

人民军医出版社

中华烹饪大赛撷英



张翠举

主编



中华烹饪大赛撷英

ZHONGHUA PENGREN

DASAI XIEYING

主 编 张翠举
副主编 耿正望 胡学山
编 写 牛永清 刘真文
 邸福元 苗文宽

人民军医出版社

1992·北京

内容提要

本书共收辑 210 个名优菜点,其中热菜 131 个、冷菜 37 个面点 42 个,获全国第二届烹饪技术比赛优胜奖的 36 个,获全军首届烹饪技术比赛优胜奖 53 个,其余为参加这两次比赛的优秀菜点。这些菜点既继承了我国传统烹饪技艺,又具有鲜明的地方特色和创新意识。既有原料名贵的高档菜也有一般原料的中低档菜点,可满足不同层次的需要。书中对所收辑菜点原料、调料的选择、刀工火候、配菜配料和烹饪制作程序与方法的考究,文图对照,通俗易懂,实用性强,便于掌握。本书对专业烹饪工作者和烹饪爱好者具有重要参考价值,对宾馆、饭店、集体单位食堂和家庭烹调更具有实用意义。

中华烹饪大赛撷英

张翠举 主编

*

人民军医出版社出版

(北京复兴路 22 号甲 3 号 邮政编码:100842)

北京孙中印刷厂照排

北京冶金出版社印刷厂印刷

新华书店总店科技发行社发行

*

开本:787×1092mm1/32. 印张:7.5. 字数:160 千字

1992 年 12 月第 1 版 1992 年 12 月(北京)第 1 次印刷

印数:1~15,000 定价:19.60 元

ISBN 7-80020-350-6/TS·17

[科技新书目:279-252(7)]

烹坛荟萃 神祇文化
名師精品 軍容芳華

周克玉

一九九二年
二月廿日

軍中美食
烹苑青葩

張彬
一九九三、九

总后勤部副部长张彬中将题词

推陳出新
標新立異

姜習



癸巳年十二月廿九日

中国烹饪协会会长姜习题词

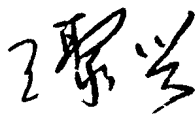
序

在全国第二届烹饪技术比赛中,我军代表队获团体第二名,个人获4枚金牌、13枚银牌、19枚铜牌、2个三项全能奖,为我军赢得了荣誉。为了满足军内外一些同志的要求,我部特收集这次参赛及选拔赛菜点的照片和制作方法,编辑出版了《中华烹饪大赛撷英》一书。

我国饮食文化源远流长,异彩纷呈,是中华民族文化遗产的一件瑰宝,蜚声世界。本书收集的菜点,是我军烹饪名师在继承我国传统烹饪技艺的基础上,经过长期钻研、探索和实践的结晶,可以说,这些菜点是近年来我军脱颖而出的烹饪尖子的代表作。

这本书收集的菜点虽然只有二百多种,但具有鲜明的特色:一是汇集的均为各大菜系和地方风味菜点;二是在继承传统烹饪技艺上有所创新;三是菜点原料、调料的选择和烹饪制作考究独特、详实具体;四是介绍了菜点风味特点和制作者。可以说,它是专业烹饪工作者和烹饪爱好者一本很有参考和欣赏价值的书。它的出版,对促进军地烹饪技术交流工作将起到一定的作用。

总后军需部部长少将



编写说明

- 一、全国第二届烹饪技术比赛于 1988 年 5 月在北京举行，各省、市、自治区和中央、国家机关直属单位等 34 个代表队共 200 名选手，参加了热菜、冷菜、面点及三项全能 4 大项比赛。解放军代表队 8 名选手以 72 个菜点参赛，有 36 个菜点获奖，荣获团体优胜奖第二名。李春祥、李培雨、黄肇桂、罗玉桂等 4 名厨师各获得 1 枚金牌，占金牌总数的 5%。8 名选手还获得银牌 13 枚，占银牌总数的 10%；获得铜牌 19 枚，占铜牌总数的 9.2%。李春祥、潘宝兴分别获得三项全能奖，占三项全能奖总数的 20%。解放军代表队取得的成绩，体现了军队烹饪技术水平。为促进军地烹饪技术交流，我们选辑这次比赛及选拔赛中有代表性的优秀菜点公开出版。
- 二、本书收集的 210 个菜点是从解放军代表队参加全国第二届烹饪技术比赛及全军首届烹饪技术比赛（军队参加全国的选拔赛）的 344 个菜点中精选出来的。其中，获全国奖的 36 个，全军奖的 53 个，在“两赛”中虽未获奖的菜点，亦为全军各大单位为参加全军比赛而举行的选拔赛中的优胜菜点。
- 三、本书菜点精选的原则是具有各大菜系特点与地方风味特点的优秀菜点及优秀创新菜点；以热菜为主，兼顾冷菜和面点；既有名贵原料的高档菜点，也有一般原料的普通菜点。此书具体详实地介绍了菜点原料、调料的数质量要求

