



就业训练烹饪专业统编教材

安徽菜系实习菜谱

(试 用)

劳动人事出版社

就业训练烹饪专业统编教材

安徽菜系实习菜谱

(试 用)

劳动部培训司组织编写

劳动人事出版社

安徽菜系实习菜谱

(试 用)

劳动部培训司组织编写

责任编辑 张文梁

劳动人事出版社出版

(北京市和平里中街12号)

河北省涿州市治林印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

787×1092毫米 32开本 4.625印张 102千字

1989年10月北京第1版 1989年10月河北第1次印刷

印数: 5000册

ISBN 7-5045-0393-2/TS·025 定价1.70元

前 言

根据“先培训、后就业”的原则，全面开展就业训练工作，是贯彻“在国家统筹规划和指导下，实行劳动部门介绍就业、自愿组织起来就业和自谋职业相结合”的就业方针和提高职工素质的一项重要措施。为解决就业训练所需要的教材，使就业训练工作逐步走向规范化，原劳动人事部培训就业局于1986年7月委托部分省、市劳动人事部门（劳动服务公司），分别组织编写适合初中毕业以上文化程度青年使用的、分半年与一年两种学制的教材。

第一批组织编写的就业训练教材有：烹饪、食品糕点、宾馆服务、商业营业、理发、公共交通客运、土木建筑、服装、钟表眼镜修理、无线电修理、家用电器修理、机械加工、纺织、丝织、幼儿保教、财会等十六个专业及职业道德、就业指导、法律常识三门公用教材。这次又组织编写了造纸、玻璃制造、汽车修理、化纤、胶鞋制造、轧钢、广告装潢等七个专业教材，并补充编写了八大菜系实习菜谱。这套教材培训其他人员亦可使用。

这次组织编写的教材，是按照党和国家有关教育方针政策，本着改革的精神进行的。力求把需要就业的人员培养成为有良好职业道德、有一定专业知识和生产技能的劳动者，突出操作技能的培训，以加强动手能力和处理实际问题的能力。

就业训练工作是一项新工作，参加编写这套教材的有关同志克服了重重困难，完成了教材的编写任务，对于他们的辛勤劳动表示由衷的感谢。由于编写时间仓促和缺乏经验，这套教材尚有许多不足之处，请各地有关同志在使用过程中，注意听取、汇集各方面的反映与意见，并及时告诉我们，以便再版时补充、修订，使其日趋完善。

劳动部培训司

一九八八年七月

目 录

第一章 安徽菜系的起源、形成与发展.....	1
------------------------	---

第二章 实习菜例.....	6
---------------	---

肉 菜 类

1. 干炸网子肉	6	9. 生烧肉圆	15
2. 腐乳爆肉	7	10. 炸凤凰腿	16
3. 红烧鹅颈	8	11. 红烧二腕	18
4. 佛手肉	10	12. 蛏干烧肉	19
5. 椒盐蹄膀	11	13. 枇杷肝	20
6. 凤尾腰	12	14. 炸肉丝卷	21
7. 鸡腿排骨	13	15. 杨梅圆子	22
8. 五香菊花肉	14		

禽 菜 类

16. 徽州蒸鸡	23	23. 葱油蒸鸭	32
17. 酒卤鸭	24	24. 纸包鸡	33
18. 鸭双味	26	25. 炸溜仔鸡	34
19. 馄饨鸭子	27	26. 石耳炖鸡	35
20. 炸鸡丝卷	28	27. 锅贴肫肝	36
21. 腐乳鸡	29	28. 芙蓉鸡腰	38
22. 翡翠鸭	30	29. 炸鸡排	39

30. 粉蒸鸡.....	40
31. 菊花鱼茸蛋.....	41
32. 淡菜炖酥腰.....	42

33. 无为熏鸭.....	43
34. 符离集烧鸡.....	46

鱼 菜 类

35. 炸鱼排.....	48
36. 红烧划水.....	49
37. 方腊鱼.....	50
38. 清炒鳊糊.....	52
39. 烹松丝.....	54
40. 炸桂花鳊.....	55
41. 马鞍鳊.....	56
42. 凤翅炖鳊段.....	57
43. 桃花鳊.....	59
44. 臭鳊鱼.....	60
45. 火烤鳊鱼.....	62

