

开 封 食 譜

开封市飲食公司革命委员会编写小組编

一九七三年十二月

前 言

在毛主席无产阶级革命路线指引下，经过无产阶级文化大革命“斗、批、改”，饮食行业烹饪技术有了很大发展。为了进一步总结我市烹饪技术经验，继承和发扬民族遗产，以适应我国社会主义革命、社会主义建设和人民生活水平日益提高的需要，在我司一九六零年和一九六四年两次编写《食谱讲义》的基础上，重新整理编写了《开封食谱》。

本食谱重点编写有本市名产风味小吃、蔬菜、鸡、鱼、肉、山珍海味、面食等十余类。在编写的过程中，改革了原有四旧饭菜名称，操作方法基本相同的做了合并，减少了一些不适用的品种，突出了名产风味小吃，增加了大众化品种，并增添了饮食营养和饮食卫生两个部份。

本书所列食谱主要是根据我行业的特点和要求编写的，对外地同行业和集体伙食单位，以及家庭烹饪可做参考。

由于我们的业务水平和写作能力所限，本书难免存在缺点和错误，希望广大饮食工作者和广大工农兵提出宝贵意见，以便再做进一步修改。

本书在编写和印制中，得到有关单位的协助和支持，表示谢意。

编 者

一九七三年六月

目 录

一、饮食营养····· (1)	(二)素菜类····· (92)
二、饮食卫生····· (16)	(三)肉 类····· (130)
三、烹饪一般常识·· (20)	(四)蛋禽类····· (192)
(一)怎样选择原料 (20)	(五)鸭 类····· (240)
(二)原料产地和加工方法····· (27)	(六)鱼 类····· (256)
(三)烹调方法····· (37)	(七)虾蟹类····· (288)
(四)刀工知识····· (54)	(八)山珍类····· (312)
(五)挂糊和勾芡·· (63)	(九)海鲜类····· (330)
(六)厨房术语····· (67)	(十)凉菜类····· (390)
四、食 谱····· (71)	(十一)甜菜类·· (422)
(一)名产风味饭菜 (71)	(十二)面食类·· (443)

名 产 风 味 饭 菜

一、鲤鱼焙面····· (71)	七、扒羊肉····· (76)
二、炸八块····· (72)	八、烧羊肉····· (77)
三、陈煮鱼····· (73)	九、小笼包子····· (78)
四、煎扒青鱼头尾·· (74)	十、吊卤面····· (79)
五、锅贴豆腐····· (75)	十一、刀切“龙须面” ····· (81)
六、羊肉涮锅····· (76)	

- | | |
|------------------|------------------|
| 十二、拉面条……………(81) | 十七、油酥火烧……………(88) |
| 十三、切馅烧麦……………(84) | 十八、牛肉烩馍……………(89) |
| 十四、锅贴……………(85) | 十九、水煎包……………(90) |
| 十五、鸡丝馄饨……………(86) | 二十、玫瑰糖糕……………(91) |
| 十六、双麻火烧……………(87) | |

素 菜 类

- | | |
|-------------------|----------------------------|
| 一、烧墩白菜……………(92) | 二十、火腿炒四季梅(105) |
| 二、栗子烧白菜……………(92) | 二十一、冬笋火腿烧
黄花菜……………(105) |
| 三、清蒸白菜……………(93) | 二十二、鲜桃仁炒薹
菜……………(106) |
| 四、海米生炖白菜…(94) | 二十三、金钩米烧菜
苔……………(106) |
| 五、蟹黄扒白菜……………(94) | 二十四、炒菜苔…(107) |
| 六、奶油扒包菜……………(95) | 二十五、余万年青(108) |
| 七、扒酿黄瓜……………(96) | 二十六、虾子烧茭白(108) |
| 八、番茄拌黄瓜……………(97) | 二十七、雪里红炒茭
白……………(109) |
| 九、奶油烧南芥萝卜(98) | 二十八、咖喱茭白(110) |
| 十、江干烧绣球萝卜(98) | 二十九、烧鹅素…(110) |
| 十一、烧蒲菜……………(99) | 三十、扒豆腐…(111) |
| 十二、京东菜炒冬笋(100) | 三十一、东坡豆腐(112) |
| 十三、干烧冬笋……………(100) | 三十二、虾子烧豆腐(113) |
| 十四、火腿片余冬笋(101) | 三十三、烧蓑衣面筋(113) |
| 十五、海米烧茄子(101) | 三十四、烧腐竹…(114) |
| 十六、炸溜茄子…(102) | |
| 十七、扒酿茄夹…(102) | |
| 十八、烧酿辣椒…(103) | |
| 十九、江干烧四季梅(104) | |

