



部队常见菜肴制作

中国人民解放军六六二六七部队后勤部军需物资处 编

河北美术出版社

010 1 10

10 1 10 01 01011 01

部队常见菜肴制作

中国人民解放军六六二六七部队后勤部军需物资处 编

河北美术出版社

本书编写组

主 编：杨雨峰

副主编：关继川 张广起

编 者：刘远清 陈令计 李仁辉 王雅宁 刘国燕
李建庚 谢 斌 张 涛 陈启才 白玉顺
郭胜彪 伍 高 张晓华 陈俊阳 贾世仓

监 制：中国人民解放军北京军区后勤部
军需物资油料部给养处

图书在版编目（CIP）数据

部队常见菜肴制作 / 中国人民解放军总后勤部军需
物资处著. — 石家庄：河北美术出版社，2014.6
ISBN 978-7-5310-5549-5

I. ①部… II. ①中… III. ①菜肴制作—作品集—
中国—现代 IV. ①J222.7

中国版本图书馆CIP数据核字（2014）第261020号

部队常见菜肴制作

中国人民解放军六六二六七部队后勤部军需物资处 编

出版发行：河北美术出版社

地 址：河北省石家庄市和平西路新文里8号

邮 编：050071

电 话：0311-85915057

网 址：<http://www.hebms.com>

印 刷：新华联合印刷有限公司

开 本：884mm×1194mm 1/16

印 张：16

版 次：2014年6月第1版

印 次：2014年6月第1次印刷

定 价：98.00元



河北美术出版社



淘宝商城



官方微博

质量服务承诺：如发现缺页、倒装等印制质量问题，可直接向本社调换。

服务电话：0311-87060677

前 言

平时吃得营养健康，战时保障及时有力，是部队军需工作的神圣使命。近年来，各级不断强化“抓伙食就是抓战斗力”的思想，把抓好部队伙食保障工作作为党委工程、主管工程和军心工程，作为醇正部队风气、保障官兵身体健康的重要工作，作为提升官兵生活品质、提高部队战斗力的重要课题，持续用力、紧抓不放，强力推进。官兵生活质量稳步提升，部队饮食保障能力显著增强，促进了部队凝聚力、战斗力的巩固提高，为“能打仗、打胜仗”奠定了坚实基础，为推动部队全面建设发挥了重要作用。

为进一步提高“612”自助餐质量水平，推动部队饮食保障工作创新发展，促进官兵生活质量不断提升，我们在调查研究的基础上，着眼部队需求，紧贴使命任务、紧密结合实际，组织整理编写了《部队常见菜肴制作》一书。该书是按照“营养、健康、科学、节俭”的理念，本着“简单易学、方便实用”的原则进行组织编写的。以家常菜、地方菜、特色菜为主，从原料选择、初加工、制作步骤和注意事项等方面进行介绍，努力做到使读者一看就懂、一学就会，该书既可以作为各级军需干部和饮食保障人员的工具用书，也可以作为基层部队开展炊事技能培训的基本教材使用。

本书所介绍的大锅菜制作是以 100 人保障对象为例。

中国人民解放军六六二六七部队后勤部军需物资处

2013 年 12 月



目录

第一章 “烧”菜的制作示例

四季豆烧肉片	2
霉干菜烧肘子	4
白菜烧丸子	6
土豆烧牛肉	8
茄子烧豆角	10
红烧鸡块	12
红烧鱼块	14
家常豆腐	16
红烧茄子	18
红烧排骨	20
红烧肥肠	22
麻婆豆腐	24
红烧肉	26

第二章 “炖”菜的制作示例

西红柿炖牛腩	30
海带炖猪蹄	32
宽粉炖牛腩	34
莲藕炖排骨	36
山药炖猪蹄	38
冬瓜炖老鸭	40
豆腐炖鱼头	42
蘑菇炖小鸡	44
清炖全鸡	46
清炖羊肉	48





