

PENGREN

烹饪技术丛书



大锅菜

人民军医出版社

《烹饪技术丛书》之十五

大 锅 菜

DA

GUO

CAI

主 编 朱良银
副主编 文德卿 华裕方 马维江
编 著 王建华 马兰彬 王安国
钱 曦

人民军医出版社

1991年 北京

内 容 提 要

本书是由长期从事饮食业教学和研究工作的专家、教授编的《烹饪技术丛书》之十五。本书内容根据大锅菜的烹调特点较详细地介绍了春、夏、秋、冬不同季节和不同任务时的大锅膳食调配原则和方法；较系统地介绍了大锅菜的选料、切配、投料火候，调味的要求与方法；并有四季大锅菜烹调方法范例和节假日食谱。

大 锅 菜

朱良银 主 编

人民军医出版社出版

(北京市复兴路22号甲8号)

(邮政编码: 100042)

军事经济学院印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

开本: 850×1168毫米1/32 印张: 7.625 字数: 180千字

1991年5月第1版 1991年5月(武汉)第1次印刷

印数: 1—28 500 定价: 3.80元

ISBN 7-80020-226-7/TS·13

〔科技新书目 240—192①〕

《烹饪技术丛书》编委会人员名单

顾问：王其琨 顾景范 于光潮 耿正望
叶正如

主任委员：朱良银

副主任委员：文德卿 华裕方 马维江
桂双平 王玉长

委员：（以姓氏笔划为序）：

马振伦	王建华	王敬波	牛苏忠
孔晓基	田增文	邢连义	刘化绵
刘老套	刘俭旺	池连国	孙元贵
李友贵	李卫东	李永华	李端民
李清爱	李振清	李留欣	宋传元
何庆保	牟树伟	陈建民	陈喜军
陈森荣	罗玉桂	张付生	张修政
张福庆	胡之木	杨元升	杨挺余
黄振龙	寇恒高	梁锡智	彭继华
雷源诗	翟西平	蔡元忠	潘怀熬

出版说明

1988年以来，在驻鄂部队烹饪理事会和中国人民解放军炊事培训中心的倡导下，组织部分长期从事烹饪和营养食品教学、研究、管理工作的专家、教授们，组成了有38个单位参加的《烹饪技术丛书》编委会。由各编委任编写组长，汇集了军内外精通烹饪技艺有关尖子和长期从事管理工作的人才、逾百名作者，编著了这套《烹饪技术丛书》。

全套丛书由《烹饪营养》、《烹饪原料》、《食品与饮食卫生》、《饮食服务心理学》、《筵席指南》、《膳食核算》、《厨房饮食设备的运用》、《锅灶知识与技术》、《刀工与火候》、《烹饪原料初加工》、《主食制作》、《雕刻与拼摆》、《烹与调》、《一菜多做》、《大锅菜》、《小菜制作》等16本书所组成。《大锅菜》一书是《烹饪技术丛书》之十五。经我们审定，可作为培训初、中级烹饪技术人才的试用教材和自学烹饪技术的参考书。

全套丛书在组织编著过程中，得到了总后军需部科训处、给养处和武警总部军需处等机关和军事经济学院军需系的大力支持。军事经济学院院长王其琨教授，中国营养学会理事长、营养学报主编、国际营养科学联合会N/2专家委员会委员顾景范教授，第四军医大学于光潮副校长，总后军需部给养处耿正望副处长，科训处叶正如大校等专家、首长欣然受聘为丛书顾问。王其琨将军还为丛书题写了书名。同时，各级首长和后勤部门对各编委、编写小组的工作给予了大力支持和帮助。

