

15.16.61/18

菜谱

CAIPU



内蒙古人民出版社

菜 谱

《菜谱》编写组 编

内蒙古人民出版社

一九七九·一·呼和浩特

菜 谱
《菜谱》编写组编

*

内蒙古人民出版社出版
内蒙古新华书店发行 内蒙古新华印刷厂印刷
开本:787×1092 1/32 印张:13.5 字数:280千
1979年1月第一版 1980年5月第2次印刷
印数:100,501—200,650册
统一书号:17089·17 每册:1.10元

编 者 的 话

随着国家建设事业的飞速发展,人民生活将进一步提高,饮食服务行业也要迅速发展,为了适应这一大好形势,满足各方面的需要,我们特编写了这本综合性“菜谱”。

本“菜谱”以大众菜、民族菜为主,同时编入了具有地方风味的一些菜肴。

为继承和发扬我国的烹饪技艺,对于多年来一直脍炙人口的中国传统名菜,也编入了一部分。特点类似或当地不易采制原料的部分名菜就不一一罗列枚举了。

为适应日益频繁的国际交往和旅游事业的发展,也搜集了部分西餐菜点,作为西餐厨师培训和制作西菜的学习参考。

此外还编入了具有地方特色的各类小吃。

书中对各种菜肴的制作方法,叙述尽量从详,并对有些菜肴名称的来历和特殊用料,作了必要的注释。原料用量均按十两制计算。

本书共收大众菜189种,民族菜51种,中国名菜63种,西菜145种,各类小吃41种。

本书在搜集编写过程中,蒙有关单位的支持与几位老厨师的帮助,使我们参考了多种资料,在此谨致谢忱。

《菜谱》编写组

一九七九年一月十九日

目 录

烹调技术常识.....	1
-------------	---

大众菜

酱猪肉.....	28	辣子肉丁.....	41
酱肘花.....	29	油爆肉丁.....	42
酱爆肉条.....	29	芫爆里脊片.....	42
回锅肉.....	30	京爆里脊.....	43
叉烧肉.....	30	清炸里脊.....	44
煎猪肉.....	31	干炸里脊.....	44
红烧猪肉.....	32	软炸里脊.....	45
小烧肉.....	32	干炸丸子.....	45
回烧肉.....	33	炸肉排.....	46
白煮肉.....	34	锅烧肘子.....	47
煮烋肘子.....	34	椒盐排骨.....	47
炖猪肉.....	35	炸面包盒.....	48
清炖肘子.....	35	炸春卷.....	48
红煨猪肉方.....	36	干炸肥肠.....	49
扒肉条.....	36	溜肉段.....	50
烧扒猪肉块.....	37	过油肉.....	50
扒肘子.....	37	滑溜里脊.....	51
扒烋肘子.....	38	香辣里脊丁.....	52
红扒烋肘子.....	39	滑炆里脊丝.....	52
红扒狮子头.....	39	焦溜里脊.....	53
酱爆肉丁.....	40	糖醋里脊.....	54

松鼠里脊.....	54	血肠.....	72
焦溜排骨.....	55	河间爆牛肉.....	72
糖醋溜排骨.....	56	炖牛肉.....	73
溜丸子.....	57	煨牛肉.....	74
软溜肉片.....	57	煎牛肉丸子.....	74
炒肉片.....	58	炖羊肉.....	75
滑炒肉片.....	59	焦溜羊肉段.....	75
鱼香肉丝.....	59	糖醋荷包.....	76
肉丝炒葱头.....	60	葱爆羊肉.....	77
榨菜炒肉丝.....	61	熏鸡.....	77
炒鸡什件.....	62	卤鸡.....	78
肉片炒豆腐.....	62	酱鸡.....	78
肉片炒青辣椒.....	63	油鸡.....	79
肉丝炒蒜黄.....	63	白煮鸡.....	79
肉末炒芹菜.....	64	氽鸡片.....	80
溜腰花.....	65	蘑菇鸡.....	80
炆腰花.....	65	清蒸鸡块.....	81
炆猪肝.....	66	清蒸鸡(一).....	82
葱爆猪肝.....	67	清蒸鸡(二).....	82
芫爆肚条.....	67	酱油嫩鸡.....	83
油爆肚仁.....	68	烧鸡.....	84
清爆肚仁.....	69	辣子鸡丁.....	84
溜白肚.....	69	香酥鸭.....	85
焦溜肚块.....	70	拔丝鸡蛋.....	86
软溜肥肠.....	71	炒鸡蛋.....	87
清烧肥肠.....	71	茶蛋.....	87