第三章 “炸”菜的制作示例

椒盐基围虾	52
椒盐排骨	54
蒜香鸡翅	56
辣子鸡丁	58
虎皮尖椒	60
香酥藕夹	62
香酥鸭	64
炸带鱼	66

第四章 “煮”菜的制作示例

水煮毛血旺	70
海带排骨汤	72
冬瓜肉丸汤	74
白灼基围虾	76
酸菜鱼片	78
水煮肉片	80
水煮鱼片	82

第五章 “蒸”菜的制作示例

芋头蒸仔鸡	86
蒜茸娃娃菜	88
梅菜扣肉	90
剁椒鱼头	92
清蒸鲈鱼	94
蒜蒸茄子	96
肉末蒸蛋	98
粉蒸肉	100





第六章 “爆”菜的制作示例

杭椒爆牛柳	104
大葱爆木耳	106
葱爆羊肉	108
葱爆鸡脯	110
葱爆猪肝	112
爆鱿鱼卷	114
爆炒排骨	116

第七章 “焖”菜的制作示例

莲藕焖五花肉	120
红焖猪蹄	122
黄焖丸子	124
油焖豆芽	126
油焖茄子	128
油焖春笋	130
啤酒鸭	132

第八章 “炒”菜的制作示例

黄瓜炒火腿肠	136
芹菜炒豆腐干	138
洋葱炒肉片	140
包菜炒肉片	142
花菜炒肉片	144
土豆炒肉片	146
莴笋炒肉片	148
杭椒炒牛肉	150





蒜薹炒肉丝	152
豆角炒肉末	154
青椒炒肚片	156
西红柿炒鸡蛋	158
韭菜炒河虾	160
香菇炒油菜	162
木耳炒白菜	164
清炒空心菜	166
鱼香肉丝	168
宫保鸡丁	170
手撕包菜	172
酸辣藕丁	174
回锅肉	176
小炒肉	178

第九章 “氽”菜的制作示例

西红柿鱼片汤	182
平菇肉片汤	184
羊肉氽瓜片	186
西红柿蛋汤	188
东北氽白肉	190
竹笋氽鸡片	192
紫菜蛋汤	194
氽汤丸子	196

第十章 “烩”菜的制作示例

蘑菇烩丝瓜	200
冬笋烩鲜菇	202





莴笋烩猪肚	204
酥肉烩杂蘑	206
豌豆烩豆腐	208
素烩茄子块	210

第十一章 “煎”菜的制作示例

虎皮椒煎荷包蛋	214
香煎豆腐	216
酱油肉片	218
煎虾饼	220
煎带鱼	222

第十二章 “煨”菜的制作示例

玉米排骨汤	226
玉米鸡汤	228
香菇鸡汤	230

第十三章 “熘”菜的制作示例

冬笋熘肉丝	234
豆豉鱼块	236
滑熘鸡丁	238
焦熘里脊	240
醋熘丸子	242
熘肝尖	244
熘肥肠	246

后 记	248
-----------	-----



第一章 “烧” 菜的制作示例

烧是将经过炸、煎、煸炒或水煮的原料，加适量汤水和调味品，用旺火烧开，中小火烧透入味，旺火稠浓卤汁的一种烹调方法。烧菜的汤汁，一般约为原料的四分之一左右，但干烧的菜肴则应使汤汁全部渗透入原料内部，锅内不留汤汁。烧菜的特点是卤汁稠而黏，原料质地软嫩，口味鲜浓。



四季豆烧肉片 SIJIDOU SHAOROUPIAN



原料选择

主料 四季豆 7000 克 豆荚颜色一致，外观平滑，无发黄枯萎。
辅料 五花肉 1500 克 颜色鲜红，色泽明亮，肥瘦适当，富有弹性，猪皮细致。
红 椒 500 克 外表光滑、端正，大小均匀，无虫咬、腐烂。
调料 盐 100 克、白糖 150 克、植物油 100 克，葱、姜、蒜各 50 克，老抽 100 克、干辣椒 20 克。



