

都市屋
生活丛书

经典名菜

JingDian MingCai



王 云 编著



农村读物出版社



农村读物出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

经典名菜/王云编著.-北京:农村读物出版社,
1999.10

(小木屋生活丛书)

ISBN 7-5048-3089-5

I. 经… II. 王… III. 菜谱 IV. TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 40080 号

出 版 人 沈镇昭

责任编辑 孙丽芬

出 版 农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路 2 号 100026)

发 行 新华书店北京发行所

印 刷 中国农业出版社印刷厂

开 本 850mm × 1168mm 1/32

印 张 7.875

字 数 182 千

版 次 2000 年 1 月第 1 版 2000 年 1 月北京第 1 次印刷

印 数 1 ~ 15 000 册

定 价 11.20 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

出版者的话

小木屋，自然而神奇，洁雅而绚烂，大众而现代，给人以美好的联想。生活丛书，冠之以“小木屋”，是对人们生活美好的祝福。

追求美好生活，人之常情。而美好生活理应包括物质生活和精神生活两方面，缺一都是不完美的。其实，即使在物质生活中，也有丰厚的科学内涵和文明积淀。人们要充分享受物质生活，也必须具备相应的科学文化知识。

《小木屋生活丛书》与众不同之处就在于加大了精神方面的分量。它不仅关注人们的衣食住行，也关注人们的休闲娱乐，还关注衣食住行本身所包含的文化意味和精神享受。这些无疑对全方位提高人们的生活质量大有裨益。

至于生活类图书，应当具有现代意识——富于前瞻性，应当贴近实际生活——具备实用性，应当讲究表述艺术——增强可读性。这也正是本丛书力图实现的。

但愿出版者的这些美好愿望，能得到读者朋友的认同。

一九九九年六月

目 录

出版者的话

一、山东经典名菜

清汤燕菜	1	煎雏肉	12
扒通天翅	2	荷叶肉	13
蟹黄鱼翅	4	灌汤丸子	14
葱烧海参	4	山东蒸丸	15
扒酿海参	5	锅塌腰盒	16
原壳鲍鱼	7	九转大肠	16
红烧鱼皮	8	炸脂盖	17
白扒裙边	9	单县羊肉汤	18
鸡茸鱼骨	10	糖醋鲤鱼	19
锅烧肘子	11	锅塌豆腐	21
豆豉肉	11	奶汤蒲菜	21

余芙蓉黄管.....	22	芙蓉鸡片.....	43
三美豆腐.....	23	捶烩鸡片.....	44
油爆双脆.....	25	四喜鸭子.....	45
芫爆鱿鱼卷.....	26	“寿”字鸭羹.....	46
炸烹大虾.....	27	酱汁鸭方.....	47
醋椒鱼.....	28	糟熘鱼片.....	48
清蒸加吉鱼.....	28	抓炒鱼片.....	49
绣球干贝.....	29	油爆海螺.....	50
清余蛎子.....	30	余西施舌.....	51
酱汁鱼.....	31	杏仁豆腐.....	52
酿荷包鲫鱼.....	32	拔丝苹果.....	53
烧占肉.....	33	糟熘三白.....	54
油爆大蛤.....	34	烩乌鱼蛋.....	55
金银裹蛎子.....	35	三不粘.....	56
德州扒鸡.....	36	全家福.....	56
福山烧小鸡.....	37	冰糖莲子.....	58
黄焖鸡.....	38	炸豆腐丸子.....	58
纸包鸡.....	39	扒鱼脯.....	59
泰山赤鳞鱼.....	40	香酥鸡.....	60
爆大虾.....	40	炒肉拉皮.....	61
黄焖甲鱼.....	41	烤加吉鱼.....	62
坛子肉.....	42		

二、广东经典名菜

烤乳猪.....	64	杏圆鸡脚炖海狗.....	70
白云猪手.....	66	夜香冬瓜盅.....	71
豹狸烩三蛇.....	67	鼎湖上素.....	72
太爷鸡.....	69	满坛香.....	73

