



中国八大菜系菜谱选



中国八大菜系菜谱选

田 可 编

天津科学技术出版社

中国八大菜系菜谱选

田 可 编

•

天津科学技术出版社出版

天津市赤峰道124号

天津新华印刷一厂印刷

天津市新华书店发行

•

开本 787×1092 毫米 1/32 印张 21.625 字数 453,000

一九八四年一月第一版

一九八四年一月第一次印刷

印数： 1—30,500

书号：15212·117 定价：2.10元

序

在烹饪中，我国有许多流派，是以省份和地区划分的。其中最具有影响的，也是社会公认的，莫过于鲁、川、粤、闽、苏、浙、湘、皖八省的烹饪流派了，即人们常说的“八大菜系”。

一种烹饪流派的产生，是受一定的环境和条件影响的。从历史上看，一些名都大邑，如济南、苏州、成都、广州、长沙、福州、杭州、徽州等地，是种类繁多的佳肴美饌的主要发源地。之所以如此，因为这些地区曾是政治、经济和文化的中心。政治局势的相对稳定，带来了经济的繁荣，带来了农业、手工业、商业、医学、文学、工艺的进步，礼仪习俗也要讲究起来，这就必然影响饮食文明向更高的水准发展。“八大菜系”中的许多传统名菜，名称典雅，文采焕灿，或以源远流长的典故著称，或以美丽动人的传说闻名，或以形象艺术的造型见长，或以医食同源的道理突出……这都从一个侧面，多少地反映了古代社会的历史风貌。“八大菜系”的产生和发展，既受到社会生产力的制约，也要以一定的经济基础做基础；既受科学文化的熏陶，也反映着社会的精神文明。因此，我们有理由说，“八大菜系”是我国民族历史文化遗产的组成部分，是历代劳动人民聪明智慧的结晶；它从“吃”的角度，对推动社会进化起到了一定的作用。

一种烹饪流派的形成，是经过漫长的时间来验证的。人们所以承认“八大菜系”，就是它们各自都有悠久的历史

史。有的菜系形成的胚胎可上溯到先秦时期。就说鲁菜吧，春秋战国时就很有名。据说铁制的大勺最早发明于齐鲁。宋以后，鲁菜成了“北食”的代表。明、清两代，鲁菜已成宫廷御膳主体；如今，鲁菜支脉纵横，遍及京、津、东北各地，对那里的烹饪影响颇大。就是现在北京的仿膳菜，也还保留着鲁菜的某些特色。再说川菜，秦末、汉初时就初具规模。唐、宋时，名诗人李白、杜甫、苏轼、陆游等长期入川生活，写了不少歌赞川味诗篇，仅从这一个侧面，就反映了当时川菜发展的高度水准。明清以后，川菜名气更大了，《成都通览》中，曾列举过的川菜就达三百多种；《函海·醒园录》中，光是介绍川菜的烹调方法就有三十八种。这在当时的各个菜系中，算是遥遥领先了。现在的川菜名扬四海，川菜馆遍布世界，其传统名菜决不下千种（也许我说的还少了）。粤菜起源也很早，西汉时期的书籍《淮南子》中就写道：“粤人得蚺蛇以为上肴。”南宋，少帝南迁，许多御厨随往羊城，这不能不对当地的烹饪有过影响。明、清以后，羊城市景繁荣，茶楼酒肆星罗棋布，这对粤菜发展也起了推动作用。清末，随着海岸通商，西式烹调也传入羊城。如今的粤菜也是誉满欧亚。据资料记载，仅在美国纽约一市，烹制广东菜式为主的中国餐馆就有五千多家，可见粤菜是多么倍受欢迎了。苏菜也叫淮阳菜，雏形于南北朝时期；唐、宋以后，与浙菜竞秀，成为“南食”两大台柱。史书上有隋炀帝和乾隆下江南的记载，他们不完全是逛风景去了，也是垂涎那里的荤素菜馐。乾隆以后的“满汉全席”，就是最早在扬州的市面上出现的。可见古代的苏菜是经历过怎样的繁荣场面。其它四个菜系的历史也大抵如此，就不一