操作步骤

- **初加工** 1. 四季豆：撕去边上的筋络，洗净备用。
2. 五花肉：用清水洗去表面污物。
3. 红椒：摘掉蒂，从中间纵向剖开，去瓢籽，洗净。



- **切配** 1. 四季豆切成 4 厘米长的段。
2. 五花肉切成 0.5 厘米厚、3 厘米宽、5 厘米长的片。
3. 红椒切成 5 厘米长的片。
4. 葱切成 0.3 厘米大小的葱花，姜、蒜切成 0.2 厘米大小的末，干辣椒切成 1 厘米长的段。
- **烹调** 1. 四季豆用油 50 克、盐 10 克焯水待用。
2. 锅中放油，预热至 120℃，转微火放白糖制成糖色，再倒入肉片炒出油，上色后，加入其他调料，加水 1000 克，烧 35 分钟，下入四季豆，小火烧 5 分钟即成。

烹调小窍门：四季豆必须先焯水，防止食物中毒。

举一反三

豆角烧肉片：五花肉 2000 克 豆角 8000 克
刀豆烧肉片：五花肉 2000 克 刀豆 8000 克



成品标准

评判要素	评判要点与分值		权重 (%)
	A 级 (9~10)	C 级 (5~6)	
味感	咸鲜味得当 口味醇正 香气浓郁	咸鲜味欠佳 香气不明显	40
质感	火候适度 质地鲜明 软烂感好	稍欠火候 软烂不足	30
观感	色泽明亮 汤汁适度 规格整齐	光泽暗淡 汁量不准 块形不匀	30
说明	1. 食品安全：原料清洗不洁净，有异味或杂质，四季豆未煮熟者，判定菜肴不合格。 2. B 级在 A 级与 C 级之间，分值（7 ~ 8）；D 级在 C 级以下，分值（3 ~ 4）。		



人均营养素摄入量

蛋白质	4.67g	脂肪	2.35g	糖类	5.55g	能量	61.91kcal
维 A	45.63 μgRE	维 E	0.5mg	维 B ₁	0.11mg	维 B ₂	0.07mg
维 PP	1.4mg	维 C	6.9mg	钙	35.61mg	铁	1.86mg
锌	0.07mg	硒	2.6 μg	膳食纤维	3.4g	胆固醇	16.0mg



常识链接

四季豆的营养价值

四季豆富含蛋白质和多种氨基酸，常食四季豆可健脾胃，增进食欲，夏天多吃四季豆有消暑、清口的作用。

在烹调四季豆之前，必须将豆筋择净，否则既影响口感，又不易消化。在烫煮四季豆时，可在沸水中加少许精盐，如此可烫出漂亮的鲜绿色，而且口感佳，维生素损失也少。



霉干菜烧肘子 MEIGANCAI SHAO ZHOUI



原料选择

主料 猪肘 7000 克 表皮色泽白亮有光泽，无残毛，肉色红润，质地紧密有弹性。

辅料 霉干菜 2000 克 油光黑亮，香味扑鼻。

调料 植物油 200 克、盐 100 克、白糖 100 克、老抽 50 克、味精 100 克、料酒 50 克、大料 10 克、桂皮 10 克、淀粉 30 克、香油 20 克、番茄酱 100 克、甜面酱 30 克，葱、姜各 50 克，香叶少许。



