

GAODENG ZHIYE JIAOYU JIAOCAI

· 高等职业教育教材 ·

(含光盘)

中国名菜

ZHONGGUO MINGCAI

黄明超 主编 · 刘广伟 主审



中国轻工业出版社

ZHONGGUO QINGGONGYE CHUBANSHE

高等职业教育教材

中国名菜


(本书可供高等院校本科、专科选用)

黄明超 主 编

谢定源 副主编

陈忠明

刘广伟 主 审

 中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中国名菜/黄明超主编. —北京: 中国轻工业出版社,
2000.5
高等职业教育教材
ISBN 7-5019-2607-7

Ⅰ. 中… Ⅱ. 黄… Ⅲ. 菜谱-中国-高等教育: 职业
教育-教材 N. TS972.182

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 15632 号

13/10:53/02

责任编辑: 陈思燕 李炳华
策划编辑: 马 静 陈耀祖 责任终审: 滕炎福 封面设计: 崔 云
版式设计: 赵益东 责任校对: 方 敏 责任监印: 胡 兵

*

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)
网 址: <http://www.chlp.com.cn>
联系电话: (010) 65241695
印 刷: 中国人民警官大学印刷厂
经 销: 各地新华书店
版 次: 2000 年 5 月第 1 版 2000 年 5 月第 1 次印刷
开 本: 850×1168 1/32 印张: 25
字 数: 653 千字 印数: 1·5000
书 号: ISBN 7 5019-2607-7/TS·1593 定价: 58.00 元 (附光盘)

· 如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换 ·

高等职业教育烹饪专业教材编审委员会

主任：赵荣光

副主任：季鸿崑

委员：刘广伟 刘北林 闫喜霜
季鸿崑 赵荣光 崔桂友
路新国 谢定源 魏 峰

前 言

改革开放以来，伴随着人民生活水平的提高和对餐饮业需求的急剧增长，我国的高等烹饪教育得到了快速的发展，高等烹饪教材建设也取得了一定的成果。

但是，由于我国的高等烹饪教育起步较晚，又长时间囿于各省区、各单位独立办学局限，自主设教、单兵作战的办学形式不可避免地造成了许多高等烹饪教材缺乏必要的规范和深入的科学论证。对此，广大烹饪教育工作者非常期望有关方面组织编写一套适合我国高等烹饪教育不同地区、不同层次需要的规范化、科学化的教材，以适应高等烹饪教育，特别是高等职业教育事业的发展。1997年7月于济南召开的首届中国烹饪高等教育学术研讨会上就此深入讨论，并决定组织全国各办学单位编写面向21世纪中国烹饪高等职业教育系列教材。

我社基于烹饪专业属于大食品学科这一国内外学科归属的统一认识，认真听取了专家们的意见，决定聘请在全国有影响的高等烹饪教育专家学者，着手编辑出版高等烹饪专业系列教材。

为确保教材编写质量，我社在各烹饪高校推荐和广大烹饪教育专家认可的基础上，组成了由黑龙江商学院原烹饪系系主任、中国饮食文化研究所所长赵荣光教授，原扬州大学烹饪系系主任季鸿崑先生为负责人的教材编审委员会。参加教材编审策划工作的有扬州大学旅游烹饪学院、黑龙江商学院、广东商学院、天津商学院、武汉商业服务学院、北京联大旅游学院、黑龙江餐旅专修学院、华中农业大学、河北师大职业技术学院、广西南宁职业大学、东方美食学院、四川行政学院、四川烹饪高等专科学校、上海旅游专科学校等十余所院校的专家和教师。1998年7月和9

月，我社先后在北京和扬州召开教材编审会议。会议对各参编院校提交的 39 份编写大纲进行审议，规范了 20 种教材名称，制定了主编、主审人选的标准，并按此标准适当参考各校申报材料拟定了每种教材的主编、主审及参编人选。会议决定分期分批用两年左右时间，在 2000 年前将全套教材出齐。

