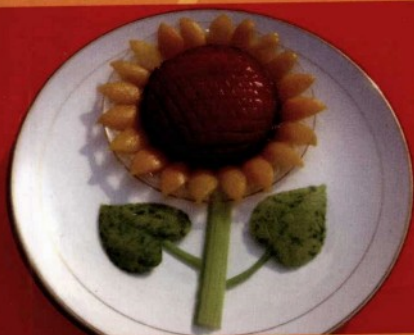


实习菜谱

SHIXI CAIPU

热菜

陕西旅游烹饪职业学院 编



陕西人民出版社



陕西旅游烹饪职业学院简介

陕西旅游烹饪职业学院是被国家命名的“中国烹饪教育典范”院校，是“全国民办教育百强院校”、“陕西省明星学校”。

它创建于1994年，自建院以来始终坚持“一切为了质量是办学的根本、紧贴市场需要是办学的方向、每个学子成才是办学的目标、百分之百安置是办学的责任”的办学宗旨，依托百名强大的师资技术力量，注重学研开发和以培养具有较强的创新意识的竞争型、实用型的学生为目的，所培养的三万余名毕业生遍布世界各地，已成长为行业的栋梁之材。

实习菜谱

SHIXI CAIPU

热 菜

陕西人民出版社



(陕)新登字 001 号

图书在版编目 (CIP) 数据

· 实习菜谱 / 陕西旅游烹饪职业学院编. — 西安: 陕西人民出版社, 2004

ISBN 978-7-224-07135-1

I. 实... II. 陕... III. 菜谱-中国

IV. TS972.182

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 135451 号

书 名: 实习菜谱 (四册)
编 著: 陕西旅游烹饪职业学院
出版发行: 陕西人民出版社 (西安北大街 147 号 邮编: 710003)
印 刷: 陕西天之缘真彩印刷有限公司
开 本: 787mm×1092mm 16 开 57.25 印张
插 页: 38
字 数: 857 千字
版 次: 2007 年 8 月第 2 版 2007 年 8 月第 1 次印刷
印 数: 1-5000
书 号: ISBN 978-7-224-07135-1
定 价: 128.00 元

出版说明

本书是陕西烹饪专修学院教师根据多年的教学实践经验为烹饪专业学校编写的专业实践课教材，适宜于中等、高等职业学校烹饪专业和短期培训使用，同时也适于营业性饭店的专业厨师及烹饪爱好者使用，是一本实用性很强的热菜教材和家庭用书。

本书基本内容分为五部分，包括山珍海味、水产、肉脏、禽蛋、素菜及其他五类。共 379 个菜品。

主要收入具有代表性的陕西地方风味名菜，包括部分宫廷菜、官府菜、仿唐菜、陕西“八景宴”中的一些菜式，还有我校教师在历次烹饪大赛中的获奖菜品及近年来的创新菜、新潮菜。同时也编入了部分川菜、粤菜、鲁菜、淮扬菜、鄂菜的代表菜，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。

本书有一般性的烹饪技术，也有刀功、火功、瓢功、调味等中华绝技。在菜品的写作体例上与一般菜谱不同的是每道菜都加了小序，并有“关键制作工序”说明及菜品特点，部分菜品加了彩照。读者阅后，不但能提高



烹饪技艺，而且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。

本书在编写过程中得到陕西省烹饪协会秘书长冯宝荣先生、三秦文化研究会巫其祥教授及部分老师的大力支持和帮助，同时还借鉴和吸收了同类书籍、杂志及有关资料，在此不一一列举，一并表示衷心的感谢。