三十五、炸溜格渣 (114)

三十六、炒渣泥… (115)

三十七、鸭蛋黄炒蚕

豆…………… (116)

三十八、汤煮干丝 (116)

三十九、炖素烩… (117)

四十、烧面筋… (118)

四十一、烧素杂拌 (118)

四十二、翡翠菜花 (119)

四十三、托炒豆腐 (120)

四十四、炒掐菜… (121)

四十五、炒芹黄… (122)

四十六、辣椒油… (122)

四十七、麻豆腐… (123)

四十八、菠菜炒豆腐

皮…………… (124)

四十九、烧素丝… (124)

五十、清汤酿掐菜 (125)

五十一、素燕菜… (126)

五十二、素丝豆腐 (127)

五十三、干丝汤… (127)

五十四、扒素鸡… (128)

肉 类

一、炒肉片………… (130)

二、干炸肉片…… (130)

三、干蒸肉片…… (131)

四、切白肉………… (132)

五、酱汁肉片…… (132)

六、炸溜肉片…… (133)

七、南槽肉片…… (134)

八、南溜肉片…… (134)

九、油炆肉片…… (135)

十、爆里脊丝…… (135)

十一、炒肉丝…… (136)

十二、凉拌二丝… (137)

十三、烧烩肘子… (138)

十四、冰糖扒肘子 (139)

十五、水晶肘子… (139)

十六、红扒肘子… (140)

十七、坛子肉…… (140)

十八、腐乳肉…… (141)

十九、米粉肉…… (142)

二十、元油肉…… (142)

二十一、芥菜肉… (143)

二十二、金银肉… (143)

二十三、螺蛳肉… (144)

二十四、荷叶肉… (145)

二十五、金钱肉… (145)

二十六、四季肉… (146)

- 二十七、蜜炙方肋 (147)
- 二十八、清汤东坡肉 (148)
- 二十九、小酥肉… (149)
- 三十、炸紫酥肉 (149)
- 三十一、炸紫盖… (150)
- 三十二、炸酿玻璃肉 (151)
- 三十三、炸水晶… (151)
- 三十四、清炖狮子头 (152)
- 三十五、煎扒狮子头 (153)
- 三十六、灰鼠丸子 (153)
- 三十七、眉毛丸子 (154)
- 三十八、炸樱桃丸子 (154)
- 三十九、清蒸丸子 (155)
- 四十、真煎丸子 (156)
- 四十一、盐煎丸子 (157)
- 四十二、抓炸丸子 (157)
- 四十三、炒腰花… (158)
- 四十四、炸麦穗腰 (158)
- 四十五、韭头爆腰丝 (159)
- 四十六、南糟爆腰片 (160)
- 四十七、酱炙腰丁 (161)
- 四十八、腐皮烩腰丁 (161)
- 四十九、萝卜丝炖腰
丝…………… (162)
- 五十、炸腰签…… (163)
- 五十一、烧肚片… (164)
- 五十二、爆双脆… (164)
- 五十三、炖折骨肉肚
片…………… (165)
- 五十四、盐水爆肚片 (166)
- 五十五、蕃茄肚仁 (166)
- 五十六、炸麒麟肚 (167)
- 五十七、南溜肚丝 (168)
- 五十八、烩银丝… (168)
- 五十九、芥末拌肚丝 (169)
- 六十、乳煮肚块 (169)
- 六十一、糟蒸肚块 (170)
- 六十二、江干干蒸肚
片…………… (171)
- 六十三、烧天花… (171)
- 六十四、清汤氽天花 (172)
- 六十五、炒猪肝… (173)
- 六十六、焦烧大肠 (173)
- 六十七、锅烧大肠 (174)
- 六十八、糟煨大肠 (175)
- 六十九、炖吊子… (175)
- 七十、烧玛瑙肺 (176)
- 七十一、玛瑙烩鸡脑 (177)
- 七十二、乳煮黄香管 (177)
- 七十三、糟煨黄香管 (178)
- 七十四、川冬菜氽黄
香管…………… (178)

