

中国菜谱



中国菜谱

(浙江)

《中国菜谱》编写组

中国财政经济出版社

中 国 菜 谱

(浙 江)

《中国菜谱》编写组

★

中国财政经济出版社出版

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

北京印刷二厂印刷

★

787×1092毫米 32开本 9.5印张 8插页 166,000字

1977年5月第1版 1977年5月北京第1次印刷

印数：1~100,000 定价：1.10元

统一书号：15166·014

前 言

我国的烹饪技术，历史悠久，经验丰富，具有绚丽多采的民族特色，是我国劳动人民创造的宝贵文化遗产中的一部分。遵照伟大领袖毛主席关于“我们必须继承一切优秀的文学艺术遗产，批判地吸收其中一切有益的东西”的教导精神，我们邀请各地有实际操作经验的厨师和专业人员，集体编写了这套《中国菜谱》，按地区分册陆续出版，主要供饮食行业职工、烹饪技术学校师生以及其他有关方面同志参考。

全国饮食行业的广大职工，要认真学习马列著作和毛主席著作，以阶级斗争为纲，坚持党的基本路线，批判修正主义路线，批判资本主义倾向，自觉限制资产阶级法权，不断提高阶级斗争、路线斗争和在无产阶级专政下继续革命的觉悟。要在马克思主义、列宁主义、毛泽东思想的指引下，批判地吸收祖国烹饪技术中有益的东西，总结经验，继续革新，不断前进，努力提高服务质量和业务水平，更好地为工农业生产服务，为人民生活服务，为巩固无产阶级

专政服务。

本书整理的菜肴烹饪技术，都是各地搜集推荐的。其中既有深受广大群众喜爱的传统菜，也有无产阶级文化大革命以来涌现的创新菜。对于某些华而不实的菜肴，已予以淘汰；对于某些带有封、资、修色彩的菜名，都进行了改革；对于用料、制法和特点基本相同的菜品，一般不重复编入。

本辑是邀请浙江省饮食行业部分厨师和专业人员，采取老中青三结合的方法整理编写的。

由于我们的水平有限，希望读者对书中的缺点错误给予批评指正。

《中国菜谱》编写组

一九七五年九月

目 录

概述.....	(1)
---------	-----

肉 菜 类

一、香酥焖肉.....	(4)
二、荷叶粉蒸肉.....	(5)
三、芙蓉肉.....	(6)
四、干菜焖肉.....	(9)
五、薄片火腿.....	(10)
六、家乡南肉.....	(11)
七、南肉春笋.....	(12)
八、蒸火腿块.....	(13)
九、苔菜小方烤.....	(14)
十、墨鱼烤腿肉.....	(15)
十一、葱烤肉.....	(16)
十二、淡菜嵌肉.....	(17)
十三、绍式小扣.....	(18)
十四、生煎肉饼.....	(19)

十五、香菇里脊·····	(21)
十六、水菱炒里脊·····	(22)
十七、炸香脆肉·····	(23)
十八、网油肉卷·····	(24)
十九、钱江肉丝·····	(26)
二〇、蛋蒸三层肉·····	(27)
二一、蟹粉狮子头·····	(28)
二二、二锦馅·····	(30)
二三、杨梅肉丸子·····	(32)
二四、葱柄肉丸·····	(33)
二五、南炒腰子·····	(34)
二六、扣火腿酥腰·····	(36)
二七、雅梨炒腰花·····	(37)
二八、花生肚·····	(38)
二九、圆葱煎猪排·····	(39)
三〇、火踵炖蹄膀·····	(40)
三一、火烩蹄筋·····	(41)
三二、蟹粉蹄筋·····	(42)
三三、虾子蹄筋·····	(43)
三四、稀卤蹄筋·····	(44)
三五、酥牛肉·····	(46)
三六、芝麻牛排·····	(47)
三七、芹菜炒牛肉丝·····	(48)
三八、湖式剪羊肉·····	(49)
三九、栗子红焖羊肉·····	(50)

四〇、荷叶粉蒸羊肉·····	(51)
四一、糖醋羊肉丸子·····	(52)

水 产 菜 类

四二、西湖醋鱼·····	(54)
四三、八宝全鱼·····	(55)
四四、酒焖全鱼·····	(57)
四五、炸熘桂鱼·····	(58)
四六、软熘鲈鱼·····	(60)
四七、氽蛤蜊鲫鱼·····	(61)
四八、春笋炒鲑鱼·····	(62)
四九、鲈鱼烧豆腐·····	(64)
五〇、头肚醋鱼·····	(65)
五一、鱼头浓汤·····	(66)
五二、沙锅鱼头豆腐·····	(67)
五三、芙蓉鱼片·····	(68)
五四、苔菜鱼片·····	(69)
五五、龙井鱼片·····	(71)
五六、三层鱼片·····	(72)
五七、豆豉烧鱼段·····	(73)
五八、五色鱼丝·····	(74)
五九、蛋皮鱼卷·····	(76)
六〇、烩虾肉鲈鱼卷·····	(77)
六一、鸳鸯鱼枣·····	(79)