由于编者水平有限，加之多人撰写，行文风格尚不尽统一，疏漏之处在所难免，恳请广大师生、专家、学者及读者提出宝贵意见，以便再版时补充修改，使本书不断完善。

2004年5月13日



第一章 山珍海味类

- | | | | |
|-------------------|-------|------------------|------|
| 1. 海参烀蹄子 | (1) | 27. 香炒花枝片 | (35) |
| 2. 家常海参 | (2) | 28. 红烧大鲍鱼 | (36) |
| 3. 鸡米海参 | (4) | 29. 龙舟载宝 | (37) |
| 4. 葱黄烧海参 | (5) | 30. 凤吞翅 | (38) |
| 5. 酸辣海三丁 | (6) | 31. 鸡茸鱼翅 | (40) |
| 6. 蝴蝶海参 | (8) | 32. 荷花鱼肚 | (41) |
| 7. 清汤海参包袱底 | (9) | 33. 古币八卦鱼肚 | (43) |
| 8. 金钱海参 | (11) | 34. 七星伴月 | (44) |
| 9. 麻腐海参 | (12) | 35. 红烧鱼皮 | (45) |
| 10. 糖醋鱿鱼卷 | (13) | 36. 菊花干贝 | (47) |
| 11. 酱爆鱿鱼卷 | (14) | 37. 雀巢鲜贝 | (48) |
| 12. 明珠鱿鱼 | (16) | 38. 鱼香鲜贝 | (49) |
| 13. 清汤鱿鱼芙蓉底 | (17) | 39. 碧绿鲜带子 | (51) |
| 14. 三色梭子鱼 | (18) | 40. 鸡丝烩珧柱 | (52) |
| 15. 煨鱿鱼丝 | (20) | 41. 葫芦鲜贝 | (53) |
| 16. 胡辣鱿鱼丝 | (21) | 42. 玉环珧柱 | (54) |
| 17. 西兰花鲜鱿 | (22) | 43. 豉汁扇贝 | (56) |
| 18. 灌汤鲜鱿丸 | (24) | 44. 金椒四宝 | (57) |
| 19. 干煸鱿鱼丝 | (25) | 45. 海合 | (58) |
| 20. 燕鱿漾蟹钳 | (26) | 46. 三文鱼刺身 | (60) |
| 21. 丰收玉米 | (27) | 47. 驼蹄羹 | (61) |
| 22. 泡椒墨鱼仔 | (28) | 48. 红焖果子狸 | (62) |
| 23. 酥炸海鲜卷 | (30) | 49. 红煨山獾 | (64) |
| 24. 碧玉墨鱼榄 | (31) | 50. 红烧蛇段 | (65) |
| 25. 五彩墨鱼丝 | (32) | 51. 三丝蛇羹 | (66) |
| 26. 油泡花枝片 | (33) | | |

第二章 水产类

52. 红烧甲鱼

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| 53. 清炖甲鱼····· (69) | 80. 晨钟市果····· (101) |
| 54. 参灵甲鱼····· (70) | 81. 蒜茸开边虾····· (102) |
| 55. 脆皮炸蟹钳····· (71) | 82. 腰果虾仁····· (103) |
| 56. 姜葱焗肉蟹····· (72) | 83. 白灼鲜活虾····· (105) |
| 57. 酥炸蟹盒····· (74) | 84. 琵琶虾····· (106) |
| 58. 清蒸螃蟹····· (75) | 85. 一虾两吃····· (107) |
| 59. 银丝焗蟹煲····· (76) | 86. 啤酒焗鲜虾····· (108) |
| 60. 灌汤龙虾球····· (77) | 87. 香菠载虾花····· (109) |
| 61. 玉扇虾皇····· (78) | 88. 清汤虾丝····· (111) |
| 62. 干烧大虾····· (79) | 89. 鲜虾琼山豆腐····· (112) |
| 63. 光明虾炙····· (81) | 90. 排骨酱虾球····· (113) |
| 64. 油泡虾球····· (82) | 91. 椒麻基围虾····· (114) |
| 65. 炸虾排····· (83) | 92. 豉汁蟠龙鳝····· (115) |
| 66. 干煎虾碌····· (84) | 93. 蒜子焖白鳗····· (116) |
| 67. 煎虾饼····· (85) | 94. 红烧鳗鱼段····· (117) |
| 68. 炸虾球····· (87) | 95. 彩熠生鱼卷····· (119) |
| 69. 兰花虾球····· (88) | 96. 清蒸生鱼····· (120) |
| 70. 五彩炒虾丝····· (89) | 97. 蚝油鱼腐····· (121) |
| 71. 脆皮直虾····· (91) | 98. 油泡鱼青丸····· (123) |
| 72. 白云虾片····· (92) | 99. 油浸鲜鱼····· (124) |
| 73. 碧绿虾扇····· (93) | 100. 牡丹鱼····· (125) |
| 74. 彩蝶冬瓜脯····· (94) | 101. 煎封鲳鱼····· (127) |
| 75. 菜胆虾球····· (95) | 102. 姜葱焗鲤鱼····· (128) |
| 76. 锅巴虾仁····· (97) | 103. 特色麻花鱼····· (129) |
| 77. 锅烧虾方····· (98) | 104. 蟹黄鱼蛋····· (131) |
| 78. 茄汁大虾····· (99) | 105. 松鼠鱼····· (132) |
| 79. 群龙戏珠····· (100) | 106. 奶汤锅子鱼····· (133) |

