

烹饪教学菜点谱

第三册

成都财贸职业高级中学烹饪教研室 编

唐俊明 主编



高等教育出版社

烹饪教学菜点谱

第三册

成都财贸职业高级中学烹饪教研室编

唐俊明 主编

高等教育出版社

(京)112 号

内 容 简 介

本书为国家教育委员会职教司和国家旅游局人教司共同组织编写的旅游中等职业技术学校烹饪专业试用教材的辅助丛书。

丛书共分四册,介绍了我国著名的四大菜系。本书为四川菜系,着重介绍了四川菜肴与面点的制作过程。每一品种分别从原料、制作、特色几个方面介绍,同时配有复习思考题。全书主要内容包括:菜肴部分的畜肉类、禽蛋类、水产类、野味类、素菜类、其它类和面点部分。

本书可作为旅游中等职业技术学校辅助教材,也可用于饭店、餐馆在职人员培训,还可供广大烹饪爱好者学习参考。

图书在版编目(CIP)数据

烹饪教学菜点谱 第三册/唐俊明主编. —北京:高等教育出版社,1995.12

ISBN 7-04-005427-2

I.烹… II.唐… III.烹饪—菜谱—四川 IV.TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(95)第 12584 号

*

高等教育出版社出版

新华书店总店北京发行所发行

高等教育出版社印刷厂印装

*

开本 787×1092 1/32 印张 10.625 字数 230 000

1996 年 12 月第 1 版 1996 年 12 月第 1 次印刷

印数 0 001—5 239

定价 8.00 元

T5972.11/3 :3

出版说明

为了配合国家教育委员会职教司与国家旅游局人教司共同组织编写的旅游中等职业技术学校试用教材(烹饪专业)的使用,我社组织编写了烹饪教学菜点谱。全套书共分四册,第一册为江苏菜系,第二册为山东菜系,第三册为四川菜系,第四册为广东菜系。每册内容包括:菜肴和面点两大部分。每一品种分别从原料、制作、要点、特色几个方面介绍,同时配有复习思考题。

本套书可作为旅游中等职业技术学校(职业高中、中专、技校)烹饪专业辅助教材,也可作为饭店、餐馆在职人员的培训教材,同时可供广大烹饪爱好者学习参考。

前 言

四川菜系是我国著名的四大菜系之一,它是巴蜀文化的宝贵文化遗产。四川地处亚热带,土地肥沃,雨量充沛,兼有山、林、水、草之利,为川菜烹饪提供了丰富的物质资源;加之四川酿造业的发展和众多名优调味品,使川菜有“以味见长”、“百菜百味”之美誉。在四川,有较完善的烹饪教育体系,使川菜、川点的人材培养和技术传授的发展方兴未艾,日新月异,誉满海内外。编者在多年的教学与实践中不断总结、整理,并借鉴了四川各地名师、名店的有关烹饪操作经验,编写了《烹饪教学菜点谱》(第三册)。

本书共分菜、点两部分,由余诗谱(畜肉类、野味类)、陈荣剑(禽蛋类、素菜类)、苏洪(水产类)、唐俊明(面点部分)等同志编写。唐俊明任主编。参加本书审稿工作的有:薛春生、周维荣、谢宗智、白荣生、吕懋国、龙青蓉。吕懋国、龙青蓉任主审。

本书在编写过程中,还得到了孙介福、陈修仪、毛开基、袁光忠、郭立立、刘星武、万字、谭会书、杨绍华、李崇宇等同志的大力支持和帮助,在此谨表达我们的谢意!

本书对学习制作正宗川菜川点具有“看得懂、学得会、做得出”,实用性强,用途广泛等特点,不仅适合职业中学的学生学习,也是饭店、宾馆、食堂炊事人员及烹饪爱好者学习的参考书。

1994.10.28

• ii •

目 录

菜肴部分

畜肉类	1
回锅肉	1
盐煎肉	2
锅巴肉片	3
合川肉片	4
蒜泥白肉	5
鱼香肉丝	6
干煸肉丝	8
芝麻肉丝	9
榨菜肉丝	10
香椿肉丝	11
甜椒肉丝	12
荷叶粉蒸肉	13
咸烧白	14
龙眼甜烧白	15
原笼玉簪	16
糖醋排骨	17
东坡肘子	19
坛子肉	20
鹅黄肉	21
一品酥方	22
红枣煨肘	24