酱鸡蛋.....	88	烩乌鱼蛋.....	105
熏鸡蛋.....	88	焖豆腐.....	106
煎荷包鸡蛋.....	89	蘑菇炖豆腐.....	107
余鸡丸子.....	89	烧豆腐.....	107
姜汁鱼.....	90	虾干烧豆腐.....	108
椒盐鱼.....	91	麻辣豆腐.....	109
焦溜鲫鱼.....	92	沙锅豆腐.....	109
五香炸鱼.....	93	虎皮豆腐.....	110
酱鲫鱼.....	93	烧溜豆腐.....	111
干烧鲤鱼.....	94	炸豆腐盒.....	112
红烧鲤鱼.....	95	油焖笋.....	112
糖醋鲤鱼.....	95	烧菜花.....	113
滑溜鱼片.....	96	烧面筋.....	113
家常熬黄花鱼.....	97	烧茄子.....	114
红烧带鱼段.....	97	酱爆茄子.....	115
煎蒸带鱼.....	98	素烧卷心菜.....	115
青椒墨鱼丝.....	99	大油烧油菜.....	116
锅贴鱼.....	99	辣味茄丝.....	116
红烧鱼.....	100	油焖茄子.....	117
酱汁鱼.....	101	煎酿鲜茄子.....	118
白转鱼.....	102	炒柿子椒.....	119
清蒸鱼.....	102	焖扁豆.....	119
红蒸鱼.....	103	素炒黄豆芽.....	120
软炸虾仁.....	104	炒葱头.....	120
烩虾仁.....	104	炒芹菜.....	121
炸虾.....	105	炒韭菜.....	121

炒西红柿·····	122
炒茄丝·····	122
木须青椒·····	123
炒绿豆芽·····	123
炒油菜·····	124
糖醋凤尾白菜·····	124
辣子白·····	125
醋溜辣子白菜·····	125
醋溜豆芽·····	126
清拌里脊丝·····	127
猪肝拌菠菜·····	127
拌肚丝·····	128
拌茄泥·····	128
拌西红柿·····	129
拌粉皮·····	129
拍黄瓜·····	130
三色萝卜卷·····	130
拌手形蜆皮·····	131
拔丝酥黄菜·····	131
拔丝山药·····	132
糖溜山药·····	133
拔丝西红柿·····	133
拔丝苹果·····	134
糖溜苹果·····	134
余白肉渍菜粉·····	135
余猪肉丸子·····	135

余肉丝·····	136
清汤银耳·····	137
渍菜粉汤·····	137
菠菜汤·····	138
西红柿汤·····	138
豆腐汤·····	139
酸辣汤·····	139
肉丝汤·····	140
全羊汤·····	140
鸡丝汤·····	141
胡辣汤·····	141
鸡蛋汤·····	142
木须汤·····	142
甩袖汤·····	143
鸡蛋豆腐汤·····	143
余鸡豆汤·····	144
虾干白菜汤·····	144

民族菜

芙蓉羊肉片·····	146
焦溜羊肉片·····	146
醋溜羊肉片·····	147
红松羊肉·····	148
干炸羊肉·····	149
粉蒸羊肉·····	149
涮羊肉·····	150

羊肉条	150
手扒羊肉	151
烩全羊	152
五香腱子	152
盐爆散蛋	153
余散蛋	154
炸羊脑	154
高丽羊脑	155
酱羊肚	156
余千里风	156
炖羊蹄	157
炸羊尾(一)	158
炸羊尾(二)	159
他司密	159
清蒸牛肉条	160
砂锅牛肉	161
黄焖牛肉	161
焖烧牛肉	162
烧蒸牛肉	163
锅烧牛肉	163
扒牛肉条	164
酱牛舌	165
烹蹄筋	165
油爆肚仁	166
水爆肚仁	167
酸辣银丝	168

