

# 中国名菜图谱

THE FAMOUS DELICACIES OF CHINA AND NUTRIENT COMPOSITION

这是中国第一本有图有文有菜品营养  
实测数据的书饭店与研究所历经三年  
取得了一万余数据及菜肴营养价值综  
合分析资料通过了国家旅游局与轻工  
业部鉴定荣获科技成果二等奖二百四  
十种中国名菜配方准确工艺严格菜  
肴由高级厨师制作专业摄影师拍  
照照片层次清楚格调高雅愿成  
为您经营餐饮业主厨师傅  
的参谋与助手为您事业成  
功身体健康精神快乐服务

## 与营养分析



# 中国名菜图谱 与营养分析

北京国际饭店编著

编委会主任 张 中

副主任 崔玉芬 吴美云

委员 (按姓氏笔划排列)

王光亚 王家茂 王清风 王善东 田崑威

纪文成 刘连波 朱贺福 孙欣华 吴美云

张 中 张京才 张振国 李东昕 杨启庭

韩均跃 崔玉芬 蓝雪冰 潘政苓

编务 古淑媛

中国轻工业出版社

1996·北京

## 图书在版编目 (CIP) 数据

中国名菜图谱与营养分析/北京国际饭店编著. —北京  
中国轻工业出版社, 1996.1 (1999.7 重印)  
ISBN 7-5019-1874-0

I. 中… II. 北… III. ①菜谱, 各种-烹饪-方法-中国②  
副食品, 名菜-中国-营养成分 IV. TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (96) 第 00585 号

本书发表的营养数据均来源于“中国名菜肴的营养成分研究与质量标准初探”科研课题。课题参加人员如下。

**技术顾问** 沈治平

**组织领导** 高 彤 陈孝曙

**科技人员** 北京国际饭店: 吴美云 潘政苓 张宏伟

中国预防医学科学院营养与食品卫生研究所: 王光亚 曲 宁 周兴汉

王国栋 李 晶 赵忠林 田立新 李小林 张 军

**厨师长** (按姓氏笔划排列) 田崑威 朱贺福 张 欣 李 进 李作福 陈代增

杨启庭 郭振起 梁 华 (香港) 崔玉芬

**厨 师** (按姓氏笔划排列) 王 东 王清风 王善东 纪文成

刘 伟 刘 忠 刘景春 祁 红 沙卫东 芦利平

孙欣华 张京才 张振国 李 竹 李东昕 李宝成

陈广江 国培森 凌天荣 韩均跃 殷东云 黄丽波

黄雪雨 隋 江 崔长林 蓝雪冰 魏四来

**责任编辑:** 王文光 **责任终审:** 滕炎福

\*

**出版发行:** 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

**印 刷:** 百花彩印有限公司

**经 销:** 各地新华书店

**版 次:** 1996 年 1 月第 1 版 1999 年 7 月第 2 次印刷

**开 本:** 787×1092 1/16 **印张:** 12.5

**字 数:** 260 千字

**书 号:** ISBN7-5019-1874-0/TS·1188 **定价:** 72.50 元

· 如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换 ·

重视美食营养成分

光大中友盛意之答

刘放

十月

倡導營養美味  
食養法烹飪  
文化



中國名菜食譜與營養分析

壬午年九月二十日

姜智



北京國際飯店

近悅遠來

郭獻瑞

一九九二年六月十日

# 序

人们常说：“人是铁，饭是钢”、“民以食为天”。的确，人就是通过有规律的进餐，从食物中摄取营养物质来满足所需要的热量，提供人体组织的材料，并维持机体生理功能的。科学的膳食、合理的营养是人类保持健康体魄，提高身体素质的重要保证。在物质文明和精神文明高速发展的今天，人们进一步了解和认识到食物是营养之源、营养是健康之本的科学道理；饮食营养意识在逐渐加强；对吃什么、怎样吃才科学日益关注；对膳食的要求在不断提高，已不再是只求饱腹和追求感官上的享受，而是要讲科学、讲营养、讲文化、讲艺术、讲文明。人们饮食意识上的这一进步，给餐饮业提出了更高的要求。它要求餐饮业的经营者的经营思想、经营方向和经营策略转变与改革。其中以营养科学来指导经营，以营养科学来指导消费，树立现代饮食观念，已成为不可忽视的工作。

