

菜譜

CAI PU



旅大商業學校

烹饪技术教材

菜谱第二辑

(内部试用)

旅大商业学校编

毛主席重要指示

伟大领袖毛主席最近作了关于理论问题的重要指示。

毛主席说：列宁为什么说对资产阶级专政，这个问题要搞清楚。这个问题不搞清楚，就会变修正主义。要使全国知道。

毛主席在谈到社会主义制度时说：总而言之，中国属于社会主义国家。解放前跟资本主义差不多。现在还实行八级工资制，按劳分配，货币交换，这些跟旧社会没有多少差别。所不同的是所有制变更了。毛主席指出：我国现在实行的是商品制度，工资制度也不平等，有八级工资制，等等。这只能是无产阶级专政下加以限制。所以，林彪一类如上台，搞资本主义制度很容易。因此，要多看点马列主义的书。

毛主席还指出：列宁说：“小生产是经常地、每日每时地、自发地和大批地产生着资本主义和资产阶级的。”工人阶级一部分，党员一部分，也有这种情况。无产阶级中，机关工作人员中，都有发生资产阶级生活作风的。

毛主席语录

政治工作是一切经济工作的生命线。

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。这就是又红又专。

教育必须为无产阶级政治服务，必须同生产劳动相结合。

目 录

一、炸溜类 (1-71)

- | | |
|---------------------|-------------------|
| 1. 糖醋黄花鱼..... 3 | 21. 蕃茄板鱼.....17 |
| 2. 糖醋瓦块鲰鱼..... 3 | 22. 炸溜鱼丸子.....18 |
| 3. 糖醋群鱼..... 4 | 23. 樱桃鱼丁.....19 |
| 4. 糖醋鱼块..... 5 | 24. 辣子鱼块.....20 |
| 5. 醋溜鱼块..... 6 | 25. 糖醋尾虾.....20 |
| 6. 烧溜鱼..... 6 | 26. 茄汁虾尾卷.....21 |
| 7. 糖醋鱼块 (二) 7 | 27. 糖醋蛋泡虾仁.....22 |
| 8. 烧溜鱼盒..... 8 | 28. 糖醋虾托.....23 |
| 9. 松鼠鱼..... 9 | 29. 蕃茄虾.....23 |
| 10. 松籽黄花鱼.....10 | 30. 糖醋板虾.....24 |
| 11. 烧溜鱼卷.....10 | 31. 蕃茄板虾.....25 |
| 12. 醋溜瓦块鱼.....11 | 32. 油蘸虾.....26 |
| 13. 醋溜煎转黄花鱼.....12 | 33. 烧溜虾球.....26 |
| 14. 醋溜煎转群鱼.....13 | 34. 烧溜虾段.....27 |
| 15. 糖醋银鱼.....13 | 35. 糖醋虾仁.....28 |
| 16. 油蘸鱼.....14 | 36. 烧溜虾片.....28 |
| 17. 烧溜银鱼.....15 | 37. 糖醋虾球.....29 |
| 18. 蕃茄鱼卷.....15 | 38. 蕃茄虾球.....30 |
| 19. 蕃茄鱼盒.....16 | 39. 烧溜大虾.....30 |
| 20. 蕃茄鱼.....17 | 40. 蕃茄鸡.....31 |

- | | |
|-----------------|-------------------|
| 41. 辣椒鸡·····32 | 57. 辣椒肉·····42 |
| 42. 炸溜鸡块·····32 | 58. 樱桃肉·····43 |
| 43. 蕃茄鸡排·····33 | 59. 蕃茄肉排·····43 |
| 44. 蕃茄鸡球·····34 | 60. 糖醋排骨·····44 |
| 45. 蕃茄鸡卷·····34 | 61. 炸溜丸子·····45 |
| 46. 炸溜铁雀·····35 | 62. 烧溜大肠·····45 |
| 47. 炸溜鹌鹑·····36 | 63. 辣椒烧大肠·····46 |
| 48. 炸溜田鸡·····36 | 64. 溜荤素丸子·····47 |
| 49. 炸溜兔块·····37 | 65. 炸溜松花蛋·····47 |
| 50. 辣椒兔块·····38 | 66. 糖醋海带·····48 |
| 51. 辣椒田鸡·····38 | 67. 蕃茄豆腐盒·····49 |
| 52. 炸溜山鸡·····39 | 68. 烧溜豆腐·····49 |
| 53. 炸溜里脊·····39 | 69. 辣椒豆腐·····50 |
| 54. 糖醋里脊·····40 | 70. 樱桃豆腐·····51 |
| 55. 椒油里脊·····41 | 71. 烧溜豆腐丸子·····51 |
| 56. 蕃茄里脊·····41 | |

