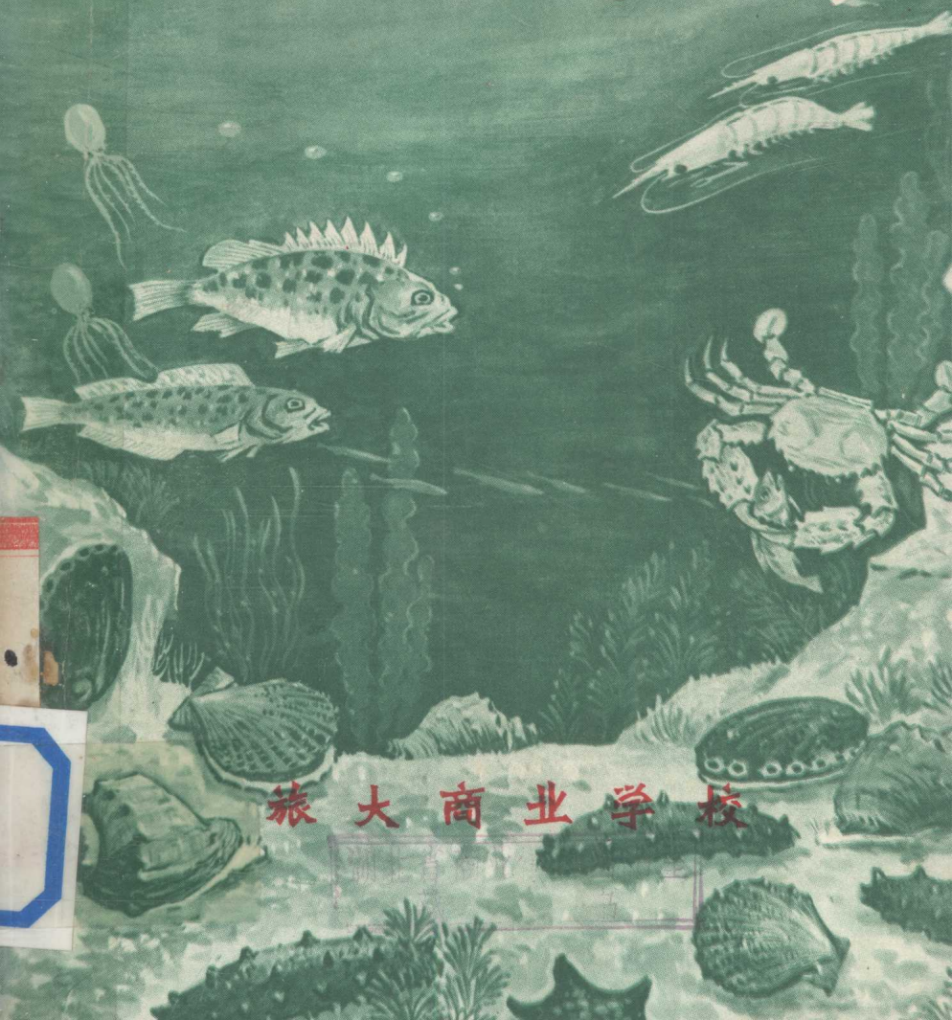


谱大菜旅



旅大商业学校

烹饪技术教材

菜谱第一辑

(内部试用)

旅大商业学校编

毛主席语录

路线是个纲，纲举目张。

发展经济，保障供给，是我们的经济工作和财政工作的总方针。

为什么人的问题，是一个根本的问题，原则的问题。

政治和经济的统一，政治和技术的统一，这是毫无疑义的，年年如此，永远如此。

编写说明

遵照伟大领袖毛主席关于“教育必须为无产阶级政治服务，必须同生产劳动相结合”的教导，为了继承并发扬我国优秀烹饪技术传统，培养又红又专的中等烹饪技术人材，促进本市饮食业提高烹饪技术，更好地为三大革命运动服务，为广大工农兵群众服务，我们编写了这本《旅大菜谱》第一辑，供学校教学和本市饮食技工参考。

