，绿豆粉100克，香

油 25 克，葱、姜、食盐、料酒、味精、酱油、醋、花椒各适量。

工艺程序：

1. 切配准备：

- (1) 将海参片成二寸半长的斜刀片，用清水余一下捞出，锅中另加好汤，放入葱、姜及食盐、料酒，煨至入味倒入漏勺，沥干水分晾凉。
- (2) 净锅添水 0.75 公斤烧开，加少许食盐，将芝麻酱倒入搅散，用稀释的绿豆粉勾芡，视淀粉浓稠，熟时倒入盘里晾凉，切成二寸长、五分宽的条置盘里，上边放置煨好的海参。

2. 烹调：

炒锅放火上，添入芝麻油，投入花椒炸出香味，烹入醋，加入酱油、食盐、味精、葱、姜和少许清汤略滚，捞出葱、姜、花椒，定好味，倒入碗中晾凉。上菜时浇在海参上即可。

[注] 此菜颜色黑亮，色泽单调，若能在海参上间隔摆放两三片烫熟的青菜叶和西红柿，更能提高菜肴的色彩，增加食欲。

成品要求：成菜色泽黑亮，海参柔软爽口，麻腐光滑软嫩，口味咸酸、鲜香。为夏季下酒菜之佳品。

关键工序：

- (1) 海参一定要发柔软，煨到。
- (2) 制麻腐时水与淀粉的比例要掌握好（视淀粉的质量而定）。
- (3) 兑调味汁时，口味应略淡一些，以免过咸。