北京国际饭店根据国外饭店管理经验，结合我国餐饮业具体情况，还在筹建阶段，就成立了由营养师组成的营养分析室，这在国内是绝无仅有的。她的设立反映了时代的要求，符合我国改善食物结构的大方向，是具有现代饮食文化观念的表现。几年来，国际饭店采取了饭店与科学研究机构相结合，营养师与厨师相结合的方法，以营养学指导餐饮业，取得了良好成绩。其中对 240 种风味菜营养成分的测定与研究就是一项重大科研成果。

中国风味菜肴色、香、味、形俱佳，驰名中外，深受欢迎。但是长期以来缺少科学的研究与系统的总结，对菜品营养成分也缺少科学测定与分析。为了填补中国烹饪研究领域这一空白，国际饭店与中国预防医学科学院营养与食品卫生研究所合作，

对五大菜系 240 种烹制的菜肴进行了营养分析。测定是用国际上通用的分析方法，先进的仪器设备，实验设计严谨。通过 3 年的辛勤劳动，取得了 240 种菜肴营养成分的科学数据，每种菜肴测定的营养素包括蛋白质、脂肪、碳水化合物、水分、灰分、膳食纤维、多种维生素和矿物质以及微量元素等 22 种。这项科研成果以大量的科学数据和资料揭示了中国风味菜的营养内涵，为提高中国烹饪的科学化、现代化程度和管理水平提供了理论依据，为制定科学食谱与宴席菜单提供了实验数据，对进一步完善和改进烹饪技艺，扩大中国菜肴在海内外的影响有一定作用。目前，这一成果已应用于国际饭店宴会营养分析，并且把营养分析的结果与菜单一起提供给客人，使客人在品尝美味佳肴的同时，又能了解摄入的营养素。这种宴会不仅要考虑到菜肴的色香味形，还要做到营养的全面、适量和均衡，是我国宴席改革的一项重要举措，值得提倡。该成果在餐饮界、营养界有广泛的应用价值。

为了把科研成果转化为生产力，为了把 240 种风味菜营养分析成果推广应用于社会，国际饭店编著了《中国名菜图谱与营养分析》一书。该书图文并茂，展示了多幅美味佳肴的图谱，各种菜肴除了提供原料组成、制做过程和风味特点外，还介绍了菜肴营养成分。这本书是中国烹饪史上第一本以科学实验为基础的美食与营养有机结合的食谱，是一份很珍贵的资料。我祝贺《中国名菜图谱与营养分析》一书的出版，并对为此书付出了辛勤劳动的同志们表示由衷的感谢。

于若木

1995. 9. 18 写于北京

# 前言

中国菜肴历史悠久，烹饪技艺驰名中外。但对菜肴的质量缺乏定量研究，对营养成分的认识也大多通过对其原料进行计算或在实验室模拟得出，缺乏对成品菜肴的实际检测。目前，发达国家的生物学和医学界早已对菜肴食品的营养成分进行了科学检测，并指导人们在注意饮食平衡（包括矿物质、微量元素和维生素）的基础上，减少热量的摄入量。众所周知，营养平衡和限制热量的摄入将会延缓人的衰老，使人长寿。

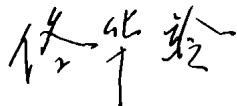
为了填补中国烹饪研究领域菜肴营养成分研究的空白，提高中国烹饪科学化水平，我曾在1986年任北京国际饭店总经理时，提出设立营养分析室，对传统的中国名菜肴进行营养分析和科学配膳，形成餐饮经营特色，并决定对国际饭店经营的240种风味菜进行营养成分的科学测定。这一想法得到著名营养学家、中国学生营养促进会会长于若木同志和中国预防医学科学院营养与食品卫生研究所领导的肯定与支持。这项科研课题遂由北京国际饭店与中国预防医学科学院营养与食品卫生研究所合作完成。

中国名菜肴营养成分研究这一课题，采用了国际通用的检测方法，依靠营养与食品卫生研究所的测试分析仪器和技术力量，对具有代表性的广东、山东、四川、淮扬和全素五个菜系共240种菜肴的营养素做了成品实测。除蛋白质、脂肪、碳水化