盐焗鸡	75	蚝油网鲍片	99
护国菜	76	蒸大红蒸蟹	99
火焰醉虾	77	文昌鸡	100
大良炒鲜奶	78	陈皮鹅掌	101
糖醋咕嚕肉	78	潮州烧雁鹅	102
焗酿禾花雀	79	椰子盅	103
脆皮炸乳鸽	80	清蒸石斑鱼	104
红烧大群翅	81	东江瓤豆腐	105
清蒸鲈鱼	82	煎瓤凉瓜	106
狗肉煲	83	冬笋鹌鹑松	107
玫瑰酒焗乳鸽	84	扒瓤竹荪筒	108
烧鹅	85	蚝油牛肉	109
红烤果子狸	86	沙茶牛肉	110
五彩炒蛇丝	87	炖禾虫	111
竹丝鸡烩五蛇	88	七彩瓤猪肚	112
柱侯乳鸽	89	红扒羊肉	113
白切鸡	90	红柳兔丝	114
爽口牛肉丸	91	香露炖鸡	115
子萝鸭片	92	煎封鲳鱼	116
厚菇芥菜	93	油泡鱼青丸	117
黄埔蛋	94	干煎虾碌	118
瓦缸焗水鱼	94	香芋扣肉	118
豉汁蟠龙鳝	95	霉菜扣肉	119
蒜子珧柱脯	96	碧绿鳊鱼卷	120
清汤鱼肚	97	生菜龙虾	121
红焖海参	98	白灼响螺片	122

三、江苏经典名菜

原焖鱼翅	124	梁王鱼	147
虾仔乌参	125	鸡火蜆皮	148
奶汤鱼皮	126	跳竹蛏	149
烩青鱼肚	127	松鼠鳜鱼	150
白汁鱼唇	128	清炖狮子头	151
清蒸鲥鱼	128	无锡肉骨头	152
稀卤鲍鱼	129	水晶肴蹄	153
天下第一鲜	130	叫化鸡	154
红烧大乌	131	沛公狗肉	156
将军过桥	132	霸王别姬	157
折烩鲢鱼头	133	美人肝	158
梁溪脆鳝	134	三套鸭	159
虾仁珊瑚	135	东坡肉	160
龙井虾仁	136	樱桃肉	161
天下第一菜	137	鲃肺汤	162
西湖醋鱼	138	金陵盐水鸭	163
清炒虾仁	139	羊方藏鱼	164
香脆银鱼	140	扒烧猪头	166
炖生敲	140	母油船鸭	167
瓜姜鱼丝	141	松仁鱼米	169
青鱼煽	142	百花酒焖肉	170
老烧鱼	143	蜜汁火方	171
酥鲫鱼	143	腐乳烧肉	171
荷包鲫鱼	144	煮干丝	172
软兜长鱼	145	文思豆腐	173
大烧马鞍桥	146	镜箱豆腐	174

沙锅菜核	175	蛋梅鸡	181
同肠	177	虎皮三鲜	182
云林鹅	177	扬州炒饭	183
神仙蛋	178	文楼涨蛋	184
熘雀脯	179	冬瓜四灵	185
熘卞蛋	180	黄焖鳗	186

四、四川经典名菜

官燕孔雀	188	锅巴肉片	204
干烧鱼翅	189	魔芋烧鸭	205
菠饺鱼肚	190	榨菜肉丝	206
宫保鸡丁	191	泡菜鱼	206
回锅肉	191	八宝素烩	207
水煮牛肉	192	枸杞牛冲汤	208
干煸牛肉丝	193	竹荪肝膏	209
麻婆豆腐	194	口袋豆腐	209
神仙鸭子	195	五柳鱼丝	210
大蒜鲢鱼	196	东坡肘子	211
蒜泥白肉	196	红枣煨肘	212
棒棒鸡	197	坛子肉	213
豆瓣鱼	198	龙眼咸烧白	214
大千干烧鱼	198	烧牛头方	214
清蒸江团	199	小笼粉蒸牛肉	215
开水白菜	200	灯影牛肉	216
虫草鸭子	201	夫妻肺片	217
家常海参	201	清炖牛尾	218
樟茶鸭子	202	椒麻鸡	219
鱼香肉丝	203	泸州烘蛋	219