《大锅菜》一书，由王建华、马兰彬、王安国、钱曦等同志

编著。朱良银、文德卿、华裕方、马维江等同志主编定稿。在编、审过程中，参阅并摘录了部分文献资料。

在此，谨一并致以衷心地谢意！

限于我们的专业技术水平和实践经验，加之编、审、出版时间仓促，本书中的缺点和错误在所难免，期盼海内外广大读者提出宝贵意见，以便再版时修订，使全套丛书日臻完善！

中国人民解放军炊事培训中心
《丛书》编委会
驻鄂部队烹饪理事会

1990年10月

目 录

前言.....	(1)
第一章 大锅菜的特点.....	(2)
第一节 大灶烹饪的特点.....	(2)
一、大.....	(2)
二、多.....	(4)
三、实.....	(4)
四、快.....	(4)
第二节 大锅菜制作的特点.....	(4)
一、用料广泛.....	(4)
二、俗而不凡.....	(5)
三、风味独特.....	(5)
四、不拘一格.....	(5)
第三节 大锅菜制作的基本要求.....	(6)
一、严格标准计成本.....	(6)
二、膳食平衡勤调理.....	(7)
三、密切配合求协同.....	(8)
四、精打细算在管理.....	(9)
第二章 大锅菜的用具.....	(10)
第一节 炊具.....	(10)
一、锅.....	(10)
二、铲.....	(10)
三、手勺.....	(11)
四、漏勺.....	(11)
五、蒸笼.....	(11)

第二节 餐具	(11)
一、盛饭器皿.....	(12)
二、盛菜器皿.....	(12)
三、盛汤器皿.....	(12)
四、筷.....	(12)
第三节 炉灶	(12)
一、炉灶的分类.....	(13)
二、炉灶的附属用具.....	(13)
三、炉灶的使用与维护.....	(14)
四、好炉灶的条件.....	(15)
第四节 食堂设备	(16)
一、基础设备.....	(16)
二、附属设备.....	(16)
三、机械设备.....	(16)
第五节 用具的使用与管理	(17)
一、厨食具的性能与使用.....	(17)
二、厨食具的管理.....	(18)
第三章 大锅菜的初加工与装盘	(19)
第一节 原料选择与清洗	(19)
一、原料的选择.....	(19)
二、原料的清洗.....	(23)
第二节 刀法的练习	(26)
一、刀法基本功的练习方法.....	(27)
二、各种刀法的练习方法.....	(27)
三、原料处理后的形状.....	(31)
第三节 大锅菜装盘的要求和原则	(34)
一、装盘的基本要求.....	(34)
二、装盘盛具与菜肴的配合原则.....	(35)
第四章 大锅菜的烹调	(37)
第一节 大锅菜操作要求和基础训练	(37)
一、大锅菜烹调操作的一般要求.....	(37)

二、烹调的基本功训练·····	(38)
第二节 大锅菜的投料·····	(39)
一、投料的种类与选料·····	(39)
二、投料的程序与要求·····	(40)
第三节 火候·····	(41)
一、大锅菜火候的特点·····	(41)
二、大锅菜火候的运用·····	(42)
第四节 调味·····	(43)
一、调味的概念·····	(43)
二、调味的方法·····	(43)
三、调味品的盛装保管与合理放置·····	(44)
第五章 大锅菜的调配·····	(47)
第一节 调配须知·····	(47)
一、合理膳食调配·····	(47)
二、四季的膳食平衡·····	(50)
第二节 春季膳食的调配·····	(51)
一、机体在春天的生理特点·····	(51)
二、春季蔬菜市场调节与膳食标准的关系·····	(52)
三、春季膳食调配的方法·····	(55)
第三节 夏季膳食的调配·····	(56)
一、机体在夏季的生理特点·····	(56)
二、夏季蔬菜市场调节与膳食标准的关系·····	(57)
三、夏季膳食调配的方法·····	(58)
第四节 秋季膳食的调配·····	(59)
一、机体在秋季的生理特点·····	(59)
二、秋季蔬菜市场调节与膳食标准的关系·····	(60)
三、秋季膳食调配的方法·····	(62)
第五节 冬季膳食的调配·····	(64)
一、机体在冬季的生理特点·····	(64)
二、冬季蔬菜市场调节与膳食标准的关系·····	(66)
三、冬季膳食调配的方法·····	(66)

第六章 大锅菜谱..... (70)

第一节 春季菜谱..... (70)

一、热菜..... (70)

