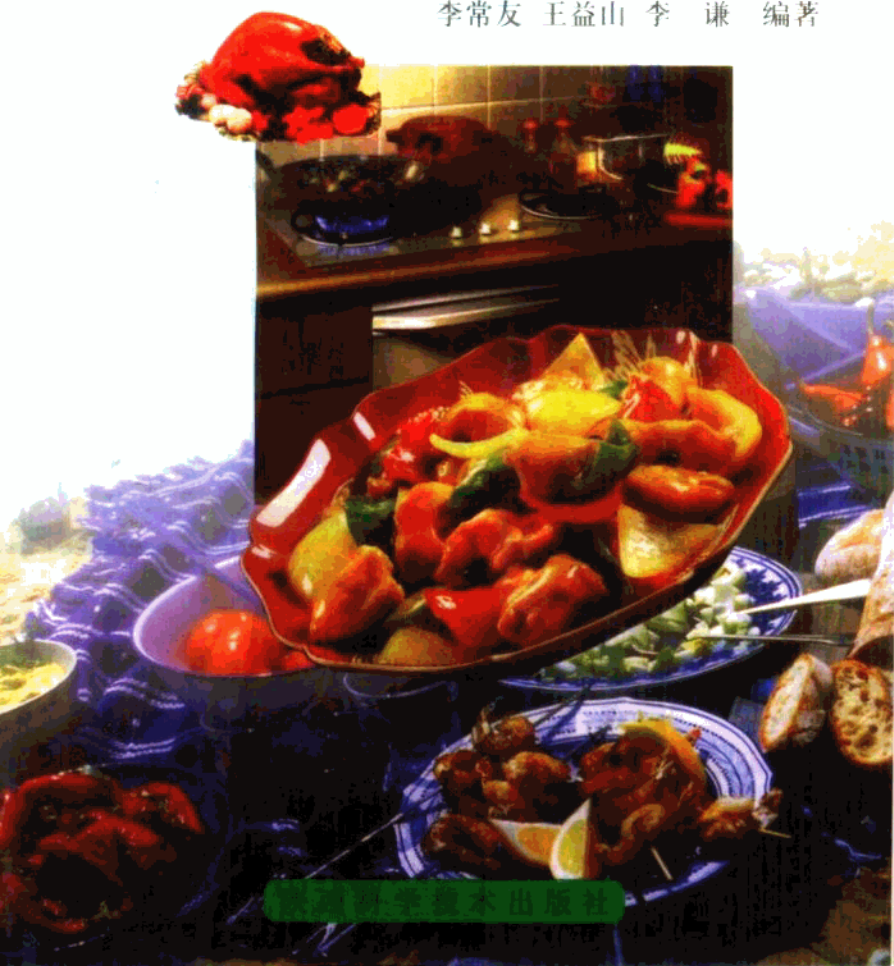


S/ Y/ Z/ X/ C/ P/

实用自学菜谱

李常友 王益山 李 谦 编著



中国轻工业出版社

实用自学菜谱

(修订本)

▼ 覃明正 审定
▼ 李常友 王益山 李谦 编著

陕西科学技术出版社



(陕)新登字第 002 号

实用自学菜谱

(修订本)

李常友 王益山 李 谦 编著

覃明正 审定

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 陕西省印刷技校印刷厂印刷

787×1092 毫米 32 开本 7.875 印张 2 插页 15.5 万字

1992 年 12 月第 1 版 1998 年 10 月第 4 次印刷

印数:19,001—22,900

ISBN 7-5369-1207-2/Z·128

定 价:10.60 元



作者简介

李常友 陕西省咸阳市人，1950年生。国家特级技师，中医师。多次参加中国饮食文化、保健营养美食国际研讨会，在国内外发表论文数10篇，主编了《陕西省饮食服务系列教材》（主编之一）一套，参与编撰《中国名菜谱·陕西风味》等著作20余部。在烹饪教育方面，培养了大批实用型营养厨师。由于成就和事迹突出，被载入《中国大百科专家人物传集》和《中国厨师名人录》。现任陕西食文化研究会副秘书长，陕西烹饪协会理事，陕西省厨师晋级评议师。