一述及了。

当然，一个菜系的发展，单有历史悠久这一点还是不够的，还要有独到的烹饪特色。我总是有把“八大菜系”拟人化的感觉：江、浙菜好比清秀素丽的江南美女；鲁、皖菜犹如古拙朴实的北方健汉；粤、闽菜宛如风流典雅的公子；川、湘菜就象内涵丰富充实、才艺满身的名士。我所以把两种菜系归为一类，是因其地区接近；地区的接近，烹调特色的差距也会相应地缩小。一个地区的自然地理、气候、水土、资源特产和人们的饮食习惯，对一个菜系的烹调特色，有着至关重要的影响。四川古称“天府之国”，那里的山川锦绣，物产富饶，四季常青，特产极为丰富。品类繁多的禽兽青蔬自不消说，就是那五花八门的土特产，如保宁醋、自贡盐、内江糖、永川豆豉、涪陵榨菜、郫县豆瓣、茂纹花椒、资中冬菜等等，就足以使川菜的烹调特色能广集民间乡土风味而别具一格了。正是在此基础上，经过历代川厨的实践探求，产生了脍炙人口的干烧、干煸、鱼香、官保、麻辣、怪味、椒麻、红油八大特色。广东夏季长、冬季暖，平均气温较高，所以人们喜食清淡口味，因此，逐渐形成了清淡、生脆、爽口、偏甜的烹调特点。另外，由于那里地处亚热带，可供食用的动物（包括飞禽）等、植物非常多，尤其是狸、猫、猴、蛇是那里的四大特产，粤厨用这四种原料烹制的佳肴，是其它地方所不及的。湖南大部地势较低，气温偏热而潮，人们喜食辣椒；辣椒有提热祛湿，驱风之效。再就是喜熏、腊制品。因食品经熏、腊后，不仅别具风味，也容易保存。因此，辣椒和熏、腊食品就成了湖南菜的一大特色。安徽山区较多，那里的水含矿质，久饮有“刮人”之感，需多食一些油质食品来

调剂；那里且又产茶，人们有饮茶习惯，饮食中若油少，也有不适之感。另外，山区的人们喜用自产的豆酱、酱油，加之木炭较多，人们又习用沙锅烧燉食品，用微火慢制，使原料质地酥烂，汤汁浓厚。所以，人们总结皖菜有“重油、重色、重火工”的特点。并且有“吃皖菜，要能等”的说法。浙江是江南鱼米之乡，川源肥美，湖河密布，又为游乐之所。所以，在这种环境下形成的浙菜必然是鲜美滑嫩，脆软清爽；菜式小巧玲珑，清俊秀逸，和那里的景物名胜融为一体。福建位于我国东南沿海，海产品颇多，因此，烹制海味菜是出类拔萃的。总之，“八大菜系”的烹调特色是各具风韵的。

当然，除“八大菜系”之外，还有鄂、陕、豫、晋诸省的烹饪流派，也各有千秋。近年来，宫廷菜、官府菜（如北京谭家菜）、清真菜、素菜、堂菜（指“人大”会堂）、辽宁菜、黑龙江菜等，也都以古貌新颜，竞相斗艳，形成了我国烹饪园地的繁花似锦。《中国八大菜系菜谱选》就是在这块烹饪花园中，撷英集粹，汇成一束斑斓花簇，奉献给海内烹饪界和热爱烹饪之道的读者，使大家能遍尝各方佳味，纵览着苑群芳。作为一个厨师，我非常高兴这本书的编辑出版，也愿向同行和广大烹饪爱好者推荐这本书。