操作步骤

- **初加工**
 1. 猪肘：用清水洗去表面的污物。
 2. 霉干菜：挑出杂质，用清水浸泡 1 小时，洗净沥干。涨发率 250%。



- **切配**
 1. 霉干菜切碎。
 2. 姜切成 0.2 厘米厚、3 厘米大小的姜片，葱切成 6 厘米长的段，干辣椒切成 1 厘米长的段。
- **烹调**
 1. 肘子焯水后捞出备用。
 2. 锅中放油烧热，放葱姜、番茄酱、甜面酱炒制 2 分钟，烹入料酒，加入 3000 克的水，下入肘子，加入盐、味精、白糖、大料、桂皮、香叶、老抽，待肘子煮至八成熟时，下入洗净的霉干菜，小火煮制 15 分钟，将肘子捞起，放入盘中，然后锅中淋入少许芡汁，淋入香油，浇在肘子上即可。

烹调小窍门：卤制猪肘时，要一次成熟，中途不宜加水。

举一反三

红烧猪脚：猪蹄 8000 克
东坡肘子：猪肘 8000 克



成品标准

评判要素	评判要点与分值		权重 (%)
	A 级 (9~10)	C 级 (5~6)	
味感	咸鲜味突出 香气浓厚 无异味	咸味重或淡 有异味	40
质感	火候得当 质地软糯 芡汁量准确	成熟度欠佳 芡汁量欠准	30
观感	选料得当 光泽感好	选料欠佳 欠光泽	30
说明	1. 食品安全：原料清洗不洁净，有异味或杂质，使用人工色素者，判定菜肴不合格。 2. B 级在 A 级与 C 级之间，分值（7 ~ 8）；D 级在 C 级以下，分值（3 ~ 4）。		



人均营养素摄入量

蛋白质	11.27g	脂肪	14.56g	糖类	3.18g	能量	188.87kcal
维 A	0.26 μgRE	维 E	2.26mg	维 B ₁	0.02mg	维 B ₂	0.05mg
维 PP	3.5mg	维 C	0.09mg	钙	30.07mg	铁	0.92mg
锌	1.4mg	硒	4.0 μg	膳食纤维	0.4g	胆固醇	34.0mg



常识链接

霉干菜的营养价值

在腌菜中，梅干菜营养价值较高，其胡萝卜素和镁的含量尤其突出。其味甘，可开胃下气、益血生津、补虚劳。年长者泡汤饮，治声音不出。

特别提示

霉干菜忌与羊肉同食，否则会导致胸闷。



白菜烧丸子 BAICAI SHAO WANZI



原料选择

主料 大白菜 7000 克 结球紧实，外叶水分足，易折断，有白菜的特殊香气。
五花肉 1500 克 颜色鲜红，色泽明亮，肥瘦适当，富有弹性，猪皮细致。

辅料 鸡蛋 500 克。

调料 盐 100 克、植物油 200 克、老抽 100 克、姜、蒜各 100 克，淀粉 150 克。



操作步骤

- **初加工**
 1. 大白菜：切去根部，择掉老叶，将嫩叶剥下，撕去菜筋，洗净。
 2. 五花肉：用清水洗去表面污物。
 3. 鸡蛋：将蛋黄倒入碗中搅拌均匀。
- **切配**
 1. 大白菜切成 3 厘米宽、6 厘米长的块。
 2. 五花肉绞成 0.2 厘米大小的肉末。
 3. 姜切成 0.2 厘米大小的姜末，蒜切成 0.2 厘米厚、3 厘米大小的片。
- **烹调**
 1. 五花肉肉末加盐 30 克，姜末、胡椒粉 25 克，鸡蛋，顺同一方向搅拌 8 分钟上劲，再加淀粉和匀备用。
 2. 锅中放油，烧至 160℃ 时，转入小火，将调好的肉馅捏成丸子下入锅中炸制，成金黄色时捞出，备用。
 3. 锅底留油，放入葱姜，炒香，加入水，倒入炸好的丸子，待开锅后，撇去浮沫，加入盐、味精、老抽，烧制 15 分钟，出锅备用。
 4. 锅底留油，倒入白菜，炒制 2 分钟，加入老抽，炒制 1 分钟，加入 5000 克水，倒入做好的丸子，烧制 5 分钟，勾入少许芡汁，淋入香油，出锅即可。