四上玻璃肚	25
姜汁脆肚丝	26
菠饺银肺	28
豆渣猪头	29
苕菜狮子头	30
白油肝片	31
网油腰卷	32
冬菜腰片汤	33
水煮牛肉	34
陈皮牛肉	36
火鞭牛肉	37
灯影牛肉	38
干煸牛肉丝	39
烧牛头方	40
红烧牛掌	42
干烧牛筋	43
清炖牛尾汤	44
夫妻肺片	45
二姐兔丁	46
鱼香兔丝	47
银芽兔丝	49
家常桃仁兔糕	50
酸辣蹄筋	51
归芪羊肉汤	52
禽蛋类	
辣子鸡丁	54
小煎鸡	55
宫保鸡丁	56
醋熘鸡	57

802	太白鸡	58
803	鱼香八块鸡	60
804	板栗烧鸡	61
805	枇杷鸡	62
806	鸡豆花	63
807	鸡蒙葵菜	65
808	酥皮鸡糕	66
809	白汁鸡糕	67
810	花椒鸡丁	69
811	天主堂鸡片	70
812	金钱鸡塔	71
813	椒盐八宝鸡	72
814	包烧鸡	73
815	白果烧鸡	75
816	姜汁热窝鸡	76
817	灯笼鸡	77
818	白斩鸡	78
819	人参贝母鸡	79
820	芙蓉鸡片	80
821	贵妃鸡翅	81
822	棒棒鸡丝	83
823	锅贴鸡片	84
824	子母会	86
825	鱼香蛋饺	87
826	泸州烘蛋	88
827	姜爆鸭丝	89
828	水晶鸭方	90
829	魔芋烧鸭	92
830	太白鸭	93
831	八宝葫芦鸭	94

神仙鸭子	96
樟茶鸭子	97
虫草鸭子	99
软烧仔鹅	100

水产类

豆瓣鲜鱼	102
干烧岩鲤	103
大千干烧鱼	104
葱酥鱼	105
五香熏鱼	106
炆锅鱼	108
豆腐鲫鱼	109
凉粉鲫鱼	110
豆豉酥鱼	112
酸菜鱼卷	113
泡菜鲜鱼	114
萝卜丝鱼	115
糖醋脆皮鱼	116
菊花鱼	117
三色鱼丸	118
叉烧鱼	120
砂锅雅鱼	121
百花江团	122
浣花鱼头	124
酥桃鱼卷	125
大蒜鲶鱼	126
麻辣酥鱼	127
干煸鳝鱼丝	128
大蒜鳝段	129

801	烩辣鳝段	130
401	家常田鸡腿	131
201	清蒸甲鱼	132
001	鱼香旱蒸虾	133
801	翡翠虾仁	135
	干烧大虾	136
001	椒盐虾饼	137
051	干贝芋糕	138
171	鱼香鲜贝	139
501	蝴蝶海参	140
231	家常海参	141
151	干烧海参	142
271	金钱海参	144
071	干煸鱿鱼丝	145
551	醋熘墨鱼花	146
071	玻璃鱿鱼	147
081	鸡淖鱼翅	148
181	干烧鱼翅	150
531	白汁鱼肚卷	151
	麻酱鱼肚	152
141	菠饺鱼肚	153
381	红烧鱼唇	155
081	葱烧鱼皮	156
881	两吃鲍鱼	157
081	海味什锦	158
	野味类	
101	葱烧野鸭	160
501	黄焖野兔	161
801	五香卤斑鸠	162

珊瑚烧野鸡	163
五香禾花雀	164
冬笋熘野鸡丝	165
黄焖鹿筋	166
清蒸竹鸡	168

素菜类

鱼香豌豆	169
怪味花仁	170
酱酥桃仁	171
麻酱凤尾	172
姜汁豇豆	173
拌侧耳根	174
开水白菜	175
四喜吉庆	176
酱烧茄子	177
瓤苦瓜	178
酱烧冬笋	180
软炸蘑菇	181
玫瑰锅炸	182