- | | |
|----------------|-----------------|
| 七十五、烧折骨肉 (179) | 八十二、烧荤素… (184) |
| 七十六、烧鱼皮肉 (180) | 八十三、烩三代… (185) |
| 七十七、烧蹄筋… (181) | 八十四、肚肺汤… (186) |
| 七十八、炒木樨肉 (181) | 八十五、锅烧羊肉 (186) |
| 七十九、炸片肉… (182) | 八十六、大葱炮羊肉 (187) |
| 八十、炸春卷… (183) | 八十七、炖牛脯… (188) |
| 八十一、溜排骨… (183) | 八十八、软烧羊肉 (188) |

蛋 禽 类

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 一、烧鸡蛋…… (190) | 十八、炸芦花鸡… (201) |
| 二、香椿炒黄菜… (191) | 十九、紫菜莲蓬鸡 (202) |
| 三、煎焖鸡蛋…… (191) | 二十、青果鸡…… (203) |
| 四、海米溜黄菜… (192) | 二十一、清汤芙蓉鸡 |
| 五、炒桂花鸡蛋… (192) | 条…………… (204) |
| 六、凹鸡蛋…… (193) | 二十二、雪花鸡仁 (205) |
| 七、糖醋汁溜七星蛋 (194) | 二十三、菜包鸡… (206) |
| 八、鸡蛋炸酱…… (194) | 二十四、清蒸冬瓜鸡 (207) |
| 九、扣鸡蛋…… (195) | 二十五、熬炒鸡… (207) |
| 十、火腿蛋…… (195) | 二十六、冬菇鸡… (208) |
| 十一、煎鸡蛋角… (196) | 二十七、荷花鸡… (209) |
| 十二、鸡蛋松…… (196) | 二十八、清蒸鸡… (209) |
| 十三、八宝布袋鸡 (197) | 二十九、咖喱鸡块 (210) |
| 十四、葱扒鸡…… (198) | 三十、白沾鸡… (211) |
| 十五、料子鸡…… (199) | 三十一、荷叶鸡… (211) |
| 十六、扒窝鸡…… (200) | 三十二、炒鸡片… (212) |
| 十七、花子鸡…… (201) | 三十三、爆鸡片… (213) |

- 三十四、爆鸡丝… (213)
- 三十五、腐皮烩双鸡
 丝…………… (214)
- 三十六、番茄鸡丁 (215)
- 三十七、芋爆鸡丁 (215)
- 三十八、玉香鸡丁 (216)
- 三十九、南糟爆鸡丁 (217)
- 四十、葱椒炆鸡丁 (217)
- 四十一、咖喱鸡丁 (218)
- 四十二、锅烧金钱鸡 (218)
- 四十三、烧鸡脯… (219)
- 四十四、乳煮鸡腰 (220)
- 四十五、糟煨鸡腰 (221)
- 四十六、炸玻璃鸡腰 (221)
- 四十七、炸槟榔胗 (222)
- 四十八、油炆荔枝胗 (223)
- 四十九、焯炆荔枝胗 (223)
- 五十、炸荔枝胗 (224)
- 五十一、爆炒荔枝胗 (225)
- 五十二、面包鸡肝 (225)

- 五十三、盐水鸡… (226)
- 五十四、清炖鸡… (227)
- 五十五、风鸡…… (227)
- 五十六、腐乳拌鸡片 (228)
- 五十七、炸鸡签… (229)
- 五十八、余荔枝胗 (230)
- 五十九、五香胗肝 (230)
- 六十、锅烧鸡… (231)
- 六十一、糟鸡肉… (232)
- 六十二、锅烧糟鸡 (232)
- 六十三、葱扒虎头鸡 (233)
- 六十四、余荔枝鸡 (234)
- 六十五、炒鸡枞… (234)
- 六十六、清蒸全鸡 (235)
- 六十七、炒辣子鸡 (235)
- 六十八、软炸鸡… (236)
- 六十九、桶子鸡… (237)
- 七十、烧鸡…… (237)
- 七十一、锅烧豆腐 (238)
- 七十二、炸溜松花蛋 (238)

