

山珍野味与菜谱



黑龙江科学技术出版社

山珍野味与菜谱

汪 荣 著

黑龙江科学技术出版社

一九八二年·哈尔滨

彩页摄影：于夫春

山珍野味与菜谱

汪 荣 著

黑龙江科学技术出版社出版

(哈尔滨市南岗区分部街28号)

佳木斯印刷厂印刷·黑龙江省新华书店发行

开本787×1092毫米1/32·印张000 116·插页2·字数230千

1982年9月第一版 1982年9月第一次印刷

印数：1—18,800

书号：15217·026

定价：1.25元

前 言

我国地大物博，山珍、野味资源极其丰富。我国人民用山珍野味制做菜肴，已有悠久的历史。但过去烹调方法比较简单，菜肴品种也不很多，还有不少营养丰富的可食山珍野味尚未普遍利用。为了广泛利用可食的山珍野味资源，满足人民生活 and 饮食业、旅游业的需要，笔者根据多年烹饪教学 and 实践经验，并借助有关资料，撰写了这本《山珍野味与菜谱》。

本书收集了东北及其它地区常见的山珍、野味、菌类、硬果等五十余种，介绍了它们的产地、生态、采集和猎取季节、上市时间、营养成分及对人体健康的影响等简单知识；选用了三十多类烹调方法，详细列举了三百二十种菜肴的烹制工艺，以供饮食业厨师、学员、食堂炊事员、业余烹饪爱好者及有关商业部门的同志参考。

书中各类山珍野味的营养成分数据，一部分采用了黑龙江商学院食品化验室汪彦同志的分析化验结果，一部分参考了中国医学科学院卫生研究所编著的《食物成分表》；封面上的彩照原系外贸部门印制的单页菜谱图。在撰写本书过程中，得到了王凤祥等同志的支持，在此表示谢意。

由于笔者水平有限，书中疏漏之处还望广大读者批评指正。

汪 荣

一九八一年冬于黑龙江商学院

红烧熊掌



荷花猴头





麒麟送子

鱼蟹藏珠



人參鹿筋



珍珠犴鼻





菊花银耳

雪花山鸡卷



目 录

熊 掌 (菜谱十种)

白扒熊掌.....	3	烧靠熊掌.....	7
鸡茸掌花.....	4	彩蛋掌丁.....	9
水晶熊掌.....	5	五香熏熊掌.....	10
红烧熊掌.....	5	五香扒熊掌.....	11
清炖熊掌.....	7	芝油烤熊掌.....	13

犴 肉 (菜谱二十种)

精葱烧犴鼻.....	15	酸辣犴肉.....	25
黄花犴鼻.....	15	炸烹犴肉.....	26
清炖犴鼻.....	16	青椒犴片.....	26
如意犴鼻.....	17	红烧犴肉.....	27
红扒犴鼻.....	19	丁香煨犴肉.....	28
菊花爆犴鼻.....	20	姜丝犴肉.....	29
汤爆犴鼻.....	21	红扒犴肉.....	29
瓜条犴鼻.....	22	炸浇犴茸卷.....	30
珍珠犴鼻.....	22	茄汁犴肉.....	31
焦溜犴肉片.....	24	锅塌犴片.....	32

鹿 筋 (菜谱十种)

红烧鹿筋.....	35	人参鹿筋.....	39
绣球鹿筋.....	36	芙蓉鹿筋.....	40
鸡茸鹿筋.....	36	清烩三鲜鹿筋.....	41
白扒鹿筋.....	37	浮油鹿筋.....	41
汤煨鹿筋.....	38	油爆鹿筋.....	42

鹿 尾 (菜谱三种)

三鲜芙蓉鹿尾.....	44	什锦鹿尾.....	46
清烩鹿尾猴头.....	45		

鹿 鞭 (菜谱二种)

清炖鹿鞭.....	48	烩花菇鹿鞭.....	49
-----------	----	------------	----

鹿 肉 (菜谱五种)

串炸鹿肉.....	51	干烧鹿肉.....	53
三鲜鹿肉烧麦.....	52	红扒鹿肉.....	54
红烧鹿肉.....	53		

狍 肉 (菜谱十种)

红闷狍肉.....	57	辣味狍肉丁.....	60
糖醋狍肉.....	58	焦溜狍肉.....	61
干炸狍肉.....	59	干炒狍肉丝.....	62
葱炸狍肉.....	60	麻辣狍肉条.....	63