和烹饪制作方法。

四、书中菜点按热菜、冷菜、面点三大类分为三篇，其中热菜按不同原料又分为七项，面点按制作方法又分为三项。各项均按“获奖菜点”和“参赛菜点”分别编排，获奖菜点末尾注明获奖等级和制作者。菜点分类合理，篇目条理清楚，便于读者查阅。

编 者

1992年2月

目 录

第一篇 热 菜

一、畜肉菜类

(一) 获 奖 菜

九转大肠(1) 东坡肉(2) 梅花里脊(3) 余肉丸子(4)
干炸羊腿(5) 炒里脊丝(6) 金菇炒肉丝(7) 滑炒里脊丝(8) 芫爆里脊丝(9) 酱爆里脊肉(10)

(二) 参 赛 菜

冬笋白肉(11) 广东脆皮乳猪(12) 荷花猪排(13) 香菇里脊(14) 绿菊争春(15) 鱼香肉丝(16) 丰收菊花肉(17) 冬菇三色卷(18) 荷花白菜(19) 炸鹅黄肉(20) 芙蓉金黄肉(21) 三味羊肉串(22) 天山羊排(24) 八卦羊肉串(25) 干煸牛肉丝(26) 水煮牛肉(27) 黄烧牛筋(28)

二、禽蛋菜类

(一) 获 奖 菜

游龙戏凤(29) 鸭梨鸡腿(30) 龙凤腿(31) 玉蚕鸡丝(32) 人参鸭方(33) 家常翅掌(34) 炸五丝筒(36)

(二) 参 赛 菜

官保鸡丁(37) 香酥鸡腿(38) 鸳鸯鸡(39) 炸鸡椒(40) 双味葡萄鸡(41) 三色鸡元(43) 五色鸡珠(44) 爆炸鸡翅(45) 鲜溜鸡脯(46) 鸡蟹汽锅(47) 清汤鸳鸯鸡孚(48) 凤腿掐菜(49) 口蘑花篮(50) 鸡

豆花汤(51) 烫片鸭(52) 两吃烫片鸭(53)

三、水产菜类

(一) 获奖菜

竹荪鱼元汤(54) 雀巢明虾球(56) 三菊迎宾鱼(57)
祥龙出海(58) 飞燕全鱼(59) 松子鱼末(60) 干烧
鱼(61) 酒锅鳊鱼(62) 蟠龙戏珠(63) 醋椒活鱼(65)
醋椒鱼丸(65) 群龙戏珠(66) 宫灯虾片(68) 红焖大
虾(69) 水仙玉笋虾(70) 燕子戏乌龙(71) 雀巢金
菇(72) 葱烧海参(73) 蝴蝶海参(74) 甲鱼下蛋(76)
八宝水鱼(77) 裙边鸽蛋(78)

(二) 参赛菜

干烧鳊鱼(79) 干烧红鲷(80) 盘龙鳊鱼(81) 大蒜鲢
鱼(82) 银丝全鱼(83) 菊花鳊鱼(84) 双龙贺岁(85)
海涛惊龙(86) 双龙戏珠(87) 龙卷凤蛋(88) 梅花琵琶
鲤鱼(89) 泡菜鱼(90) 干烧虾(91) 熘大虾(92)
珍珠大虾(93) 食苑春色(94) 龙眼菊花鱼(95) 孔雀
虾仁(97) 兰花海参(98) 通天海参(99) 家常海
参(100) 凤尾海参(101) 乌龙戏珠(102) 油爆乌鱼
卷(103)

四、山珍海味菜类

(一) 获奖菜

红扒驼蹄(104) 猴头春色(105) 子牛赛熊掌(106)
金钱鱼肚(108) 凤粥馥掌(109) 鸡粥鱼唇(110)
蟹黄鱼皮(111)

(二) 参赛菜

龙井鲍鱼(112) 火龙鲍串(113) 绣球干贝(114) 丹

凤还巢(115) 莲蓬三丝干贝(116) 雪山驼掌(117)
素扒鱼翅(118)

五、甜 菜 类

(一) 获 奖 菜

糖醋松果鱼(119) 糖醋鲤鱼(120) 百合寿桃(121)
桂花山药墩(122)

(二) 参 赛 菜

蕃茄松鼠鱼(123) 蜜汁红薯(124) 祥龙百合(125)
蜜汁银杏(126)

六、素 菜 类

(一) 获 奖 菜

蝴蝶素烩(127) 口蘑扒菜心(128) 植物四宝(129)

