

名人名厨菜谱



- 名人名厨菜谱 ● 名人名厨菜谱 ● 名人名厨菜谱
- 吴联声 编著
- 农村读物出版社



名人名厨菜谱

吴联声 编著

农村读物出版社

一九九三年·北京

名人名厨菜谱
吴联声 编著
责任编辑 张鸿雁

*

农村读物出版社 出版
北京市密云县印刷厂 印刷
各地新华书店 经销

*

787mm×1092毫米 1/32 6.5印张 140千字
1993年4月第1版 1997年7月北京第4次印刷
印数:22001—32000册
ISBN 7-5048-2291-4/Z·322 定价:9.50元

前 言

这是一本权威和实用的书籍。本书的作者系特一级厨师。

作者吴联声先生被人们看作是一位集川菜名厨、酒家经理与烹饪理论家于一身的超人。现任饭店经理，北京烹饪协会理事和北京营养美食研究会理事，除擅长川菜外，因早年学艺于上海和香港，也能烹饪苏菜和粤菜；作为特一级厨师，他所制作的精美肴饌赢得海内外无数知名人士及党和国家领导人的交口赞誉；并先后为江泽民、段君毅、汪道涵、楚图南、周谷城、吴作人等领导及名人举办家宴及工作。曾为五届、六届两次人大会议，全国第四届妇联大会，全国学大庆会议，全国科学大会，厅局长会议主理厨政。

吴先生在烹饪方面勇于钻研，大胆创新，有较高的理论水平和精湛的烹饪技艺。并自编教材为本单位及海淀职业高中等其他单位培养了 400 多名中、初级厨师，受到社会各界好评。

本书是作者多年潜心钻研、不断挖掘国菜传统技艺和操作经验的总结。它包括了冷菜、热菜和小吃共计 200 多个品种，介绍了这些菜点的原料选择、辅料搭配、操作方法和特征风味。

中国烹饪技艺源远流几千年，形成了几个主要地方菜系，烹调别致，乡土味浓郁。然而，其中的四川菜、广东菜、北京菜和江苏菜是最具特色的四大名菜。

读者参照这本四川菜谱，按照指示的原料、配料和火候

进行组合，便可做出风味迥异的麻辣味、姜汁味、鱼香味、宫保味、糖醋味和怪味等菜式。四川菜讲究色、香、味、形和调味清新，所以人们称赞四川菜是“一菜一格”和“百菜百味”。

书中介绍的各种材料，均可以在各类商店中买到。

本书在编写过程中，得到了有关专家和专业技术人员的支持和帮助，使作者能在百忙中将该书奉献给广大读者，在此一一深表谢意。错误的地方，请行家和各位读者指正。

编者

一九九三年二月八日

目 录

一、凉菜类

四川腊味香肠	(1)	芥茉鸭掌	(16)
四川腊肉	(2)	五香鱼块	(17)
四川泡菜	(3)	麻酱凤尾	(17)
拌猪耳朵	(3)	陈皮仔鸡	(18)
夫妻肺片	(4)	麻辣牛肉条	(19)
蒜泥白肉	(5)	银鱼掐菜	(20)
棒棒鸡	(5)	煎素豆鱼	(21)
芝麻牛肉	(6)	丁香野兔肉	(21)
陈皮牛肉	(7)	虾籽冬笋	(22)
拌牛肚岭	(8)	油爆青虾	(23)
红油仔鸡	(9)	兰花豆干	(23)
灯影苕片	(9)	盐水大虾	(24)
怪味鸡	(10)	炸脆鳝	(25)
鱼香凤爪	(11)	山楂肉干	(26)
陈皮兔丁	(12)	油焖花菇	(26)
芥茉肚片	(12)	多味瓜卷	(27)
怪味鹿肉	(13)	烟熏鸽蛋	(28)
米熏仔鸡	(14)	五香酱鸭	(29)
椿芽蚕豆	(15)	盐水鸭	(29)
姜汁扁豆	(15)	五香酱牛肉	(30)

盐水猪肝·····	(31)	炸鱼排·····	(35)
活捉青笋尖·····	(32)	酒醉桃仁·····	(35)
芥菜凉粉·····	(32)	椒麻鸡片·····	(36)
怪味花生·····	(33)	卤鸭肫肝·····	(37)
三丝黄瓜卷·····	(34)	糖醋莲藕·····	(37)