二、滑溜类 (72—144)

- | | |
|------------------|------------------|
| 72. 溜鱼片·····55 | 80. 茭白溜鱼片·····60 |
| 73. 糟溜鱼片·····55 | 81. 菜花溜鱼片·····60 |
| 74. 油菜溜鱼片·····56 | 82. 咖喱溜鱼片·····61 |
| 75. 黄瓜溜鱼片·····56 | 83. 三笋溜鱼片·····61 |
| 76. 鲜蘑溜鱼片·····57 | 84. 浮油鱼片·····62 |
| 77. 豌豆鱼片·····58 | 85. 浮油虾仁·····63 |
| 78. 莴笋溜鱼片·····58 | 86. 鱼骨溜虾仁·····63 |
| 79. 蕃茄鱼片·····59 | 87. 三笋溜虾仁·····64 |

- | | |
|--------------------|---------------------|
| 88. 咖喱虾片·····65 | 114. 格心米溜里脊片·····81 |
| 89. 菜花溜虾仁·····66 | 115. 春笋里脊片·····82 |
| 90. 溜虾腰·····66 | 116. 菜花里脊片·····82 |
| 91. 瓜片溜虾仁·····67 | 117. 滑溜里脊片·····83 |
| 92. 莴笋溜虾仁·····68 | 118. 豌豆里脊片·····84 |
| 93. 茭白溜虾仁·····68 | 119. 鲜蘑里脊片·····84 |
| 94. 鲜竹笋溜虾仁·····69 | 120. 浮油里脊片·····85 |
| 95. 鲜蘑溜虾仁·····69 | 121. 香糟鸡片·····86 |
| 96. 油菜溜虾仁·····70 | 122. 咖喱鸡片·····86 |
| 97. 豌豆溜虾仁·····71 | 123. 蕃茄鸡片·····87 |
| 98. 蕃茄溜虾仁·····71 | 124. 糖醋鸡片·····88 |
| 99. 滑溜核桃里脊·····72 | 125. 黄瓜溜鸡片·····88 |
| 100. 滑溜里脊丝·····73 | 126. 豌豆溜鸡片·····89 |
| 101. 滑溜里脊条·····73 | 127. 菜花溜鸡片·····90 |
| 102. 咖喱里脊片·····74 | 128. 茭白溜鸡片·····90 |
| 103. 菜心溜里脊片·····75 | 129. 莴笋溜鸡片·····91 |
| 104. 松仁溜里脊片·····75 | 130. 青笋溜鸡片·····91 |
| 105. 瓜片溜里脊·····76 | 131. 春笋溜鸡片·····92 |
| 106. 腐乳溜里脊片·····76 | 132. 油菜心溜鸡片·····93 |
| 107. 藕根溜里脊片·····77 | 133. 鸡缕哈什蚂·····93 |
| 108. 葱花溜里脊片·····78 | 134. 桃仁鸡缕·····94 |
| 109. 三笋里脊片·····78 | 135. 鲜蘑鸡缕·····95 |
| 110. 果仁里脊片·····79 | 136. 鱼骨鸡缕·····95 |
| 111. 蕃茄里脊片·····79 | 137. 三笋鸡缕·····96 |
| 112. 莴笋溜里脊片·····80 | 138. 滑溜三白·····97 |
| 113. 茭白溜里脊片·····81 | 139. 糟溜鸭肝·····97 |

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 140. 滑溜山鸡丝·····98 | 143. 溜心嘴····· 100 |
| 141. 滑溜山鸡片·····98 | 144. 溜三片····· 100 |
| 142. 溜核桃腰·····99 | |

三、软溜类 (145—167)