- | | | | |
|------------------|-------|------------------|-------|
| 107. 菊花鱼 | (135) | 134. 油泡鲟鱼片 | (168) |
| 108. 高丽鱼条 | (136) | 135. 红烧肚裆 | (169) |
| 109. 鸚鵡鱼 | (137) | 136. 拆烩鲢鱼头 | (170) |
| 110. 干烧鱼 | (139) | 137. 渔翁沐春 | (171) |
| 111. 豆瓣鱼 | (140) | 138. 翠竹鱼米 | (172) |
| 112. 红烧鱼 | (141) | 139. 竹扇鱼果 | (173) |
| 113. 四宝鲩鱼 | (142) | 140. 锅银鱼 | (174) |
| 114. 芙蓉麒麟鱼 | (144) | 141. 鱼羊烧鲜 | (175) |
| 115. 泉水鱼 | (145) | 142. 鱼米飘香 | (176) |
| 116. 烧划水 | (146) | 143. 西湖醋鱼 | (178) |
| 117. 熘鱼仁 | (148) | 144. 邮亭鲫鱼 | (179) |
| 118. 荷包鲫鱼 | (149) | 145. 跳水鱼 | (180) |
| 119. 姜太公垂钓 | (150) | 146. 泡鲫鱼 | (181) |
| 120. 余鱼丸 | (151) | 147. 回锅鱼片 | (182) |
| 121. 芝麻鱼球 | (153) | 148. 炆锅鲤鱼 | (183) |
| 122. 糖醋鱼 | (154) | 149. 鲩鱼炖豆腐 | (184) |
| 123. 红烧瓦块鱼 | (155) | 150. 炒鳝糊 | (185) |
| 124. 糖醋瓦块鱼 | (156) | 151. 炒蝴蝶鳝片 | (187) |
| 125. 酸菜鱼 | (157) | 152. 清炒鳝丝 | (188) |
| 126. 番茄鱼片 | (159) | 153. 红烧鳝段 | (189) |
| 127. 炸鱼排 | (160) | 154. 麻辣鳝丝 | (190) |
| 128. 四生锅子 | (161) | 155. 干煸鳝鱼 | (191) |
| 129. 豉汁鲩鱼 | (162) | 156. 黄焖鳝鱼 | (193) |
| 130. 花生鲤鱼煲 | (163) | 157. 泥鳅钻豆腐 | (194) |
| 131. 竹筒鱼丝 | (164) | 158. 麻辣牛蛙 | (195) |
| 132. 麦积鱼条 | (165) | 159. 荷香蒸牛蛙 | (196) |
| 133. 黄油萝卜鱼 | (166) | | |

第三章 肉 脏 类

- | | |
|---------------------|-----------------------|
| 160. 滑溜里脊丝 …… (198) | 185. 葱串香排 …… (228) |
| 161. 酱爆肉丝 …… (199) | 186. 京葱穿香排 …… (229) |
| 162. 锅巴肉片 …… (200) | 187. 菊花串香排 …… (230) |
| 163. 炅白肉 …… (202) | 188. 蟹黄狮子头 …… (231) |
| 164. 夹沙肉 …… (203) | 189. 带把肘子 …… (233) |
| 165. 炸猪排 …… (204) | 190. 菜心蹄筋 …… (234) |
| 166. 米酒葵花肉 …… (205) | 191. 仿燕菜卷 …… (235) |
| 167. 蜜拉肉与水脆油… (206) | 192. 虾子烧蹄筋 …… (237) |
| 168. 糖醋里脊 …… (208) | 193. 生氽丸子 …… (238) |
| 169. 糖醋肉片 …… (209) | 194. 芥末肘子 …… (239) |
| 170. 干炸丸子 …… (210) | 195. 锅烧肘子 …… (240) |
| 171. 过油肉 …… (211) | 196. 东坡肘子 …… (241) |
| 172. 红烧肉 …… (212) | 197. 花生猪手煲 …… (243) |
| 173. 回锅肉 …… (213) | 198. 冬菜腰片汤 …… (244) |
| 174. 香辣肉 …… (215) | 199. 温拌腰丝 …… (245) |
| 175. 莲菜炒肉片 …… (216) | 200. 爆炒腰花 …… (246) |
| 176. 香炖肉脯 …… (217) | 201. 麻酱腰子 …… (247) |
| 177. 干崩炖肉丝 …… (218) | 202. 锅贴腰子 …… (248) |
| 178. 松子酿方肉 …… (219) | 203. 奶汤肚块 …… (250) |
| 179. 珍珠丸子 …… (221) | 204. 大蒜肚条 …… (251) |
| 180. 四喜丸子 …… (222) | 205. 桃仁口蘑氽双脆 …… (252) |
| 181. 冰肉山楂 …… (223) | 206. 尖椒肥肠 …… (253) |
| 182. 糖醋咕噜肉 …… (224) | 207. 辣子肥肠 …… (254) |
| 183. 梅菜扣肉煲 …… (225) | 208. 焦炸大肠 …… (256) |
| 184. 西芹炒腊肉 …… (227) | 209. 炒猪肝 …… (257) |
| | 210. 紫金扒秦牛 …… (258) |
| | 211. 蚝油牛肉 …… (259) |

