



菜 谱 集 锦

上海文化出版社

菜谱集锦

上海文化出版社

责任编辑: 李中法

封面设计: 唐一明

装帧设计: 陈达林

唐一明

摄影: 唐一明

卢鹤庭

王云福

菜谱集锦

上海市人民政府机关事务管理局编著
服务食品技术研究中心

上海文化出版社出版

上海绍兴路74号

新华书店上海发行所发行

上海中华印刷厂印刷

开本 787×1092 1/20 印张 23.2 插页 精 17 平 15 字数 412,000

1981年12月第1版 1981年12月第1次印刷 印数 1—10,000册 (内精装1,500册)

书号: 15077·8029

定价: (精装)4.75元 (平装)3.15元

前 言

我国的烹调艺术,有着悠久的历史,早就驰誉于国外。这是历代劳动人民的智慧结晶。

相传远自春秋时代开始,我国便已注意到烹调艺术的研究与改进。记载食物制作方法的文籍,历代就有《周礼》、《礼记》、《食经》、《玉食批》、《中馈录》、《易牙遗意》、《食珍录》、《食谱》、《随园食单》等不下数十种。随着社会的发展,我国的烹调艺术也在不断提高,并且由于我国幅员广阔,各地自然条件不同,逐步形成了许多各有特色的地方菜(通称帮菜)。其中比较著名的有山东菜、淮扬菜、四川菜、广东菜、北京菜、上海菜、湖南菜、福建菜、河南菜、杭州菜、宁波菜、苏州菜、无锡菜、徽州菜等,另外还有清真菜和素菜;至于其他一般的地方菜,更是不胜枚举。有人还将我国黄河、长江、珠江流域的地方菜列为三大系统,而以山东菜为黄河流域的代表,四川菜为长江流域的代表,广东菜为珠江流域的代表。这是仅就它们可以代表某一地区的特点而言的,并不能概括所有的地方菜。

一般说来,各种地方菜都有它自己的特点,表现出不同的风味。如山东菜以浓少清多、醇厚不腻见长;四川菜浓而多麻辣,富有刺激食欲的作用;广州菜花色多,调味有清有浓,取料以新颖奇异为贵,俗称“生猛”即表示此意;福建菜取料着重海鲜,以擅长汤菜、炒菜著称,为海外侨胞所喜爱;徽州菜味浓、油多、芡重,比较大众化;淮扬菜浓淡适宜,制作精细,尤以甜咸点心最为出色。我国菜肴之所以如此脍炙人口,享有很高的声誉,一方

面是由于我们继承和发扬了祖国烹调艺术的优良传统，显示出我国劳动人民的高度智慧；另一方面，也是由于我国资源的富饶，烹调用料的丰富多采，如我们所采用的鱼翅、燕窝、禽畜内脏和某些蔬菜，都是世界各国很少使用的。

解放以前，我国的烹调艺术，虽因历代劳动人民的创造而取得一定的成就，但当时只有剥削阶级才有享受的条件。解放以后，饮食业从根本上改变了方向，转而为人民服务；广大的烹调工作者也受到党的重视和人民的关怀。随着社会主义建设事业的发展，人民物质文化生活水平的逐步提高和国内外交际接待工作的日趋频繁，我国的烹调艺术也有了更大的发展。

这本书是根据上海市人民政府机关事务管理局所属的国际、锦江、上海大厦、和平、华侨、衡山等六所饭店的著名厨师数十年的烹调经验编写而成的，同时还学习了其他兄弟部门和某些专业单位的经验，得到了不少社会人士的热心帮助。这里所介绍的是关于烹调工作的基本知识和北京菜、四川菜、淮扬菜、上海菜、福建菜、广东菜的主要菜谱，可以作为培养厨师、交流经验之用。有些问题，在各地可能有不同的解决方法；有些菜的用料和操作方法也可能与其他同类书籍所记载的有些差异。这是由于烹调工作在不断发展，就是在同一系统的地方菜中，也因人因地而各有其特点。本书是根据上海的具体情况编写的，不过是“抛砖引玉”，希望各方面多多批评指教，以便在大家的共同努力之下，使我国烹调技艺不断向前发展，更好地为人民的生活服务，为建设社会主义的四个现代化服务。

