

京粤川鲁苏名菜谱 及烹调技术

金湘 黎志伟 编著



人民军医出版社

京粤川鲁苏名菜谱 及烹调技术

JING YUE CHUAN LU SU MING
CAIPU JI PENG TIAO JISHU

金 湘 黎志伟 编著

人民军医出版社

1987年·北京

内 容 提 要

我国的烹调技术，历史悠久，经验丰富，在国内外享有很高的声誉。为了普及具有民族风味及地方特色的北京、广东、四川、山东、江苏名菜烹调知识，本书从用料标准、烹制过程到风味特点以及烹调基本技术等作了较详细的介绍。全书共分二篇、八章、四十七节、四百五十一一种名菜谱，是一本很好的学习、应用参考书。可供各种类型的烹调技术人员、管理人员、专业和业余烹饪技术训练班教学人员以及烹调爱好者学习、参考之用。

京粤川鲁苏名菜谱及烹调技术

金 湘 黎志伟 编著

*

人民军医出版社出版

(北京市复兴路22号甲3号)

北京孙中印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

*

开本：787×1092毫米 1/32·印张：10.5·字数：224千字

1987年11月第1版 1987年11月(北京)第1次印刷

印数：1~20,000

统一书号，17281·098 定 价，2.45 元

〔科技新书目，155-107②〕

ISBN 7-80020-024-8/Z·1

前 言

我国的烹调技术，历史悠久，经验丰富，具有绚丽多彩的民族特色，是我国历代劳动人民创造的宝贵文化遗产中的一部分。我国的菜肴以烹调技术精湛、花样品种繁多、色香味形俱佳而驰名世界，其特点是选料严格、刀工精细、拼配讲究、调味多变、火候适宜、盛装美观、品种丰富、经济实惠。

在烹调技术中，由于一定的环境和条件的影响，形成了许多流派，主要以省分和地区来划分的，比较有影响的，也是得到社会公认的，是中国“八大菜系”。在“八大菜系”中的地方菜系均各有千秋。

近年来，随着国家经济的迅速发展，人们的生活水平不断提高，在吃的方面也有了日益改善的要求，不仅要吃得经济，吃得实惠，还渴望吃得卫生，吃得讲究，吃出点名堂来。尤其是实行“对外开放，对内搞活经济”的政策以后，我国的旅游事业迅猛发展，国外来的游客，都愿意亲口尝尝久负盛名的中国名菜；国内游客不仅想亲口尝尝，而且许多人还想亲手实践制作，但苦于缺乏这类合适的教材或参考书。为了适应这一新的发展形势的需要，加之北京、广东、四川、山东、江苏名菜倍受欢迎的缘故，我们在认真学习各有关地方名菜谱的基础上，结合自己的实践经验体会，编写了这本《京粤川鲁苏名菜谱及烹调技术》。本书共分二篇八章四十七节，有选择有重点地介绍了深受人们喜爱的具有地方特色的京粤川鲁苏名菜谱及烹调基本技术。适合于宾馆、

饭店、招待所，城乡大、中、小饭馆、餐厅，部队、机关、企事业单位食堂的烹调技术人员、管理人员和老年大学烹饪专业与其他专职或业余烹饪技术训练班教学人员以及家庭主管烹调人员、业余烹调爱好者学习、参考之用。

在编写过程中，得到了各有关单位的大力支持，为我们提供了大量的技术资料，因支援单位和资料种类较多，无法一一列举，诚希见谅！初稿写成之后，又蒙北京友谊宾馆张文友、朱燕家两位技师的详细审查修改，在此一并表示衷心的感谢！