雪花鸡淖	220	芹黄鱼丝	229
鸡豆花	220	豆腐鲫鱼	230
小煎鸡	221	东坡墨鱼	231
花椒鸡丁	222	百花豆腐	232
辣子鸡丁	223	冬瓜燕	232
太白鸭	223	雪花桃泥	233
香酥鸭子	224	八宝酿梨	234
醋熘鸡脯	225	蜜汁锅炸	234
白果烧鸡	226	毛肚火锅	235
早蒸贝母鸡	227	菊花火锅	236
鱼香八块鸡	227	贵妃鸡翅	237
姜爆鸭丝	228	糖醋脆皮鱼	238
麒麟鱼	229		

一、山东经典名菜

清 汤 燕 菜

〔典故·演化〕燕菜为鸟纲雨燕科金丝燕及其同属的一些燕鸟，在海边岩洞中用其吐出的胶体筑成的巢。巢中有时掺有未消化尽的海藻和小鱼虾残渣以及羽毛等杂质。一般可分为三种，一是白燕，为产卵前初次黏液胶质凝合而成，色洁白，品质最佳，称为白燕。二是毛燕，即一次所筑被采取后，再次营造者多带有羽绒色，暗含有较多杂物，品质次之。三是二次所筑被采后，因产卵期将近，急筑建，所吐胶质常带血丝称为血燕，质量较差。因其具有较高营养滋补功效，历来被视为珍贵补品，珍稀烹饪原料。古有“香有龙涎，菜有燕窝”之说，并将其列入八珍，为历代贡品。中国海南省万宁县大洲岛所产大洲燕窝质量上乘，为东方珍品。泰国等东南亚国家也产。关于燕窝的记载始见于元代贾铭的《饮食须知》：“燕窝味甘性

平。黄、黑、霉烂者有毒勿食”。至清代《闽小记》、《暑窗臆说》、《瓦釜漫记》、《本草纲目拾遗》等史书也有记载。徐珂所著《清稗类钞》记载有“燕窝席”，在清代袁枚所著《随园食单》等烹饪专著中，还记有燕窝肴饌的一些烹制方法。清汤燕菜选用白燕和高级清汤烹制而成，用于高级宴席中的头菜。此菜在首届鲁菜大奖赛中被评为十大名菜之一。

〔原料〕干白燕菜、清汤、盐、绍酒、味精、碱面。

〔制法〕先将燕菜放入碗中用温水泡至回软，用镊子摘去燕菜的绒毛杂质，用温水洗净（不可搓揉）。把碱放在碗中加开水，把洗净的燕菜放入泡上几分钟待涨后，滗去碱水，用温水漂洗数遍除去碱味，撕成丝状，放入清水中浸泡。炒勺上火添入清汤，加入绍酒、盐，烧沸去沫加味精，把汤轻轻冲入盛燕菜的汤碗中即成。

〔特点〕燕菜色白如雪，质地软滑，汤清澈晶莹见底，口味鲜醇，味道极鲜美，沁人心脾，营养价值较高。

扒 通 天 翅

〔典故·演化〕鱼翅又称鲛鲨翅、沙鱼翅、金丝菜，多选用鲨鱼、鳐鱼等软骨鱼类鳍干制品，包括背鳍、胸鳍、腹鳍、臀鳍、尾鳍。主要用以鳍中的软骨（又称翅筋、翅针）供食。中国各菜系均有应用，属珍贵烹饪原料，为八珍之一，常用作筵席头菜。广东有无翅不成席之说。中国食用鱼翅始见于《宋会要》，至明代，应用已较广泛，至清代应用更广。据刊行于1765年的《本草纲目拾遗》叙述：“今人可常嗜之品，凡宴会肴饌，必设此物为珍享。其翅干者成片。有大小，率以三为对。盖脊翅一，划水翅二也。煮之拆去硬骨，捡取软翅色如金