本书结合当地特产、风味和传统技术，吸收兄弟地区和学校的宝贵经验，编写了包括拌、炆、卤、酱、冻、酥、五香、熏、腌、炸、炒方面的三百个菜肴，其中以大众菜肴为主，兼顾传统名菜。编写中力求操作过程、方法具体，对一些名词术语作了必要注释，原材料规格、用量采用全国统度量衡单位，文字通俗易懂，便于自学。

本书是在旅大市商业局直接领导下，经过批林整风运动，使我们进一步提高了路线觉悟，深入实际、参加实践的基础上编写成的。由于我们马克思主义、列宁主义、毛泽东思想水平和业务水平都很低，加之时间仓促，缺点错误在所难免。恳望大家批评指导。

本书编写中，得到本市老、中、青革命厨师代表参与讨论、修改，旅大日报社的大力协助。特此致谢。

菜谱目录

拌

1. 拌肉丝..... 18
2. 拌三丝..... 18
3. 拌肉丝冻粉..... 28
4. 肉丝拌粉皮..... 28
5. 拌蜆皮..... 38
6. 拌蜆头..... 38
7. 拌蜜蜆..... 48
8. 拌海螺..... 48
9. 拌虾仁..... 57
10. 拌鲍鱼..... 57
11. 拌乌鱼..... 6
12. 拌鱿鱼花..... 6
13. 拌蚬子肉..... 78
14. 拌蛭子..... 78
15. 拌桃花蛸..... 78
16. 拌鲜干贝..... 88
17. 拌海红(胎贝)..... 88
18. 拌蛎黄..... 98
19. 拌蛤肉
(毛蚶、毛蛤)..... 98
20. 拌章鱼(马蛸)..... 108
21. 拌鲜海蜇..... 10
22. 拌酿鲍鱼..... 10
23. 姜汁螃蟹..... 11
24. 拌蟹肉..... 11
25. 拌冻粉..... 12
26. 拌虾皮黄瓜..... 12
27. 拌菠菜..... 13
28. 拌粉条..... 13
29. 清拌粉皮..... 13
30. 海米拌韭菜..... 14
31. 春头拌豆腐..... 14
32. 韭菜拌豆腐皮..... 15
33. 小葱拌豆腐干..... 15
34. 拌肉丝两张皮..... 16
35. 拌金羔梨丝..... 16
36. 白斩肚..... 17
37. 白肉片..... 17
38. 凤眼肝..... 17
39. 白斩鸡..... 18
40. 片肘花..... 18
41. 片肝..... 19

42. 拌三鲜·····19	57. 拌鸭掌·····25
43. 拌鱼丝·····20	58. 拌鸭舌·····26
44. 拌鱼片·····20	59. 拌鸭翅·····26
45. 拌杂样·····20	60. 拌皮丝·····26
46. 拌肚丝·····21	61. 拌海带·····27
47. 拌鸡丝·····21	62. 生鱼·····27
48. 拌鸡丝两张皮·····21	63. 生蛎黄·····28
49. 鸡丝拌发菜·····22	64. 生毛蛤·····28
50. 冻粉拌鸡丝·····22	65. 生鲍鱼·····28
51. 拌撕鸡·····23	66. 生干贝·····29
52. 拌香鸡·····23	67. 生鲛蛸·····29
53. 拌海米黄瓜·····24	68. 生蚬子·····29
54. 拌麻汁鲍鱼·····24	69. 生大虾·····30
55. 麻汁苦菜·····24	70. 生海参·····30
56. 拌海米芹菜·····25	71. 生蛭子·····30