合物、矿物质、维生素外，对微量元素，如锌、硒等也做了测定。从而为阐扬中国饮食文化提供了科学依据，对进一步改进中国名菜肴的原料搭配和烹饪技艺，改革宴席，发展营养平衡快餐起到一定的促进作用。

在营养科学和食品科学十分发达的今天，如何以营养科学指导人们的膳食结构，包括宴席结构，这是一个重大的课题，1988年，党中央提出：“建立适合我国国情的食物消费结构，应当是一项基本国策。”其后，食物结构和营养平衡这一课题成为各界讨论的热门题目。在改革开放的今天，随着人们生活条件和健康状况的改善，我国人民的平均寿命得以延长，这主要是由于医学的进步，环境的改善以及营养平衡的结果。相信在不远的将来，当人们面对餐桌上丰富的菜肴时，不仅注意它们的色、香、味、形，还会讲究它们的营养成分。

《中国名菜图谱与营养分析》即将面世，这是对中国烹饪事业的一个贡献。她将有助于中国烹饪技术和餐饮管理的科学化，有益于全民族膳食营养水平的提高。



1995.9.28

# 编写说明

中国烹饪历史悠久,技艺精湛,具有丰富的科学、文化、艺术内涵,是灿烂的中国饮食文化的重要组成部分。我国历代厨师无论在菜肴原料的选择与配合,还是在加工与烹调工艺方面都积累了极其宝贵的经验,讲究色、香、味、形。但是对菜肴营养价值的研究较少,对菜肴营养成分的认识大都通过对其原料进行计算或只在实验室模拟得出,缺少对成品菜肴的实际检测。

北京国际饭店与中国预防医学科学院营养与食品卫生研究所合作完成的科研课题《中国名菜肴的营养成分研究与质量标准初探》填补了中国烹饪研究中的这一空白,在中国烹饪史上首次大规模地较全面地科学测定了240种中国风味菜的营养成分。240种风味菜精选自五大菜系,其中包括山东(海鲜)风味菜50种,广东风味菜50种,四川风味菜50种,淮扬风味菜50种,全素风味菜40种。所用原料主要采自北京地区,但其中特色原料则从主产地采得。每种菜肴的采样均在对菜肴配方、烹调及风味特色进行规范化、定量化总结的基础上进行。菜肴由有经验的厨师烹制,原材料和调味品均经过准确称重,力求做到选料标准、投料准确、工艺合理、操作正规,菜肴具有应具备的感官性状和风味特色。每种菜肴测定的营养素共22项,其中包括蛋白质、脂肪、水分、灰分、膳食纤维、维生素A、维生素E、胡萝卜素、维生

素B<sub>1</sub>、维生素B<sub>2</sub>、维生素PP、维生素C及钙、磷、铁、钾、钠、镁、锰、锌、铜、硒。碳水化合物和热量由计算求出,测定的营养素项目基本上与我国新制定的《食物成分表》一致。各种测定方法均采用国际上通用的分析方法,采用先进的仪器设备,课题实验设计严谨,从而保证了测定结果的典型性、准确性和严肃性,并具有推广价值。

通过科技人员和厨师的共同努力,历经3年时间,该课题按预定目标完成,取得了1万余科学数据和菜肴营养价值综合分析资料,1991年6月10日《中国名菜肴的营养成分研究与质量标准初探》课题成果正式通过部级鉴定。鉴定会由国家旅游局、轻工业部联合主持,与会领导、专家、学者在充分肯定这一科研成果的基础上,高度评价了这一成果将产生的积极影响。1992年该课题荣获轻工业部科技成果二等奖。

近年来,随着人民生活水平的提高,营养意识在逐渐增强,对食品的营养功用日益重视,对各种菜肴所含营养成分的研究成了许多食品科研机构、餐饮企业及广大厨师、食客所关注的问题,十分渴望240种菜肴营养成分研究这一成果的推广。为了使科研成果转化为生产力,为了对中国烹饪事业发展做出更大的贡献,国际饭店编著了《中国名菜谱与营养分析》。本书在科学研究的基础