受教材编审委员会的委托，我社曾派人两次到教育部高教司教材处汇报了有关烹饪教材编写运作情况，并呈交了书面汇报材料，得到了有关负责同志的充分肯定和热情指导。根据领导部门的指示精神，我社提出了对这套教材出版的总体思路，强调要在保证质量、编出特色上下功夫；要加大教材的科技含量，在科学性、规范性、系统性、广泛性和适用性上突出这套教材的特色。对其中部分教材还配制了音像光盘随书配套出版。

经过全体参编人员的努力，本套教材现已陆续出版，我们热忱欢迎广大专家学者和教师给予批评指正。

本书在编审出版过程中得到了广大烹饪教育工作者和有关部门的大力支持和鼎力相助，在此一并表示感谢！

中国轻工业出版社

1999 年 5 月

序

中国轻工业出版社在世纪之交组织出版这套全国高等教育烹饪教材，是很有历史意义的。谈到《中国名菜》的教材，就离不开如下几个问题和概念：什么菜是中国菜？中国菜有多少种？哪些菜是中国名菜？如何写中国名菜？如何学中国名菜？这些问题看似简单，却是烹饪界尚未有准确定义的学术问题。

什么菜是中国菜？这本来是一个很简单的问题，但随着 100 年来人类文明的发展，人流、物流、信息流的加快，地球变得越来越小。特别是地球村概念的诞生，使这个本来很简单的问题，回答起来就不那么简单了。有人说凡中国境内的菜肴就是中国菜，可是世界许多国家餐桌上的菜肴中也摆有中国菜；有人说凡是中国人做的菜肴是中国菜，我却看到许多连汉语都不会说的老外们在做中餐馆的主厨；有人说只有那些用中国产的原料、调料制作出来的菜肴才是中国菜，可是很多中国大厨在用挪威的三文鱼、美国的牛仔骨、加拿大的赤贝等参加中菜大赛；有人说那些有中国文化内涵的传统正宗的菜肴才是真正的中国菜，可是不必说国外，就是国内备受客人欢迎和认可的中国菜，越来越多的也是那些非正宗的菜。这个问题，看来不是几句话可以说清楚的，但有一点可以肯定，那就是在近 100 年来，中国菜的内涵在扩大，这说明中国菜在地球村越来越受欢迎。我们这些学中国菜的应该感到骄傲。

中国菜有多少种？有人说在谱的有 5000 种，有人说有 10000 种，也有人说约有 20000 种。要回答这个问题，我看应该先问制作中国菜的原料有多少种、辅料有多少种、调料有多少种、形状有多少种、色泽有多少种、加热法有多少种、调味法有多少种、香

有多少种、味有多少种、复合味又有多少种，还有不同的地域、不同的民族、不同的文化、不同的习俗、不同的餐馆、不同的家庭、不同的厨师又有多少种？然后再求这些因素的组合到底是5位数还是6位数？怕是不算不知道，一算吓一跳。中国菜品种之丰当属一大特点，细究起来这和中国传统的哲学思想有关，所谓“天下万物皆为我用”。本书仅从中选了561个品种，当属挂一漏万，相信读者定会理解。

哪些菜是中国名菜？这不仅是个教学问题，也是个较难界定的学术问题。古代的名菜，在现代不一定是名菜；赛场上的名菜，市场上不一定是名菜；家庭里的名菜，宾馆里不一定是名菜；此处的名菜，彼处不一定是名菜；正宗的是名菜，非正宗的不一定不是名菜……本书在选择菜品时，既考虑到传统名菜，又侧重了市场认可的名菜。