其它类

干煸季豆	184
鱼香茄饼	185
干贝菜心	186
糟醉冬笋	188
冬瓜燕	189
蚂蚁上树	190
烩千张	191
锅贴豆腐	192
麻婆豆腐	193

口袋豆腐	194
箱箱豆腐	196
一品豆腐	197
家常豆腐	198
百花豆腐	199
酸辣豆腐	200
瓢甜椒	201
雪花桃泥	202
红烧什锦	203
九色攒盒	204
攒丝杂烩	206
金鱼闹莲	207
熊猫戏竹	209
五谷丰登	210
红腹锦鸡	212
推纱望月	214
菊花火锅	215
毛肚火锅	216
酸菜鱼火锅	218
啤酒鸭火锅	219

面点部分

水面类

担担面	222
四川凉面	223
龙抄手	224
钟水饺	226
滴油水饺	227
四川蒸饺	228

鸡汁锅贴	230
三鲜子耳面	231
清汤菠饺	232
谭豆花面	234
铜井巷素面	235
红油燃面	236
牌坊面	237
青菠面	238
张麻子脆臊面	240
洞子口甜水面	241
宋嫂面	242
军屯锅魁	243
盘飧市卤肉锅魁	245
三义园牛肉焦饼	246
油炸春卷	247
芥末春卷	248
麦邱烧卖	250
酵面类	
鲜奶馒头	252
千层馒头	253
白结子	254
椒盐花卷	255
韩包子	256
痣胡子包子	257
破酥包子	258
提丝发糕	260
红枣油花	261
酥面类	
菊花酥	263

荷花酥	264
鲜花饼	266
韭菜合子	267
泡菜酥饼	268
粉面类	
赖汤圆	270
郭汤圆	271
山城小汤圆	272
冻糕	274
怀远叶儿粑	275
三大炮	276
珍珠圆子	278
糖油果子	279
椒盐粽子	280
凉糍粑	281
椒盐油糕	282
蒸蒸糕	283
窝子油糕	284
八宝稀饭	286
四川油茶	287
果酱白蜂糕	288
三鲜米饺	289
青城白果糕	290
米凉粉	291
张老五凉粉	293
川北凉粉	294
梓潼片粉	295
艾馍馍	297
粉子醪糟	298

熨斗糕	299
-----------	-----

蛋面类

蛋烘糕	301
-----------	-----

水果冻蛋糕	302
-------------	-----

彩珠糕	303
-----------	-----

八宝蒸糕	304
------------	-----

其它类

芝麻萝卜饼	307
-------------	-----

芝麻苕枣	308
------------	-----

红苕毛梨	309
------------	-----

酸辣豆花	310
------------	-----

醉豆花	312
-----------	-----

肥肠粉	313
-----------	-----

酸辣粉	314
-----------	-----

火锅粉	315
-----------	-----

黄记三合泥	316
-------------	-----

凤尾酥	317
-----------	-----

波丝油糕	318
------------	-----

火腿土豆饼	319
-------------	-----

豆腐帘子	320
------------	-----

鲜藕丝糕	321
------------	-----

川贝酿梨	323
------------	-----

八宝宫珍	324
------------	-----

菜肴部分

畜肉类

回锅肉

“回锅肉”是川菜家常风味菜肴的代表作，被喻为川菜的“当家”菜。现以四川广汉市连山镇的“连山回锅肉”最为出名。

一、原料

主料：猪坐臀肉 400 克。

配料：青蒜苗 100 克。

调料：郫县豆瓣 25 克、白糖 2 克、甜面酱 10 克、酱油 10 克、精盐 1 克、混合油* 40 克。

二、制作

1. 将皮薄、肥肉相连的猪坐臀肉放入汤锅内煮熟，晾凉后，切成约 6 厘米长、4 厘米宽、0.2 厘米厚的片；将青蒜苗切成“马耳朵”形；豆瓣剁细。

2. 将炒锅置旺火上，放入油烧至六成热，下肉片、精盐炒至肉片成“灯盏窝”形，加入豆瓣炒香上色，加入甜面酱炒香后加入酱油、白糖（或红酱油）炒匀，最后放入青蒜苗颠锅炒断

* 为植物油和熟猪油的混合体。