由于我们的水平有限，缺点、错误在所难免，恳切希望读者对我们提出批评指正。

编 者

一九八六年九月

目 录

前 言

第一篇 烹调基本知识… 1

第一章 食品营养与卫

生…………… 1

第一节 营养素的种

类与功用…………… 2

一、蛋白质…………… 2

二、脂肪…………… 2

三、糖(碳水化合物)…… 2

四、维生素…………… 3

五、矿物质(无机盐 或灰分) …………… 5

六、水…………… 6

第二节 营养素的来

源与人体的

需要量…………… 6

一、各种营养素的

来源…………… 6

二、人体对营养素的

需要量…………… 8

三、常用食物营养素

的含量…………… 8

第三节 食品卫生与

人体健康的

关系…………… 8

一、选择、采购食品

必须注意质量…………… 11

二、保管、运输食品

必须严肃对待…………… 11

三、厨房、食具卫生

必须切实搞好…………… 11

四、饭菜制作、管理

必须严格把关…………… 11

五、食用各种菜肴必

须合理烹调…………… 11

六、食物中毒事故必

须杜绝发生…………… 11

第四节 防止食品中

营养素破坏

的主要方法…………… 12

一、做米饭时淘洗

适度…………… 12

二、做面食时利用水

汤…………… 12

三、做肉食时火候适

当…………… 12

四、做蔬菜时保留液

汁…………… 12

第五节 食品鉴别的

一般方法与

主要食品的 鉴别标准.....	13
一、食品鉴别的一般 方法.....	13
二、主要食品的鉴别 标准.....	14

第二章 烹调技术.....19

第一节 配料.....19

一、数量的配合.....	20
二、口味的配合.....	20
三、质地的配合.....	20
四、外形的配合.....	20
五、色素的配合.....	21
六、营养的配合.....	21

第二节 刀工.....21

一、基本要求.....	22
二、基本操作.....	22
三、基本刀法.....	23

第三节 火候.....23

一、区别不同的火 力.....	24
二、熟悉常用的导 热方法.....	25
三、掌握火候的一 般原则.....	27

第四节 调味.....28

一、味的种类及其 作用.....	28
二、常用调味品的	

加工.....	29
---------	----

三、常用的调料及 其用途.....	31
----------------------	----

四、调味品的使用 原则.....	33
---------------------	----

第五节 挂糊，上 浆与勾芡.....	34
-----------------------	----

一、挂糊与上浆.....	34
二、糊与浆的调 制.....	35
三、勾芡.....	38

第三章 烹调方法.....41

第一节 常用的烹 调方法.....	41
----------------------	----

一、炸.....	41
二、炒.....	43
三、溜.....	44
四、爆.....	45
五、烹.....	46
六、炖.....	46
七、焖.....	47
八、烧.....	47
九、扒.....	48
十、煮.....	48
十一、氽.....	48
十二、烩.....	48
十三、煎.....	49
十四、贴.....	49
十五、爆.....	49
十六、蒸.....	49