者，淪以鸡汤佐饌，味最美。”到了清末民初时，鱼翅价格日渐昂贵，烹调技法也日趋精细，并且成为判断厨师工艺水平的标志之一。《清稗类钞》指出“粤东筵席之肴，最重者为清炖荷包翅，价昂，每碗至数十金。闽人制者亚之”。扒通天鱼翅在全国众多菜肴名饌中有很高声誉。此菜肴是鱼翅名肴中佼佼者，烹制此菜必须用质量上乘的完整翅扇，不宜多散小翅子。扒全翅十分高档，喻之为通天翅。青岛饭店烹制此菜，色泽正，味道好，在首届鲁菜大奖赛中被评为十大名菜之一。据传，甲午战争爆发前，李鸿章曾到威海视察，为他治膳的威海名厨吕其文曾烹制此菜，李鸿章食后极为称道，赞不绝口，使此菜名声越来越大。

〔原料〕水发鱼翅、黄肉翅、光净老母鸡、猪肘、火腿、干贝、大葱、姜、绍酒、盐、酱油、白糖、味精、胡椒粉、糖色、葱椒油、淀粉、色拉油。

〔制法〕先把母鸡、猪肘、火腿分别治净出水去净血污洗净放在一较大汤锅或桶中。把鱼翅洗净，氽煮几次，去除异味，再用毛汤氽后，捞出用豆包布包好（吊包），放在放有配料的大锅中，放大葱、姜、清水、绍酒、干贝，上旺火烧沸打去浮沫，用中小火煮约3小时，也可放在蒸碗中上笼蒸。煮好后取出去掉纱布把翅筋放在一大蒸碗中，加入原汤、盐、绍酒、大葱、姜上火蒸约1小时，同时炒勺上火加少许油放大葱、姜炸香倒入高级清汤、绍酒、盐、胡椒粉、糖色，把蒸好的鱼翅原料推入勺内，用水淀粉勾芡，大翻勺淋入葱椒油，出勺装入盘中即可上席。

〔特点〕用料考究，色泽金黄，味道浓厚，鱼翅柔嫩，鲜咸浓香。

蟹 黄 鱼 翅

〔典故·演化〕山东济南著名老店聚丰德饭店，开业于1947年，店名取自当时济南名店聚宾园、太丰楼、全聚德三家名店中一个字组成。意即汇各家之长于一店，集中各名店风味于一楼，继承和发扬鲁菜传统技艺特色，以经营山东风味菜著称。蟹黄鱼翅便是聚丰德的传统名肴。鱼翅在山东沿海多有出产，种类繁多，质量以披刀翅最佳，青翅次之，尾翅最差。发制后，晶莹透亮，清淡软韧为海味珍品。蟹黄颜色橘红悦目，疏软鲜香。此菜在第二届全国烹饪大奖赛中获得金牌。

〔原料〕水发鱼翅、蟹黄、油菜心、大葱、姜、绍酒、白糖、盐、清汤、酱油、鸡油、淀粉、色拉油。

〔制法〕先将水发鱼翅洗净用毛汤氽煮后捞出，放在大蒸碗中加清汤、绍酒、盐、大葱、姜片上蒸箱蒸约2~3小时，菜心削洗干净，蟹黄切丁，炒勺上火，把菜心加油煸炒用以围盘待用。炒勺再上火，倒油，放大葱、姜片，煸炒至香放入清汤、盐、白糖（少许）、酱油，烧沸捞去葱、姜放入蟹黄，并把蒸好的鱼翅（去掉葱、姜、原汤）放入勺内略烧，用水淀粉勾芡，大翻勺淋入些鸡油，出勺拖入盘中，用炒好的油菜心围盘即可。