龙虎凤大烩



海三鲜

三松



翡翠虾仁



炸芝



百花冷拼



冷拼



干炸虾丸



麻鱼

什锦冷拼





百合花鸡丁



三色金



作者简介

李 谦 陕西省西安市人，1964年生。大学文化。参与并主持全省饮食服务业的技术考评工作，参编《企业管理知识》等10余部著作，在《中国烹饪》等国家级刊物上发表作品多篇，主持编撰了《中餐烹调师技能考核复习大纲》，主编《陕西省饮食服务系列教材》（主编之一）一套。

● 前 言 ●

为了丰富人民群众的生活,增强膳食结构变化的合理性,提高人们烹调技术的水平,我们编著了这本《实用自学菜谱》。

本书从实用出发,在实际操作菜例中,详细地介绍了具有代表性的150种菜肴的主料、配料、调料,操作方法,风味特点,操作提示,并对该菜肴烹制过程中应注意之关键做了反复强调说明;力求使初学者能够看懂、看会,并能够烹制出合格的各种菜肴,通过自己的烹制为生活带来美的享受。同时以问答的形式,介绍了烹饪的一些基础知识,以及选料、刀工、火候、调味、勾芡的作用,烹调的基本方法等等。

本书所选菜肴的用料,皆从实际生活水平着眼,为常见、常用、易备之原料,一般生活水平的家庭皆有能力和办。在详细介绍了每种代表菜肴的同时介绍了能举一反三的变通菜肴580种之多,供初学者选用和丰富烹调花样。

《实用自学菜谱》的编著,是我们为爱好生活的同志们所尽的一点心意,也是为提高社会的整个烹调水平而尽的一点

义务。由于我们水平有限，错误一定不少，欢迎广大读者及行家里手批评指正，以资改进。

编著者

1991年元月于西安

目 录

一、操作实例

(一) 拼盘类 【1】

1. 雄鸡报晓 【1】
2. 蝶恋花 【2】
3. 荷花冷拼 【4】
4. 金鱼戏水 【5】
5. 松鹤延年 【6】
6. 梅花大拼 【7】
7. 扇面什锦 【9】
8. 鲜三皮丝 【10】
9. 熏糯米肚 【11】
10. 桂花皮冻 【12】
11. 挂霜花生 【13】
12. 菠菜松 【15】
13. 陈皮狗肉 【16】

14. 芥末鸡汁冻 ... 【17】

15. 酸辣莲花白 ... 【18】

16. 糖醋素排骨 ... 【19】

17. 叉烧肉 【20】

18. 凉拌三丝 【21】

19. 云彩蛋卷 【22】

20. 红油肚片 【24】

(二) 素菜类 【25】

21. 四喜豆腐 【25】

22. 蜜汁葫芦 【26】

23. 拔丝红苕 【27】

24. 枣泥丸子 【28】

25. 酿苹果 【30】

26. 银耳橘瓣羹 ... 【31】

27. 菠萝奶酪 【32】	53. 蒜泥白肉 【62】
28. 锅塌豆腐 【32】	54. 干炸丸子 【63】
29. 醋熘银条 【34】	55. 抓炒腰花 【64】
30. 辣汁茄皮 【35】	56. 酸菜火锅 【65】
31. 酱笋豆 【36】	57. 油爆双脆 【66】
32. 炸香椿鱼 【37】	58. 烤羊肉串 【68】
33. 酿发菜 【38】	59. 青方肉卷 【69】
34. 奶油扒青菜 ... 【39】	60. 玫瑰肘子 【70】
35. 砂锅豆腐 【40】	61. 咖喱牛肉 【71】
36. 姜汁豇豆 【41】	62. 沙茶涮牛肉 .. 【72】
37. 酿苦瓜 【42】	63. 葱椒里脊 【73】
38. 油焖腐竹 【43】	64. 酒醉腰花 【74】
39. 酒烧八宝 【45】	65. 香辣白肉 【75】
40. 铁锅烤鸡蛋 ... 【46】	66. 首乌肝片 【76】
41. 莲蓬豆腐 【47】	67. 带把肘子 【78】
42. 海米烧菜花 ... 【48】	68. 芝麻肉丝 【79】
43. 麻酱凤尾笋 ... 【49】	69. 八宝肉辣子 ... 【81】
(三) 肉菜类 【51】	70. 姜枣扒肉 【82】
44. 红烧肉 【51】	71. 麻辣羊肝 【83】
45. 肉米烧金皮 ... 【52】	72. 荷叶粉蒸肉 ... 【84】
46. 黄花里脊丝 ... 【53】	73. 温拌腰丝 【85】
47. 软炸里脊 【55】	74. 酸辣肚丝汤 ... 【86】
48. 回锅肉 【56】	75. 三片汤 【88】
49. 蜜炙芝麻肉 ... 【57】	76. 榨菜肉丝汤 ... 【89】
50. 腐乳肉 【58】	77. 红烧狮子头 ... 【90】
51. 秦酒焖肉 【59】	78. 焦炸大肠 【91】
52. 酱爆兔肉丁 ... 【60】	79. 糟肉 【92】
	80. 水煮肉片 【93】