余芙蓉鸡片	168
烧蒸鸭	169
清蒸雏鸡	170
麻辣沙鸡	170
葱烧野鸭	171
清蒸鲤鱼	172
白崩鱼丁	173
高丽鱼条黄瓜	174
高丽鱼条	174
扒奶油尤菜	175
奶油菜花	176
奶汁萝卜	177
余丸子	177
余里脊片	178
羊肉片菠菜汤	179
酸辣汤	180
余芽菜汤	180
奶油白菜汤	181

中国名菜

全家福	182
古老肉	183
坛子肉	183
豆豉扣肉	184
酸辣荔枝肉	185
杨梅元	185

桂花肉·····	186	干烤鸡块·····	209
腌鲜·····	187	酱爆鸡丁·····	210
虎皮肉·····	188	芙蓉鸡片·····	211
烧火腿·····	189	正式盐焗鸡·····	211
炒乳饼丝·····	190	贵妃鸡·····	212
金银全蹄·····	190	棒棒鸡·····	213
火夹乳饼·····	191	菊花锅·····	213
酿豆腐·····	192	八宝辣酱·····	214
官保羊肉丁·····	194	油煎鹌鹑·····	215
陈皮兔子肉·····	194	涨蛋·····	216
罗汉肚·····	195	兰花鸽蛋·····	216
蒸腊味合·····	196	西湖醋鱼·····	217
清炒驼峰丝·····	197	荷包鲫鱼·····	218
麻婆豆腐·····	198	冰糖哈士蟆·····	219
酿黄瓜·····	198	锅煽鱼·····	219
闽生果·····	199	糖醋桂鱼·····	220
烤填鸭·····	200	炸蛋白鱼条·····	221
西湖香酥鸭·····	200	糟溜鱼片·····	222
清炖八宝鸭·····	202	油爆鱿鱼卷·····	222
油爆双脆·····	203	鱼肉馄饨·····	223
东安子鸭·····	204	酥鱼·····	224
鸡茸莼菜·····	205	红扒海参·····	224
炸八块·····	205	海参炖鸡·····	225
熏嫩鸡·····	206	官保明虾·····	226
炮竹鸡·····	207	油爆虾·····	226
官保鸡·····	208	金钱虾饼·····	227

红烧干贝·····	228
煮干丝·····	228
清汤燕菜·····	229
瓢发菜汤·····	230
余银耳鸭舌·····	231

西 菜

咖喱少司·····	233
白汁少司·····	234
煎鱼蕃茄少司·····	235
鱼肉饼葡萄干少司·····	236
炸面包丁·····	237
素沙拉子·····	238
鸡肉沙拉子·····	239
火腿沙拉子·····	240
鸡蛋沙拉子·····	241
奶油黄瓜沙拉子·····	241
黄油焖猪里脊·····	242
红焖白菜肉卷·····	243
炸猪排·····	245
酸菜煮焖猪肉 (德式)·····	248
猪肉史尼斯·····	249
烤猪排土豆泥·····	250
奶油葱汁煎猪排·····	251
葱汁煎猪排·····	252

粉葱汁肉圆·····	253
圆猪肉饼奶油少司·····	255
咖喱猪肉片·····	256
匈牙利式辣子肉丁·····	257
煎猪肉串·····	258
奶油烩小泥肠·····	259
炸猪蹄·····	260
炸大肠·····	261
蕃茄猪腰花·····	262
清煎猪肝·····	263
带骨牛肉扒·····	264
葱头里脊扒·····	265
烤牛肉奶油素菜·····	266
酸菜烤肉杂拌·····	268
奶油烤杂拌·····	269
红烩牛尾·····	270
咖喱牛尾·····	271
烤猪肉·····	273
葱汁肝泥子·····	274
烤牛肉·····	275
烤羊肉·····	276
咖喱鸭块·····	278
烤山鸡·····	279
冷烤鸡·····	280
酿馅鸡蛋花·····	281
蒸鸡蛋肉卷·····	282