316. 开水白菜 (386)
317. 东江瓤豆腐 (387)
318. 鼎湖上素 (389)
319. 干烧四季豆 (390)
320. 麻婆豆腐 (391)
321. 炸茄夹 (392)
322. 素鳝丝 (393)
323. 鸡粥菜心 (395)
324. 酿金钱发菜 (396)
325. 什锦火锅 (397)
326. 清汤酿银耳 (399)
327. 金枣丸子 (400)
328. 四宝炸牛奶 (401)
329. 拔丝山药 (403)
330. 红袍莲子 (404)
331. 蜜汁葫芦 (405)
332. 莲菜饼 (406)
333. 拔丝香蕉 (407)
334. 干蒸莲子 (409)
335. 琅玕脯 (410)
336. 毛血旺 (411)
337. 鱼香松花 (412)
338. 菠萝奶露 (413)
339. 白云凤凰羹 (414)
340. 醪糟桔瓣汤圆 ... (415)
341. 醋熘土豆丝 (416)
342. 江米梨 (417)
343. 细沙炒八宝 (419)
344. 八宝甜饭 (420)
345. 八素争艳 (421)
346. 酿藕夹 (422)
347. 黄焖面筋 (423)
348. 荷叶冬瓜 (424)
349. 蒜茸油麦菜 (426)
350. 西芹炒夏果 (427)
351. 香菇扒菜心 (428)
352. 松仁玉米 (429)
353. 鱼香茄子煲 (430)
354. 八珍豆腐煲 (431)
355. 冰花马蹄露 (432)
356. 海米烧冬瓜 (433)
357. 梦幻冬瓜 (434)
358. 烧四宝 (435)
359. 西芹百合 (436)
360. 八宝百合 (437)
361. 蚝油瓜脯 (438)
362. 火夹冬瓜 (439)
363. 绿菜疙瘩 (440)
364. 金粟松 (442)
365. 鸡火煮干丝 (443)
366. 植物三宝 (444)
367. 百年好合 (445)
368. 冰糖炖银耳 (446)
369. 什锦果羹 (447)

370. 西瓜盅 (448)

371. 杏仁豆腐 (449)

372. 渔婆豆腐 (450)

373. 椒盐魔芋豆腐 ... (451)

374. 玫瑰锅炸 (452)

375. 口袋豆腐 (453)

376. 干焙土豆丝 (455)

377. 蒜香茄子 (456)

378. 双椒芙蓉太极羹... (457)

379. 同舟共济 (458)

附 录：

广东菜名词解解释

一、原料 (460)

二、补充（鱼翅、鱼肚、鲍鱼、
海参与其涨发） (460)

三、粤菜部分半成品行业用语及
制法 (462)

四、调料及调味汁 (464)

五、酱汁类的制法 (469)

六、厨具名称 (473)



1. 海参烀蹄子 (陕菜)

“海参烀蹄子”是陕西有名的风味菜肴。选料讲究加上采用陕西独特“烀”的烹制方法，就更别具一格，是冬令食补佳肴。

烹调方法 烀

原 料

主料：水发海参 500 克。

配料：猪蹄 4 个。

调料：精盐 30 克、蜂蜜 15 克、绍酒 50 克、葱 75 克、姜 15 克、八角 2 枚、酱油 40 克、味精 25 克、醋 5 克、湿淀粉 25 克、肉汤 1000 克、熟猪油 100 克、葱姜油 25 克。