81. 鱼香肉丝 【94】
82. 羊肉爆糊 【96】
83. 根面肘子 【97】
84. 商山芝肉 【98】
85. 芥末肘子 【100】
86. 猴戴帽 【101】
87. 炸猪排 【102】
88. 葫芦鸡 【103】
89. 雪花鸡片 【104】
90. 酱瓜鸡 【106】
91. 醋熘鸡块 【107】
92. 五香鸭肫 【108】
93. 烟熏鸭 【109】
94. 麻辣鸡茸 【110】
95. 宫保鸡丁 【112】
96. 辣子鸡丁 【113】
97. 滑熘三丝鸡卷
..... 【114】
98. 锅烧鸭子 【116】
99. 鸳鸯八宝鸡
..... 【117】
100. 葱油嫩鸡 ... 【118】
101. 贵妃凤翅 ... 【120】
102. 铁扒全鸡 ... 【121】
103. 烤鸭 【122】
104. 怪味鸡丝 ... 【124】
105. 五香脆皮鸡
..... 【125】

106. 啤酒蒸鸡块
..... 【126】
107. 香酥鹌鹑 ... 【127】
108. 仿燕菜卷 ... 【128】

(四) 鱼虾类 【130】

109. 红烧鱼 【130】
110. 菊花鲤鱼 ... 【131】
111. 西湖醋鱼 ... 【133】
112. 炸芝麻鱼 ... 【134】
113. 糖醋全鱼 ... 【136】
114. 奶汤锅子鱼
..... 【137】
115. 松仁鱼丁 ... 【138】
116. 锅贴鱼片 ... 【139】
117. 荷包鲫鱼 ... 【141】
118. 豆瓣鲤鱼 ... 【143】
119. 糟带鱼 【144】
120. 虾米肉 【145】
121. 余鱼丸汤 ... 【146】
122. 鱼头汤 【147】
123. 火花松鼠鱼
..... 【148】
124. 清蒸湖蟹 ... 【150】
125. 干煸魔芋鳝丝
..... 【151】
126. 炒鳝糊 【152】
127. 翡翠虾仁 ... 【153】

128. 软煎虾饼 ...	【154】	144. 胡辣鱿鱼丝	【175】
129. 盐水虾	【156】	145. 葱黄烧海参	【176】
130. 脆皮大虾 ...	【157】	146. 龙虎凤大烩	【177】
131. 香糟三白 ...	【158】	147. 蟹黄鱼肚	【179】
132. 参芪炖甲鱼	【159】	148. 鱿鱼锅巴汤	【181】
133. 蒜焖鲢鱼 ...	【160】	149. 缕金龙凤蟹	【182】
134. 家常海参 ...	【161】	150. 三丝鱼翅 ...	【183】
135. 蚝鱼网鲍鱼	【163】	(五)时兴菜谱	【185】
136. 糖醋鱿鱼卷	【164】	151. 铁板牛柳肉	【185】
137. 茄汁大虾 ...	【165】	152. 麻辣烫	【186】
138. 煨鱿鱼丝 ...	【166】	153. 酸菜鱼片 ...	【187】
139. 西瓜猴头 ...	【168】	154. 烟熏大肠 ...	【188】
140. 金钱海参 ...	【169】	155. 干椒青菜 ...	【189】
141. 全家福	【171】		
142. 纸包龙眼虾	【172】		
143. 鸡米烧海参	【173】		