姜丝狍肉.....	64	卤汁狍肉.....	64
-----------	----	-----------	----

黄 羊 (菜谱十种)

五香黄羊腿.....	67	炸烹黄羊.....	71
炸卤黄羊.....	68	葱包黄羊片.....	72
油焖黄羊.....	69	茄汁黄羊.....	73
清炖黄羊.....	69	串烤黄羊.....	74
红扒黄羊.....	70	锦汁黄羊.....	75

野 猪 (菜谱五种)

炸烹野猪片.....	77	糖酥野猪肉.....	80
麻辣野猪条.....	78	煸炒野猪肉丝.....	81
红烧磨裆肉.....	79		

野 兔 (菜谱二十种)

青椒兔丁.....	83	炸蒸兔肉.....	91
酥炸兔肉.....	83	生仁兔肉.....	92
爆辣味兔肉丁.....	84	糖醋兔肉.....	93
香熏兔肉.....	85	什锦余兔肉圆.....	94
桂花兔肉.....	86	干烧兔肉.....	95
茶烧兔肉.....	87	蕃茄兔肉.....	96
麻辣兔肉.....	87	蕃茄兔肉饼.....	97
盐水兔肉.....	88	红烧兔肉.....	98
什锦兔肉.....	89	白松兔肉.....	99
酸辣兔肉.....	90	软炸兔肉.....	100

飞 龙 (菜谱二十一种)

清炖飞龙.....	102	梅雪飞龙糕.....	112
彩蛋飞龙.....	102	清蒸飞龙.....	113
珍珠飞龙.....	103	软炸飞龙脯.....	114
纸包飞龙.....	104	芝麻飞龙.....	115
串烤飞龙.....	105	白沾飞龙.....	116
网油飞龙.....	106	椒麻飞龙.....	117
油泼飞龙.....	107	精烧飞龙.....	118
芙蓉飞龙.....	108	三鲜飞龙卷.....	119
香酥飞龙.....	109	飞龙白果.....	120
油淋飞龙.....	110	飞龙卧雪.....	121
兰花飞龙米.....	111		

山 鸡 (菜谱十五种)

网油山鸡卷.....	122	辣味山鸡丁.....	129
奶油山鸡球.....	123	砂锅山鸡.....	130
炸浇山鸡丝.....	124	清炖什锦山鸡.....	131
硬炒山鸡丁.....	125	雪花山鸡卷.....	132
红焖山鸡.....	125	软炸山鸡卷.....	133
柳叶山鸡脯.....	126	酥煎山鸡脯.....	134
锅塌山鸡.....	127	炖山鸡粉条.....	135
炒山鸡榨菜.....	128		

松 鸡 (菜谱五种)

辣椒松鸡.....	138	糖醋松鸡片.....	139
-----------	-----	------------	-----

圓肉松鸡.....	140	奶油松鸡脯.....	142
清炖松鸡菜芯.....	141		

鹌 鹑 (菜谱五种)

芙蓉鹌脯.....	144	香酥鹌鹑.....	147
脆皮鹌鹑.....	145	蜜桔靠鹌脯.....	148
鹌脯桂圆羹.....	146		

沙 半 鸡 (菜谱三种)

熏五香沙半鸡.....	150	清炸沙半鸡.....	151
清烹沙半鸡.....	151		

铁 雀 (菜谱十种)

清炸铁雀.....	153	雀丁葵花.....	157
清烹铁雀.....	154	滑炒生仁铁雀.....	159
烧靠铁雀.....	155	如意铁雀.....	160
生炒铁雀.....	156	卤浸铁雀.....	161
辣味雀丁.....	156	炸焖五香铁雀.....	162

野 鸭 (菜谱十八种)

清酱野鸭.....	165	吉利鸭饼.....	170
原汁酱野鸭.....	166	象眼野鸭托.....	171
五香熏野鸭.....	167	红烧鸭块.....	172
茄汁野鸭.....	168	五香扒野鸭.....	173
面包鸭茸.....	169	丁香野鸭.....	174

软炸鸭脯.....	175	桃仁炸野鸭.....	179
炸浇野鸭卷.....	175	翡翠鸭卷.....	179
香酥野鸭.....	177	菠萝靠野鸭.....	180
蒜米野鸭.....	177	桔子烟野鸭.....	181

田 鸡 (菜谱十五种)