炆、卤、酱、冻

72. 炆腰片·····30	81. 鱼丝炆兰片·····36
73. 炆腰花·····31	82. 炆蛤肉·····37
74. 鸡丝炆冬笋·····32	83. 炆黄瓜皮·····37
75. 鸡丝炆冬粉·····32	84. 炆辣椒白菜·····38
76. 鸡丝炆蜆皮·····33	85. 盐卤胗肝·····38
77. 肉丝炆蜆皮·····34	86. 盐卤肚·····39
78. 鸡片炆蜆头·····34	87. 盐卤鸡·····39
79. 肉片炆蜆头·····35	88. 盐水虾·····39
80. 海米炆芹菜·····36	89. 盐卤毛豆·····40

90. 五香酱胗肝.....	40	99. 冻鸡.....	45
91. 五香酱牛肉.....	41	100. 排骨冻.....	46
92. 酱鸡.....	41	101. 猪皮冻.....	46
93. 酱肚.....	42	102. 羊羔.....	47
94. 酱猪肉.....	42	103. 蹄冻.....	47
95. 酱鸭.....	43	104. 水晶肘子.....	48
96. 酱猪下货.....	43	105. 鱼冻.....	49
97. 酱鸡(酱冻).....	44	106. 蛋冻.....	49
98. 酱肚(酱冻).....	44		

酥、五香、熏、腌

107. 酥鱼.....	50	113. 熏鸡.....	53
108. 五香鱼.....	50	114. 熏鸭鹅.....	54
109. 五香鸡.....	51	115. 熏蛋.....	54
110. 五香鸭子.....	51	116. 硝肉.....	55
111. 五香兔.....	52	117. 椒盐小肚.....	55
112. 熏鱼.....	52		

炸

118. 炸里脊.....	57	125. 炸八块.....	60
119. 炸肉块.....	57	126. 炸鱼块.....	61
120. 炸鸡块.....	58	127. 炸虾轱辘.....	61
121. 烧腰花.....	58	128. 炸排骨.....	62
122. 烧肝尖.....	59	129. 炸丸子.....	62
123. 炸蛎黄.....	59	130. 炸春头丸子.....	62
124. 炸蛎子.....	59	131. 炸鱼丸子.....	63

- | | |
|-------------------|------------------|
| 132. 炸豆腐丸子·····64 | 158. 清烧腰花·····77 |
| 133. 锅烧鸭子·····64 | 159. 清烧肥肠·····77 |
| 134. 炸花菜·····65 | 160. 烧野鸡脖·····78 |
| 135. 烧脂盖·····65 | 161. 炸鸡干·····78 |
| 136. 炸田鸡·····66 | 162. 炸春卷·····79 |
| 137. 炸铁雀·····66 | 163. 噶嘛蛋饺·····80 |
| 138. 炸桃花虾·····66 | 164. 炸春花虾·····80 |
| 139. 炸鹌鹑·····67 | 165. 金鱼大虾·····81 |
| 140. 烧羊肉·····67 | 166. 佛手大虾·····81 |
| 141. 烧肥肠·····68 | 167. 炸虾托·····82 |
| 142. 炸板虾·····68 | 168. 虾仁吐司·····83 |
| 143. 炸板鱼·····69 | 169. 鸡肝吐司·····83 |
| 144. 炸果宝·····69 | 170. 鸭肝吐司·····84 |
| 145. 炸元蘑·····70 | 171. 软炸鸡·····85 |
| 146. 炸香菇·····70 | 172. 软炸里脊·····85 |
| 147. 炸翠红·····71 | 173. 软炸虾仁·····86 |
| 148. 炸铃当肉·····71 | 174. 软炸肝·····86 |
| 149. 炸茄片·····72 | 175. 软炸腰花·····87 |
| 150. 炸芝麻里脊·····72 | 176. 软炸鲍鱼·····87 |
| 151. 炸芝麻丸子·····73 | 177. 软炸海螺·····88 |
| 152. 炸芝麻虾·····73 | 178. 烧酿鸡只·····88 |
| 153. 炸芝麻鱼·····74 | 179. 金裹蛎子·····89 |
| 154. 清炸里脊·····75 | 180. 银裹蛎子·····89 |
| 155. 清炸鸡·····75 | 181. 炸虾球·····90 |
| 156. 炸胗核·····76 | 182. 烧鸡脯·····90 |
| 157. 炸胗肝·····76 | 183. 烧天花·····91 |