目 次

烹调基本知识

一、原料的选择与处理.....	1
一、原料选择 二、原料处理	
二、切配与烹调.....	13
一、刀工 二、挂糊、上浆和勾芡 三、火工 四、调味与配色 五、烹调过程	
三、饮食的营养与卫生.....	29
一、饮食营养 二、饮食卫生 三、其他应注意事项	

菜 谱

北 京 菜

冷 盘

冻鸡.....	41	珊瑚鱼.....	45
芥末鸡丝.....	41	酥鱼.....	46
黄瓜粉皮拌鸡丝.....	42	椒麻鱼.....	46
盐水肫.....	43	熏大虾.....	47
金银鸭.....	43	炆明虾.....	48
盐水鸭.....	44	水晶明虾.....	48
芥末鸭掌.....	44	糟肉.....	49
糟鸭肝.....	45	蜜汁火腿.....	49

炆腰花·····	50
熏肝·····	50
卷尖·····	51
羊糕·····	51
五香鸽子·····	52

热

软炸鸡·····	55
鸡里爆·····	56
烩两鸡丝·····	57
酱爆鸡脯丁·····	57
芜爆鸡肫·····	58
鸡粥豌豆·····	59
鸡茸干贝·····	59
香菇焖鸡肫·····	60
烩鸭腰·····	60
糟熘鸭肝·····	61
黄焖鸭腰管筴·····	62
油爆鸭舌·····	62
芜爆鸭胰·····	63
熏鸭脑·····	64
鸭油蒸蛋糕·····	64
炒鸭肠·····	65
红烧鸭膀·····	65
琥珀鸽蛋·····	66
糟熘鱼片·····	67
酱汁瓦块鱼·····	67

熏鸽蛋·····	52
辣冬笋·····	53
糖醋黄瓜·····	54
口蘑焖豆腐·····	54
大虾干炆芹菜·····	55

炒

赛螃蟹·····	68
清炒虾仁·····	69
炸凤尾虾·····	69
干煸对虾·····	70
抓炒虾片·····	70
炸烹晃虾·····	71
芙蓉蟹黄·····	72
蟹里藏珠·····	72
酱爆白肉丝·····	73
滑熘里脊片·····	74
汤爆肚片·····	75
油爆双脆·····	75
九转大肠·····	76
醋熘腰花·····	77
葱爆羊肉·····	77
水爆肚仁·····	78
烩银丝烂蒜·····	79
油爆鱿鱼·····	79
鸡油四宝·····	80
全爆·····	81

干烧冬笋·····	82
糟煨冬笋·····	82
锅塌芦笋·····	83
鸡油三白·····	83

大

烤鸭·····	87
锅烧鸭子·····	92
糟蒸鸭肝·····	92
糟鸭头炖鲫鱼·····	93
酒蒸鸡·····	94
干煎大黄鱼·····	94
白汁桂(鳊)鱼·····	95
醋椒桂(鳊)鱼·····	96
清蒸鲥鱼·····	96

点

拉面·····	104
大卤面·····	107
炸酱面·····	108
川(余)卤面·····	109
蛋面·····	109
水煎包·····	110
酥盒子(甜)·····	111
荷花酥(甜)·····	112
萝卜丝饼·····	112
打泡豆沙(甜)·····	113

虾子锅塌豆腐·····	84
锅塌菜盒·····	85
鸭油熘黄菜·····	86

菜

烩乌鱼蛋·····	97
川(余)蛤蜊萝卜丝桂(鳊)鱼白菜屯·····	98
水晶肘子·····	98
鸡汁鱼肚·····	99
干煸黄肉鱼翅·····	100
沙锅鱼翅·····	101
葱熘海参·····	101
蝴蝶海参·····	102
玉珠大乌参·····	103

心

三不粘(甜)·····	113
炒三泥(甜)·····	114
拔丝苹果(甜)·····	114
拔丝猪油芝麻(甜)·····	115
拔丝山药芝麻(甜)·····	116
凉糕(甜)·····	116
豌豆黄(甜)·····	117
杏仁豆腐(甜)·····	117
奶酪(甜)·····	118
两色酪(甜)·····	119