46. 炸龙尾.....	63
47. 菊花鱼.....	64
48. 沙地鲫鱼.....	66
49. 芙蓉桂花鲈.....	67
50. 火腿炖甲鱼.....	69
51. 猕猴桃鱼片.....	70
52. 白汁虾卷.....	71
53. 毛峰熏鲥鱼.....	73
54. 奶汁肥王鱼.....	74
55. 葡萄鱼.....	75

山珍野味菜类

56. 黄山炖鸽.....	77
57. 红烧果子狸.....	78
58. 果子狸卷.....	79
59. 豆苗野鸡片.....	80
60. 炒斑鸠片.....	81
61. 炸溜斑鸠.....	83
62. 火腿炖鞭笋.....	84
63. 火烧冬笋.....	85
64. 黄焖笋.....	86

65. 如意笋.....	87
66. 和县炸麻雀.....	88
67. 菊花冬笋.....	89
68. 翠堤春晓.....	91
69. 两香问政山笋.....	92
70. 炒二冬.....	93
71. 香菇盒.....	94
72. 炸冬菇.....	95
73. 香菇金鱼.....	96

74. 清蒸花菇·····	98
---------------	----

杂 菜 类

75. 迎客松·····	99	82. 蜜皮二腕·····	108
76. 虎皮毛豆腐·····	100	83. 四相菜·····	109
77. 金雀舌·····	101	84. 屯溪醉蟹·····	110
78. 中爪腐衣·····	103	85. 凤炖牡丹·····	111
79. 三丝菜心·····	104	86. 菊花锅·····	112
80. 花蕊海参·····	105	87. 鱼咬羊·····	114
81. 金银蹄鸡·····	107	88. 徽式卤菜·····	115

甜 菜 类

89. 蜜汁红芋·····	117	94. 徽州圆子·····	122
90. 蜜汁猕猴桃·····	118	95. 酿三潭枇杷·····	123
91. 拌猕猴桃片·····	119	96. 枣栗汤·····	124
92. 徽州栗球·····	120	97. 水晶肉圆·····	125
93. 炸麻酥·····	121	98. 炸蜜枣·····	126

附 录 面 点

1. 蝴蝶面·····	128	6. 苕叶棵·····	132
2. 脆炒面·····	129	7. 黄豆肉棵·····	133
3. 枣泥玉兔·····	129	8. 小红头·····	133
4. 冬瓜饺·····	130	9. 大救驾·····	135
5. 山粉圆子·····	131	10. 荠菜圆子·····	136

第一章 安徽菜系的起源、 形成与发展

安徽菜系是我国著名八大菜系之一。它历史悠久，源远流长，丰富多彩，技艺精湛，是中华民族烹饪文化宝库中一颗璀璨的明珠。

安徽菜系（徽菜）起源于世界闻名的旅游胜地——黄山之麓的徽州（原徽州府，今歙县）一带，向以烹制山珍野味与河鲜见长。它不仅继承和发扬了中国烹饪的优良传统，而且具有浓郁的地方风味特色，是古老的徽州文化遗产中一个重要的组成成分。徽菜的起源与徽商的发展有着密不可分的联系。徽商，史称“新安大贾”，起于东晋，唐宋时期日渐发展，明代晚期至清朝乾隆末年，是徽商的黄金时代。经商人数之多，活动范围之广，资本之雄厚，皆居当时商人集团之前列。据《徽州地方志》记载：“当时‘农十之三贾七焉’。明人谢肇淛在《五杂俎》中指出：“富室之称雄，江南则推新安……”。可见徽人之善贾致富，早已闻名于世。

徽商经营以盐、典、茶、墨、木为最著，其它行业也无不涉足其间，商栈、邸舍、酒肆、钱庄随之兴起。宋朝著名理学家朱熹的外祖父祝融所经营的邸、肆即占徽州城一半，这就是很好的例证。徽州人酷爱家乡风味，徽商发展到哪里，为商业交流服务的徽菜烹饪行业，也就在哪里得以发展。可