制作工艺

1. 切配准备：

(1) 葱 50 克切成 6.5 厘米长的段，25 克切成 2.5 厘米长的段，姜块 10 克拍松，5 克切末。

(2) 将海参片成 6.5 厘米长、2.5 厘米宽的斜刀片，浸泡在开水中。

2. 烹调程序：

(1) 将猪蹄刮洗干净，入汤锅煮至九成熟捞出，搽干水，将蜂蜜、醋和匀，涂抹在猪蹄表皮上。投入七成热的油中，炸至皮面呈深红色时捞出。用刀顺长将皮切开，去骨，切成 1.5 厘米宽的长条，皮朝下装蒸碗里，加入长葱段、姜块、八角、肉汤 15 克、精盐 15 克、酱油 25 克、绍酒 20 克，上笼蒸 60 分钟取出，拣去葱、姜、八角，扣入汤碗里。

(2) 锅内添入肉汤，加精盐 10 克、绍酒 15 克烧开，下入海参，用小火煨至入味，沥去汤汁。

(3) 原锅内加入熟猪油，烧至五成热，投入短葱段、姜末，煸出香味后倒入海参，加肉汤 250 克、精盐 5 克、酱油 15 克、绍酒 15 克，用中火烧至入味，放入味精 1.5 克，用湿淀粉勾流水芡，淋入葱姜油搅匀，浇在猪蹄上即成。

菜肴特点

海参绵润，猪蹄红亮黏烂，汤汁浓醇，咸鲜适口。

关键工序

- (1) 选料时猪蹄一定要新鲜、干净，无毛。
- (2) 走红时蜂蜜不能抹得过多，否则易焦。
- (3) 蒸猪蹄不宜过烂，否则不易夹食。
- (4) 海参涨发要适度，不宜过硬或过软。

2. 家常海参 (川菜)

“家常海参”是川菜海参席上的头菜之一，具有四川家常味型的独特风味。此味型是用四川特产的郫县豆瓣、新繁泡辣椒、德阳酱油烹制而成，但亦因不同菜式，而酌加原红豆瓣、豆豉、甜面酱等调料。

烹调方法 烧

原 料

主料：水发海参 500 克。

配料：猪肥瘦肉 120 克、黄豆芽 150 克。

调料：郫县豆瓣 30 克、泡辣椒 20 克、酱油 25 克、绍酒 15 克、精盐 3 克、姜 30 克、葱 70 克、味精 3 克、蒜苗 30 克、湿淀粉 10 克、肉汤 750

克、清汤 750 克、芝麻油 15 克、猪油 170 克。

制作工艺

1. 切配准备：

(1) 将水发海参洗净，片成上厚下薄的斧楞片，用开水浸泡后漂净异味。

(2) 猪肉切成粒，蒜苗切成粗花，黄豆芽掐去根脚，洗净，姜、葱拍松，豆瓣、泡辣椒剁细。

2. 烹调程序：

(1) 炒锅置旺火上，下入熟猪油 15 克，烧五成热，下姜 10 克、葱 25 克炒香，然后加入清汤 250 克、绍酒 5 克、精盐 1 克，将海参投入煨至入味，沥去汤汁。

(2) 原锅加猪油 25 克烧至五成热，放入黄豆芽炒至断生后出锅装盘垫底。

(3) 净锅置火上烧热，加熟猪油 50 克，烧至六成热，投入肉粒炒散，烹绍酒 5 克、加精盐 1 克，炒至酥香盛碗。锅中另加猪油 50 克，烧至五成热，投入剁细的豆瓣和泡辣椒炒出香味，待油呈红色时，加入清汤烧沸，熬出香味时捞去杂质，将海参、肉粒、味精、酱油放入烧至入味，勾芡，淋芝麻油、撒蒜苗翻匀，浇在垫底的黄豆芽上即成。

菜肴特点

海参烂糯柔润，配料形色各异，浓淡相宜，汤汁色泽银红，肉粒酥香微辣，越嚼越香，助人食兴。

关键工序

- (1) 海参的涨发要掌握适度，改刀时厚薄要均匀。
- (2) 豆瓣酱和泡辣椒一定要斩茸煸香。
- (3) 海参在正式烹制前，要除净异味。