生仁田鸡腿.....	183	椒麻田鸡腿.....	190
清炸田鸡.....	184	茶烧田鸡.....	191
鸡茸蛤什蟆.....	185	五香卤田鸡.....	192
油爆田鸡.....	186	家常熬田鸡.....	192
清烩田鸡腿.....	187	三鲜烩蛤什蟆.....	193
砂锅田鸡.....	187	芙蓉蛤什蟆.....	194
红烧田鸡.....	188	清蒸蛤什蟆.....	195
青椒田鸡.....	189		

人 参 (菜谱二种)

人参羹.....	197	三鲜人参汤.....	198
----------	-----	------------	-----

银 耳 (菜谱五种)

冰糖银耳.....	201	芙蓉银耳.....	203
鸡茸菊花银耳.....	201	炆银耳干贝.....	204
三鲜银耳.....	202		

木 耳 (菜谱四种)

珍珠黑菜.....	206	炆黑菜脊片.....	207
-----------	-----	------------	-----

雪花鱼脯黑菜.....	208	糖水黑菜.....	209
-------------	-----	-----------	-----

莲 子 (菜谱三种)

莲子八宝饭.....	211	麒麟送子.....	213
鱼蟹藏珠.....	212		

松 籽 (菜谱四种)

松仁里脊.....	215	松果花鱼.....	218
松鼠花鱼.....	216	松仁瓢肝片.....	219

核 桃 仁 (菜谱四种)

五香核桃仁.....	222	核桃腰子.....	223
白糖桃仁.....	222	桃仁里脊.....	224

发 菜 (菜谱二种)

三鲜发菜.....	227	扒鸡茸发菜.....	227
-----------	-----	------------	-----

百 合 (菜谱一种)

百合八宝饭.....	229
------------	-----

芡 实 (菜谱二种)

冰糖芡实粥.....	231	芡实银耳粥.....	232
------------	-----	------------	-----

黄 花 菜 (菜谱二种)

鸡茸扒金针.....	234	蚝油焖金针.....	235
------------	-----	------------	-----

蕨 菜 (菜谱四种)

滑炒脊丝蕨菜.....	238	板筋卤蕨菜.....	239
海米炆蕨菜.....	238	胡辣肉丝蕨菜.....	240

薇 菜 (菜谱四种)

清汤薇菜肉丝.....	242	蹄筋烧薇菜.....	243
肉片炒薇菜.....	242	爆肉丁薇菜头.....	244

猴 腿 菜 (菜谱四种)

鸡丝拌猴腿.....	246	什锦猴腿.....	248
滑炒虾仁猴腿.....	247	炒肉丝猴腿.....	249

刺 嫩 芽 (菜谱四种)

鸡茸刺嫩芽.....	251	烧刺嫩芽海米.....	252
余脊丝刺嫩芽.....	252	煨三鲜刺嫩芽.....	253

山 蕨 (菜谱四种)

糖醋山蕨.....	255	鸡油扒山蕨.....	257
山蕨肉片.....	256	炆虾籽山蕨.....	258

黄 瓜 香 (菜谱四种)

油爆黄瓜香.....	259	芙蓉黄瓜香.....	261
鸡腿菇黄瓜香.....	260	汤爆黄瓜香虾片.....	262

竹 笋 (菜谱五种)

五香油焖笋.....	265	肉片烧鲜笋.....	268
红烧玉兰片.....	266	莲蓬海参.....	268
荷花冬笋.....	267		

茭 白 笋 (菜谱二种)

肉片烧茭白.....	270	姜丝茭白.....	271
------------	-----	-----------	-----

猴 头 蘑 (菜谱六种)

余猴头鸡片.....	273	炆猴头板筋.....	275
红烧猴头蹄筋.....	273	蛋白猴头丝.....	276
砂锅猴头.....	274	荷花猴头.....	277

口 蘑 (菜谱五种)

鸡茸口蘑托.....	280	爆口蘑鸡丁.....	283
绣球口蘑.....	281	炆口蘑蹄筋.....	283
口蘑扒猪舌.....	282		

香 菇 (菜谱五种)

鸡茸香菇.....	286	海棠香菇.....	289
三鲜香菇卷.....	287	烧二筋香菇.....	290
清汤蛋白香菇.....	288		

黄 蘑 (菜谱三种)

清炖黄蘑肉兰片.....	293	油焖黄蘑肉青椒.....	293
--------------	-----	--------------	-----