吴正格

一九八三年八月

目 录

肉 菜 类

鲁 菜

奶汤核桃肉	3
锅烧肘子	4
绍纱肉	5
糟蒸肉	6
把子肉	6
螺丝肉	7
火爆燎肉	8
麻粉肘子	9
玻璃肉	10
酥白肉	10
脆炸里脊卷	11
汤爆双脆	12
网油三丝卷	12
萝卜肉	13
济宁面筋丸子	14
炸大扁丸子	15
招远蒸丸	16
糖酥丸子	17
焗排骨	18
九转大肠	18
炒腰花	19

糟油口条	20
炸熘肝尖	21
单县羊肉汤	21
大葱爆羊肉丁	22
炸脂盖	23
扒牛肉条	24

川 菜

回锅肉	25
酱爆肉	25
生爆盐煎肉	26
脆滑肉	27
香糟肉	27
东坡肉	28
荷叶蒸肉	29
香炸蒸肉	30
糍辣椒蒸肉	31
合川肉片	31
锅巴肉片	32
麻辣肉片	33
鱼香肉丝	34
干煸肉丝	35
龙眼咸烧白	35

姜汁肘子	36
豆瓣全肘	37
锅烧肉	38
炸熘肉卷	38
灯影牛肉	39
卤牛肉	40
干煸牛肉丝	41
鱼香牛肝	42
小笼粉蒸牛肉	43
锅酥牛肉	43
子姜炒羊肉丝	44
红烧羊肉	45
火爆腰花	45
蚕丝肚	46
兰花肚丝	47
生烧筋尾舌	48

粤菜

片皮乳猪	49
脆炸肉丸	51
咸蛋蒸肉饼	52
糖醋排骨	52
糖醋咕嚕肉	53
东江春卷	53
果汁肉脯	54
花生肉丁	55
荔浦扣肉	55
白云猪手	56
脆皮炸肠头	57

香炸肉卷	57
香芋扣肉	58
潮州冻肉	59
油泡肚花	60
茄汁煎牛肉	61
滑蛋牛肉	62
红炆牛腩	62
咖喱牛肉	63
蚝油牛肉	63
冬笋炒牛肉	64
爽口牛丸	64
茄汁牛肉饼	65
香面炒牛肉	65
酥炸牛柳	66
酥炸香肉片	66

闽菜

紫盖肉	68
酸甜竹节肉	69
八珍钱	70
金钱肉	71
生煎肉	72
葱包五花肉	72
荷叶粉肉卷	73
中式煎肉泡	74
椒盐排骨	75
炆糟五花肉块	75
红煨猪排	76
海南猪肝	77

炒沙茶牛肉·····	78	金陵圆子·····	103
脆皮牛肉·····	79	无锡排骨·····	104
醉排骨·····	79	糖醋小排骨·····	105
炸熘樱桃排骨·····	80	扒烧整猪头·····	105
当归牛腩·····	81	宿迁猪头肉·····	106
炆糟羊肉·····	82	肉酿生麸·····	107
红烧羊肉·····	82	香酥牛肉·····	108
炸牛里脊·····	83		
桂花牛肉·····	84	浙菜	
芽姜炒牛肉片·····	84	香酥焖肉·····	110
小炒牛肉·····	85	芙蓉肉·····	111
干炸五味肝卷·····	86	干菜焖肉·····	112
麻酱包片肝丝·····	87	家乡南肉·····	113
南煎肝·····	88	南肉春笋·····	114
		蒸火腿块·····	114
苏菜		苔菜小方烤·····	115
烤方·····	89	墨鱼烤腿肉·····	116
酱方·····	90	葱烤肉·····	117
清汤火方·····	91	淡菜嵌肉·····	117
枣方肉·····	93	绍式小扣·····	118
松子熏肉·····	94	生煎肉饼·····	119
松子肉·····	95	炸香脆肉·····	120
百花酒焖肉·····	96	网油肉卷·····	121
樱桃肉·····	97	钱江肉丝·····	122
酱汁肉·····	98	蟹粉狮子头·····	123
风蹄·····	99	杨梅肉丸子·····	124
水晶肴蹄·····	100	葱柄丸子·····	125
清炖蟹粉狮子头·····	101	圆葱煎猪排·····	126
扁大肉酥·····	102	酥牛肉·····	127