鸭 类

- 一、焖炉烤鸭…… (240)
- 二、焖烤布袋鸭… (241)
- 三、生鲜蒸鸭…… (242)
- 四、料子鸭……… (242)

- 五、酱炙全鸭…… (243)
- 六、酥鸭…………… (244)
- 七、锅烧鸭……… (244)
- 八、京东菜扒鸭… (245)

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 九、盐水仔鸭…… (246) | 十七、生菜拌鸭片 (251) |
| 十、仙鹤卧沙滩… (246) | 十八、麻腐拌鸭片 (251) |
| 十一、叉烧鸭…… (247) | 十九、糟蒸鸭肝… (252) |
| 十二、清炖鸭…… (248) | 二十、萝卜丝炖鸭肝 (252) |
| 十三、烧蒸鸭…… (248) | 二十一、面包鸭肝 (253) |
| 十四、桂花板鸭… (249) | 二十二、烧鸭掌… (254) |
| 十五、红焖鸭块… (249) | 二十三、烧酿鸭掌 (254) |
| 十六、荷叶米粉鸭肉 (250) | |

鱼 类

- | | |
|----------------|-----------------|
| 一、干炸鲤鱼…… (256) | 十七、干煎糟鱼… (267) |
| 二、五溜鲤鱼…… (256) | 十八、番茄煨鱼… (267) |
| 三、酒煎鲤鱼…… (257) | 十九、炒鱼仁…… (268) |
| 四、红烧鲤鱼…… (258) | 二十、芙蓉鱼卷… (269) |
| 五、清蒸鲤鱼…… (259) | 二十一、炸鱼枣… (269) |
| 六、糟煨鲤鱼…… (260) | 二十二、滑溜鱼片 (270) |
| 七、南溜鱼……… (260) | 二十三、清蒸鲳鱼 (271) |
| 八、炸松树鱼…… (261) | 二十四、烧黄鱼… (271) |
| 九、生鲜蒸鲤鱼… (261) | 二十五、家常熬鲫鱼(272) |
| 十、葱椒炆鲤鱼… (262) | 二十六、软烧团鱼 (273) |
| 十一、酱炙鲤鱼… (263) | 二十七、烧鳝鱼片 (274) |
| 十二、西烧鱼…… (263) | 二十八、爆炒鳝鱼丝 (274) |
| 十三、西辣鱼…… (264) | 二十九、啜炒鳝鱼丝 (275) |
| 十四、南溜鱼羹… (264) | 三十、软兜鳝鱼 (276) |
| 十五、煎糟鱼…… (265) | 三十一、炖奇门… (277) |
| 十六、炸糟鱼棒… (266) | 三十二、炒鳝糊… (278) |

- 三十三、干蒸白鳝鱼 (278)
 三十四、烧翡翠瓦块
 鱼…………… (279)
 三十五、炸桂鱼块 (280)
 三十六、雪花桂鱼 (281)
 三十七、反解番茄煨
 桂鱼…………… (282)

- 三十八、扒回王鱼 (282)
 三十九、冰鱼吐丝 (283)
 四十、余鱼卷酿馅 (284)
 四十一、麒麟鱼… (285)
 四十二、煎烧带鱼 (286)
 四十三、烧瓦块鱼 (286)

虾 蟹 类

- 一、炒虾仁………… (288)
 二、炸葡萄虾…… (288)
 三、烧虾脯………… (289)
 四、煎虾饼………… (290)
 五、虾仁吐丝…… (290)
 六、奶油菜包虾仁 (291)
 七、龙井余虾仁… (292)
 八、炸芝麻虾球… (293)
 九、炸凤尾虾…… (293)
 十、清汤琵琶虾… (294)
 十一、炆活虾…… (295)
 十二、番茄雪花虾仁 (295)
 十三、烹虾段…… (296)
 十四、炸雪花虾片 (297)
 十五、炸对虾片… (298)
 十六、爆虾片…… (298)
 十七、番茄煨虾片 (299)