上,提供给读者 240 种菜肴的配方,制作方法,风味特点和营养成分。营养成分包括:蛋白质、脂肪、碳水化合物、热量、膳食纤维、维生素 B<sub>1</sub>、维生素 B<sub>2</sub>、维生素 PP、维生素 C、维生素 E、胡萝卜素、钙、铁、锌。本书并配有 120 种菜肴彩图,为了表达中国菜的质感,图片中的原料用量比文字表达的用量有所增加。本书图文并茂,菜谱规范,数据可靠,具有科学性、知识性、实用性和可读性,颇有新意,是研究菜肴营养价值,进行科学配菜的重要工具书;是提高中国烹饪的科学化程度,探讨中国名菜的质量标准,规范菜肴制作工艺的重要依据与资料。适合食品研究机构、烹饪专业院校、餐饮业经营者和广大厨师、营养师参阅。

在本课题研究过程中,预防医学科学院营养与食品卫生研究所食物化学研究室的同志们,在时间紧,任务重,难度大,经费少的情况下,克服困难,认真负责地从事本课题的研究工作,为课题的顺利完成作出了重要贡献。对此我们向营养与食品卫生研究所表示由衷的感谢!

本课题完成及本书编著过程中,得到了于若木、刘毅、姜习、郭献瑞、于陆琳、佟华龄、陈世宽、李士靖、沈治平、李瑞芬、陈孝曙、王晴、刘仪初、王仁兴等多位领导、学者以及中国烹饪协会、国务院机关事务管理局、北京市烹饪协会、北京食品学会、北京营养美食研究会等的指导和支持。在此我们向所有关心、支持本课题研究和本书出版的同志们表示由衷的感谢!



北京国际饭店  
1995 年 10 月

# 目 录

## 山东名菜

|                  |                   |
|------------------|-------------------|
| 红烧鱼唇..... (1)    | 糟扒三珍 ..... (26)   |
| 葱烧海参..... (2)    | 干烧大龙虾 ..... (26)  |
| 烩三丝鱼翅..... (3)   | 蟹肉鱼翅汤 ..... (27)  |
| 银针海蛰..... (4)    | 扒鲍鱼芦笋 ..... (27)  |
| 金袍鲜贝..... (5)    | 芙蓉海蛰 ..... (28)   |
| 姜汁赤贝..... (6)    | 油爆海螺片 ..... (28)  |
| 西兰大龙虾..... (7)   | 香辣赤贝 ..... (29)   |
| 原壳鲍鱼..... (8)    | 赤贝鱼肚 ..... (29)   |
| 原壳海螺..... (9)    | 翡翠鲜贝 ..... (30)   |
| 炸海蟹 ..... (10)   | 茄汁鱿鱼卷 ..... (30)  |
| 炸凤尾大虾 ..... (11) | 山东海参 ..... (31)   |
| 什锦虾球 ..... (12)  | 蹄筋海参 ..... (31)   |
| 椰蓉鲜贝串 ..... (13) | 虾子烧海参 ..... (32)  |
| 糖醋鱼花 ..... (14)  | 清炒明虾片 ..... (32)  |
| 糟溜鱼片 ..... (15)  | 茄汁虾仁 ..... (33)   |
| 锅塌银鱼 ..... (16)  | 东煎虾球 ..... (33)   |
| 侉炖鱼块 ..... (17)  | 糖醋大虾 ..... (34)   |
| 扒蟹肉菜心 ..... (18) | 桂花蟹肉 ..... (34)   |
| 生鱼片 ..... (19)   | 银针蟹肉 ..... (35)   |
| 烩乌鱼蛋汤 ..... (20) | 清蒸海蟹 ..... (35)   |
| 芫爆鱿鱼卷 ..... (21) | 沙锅海蟹 ..... (36)   |
| 油焖大虾 ..... (22)  | 芫爆河豚鱼片 ..... (36) |
| 油爆双鲜 ..... (23)  | 酱爆河豚鱼丝 ..... (37) |
| 三鲜豆腐 ..... (24)  | 三鲜汤 ..... (37)    |
| 五彩墨鱼丝 ..... (25) | 海鲜火锅 ..... (38)   |