芝麻牛排	127
芹菜炒牛肉丝	128
湖式剪羊肉	129
雅梨炒腰花	130
荷叶粉蒸羊肉	130
糖醋羊肉丸子	131

湘菜

走油豆豉扣肉	133
焦盐肘子	134
玻璃肘子	135
红煨方肉	136
腊味合蒸	137
芥末薄片肉	138
焦炸肉带饼	138
红椒酿肉	139
拔丝枣泥羊尾	140
珍珠肉丸	141
软酥猪腰	142
酸辣肚尖	143
红椒腊牛肉	144
火方冬菇	144
红煨牛肉	145
熘嫩羊丝	146
酸辣红烧羊肉	147

酸辣羊肚丝	148
-------------	-----

皖菜

松子酥肉	150
花鼓蹄膀	151
泾县小烧	152
干炸网子肉	153
寸金肉	154
凉干肉	155
脆浆裹肉	156
腐乳爆肉	156
炸排肉	157
枣核肉	158
熘核桃肉	159
枇杷肉	160
酥糊里脊	160
徽州丸子	161
杨梅丸子	162
腰夹	163
佛手肚头	164
白牛肉	165
炸牛肉	165
牛蹄花	166
苔干羊肉丝	167
红扒羊蹄	168

水产菜类

鲁菜

糖醋鲤鱼	171
------------	-----

红烧桂鱼	172	清蒸江团	195
干蒸鲤鱼	173	清蒸青鳊	196
奶汤鲫鱼	174	芹黄鱼丝	197
干蒸加吉鱼	174	干煸鳊丝	197
瓢荷包鲫鱼	175	干烧鲫鱼	198
酱熘鱼	176	豆瓣鲫鱼	199
生熏大黄鱼	177	糖醋脆皮鱼	199
家常熬黄花鱼	178	葱酥鱼	200
炸椿鱼	178	红烧甲鱼	201
糖醋棒子鱼	179	软炸虾包	202
五香熏鱼	180	醉鲜虾	203
白汁瓢鱼	180	翡翠虾仁	204
双色鱿鱼卷	182	干煸鱿鱼丝	204
赛螃蟹	183	酸辣鱿鱼汤	205
抓炒鱼条	183	绣球干贝	206
糖醋大虾	184	家常海参	207
熘虾段	185		
干烂虾仁	186	粤菜	
炒八带鱼	186	清蒸嘉鱼	208
番茄虾片	187	金腿三拼鲈	208
炸虾铃	188	香滑鲈鱼球	209
清蒸瓢蟹盒	189	果汁鱼块	210
油爆海螺	189	油泡鲜虾仁	210
双爆菊花	190	煎焗酿明虾	211
油爆双片	191	白雪鲜虾仁	212
扒海参	192	干煎虾段	212
		炒乌鱼球	213
川菜		清汤鱼肚	214
干烧岩鲤	194	白灼螺片	214

冬笋螺片	215
蟹黄鱼翅	215
红烧海参	216
香炸蟹盒	217

闽菜

扒烧八宝开乌参	218
葱烧刺参	219
红烧荷包鱼翅	220
红烧金钱鲍	220
红焖鲍鱼	221
注油鳗鱼	222
煎糟鳗鱼	223
油爆鱿鱼卷	223
酥油鱿鱼丝	224
芙蓉梅花虾	225
燕子归巢	226
香炸金腿虾	227
干炸凤尾虾	228
五柳居	229
水晶干贝	230
鱼烧白	231
奶汤鳊鱼	231
炒鳊鱼冬笋	232
江东鲈鱼炖姜丝	233
菊花鲈鱼	234
爆炒鳝鱼片	235
七星丸(肉心鱼丸)	236
淡糟炒响螺片	236

