

识与操作技术

1 烹调基础知识

粤菜菜谱

2 江苏菜

川菜菜谱

3 鲁菜



中国南北名菜谱

3

金盾出版社

中国南北名菜谱

第三分册：鲁菜、川菜菜谱

（第一分册为：烹调基础知识与操作技术）

（第二分册为：江苏菜、粤菜菜谱）

中国人民解放军
空军后勤部军需部编

金盾出版社

内 容 提 要

本书是介绍烹调技术的实用科技书，由空军后勤部军需部组织编写，并经全国最佳名厨和多位特级烹调师详加校订。书中详细介绍了烹调的基础知识和技法，具体传授了我国四大菜系近 700 种名菜的用料和烹调方法。内容丰富多采，技法精纯可靠，具有较高的实用价值。通过它，广大读者不仅可掌握系统的烹调知识，而且可以学会制作各种色、香、味、形、器俱佳的精美菜肴，为生活增添美的享受。

本书分三册：第一分册为《烹调基础知识与操作技术》，主要介绍各种原料的初步加工、各种刀工和烹调方法及食品雕刻常识等。第二、三分册分别为《江苏菜、粤菜菜谱》和《鲁菜、川菜菜谱》。可供广大炊事人员、伙食管理人员、饭店和餐馆经营者及烹饪爱好者学习参考，并可作为有关院校的专业教材。

中国南北名菜谱(第三分册)

中国人民解放军空军后勤部军需部编

金盾出版社出版

(北京复外翠微路22号)

北京铁路分局印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

各地新华书店经售

开本：32 印张：6 $\frac{1}{2}$ 字数：150千字

1987年1月第1版

1987年1月第1次印刷

印数：1—47,000册

统一书号：15308·49

定价：1.50元

前 言

讲究烹调技术，提高菜肴质量，是改善生活、增进营养与增强人体素质的重要手段。同时，它又能为人们的生活带来美的享受。

为了使广大读者能够得到一部内容较为完备、技术又精确可靠的烹调工具书，同时也为有关院校专业提供一部可供学习的教材，空军后勤部军需部主持编写了这部《中国南北名菜谱》。本书详细介绍了烹调的基础知识与技术，力求能荟萃南北名菜的精华。通过本书，您将不难学会制作色香味形俱佳、名目繁多的精美菜肴。

《中国南北名菜谱》共分三册：第一分册为《烹调基础知识与操作技术》，第二分册为《江苏菜、粤菜菜谱》，第三分册为《鲁菜、川菜菜谱》。全书总计约30余万字，均由空军勤务学院军需教研室负责具体编写。

本分册为《中国南北名菜谱》第三分册，由聂仁俊同志主编。鲁菜菜谱由济南饮食服务公司一级红案厨师魏立志、特级红案厨师张玉河、崔伯成同志编写，烹饪研究员李廷秀同志总纂，经全国优秀厨师颜景祥同志校订。川菜菜谱由谭光蓉同志编写，邓守加同志总纂，经北京市特级厨师伍玉盛同志校订。

本分册在编写过程中得到北京市、济南市饮食服务公司的大力协助，在此表示衷心的感谢。

希望读者对本书中的缺点和错误给予批评指正。

编 者

目 录

鲁 菜 系

畜 肉 类

锅烧肘子..... (1)	软炸腰穗..... (13)
扒肘子..... (2)	炸熘肝尖..... (13)
元宝肉..... (3)	琉璃肉..... (14)
荷叶肉..... (3)	烩松肉..... (14)
五香酱肉..... (4)	糖醋排骨..... (15)
五香肉干..... (5)	糖酥丸子..... (15)
扣肉..... (5)	清氽丸子..... (16)
奶汤核桃肉..... (6)	南煎丸子..... (17)
炒里脊丝..... (7)	山东丸子..... (17)
芫爆里脊丝..... (7)	四喜丸子..... (18)
滑熘里脊..... (8)	卷煎..... (18)
干炸里脊..... (8)	萝卜肉..... (19)
糖醋里脊..... (9)	黄葱烧蹄筋..... (20)
爆炒肉片..... (9)	氽芙蓉黄管..... (20)
火爆燎肉..... (10)	九转大肠..... (21)
炒木樨肉..... (10)	清炸大肠..... (21)
酱爆肉丁..... (11)	奶汤大肠..... (22)
炒腰花..... (12)	葱烧大肠..... (22)
炆腰穗..... (12)	汤爆肚头..... (23)
	糟煎肚片..... (23)
	云片肚片..... (24)