## 广东名菜

|              |      |              |      |
|--------------|------|--------------|------|
| 七彩炒蛇丝 .....  | (39) | 碧绿扒广肚 .....  | (64) |
| 红烧中鲍翅 .....  | (40) | 瑶柱扒鲜菇 .....  | (64) |
| 鸡丝烩官燕 .....  | (41) | 蟹肉扒时蔬 .....  | (64) |
| 百花酿蟹钳 .....  | (42) | 婆参扣掌翼 .....  | (65) |
| 时蔬鲜带子 .....  | (43) | 虾子扒婆参 .....  | (65) |
| 蒜子瑶柱甫 .....  | (44) | 碧绿明虾球 .....  | (66) |
| 翡翠鲜鲍片 .....  | (45) | 四川鲜虾仁 .....  | (66) |
| 豉椒墨鱼球 .....  | (46) | 吉列青衣块 .....  | (67) |
| 酥炸明虾 .....   | (47) | 翡翠青衣块 .....  | (67) |
| 油泡生鱼球 .....  | (48) | 清蒸草鱼 .....   | (67) |
| 玉树麒麟生鱼 ..... | (49) | 西湖脆鲩鱼 .....  | (68) |
| 烧石岐乳鸽 .....  | (50) | 百花蒸酿豆腐 ..... | (68) |
| 腰果炒鸡丁 .....  | (51) | 红烧滑豆腐 .....  | (69) |
| 玉簪田鸡腿 .....  | (52) | 时蔬炒鸡片 .....  | (69) |
| 西柠煎软鸡 .....  | (53) | 脆皮炸仔鸡 .....  | (70) |
| 金华玉树鸡 .....  | (54) | 豉椒鸡球 .....   | (70) |
| 罗汉扒大鸭 .....  | (55) | 翡翠扒大鸭 .....  | (70) |
| 菠萝古老肉 .....  | (56) | 腰果肉丁 .....   | (71) |
| 椒盐焗肉排 .....  | (57) | 五彩牛柳丝 .....  | (71) |
| 陈皮蒸牛肉饼 ..... | (58) | 北菇扒菜胆 .....  | (72) |
| 铁板牛柳 .....   | (59) | 清炒郊外油菜 ..... | (72) |
| 蟹肉玉米羹 .....  | (60) | 菜片乳鸽崧 .....  | (73) |
| 甘柠芝麻虾 .....  | (61) | 家乡小炒 .....   | (73) |
| 烧云腿鸽片 .....  | (62) | 罗汉上素 .....   | (74) |
| 柱侯炆山腩 .....  | (63) | 太史五蛇羹 .....  | (74) |

## 四川名菜

|             |      |             |      |
|-------------|------|-------------|------|
| 鸡淖海参 .....  | (75) | 三鲜锅巴 .....  | (82) |
| 家常海参 .....  | (76) | 干贝冬瓜方 ..... | (83) |
| 翡翠虾仁 .....  | (77) | 旱蒸鲜鱼 .....  | (84) |
| 宫保虾球 .....  | (78) | 干烧鱼 .....   | (85) |
| 龙井鲍鱼 .....  | (79) | 糖醋脆皮鱼 ..... | (86) |
| 菠饺鱿鱼方 ..... | (80) | 沙锅鱼头 .....  | (87) |
| 猴头菜心 .....  | (81) | 姜汁热碗鸡 ..... | (88) |

|             |       |             |       |
|-------------|-------|-------------|-------|
| 鲜溜鸡丁 .....  | (89)  | 香酥鸡腿 .....  | (103) |
| 樟茶鸭子 .....  | (90)  | 花仁鸡丁 .....  | (104) |
| 香肠油菜 .....  | (91)  | 炒野鸡红 .....  | (104) |
| 回锅肉 .....   | (92)  | 宫保肉丁 .....  | (105) |
| 鱼香肉丝 .....  | (93)  | 榨菜肉丝 .....  | (105) |
| 水煮牛肉 .....  | (94)  | 京酱肉丝 .....  | (106) |
| 干煸牛肉丝 ..... | (95)  | 软炸里脊 .....  | (106) |
| 葱烧牛筋 .....  | (96)  | 盐煎肉 .....   | (107) |
| 鱼香茄子 .....  | (97)  | 冬笋肉丝 .....  | (107) |
| 家常豆腐 .....  | (98)  | 鱼香猪肝 .....  | (108) |
| 麻婆豆腐 .....  | (99)  | 白油猪肝 .....  | (108) |
| 鸽蛋鱼肚 .....  | (100) | 软炸桃腰 .....  | (109) |
| 三鲜鱿鱼 .....  | (100) | 沙锅豆腐 .....  | (109) |
| 爆炒鱿鱼卷 ..... | (101) | 白汁龙须菜 ..... | (110) |
| 软炸大虾 .....  | (101) | 栗子白菜 .....  | (110) |
| 干 大虾 .....  | (102) | 鲜蘑菜心 .....  | (110) |
| 五柳活鱼 .....  | (102) | 四色素 .....   | (111) |
| 豆瓣鱼块 .....  | (103) | 烧双冬 .....   | (111) |