四 川 菜

冷 盘

辣白菜·····	123	红油鸡丁·····	125
椒麻鸡·····	124	陈皮鸡·····	126
怪味鸡·····	124	蝴蝶冷盘·····	126
棒棒鸡·····	125		

热 炒

酱爆鸡丁·····	128	生爆盐煎肉·····	137
油炸子鸡·····	128	辣子肉丁·····	137
辣子鸡丁·····	129	泡菜肉末·····	138
宫保鸡丁·····	130	蚂蚁上树·····	138
长征鸡·····	131	鱼香腰花·····	139
青椒炒鸡丝·····	131	火爆猪肝·····	140
鱼香双脆·····	132	回锅肉·····	140
鱼香时件·····	133	酱爆肉·····	141
干烧明虾·····	133	酱爆肉丝·····	142
干煸鳊背·····	134	鱼香牛肉丝·····	142
耳环鱿鱼·····	135	醋熘黄瓜·····	143
白油烘蛋·····	136	干炒牛肉丝·····	144
白油冬笋·····	136		

大 菜

黄焖鸡块·····	145	水晶南瓜·····	146
粉蒸鸡·····	145	贯耳全鸡·····	147

豆渣鸭	148
贵妃鸡	148
鲜菇鸭腰	149
子姜鸭块	150
酱爆鸭块	150
香酥鸭	151
醋熘黄鱼	152
南排杂烩	152
酸辣海参	153
少(燥)子海参	154
干烧鱼翅	155
清蒸桂(鳊)鱼	156
脆皮桂(鳊)鱼	156
松子桂(鳊)鱼	157
干烧桂(鳊)鱼	158
叉烧云腿	159
水汆肉	159
粉蒸肉	160
椒盐蹄膀	160
冷酥方	161
原笼粉蒸牛肉	162
樟茶鸭	162

鸡油白菜	163
鸡油菜心	164
干烧菜心	164
凤尾青笋	165
酿青椒	165
麻婆豆腐	166
南江豆腐	167
干烧冬笋	167
酱烧冬笋	168
酸辣汤	169
鸡片汤	169
月母鸡汤	170
童子鸡汤	170
川(余)竹荪汤	171
口蘑竹荪汤	171
金钱口蘑汤	172
一品豆腐汤	172
鸡茸豆花汤	173
火腿冬瓜汤	174
川(余)鲫鱼汤	174
肝糕汤	175

点 心

芝麻锅炸	175
少(燥)子面	176
冰冻豆茸	177

红油水饺	177
成都酸辣面	178
担担面	179

成都素条面·····	179
------------	-----

淮 扬 菜

冷 盘

皮蛋鲜蛋糕·····	183	红果拌梨丝·····	185
生醉蟹油拌佛手海蜇皮·····	183	糟冬笋片·····	185
糟咸肉·····	184	肴肉·····	186
淡菜炒笋尖·····	184	酒风猪肝·····	187

热 炒

眉炸梅卷·····	187	三丝鱼卷·····	197
椒雪肉片·····	188	糟熘塘里鱼片·····	198
糖醋腰片·····	188	炆虎尾·····	198
芝麻酱拌腰片·····	189	软兜鳝鱼背·····	199
荷包腰·····	190	生炒鳝片·····	200
和合腰子·····	190	干蒸鳝鱼卷·····	200
鸳鸯雪花卷·····	191	鲜豆腐皮炒青蟹肉·····	201
脆皮卷·····	192	黄油两吃·····	202
烩鸡脑·····	192	熟炆虾仁·····	202
翡翠鸡片·····	193	枇杷虾·····	203
夜来香花炒鸡丝·····	193	水晶虾饼·····	203
冻鸭·····	194	苹果虾·····	204
炸禾花雀·····	194	包袱明虾·····	205
锅贴山鸡·····	195	白炒鲜鱿鱼片·····	206
酱爆田鸡腿·····	196	海底松·····	206
锅贴鱼·····	196	炒苍螯·····	207