二、热菜类

1. 猪肉

回锅肉·····	(39)	南乳焗肉·····	(51)
酱爆肉·····	(40)	鲜枣烧肉·····	(52)
鱼香肉丝·····	(40)	白果煨肉·····	(52)
京酱肉丝·····	(41)	姜汁蹄花·····	(53)
水煮肉片·····	(42)	绍子猪蹄筋·····	(54)
龙眼扣肉·····	(43)	白汁紫蹄筋·····	(54)
椒盐肘子·····	(44)	荔枝锅巴肉·····	(55)
家常豆腐·····	(44)	香酥排骨·····	(56)
鱼香腰花·····	(45)	荷叶蒸肉·····	(57)
白油肝片·····	(46)	炖酥肉·····	(58)
炸松仁肉·····	(46)	豌豆渣肉·····	(59)
火爆腰花·····	(47)	豆渣猪头·····	(59)
红玫瑰肉·····	(48)	清蒸肘子·····	(60)
生爆盐煎肉·····	(49)	板栗烧肉·····	(61)
松仁扒肉·····	(50)	青椒肉丝·····	(62)

榨菜肉丝.....	(62)	樱桃肉.....	(63)
-----------	------	----------	------

2. 牛、羊

干煸牛肉丝.....	(65)	麻婆豆腐.....	(70)
水煮牛肉.....	(66)	炒野鸡红.....	(71)
家常牛蹄筋.....	(67)	小笼牛肉.....	(72)
清炖牛肉.....	(67)	红煨牛肉.....	(73)
锅烧牛肉.....	(68)	葱爆羊肉.....	(73)
红烧牛肉.....	(69)	鱼香煎羊排.....	(74)
炒嫩牛肉丝.....	(69)		

3. 鸡、鸭

宫保鸡丁.....	(76)	银芽鸡丝.....	(86)
贵妃鸡翼.....	(77)	猪网油鸡卷.....	(86)
船娘煨鸡.....	(78)	荷叶包鸡.....	(87)
辣子鸡丁.....	(79)	桃仁软炸鸡.....	(88)
胡萝卜烧鸡.....	(80)	三家村烤鸭.....	(89)
银杏鸡丁.....	(81)	脱骨酥鸭.....	(90)
松仁鸡米.....	(82)	桃仁鸭方.....	(91)
咖喱鸡块.....	(82)	鱼香鸭方.....	(92)
三色鸡酪.....	(83)	清蒸全鸭.....	(93)
芙蓉鸡片.....	(84)	太白鸭子.....	(94)
粉蒸鸡.....	(85)	冬菜扒鸭.....	(95)

漳茶鸭子·····	(95)	八宝糯米鸭·····	(98)
虫草鸭子·····	(97)	烩鸭舌掌·····	(99)
芽菜香酥鸭·····	(97)		

4. 野味

红烧熊掌·····	(101)	白卤酥鸽·····	(105)
豆苗野鸡片·····	(102)	宫保飞龙·····	(105)
油煎鹌鹑·····	(103)	咖喱兔肉·····	(106)
五香鸽子·····	(103)	炒鸽松·····	(107)
姜芽炒兔丝·····	(104)		

5. 海鲜

清蒸鲥鱼·····	(109)	烩三色鱼丸·····	(118)
豆瓣鲜鱼·····	(110)	芹黄鱼丝·····	(119)
干烧鲫鱼·····	(110)	鲜菜鱼皮·····	(120)
怀胎鲫鱼·····	(111)	鳊鱼相面·····	(121)
葡萄鱼·····	(112)	红烧鱼唇·····	(122)
三丝鱼卷·····	(113)	胡萝卜鳊鱼·····	(123)
奶油鱼肚·····	(114)	网油包烧鱼·····	(124)
鸡蓉鱼肚·····	(115)	五柳脆皮鱼·····	(125)
三鲜鱼肚·····	(116)	糖醋鳊鱼卷·····	(126)
糖醋鳊鱼·····	(117)	果味脯酥鱼·····	(127)
砂锅鱼头·····	(118)	酸辣鱿鱼卷·····	(128)