★ 脂盖	(25)
葱爆羊肉	(25)
扒羊肉条	(26)
红烧牛肉	(26)

雪花鸭肝	(41)
吐丝鸽蛋	(41)
琥珀鸽蛋	(42)
鸳鸯蛋	(43)

禽 蛋 类

炒芙蓉鸡片	(27)
油爆鸡丁	(27)
炒鸡瓜	(28)
鸡里爆	(29)
炒辣子鸡	(29)
糟炒鸡丝	(30)
油淋鸡	(30)
麻辣鸡	(31)
黄焖鸡块	(32)
柴把鸡	(32)
苹果鸡	(33)
栗子鸡	(34)
炸八块	(34)
香酥鸡	(35)
清蒸鸡	(35)
布袋鸡	(36)
德州扒鸡	(37)
奶汤鸡脯	(38)
扒雏鸡	(39)
绣球鸡胗	(40)
黄焖鸭肝	(40)

水 产 类

糖醋鲤鱼	(43)
家常熬加吉鱼	(44)
醋椒活鱼	(45)
油爆鱼芹	(45)
赛螃蟹	(46)
干烧鲳鱼	(46)
醋烹黄花鱼	(47)
干蒸鳊鱼	(47)
红烧鱼	(48)
煎转鲤鱼	(48)
松鼠鱼	(49)
酿荷包鲫鱼	(50)
清炖甲鱼	(50)
红烧甲鱼	(51)
菊花鱼	(51)
象眼鱼卷	(52)
绣球全鱼	(53)
脯酥全鱼	(53)
干炸鱼片	(54)
蕃茄鱼片	(54)
奶汤鲫鱼	(55)

三彩大虾.....	(55)
煎烹虾段.....	(56)
红烧大虾.....	(57)
熘大虾.....	(57)
煎虾饼.....	(58)
炸虾托.....	(58)
炸板虾.....	(59)
炒虾仁.....	(59)
炒虾片.....	(60)
炸虾球.....	(60)
炒虾腰.....	(61)
炸虾铃.....	(61)
清蒸瓢蟹盒.....	(61)
雪衣银鱼.....	(62)
双色鱿鱼卷.....	(62)
油爆乌鱼花.....	(63)
炒鱿鱼丝.....	(63)
油爆海螺.....	(64)
炸蛎黄.....	(64)
氽鱼脯丸子.....	(65)
炒鸡茸全蟹.....	(65)
七星子蟹.....	(66)
氽蛤蜊肉.....	(67)
韭青炒蛭子.....	(67)
酱汁鱼条.....	(67)
荷花金鱼虾.....	(68)

山珍海味类

凤尾燕菜.....	(69)
清汤燕菜.....	(69)
芙蓉燕菜.....	(70)
蟹黄鱼翅.....	(70)
荷花鱼翅.....	(71)
三丝鱼翅.....	(72)
奶汤佛手鱼翅.....	(72)
红扒熊掌.....	(73)
大葱烧海参.....	(74)
蝴蝶海参.....	(74)
山东海参.....	(75)
鸡腿扒海参.....	(75)
扒酿海参.....	(76)
红烧干贝.....	(76)
鸡汁干贝.....	(77)
干贝四宝.....	(77)
干贝四丝.....	(78)
扒原壳鲍鱼.....	(78)
扒鲍鱼芦笋.....	(79)
红烧鲍鱼.....	(79)
桂花鱼骨.....	(80)
蟹黄鱼肚.....	(80)
锅煽鱼肚.....	(80)
白扒鱼唇.....	(81)
红扒鱼唇.....	(81)

烩乌鱼蛋..... (82)

云片猴头..... (82)

御笔猴头..... (83)