- 十八、滑拌对虾块 (300)
 十九、腐乳拌虾片 (300)
 二十、葱椒炆虾段 (301)
 二十一、焦切虾… (302)
 二十二、炆香螺… (303)
 二十三、酱炒螺蛳仁 (303)
 二十四、炒蟹黄… (304)
 二十五、炒桂花蟹 (305)
 二十六、炒鲜蟹… (306)
 二十七、七星蟹… (306)
 二十八、烤蟹…… (307)
 二十九、烩蟹羹… (308)
 三十、炒芙蓉蟹 (308)
 三十一、蒸全蟹… (309)
 三十二、清汤余大夹 (309)
 三十三、蟹黄吐丝 (310)
 三十四、蟹黄散子 (311)

山 珍 类

- | | |
|---------------------------|---------------------------|
| 一、红扒熊掌…… (312) | 十七、清汤氽石花菜
…………… (324) |
| 二、蜜炙果子狸… (313) | 十八、白扒竹荪… (324) |
| 三、炸酿果子狸… (314) | 十九、鸽蛋氽竹荪 (325) |
| 四、烧猴头……… (314) | 二十、清汤莼菜… (326) |
| 五、紫菜氽猴头… (315) | 二十一、鸡米烧全菜
…………… (326) |
| 六、红烧鹿茸…… (316) | 二十二、鸡丝蘑菇汤
…………… (327) |
| 七、烧酿冬菇…… (317) | 二十三、口蘑锅耙汤
…………… (327) |
| 八、烧三冬……… (318) | 二十四、炒南北… (328) |
| 九、烧酿羊素肚… (318) | 二十五、酿口蘑… (329) |
| 十、冰糖烩银耳… (319) | 二十六、烧蘑菇… (329) |
| 十一、清汤烩银耳 (320) | 二十七、清汤燕菜
(代底)…… (330) |
| 十二、江干烧榆耳 (321) | 二十八、清汤绣球燕
菜…………… (331) |
| 十三、红烧素娥… (322) | |
| 十四、奶油扒龙须菜
…………… (322) | |
| 十五、清汤龙须菜 (323) | |
| 十六、麸子酒烩葛仙
米…………… (323) | |

海 鲜 类

- | | |
|----------------|----------------|
| 一、白扒鱼翅…… (333) | 五、清汤佛手鱼翅 (336) |
| 二、红烧鱼翅…… (334) | 六、鸡游鱼翅…… (337) |
| 三、桂花鱼翅…… (334) | 七、沙锅鱼翅…… (337) |
| 四、清汤鱼翅…… (335) | 八、鸡米鱼翅…… (338) |

- 九、大白菜烧鱼翅 (339)
- 十、三丝烧鱼翅… (339)
- 十一、扒玉吉翅… (340)
- 十二、芙蓉鱼翅… (341)
- 十三、绣球鱼翅… (342)
- 十四、扒海参…… (342)
- 十五、鸡腿扒海参 (343)
- 十六、烧海参…… (344)
- 十七、酸辣海参… (345)
- 十八、麻腐海参… (346)
- 十九、麻芝海参… (346)
- 二十、银珠海参… (347)
- 二十一、蝴蝶海参 (348)
- 二十二、海参品锅 (349)
- 二十三、烧江干… (350)
- 二十四、清汤绣球江干…………… (350)
- 二十五、干蒸江干 (351)
- 二十六、炒桂花江干 (352)
- 二十七、菊花江干烩银耳…………… (353)
- 二十八、芙蓉江干 (353)
- 二十九、烧江干脯 (354)
- 三十、清汤氽江干 (355)
- 三十一、红烧蛭干 (356)
- 三十二、烧酿蛭干 (356)
- 三十三、扒鲍鱼… (357)
- 三十四、蓑衣鲍鱼 (358)
- 三十五、龙井氽鲍鱼 (358)
- 三十六、生菜拌鲍鱼 (359)
- 三十七、白扒广肚 (360)
- 三十八、烧广肚… (361)
- 三十九、炖广肚… (361)
- 四十、清汤广肚 (362)
- 四十一、夹沙鱼肚 (363)
- 四十二、琵琶鱼肚 (364)
- 四十三、海参烧杂拌 (364)
- 四十四、梅花广肚 (365)
- 四十五、扒鱼皮… (366)
- 四十六、烧鱼皮… (367)
- 四十七、奶汤炖鱼皮 (367)
- 四十八、红烧淡菜 (368)
- 四十九、清汤淡菜 (369)
- 五十、烧酿淡菜 (369)
- 五十一、鸡腿扒皮丝 (370)
- 五十二、干炒桂花皮丝…………… (371)
- 五十三、清汤皮丝 (371)
- 五十四、烧皮丝… (372)
- 五十五、烧鸟鱼裙 (372)
- 五十六、扒鸟鱼裙 (373)
- 五十七、奶汤炖鸟鱼