烹调小窍门：炸丸子时，油温控制在 160℃ 以上为宜。

举一反三
萝卜烧丸子：五花肉 4000 克
萝卜 5000 克



成品标准

评判要素	评判要点与分值		权重 (%)
	A 级 (9~10)	C 级 (5~6)	
味感	调味得当 口味醇正 香气浓郁	调味欠佳 存在异味 香气不明显	40
质感	肉丸弹性好	肉丸弹性差	30
观感	色泽明亮 芡汁适度 规格整齐	光泽暗淡 芡汁量不准 块形不匀	30
说明	1. 食品安全：原料清洗不洁净，有异味或杂质，使用人工色素者，判定菜肴不合格。 2. B 级在 A 级与 C 级之间，分值（7 ~ 8）；D 级在 C 级以下，分值（3 ~ 4）。		



人均营养素摄入量

蛋白质	3.59g	脂肪	7.9g	糖类	4.49g	能量	103.44kcal
维 A	23.4 μgRE	维 E	2.63mg	维 B ₁	0.06mg	维 B ₂	0.1mg
维 PP	1.8mg	维 C	17.68mg	钙	36.5mg	铁	1.1mg
锌	0.65mg	硒	5.9 μg	膳食纤维	0.4g	胆固醇	59.0mg



常识链接

白菜的营养价值

白菜的营养价值很高，含蛋白质、脂肪、膳食纤维、水分、钾、钠、钙、镁、铁、锰、锌、铜、磷、硒、胡萝卜素、烟酸、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 C 和微量元素钼。白菜营养丰富，味道清鲜适口，做法多种，又耐贮藏，是我国人民常年食用的蔬菜。

白菜味甘，性平，有养胃利水、解热除烦之功效，可用于治疗感冒、发烧口渴、支气管炎、咳嗽、食积、便秘、小便不利、冻疮、溃疡出血、酒毒、热疮。其含有的微量元素钼，能阻断亚硝酸胺等致癌物质在人体内生成，因此白菜也是上好的防癌佳品。



土豆烧牛肉 TUDOU SHAO NIUROU



原料选择

主料 牛肉 5000 克 色泽鲜红而有光泽，肉纹幼细，肉质坚实。

土豆 4000 克 芽眼小而浅，表面光滑，无裂缝、空心 and 冻害。

调料 盐 120 克、植物油 3000 克（实耗 500 克）、老抽 100 克，干辣椒 50 克，姜、蒜、青红椒各 100 克，胡椒粉、八角、花椒、桂皮、草果各 10 克。



操作步骤

- **初加工**
 1. 牛肉：用清水洗去表面污物。
 2. 土豆：刮去外皮，洗净，浸泡在清水中备用。



- **切配**
 1. 牛肉切成 3 厘米大小的块。
 2. 土豆切成 4 厘米大小的滚刀块。
 3. 姜切成 0.2 厘米厚、3 厘米大小的姜片，青红椒切成 2 厘米长的段，干辣椒切成 1 厘米长的段，大蒜去皮备用。
- **烹调**
 1. 锅中放水 3000 克，放入切好的牛肉，待水沸腾后，撇去浮沫，捞出牛肉备用。
 2. 锅中放油 3000 克，待油烧至 160℃ 时，放入土豆，炸成金黄色，捞起备用；锅留底油，放入葱姜，加入甜面酱，炒制 2 分钟，下入牛肉，然后加入 5000 克水，待水沸腾后撇去浮沫，加入大料、桂皮、盐、味精、老抽，待牛肉煮至八成熟时放入炸好的土豆，煮制 20 分钟，淋入少许香油，出锅即可。

烹调小窍门：烧牛肉时加茶叶包，可使牛肉烂熟得更快。

举一反三

豆腐烧牛肉：牛肉 5000 克 豆腐 4000 克
红烧羊肉：羊肉 5000 克 萝卜 4000 克