如何写中国菜？主要有两个方面：一是划分，二是描述。划分可按社会、民族、原料、地域，有许多种方法。按社会划分，有宫廷菜、官府菜、市肆菜、家常菜等；按民族划分，有汉族菜、满族菜、清真菜等；按原料划分，有畜兽菜、禽鸟菜、海鲜菜、蔬果菜等；按地域划分有三大学说，即系说、圈说、派说。系说侧重于菜式的不同，有四大菜系、八大菜系、十二菜系的不同划分。圈说侧重于饮食文化的差异，有东北、京津、黄河下游、长江上游、东南、中北、黄河中游、长江中游、西南、西北、青藏高原以及素食等12个饮食文化圈。派说侧重原料和厨艺，有陆味派和海味派之分，认为陆味在厨艺上属于人派，海味在厨艺上属于出派。考虑到便于教学，便于理解，本书选择目前按行政区划分的方法，第一级分为西南、中南、华北、东北、西北、华东六大区，第二级分为34个省、市、自治区，第三级再按原料划分。中国菜的描述即菜谱的写法，本书菜谱的描述力求有所突破，分为菜品简介、烹调方法、原料、制作过程、制作要领、风味特点、思考题等七部分，打破了“原料、制法、特点”老三段的写法，让

读者读起来更方便。

如何学中国菜?有了好的菜谱也不是马上就可以学会做菜,还要求读者具备一定的基本技能,这就像不是每个人看着乐谱都能唱歌、弹琴一样。学厨有三个境界:一是求像,追求如何像师傅、像正宗,以像为目的;二是显技,显示掌握了很多技巧,会做很多种菜;三是能根据原料、环境、客人的不同,随心所欲地烹调,不求像,不求能,但求适合食客之口味。本书是面向烹饪学生的,是第一个境界的厨师,希望大家早日跨入第二境界和第三境界。中国名菜这门课程在烹饪教学中有着非常重要的作用,须举一反三、活学活用、领会其精华。做菜,说到底是如何突出原料的本味、特色。

展望中国名菜的发展,有两个需要正视的观念问题:一是菜品的正宗与迷宗,二是菜品的个性与融合。迷宗菜是个新词,却不是新事物,自从有正宗菜那天起就有迷宗菜。社会进步,市场发展,物流畅达,适口者珍,推动了迷宗菜的发展,改变了人们唯正宗不做、不食的传统观念。近几年各地菜式的变化,融合是个大趋势,不仅有南北融合,还会有中西融合,但融合中依旧有个性,因为气候的差异、物产的差异、种族的差异是由地球的不停转动带来的,只要地球在转,就必定是千人千模样,万人万口味。口味的差异是绝对的,菜品的融合是相对的。

长江后浪推前浪,一代新人超旧人。我不认为上述问题是长久模糊不能回答的,而是急需定性定量分析研究的。由于我们这一代的知识所限,学者型的厨师屈指可数,我想在 21 世纪厨师是会成为烹饪理论家、艺术家的。到那时,烹饪的原理、菜谱的表述会更科学、更准确。厨艺研究空白甚多,厨艺研究有待来者,此书是来者今天的读物,明天的来者,有赖于从此书的读者中走出!

刘广伟

2000 年 1 月 18 日

目 录

第一章 东北名菜	(1)
概述	(1)
第一节 畜兽类名菜	(3)
一、扒猪脸	(3)
二、白肉血肠	(4)
三、兰花熊掌	(6)
四、金钱鹿肉	(8)
五、牛肉铁锅	(9)
六、珍珠鹿尾汤	(10)
七、抽刀白肉	(12)
八、黄金肉	(14)
九、卷肘花	(15)
十、叉烧山兔肉	(16)
十一、白烧鹿筋	(18)
第二节 水产类名菜	(19)
一、三丝扒鱼翅	(19)
二、干烧开边鲤	(21)
三、鲜贝原鲍	(22)
四、清蒸白鱼	(24)
五、翡翠鸳鸯鱼翅	(25)
六、酿海参	(27)
七、宫门献鱼	(28)
八、红娘自配	(30)
九、清炖鲟鱼	(32)