软炸鲜蘑菇·····	207
红菱花菇·····	208
冬笋菜心·····	209

干烧茄子·····	209
豆豉肉末地栗末炒豆腐·····	210
熏松子豆腐皮·····	210

大 菜

清炖鱼翅·····	211
干烧鱼翅·····	211
假鱼翅·····	212
蝴蝶海参·····	213
鸡翅扒海参·····	214
肝胰扒海参·····	215
白扒银肚·····	215
白汁大鲍片·····	216
清汤整裙·····	216
鸡火整汤·····	217
糟蛋烧鱼唇·····	217
白汁鱿鱼·····	218
清汤金钱鱿鱼·····	218
大蒜网油蒸干贝·····	219
贝干蒸肚尖·····	219
羊肉汤炖蛤蜊·····	220
清炖套鸡·····	220
松子黄焖酥鸡·····	221
海带酥鸡·····	222
干烹仔鸡·····	222
坛子鸡·····	223
八宝联珠鸡·····	223

糟鸭泥豆腐·····	224
白烧四宝·····	225
茉莉花川(余)鸡片清汤·····	225
鸳鸯鸡粥·····	226
溜黄菜·····	226
酿扒鸡翅·····	227
夹沙鸡肝·····	227
桃仁鸡·····	228
芝麻鸡·····	229
白脆鸭子·····	229
清蒸家鸭野鸭大乌参火腿汤·····	230
拆烧野鸭·····	231
锅烧野鸭·····	231
川冬菜蒸野鸭脯·····	232
枣泥桂(鳊)鱼·····	233
龙须桂(鳊)鱼·····	233
芝麻桂(鳊)鱼·····	234
清蒸藿香桂(鳊)鱼·····	235
拆骨鱼头·····	235
两做花鲢鱼头·····	236
烤鲑鱼·····	237
清汤酸辣鲑鱼·····	237

川(余)鲫鱼肚皮肉·····	238
烩鲫鱼舌头·····	238
炒裙边·····	239
羊肉汤川(余)鲤鱼块·····	240
咸肉汤煮鲫鱼·····	240
荷叶蒸鱼·····	240
生熏白鱼·····	241
京冬菜清蒸鲰鱼汤·····	242
鲜莲子青蟹肉羹·····	242
酸辣大脚·····	243
碧螺春川(余)虾仁·····	243
扒方肉·····	244
烤方·····	244
熏肉·····	245
松子肉·····	245
白切肉·····	246
果汁火方·····	247

云腿清蒸黄芽菜·····	247
鸳鸯肉·····	248
清炖狮子头·····	248
凤鸡炖狮子头·····	249
如意排骨·····	250
叉烧猪里脊·····	250
烧牛头·····	251
锅烧牛肉·····	252
胡桃豆腐·····	252
珍珠豆腐汤·····	253
漏风豆腐·····	254
苹果豆腐·····	254
什锦豆腐·····	255
芙蓉豆腐·····	256
素什锦·····	256
煮干丝·····	257
红苋菜炒肚片·····	258

点 心

菱粉枣泥蒸饺·····	258
黄冰糖干炖红心山芋·····	259
黄冰糖干炖湘莲·····	259
新鲜藕粉羹·····	259
蚕豆羹·····	260
红果羹·····	260
松子酪·····	261
枣子糯米胡桃酪·····	261

地栗枣泥丸子·····	261
霉干菜酥饼·····	262
胡桃仁烧卖·····	263
萝卜丝薄饼·····	263
萝卜丝饼·····	264
黄萝卜丝大包·····	265
翡翠面·····	265
野鸭饭·····	266

淮安汤包·····	266
淮安馄饨·····	267
鸡肉汤小馄饨·····	268

青菜肉末烧卖·····	268
灌汤蒸面饺·····	269

上 海 菜

冷 盘

盐擦鸡·····	274
糟鸡·····	275
酱鸭·····	276
熏鱼·····	276

脆鳝·····	277
油爆虾·····	278
酱肉·····	278
干切咸肉·····	279

热 炒

红松嫩鸡·····	280
鸡粥凤腰·····	281
燻樱桃·····	281
苔条拖虾仁·····	282
炸虾包子·····	283
炒虾腰·····	283
蟹粉蹄筋·····	284
炒蟹黄油·····	285
芙蓉青蟹·····	285
浦江蟹羹·····	286
枸杞肉丝·····	287

糖醋排骨·····	287
烧圈子·····	288
荠菜山鸡片·····	289
油焖鹌鹑·····	289
京葱竹鸡·····	290
清炒鳝糊·····	291
生煏草头·····	291
枸杞春笋·····	292
雪菜冬笋·····	293
虾子冬笋·····	293
炸玫瑰球(甜)·····	294