184. 烧鱼花·····	91
185. 烧酿鱼盒·····	92
186. 炸茄盒·····	92
187. 炸黄瓜盒·····	93
188. 炸香菇盒·····	93
189. 烧银鱼·····	94
190. 软炸丸子·····	94

191. 烧春鱼·····	95
192. 烧豌豆苗·····	95
193. 烧蟹腿·····	96
194. 火箭鱼·····	96
195. 火箭虾·····	97
196. 软炸鱼块·····	97
197. 炸虾段·····	98

炒

198. 鸡片炒虾仁·····	99
199. 鸡片炒鲍鱼·····	99
200. 鸡片炒海螺·····	100
201. 龙虾片炒鸡片·····	101
202. 鸡片炒鲜干贝·····	101
203. 鸡丁炒鲜干贝·····	102
204. 肉片炒虾仁·····	102
205. 肉片炒鲜鲍鱼·····	103
206. 肉片炒海螺·····	103
207. 肉片炒鲜干贝·····	103
208. 肉片炒蜆头·····	104
209. 肉丝炒蜆皮·····	104
210. 肉片炒乌鱼·····	105
211. 肉片炒毛蛤·····	105
212. 肉片炒青椒·····	106
213. 韭菜炒虾仁·····	106
214. 韭菜炒海肠·····	107

菜

215. 韭菜炒海螺·····	710
216. 韭菜炒毛蛤·····	108
217. 韭菜炒肥蛸·····	108
218. 韭菜炒乌鱼·····	109
219. 炒虾腰·····	109
220. 炒腰花·····	110
221. 炒肚片·····	111
222. 炒四件·····	111
223. 炒肚丝·····	112
224. 炒翠红·····	112
225. 金针炒肉丝·····	113
226. 炒龙虎斗·····	113
227. 炒净肉丝·····	114
228. 净炒肉片·····	114
229. 木耳炒肉片·····	115
230. 烩肘花(炒、烩)·····	115
231. 炒浮油鸡·····	116

232. 炒鸡片·····	117	258. 炒海螺·····	130
233. 生炒鸡·····	117	259. 炒苣荬虾仁·····	131
234. 生炒辣子鸡·····	118	260. 雪花干贝·····	132
235. 生炒鸡去骨·····	118	261. 桂花干贝·····	132
236. 生炒辣子鸡去骨·····	119	262. 抓炒鱼·····	133
237. 炒鲜边·····	119	263. 炒肉颂·····	133
238. 炒杂办·····	120	264. 炒苣荬肉丝·····	134
239. 家常炒肉·····	121	265. 炒鲜鲍鱼·····	134
240. 炒素烩·····	121	266. 炒鲜干贝·····	135
241. 炒罗汉斋·····	122	267. 炒蚬子·····	135
242. 炒四宝·····	123	268. 炒鲃脰·····	136
243. 炒三鲜·····	123	269. 炒乌鱼·····	136
244. 炒什锦丁·····	124	270. 炒海肠·····	137
245. 炒八宝辣子·····	124	271. 炒海蛎子·····	137
246. 炒酸菜粉·····	124	272. 炒蜆头·····	138
247. 炒里脊丝·····	125	273. 凤凰炒牡丹·····	138
248. 雪里红炒肉丝·····	126	274. 鸡片炒鲜鲍鱼·····	139
249. 榨菜炒肉丝·····	126	275. 面包炒鸡片·····	139
250. 疮疸炒肉丝·····	127	276. 炒三样·····	140
251. 芹菜炒肉丝·····	127	277. 炒鸡素烧·····	141
252. 蒜蒿炒肉丝·····	127	278. 炒三片·····	141
253. 芸豆炒肉丝·····	128	279. 炒两片·····	142
254. 线豆炒肉丝·····	128	280. 炒三丝·····	143
255. 炒肉片·····	129	281. 炒全菜·····	143
256. 炒肝尖·····	129	282. 白菜炒肉丝·····	144
257. 炒虾仁·····	130	283. 蒜苗炒肉丝·····	144