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| 1. 春笋烧肉..... (70) | 2. 韭菜炒肉丝..... (70) |
| 3. 麻辣肉丝..... (71) | 4. 花菜烧肉片..... (71) |
| 5. 肉片炒四季豆..... (72) | 6. 莴笋里脊片..... (73) |
| 7. 酱爆三丁..... (73) | 8. 芹菜肉丝..... (74) |
| 9. 葱爆羊肉..... (74) | 10. 葱头排骨..... (75) |
| 11. 油焖鸡..... (76) | 12. 粉蒸鸡..... (76) |
| 13. 蒜香鸡..... (77) | 14. 醋溜鹅块..... (78) |
| 15. 豆苗野鸡片..... (78) | 16. 葱焖鲫鱼..... (79) |
| 17. 糖醋鲤鱼..... (79) | 18. 红烧鳊鱼..... (80) |
| 19. 红烧鲢鱼..... (81) | 20. 煎鲫鱼..... (81) |
| 21. 虾米炒蛋..... (82) | 22. 蕃茄炒蛋..... (82) |
| 23. 蒸鸡蛋花..... (83) | 24. 肉末蒸蛋..... (83) |
| 25. 溜黄菜..... (84) | 26. 家常豆腐..... (84) |
| 27. 麻辣豆腐..... (85) | 28. 肉片烧豆腐..... (85) |
| 29. 辣椒豆腐..... (86) | 30. 香菇豆腐..... (87) |
| 31. 红烧豆腐..... (87) | 32. 咸肉豆腐..... (88) |
| 33. 蛋皮豆腐..... (88) | 34. 油焖腐竹..... (89) |
| 35. 银芽鸡丝..... (89) | 36. 干烧春笋..... (90) |
| 37. 炒莴笋..... (91) | 38. 炒土豆丝..... (91) |
| 39. 酱爆土豆..... (92) | 40. 炒三丁..... (92) |
| 41. 白菜粉条..... (93) | 42. 白菜油豆腐..... (93) |
| 43. 煨芹菜..... (94) | 44. 拌菠菜泥..... (94) |
| 45. 干烧莴笋..... (95) | |

二、冷菜..... (95)

- | | |
|----------------------|-----------------------|
| 46. 三丝芹菜..... (95) | 47. 蒜泥扁豆..... (96) |
| 48. 凉白菜..... (95) | 49. 凉拌土豆丝..... (97) |
| 50. 白斩鸡..... (97) | |

三、汤类..... (98)

51. 榨菜蛋花汤…………… (93) 52. 豆腐菠菜汤…………… (93)
53. 雪菜肉丝汤…………… (99) 54. 土豆排骨汤…………… (99)
55. 萝卜丝海米汤…………… (100)

第二节 夏季菜谱…………… (100)

一、热菜…………… (100)

- | | |
|----------------------|----------------------|
| 1. 豇豆炒肉丝…………… (100) | 2. 干炸丸子…………… (101) |
| 3. 扣肉…………… (101) | 4. 宫保肉丁…………… (102) |
| 5. 丝瓜里脊片…………… (102) | 6. 丝瓜肉丸…………… (103) |
| 7. 肉片烧茄子…………… (104) | 8. 青椒南瓜肉丝…………… (104) |
| 9. 豆芽炒肉丝…………… (105) | 10. 蕃茄炒肉丝…………… (105) |
| 11. 干烹仔鸡…………… (106) | 12. 荷叶粉蒸鸡…………… (106) |
| 13. 鸡丝拉皮…………… (107) | 14. 宫保鸡丁…………… (107) |
| 15. 麻辣鸭块…………… (108) | 16. 葱油鱼块…………… (109) |
| 17. 雪菜黄鱼…………… (109) | 18. 炒虾仁…………… (110) |
| 19. 炸酥带鱼…………… (110) | 20. 清汤鱼丸…………… (111) |
| 21. 韭菜炒蛋…………… (111) | 22. 紫菜蛋卷…………… (112) |
| 23. 肉饼蒸蛋…………… (113) | 24. 木樨肉…………… (113) |
| 25. 烩鸡蛋饺…………… (114) | 26. 青椒油豆腐…………… (114) |
| 27. 豆腐虾米…………… (115) | 28. 溜豆腐…………… (115) |
| 29. 油焖烤麸…………… (116) | 30. 糖醋素排…………… (116) |
| 31. 豆腐脑…………… (117) | 32. 笋片豆腐…………… (117) |
| 33. 烧豆腐…………… (118) | 34. 漏风豆腐…………… (118) |
| 35. 肉末烧豆腐…………… (119) | 36. 翡翠土豆丝…………… (120) |
| 37. 油焖茭白…………… (120) | 38. 红烧茄子…………… (121) |
| 39. 冬瓜烧肉…………… (121) | 40. 炒南瓜丝…………… (122) |
| 41. 酸辣黄瓜…………… (122) | 42. 酱焖丝瓜…………… (123) |
| 43. 炒空心菜…………… (123) | 44. 糖醋藕丝…………… (124) |
| 45. 炒苋菜…………… (124) | |