十、红烧鲤鱼唇	(33)
十一、白松大马哈鱼	(34)
十二、八宝吉花鱼	(36)
十三、橘子大虾	(37)
十四、灯笼海参	(39)
十五、硕果鱼腹	(40)
第三节 禽蛋类名菜	(42)
一、沟帮熏鸡	(42)
二、红焖山鸡	(43)
三、脆香双雉喜双会	(45)
四、飞龙汤	(47)
五、长春罐焖鸡	(48)
六、熟扯鸡	(49)
七、人参炖乌鸡	(50)
八、烹野鸭	(52)
九、清烹沙半鸡	(53)
第四节 蔬果类名菜	(54)
一、酒醉彩云猴头黄瓜香	(54)
二、脆皮蕨菜卷	(56)
三、白扒松茸蘑	(57)
第五节 其他名菜	(58)
一、兴安岭野味全锅	(58)
二、多喜人参长寿鱼	(59)
三、天池雪蛤红莲花	(61)
四、酱焖林蛙	(62)
五、酒醉山蔬	(63)
六、扒凉豆腐	(64)
第二章 华北名菜	(66)
概述	(66)

第一节 畜兽类名菜	(68)
一、白肉片	(68)
二、糊肘	(69)
三、天津坛肉	(70)
四、锅烧肘子	(72)
五、酥炸春花肉	(73)
六、火爆燎肉	(75)
七、山东蒸丸	(76)
八、坛焖肉	(77)
九、过油肉	(78)
十、芝麻糖排骨	(79)
十一、九转大肠	(80)
十二、熘腰花	(81)
十三、涮羊肉	(83)
十四、烤肉	(84)
十五、黄芪柏子羊肉	(86)
十六、手把羊肉	(87)
十七、大炸羊	(88)
十八、炉烤带皮整羊	(89)
十九、金饺驼掌	(90)
第二节 水产类名菜	(91)
一、黄焖鱼翅	(91)
二、白扒鱼翅	(93)
三、鸡蓉鱼骨	(95)
四、扒通天鱼翅	(96)
五、抓炒鱼片	(98)
六、干煎鱼	(99)
七、潘鱼	(100)
八、糖醋黄河鲤鱼	(101)

九、金毛狮子鱼	(102)
十、香脆鲤鱼	(104)
十一、酥鲫鱼	(105)
十二、炒鳊糊	(107)
十三、桃花泛	(108)
十四、熘大虾	(110)
十五、氽西施舌	(111)
十六、清蒸加吉鱼	(112)
十七、官烧目鱼	(113)
十八、炒青虾仁	(115)
十九、七星紫蟹	(116)
二十、锅煽鲍鱼盒	(117)
二十一、扒瓤海参	(118)
二十二、原壳鲍鱼	(120)
二十三、油爆鲜贝	(121)
二十四、炸蛎黄	(122)
二十五、海爆海螺	(123)
第三节 禽蛋类名菜	(124)
一、贵妃鸡	(124)
二、正阳烧鸡	(126)
三、德州五香脱骨扒鸡	(127)
四、捶烩鸡片	(129)
五、黄焖全鸡	(130)
六、白玉鸡脯	(131)
七、大城家常熏鸡	(133)
八、炸八块	(134)
九、北京烤鸭	(135)
十、玛瑙野鸭	(137)
十一、“寿”字鸭羹	(138)