黄油鸡卷·····	283	白煮鱼土豆·····	316
黄油鸡排 (鸡瓦俩) ···	285	白酒汁口蘑蒸鱼·····	317
英式鸡肉串·····	287	咖喱鱼块·····	318
意式炸鸡排·····	288	家常红焖鱼·····	319
奶油口蘑鸡卷·····	290	酿馅鱼·····	320
苏式鸡肉串·····	292	波兰式蒸鱼·····	322
吉林炸鸡腿·····	293	红蒸鱼·····	323
铁扒笋鸡·····	294	吉林炸大虾·····	325
奶油口蘑鸡丝·····	295	软炸大虾·····	326
纸包鸡·····	297	炸虾饼·····	327
罐焖鸡·····	298	清煎虾饼·····	328
烤油鸡·····	300	奶油口蘑虾卷·····	330
香葱鸡肉圆·····	301	蕃茄虾仁·····	332
葱头鸡肝·····	302	奶油口蘑虾片·····	333
荷兰少司烩鸡·····	303	红烩扁豆·····	334
鸡史尼斯肉饼·····	304	红烩蔬菜·····	335
白汁鸡通心粉		咖喱油菜花·····	336
(米兰鸡)·····	305	计司 (奶酪) ·····	337
烤填鸭苹果·····	307	核桃拌菠菜·····	337
罐焖填鸭·····	308	拌生菜·····	338
小鲜鱼托鸡蛋		葱油拌萝卜·····	338
(鸡里科)·····	311	拌酸白菜丝·····	339
核桃鱼·····	311	焖酸菜·····	340
清煎鱼肉饼·····	312	奶油汤·····	341
青菜丁烤比目鱼·····	313	奶油鲍鱼汤·····	342
火锅鱼片·····	315	奶油蟹肉汤·····	342

奶油龙须菜汤	343
奶油大虾汤	344
奶油口蘑汤	345
奶油鸡茸汤	346
奶油菜花汤	347
奶油蕃茄汤	347
奶油火腿茸汤	348
奶油豌豆汤	349
奶油菠菜泥汤	349
红鱼汤	350
肉杂拌汤	351
煮鱼清汤	352
鸡杂汤	353
高加索鸡块汤	354
红清汤烤计司托	355
清汤素菜丝	357
菠菜汤卧蛋	358
咖喱鸡丁汤	359
鲜白菜汤	360
酸白菜汤	362
菠菜泥子汤	363
巴拉米汤	365
土豆泥子汤	366
干豌豆泥子汤	367
白豆汤	368
鲜蕃茄汤	369

蕃茄腰花汤	370
羊肉块汤	371
红菜头冷汤	373
冷什锦肉丁汤	374
冷菠菜泥汤	375
少克(老汤)肉汁	376
煮牛肉汤(大汤)	377
煮鸡汤	379
红菜汤	380
红茶	382
咖啡	382
可可汁	383
糖汁	384
冰激凌奶油	384
冷激凌可可汁	385
冷激凌苏打	385
冰激凌咖啡	385
冰激凌菠萝三得	386
冰激凌蜜桃三得	386
冰激凌可可三得	387
巧克力三得	387
冷咖啡	388
冷牛奶	388
冷可可	388
酸牛奶	389

小吃类

芙蓉糕.....	390	三色凉糕.....	404
炸蛋糕.....	390	八宝饭.....	405
酒盅蛋糕.....	391	羊肉水饺.....	406
蛋糕.....	392	原笼蒸饺.....	407
夹心蛋糕.....	393	烫面蒸饺.....	408
炸江米糕.....	394	蒙古包子.....	408
雪花酥.....	394	天津包子.....	409
莲花酥.....	395	全馅水晶包.....	410
马蹄酥.....	396	大馅馄饨.....	411
刀切酥.....	396	小馅馄饨.....	412
酥皮糖饼.....	397	翡翠面.....	412
全白吊炉.....	398	拨鱼面.....	413
千层玫瑰糕.....	399	回勺面.....	413
澄沙饼.....	399	鸡丝汤面.....	414
糖枣.....	400	担担面.....	414
麻团.....	401	大卤面.....	415
蒙古饅子.....	401	麻汁面.....	416
油条.....	402	肉丝凉拌面.....	416
元宵.....	403	家常面汤.....	417
粽子.....	404	清汤面.....	417
		刀削面.....	418