二、冷菜…………… (125)

- | | |
|---------------------|---------------------|
| 46. 蒜泥黄瓜…………… (125) | 47. 凉拌茄子…………… (125) |
| 48. 凉拌粉皮…………… (126) | 49. 凉拌海带…………… (126) |

50. 银丝双脆…………… (127)

三、汤类…………… (127)

51. 蕃茄蛋花汤…………… (127) 52. 酸辣汤…………… (128)

53. 香丝豆腐汤…………… (128) 54. 肉片冬瓜汤…………… (128)

55. 肉丝豆腐羹…………… (129)

第三节 秋季菜谱…………… (130)

一、热菜…………… (130)

1. 葱爆牛肉…………… (130) 2. 蚝油牛肉…………… (131)

3. 辣子牛肉…………… (131) 4. 滑炒肉丝…………… (132)

5. 爆炒肉片…………… (132) 6. 焖排骨…………… (133)

7. 糖醋大排…………… (133) 8. 鱼香肉丝…………… (134)

9. 红烧肘子…………… (135) 10. 红烧狮子头…………… (135)

11. 辣子鸡丁…………… (136) 12. 酱爆鸡丁…………… (137)

13. 红烧全鱼…………… (137) 14. 爆鱿鱼卷…………… (138)

15. 炒虾仁…………… (138) 16. 咖喱鸡块…………… (139)

17. 炒鳝鱼丝…………… (139) 18. 炒鳝鱼片…………… (140)

19. 红烧鸡块…………… (141) 20. 水炒鸡蛋…………… (141)

21. 鸭蛋炒黄瓜…………… (142) 22. 清蒸鳊鱼…………… (143)

23. 麻婆豆腐…………… (143) 24. 三丁豆腐…………… (144)

25. 肉末豆腐…………… (144) 26. 烩豆腐…………… (145)

27. 红烧茄子…………… (145) 28. 烩酸菠菜…………… (146)

29. 干烧扁豆…………… (146) 30. 土豆烧排骨…………… (147)

31. 炒土豆青椒…………… (147) 32. 土豆烧肉丁…………… (148)

33. 土豆炒芹菜…………… (148) 34. 红烧萝卜…………… (149)

35. 醋溜萝卜丁…………… (149)

二、冷菜…………… (150)

36. 清拌海蜇皮…………… (150) 37. 凉拌粉皮…………… (150)

38. 酸辣藕片…………… (151) 39. 炆花生米…………… (151)

40. 拌肚丝…………… (152)

三、汤类…………… (153)

41. 肉片榨菜汤…………… (153) 42. 酸辣汤…………… (153)

43. 丝瓜瘦肉汤…………… (154) 44. 榨菜鸡蛋汤…………… (154)

45. 肉片冬瓜汤…………… (155)

第四节 冬季菜谱…………… (155)

一、热菜…………… (155)

- | | |
|------------------------|------------------------|
| 1. 雪冬肉丝…………… (155) | 2. 萝卜炆肉丝…………… (156) |
| 3. 土豆炒肉片…………… (156) | 4. 东坡羊肉…………… (157) |
| 5. 五味丁…………… (157) | 6. 清汤猪蹄…………… (158) |
| 7. 咖喱牛肉…………… (158) | 8. 东坡肉…………… (159) |
| 9. 油爆猪肝…………… (160) | 10. 烂糊肉丝…………… (160) |
| 11. 香酥鸭…………… (161) | 12. 怪味鸡…………… (161) |
| 13. 红烧鹅块…………… (162) | 14. 干烧青鱼…………… (162) |
| 15. 清蒸鲑鱼…………… (163) | 16. 红烧带鱼…………… (163) |
| 17. 虾仁豆腐…………… (164) | 18. 虾仁爆蛋…………… (164) |
| 19. 黄焖蛋…………… (165) | 20. 家常豆腐…………… (165) |
| 21. 麻辣豆腐…………… (166) | 22. 五香豆腐…………… (167) |
| 23. 炒金银豆腐…………… (167) | 24. 三丝豆腐…………… (168) |
| 25. 豆腐烧鲜菇…………… (168) | 26. 炒银丝…………… (169) |
| 27. 炒素三丝…………… (169) | 28. 烧萝卜块…………… (170) |
| 29. 白菜平菇…………… (170) | 30. 醋溜白菜…………… (171) |
| 31. 高丽菠菜…………… (171) | 32. 双冬焖菜心…………… (172) |
| 33. 红烧芋头…………… (172) | |