酿猴头蘑..... (84)

红烧鹿筋..... (84)

甜 菜 类

什锦西瓜盅..... (85)

冰糖银耳..... (86)

挂霜莲子..... (86)

水晶桃..... (86)

煨红果..... (87)

玫瑰锅炸..... (87)

蜜腊银杏(白果)..... (88)

琉璃桃仁..... (88)

蜜汁山药..... (88)

拔丝苹果..... (89)

红烧面筋..... (89)

其 它 类

脯酥油菜心..... (90)

鱼鳞茄子..... (91)

炒八宝辣椒丁..... (91)

三鲜汤..... (92)

奶汤蒲菜..... (92)

栗子烧白菜..... (93)

锅塌菠菜..... (93)

糟煎茭白..... (94)

酿青铃..... (94)

清汤银耳..... (95)

奶汤芦笋..... (95)

黄蘑素鸡..... (96)

锅塌豆腐..... (96)

金银豆腐..... (97)

干炸豆腐丸子..... (97)

松子豆腐..... (98)

烫豆腐..... (98)

豆腐箱..... (99)

川 菜 系

畜 肉 类

脆滑肉..... (101)

生爆盐煎肉..... (102)

回锅肉..... (102)

合川肉片..... (103)

锅巴肉片..... (103)

麻辣肉片..... (104)

鱼香肉丝	(105)	酿红椒	(118)
干煸肉丝	(105)	陈皮肉丁	(119)
火爆双脆	(106)	肉豆花	(120)
板栗烧肉	(106)	炸春卷	(120)
香糟肉	(107)	糖醋排骨	(121)
荷叶蒸肉	(107)	灯影牛肉	(121)
苕菜狮子头	(108)	夫妻肺片	(122)
香炸蒸肉	(108)	毛牛肉	(123)
龙眼咸烧肉	(109)	火鞭牛肉	(123)
四鲜肉脯	(110)	鱼香牛肝	(124)
姜汁肘子	(110)	小笼粉蒸牛肉	(124)
蒜泥白肉	(111)	锅酥牛肉	(124)
烟熏排骨	(111)	水煮牛肉	(125)
鱼香茄饼	(112)	毛肚火锅	(126)
鹅黄肉	(112)	子姜羊肉丝	(126)
米粉蒸肉	(113)	红烧羊肉	(127)
椒盐里脊	(113)	菠饺银肺汤	(127)
鱼香蛋饺	(113)	肥肠豆沙汤	(128)
芝麻肉丝	(114)	清汤腰方	(128)
麻辣牛肉干	(115)	冬菜腰片汤	(129)
豆瓣全肘	(115)	火爆腰花	(129)
辣子肉丁	(116)	竹笋肝膏汤	(130)
白菜肉卷	(116)	软炸板指	(130)
酱肉丝	(117)	四上玻肚	(131)
红烧环喉	(117)	火爆肚头	(132)
锅烧肉	(118)	软炸蹄膀	(132)
红枣煨肘	(118)	软炸酥方	(132)

炸桃腰 (133)
网油腰卷 (133)

禽 蛋 类

椒麻鸡 (134)
棒棒鸡 (135)
怪味鸡块 (135)
宫保鸡丁 (135)
碎米鸡丁 (136)
醋熘鸡 (136)
小煎鸡 (137)
雪花鸡淖 (137)
生烧鸡翅 (138)
旱蒸全鸡 (138)
扣鸡 (139)
格子呢鸡 (139)
热味姜汁鸡 (140)
八宝糯米鸡 (140)
花椒鸡丁 (141)
蜀余鸡 (141)
五味脆皮鸡 (142)
油淋仔鸡 (142)
三菌炖鸡 (142)
黄焖鸡 (143)
芙蓉鸡片 (143)
金钱鸡塔 (144)
桃酥鸡糕 (145)