十七、烤	50
------	----

第二节 特殊的烹调

方法	50
----	----

一、涮	50
-----	----

二、蜜汁	51
------	----

三、拔丝	51
------	----

四、熏	51
-----	----

五、挂霜	52
------	----

六、盐焗	52
------	----

七、泥烤	52
------	----

第二篇 京粤川鲁苏名菜

谱	53
---	----

第一章 京菜

第一节 肉菜类	53
---------	----

虎皮肉	53
-----	----

晾肉	54
----	----

筒子肉	55
-----	----

香糟酒肉	56
------	----

马莲肉	56
-----	----

白肉片	57
-----	----

杏核肉	57
-----	----

松子扒肉	58
------	----

焖肘	59
----	----

凉冻绿豆肘	59
-------	----

荷包里脊	60
------	----

番茄腰柳	61
------	----

锅煽三夹火腿	62
--------	----

炸鹿尾	62
-----	----

香菇肉饼	63
------	----

汤泡肚尖	64
------	----

炸卷肝	65
-----	----

酸辣腰卷	65
------	----

红血肠	66
-----	----

炸卷果	67
-----	----

拔丝肉拌豆沙	67
--------	----

爆牛肉	68
-----	----

炒芙蓉肚	68
------	----

油爆肚仁	69
------	----

涮羊肉	69
-----	----

烤肉	70
----	----

烤羊肉串	71
------	----

扒羊肉条	72
------	----

鸡米鹿筋	72
------	----

清炒驼峰丝	73
-------	----

葱爆羊肉	74
------	----

沙锅狮子头	74
-------	----

第二节 水产菜

类	75
---	----

酱汁活鱼	75
------	----

醋椒桂鱼	76
------	----

干烧荷包鱼	76
-------	----

酥小鲫鱼	77
------	----

松鼠黄鱼	78
------	----

锅煽桂鱼	79
------	----

火腿鱼	79
-----	----

糟溜鱼片	80
------	----

清蒸甲鱼	81
------	----

锅贴鱼	82
-----	----

烩乌鱼蛋	82
雪花鱿鱼	83
蛤蟆鲍鱼	84
荷花鱼肚	85
沙锅鱼翅	86
葱烧海参	86
绣球干贝	87
鱼香虾段	88
茉莉虾仁	89
桂花鱼翅	89
红烧燕尾	90
第三节 禽蛋菜类	91
烤鸭	91
叉烧鸭	92
荷叶米粉鸭	93
水晶鸭	94
酥炸鸭卷	95
香酥填鸭	95
烩鸭四宝	96
炒鸭肠	97
卤鸭胗	98
酒香鸡	98
蛤蟆鸡	99
汽锅鸡	100
烩双鸡丝	101
炸鸡肉串	101
五彩鸳鸯蛋	102
溜松花	103
第四节 甜菜类	103

冰糖肉	103
芝麻丸子	104
玫瑰荸荠饼	105
八宝瓢苹果	105
拔丝香蕉	106
杏仁豆腐	107
第五节 素菜类	107
干烧冬笋	107
腐乳扣肉	108
南煎丸子	109
糖醋排骨	109
焦溜肥肠	110
锅爆豆腐	111
炒素什锦	112
第六节 其它菜类	113
朱砂豆腐	113
五末羹	113
钳子米芹菜	114
第二章 粤菜	115
第一节 肉菜类	116
梅菜扣肉	116
烧凤眼肝	116
酥炸羊腩	117
烧桂花肠	117
蚝油牛肉	118
咖喱牛肉	118
糖醋咕噜肉	119
片皮乳猪	119
第二节 水产菜类	121

全丝烩鱼翅·····	121	片皮挂炉鸭·····	137
清炖鸡鲍翅·····	122	菠萝凉拌火鸭·····	137
蟹黄鱼翅·····	122	鱼皮云吞沙锅鸭·····	138
百花鱼肚·····	123	广式烧填鸭·····	139
红扒鱼肚·····	123	姜芽炒鸭片·····	139
红烧甲鱼·····	124	潮州烧雁鹅·····	140
凤冠鲍脯·····	125	燕窝鸽蛋汤·····	141
鸡丝蟹肚汤·····	125	绉纱鸽蛋·····	141
鲍鱼鸡翼球·····	126	芙蓉煎滑蛋·····	141
虾子海参·····	126	叉烧炒蛋·····	142
三丝烩海参·····	127	第四节 甜菜类·····	142
吉利大虾·····	127	莲子鸽蛋茶·····	142
鸡茸烩蛤士蟆·····	128	杏元鸽蛋茶·····	143
麒麟桂鱼·····	128	冰糖蛤士蟆·····	143
果汁鱼块·····	129	冰糖雪耳椰子盅·····	143
油浸鱼·····	130	第五节 其它菜类·····	144
炒生鱼片·····	130	海棠冬菇·····	144
苦瓜鲈鱼·····	131	什锦冬瓜帽·····	145
第三节 禽蛋菜类·····	131	香露原盅炖冬菇·····	145
椰子水晶鸡·····	131	鲜莲冬瓜盅·····	146
荷花荔枝鸡·····	132	碧绿莼笋·····	146
叉烧金钱鸡·····	132	第六节 野味类·····	147
露酒盐焗鸡·····	133	菊花龙虎凤·····	147
脆皮纸包鸡·····	133	五彩炒蛇丝·····	148
江南百花鸡·····	134	原煲狗肉·····	148
孔雀开屏鸡·····	134	大地鸭鸭片·····	149
葱油白切鸡·····	135	奶汁炒白山鸡片·····	150
越秀鸡·····	136	大豆苗炒山鸡片·····	150
玫瑰手撕鸡·····	136	炒禾花雀松·····	151