## 淮扬名菜

|              |       |               |       |
|--------------|-------|---------------|-------|
| 一品鲍鱼 .....   | (112) | 桃仁鸡丁 .....    | (129) |
| 火腿扒鱼肚 .....  | (113) | 茉莉鸡片 .....    | (130) |
| 雪花鱼肚 .....   | (114) | 大煮干丝 .....    | (131) |
| 蝴蝶海参 .....   | (115) | 啤酒鸭块 .....    | (132) |
| 锅贴干贝 .....   | (116) | 无锡排骨 .....    | (133) |
| 清蒸湖蟹 .....   | (117) | 鲜蘑龙须菜 .....   | (134) |
| 水晶虾仁 .....   | (118) | 菊花火锅 .....    | (135) |
| 响油鳝糊 .....   | (119) | 青椒炒虾球 .....   | (136) |
| 蟹黄狮子头 .....  | (120) | 三丝鱼翅 .....    | (137) |
| 红烧甲鱼 .....   | (121) | 三鲜鲍鱼 .....    | (137) |
| 罐焖甲鱼 .....   | (122) | 清炸鲜贝串 .....   | (138) |
| 凤凰鱼丝 .....   | (123) | 贝茸虾肉狮子头 ..... | (138) |
| 奶汤鲫鱼 .....   | (124) | 金贝含珠 .....    | (139) |
| 松鼠鳜鱼 .....   | (125) | 金钱菜心 .....    | (139) |
| 松仁鱼米 .....   | (126) | 梅林吉列虾 .....   | (140) |
| 荷花吉列鱼片 ..... | (127) | 瓜姜鱼丝 .....    | (140) |
| 佛珠鱼圆 .....   | (128) | 五丝鱼卷 .....    | (141) |

|            |       |            |       |
|------------|-------|------------|-------|
| 葱烧鲤鱼·····  | (141) | 红松鸡·····   | (145) |
| 蒸鲜鱼·····   | (142) | 茄汁鸭块·····  | (146) |
| 生炒鳝鱼丝····· | (143) | 冬笋鸭块·····  | (147) |
| 烧生宵鳝片····· | (143) | 桃仁鸭方·····  | (147) |
| 鸡茸炒鲜奶····· | (144) | 梅林牛柳·····  | (148) |
| 油淋仔鸡·····  | (144) | 香菇炖牛腱····· | (148) |
| 炸烹仔鸡·····  | (145) | 洋葱炒牛肉····· | (149) |
| 荷叶蒸鸡·····  | (145) | 冬笋鹤鹑脯····· | (149) |

## 全素名菜

|            |       |            |       |
|------------|-------|------------|-------|
| 干烧冬笋·····  | (150) | 金银双烩·····  | (170) |
| 香菇菜心·····  | (151) | 灯影紫薇·····  | (170) |
| 香菇煎豆腐····· | (152) | 莲蓬豆腐·····  | (171) |
| 南海金莲·····  | (153) | 五香兰花干····· | (171) |
| 瓢扒竹荪·····  | (154) | 芥末菜花·····  | (172) |
| 三丝菜卷·····  | (155) | 茄汁芦笋·····  | (172) |
| 松仁鸡米·····  | (156) | 冬菇面筋·····  | (173) |
| 鱼翅扒宝·····  | (157) | 素什锦·····   | (173) |
| 炒蟹粉·····   | (158) | 油焖香菇·····  | (174) |
| 三鲜海参·····  | (159) | 栗子冬菇·····  | (174) |
| 五彩虾仁·····  | (160) | 干烧鲜蘑·····  | (175) |
| 罗汉大虾·····  | (161) | 什锦猴头蘑····· | (175) |
| 干烧鱼·····   | (162) | 植物四宝·····  | (176) |
| 爆炒鳝丝·····  | (163) | 万古流芳·····  | (176) |
| 滑炒山鸡片····· | (164) | 蚂蚁上树·····  | (177) |
| 香酥鸡腿·····  | (165) | 鱼香肉丝·····  | (177) |
| 挂炉素鹅·····  | (166) | 宫保鸡丁·····  | (178) |
| 叉烧肉·····   | (167) | 焦溜鸡肝卷····· | (178) |
| 素火腿·····   | (168) | 芝麻鸭肝·····  | (179) |
| 玉宇葵花·····  | (169) | 炸溜龙须·····  | (179) |