二、冷菜…………… (173)

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| 34. 糖醋嫩藕…………… (173) | 35. 酸辣菜…………… (173) |
| 36. 卤鸡…………… (174) | |

三、汤类…………… (174)

- | | |
|------------------------|------------------------|
| 37. 白菜肉丝汤…………… (174) | 38. 海米萝卜汤…………… (175) |
| 39. 平菇豆腐汤…………… (175) | 40. 海带骨头汤…………… (176) |

第七章 节日菜肴…………… (177)

第一节 节日菜的要求…………… (177)

- | |
|-------------------------|
| 一、制定节日菜单…………… (177) |
| 二、精心设计节日菜…………… (178) |
| 三、做好烹调准备工作…………… (179) |

四、装配美化菜肴·····	(180)
第二节 节日菜谱·····	(180)
一、元旦菜单(一)·····	(180)
1. 糖醋咕嚕肉·····	(180)
2. 四喜元宝·····	(181)
3. 神仙鸭子·····	(182)
4. 水煮牛肉·····	(182)
5. 酸辣白菜·····	(183)
6. 芝麻菠菜·····	(183)
7. 三鲜烧麸·····	(184)
8. 麻婆豆腐·····	(184)
二、元旦菜单(二)·····	(184)
9. 烤鸡·····	(185)
10. 宫保虾仁·····	(185)
11. 干烧鲫鱼·····	(186)
12. 糖醋排骨·····	(186)
13. 香干炒芹菜·····	(187)
14. 酿卷心菜·····	(187)
15. 锅贴豆腐·····	(188)
16. 辣白菜·····	(188)
三、“八·一”菜单(一)·····	(189)
17. 五香鱼·····	(189)
18. 白斩鸡·····	(190)
19. 蒜泥拌菠菜·····	(190)
20. 素沙拉子·····	(191)
21. 炸虾球·····	(191)
22. 白脆鸭子·····	(192)
23. 辣子肉丁·····	(193)
24. 五星豆腐·····	(193)
25. 虾米紫菜汤·····	(194)
四、“八·一”菜单(二)·····	(194)
26. 甜酸小萝卜·····	(195)
27. 香菇拌豆腐丝·····	(195)
28. 盐水腰片·····	(196)
29. 菠萝鸭块·····	(196)
30. 油淋鸡·····	(197)
31. 香菜梗炒鳝丝·····	(197)
32. 清炒虾仁·····	(198)
33. 松子肉·····	(198)
34. 芙蓉鸭腰·····	(199)
35. 普酥豆腐·····	(200)
36. 月宫银耳汤·····	(200)
五、“十·一”菜单(一)·····	(201)
37. 盐水蹄膀·····	(201)
38. 芙蓉鸡片·····	(202)
39. 三鲜鱼丝·····	(202)
40. 香菇豆腐·····	(203)
41. 烧香鸭·····	(203)
42. 炆青红椒·····	(204)
43. 鲜莲鸡丁·····	(204)
44. 叉烧肉·····	(205)
45. 清蒸活鱼·····	(205)
46. 腐乳炆虾·····	(206)
47. 花生牛肉汤·····	(206)