284. 炒南北·····	145	293. 炒四丝·····	149
285. 西红柿炒鸡蛋·····	145	294. 炒黄菜·····	150
286. 炒鸭肝·····	146	295. 炒鱼松·····	150
287. 韭菜炒肉丝·····	146	296. 炒肉松·····	151
288. 炒合菜·····	147	297. 蛋松·····	151
289. 炒鸡丝·····	147	298. 菜松·····	152
290. 肉丝炒卡菜·····	148	299. 炒鸡松·····	152
291. 肉丝炒粉条·····	148	300. 茭白炒肉片·····	152
292. 海米炒卡菜·····	149		

1. 拌 肉 丝

主料：熟猪肉（老肉胡、肘巴）二两。

配料：季节蔬菜（黄瓜、韭菜、菠菜、生菜、莴笋等）二两。

调料：酸辣汁①

改刀：将猪肉切为长一寸半、粗八厘的丝，蔬菜切为粗一分的丝。

装盘：将肉丝五钱、菜丝二两抓拌装盘（形如馒头），再将剩余肉丝抓撒其上，浇进酸辣汁即成。

特点：金红色，清爽酸辣。

2. 拌 三 丝

主料：熟鸡肉七钱，熟猪肉一两半，水海参三钱。

配料：熟火腿，鸡蛋皮三分，季节蔬菜二两。

调料：酸辣汁。

改刀：将熟猪肉切为粗八厘、长一寸半丝，熟鸡肉切为粗六厘、长一寸半丝，海参切为粗一分、长一寸半丝，火腿切为长一寸、粗五厘丝，蔬菜消毒，切为长一寸半，粗八厘丝。

装盘：将熟猪肉丝五钱，菜丝二两抓拌装盘（形如馒头），

① 酸辣汁做法：将酱油三钱，醋一两，香油五分，味素一分，盐适量调好，再与提前合好的芥末粉三钱搅拌即成。拌成酸辣汁（根据爱好也可用大蒜代替芥末汁）

再将剩余肉丝、鸡丝、海参丝、火腿丝依次摆上，最后缀一枝香菜叶，浇上酸辣汁即成。

特点：金红色，清凉、酸辣香。

3. 拌肉丝冻粉

主料：熟猪肉一两半，冻粉三钱。

配料：季节菜一两半。

调料：酸辣汁。

改刀：将干冻粉顶丝切为四段，投温水中浸泡，泡好沥干；青菜消毒洗净，切为长一寸半、粗一分的方丝；熟肉切为长一寸半、粗八厘丝。

装盘：将菜丝加少许冻粉与酸辣汁在碗内抓拌均匀，装盘；再把肉丝、冻粉加适度酸辣汁抓拌均匀，抓在拌菜的上面，大拌，使其形如宝塔，缀以香菜叶即成。

特点：金黄色，清香、酸辣。

4. 肉丝拌粉皮

主料：熟肉一两半，自制粉皮两张。

配料：青菜五钱、蛋皮一钱、木耳二钱、胡萝卜五钱、咸香椿二钱。

调料：醋一两、酱油、香油、盐、麻汁、芥末汁糊等各少许。

改刀：将熟肉切为长一寸半、粗八厘丝、粉皮切为宽四分片，再由中间切断，装汤盘内，注入醋、酱油、香油盐等抓拌均匀；青菜、胡萝卜、蛋皮、木耳切为长一寸半、粗六厘丝；咸香椿切末。