六二、鱼肉夹火腿·····	(80)
六三、糟青鱼干·····	(82)
六四、腌肉青鱼·····	(83)
六五、三丝敲鱼·····	(84)
六六、糟熘鱼白·····	(85)
六七、清蒸鲢鱼·····	(86)
六八、炸熘黄鱼·····	(87)
六九、彩熘黄鱼·····	(89)
七〇、腐皮包黄鱼·····	(91)
七一、熏马铃黄鱼·····	(92)
七二、蛋清黄鱼条·····	(94)
七三、丝瓜卤蒸黄鱼·····	(95)
七四、糖醋酥鱼·····	(96)
七五、松花板鱼·····	(97)
七六、糖醋鲳鱼·····	(98)
七七、菜蕻鲨鱼·····	(99)
七八、清蒸钓带·····	(100)
七九、带扎鱼筒·····	(101)
八〇、黄鱼烩鱼肚·····	(102)
八一、三片广肚·····	(104)
八二、鸡火扒广肚·····	(105)
八三、斩鱼丸·····	(106)
八四、清汤鱼丸·····	(107)
八五、双色鱼丸·····	(109)
八六、鳊鱼肉丸汤·····	(110)

八七、赛蟹羹·····	(111)
八八、莼菜黄鱼羹·····	(113)
八九、蛤蜊黄鱼羹·····	(114)
九〇、雪花鱼丝羹·····	(115)
九一、鱼什锦·····	(117)
九二、生爆鳝片·····	(118)
九三、红烧鳝段·····	(120)
九四、五色鳝糊·····	(121)
九五、红烧海鳗·····	(123)
九六、红烧河鳗·····	(124)
九七、清蒸河鳗·····	(125)
九八、炒鳗鲞丝·····	(126)
九九、冰糖甲鱼·····	(127)
一〇〇、火踵拆骨甲鱼·····	(129)
一〇一、炒弹涂片·····	(130)
一〇二、龙井虾仁·····	(131)
一〇三、油爆大虾·····	(132)
一〇四、三片敲虾·····	(133)
一〇五、蕃茄虾仁锅巴·····	(134)
一〇六、生煎虾饼·····	(136)
一〇七、虾仁面包·····	(137)
一〇八、豌豆炒虾仁·····	(138)
一〇九、彩色虾仁·····	(139)
一一〇、苔菜炒虾仁·····	(140)
一一一、芝麻虾球·····	(141)

一一二、松炸虾球·····	(142)
一一三、虾仁鱼皮·····	(143)
一一四、烩虾干贝·····	(144)
一一五、虾火裙边·····	(145)
一一六、两虾扒海参·····	(147)
一一七、蛋蓉蝓蛸·····	(148)
一一八、清蒸蝓蛸·····	(149)
一一九、南湖蟹粉·····	(150)
一二〇、舟山梭子蟹·····	(151)
一二一、溜黄青蟹·····	(152)
一二二、炸蟹卷·····	(153)
一二三、三丝拌蜆皮·····	(154)
一二四、三丝拌蛭·····	(156)
一二五、咸菜卤蒸蛭·····	(157)
一二六、蛭肉糊·····	(158)
一二七、宁波摇蚶·····	(159)
一二八、鸡火鱼唇·····	(160)
一二九、奶油鱼唇·····	(161)
一三〇、扣干贝·····	(162)
一三一、清扒鱼翅·····	(163)
一三二、火踵扒鱼翅·····	(164)
一三三、黄鱼溜翅·····	(166)
一三四、蟹粉鱼翅·····	(167)
一三五、蹄筋鱼翅·····	(168)

禽 蛋 菜 类

- 一三六、杭州煨鸡.....(170)
- 一三七、奶油莲香鸡.....(173)
- 一三八、清汤越鸡.....(174)
- 一三九、浓香嫩鸡.....(175)
- 一四〇、栗子炒嫩鸡.....(176)
- 一四一、脆皮嫩鸡.....(178)
- 一四二、糟鸡.....(179)
- 一四三、新风鸡.....(180)
- 一四四、白鲞扣鸡.....(181)
- 一四五、黄焖鸡块.....(182)
- 一四六、酱鸡.....(183)
- 一四七、苹果鸡脯.....(184)
- 一四八、红乳卤蒸笋鸡.....(185)
- 一四九、杭州酱鸭.....(186)
- 一五〇、杭州卤鸭.....(188)
- 一五一、火踵炖鸭.....(189)
- 一五二、芋艿全鸭.....(190)
- 一五三、水饺鸭子.....(191)
- 一五四、醋溜鹅块.....(193)
- 一五五、花椒鹅块.....(194)
- 一五六、绍式虾蛋.....(195)
- 一五七、银鱼炒蛋.....(196)

- 一五八、蛎蟾炮蛋.....(197)
- 一五九、蛋煎蛎子.....(198)
- 一六〇、熘黄蛋.....(199)