裙…………… (374)
 五十八、烧鱼唇… (374)
 五十九、扒鱼唇… (375)
 六十、奶汤炖鱼唇 (376)
 六十一、扒鱿鱼… (376)
 六十二、瓢菜烧鱿鱼 (377)
 六十三、南溜鱿鱼丝 (377)
 六十四、清汤鱿鱼卷 (378)
 六十五、糖醋溜鱿鱼
 卷…………… (379)
 六十六、韭头炒鱿鱼
 丝…………… (379)
 六十七、余鱿鱼片 (380)
 六十八、冰糖炖鱼骨 (381)
 六十九、鸡茸鱼骨 (381)

七十、南溜乌鱼蛋 (382)
 七十一、鸡脑乌鱼蛋 (382)
 七十二、冰糖哈什蚂 (383)
 七十三、菜心火腿扒
 鱼肠…………… (384)
 七十四、虎爪笋烧鱼
 肠…………… (384)
 七十五、清汤鱼肠 (385)
 七十六、江干瓢菜炖鱼
 肠…………… (385)
 七十七、南糟煨鱼肠 (386)
 七十八、扒海蜇… (387)
 七十九、菜心烧海蜇 (387)
 八十、口蘑余蚶子 (388)
 八十一、清汤哈蜊 (389)

凉 菜 类

一、盐水肫肝…… (390)
 二、冻鸡………… (390)
 三、佛手海蜇…… (391)
 四、调蜆头……… (391)
 五、韭头拌海蜇… (392)
 六、醉蟹………… (392)
 七、醉蚶子……… (393)
 八、江干拌菜心… (394)
 九、琵琶鸭……… (394)

十、水爆肚……… (395)
 十一、凉拌腰片… (395)
 十二、五香肉…… (396)
 十三、肉干……… (397)
 十四、肉松……… (397)
 十五、青酱肉…… (398)
 十六、五香排骨… (398)
 十七、叉烧肉…… (399)
 十八、香肠……… (399)

- 十九、掸炆鱼鳃腰片 (400)
 二十、掸炆里脊片 (400)
 二十一、薰天花… (401)
 二十二、薰黄鱼… (402)
 二十三、菜心拌银鱼 (402)
 二十四、酥鱼…… (403)
 二十五、腐乳拌桂鱼
 片…………… (403)
 二十六、炆虎尾… (404)
 二十七、青鱼冻… (405)
 二十八、五香鱼… (405)
 二十九、烧蛋卷… (406)
 三十、如意卷… (407)
 三十一、荷花鸡蛋 (407)
 三十二、卤鸡蛋… (408)
 三十三、素火腿… (409)
 三十四、芝麻藕… (409)
 三十五、糖拌两样 (410)
 三十六、掸炆黄花菜 (410)
 三十七、鲜核桃仁拌
 四季梅…………… (411)
 三十八、炆茄夹… (412)
 三十九、蓑衣黄瓜 (412)
 四十、辣白菜… (413)
 四十一、油浸蘑菇 (413)
 四十二、江干拌石花
 菜…………… (414)
 四十三、菜心拌羊素
 肚…………… (414)
 四十四、醉冬菇… (415)
 四十五、泡菜…… (415)
 四十六、拌蓊泥… (416)
 四十七、烹辣椒… (417)
 四十八、三鲜菜… (417)
 四十九、糖醋芹黄 (418)
 五十、硝肉…… (418)
 五十一、皮冻…… (419)
 五十二、肘花…… (420)
 五十三、鸡瓜咸菜 (420)

甜 菜

- 一、琥珀莲子…… (422)
 二、干蒸百合…… (422)
 三、蜜炙莲子…… (423)
 四、冰糖炖莲子… (424)
 五、西米莲子…… (424)
 六、烩百合……… (425)
 七、干蒸山药…… (425)
 八、炒桂花山药泥 (426)