|                  |       |
|------------------|-------|
| 附录 营养素功用简明表····· | (181) |
|------------------|-------|



## 红烧鱼唇

**原料:**水发鱼唇 200 克,水发香菇 50 克,冬笋 50 克,盐 2 克,料酒 8 毫升,味精 1 克,酱油 8 毫升,白糖 2 克,淀粉 6 克,姜汁 1 克,植物油(葱姜油)10 克,高汤 300 克,鸡油 5 克。

**制作过程:**1. 将鱼唇切成大骨牌块,冬笋切 5 厘米长、1.5 厘米厚、2.5 厘米宽的片,二者分别在沸水中氽,捞入清水中过凉。

2. 汤勺上火,注入高汤,加料酒、盐、味精、姜汁及鱼唇块烧开,小火煨几分钟,捞出控汤。

3. 汤勺回火上,入葱姜油烧热,烹入料酒和酱油,入高汤、盐、味精、白糖、糖色及鱼唇、香菇、冬笋片烧开,撇去浮沫调好味,煨烧 5 分钟,用水淀粉勾浓流芡,淋入鸡油后盛盘中即成。

**风味特点:**芡汁红亮,酱红色,绵软润滑,鲜美浓香。

| 红烧鱼唇 | 热量   | 蛋白质  | 脂肪   | 碳水化合物 | 维生素 E | 维生素 B <sub>1</sub> | 维生素 B <sub>2</sub> | 维生素 PP | 钙    | 铁    | 锌    |
|------|------|------|------|-------|-------|--------------------|--------------------|--------|------|------|------|
|      | kJ   | (g)  | (g)  | (g)   | (mg)  | (mg)               | (mg)               | (mg)   | (mg) | (mg) | (mg) |
|      | 1824 | 63.8 | 16.7 | 8.0   | 5.29  | 0.04               | 0.59               | 2.5    | 81   | 4.3  | 3.3  |



# 葱 烧 海 参

**原料:**水发海参 250 克,大葱 100 克,盐 3 克,料酒 10 毫升,味精 1 克,白糖 15 克,酱油 10 毫升,淀粉 3 克,葱油 35 克,高汤 250 克。

**制作过程:**1. 海参坡刀切成一字条,大葱切 5 厘米长的段,在沸水中氽透,捞起控去水。  
2. 汤勺上火,放入葱油烧热,下葱段煸成金黄色,烹入料酒、酱油,加高汤、糖、盐及海参烧开,撇去浮沫,移小火煨烧 10 分钟,转中火用水淀粉勾稠流芡,淋入葱油出勺即成。

**风味特点:**亮褐色,味咸鲜,汁浓芡亮,参软葱香。

| 葱烧海参 | 热量   | 蛋白质  | 脂肪   | 碳水化合物 | 膳食纤维 | 维生素 E | 维生素 B <sub>1</sub> | 维生素 B <sub>2</sub> | 维生素 C | 维生素 PP | 钙    | 铁    | 锌    |
|------|------|------|------|-------|------|-------|--------------------|--------------------|-------|--------|------|------|------|
|      | kJ   | (g)  | (g)  | (g)   | (g)  | (mg)  | (mg)               | (mg)               | (mg)  | (mg)   | (mg) | (mg) | (mg) |
|      | 1695 | 11.7 | 26.5 | 29.7  | 2.0  | 8.47  | 0.06               | 0.19               | 8     | 1.1    | 124  | 1.9  | 1.4  |