(二) 参 赛 菜

素烩(130) 扒两素(132) 四色素菜(133) 扇形素
菜(134)

七、其它菜类

三蛇龙凤烩(134) 瑶柱凤尾(135) 龙盘三宝(136)
珊瑚云片(137) 蜇头肉丝(138) 腰果凤尾虾(139)

第二篇 冷 菜

(一) 获 奖 菜

什锦古塔(141) 组合冷盘(142) 蝴蝶冷盘(143) 雄
鹰游春(144) 什锦菊蟹(145) 飞向蓝天(146) 蝶恋
花(147) 苏堤什锦(148) 伞降(149) 雄鹰展翅(150)
花色冷盘(151) 多味围碟(153) 八卦(154) 传统围
碟(155) 孔雀戏牡丹(156) 松梅扇面(157)

(二) 参 赛 菜

八围碟(158) 九色攒盒(159) 花篮(160) 花瓶(161)
卢沟晓月(162) 喜鹊登梅(163) 熊猫戏竹(164) 彩
蝶月季(165) 松鹤延年(166) 龙凤呈祥(167) 孔雀
开屏(168) 雄鸡独立(170) 凤凰展翅(171) 花篮冷
拼(172) 金鱼戏莲(173) 彩蝶拼盘(174) 寿扇拼
盘(175) 凤凰调头(176) 风景拼盘(177) 花篮拼
盘(178) 火焰芭蕉扇(179)

第三篇 面 点

一、蒸 煮 类

(一) 获奖面点

蚝油叉烧包(181) 开花馒头(182) 鲜虾龙珠饺(183)
三鲜小包(184) 雪笋包子(185) 四喜包子(186)
五丁包子(187) 豆沙包(188) 刀拨面(189) 龙须
面(190)

(二) 参赛面点

千层饼(191) 双桃馒头(192) 变形花卷(192) 莲蓉
包(193) 龙眼蒸包(194) 三鲜四喜饺(195) 四色烧
麦(196) 牛肉豆芽包(197) 双龙抢珠(198) 鸳鸯叶
儿粑(199)

二、煎 炸 类

(一) 获奖面点

酥梨(200) 煎饺(201) 海棠酥(202) 虾肉锅贴(203)
煎三丝卷(204) 香酥虾卷(205) 家常牛肉饺(206)

(二) 参赛面点

八宝苕梨(207) 油炸金山饺(208)

三、烤烙类

(一) 获奖面点

岭南鲜奶挞(210) 金钱酥(211) 佛手酥(212)

(二) 参赛面点

葱饼(213) 黄桥烧饼(214) 龙眼盘丝饼(215) 金鱼
戏莲(216) 刺猬酥(217) 菊花酥(218) 孔雀酥
饼(219) 哈蜜瓜酥(220) 豆沙酥饼(221) 龙凤梅
花酥 (222)

第一篇 热 菜

一、畜肉菜类

(一) 获 奖 菜

九 转 大 肠

原料：熟大肠 750 克，白油、花椒油、清汤适量。

调料：盐、味精、南酒、醋、葱、姜、蒜、香菜、胡椒面、砂仁、肉桂、豆蔻。

制作方法：

1. 将大肠切成 2 厘米长段，香菜切成 1 厘米长的小段。



(空军李培雨制作，获全军首届烹饪比赛三项全能
一等奖菜点之一、全国第二届烹饪比赛金牌奖)

2. 勺内加入清水,开后放入大肠氽透,捞出控净水份。

3. 炒勺上火加入白油、白糖,将糖炒至发红时,放入大肠煸上色,再放入葱姜蒜末,烹上醋、料酒,加入清汤。开后加盐、白糖、味精、胡椒面四种调料的一半,然后用小火烧至汤汁发浓时,再加入调料的另一半,淋上花椒油,出勺摆在盘内,撒上香菜段即成。

特点:色泽红亮,五味俱全,山东名菜。

东 坡 肉

原料:五花条肉 1,000 克,加饭酒 100 克,白糖 75 克。



(南京军区罗玉桂制作,获全军首届
烹饪比赛三项全能三等奖菜点之一)

调料：葱、姜、酱油。

制作方法：

1. 将肉条刮洗干净，放在沸水锅内烫后去血水，洗干净，切成 16 块正方形块。

2. 炒锅放油，先放葱、姜煸出香味，再放肉块反复煸透，放加饭酒、酱油和水，用小火焖酥为止。

特点：色泽红艳，汁浓味醇，肉酥而不碎，香而不腻，是杭州传统风味。

梅花里脊

原料：猪里脊肉 300 克，鸡蛋清 100 克，鸡蛋 1 个，火腿



(兰州军区王国峡、王全生制作，获全军
首届烹饪比赛团体二等奖菜点之一)