二、附录 烹饪基础知识

1. 我国烹调技术的发展可分为几个阶段?	【191】
2. 中国菜是怎样构成的?	【191】
3. 中国菜在操作方面有哪些特点?	【192】
4. 我国有哪些主要地方菜系?	【192】

5. 川菜有哪些特点? 其代表菜是什么?	【192】
6. 鲁菜有哪些特点? 其代表菜是什么?	【192】
7. 粤菜的特点是什么? 其代表菜是什么?	【193】
8. 苏菜的特点是什么? 其代表菜是什么?	【193】
9. 闽菜的特点是什么? 其代表菜是什么?	【193】
10. 徽菜的特点是什么? 其代表菜有什么?	【194】
11. 浙菜的特点是什么? 其代表菜有什么?	【194】
12. 湘菜的特点是什么? 其代表菜是什么?	【194】
13. 京菜有哪些特点? 其代表菜是什么?	【194】
14. 辽宁菜有哪些特点? 其代表菜是什么?	【195】
15. 鄂菜有哪些特点? 其代表菜是什么?	【195】
16. 陕西菜的特点是什么? 其代表菜是什么?	【195】
17. 谭家菜的特点及其代表菜是什么?	【195】
18. 菜肴的色、香、味、形、器指的是什么?	【196】
19. 什么叫红案? 什么叫白案?	【196】
20. 什么叫筵席? 其特点是什么? 上菜顺序如何?	【196】
21. 什么是满汉全席? 它的特点是什么?	【197】
22. 什么是烹饪原料? 烹饪原料可分为几类?	【197】
23. 什么是原料的初步加工? 它的基本要求是什么?	【197】
24. 什么是干货原料的涨发? 有哪些方法?	【198】
25. 什么是整料出骨?	【198】
26. 什么是分档取料?	【198】
27. 猪肉共分哪几个档? 各档的用途是什么?	【198】
28. 山珍海味中的八珍主要包括哪些品种?	【199】
29. 水产品初步加工的一般原则和方法是什么?	【199】
30. 家禽初步加工的一般原则和方法是什么?	【200】
31. 怎样制浓白汤? 怎样制淡白汤?	【200】
32. 如何配制卤汁?	【200】

33. 什么是刀工? 它的基本要求和作用各是什么?	【201】
34. 什么是刀法? 基本刀法分哪几种?	【201】
35. 刀工处理的形状有哪几种? 花刀分几种?	【202】
36. 什么是配菜? 配菜的基本原则是什么?	【202】
37. 菜肴命名的一般原则和方法是什么?	【203】
38. 什么是火候? 什么叫掌握火候?	【204】
39. 火候分几种? 各有何特点?	【204】
40. 加热对原料产生哪几个方面作用?	【204】
41. 怎样鉴别油的温度?	【205】
42. 什么叫走红? 走红应注意哪些问题?	【205】
43. 什么叫焯水? 焯水时要注意哪些问题?	【206】
44. 什么叫走油? 走油应注意什么问题?	【206】
45. 什么是调味? 基本味分几种?	【206】
46. 调味的作用和基本原则各是什么?	【207】
47. 调味有哪几个阶段?	【207】
48. 什么是复合味? 主要有哪些种类?	【208】
49. 什么是调味品?	【208】
50. 酸甜、辣咸、鲜咸、香辣味各是由什么味调合成的?	【208】
51. 甜味调味品主要有哪些? 其作用是什么?	【209】
52. 咸味调味品主要有哪些? 其作用是什么?	【209】
53. 辣味调味品主要有哪些? 其作用是什么?	【209】
54. 酸味调味品主要有哪些? 其作用是什么?	【209】
55. 苦味调味品主要有哪些? 其作用是什么?	【210】
56. 鲜味调味品主要有哪些? 其作用是什么?	【210】
57. 香味调味品主要有哪些? 其作用是什么?	【210】
58. 鱼香汁、糖醋汁、酸辣汁各是如何制成的?	【210】
59. 什么是上浆和挂糊? 它们之间有什么区别?	【211】
60. 蛋清糊主要用料、适用范围和作用各是什么?	【211】