芙蓉响螺片	237
雪山潭虾	238
糟汁川海蚌	239
淡糟炒鲜竹蛭	240
鸡茸蛎糊	241
蟹黄大白菜	241
蟹绒糕	242

苏菜

松鼠桂鱼	244
醋熘桂鱼	245
五香熏青鱼	246
糟煎白鱼	247
白汤鲫鱼	248
荷包鲫鱼	249
炖鳝酥	250
无锡脆鳝	251
熘鳝	252
炒软兜长鱼	252
红烧刀鱼	253
清蒸鲥鱼	254
清炒塘鱼片	255
椒盐塘鱼片	256
塘鱼菜苔	256
炸虾球	257
鲜奶虾仁	258
清炒大虾仁	259
汤大玉	259
清炒三虾	260

翡翠虾斗	261	虾仁面包	288
石榴虾	262	彩色虾仁	289
虾仁珊瑚	263	龙井虾仁	289
锅爆鲈鱼	264	油爆大虾	290
清烩鲈鱼片	265	斩鱼丸	291
黄焖鳗	266	清汤鱼丸	292
白汁鳗菜	267	雪花鱼丝羹	293
鸡叶扒翅	269	红烧鳝段	294
鸡腿扒乌参	270	五色鳝糊	295
花鼓干贝	271	红烧海鳗	296
浙菜		炸蟹卷	296
西湖醋鱼	273	三丝拌蛭	297
八宝全鱼	274	湘菜	
酒焖全鱼	275	糖醋脆皮桂鱼	299
炸熘桂鱼	276	焦炸酿鱼	300
软熘鲈鱼	277	面包火夹鱼片	301
氽蛤蜊鲫鱼	278	鸳鸯鲤	302
糟熘鱼白	279	鱼三味	303
生爆鳝背	279	白水桂鱼	305
炸熘黄鱼	280	蒸糟鱼	306
清蒸钓带	281	怀胎鲫鱼	307
糖醋酥鱼	282	红煨鱼翅	308
蟹粉鱼翅	283	红煨白鳝	309
沙锅鱼头豆腐	283	粉蒸白鳝	310
芙蓉鱼片	284	炒鳝糊	310
龙井鱼片	285	熘子鳝丝	311
五色鱼丝	286	清蒸甲鱼	312
鱼肉夹火腿	287	红煨甲鱼裙爪	313

芥兰炒虾仁	314
金钱虾仁	315
凤尾虾	316
皖菜	
葡萄鱼	318
腌鲜桂鱼	319
网油桂鱼	320
红酥鲫鱼	321
雪中找鱼	322
烧鱼乳	323
燎三鲜	324
马鞍鳝	325
清炒鳝糊	326
烹松丝	327

雪映红梅	328
菊花虾	329
椒盐虾仁	330
南湖对虾	330
蟹黄虾盅	331
虾仁芙蓉蛋	332
炸蟹卷	333
咖喱蚌肉	334
蟹烧海参	335
三丝鱼卷	336
五彩鱼丝	337
清蒸鹰龟	338
瓢甲鱼	338

禽、蛋、野味菜类

鲁菜

德州扒鸡	343
盐水鸡	344
筒子鸡	345
福山烧小鸡	345
黄焖鸡	346
柴把鸡	347
扒雏鸡	348
烤小雏鸡	349
油烹雏鸡	350
鸡丝苕蓝	351
鸡里爆	351