十二、炸熘软硬飞禽	(139)
十三、炸鸳鸯嘎渣	(141)
第四节 蔬果类名菜	(142)
一、红焖猴头	(142)
二、乳汁软炸口蘑	(144)
三、奶汤蒲菜	(145)
四、拔丝山药	(146)
五、蜜汁鲜桃	(147)
六、玉米全烩	(148)
七、拔丝西瓜	(149)
第五节 其他名菜	(151)
一、糟熘三白	(151)
二、三不粘	(152)
三、炒黄瓜酱	(153)
四、罗汉菜心	(154)
五、油爆双脆	(156)
六、锅煽三鲜菜盒	(157)
七、群龙戏珠	(158)
八、鹤鹑茄子	(159)
九、凤尾扒发菜	(160)
十、清汤燕菜	(162)
十一、奶豆腐两吃	(163)
第三章 西北名菜	(165)
概述	(165)
第一节 畜兽类名菜	(166)
一、雪峰驼掌	(166)
二、带把肘子	(167)
三、三皮丝	(168)
四、驼峰炒五丝	(169)

五、薇菜炖猪肉	(171)
六、烤全羊	(172)
七、油爆驼峰	(173)
八、酸辣里脊	(174)
九、杏花肠子	(175)
十、桶子肉	(176)
十一、蘑菇炖羊肉	(177)
十二、西夏石烤羊	(179)
十三、紫果羊肝	(180)
十四、沙锅丸子	(181)
十五、三丁烩白云	(182)
十六、河西酥羊	(183)
十七、冬梨肉	(184)
十八、酱爆羊肉	(186)
十九、油爆肚仁	(187)
二十、核桃丸子	(188)
二十一、奶油葫芦头	(189)
二十二、番茄烧牛肉	(190)
二十三、陇西腊羊肉	(192)
二十四、锅烧牛肉	(193)
二十五、张掖大菜	(194)
二十六、胡羊肉	(195)
二十七、手抓羊肉	(197)
第二节 水产类名菜	(198)
一、干煸鱿鱼丝	(198)
二、奶汤锅子鱼	(199)
三、罗锅鱼片	(200)
四、清蒸重口鱼	(201)
五、提篮鱼	(203)

第三节 禽蛋类名菜	(204)
一、葫芦鸡	(204)
二、大块辣子鸡	(205)
三、龙穿凤翼	(206)
四、菊花鸡	(207)
五、软炸羊尾	(208)
第四节 蔬果类名菜	(209)
一、金鱼发菜	(209)
二、奶油冬瓜球	(211)
三、白玉扒豆角	(212)
四、八宝百合	(213)
五、烧扣子萝卜	(214)
六、酿醉瓜	(215)
七、百合桃	(216)
第五节 其他名菜	(217)
一、虫草炖雪鸡	(217)
二、八宝鸳鸯锅	(218)
三、杏花发菜	(220)
四、凤尾金针	(221)
五、酿冬菇	(222)
六、一捧雪	(223)
第四章 华东名菜	(225)
概述	(225)
第一节 畜兽类名菜	(230)
一、清炖蟹粉狮子头	(230)
二、扒烧整猪头	(232)
三、水晶肴蹄	(233)
四、樱桃肉	(235)
五、翡翠蹄筋	(237)

六、走油蹄	(238)
七、腌笃鲜	(239)
八、枸杞头炒肉丝	(240)
九、红烧羊肉	(241)
十、扣三丝	(242)
十一、东坡肉	(243)
十二、家乡南肉	(244)
十三、荷叶粉蒸肉	(245)
十四、八宝香肚	(247)
十五、卷筒粉蒸肉	(248)
十六、基于羊肉丝	(249)
第二节 水产类名菜	(250)
一、松鼠鳜鱼	(250)
二、萝卜鱼	(252)
三、荷包鲫鱼	(253)
四、软兜长鱼	(254)
五、梁溪脆鳝	(256)
六、将军过桥	(257)
七、椒盐银鱼球	(259)
八、雪花蟹斗	(260)
九、芙蓉海底松	(261)
十、鸡包鱼翅	(262)
十一、瓜姜鱼丝	(263)
十二、松仁鱼米	(265)
十三、红烧鲟鱼	(266)
十四、葡萄鱼	(267)
十五、沙锅大鱼头	(268)
十六、鲫鱼塞肉	(269)
十七、芝麻鱼排	(270)