火爆鳝片	(129)	鱼香虾糕	(144)
干煸鳝鱼	(129)	炸烹虾段	(145)
家常鳝卷	(130)	蕃茄虾仁	(146)
炒鳝鱼丝	(131)	烩两色虾圆	(146)
清汤鱿鱼方	(132)	煎焖虾饼	(147)
家常鱿鱼	(133)	面包虾仁	(148)
砂锅鱿鱼	(133)	雪银虾饼	(149)
鲍鱼鸽蛋	(134)	干烧明虾	(150)
鸡蓉鲍片	(135)	干贝三圆	(151)
绍子海参	(136)	龙井鲍片	(151)
元鱼烧鸡	(137)	三色鲍脯	(152)
家常田鸡	(137)	炸凤尾虾	(153)
黄焖海参	(138)	清蒸鳊鱼	(154)
鸽蛋海参	(139)	鸡油广肚	(154)
魔芋海参	(140)	乌龙团珠	(155)
蟹黄海参	(140)	清汤群蟹	(156)
家常海参	(141)	菜心烧鱼圆	(157)
三鲜锅巴	(142)	锅巴虾仁	(158)
两吃大虾	(143)		

6. 素菜

开水白菜	(159)	凤尾青笋	(160)
干煸苦瓜	(160)	素烧三元	(161)

冬菇油菜心	(162)	花菇油菜心	(165)
奶油菜心	(162)	醋烹土豆丝	(166)
干烧冬笋	(163)	炒豌豆苗	(166)
软炸鲜蘑	(164)	栗子烧白菜	(167)
鱼香油菜苔	(164)		

7. 汤

肝糕鸽蛋汤	(168)	清蒸甲鱼	(175)
萝卜连锅汤	(169)	冬菇炖鸡汤	(176)
萝卜鲫鱼汤	(169)	羊肉酸菜汤	(177)
口蘑双凤汤	(170)	清汤燕窝	(178)
淮杞牛鞭汤	(171)	肚条豆芽汤	(178)
清汤银耳	(172)	豆苗鸡丝汤	(179)
清汤二色菜	(172)	竹荪鱼圆汤	(180)
竹荪肝糕汤	(173)	泡蛋汤	(180)
鸡豆花汤	(174)	鸡火冬瓜燕	(181)
余汤浮圆	(175)	酸辣汤	(182)

三、面食和甜点类

四川担担面	(183)	麻茸包子	(185)
鸡丝凉面	(183)	开花馒头	(185)
熊猫酥点	(184)	架英开花包	(186)

蜜汁锅炸	(186)	桂花薯泥	(191)
炸士干圈	(187)	蜜汁桃脯	(192)
双生海棠酥	(188)	水糖湘莲	(193)
淋糖千层饼	(188)	鸽蛋核桃酪	(193)
水果盏	(189)	红油水饺	(194)
醪糟圆子	(190)	脆皮抄手	(195)
雪花核桃泥	(191)		

凉 菜 类

四川腊味香肠

一、原料：

主料：瘦猪肉 3500 克，肥猪肉 1500 克。

配料：猪小肠长 6 米（约 18 尺）。

调料：精盐 125 克，白糖 7.5 克，花椒粉 25 克，辣椒粉 50 克，白酒 100 克，火硝粉 25 克。

二、制作方法：

1. 猪肉削去筋膜，切成指甲大小的片。

2. 盐炒热放在盆中加肉片、白糖、花椒粉、辣椒粉、白酒和火硝粉一起拌匀。

3. 肠衣套在漏斗嘴上，将拌好的肉料从漏斗中灌满肠衣，每隔 2.5 寸处结扎一次，并扎出针眼放气，防止蒸时裂口，放通风处晾干水份；用时放容器内蒸约 20 分钟，即可食用。

三、特点：

麻辣醇香，冷热均用。

注：如果用鲜柏枝或樟木锯末熏制，即是四川著名的烟熏腊肠，为老幼妇、人人喜爱的年节佳菜。

四川腊肉

一、原料：

主料：鲜猪肉 5000 克。

调料：精盐 250 克，白酒 50 克，白糖 50 克，五香粉 50 克，松柏末 1000 克。

二、制作方法：

1. 鲜猪肉 5000 克分切成 10 块，每块约长 30 厘米、宽 5 厘米，然后用竹杆在肉上扎满小眼，以利入味。

2. 锅置火上把盐炒热，然后倒出和五香粉拌匀，晾凉后加入白酒、白糖，均匀地揉擦在肉和肉皮上，然后皮朝下，肉朝上码放在缸内、最上面一层要皮朝上、肉朝下码放。腌至 7 至 10 天左右，中间翻一次缸以利入味及排出腥味。