大 菜

油泼鸡·····	295
----------	-----

白雪鸡·····	295
----------	-----

腌鸡·····	296
椒盐八宝鸡·····	297
龙穿凤翼汤·····	298
纸封鸡·····	298
芙蓉鸡米·····	299
母油船鸭·····	299
清炖全烧鸭·····	300
黄焖葫芦鸭·····	301
柴把鸽蛋汤·····	302
葱熘鲫鱼·····	303
蛤蜊鲫鱼汤·····	303
川(余)糟青鱼·····	304
火夹糟青鱼·····	305
下巴划水·····	306
汤卷·····	306
秃肺·····	307
烧白桃·····	308
糖醋黄鱼·····	309

八宝桂(鳊)鱼·····	310
雪菜川(余)塘里鱼·····	311
红烧鲰鱼·····	311
沙锅大鱼头·····	312
苋菜黄鱼羹·····	313
冰糖圆菜·····	313
大闸蟹·····	314
蟹黄扒翅·····	315
虾子大乌参·····	315
腌烤鲜·····	316
糟钵头·····	317
走油拆炖·····	317
乳腐肉·····	318
煨羊肉·····	319
一品锅·····	319
四生火锅·····	320
扣三丝·····	321

点 心

栗子百果羹(甜)·····	322	蜜枣核桃(甜)·····	322
---------------	-----	--------------	-----

福 建 菜

冷 盘

肉松·····	327	卤豆腐·····	328
闽生果·····	327	糟鸡·····	328

热 炒

炆糟鸡脯·····	329
金钱肉·····	330
生煎肉·····	331
桔烧巴·····	331
醉排骨·····	332
爆糟排骨·····	333
麻酱腰片·····	333
南煎肝·····	334
生煎鱼·····	335
雪山潭虾·····	335
太极明虾·····	336
煎明虾段·····	337

爆炒鳝片·····	337
醉油鳗·····	338
桔烧鳗·····	338
炒蜇血·····	339
白炒响螺·····	340
白拌黄螺·····	340
清炒海蚌·····	341
蛭熘奇·····	342
茶食蛎黄·····	343
油条西舌·····	343
熘鸽松·····	344
冒冬笋·····	344

大 菜

炸八块·····	345
麻酱布袋鸡·····	346
干贝水晶鸡·····	346
香油拉鸡·····	347
扛糟鸡·····	347
黄焖田鸡腿·····	348
糟片鸭·····	349
鸭羹粥·····	349
罗汉鸭·····	350
葫芦鸭·····	351
鸿图鸭·····	351

柴把鸭·····	352
米粉肉·····	352
紫盖肉·····	353
扛糟羊肉·····	353
清蒸桂(鳊)鱼·····	354
蛤蜊鲫鱼·····	355
荷包鲫鱼·····	355
松子黄鱼·····	356
烩黄鱼羹·····	357
全折瓜·····	357
京冬菜蒸草鱼·····	358

软熘草鱼·····	358
五柳居·····	359
罗汉鱼首·····	360
七星丸·····	361
龙凤腿·····	362
白烧鱼翅·····	362
炒蛋翅·····	363
海参羹·····	363
肉末鱼唇·····	364
烂鱿鱼·····	365
龙须燕丸·····	365

小长春·····	366
煎蟹盖·····	367
芙蓉海蚌·····	367
八宝蚌饭·····	368
清蒸蛭把·····	369
牡丹干贝汤·····	369
川(余)汤西舌·····	370
佛跳墙·····	371
豆腐饺·····	372
珍珠豆腐·····	373

点 心

炒米面·····	374
杏仁冻(甜)·····	374
芋芳泥(甜)·····	375

卷尖(甜)·····	375
甜肉糕(甜)·····	375

广 东 菜

冷 盘

叉烧·····	379
腊肠·····	379
白切鸡·····	380

蚝油鸭掌·····	380
蚝油鹅掌·····	381
烧鹅·····	381

热 炒

软煎鸡脯·····	382
清蒸滑鸡·····	383

油煎仔鸡·····	383
网油凤肝卷·····	384