鸡豆花 (145)
椒盐八宝鸡 (146)
叉烧全鸡 (146)
鸡蒙葵菜 (147)
白汁鸡糕 (148)
锅贴鸡片 (149)
姜爆鸭丝 (149)
红烧鸭卷 (150)
魔芋烧鸭 (151)
富贵鸭子 (151)
枕头鸭子 (152)
红烧鸭舌掌 (152)
芥末鸭掌 (153)
虫草鸭子 (154)
太白鸭子 (154)
八宝酿鸭 (154)
樟茶鸭子 (155)
香酥肥鸭 (156)
椿芽烘蛋 (156)
绍子嫩蛋 (156)
酿鸽蛋 (157)

水 产 类

清蒸江团 (158)
砂锅雅鱼 (158)
干煸鳝丝 (159)
干烧绍子鲫鱼 (159)

豆瓣鲫鱼 (160)
 泡菜鱼 (160)
 糖醋脆皮鱼 (161)
 炗锅鱼 (161)
 松子鱼 (162)
 葱酥鱼 (162)
 三色鱼丸 (163)
 清汤酸菜鱼卷 (164)
 清蒸肥头 (164)
 金串珠 (165)
 香干鲫鱼 (165)
 锅贴鱼片 (166)
 干烧岩鲤 (166)
 包烧鱼 (167)
 酱糟酥鱼 (168)
 金钱海参 (168)
 酸辣海参汤 (169)
 三鲜海参 (169)
 干煸鱿鱼丝 (170)
 家常鱿鱼 (170)
 干贝玉兔 (171)
 绣球干贝 (171)
 醉鲜虾 (172)
 翡翠虾仁 (172)
 软炸虾包 (173)
 红烧鱼唇 (173)
 鸡皮鱼肚 (174)

鸡淖鱼翅 (174)
 海味什锦 (175)
 酸辣虾羹汤 (175)
 干贝烧菜心 (176)

野味、兔类

红烧熊掌 (176)
 怪味麂肉 (177)
 五香卤斑鸠 (178)
 官保野鸡 (178)
 珊瑚烧野鸡 (179)
 三鲜鹿掌 (179)
 黄焖野兔 (180)
 旱蒸贝母鸡 (180)
 菠饺秧鸡汤 (181)
 广汉缠丝兔 (181)
 鲜熘兔丝 (182)
 花红兔丁 (183)

甜菜类

冰糖银耳 (183)
 糖粘羊尾 (184)
 玫瑰锅炸 (184)
 雪花核桃泥 (185)
 红苕泥 (185)
 雪焗桃脯 (185)
 芙蓉肉糕 (186)

八宝酿梨	(186)
芝麻丸子	(187)
八宝锅蒸	(187)
什锦果冻	(188)
网油枣泥卷	(188)
珊瑚雪莲	(189)

其 它 类

灯影苕片	(189)
罗江豆鸡	(190)
酱烧冬笋	(190)
干煸冬笋	(190)

奶汤素烩	(191)
软炸口蘑	(191)
家常牛尾笋	(192)
麻酱凤尾	(192)
烧三色葫芦	(192)
炆白菜卷	(193)
开水白菜	(193)
白油青丸	(194)
口袋豆腐	(194)
麻婆豆腐	(195)
蛋酥花仁	(195)
金钩蚕豆	(195)

鲁 菜 系

鲁菜，因其渊源于古称齐鲁之邦的山东而得名，是由济南和胶东两个地区的流派所构成的。山东地处我国东部，东临大海，西有平原，土地肥沃，气候温和，物产十分丰富。山东又是我国古代文化的发祥地之一，是孔孟的出生地。孔子的“食不厌精，脍不厌细”，对鲁菜的发展有着深刻的影响。丰富的资源和古老的文化传统，为鲁菜的形成和发展提供了优越的客观条件。鲁菜在我国北方，特别是京、津和东北地区影响深远，在国内外享有很高的声誉。鲁菜的特点：一是取料广泛、选料考究、刀工精细、工于火候。二是烹调方法全面，尤以爆、爆、炒、烧、炸、熘、扒见长；善以葱调味，对于葱可称为必备调料，以咸鲜为本，调味纯正；精于制汤，味浓醇厚，原汁原味。三是烹制海鲜有独到之处，尤其对海珍品和小海味的烹制堪称一绝。四是筵席丰盛完美、名目繁多，大体可分为全席、便席和乡社席等；讲究筵席礼仪，在席位安排上突出主宾，尊敬长者。