芙蓉鸡片	352
炸鸡椒	353
番茄鸡球	354
笼蒸全鸭	355
芝麻鸭	356
布袋鸭	357
什锦鸭羹	358
瓢荷包鸡蛋	359
馅蛋	360

川菜

椒麻鸡	362
棒棒鸡	362

- | | | | |
|-----------|-----|------------|-----|
| 怪味鸡块 | 363 | 彩蛋片皮鸡 | 386 |
| 宫保鸡丁 | 364 | 园林香液鸡 | 386 |
| 辣子鸡丁 | 364 | 香麻手撕鸡 | 387 |
| 熘鸡丝 | 365 | 香油凤尾鸡 | 388 |
| 小煎鸡 | 366 | 东江盐焗鸡 | 389 |
| 旱蒸全鸡 | 367 | 葱油焗鸡 | 389 |
| 扣鸡 | 367 | 蚝油双拼鸡 | 390 |
| 格呢子鸡 | 368 | 孔雀开屏鸡 | 391 |
| 椒盐八宝鸡 | 368 | 果子牡丹鸡 | 391 |
| 锅贴鸡片 | 369 | 太爷鸡 | 392 |
| 芙蓉鸡片 | 370 | 韭黄鸡丝 | 393 |
| 网油鸡卷 | 371 | 香滑鸡球 | 393 |
| 虫草鸭子 | 372 | 东江窝全鸭 | 394 |
| 枕头鸭子 | 373 | 八式扒大鸭 | 395 |
| 太白鸭子 | 374 | 潮州烧雁鹅 | 395 |
| 樟茶鸭子 | 374 | 生炆狗肉(又名香肉) | 396 |
| 香酥肥鸭 | 375 | | |
| 宫保野鸡 | 376 | 闽菜 | |
| 冬笋熘野鸡丝 | 377 | 八宝布袋鸡 | 398 |
| 黄焖野兔 | 378 | 炸熘童子鸡 | 398 |
| 鲜熘兔丝 | 379 | 醉糟鸡 | 399 |
| 冰糖兔块 | 379 | 扒烧全鸡 | 400 |
| | | 坛烧肥鸡 | 401 |
| 粤菜 | | 八块鸡 | 402 |
| 广州文昌鸡 | 381 | 葱段生煎鸡 | 402 |
| 金华玉树鸡 | 382 | 香露全鸡 | 403 |
| 脆皮鸡 | 382 | 油爆脆皮鸡 | 404 |
| 江南百花鸡 | 384 | 焗白汁鸡 | 405 |
| 茅台鸡 | 384 | 生蒸太极鸡 | 406 |

软炒鸡球	407
红糟鸡丁	408
香糟炒鸡片	408
芽姜炒鸭片	409
炒鸽丁	410
淮山枸杞炖白鸽	411

苏菜

清炖鸡	412
西瓜鸡	413
油鸡	414
荷叶焗鸡	415
油泼仔鸡	416
酱油嫩鸡	417
香炸仔鸡	417
香酥鸡	418
荷叶粉蒸鸡肉	419
嫩姜炒鸡脯	420
松子鸡卷	421
盐水鸭	422
出骨母油八宝鸭	423
苏州卤鸭	425
母油整鸭	426
清汤芙蓉鸭	427
蛋烧卖	428
鸡茸蛋	429
胡葱野鸭	430
出骨扒野鸭	431

浙菜

杭州煨鸡	433
奶油莲香鸡	435
叫化鸡	436
白鲞扣鸡	437
黄焖鸡块	438
酱鸡	439
糟鸡	439
红乳卤蒸笋鸡	440
杭州酱鸭	441
醋焗鹅块	443
酱爆兔肉丁	443
葱爆兔肉片	444
焗黄蛋	445
绍式虾蛋	446

湘菜

清蒸整鸡	447
五元全鸡	448
粉蒸鸡	448
东安鸡	449
油淋肥鸡	450
油辣嫩鸡	451
麻辣子鸡	452
花菇煨鸡	453
板栗煨鸡	454
酸辣鸡丁	455
鸡三味	456
清汤滑鸡球	457
醋焖鸡三件	458