- | | |
|---------------------|--------------------|
| 145. 鸡蓉银鱼····· 105 | 157. 翡翠豆腐····· 112 |
| 146. 鸡蓉鱼骨····· 105 | 158. 溜鸡松····· 112 |
| 147. 鸡蓉海螺····· 106 | 159. 溜鸽松····· 113 |
| 148. 鸡蓉鲜鲍鱼····· 106 | 160. 五缕鱼····· 114 |
| 149. 鸡蓉鲜干贝····· 107 | 161. 西湖鱼····· 114 |
| 150. 鸡蓉虾仁····· 108 | 162. 朴素鱼····· 115 |
| 151. 鸡蓉苞米····· 108 | 163. 溜蟹黄····· 116 |
| 152. 鸡蓉哈什蚂····· 109 | 164. 溜里脊松····· 116 |
| 153. 鸡蓉白菜····· 109 | 165. 溜黄菜····· 117 |
| 154. 鸡蓉菜花····· 110 | 166. 鸡粥羹····· 117 |
| 155. 鸡蓉鱼肚····· 110 | 167. 牛里脊羹····· 118 |
| 156. 鸡蓉龙鱼肠····· 111 | |

四、水溜类 (168—185)

- | | |
|---------------------|---------------------|
| 168. 水溜虾仁····· 121 | 175. 菜花溜肥肠····· 125 |
| 169. 水溜鱼片····· 121 | 176. 莴笋溜肥肠····· 125 |
| 170. 水溜鸡片····· 122 | 177. 油菜溜肥肠····· 126 |
| 171. 水溜鹌鸡····· 122 | 178. 香糟溜肥肠····· 126 |
| 172. 水溜里脊片····· 123 | 179. 水溜两腰····· 127 |
| 173. 杏仁溜猪肺····· 124 | 180. 水溜白肚····· 127 |
| 174. 水溜肥肠····· 124 | 181. 菜花溜白肚····· 128 |

182. 油菜溜白肚…………… 128

183. 茭白溜白肚…………… 129

184. 香糟溜肚片…………… 130

185. 海米醋溜白菜…………… 130

五、红烧类 (186—251)

186. 红烧加鲑鱼…………… 133

187. 红烧板鱼段…………… 133

188. 红烧瓦块鲢鱼…………… 134

189. 红烧鲢鱼段…………… 135

190. 酱汁黄花鱼…………… 135

191. 红烧鱿鱼…………… 136

192. 红烧乌鱼花…………… 137

193. 红烧海螺…………… 137

194. 红烧鲍鱼…………… 138

195. 红烧虾段…………… 138

196. 南烧虾丁…………… 139

197. 鸡丁烧干贝…………… 140

198. 肉丁烧干贝…………… 140

199. 红烧干贝…………… 141

200. 红烧全丁…………… 141

201. 红烧三丁…………… 142

202. 鱼片烧海参…………… 142

203. 排骨海参…………… 143

204. 红烧海参…………… 143

205. 鸡块烧海参…………… 144

206. 虾仁烧海参…………… 144

207. 蟹黄烧海参…………… 145

208. 虾籽烧海参…………… 146

209. 鱼肚烧海参…………… 146

210. 葱烧海参…………… 147

211. 肉片烧海参…………… 147

212. 鸡片烧海参…………… 148

213. 鸡素烧海参…………… 148

214. 烧脂海参…………… 149

215. 猪肚烧海参…………… 150

216. 蹄筋烧海参…………… 150

217. 南烧鱼丁…………… 151

218. 红烧鲍脯…………… 151

219. 红烧裙边…………… 152

220. 红烧龙鱼肠…………… 152

221. 红烧鱼骨…………… 153

222. 红烧鸡翼…………… 153

223. 南烧鸡丁…………… 154

224. 红烧鸡块…………… 155

225. 红烧鸡鸭腰…………… 155

226. 红烧鸭掌…………… 156

227. 烧鸭四宝…………… 156

228. 南烧肉丁…………… 157

229. 红烧肉…………… 157

230. 红烧牛肉·····	158	241. 红烧果仁丸子·····	164
231. 红烧羊肉·····	158	242. 红烧丸子·····	165
232. 红烧象眼肚·····	159	243. 红烧松仁丸子·····	165
233. 红烧排骨·····	159	244. 红烧桃仁丸子·····	166
234. 红烧羊尾·····	160	245. 蟹黄鱼肚·····	167
235. 红烧蹄筋·····	161	246. 虾籽鱼肚·····	167
236. 虾籽蹄筋·····	161	247. 红烧广肚·····	168
237. 红烧猪舌·····	162	248. 红烧辣鱼段·····	168
238. 红烧管廷脊髓·····	162	249. 红烧鱼唇·····	169
239. 红烧鸡素·····	163	250. 红烧鱼皮·····	169
240. 太古菜烧鸡素·····	163	251. 红烧鱼肚·····	170