以说哪里有徽商，哪里就有徽菜馆。南宋时，京城临安（今杭州）的徽商想吃家乡风味，每年命人从徽州挖笋送往京城，他们用炭火砂锅在船上剥箨煮炖，船到笋熟，开锅即食，保持了鲜笋的独特风味，流传至今，成为徽州名菜，“问政山笋”的佳话由来。

明清时期，徽商在扬州经营盛极一时，促成了徽菜与淮扬菜的大交流。那时传入扬州的有徽州圆子、徽州饼和大刀切面等，时至今日仍盛名不衰。鸦片战争后，屯溪成为皖南山区土特产品的集散地，徽商由新安江南下经浙入沪，徽菜因此在屯溪和沿江等地又得到了进一步发展，先后闻名的屯溪徽菜馆有紫雲馆、万利馆、富春园等。抗日战争前后，上海、南京、苏州、扬州、武汉、芜湖、江西上饶，均开设有徽菜馆。还有的随着抗日战争，内迁至四川、云南、贵州直至缅甸等地。据不完全统计，当时上海的徽菜馆就有130多家，武汉也有40余家。徽菜影响遍及半个中国。在悠久的历史长河中，经过历代徽州名厨的辛勤劳动，兼收并蓄，不断创新，现在的徽菜早已突破地方菜肴的雏型，发展成为雅俗共赏，南北咸宜，独具一格，自成一体的著名菜系，在色、香、味、形、质等方面，形成了自己清雅醇朴，原汁原味，酥嫩香鲜，浓淡适宜的崭新风格。

徽菜的形成与发展，除上述历史的因素外，也和徽州的地理环境、经济特产，风尚习俗等密切相关。徽州位于安徽省南部，有世界闻名的旅游胜地——黄山。其区域中山高峰险，丘陵叠嶂，竹林遍布，河塘如网，溪水清澈，气候温和，雨量适中，四季分明，特产丰富，为徽菜的形成与发展，提供了良好的物质基础。皖南山区，盛产世界闻名的祁红、屯绿茶叶及土特产竹笋、香菇、木耳、板栗、猕猴桃、雪梨、

金丝琥珀蜜枣、石鸡、甲鱼、鹰龟、石耳、桃花鳜、果子狸等山珍海味、飞禽走兽。据《安徽通志》记载：“笋出徽州六邑，以问政山者味尤佳。”南宋时，高宋问歙味于学士汪藻，藻以梅圣俞诗“雪天牛尾狸，沙地马蹄鳖”回答。牛尾狸指果子狸，马蹄鳖指“背隆起，腹清白，大小似马蹄。”故称马蹄鳖，是甲鱼上品。可见早在南宋时代，歙味已名噪京都。

不同的自然条件和民风习俗形成了徽菜的多彩多姿和具有浓郁的地方菜肴的特点。徽州地方菜肴，是徽菜的主流和渊源。其主要特点是擅长烧炖，讲究火功，喜用火腿佐味，冰糖提鲜，善于保持原汁原味。不少菜肴都是用木炭火单炖单煨，原锅上桌，香气四溢，诱人食欲。例如，黄山炖鸽、问政山笋、金银蹄鸡、凤炖牡丹等，都是具有独特风味的山乡珍品。

徽菜烹调的特点是“三重”（重油、重色、重火功）。首先是重油。这是与当地山区民俗和自然条件分不开的，当地的饮水都是高山矿泉水，其中含有较多矿物质成份，加之食竹笋及茶叶，均使体内肠胃枯燥，需要添补油类物质，才能满足体内需要。其二是重色。山区群众每年都有将黄豆煮烂发酵，自己制作晒酱的习俗（而不用酱油）烧菜煮汤时，用筷在酱缸内挑一撮放在菜和汤内，多少没限量，主要是增加红艳色彩和进行调味。其三是重火功。山区木炭多，禽畜之食物，用木炭微火慢炖，离家到园地出工，完工回来后，视之炖的物质原状不动，用筷一戳，肉酥离骨，皮烂汤鲜。由此“三重”风味流传至今。经过多年改革创新，又吸收其他帮口的菜肴精华。随着时代的进展和人民生活的改善徽菜也进行了改革，有了新的发展。