炸熘禾花雀·····	151	干煸牛肉丝·····	166
山甲田鸡片·····	152	第二节 水产菜类·····	167
二龙戏珠·····	153	干烧鱼·····	167
牡丹煎酿蛇脯·····	153	芹黄烧鱼条·····	167
第三章 川菜·····	155	网油鱼包·····	168
第一节 肉菜类·····	155	五柳鱼·····	169
麻辣肉丁·····	155	干煸鳝鱼丝·····	169
回锅肉·····	156	辣鱼粉皮·····	170
青椒肉丝·····	156	三色鱼丸汤·····	170
鱼香肉片·····	157	豆瓣鲜鱼·····	171
泡菜炒肉末·····	157	锅巴虾仁·····	172
蒜泥白肉·····	158	蚕豆炒虾仁·····	172
红烧舌尾·····	158	炸珍珠虾·····	173
锅巴肉片·····	158	豆苗炒虾片·····	174
麻辣猪肝·····	159	炸虾球·····	174
鱼香腰花·····	160	清汤燕菜·····	175
盐煎肉·····	160	豆瓣海参·····	175
榨菜肉丝·····	161	白汁鱼肚·····	176
鱼香肉丝·····	161	第三节 禽蛋菜类·····	176
冬菜肉末·····	162	炸鸡腿·····	176
冬菜扣肉·····	162	姜汁热窝鸡·····	177
连锅汤·····	162	家常鸡块·····	177
豆渣猪头·····	163	口蘑蒸鸡·····	178
红烧猪蹄·····	163	鸡豆花汤·····	178
红烧蹄筋·····	164	碎米鸡丁·····	179
红烧猪脑·····	164	辣子鸡丁·····	179
杏仁银肺汤·····	165	锅贴鸡片·····	180
清炖牛肉·····	165	油网包烧鸡·····	180
粉蒸牛肉·····	166	炸糯米鸡(八宝糯	

米鸡).....	181	蚂蚁上树.....	195
油淋笋鸡.....	182	南瓜蒸肉.....	195
月母子鸡.....	183	干贝烧盖菜.....	196
豆苗炒鸡片.....	183	绍子青豆.....	196
炒鸡什件.....	184	清蒸杂烩.....	197
香酥鸭.....	184	毛肚火锅.....	197
黄酒焖鸭.....	185	什锦火锅.....	198
漳茶鸭子.....	185	第七节 野味类.....	199
清蒸鸭子.....	186	红烧熊掌.....	199
麻辣鸭肠腩.....	187	红烧鹿筋.....	200
香椿烘蛋.....	187	第八节 特味面点	
鱼香荷包蛋.....	188	类.....	200
竹荪鸽蛋汤.....	188	担担面.....	200
第四节 甜菜类.....	189	红汤面.....	201
玫瑰锅炸.....	189	凉拌面.....	201
冰糖燕菜.....	189	糍粑.....	202
卷筒甜烧白.....	190	珍珠圆子.....	202
花生酪.....	190	鸡汤抄手.....	203
第五节 素菜类.....	191	醪糟.....	203
荷花豆腐.....	191	炸馓子.....	204
鸡油扁豆.....	191	鸡丝米粉.....	205
麻辣白菜.....	192	第九节 冷菜类.....	205
炆椒青笋尖.....	192	棒棒鸡.....	205
栗子白菜.....	192	椒麻鸡.....	206
鸡皮笋衣.....	193	葱辣鱼条.....	206
干煸黄豆芽.....	193	怪味白肉.....	207
清汤银耳.....	194	烤扁担肉.....	207
第六节 其它菜类.....	194	腊肉.....	208
麻辣豆腐.....	194	烟熏排骨.....	208