六、荤素类 (252—283)

252. 海米肉丝烧茄子··	173	265. 虾籽玉兰段·····	179
253. 雪里红烧豆腐····	173	266. 红烧冬菇·····	180
254. 红烧罗卜·····	174	267. 红烧羊肚菌·····	180
255. 烧三冬·····	174	268. 红烧猴头蘑·····	181
256. 烧二冬·····	175	269. 红烧口蘑丁·····	181
257. 红烧玉兰片·····	175	270. 红烧茭白·····	182
258. 糟烧冬笋·····	176	271. 虾籽烧茭白·····	182
259. 红烧大头菜·····	176	272. 红烧白菜·····	183
260. 火腿烧菜心·····	177	273. 红烧鲜蘑·····	184
261. 红烧油菜·····	177	274. 海米荠菜烧冬笋段	184
262. 红烧太古菜·····	178	275. 红烧豆腐·····	185
263. 红烧菜花·····	178	276. 虾籽腐竹·····	185
264. 栗子烧白菜·····	179	277. 红烧腐竹·····	186

278. 火腿烧丝瓜·····	186	281. 虾籽面筋·····	188
279. 红烧丝瓜·····	187	282. 虾籽面筋泡·····	188
280. 红烧面筋·····	187	283. 红烧面筋泡·····	189

七、混合类 (284—300)

284. 蕃茄鸡块·····	193	293. 蕃茄鸡素·····	198
285. 咖喱鸡·····	193	294. 咖喱鸡素·····	198
286. 腐乳果仁丸子·····	194	295. 腐乳鸡素·····	199
287. 腐乳丸子·····	194	296. 咖喱猪舌·····	200
288. 蚝油丸子·····	195	297. 蕃茄牛肉·····	200
289. 咖喱丸子·····	195	298. 蕃茄猪舌·····	201
290. 蚝油果仁丸子·····	196	299. 咖喱牛肉·····	202
291. 咖喱果仁丸子·····	197	300. 咖喱排骨·····	202
292. 蕃茄丸子·····	197		

一、炸溜类

一、救 醫 類

1. 糖醋黄花鱼

主料：黄花鱼一尾（一斤左右）。

配料：玉兰片、水木耳、胡萝卜各二钱。

调料：油二两半，醋二两，糖二两，酱油一两，粉只三两，汤一两，料酒五钱，香菜梗、葱、姜、蒜、盐、椒油各少许。

改刀：将鱼剖好洗净，在鱼身两面，由头至尾每隔一寸二左右直刀切至鱼刺，再反刀贴着鱼刺往前推切一寸左右，每刀留二分连着鱼刺（每侧割五刀）；玉兰片、水木耳、胡萝卜、葱、姜、蒜各切粗八厘丝，香菜切一寸段。

烹调：先将鱼身两面撒上盐，再将水粉只二两半抓入汤盘内，加少许盐、酱油调成糊。用勺加油，油至八、九成热，用手提鱼尾挂糊，投油中，用铁筷子翻动，炸至焦黄色酥时捞出，空净油，装盘内。再用勺加油起锅，油热时，用葱、姜、蒜烹锅，将配料倒入，加调料翻炒，汤沸，调好口味，用粉只勾汁，加椒油，浇在鱼上即成。

特点：金红色，焦、脆、甜、酸。

注：加吉鱼、鲛鱼、鲤鱼、鳊鱼、鳌子鱼、青鱼、同乐鱼、大头鱼等均可按上述操作方法，做成糖醋鱼。

2. 糖醋瓦块鲛鱼

主料：鲛鱼六两。

配料：木耳三钱，玉兰片、胡萝卜、油菜各二钱。

调料：油一两半，料酒五钱，醋一两，糖一两，酱油一两，汤一两，粉只二两半，葱、姜、蒜、盐、椒油各少许。

改刀：将鱼剖好洗净，头向左，肚朝里，四十五度斜刀割成厚五分的斜刀块（即成瓦块）；玉兰片、胡萝卜均切厚六厘、宽四分、长一寸的小排骨片；木耳切碎块，油菜抹刀片为八分的片，葱、姜、蒜切米。