〔特点〕成品软烂滑润，汤汁淡红，色泽油亮，口味咸鲜醇厚。

葱 烧 海 参

〔典故·演化〕此菜选用山东沿海所产灰参烧制而成。海参是珍贵海产品，被列为八珍之一。全世界海参品种有900多

种，可供食用的 40 多种，中国沿海产有 20 多种，其中 10 个品种较好。如刺参、乌参、梅花参等多种质量较好，中国以海参与饌始见于三国时魏国沈莹所著《临海水土异物志》。明代以后，海参被视为滋补品，据《明官史·饮食好尚》载，以海参与为主要原料制作的“三事”菜深受帝王喜爱。到清朝海参与菜肴大量进入筵席。《随园食单》、《调鼎集》、《清稗类钞》等古籍均有记载，并为满汉全席常用，以后还出现了海参席。山东半岛所产刺参，颜色有黑褐、黄绿，体外壁有疣状突起，体近圆柱形，两端钝圆，以纯干、肉肥、味淡、刺多而挺，淡水货为佳。葱烧海参是以刺参为主料，配以俗称大葱王的章丘大葱，是山东广为流传的风味名菜。在首届鲁菜大奖获金牌，被评为十佳名菜。鲁菜大师杨品三制作此菜有独到之处。

〔原料〕水发刺参、章丘大葱白、绍酒、酱油、盐、白糖、味精、糖色、毛汤、清汤、葱椒油、色拉油。

〔制法〕先将大个海参斜刀切条，略小，一切两半，大葱劈成两半，切 4 厘米长段，姜块用刀一拍待用。炒勺上火注入毛汤，放入海参、姜块，放入绍酒、盐、花椒水，旺火烧开，微火煮煨，然后倒入漏勺控去水分，捡去葱姜。炒勺上火倒入适量油，放进大葱段用中火炸至金黄色时捞出，再把葱油和炸好的葱段、姜末或姜汁放入海参，烹绍酒、酱油、糖色、清汤，加盐、白糖，略烧用水淀粉勾芡，淋入葱油，把大葱垫在盘中海参倒在上面，或用炸好葱段围边，盛在盘中即可上席。

〔特点〕色泽红褐光亮，海参质地柔软滑润，葱香浓郁，鲜香四溢，芡汁浓郁醇厚，咸鲜略甜，食后盘中无汁。

扒 酿 海 参

〔典故·演化〕此菜选用山东沿海所产灰参为主要原料扒

制而成。海参肴有久远的食用历史，三国沈莹的《临海水土异物志》已有记载，称为“土肉”。书曰：“土肉正黑如小儿臂大，长五寸中有腹无口目，有三十足，炙食。”当时并不为珍，名亦粗贱。明清年间，由于采用了“灰腌干制法”和新的烹饪术，而一举成为食品之珍味。清代郝懿行所著《记海错》云：“今登菜海中有物长尺许，浅黄色纯肉无骨，混沌无口目，有肠胃，海人没水底取之，置烈日中濡柔如欲消尽，淪悦以盐则定，然味仍不咸，用炭灰腌之即坚韧而黑，收干之犹可五、六寸，货致远方，啖者珍之，谓之海参”。由籍可知，山东沿海用参入饌由来久远。至清代已是广为流行的名菜，据孔府史料记载，清代乾隆时已登上了孔府的餐桌。烟台著名传统鲁菜馆——蓬莱春的特级烹调师王金才擅长烹制此菜。

〔原料〕水发灰参（大小均匀）、鲜虾肉、肥猪肉、绍酒、清汤、葱姜汁、盐、味精、淀粉、鸡油、香油。

〔制法〕先将虾去筋剥斩成茸，肥猪肉洗净也斩茸。按5：1的比例混合用绍酒、清汤、蛋清、葱姜汁、盐、味精、香油和制成馅。把水发灰参初加工洗净，用毛汤氽煮后捞出。炒勺上火加入清汤，放大葱、姜、盐、绍酒、海参用小火煨透，捞出晾干，把虾馅分别酿抹在海参内，摆盘中上蒸锅蒸至熟透（约15分钟）取出。虾馅面朝下逐个在每个海参上用刀切3/5深，刀距约1厘米，然后虾馅朝上摆入盘内。炒勺上火放入清汤，加入绍酒、葱姜汁、盐、味精，开锅后用水淀粉勾稀芡，淋鸡油，浇在蒸好的海参上即可上席。

〔特点〕此菜集两海珍为一肴，造型美观，鲜嫩滑爽，糯软清新，质地柔软滑润，鲜咸适口。