徽菜的基本特征大体有以下四个方面：

一、选料严谨。清袁枚在《随园食单》中指出：“凡物各有先天……物性不良，虽易牙烹之，亦无味也。”又说：大抵一席佳肴，司厨之功居其六，买办之功居其四。”这就是说，菜肴质量的优劣，厨师烹调技艺高低固然起决定性作用，但是用料的选择是否得当也是关键。徽菜的用料选择历来十分严谨，特别是名菜佳肴和筵席大菜，其用料基本上都是厨师亲自采办选购。如笋非问政山不用，鸡非当年仔鸡不取，鳖以马蹄大小为贵，鱼以色白鲜活为宜。尤其值得一提的是，徽菜中之“臭桂鱼”（即腌鲜鳊鱼），也必须新鲜鳊鱼经过特殊加工，烹调而成，而决不用自然腐败之鱼。

二、火功独到。袁枚在《随园食单》中指出：“熟物之法最重火候。”徽菜之重火候是历来的优良传统，其独到之处集中体现在擅长烧、炖、蒸一类“功夫菜”上。有的先炸后蒸，有的先炖后炸，文武火功并用，能达到理想佳品。如“徽式烧鱼”是用旺火急烧，五分钟即能成菜，肉嫩味美，堪称一绝，是巧用武火的典范。不同的菜肴使用不同控火技术，是徽菜能形成酥、嫩、香、鲜独特风格的基本手段。

三、原汁调味。味是菜肴的灵魂。徽菜以突出原料的本味、真味为主，讲究原汁原味，一菜一味。为提高菜肴本味的鲜度，徽菜厨师喜用火腿，香菇佐味，以冰糖提鲜，不用或极少用味精、糖色之类的添加剂，这是徽菜芳香馥郁，本味浓的根本原因。袁枚曾指出：“一物有一物之味，不可能混而同之……善始菜者，须多设锅、灶、盂、钵之类，使一物各献一性，一碗各成一味，嗜者舌本应接不暇，自觉心花顿开”。实乃至理名言。

四、讲究食补。安徽是古代名医华佗的故乡，自古以来就有医食同源，以食助疗的民风习俗。徽菜的发展继承了这

一优良传统，在保持风味特色的同时，十分注意菜肴的滋补营养价值。其烹调技法特别重视烧、炖，使成菜达到软糯可口，熟透酥嫩的口感要求，不仅老幼皆宜，而且有利于消化吸收。徽菜中常以整鸡整鳖煮汁熬汤，源出于民间的滋补养身之道。直到现在徽州民间还流传着不少这类的滋补强身的偏方，诸如夏食老鸭；产妇多食白煨猪肚、老母鸡炖汤、山药炖鸽，助儿童生长多食雄仔鸡；病体虚弱者，以原汁鸡鸭滋补，骨头汤可助断骨生长等。徽菜中倍受青睐的“盗皮二腕”、“金银蹄鸡”、“凤炖牡丹”等，均以大量胶质称善。这是因为蛋白质胶是人体最易吸收的营养的物质。且口感滑润，回味鲜醇，因而颇受人们的偏爱。总之，徽菜讲究以食补身，以食助疗，它与菜肴中配以中药材烹制的药膳，是截然不同的。

徽菜是一个古老菜系，其历史之悠久，内涵之丰富，是祖国文化遗产宝库中极待开发的财富。

第二章 实习菜例

肉 菜 类

1. 干 炸 网 子 肉

烹调类别：干炸

使用原料：

猪 肉	300克	小葱末	10克
糯米粉	100克	精 盐	2克
猪网油	150克	鸡 蛋	1个
酱 油	25克	花椒盐	1克
味 精	0.5克	熟猪油	750克
湿淀粉	50克		(约耗40克)
甜面酱	1小碟		