烹调：将鱼块抓碗内，加盐、酱油、粉只抓拌均匀。用勺加油，油至七、八成热，将鱼块一一投油中，用手勺、箴篱不断翻动，炸至金黄色熟时捞出，空净油，装盘。再用勺加油起锅，油热时，用葱、姜、蒜烹锅，把配料倒入，加调料翻炒，汤沸时，调好口味，用粉只勾汁，加入椒油，最后浇在鱼块上即成。

特点：金红色，香、甜、酸。

注：牙片鱼、片口鱼、鲮子鱼、鳊子鱼、同乐鱼等二斤以上的大鱼，均可按上述操作方法制成糖醋瓦块鱼。

3. 糖 醋 群 鱼

主料：青鱼三至四尾。

配料：玉兰片、水木耳、胡萝卜、香菜梗各二钱。

调料：油二两半，料酒五钱，酱油一两，醋二两，糖二两，粉只三两，汤一两，葱、姜各二钱，蒜、盐、椒油各少许。

改刀：将鱼剖好洗净，在鱼身两面，由头部开始每隔一寸二直刀切至鱼刺，再贴鱼刺反刀向前推切一寸，每刀留二分连着鱼刺；玉兰片、木耳、胡萝卜、葱、姜、

蒜均切粗八厘的丝；香菜切长一寸的段。

烹调：将鱼身两面撒上盐，用粉只、盐和酱油调糊。用勺加油，油至八、九成热时，左手提起鱼尾挂糊，将鱼投入油中，用筷子翻动，炸至焦黄色酥时捞出，空净油装入盘中。再用勺加油起锅，油热时，加葱、姜、蒜烹锅，再将配料倒入，加调料翻炒，汤沸时调好口味，用粉只勾汁，再加椒油，浇在鱼上面即成。

特点：金红色，香、焦、脆、甜、酸。

注：不足五两重的小黄花、小簋子、小同乐、小大头等均可制糖醋群鱼。

4. 糖 醋 鱼 块

主料：偏口鱼四两（带刺）。

配料：玉兰片、木耳、胡萝卜、油菜各二钱。

调料：油一两半，粉只一两，面粉五钱，醋一两，糖一两，汤一两，酱油五钱，葱、姜、蒜、盐、椒油各少许。

改刀：将鱼洗净切头，剥成长一寸半、宽一寸的块，玉兰片、木耳、胡萝卜均切为长八分、宽四分、厚一分的小排骨片，油菜抹刀片八分片，葱、姜、蒜切米。

烹调：将鱼块抓碗内，加酱油、盐、面粉和粉只抓拌均匀。用勺加油，油至七、八成热，将鱼块一一投入油中，用手勺、笊篱不断翻动敲打，炸至焦黄色、焦脆时捞出。再用勺加油起锅，油热时，用葱、姜、蒜烹锅，把配料倒入，加调料翻炒，汤沸时，调好口味，用粉只勾汁，再将炸好的鱼块倒入勺内颠翻几下，加椒油即好。

特点：金红色，香、焦、甜、酸。

5. 醋溜鱼块

主料：小杂鱼五两（带刺）。

配料：莴笋、木耳、油菜各二钱。

调料：油一两半，醋一两，糖五钱，汤一两，酱油五钱，粉只一两，面粉五钱，葱、姜、蒜、盐、椒油各少许。

改刀：将鱼洗净，去头，剁成一寸二的段，莴笋、油菜抹刀片八分小排骨片，葱、姜、蒜切米。

烹调：将鱼块抓碗内，加酱油、盐、粉只和面粉抓拌均匀。用勺加油，油至七、八成热，将鱼块一一投入油中，用手勺箴篱不断翻动敲打，炸至焦黄色、焦脆时捞出。再用勺加油起锅，油热时，用葱、姜、蒜烹锅，把配料倒入，加调料翻炒，汤沸时，调好口味，用粉只勾汁，再将炸好的鱼块下勺，颠翻几下，加入椒油即成。

特点：金红色，香、焦、酸、略甜。

注：小偏口、小红头、小胖头、小廷巴、小香鲢等鱼，均可按上述操作方法制成醋溜鱼块。

6. 烧溜鱼

主料：牙片鱼肉三两。

配料：莴笋、木耳、油菜各二钱。

调料：油一两半，醋一两，糖、酱油各五钱，汤一两，粉只一两八钱，鸡蛋半个，葱、姜、蒜、盐、料酒、椒油各少许。