装盘：将切好的配料依层次对排在粉皮上面，肉丝排在中间，再将麻汁、芥末糊放在盘边上即成。

特点：红绿相映、形式美观、酸辣香。

5. 拌 蜇 皮

主料：海蜇皮四两。

配料：海米五分，白菜心二两，香菜茎少许。

调料：酸辣汁大蒜。

改刀：将蜇皮放在墩面上，一张张迭起，从一边开始卷为棒形，顶刀切为宽一分半丝投沸水烫后（紧缩），洗一遍，投冷水浸泡三小时左右，换水，沥干，白菜心顶丝切为长一寸、粗一分丝；香菜茎洗净，用沸水烫八分熟，取出，浸凉，切为长一寸段；海米冷水浸泡。

装盘：将白菜心抓入盘内，抓上蜇皮丝（形如宝塔）撒上海米和香菜茎，浇上酸辣汁即成。

特点：金黄色，清脆酸辣。

6. 拌 蜇 头

主料：海蜇头三两。

配料：水海米一钱，白菜心二两，香菜茎少许。

调料：酸辣汁（大蒜）

改刀：将蜇头泥沙搓洗干净，用沸水烫一下，捞出，冷水洗一遍，片为厚八厘大指甲片，再用冷水洗一遍，投冷水浸泡三小时（中间换水洗几遍）；白菜心切为粗一分、长一寸丝；香菜茎烫后，切为长一寸段。

装盘：将白菜心装盘，把蜆头沥干，盖在白菜上面（形如馒头），撒上海米，香菜段，浇上酸辣汁即成。

特点：金黄色，清脆、酸辣。

7. 拌 蜜 蜆

主料：蜆头三两。

配料：海米三钱，白菜心二两，香菜茎少许。

调料：糖醋汁②

改刀：将香菜茎洗净，烫一下，过凉，切为长一寸段；白菜心顶丝切为粗一分丝；大蒜拍碎切为米粒块；海米用冷水洗净，浸透。

装盘：将白菜心加少许蜆头，抓拌均匀，装盘，再把剩余蜆头抓在菜丝上面（形如馒头），撒上海米、香菜茎，浇上糖醋汁即成。

特点：金黄色，脆甜，酸辣

8. 拌 海 螺

主料：鲜海螺肉三两。

配料：季节青菜二两半。

调料：酸辣汁。

改刀：将洗净的海螺由缺口处割二分之一相连，复过来用刀面拍平，片一分厚片（大的片四、五片，小的片三、四片），用沸水烫过捞出，过凉；季节青菜（如是黄瓜，生菜需切片，菠菜、韭菜需洗净）烫过、浸凉切段。

② 糖醋汁作法：将白糖五钱溶于一两的醋中，加适量酱油，盐，香油大蒜等调成。

装盘：将青菜段或片装盘，海螺片摆在青菜上面，浇上酸辣汁即成。

特点：淡黄色，清鲜、脆嫩、酸辣。

9. 拌虾仁（片）

主料：鲜大虾五两。

配料：季节青菜二两半（生菜最好）。

调料：酸辣汁

改刀：将大虾用冷水洗净，由脊背挑出泥线投冷水锅中，加少许食盐，花椒皮，旺火煮至虾皮脱肉、虾肉发硬时即熟，凉后，剥去虾皮；青菜切片或丝。

装盘：将青菜片或丝装盘（形如馒头），虾肉由中间切为两段，大头向外，小头向里由下面（贴墩面）开刀，片为厚一分片，每片一刀，虾肉向左移动一下，使其成扇面形，用刀托起，一段接一段均匀地排在青菜上，不得漏菜底。最后，在上面排上几片虾片，浇上酸辣汁即成。

特点：鲜红色，酸辣鲜。

10. 拌 鲍 鱼

主料：鲜鲍鱼三两。

配料：季节青菜二两。

调料：酸辣汁。

改刀：将鲜鲍鱼洗净，用草刷子沾水刷去黑膜，用铰匙把肉起下，去掉肠子，冷水洗净，由鲍鱼肉里面开始下刀，用平刀法平片为一分厚片，装到漏勺里，用沸水