怪味鸡·····	209	烩肥肠加烂蒜·····	229
芥茉鸡·····	209	肝糕汤·····	224
五香鱼·····	210	炒木樨肉·····	224
豆鱼·····	210	沙锅炖吊子·····	225
陈皮鳝鱼·····	211	紫桂焖大排·····	225
五香扁担肉·····	211	红烧肉·····	226
麻辣牛肉·····	212	网油椿榻·····	226
芝麻千张丝·····	212	炸佛手通脊·····	227
炆茭白·····	213	酱爆肉丁·····	227
糖醋红柿椒·····	213	沙锅牛尾·····	228
拌合菜·····	213	沙锅散丹·····	228
辣白菜·····	214	红烧牛鞭·····	229
干煸苦瓜青椒·····	214	烩银丝·····	230
水豆鼓·····	215	扒海羊·····	230
白菜豆腐乳·····	215	蒜子牛蹄黄·····	231
四川泡菜·····	216	第二节 水产菜类·····	231
第四章 鲁菜·····	217	通天官燕·····	231
第一节 肉菜类·····	217	沙锅鱼翅·····	232
双烤肉·····	217	三丝鱼翅·····	232
螺炖肘花·····	217	山东海参·····	233
椒盐肘子·····	218	胡椒海参汤·····	233
雪梨肘棒·····	219	乌龙吐珠·····	234
炸金钩棒·····	219	扒龙须鲍鱼·····	235
炒碧桃里脊·····	220	麻酱紫鲍·····	235
山东丸子·····	220	纱窗明月汤·····	236
大蹄扒海参·····	221	油爆鲜贝·····	236
锅煨腰盒·····	221	红扒鱼唇·····	237
九转肥肠·····	222	蟹黄扒鱼唇·····	237
炸肉骨碌烹·····	223	烩鱼骨双丁·····	238

· 双鱼鱿鱼卷·····	238	御府鸭块·····	254
· 沙锅鳗皮·····	23	烩鸭丁油皮·····	255
· 锅爆海蛎子·····	240	掌上明珠·····	255
· 盐爆海肠子·····	24	万子酥鸭·····	256
· 青韭炒蛏子·····	240	虎皮鸽蛋·····	256
· 盖韭炒青蛤·····	241	雪里藏珠·····	257
· 珍珠加吉鱼·····	241	第四节 甜菜类·····	258
· 拖煎黄鱼·····	242	蜜汁山药·····	258
· 侉炖目鱼·····	243	雪山樱桃·····	258
· 脱骨桂鱼·····	243	桂花山药托·····	258
· 油泼青鱼·····	244	蜜露西瓜·····	259
· 赛螃蟹·····	245	江米梨·····	259
· 锅爆银鱼·····	245	薏米西米羹·····	260
· 糖炒虾瓣·····	246	拔丝葡萄·····	260
· 烩虾仁·····	246	冰糖葛仙米·····	261
· 油焖大虾·····	247	第五节 素菜类·····	261
· 炸海蟹·····	247	糟煨冬笋·····	261
· 第三节 禽蛋菜类·····	248	清汤龙须菜·····	262
· 炖口蘑龙凤珠·····	248	糟煨蒲菜·····	262
· 担担鸡·····	248	松子香蘑·····	262
· 生菜扒鸡腿·····	249	珊瑚豌豆·····	263
· 酱爆熏鸡·····	250	瓢菜花·····	263
· 炒生鸡丝·····	250	奶油扒菜芯·····	264
· 炸八块·····	251	铁素四色球·····	264
· 香榧焖鸡脯·····	251	姜豆腐·····	265
· 苹果鸡·····	252	第六节 其他菜类·····	265
· 炸鸡椒·····	252	鸡粥鲜桃仁·····	265
· 苦菜芽炒鸡丝·····	253	酸菜火锅·····	266
· 酒蒸鸭子·····	254	冬瓜盅·····	267