畜 肉 类

锅烧肘子

原料 主料：猪前肘肉（去骨）1斤。 调料：甜面酱1两，精盐1钱，酱油1两，鸡蛋2个，料酒4钱，葱2钱，姜2钱，湿淀粉3两，花椒面1钱，花生油2斤（约耗2两）。

做法 ①将肘肉刮洗干净，在水锅里用旺火煮透捞出洗

净，切成宽2厘米的大片，皮朝下摆入碗内，放上葱、姜、酱油、料酒，装入笼内蒸烂取出，将汤滗出，挑去葱、姜不用。

②湿淀粉、精盐、鸡蛋、料酒一起放入一个碗内调和成糊。将一半糊倒入平盘内摊平，将蒸烂的肘肉皮朝下摆在糊上（保持肘子的原形），再将另一半糊均匀地倒在肘子上面。③锅内倒入花生油，旺火烧至七成熟时，移至小火上。端起盛肉的平盘，轻轻将肘子推入油内，炸至稍硬时，用手铲托起，防止沾底炸焦。再将锅移至旺火上，炸至半透时，将肘肉翻过，再炸上面，用铁筷戳几个小孔，使其容易炸透，见油冒细泡时，炸至呈金黄色捞出，沥净油，放板上剁成3段再切成块，摆入盘内成马鞍形，撒上花椒面。④将大葱劈为4半，切长条段，放入碟内一边，另一边放上甜面酱，与肘肉同上餐桌。

特点 外焦里嫩，肉香不腻，如用荷叶饼卷起食之，更加别有风味。

扒肘子

原料 主料：猪前肘肉（带皮去骨）2斤。 调料：酱油2两，白糖6钱，清汤6两，湿淀粉6钱，葱4钱，姜2钱，糖色1钱，葱油4钱，花生油2斤（约耗1两），料酒2钱，味精4分。

做法 ①用铁筷子将肘肉叉起架在火上烧带皮的一面，烧糊一层后，放入八成熟的水内泡透，用小刀刮净糊皮洗净，放水锅内煮至半熟，将边裁去，在肘肉的里面每隔3厘米剖上“十”字花刀，深至肥肉为止。皮面涂上糖色。②锅内放入花生油，烧至八成熟时，将肉皮朝下，入油炸，至皮面呈红色起小泡时捞出，放入大碗内，放上葱、姜。③炒锅内放入

少量油，中火烧至五成热时，放入白糖炒成红色，加入清汤、酱油、料酒烧沸撇沫，浇在肘肉碗内，上笼蒸烂，剔去葱、姜，汁滗在炒锅内，肘肉扣在汤盘内。④炒锅内加清汤、酱油、料酒烧沸撇沫，用湿淀粉勾芡，加味精，淋入葱油，浇在肉上。

特点 味香软烂，色泽红润，油光发亮。

元 宝 肉

原料 主料：猪硬肋肉1斤。 配料：鸡蛋3个。 调料：酱油1两，精盐6分，八角面2分，料酒2钱，葱段6钱，姜片2钱，花生油1斤6两（约耗8钱）。

做法 ①将猪硬肋肉刮洗干净，放入清水锅内煮至五成热时捞出，用洁布搦干水分，趁热在皮面上涂一层糖色。鸡蛋放入冷水锅中，用中火煮熟，捞至冷水内，剥去外皮，放在酱油内浸泡片刻。②炒锅内放入花生油，在旺火上烧至八成热时，肉皮朝下入油锅中炸，至皮面起小泡时捞出，放板上切成长10厘米、宽4厘米、厚5毫米的片。油内再放入鸡蛋也炸至起小泡捞出，把每个鸡蛋顺长切成两半。③将鸡蛋黄（刀切面）朝上摆入碗内，成两行；肉片皮面朝下摆在鸡蛋上，酱油、料酒调匀，浇在肉碗里，撒上八角面、葱段、姜片，上笼蒸烂取出，扣在盘内。