烹调技术常识

我国的烹饪技术，历史悠久，经验丰富，具有绚丽多彩的民族风格，是各族劳动人民多年辛勤劳动的成果，是我国珍贵的文化遗产的一部分。

我国的菜肴素以品类繁多，营养丰富，变化多样，运用灵活而闻名。现分别介绍如下。

一、中国菜肴的特点和风味

（一）中国菜肴的特点

中国菜肴素享盛誉。其特点在于用料广泛，调味丰富，讲究刀工，重视火候，富于营养，符合卫生。制出来的菜肴，质、色、味、形、器俱佳。

1. 用料广泛，调味丰富

我国幅员辽阔，地形复杂，气候多样，物产种类极为丰富。长期以来，广大劳动人民通过培育、引进、驯养，获得大量农牧产品，而且积极狩猎和采集各种飞禽走兽，山珍海味，大大丰富了烹饪原料的来源。在选料上也非常认真，就连各类原料的下角料，如动物的内脏、鱼唇、鱼骨、鱼肚、鱼翅等，一经加工处理，也会成为高级菜肴的原料。

讲究调味是我国烹调技术的优良传统。调味品之丰富，可谓世界之冠。早在古代，我国就有醋、醢（酱）、盐、梅、饴、酒等调味品。后来又逐渐从外国引进了葱、蒜、咖喱等调味原料，并根据我国的医学原理总结出一套调味原则：即“春酸”、“夏苦”、“秋辣”、“冬咸”。所以我国烹调出来的菜肴做到主副佐料滋味调和，色泽美观，并形成各种独特风味。

2. 讲究刀工，重视火候

我国菜肴历来注意刀工精细，拼配恰当。不仅注意原料的分档用料，而且对主料之间、主料与副料之间在质、色、形等方面的拼配也十分注意。随着烹饪工具的不断发明和改进，烹调方法的特殊要求以及主副料特点的不同，逐步形成丁、丝、条、块、段、粒、末、片、花刀等刀工。

我国古代称厨师为“烹人”，所谓“烹”就是加热意思。可见对火候极为重视。在各类菜肴烹调过程中，对于火候的运用，不仅注意火力大小，时间长短，而且在长期实践中，根据原料的性能和不同风味的要求，采取了用水、油、蒸气、泥等进行加热的方法，创造出氽、炸、蒸、烤等三十多种烹调方法。

3. 富于营养，符合卫生

人体内所需营养是多种的。包括蛋白质、脂肪、糖类、维生素、无机盐（钙、铁、磷、碘、矿物质）等。由于中国菜肴在烹调上注意拼配，讲究调味，因此一种菜肴往往含有多种营养成分，加之许多烹调方法，如：炒、溜、爆、煎等均使用旺火热锅，加热时间较短，对原料营养成分破坏很

少。同时在调味上适当加辣可以刺激肠胃，促进消化。加醋可以保护鲜菜中的维生素，溶解动物骨刺中的钙质。这些都有利于人体吸收营养成分，符合营养卫生科学。

（二）中国菜肴的独特风味

我国是一个多民族的国家。长期以来，由于各地区物产、气候和各族人民生活习惯的不同，形成各种不同地方风味。以烹制方法来分，例如：京菜（北京）以烤、溜、爆、素炒为擅长；苏菜（苏州）以煮、炖、煨独具功夫；粤菜（广东）以煎、炸、烧、烩别有风味；湘菜（湖南）以蒸、熏、腌、腊久负盛名。以调味来分，闽菜（福建）重于甜、酸、红糟；鲁菜（山东）专于清汤、奶汤；川菜（四川）讲究麻、辣、鱼香；浙菜（浙江）精于清、鲜、脆、嫩。如此等等，我国不下于几十种独具特色的地方风味。

1. 北京风味（京菜）

京菜历史悠久，独具特色和风味。在烹调技术上有炸、溜、爆、烤、烧、煨等方法。菜肴取其脆、嫩。口味重于香、鲜。名菜有“烧全羊”、“北京烤鸭”、“烤肉”等。

2. 山东风味（鲁菜）

山东的烹调技术有悠久的历史。华北、东北、京津等地多受其影响。因此，鲁菜在北方享有很高声誉。鲁菜以济南菜和福山菜两系构成。济南菜特别讲究清汤和奶汤的调制。著名的菜肴有：“清汤燕窝”、“奶汤鸡脯”、“奶汤白菜”等。福山菜对各种海味烹制别具一格。如：“红烧海螺”、“烧蛎黄”、“酥海带”等都是著名的海味菜。