第七节 特味面点类·····	267	美炸眉卷·····	281
御府汤面·····	267	第二节 水产菜类·····	282
抻面·····	268	鸡茸鱼翅·····	282
肉丁鱼子干炸酱面·····	269	三丝芙蓉燕菜·····	283
山东包子·····	269	蝴蝶海参·····	283
咖喱酥饺·····	269	刀鱼鱼唇·····	284
萝卜丝饼·····	270	蟹黄鱼皮·····	285
清油饼·····	271	鲍鱼鸡翼·····	285
第八节 冷菜类·····	271	清汤鲍鱼·····	286
风活鲤鱼·····	271	鸡茸干贝·····	286
三丝拌洋粉·····	272	香菜梗炒鳝丝·····	287
红花鸭子·····	272	淮鱼干丝·····	287
面酱拌牛舌·····	273	烧生巧·····	288
罗汉肚·····	273	红烧马鞍桥·····	288
粉肠·····	274	大蒜裙边·····	289
油浸咸鱼·····	275	清汤金钱鱿鱼·····	289
素鸡·····	275	红烧鲥鱼·····	290
烤麸·····	275	折烩鱼头·····	290
酒醉冬笋·····	276	荷叶蒸鱼·····	291
第五章 苏菜·····	277	松鼠桂鱼·····	292
第一节 肉菜类·····	277	沙锅鲥鱼·····	293
扒方肉·····	277	烤明虾·····	293
金钱肉·····	278	纸包明虾·····	294
扒猪头·····	278	炒虾蟹·····	294
刺猬圆子·····	279	青蟹烩腐衣·····	295
香菜梗炒肚丝·····	279	水晶虾饼·····	295
椒雪肉片·····	280	第三节 禽蛋菜类·····	296
花生米牛肉汤·····	280	鲜莲鸡丁·····	296
三鲜牛筋·····	281	鸡茸玉米·····	297

坛子鸡·····	297	糯米烧麦·····	309
酒蒸全鸡汤·····	298	庐江烧麦·····	310
花束鸡·····	298	鸡丝春卷·····	310
鸡皮炒蛤蜊·····	299	肉丝锅饼·····	311
双色鸡粥·····	299	眉毛酥·····	312
响铃鸭子·····	300	第六节 冷菜类·····	313
蛋梅鸭·····	300	盐水鸭·····	313
云腿鸽子汤·····	301	盐水虾·····	314
秋叶鸽蛋·····	302	拌鸡冠肚皮·····	314
三鲜鸽蛋·····	302	冻鸭掌·····	314
第四节 野味类·····	303	香脆斑鸠丝·····	315
栗子黄焖山鸡腿·····	303	佛手海蜇皮·····	315
芥菜冬笋山鸡片·····	303	拌脆鳝·····	316
拆烩野鸭·····	304	五香禾花雀·····	316
锅烧野鸭·····	305	杨梅球·····	317
第五节 特味面		松子鱼米·····	317
点类·····	305	姜米刀豆·····	317
水晶包子·····	305	辣黄瓜皮·····	318
蟹黄汤包·····	306	糖醋京葱·····	318
小笼汤包·····	307	芝麻条·····	319
淮安汤包·····	308	如意笋·····	319
灌汤蒸饺·····	308		

第一篇 烹调基本知识

食品的烹调加工，不只是单纯的技术工作，它本身带有很大的艺术性。制作受人称赞的美味可口菜肴，除了需要具备相当的理论基础和实际经验以及熟练的技巧外，还要善于掌握各道加工工序的关键知识。烹，就是对烹饪原料加热，使之成熟；调，就是调和滋味。烹调就是将经过加工整理的烹饪原料，用加热和加入调味品的综合方法，制成菜肴的一门专业技术。

人体对食物的消化吸收，与烹调有着密切的关系。食物经过烹调，组织变软，有些营养成分溶解于水汤之中，容易为胃肠消化与吸收。经过精心烹调的食物，一般应达到色、香、味、形的要求。

第一章 食品营养与卫生

食物是人的动力，是决定人身体强弱的重要因素。如果食欲不佳，营养不良，就会引起各种营养缺乏病，使身体消瘦，抵抗力降低，则容易感染疾病。如果食品卫生不好，污染了病菌、病毒、寄生虫及其它有毒物质，摄入人体内，就会引起不同程度的带菌、带毒、感染或罹病，影响身体健康。因此，要根据人体的实际需要，供给富有营养、符合卫生要求的食物，应用科学的方法进行烹调，防止营养素的破坏和被污