原料选择

新鲜猪网油，猪肉。

切 配

1. 选用三成肥，七成瘦的猪肉。瘦的剁成泥，肥的切剁成绿豆粒大的碎末，一起放碗里。加入酱油，精盐、味精、葱末少许。另加水50克，搅拌上劲成馅。

2. 将鸡蛋清和鸡蛋黄分盛在两个碗内，蛋清中加入湿淀粉，调拌成糊。

3. 将猪网油洗净晾干，平铺在案板上，撒匀糯米粉，放上肉馅，理成条状，包卷成香肠粗的圆长条，接头处用蛋黄封口 切成约3.3厘米长的象眼块。

烹 调

炒锅置旺火上，放入熟猪油，烧至七成熟时，将肉卷逐个在糊液中沾均匀，下油锅，待炸至肉卷色黄浮起时，捞起萝盘，撒上花椒盐，随带甜面酱上桌。

风味特点

色泽金黄，外香脆，馅鲜美，蘸甜面酱上桌佐餐，味甚佳。

备 注

亦可红烧网子肉，糖醋网子肉。

掌握关键

鲜网油不破晾干，包卷时网油接头要衔接上以免露馅，挂糊要均匀，不影响色彩。

2. 腐 乳 爆 肉

烹调类别：爆

使用原料：

猪里脊肉	200克	熟猪油	500克(约耗75克)
净 笋	100克	白 糖	5克
红腐乳汁	25克	湿淀粉	10克
鸡蛋清	1个	肉 汤	150克
绍 酒	15克	菠 菜	25克(或其它绿叶菜)

原料选择：

猪里脊肉或半精肥，红腐乳汁。

切 配

1. 将猪里脊肉切成薄片放碗内,加入鸡蛋清浆拌均匀,笋切成片。

2. 将腐乳塌成泥状放碗里,加入腐汁、绍酒、白糖、肉汤和湿淀粉各少许,调匀成卤汁。

烹 调

原锅留余油少许,放在旺火上烧热,下笋片,炒至熟,加入肉片合炒后,将调好的卤汁倒入,迅速翻炒几下颠锅翻身,淋上熟猪油10克,起锅装盘即成。

风味特点:

色红肉嫩,绿叶衬托,美观大方,有腐乳香鲜,笋清脆而味微甜。

掌握关键:

1. 薄片里脊肉,重底油爆炒,不需滑油。
2. 红乳卤汁,下锅后要使肉片受味。

3. 红 烧 鹅 颈

烹调类别: 烧

使用原料:

猪瘦肉	150克	猪肥膘肉	50克
豆 腐	10克	豆腐衣	二张
水发香菇	25克	净 笋	25克
鸡 蛋	半个	小葱末	5克
姜 末	5克	酱 油	10克
精 盐	3.5克	白 糖	3.5克
湿淀粉	15克	干淀粉	25克

味 精 0.5克 鸡 汤 200克

熟猪油 500克 (约耗75克)

原料选择：猪腿部瘦肉和肥膘肉、豆腐衣。

切 配

1. 将猪瘦肉、肥膘肉剥成泥状，豆腐塌成泥，一起放碗内，加精盐，姜末和白糖各2.5克另加味精、干淀粉少许拌匀成肉馅。笋要切成薄片，香菇除蒂洗净。

2. 豆腐衣用水浸湿回软，去边筋，铺在案板上，将肉馅分成两等份，分放在豆腐衣上，卷成比香肠粗的卷，用蛋黄封口，弯成半圆形切成斜刀段，即成鹅颈生坯。

烹 调

炒锅置中火上，放入熟猪油，烧至七成熟时，下生坯炸至淡黄色，捞起沥油，倒去锅中炸油，原锅移旺火上，放入“鹅颈”靠在一边，另一边放笋、香菇，加入鸡汤和精盐1克，酱油少许，盖上锅盖，烧约两分钟，放味精，用湿淀粉调稀勾芡，淋入熟猪油10克，先将“鹅颈”盛放盘中，理成弧形，上盖笋、香菇即成。

风味特点

豆腐衣微韧，肉馅鲜嫩。圆状似鹅颈，故名。

备注

“豆腐衣”系熬煮豆浆逐渐冷却时，浆上面凝结成的一层薄皮，捞起晾干即成。有的地区称作油皮或豆油皮。

掌握关键

1. 豆腐衣卷肉时两头要衔接上，不能破散。
2. 油温要六成，不能焦糊。