野 味 菜 类

- 一六一、生炒竹鸡.....(201)
- 一六二、锅贴雉鸡.....(202)
- 一六三、荠菜雉鸡片.....(203)
- 一六四、脆皮五香雉鸡.....(205)
- 一六五、冬笋炒角鹿片.....(206)
- 一六六、玛瑙野鸭片.....(207)
- 一六七、花椒盐水野鸭.....(208)
- 一六八、煎酿斑鸠.....(209)
- 一六九、红煨斑鸠.....(210)
- 一七〇、烹鹌鹑.....(212)
- 一七一、红焖麻雀.....(213)
- 一七二、酱爆兔肉丁.....(214)
- 一七三、葱爆兔肉片.....(215)

甜 菜 类

- 一七四、拔丝蜜桔.....(217)
- 一七五、蜜汁火方.....(218)
- 一七六、酒酿火腿片.....(219)

一七七、冰糖鱼骨·····	(220)
一七八、蛋白夹沙·····	(221)
一七九、杏仁豆腐·····	(222)
一八〇、金丝蜜枣羹·····	(223)
一八一、桂花鲜栗羹·····	(225)
一八二、芙蓉果羹·····	(225)
一八三、鲜果银耳·····	(227)
一八四、百果细沙藏枇杷·····	(227)
一八五、拔丝酥饼肉·····	(228)

素 菜 类

一八六、虎跑素火腿·····	(230)
一八七、雪梨素鱼片·····	(231)
一八八、红烧卷鸡·····	(232)
一八九、素烧鹅·····	(233)
一九〇、干炸黄雀·····	(234)
一九一、糟烩鞭笋·····	(236)
一九二、油焖春笋·····	(237)
一九三、炒皮笋·····	(237)
一九四、八味瓢笋·····	(238)
一九五、凤尾笋·····	(240)
一九六、冬菇炒冬笋·····	(241)
一九七、栗子炒冬菇·····	(242)
一九八、樱桃冬菇·····	(243)

一九九、冬菇面筋·····	(244)
二〇〇、玛瑙薯枣·····	(245)
二〇一、炸苔菜·····	(246)
二〇二、蘑菇炖豆腐·····	(247)

其 他 菜 类

二〇三、蝴蝶拼盘·····	(249)
二〇四、火腿蚕豆·····	(251)
二〇五、兰花春笋·····	(252)
二〇六、火漾鞭笋·····	(254)
二〇七、火踵蒸鞭笋·····	(255)
二〇八、虾子冬笋·····	(256)
二〇九、笋卷·····	(257)
二一〇、冬菇托儿·····	(258)
二一一、杭三鲜·····	(260)
二一二、三鲜肉·····	(261)
二一三、绍什景·····	(263)
二一四、扒八珍·····	(264)
二一五、烩鸡火丝·····	(266)
二一六、玛瑙鸡片·····	(267)
二一七、鸡火二丁·····	(268)
二一八、皮儿荤素·····	(269)
二一九、干炸响铃·····	(271)
二二〇、八宝豆腐·····	(272)

二二一、三虾煎豆腐·····	(273)
二二二、虾米豆腐羹·····	(274)
二二三、三丁豆腐羹·····	(275)
二二四、鸡茸菜芯·····	(276)
二二五、三鲜冬瓜盅·····	(278)
二二六、西湖莼菜汤·····	(279)
附 注·····	(281)

概 述

浙江省位于我国东海之滨，北部水道成网，素称鱼米之乡；西南丘陵起伏，盛产山珍野味；沿海渔场密布，水产资源丰富。当地劳动人民，在长期的生产和生活实践中，积极利用这些富饶的自然资源，创制出许多深受广大群众欢迎的菜肴，积累了丰富的烹饪经验，逐渐发展成为主要以杭州、宁波和绍兴三种风味为代表的地方菜系。杭州菜制作精细，变化较多，以爆、炒、烩、炸为主，清鲜爽脆，因时而异；宁波菜，以“鲜咸合一”，蒸、烤、炖制海鲜见长，讲究鲜嫩软滑，注意保持原味；绍兴菜，擅长烹饪河鲜家禽，入口香酥绵糯，汤浓味重，富有乡村风味。

浙江菜历史悠久，品种繁多。公元十三世纪时，有人曾搜集了近百种菜名，现在更有很大的发展，仅用本省“四时不乏”的竹笋为原料的常见菜品就有百余种。这些菜肴的烹制方法，绝大部分来源于民间。以当地人民常吃的“鱼羹”为例，早在《史记·货殖列传》中，就曾有“楚越之地，饭稻羹鱼”的记载，可见民间用鱼作羹，由来已久。如人们爱吃的“赛蟹羹”，相传就是七百多年前一位姓宋的劳动妇女，用桂鱼肉创制出来的，因此，原名“宋嫂鱼羹”。又如金华、义乌一带出产的“南肉”，南宋年间就已脍炙人口，久享盛誉，现在用它烹制的“家乡南肉”、“南肉春笋”等，仍是群众喜