特点 此菜系干蒸而成，肉质软烂，味香不腻，因每片肉上扣1个切为两半的鸡蛋，形似“元宝”，故名。

荷 叶 肉

原料 主料：猪五花三层肉6两。 配料：大米1两。 调料：甜面酱1两，酱油6钱，八角2分，花椒少许，桂皮

少许，料酒2钱，葱丝4钱，姜丝2钱，鲜荷叶3张。

做法 ①用铁筷子将五花肉叉起，将肉皮面在火上燎糊，放入七成熟的水中浸泡，用小刀刮净糊皮，洗净，切成长10厘米、宽6厘米的片，共12片，放入碗内，加酱油、甜面酱、料酒、葱姜丝腌渍。②炒锅内放大米、八角、花椒、桂皮在微火上同炒，见米呈黄色时，随即将八角、花椒、桂皮剔除，米倒在案板上晾凉轧碎，用沸水稍焖，放入肉碗内拌匀。鲜荷叶洗净，切成20厘米见方的块（共12块），在沸水中烫过。③将荷叶的正面朝下，均摆在案板上，每块荷叶上放1片肉和1份米（要均匀），逐份包好，摆放在大碗内（成马鞍形状），上笼蒸熟取出，扣在盘内。

特点 此菜为济南通俗名吃，尤其在端午节前，用鲜嫩的荷叶包起肉片蒸熟，猪肉软烂咸香，肥而不腻，具有鲜荷叶特有的清香气味，为初夏时令菜。

五香酱肉

原料 主料：带皮猪肉10斤。 调料：酱油2斤，精盐4两，葱1两，姜1两，药料（见本书第100页）。

做法 ①将猪肉刮洗净，切成10块，放入水锅中，用旺火烧沸后，即捞至冷水中洗净；葱切长3厘米的段，姜用刀拍扁；药料用洁白布包扎牢固。②锅内加清水（以漫过肉为度），放入肉、酱油、盐、葱姜、药料，用竹筴子将肉压住，在旺火上烧，撇去浮沫，移至微火上焖煮，至肉熟时捞出，皮朝下盛在盆内晾凉。锅内汤烧沸，撇净浮油，晾凉后倒入肉盆内。吃时将肉捞出，切成薄片装盘。

特点 色泽红润，肉质嫩烂，香气扑鼻，味道醇厚，是热制冷吃的酒菜。

注：如无带皮猪肉亦可，但色、味较差。煮肉的原汤可留作下次煮肉时继续使用，肉的香味更加醇厚。按以上方法亦可酱制猪头、猪脚及内脏。

五香肉干

原料 主料：猪元宝心瘦肉1斤。 调料：酱油8钱，料酒4钱，白糖1两，清汤8两，五香面4分，葱片2钱，姜片1钱，香油1两，花生油2斤（约耗8钱）。

做法 ①将猪元宝心瘦肉洗净，横着肉纹切成长6厘米、宽3厘米、厚4毫米的片，加酱油渍匀。②炒锅内放入花生油，在旺火上烧至八成熟时，将腌渍的肉片下入油内炸，炸至发红时捞出，沥净油，放入碗内加入酱油、清汤、葱姜片，入笼蒸八成熟时取出，去掉葱姜片。③炒锅内放入香油、白糖，在小火上加热，白糖炒至鸡血红色时，将蒸过的肉连汤倒入炒锅内，再加清汤、酱油、料酒煨煮，至汤汁煨去三分之二时，再放香油、料酒颠翻搅匀，待汤汁均匀地挂在肉片上时，撒上五香面出锅。

特点 肉干色泽红润，五香味浓，食之韧而干香，是佐酒佳肴。

扣 肉

原料 主料：带皮猪五花肉8两。 配料：青菜心1两，木耳6钱。 调料：酱油1两，清汤1斤，料酒2钱，味精2分，八角2分，桂皮少许，葱4钱，姜2钱，湿淀粉6钱，花椒油4钱。

做法 ①先把五花肉在沸水锅里略烫一下，刮净皮面上的毛，放入汤锅内煮至六成熟时捞出，皮面抹上糖色，再切