- | | |
|----------------|----------------|
| 九、蜜炙南芥…… (426) | 二十一、山楂滂… (434) |
| 十、冰糖烩菠萝… (427) | 二十二、烩核桃仁 (434) |
| 十一、蜜炙八宝饭 (427) | 二十三、蜜炙鲜桃 (435) |
| 十二、蜜炙江米枣 (428) | 二十四、酥核桃… (435) |
| 十三、蜜炙山药丸 (428) | 二十五、核桃占… (436) |
| 十四、炒桂花三泥 (429) | 二十六、糖拌三鲜 (436) |
| 十五、平面山药… (430) | 二十七、江米藕… (437) |
| 十六、煎糍粑…… (430) | 二十八、琥珀冬瓜 (438) |
| 十七、百子烩绣球 (431) | 二十九、玻璃藕… (438) |
| 十八、江米酒烩小元 | 三十、蜜炙梨… (439) |
| 宵…………… (432) | 三十一、拔丝西瓜 (440) |
| 十九、杏仁豆腐… (432) | 三十二、琥珀红果 (441) |
| 二十、西瓜糕…… (433) | 三十三、麻团…… (441) |

面 食

- | | |
|----------------|----------------|
| 一、千层饼……… (443) | 十二、拨鱼……… (449) |
| 二、鸡丝卷……… (443) | 十三、油馅……… (449) |
| 三、螺丝馒头…… (444) | 十四、炸菊花面… (450) |
| 四、月牙卷……… (445) | 十五、三鲜包子… (450) |
| 五、石榴卷……… (445) | 十六、十锦素包子 (451) |
| 六、佛手卷……… (446) | 十七、水晶包子… (452) |
| 七、桃卷……… (446) | 十八、三鲜面…… (452) |
| 八、盘肠卷……… (447) | 十九、焦炒面…… (453) |
| 九、片火烧……… (447) | 二十、软炒面…… (453) |
| 十、桂花馒头…… (448) | 二十一、荷叶夹… (454) |
| 十一、开花馍…… (448) | 二十二、抓皮春卷 (454) |

- | | |
|-----------------|----------------|
| 二十三、素烧麦… (455) | 三十一、单麻火烧 (462) |
| 二十四、荷叶饼… (456) | 三十二、白糖焦饼 (462) |
| 二十五、萝卜丝饼 (456) | 三十三、白面火烧 (463) |
| 二十六、八头卷… (458) | 三十四、翡翠馄饨 (463) |
| 二十七、辣椒菊花卷 (458) | 三十五、双批油条 (464) |
| 二十八、鲜花饼… (459) | 三十六、散子…… (465) |
| 二十九、小菜合… (460) | 三十七、糖麻花… (466) |
| 三十、枣泥火烧 (461) | |

一、飲食营养

营养和身体健康有着密切的关系。对于一般人体来说，营养可以促进生长和发育，改进健康状况，使精神饱满，体力强健，从而有充沛的精力从事革命和生产。另一方面，可以增加对疾病的抵抗力，预防疾病，防止过早的衰老现象产生，延长寿命。因此，为了保持身体健康，我们必须在日常生活中随时注意饮食营养。

1、人体需要那些营养？要想获得良好的营养，有两个必要的条件：一方面是食品的质；一方面是食品的量。食品的质指食品供给各种必要的化学成份，即蛋白质、脂肪、糖、无机盐类、维生素类、水和粗纤维等。这些不同性质的化学成分，各有各的功用，无论缺少那一种都不行。有了各种化学成分，但如果数量不足，不能补充身体的消耗和需要，也要产生营养缺乏的现象，所以必须满足身体在质和量两方面的营养需要，才能达到良好的营养。人体的营养因年龄劳动形式和生理状况而不同，例如在生长时期的儿童，重体力劳动者，孕妇和乳母，都需要较高的营养。

但也不要过分讲究营养。如动物脂肪中含有胆固醇，大量吃鸡蛋、肉类、牛奶等食品，易使血中胆固醇增高，而提早或加速冠状动脉硬化（高血压）。

每日膳食中营养素供给量见附表。