3. 把腌好的肉取出，用麻绳穿上挂于通风处晾干水份。

4. 用大铁锅放上松柏末、上面放上箅子，内皮向上放在箅子上，盖严锅盖上火熏制约 15 分钟左右上色后取出，挂在通风处晾到水份干时即成腊肉。

5. 食用时将腊肉用明火燎皮至起油泡后用温水浸泡刮洗去掉黑皮及灰土，再用温水洗一遍上笼蒸熟，取出切片即可食用。

三、特点：

肉质红亮，咸鲜适口并具有烟香之味，酒饭皆宜。

注：此肉除这种食法外，如加青蒜、蒜苔、油菜苔、豆豉等菜同炒，风味更佳。

四川泡菜

一、原料：

主料：嫩江豆、胡萝卜、洋白菜、仔姜共 5000 克。

调料：清水 2500 克，大盐 100 克，干辣椒 50 克，红糖 50 克，白酒 50 克，白醋 25 克，老姜 25 克。

二、制作方法：

1. 将泡菜坛洗净控干，干辣椒先洗净去蒂控水、老姜刮皮洗净，把以上调料放坛中备用。

2. 将清水注入坛中，在坛沿内放水，盖上盖子，即成泡菜水。

3. 将各种蔬菜洗净晾干水份，放入坛内用盖子盖严，夏天放室外凉爽处 1 至 2 天，冬天 4 至 5 天即可食用。

三、特点：

多样色彩、咸酸适口、略带甜香，可生吃、也可炒着吃，还可做其它菜的配料，并有清口、开胃、解腻之功。

注：泡菜在四川人人爱吃，家家必备。

拌猪耳朵

一、原料：

主料：猪耳朵 500 克。

调料：葱 50 克，酱油 40 克，辣椒油 50 克，味精 10 克，花椒粉 2 克，香油 25 克。

二、制作方法：

1. 将猪耳朵残毛钳尽，刮洗干净，先用开水氽透，再刮洗一遍，入汤内煮熟，捞出后用冷水漂上，葱切末。

2. 将猪耳朵片成大薄片，用上述调料兑成汁拌匀即可。

三、特点：

质地脆嫩，麻辣鲜香。

夫妻肺片

一、原料：

主料：牛肉 2500 克，牛杂 2500 克。

调料：辣椒油 250 克，熟花生 200 克，酱油 200 克，芝麻面 100 克，味精 15 克，花椒面 25 克，花椒 5 克，白酒 50 克，精盐 50 克，八角 10 克，肉桂 5 克，老卤 2500 克。

二、制作方法：

1. 将牛肉牛杂（心舌、头皮、千层肚、肚梁）洗净，把牛肉切成 500 克重的块。

2. 将牛肉牛杂放在沸水锅内氽烫，撇去浮沫捞出，控去水份。锅内加清水 5000 克、老卤 2500 克、放入牛肉牛杂和香料（肉桂、八角、花椒）用纱布包好一起放锅内煮开后移至微火烧 90 分钟，煮到牛肉、牛杂熟而不烂，先熟的先捞出，晾凉待用。

3. 取碗一只加入酱油、味精、辣椒油、花椒面、卤水调成汁，将熟花生米拍碎待用。

4. 将晾凉的牛肉、牛杂切成长 6 厘米、宽 3 厘米的薄片合在一起，淋上对好的调味拌匀，分成若干盘，撒上碎花生和芝麻面即成。

三、特点：

色泽美观，牛肉牛杂麻辣鲜香，软嫩可口。

蒜泥白肉

一、原料：

主料：带皮猪腿肉 500 克。

调料：大蒜 50 克，酱油 40 克，香油 40 克，白糖 25 克，味精 10 克，葱 50 克，姜 20 克，料酒 15 克。

二、制作方法：

1. 煮锅放入冷水和洗净的猪腿肉，开后再放入葱、姜、料酒，小火煮至七成熟时端离待凉后取出片成薄片，急用开水余一下，捞出滤去水份，放入盘中。

2. 大蒜剥净外皮，冲烂、加香油少许凉开水调成蒜泥。

3. 用小碗把以上五种调料搅成蒜泥汁，浇在白肉上即成。

三、特点：

皮脆，肉嫩，味香，为佐食佳肴。

棒 棒 鸡

一、原料：

主料：嫩鸡腿 500 克。

调料：酱油 30 克，白糖 10 克，花椒面 3 克，芝麻酱 10 克，香油 15 克，花椒油 3 克，酥花仁 5 克，熟芝麻 10 克，