六、“十、一”菜单(二).....	(207)
48. 盐水毛豆.....	(207)
49. 鱿鱼拌蘑菇.....	(207)
50. 松花拌豆腐.....	(208)
51. 糖醋黄瓜.....	(208)
52. 酸辣鱿鱼卷.....	(209)
53. 生炒牛肉丝.....	(209)
54. 糟溜鱼片.....	(210)
55. 蚝油出骨鸭.....	(210)
56. 糟焖排骨.....	(211)
57. 走油蹄膀.....	(212)
58. 鱼香腰花.....	(212)
59. 鸡蛋酥.....	(213)
七、春节菜单(一).....	(213)
60. 清拌芹菜.....	(214)
61. 红油肚片.....	(214)
62. 盐腌鸡块.....	(215)
63. 糖醋松酥鱼.....	(216)
64. 炸鸡腿肉.....	(216)
65. 奶汤酥肉.....	(217)
66. 鸡茸白菜羹.....	(218)
67. 少子芙蓉蛋.....	(218)
68. 荷花腰子.....	(219)
69. 三丝鱼卷.....	(219)
70. 元宝蛋.....	(220)
71. 虾仁面包.....	(220)
八、春节菜单(二).....	(221)
72. 油吃菜梗.....	(221)
73. 凉三丝.....	(221)
74. 清拌腐竹.....	(222)
75. 五香猪肚.....	(222)
76. 水晶鸭.....	(223)
77. 金钱肉.....	(224)
78. 松子黄鱼.....	(224)
79. 八宝素菜.....	(225)
80. 鸡里蹦.....	(226)
81. 鱼香肉丝.....	(226)
82. 家常豆腐.....	(227)
83. 香酥鸭.....	(227)

前 言

大锅菜，是针对烹饪中的小锅菜而言的。狭义的“大锅菜”是指用大的加热器具和操作工具烹制较多数量的菜肴。运用普通的烹制方式和小灶烹调技术制作大众化的菜肴，就是大锅菜。

我国的烹饪技艺历史悠久，源远流长，是几千年来广大劳的人民辛勤劳动和智慧的结晶，是祖国宝贵的文化遗产之一。大锅菜是祖国烹饪文化中不可缺少的一部分，它是随着社会的发展和生产力的不断提高而发展起来的，随着人类文明的进步，烹饪技艺从简单到复杂，不断由低级向高级发展，已经成为包括原料选择、加工切配、风味调制、加热方式、造型装盘、饮食形式、食品保健等内容的饕餮制作的技术科学体系，并影响到人类生活的各方面，体现了烹饪是文化、是艺术的重要组成。

大锅菜作为基础技术科学的一门学科，在烹饪王国中应该有其自身的范畴和规律。大锅菜是以研究大锅菜的基本特征以及制作技术基础理论为主要内容，包括研究大锅菜在中国烹饪历史中的地位、作用，揭示与饮食文化内在联系及其发展规律的科学。广义上的“大锅菜”，应该是指一切研究人们饮食的一种烹饪艺术，包括菜肴、面点、酒饮、茶饮、筵席以及日常生活饮食的加工、生产。

大锅菜是集体食堂组织伙食最基本的方式之一，做好大锅菜是炊事工作的重要任务，它对增强人民的体质，提高工作效率和保障各项任务的完成，有着密切的关系。大锅菜是祖国烹饪艺苑中的一朵绽开的花蕾，认真研究大锅菜烹饪的基础理论和基本方法，对于提高整个烹饪技术水平，发展祖国烹饪文化艺术，丰富人民的物质文化生活，提高全民族的素质，增强人类文明都有着积极的意义。

第一章 大锅菜的特点

随着科学的进步，人们生活水平的提高和生活方式的改变，大锅菜也将不断的完善和发展。因此，必须从其投料数量、配菜到刀工、火候的掌握，烹调方法的运用等进行研究，掌握其特点和要求。

第一节 大灶烹饪的特点

大锅菜是大灶烹饪的主体。所谓大灶烹饪，是指一次性投料多、数量大、同时烹制供给多桌多人就餐的菜肴，是制作大众菜的一种烹调方法。大灶烹饪是随着生产的社会化而逐步产生的，长期的社会生产和斗争实践，又为其发展开辟了更为广阔的天地，并使其逐渐形成了独具特色的烹饪技术。大灶烹饪的特点，具体体现在以下几个方面：

一、大

大灶烹饪最显著的特点是“大”，主要表现为：

（一）锅大

大灶烹饪一般使用铁锅，铁锅有生铁锅和熟铁锅两种。因生铁锅价格低廉，传热较为均匀，所以大灶烹饪通常使用生铁锅。以一般就餐人数100人的集体食堂为例：通常采用直径为85~100厘米规格的园形生铁锅。

（二）灶大

炉灶是烹调时加热的工具，其种类很多，目前使用较为普通