

师大 味道

陕西师范大学基本保障菜品集锦
高子伟 路正社 主编



陕西师范大学出版总社

朱子信



师大味道

陕西师范大学基本保障菜品集锦

主 编

高子伟 路正社

编 委

刘 瑜 李革命 王社柱 张文超 陈卫平

韦双庆 王耀辉 高 扬 孙 丹

图书代号 ZH16N1547

图书在版编目(CIP)数据

师大味道:陕西师范大学基本保障菜品集锦/高子伟,路正社
主编. — 西安:陕西师范大学出版总社有限公司, 2016.12
ISBN 978-7-5613-7320-0

I. ①师… II. ①高… ②路… III. ①菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 309022 号

师大味道:陕西师范大学基本保障菜品集锦

SHIDA WEIDAO SHANXI SHIFAN DAXUE JIBEN BAOZHANG CAIPIN JIJIN

高子伟 路正社 主编

责任编辑 / 张建明 徐琳

责任校对 / 武宇飞

装帧设计 / 鼎新设计

出版发行 / 陕西师范大学出版总社

(西安市长安南路199号 邮编 710062)

网 址 / <http://www.snupg.com>

经 销 / 新华书店

印 刷 / 西安创维印务有限公司

开 本 / 787mm × 1092mm 1/16

印 张 / 11.75

字 数 / 150千

版 次 / 2016年12月第1版

印 次 / 2016年12月第1次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5613-7320-0

定 价 / 40.00元

读者购书、书店添货如发现印刷装订问题,请与本社营销部联系调换。

电 话:(029) 85307864 85303622 (传真)

前言

随着人们物质生活水平和消费水平的提高及高校“节约型校园”建设工作的逐步推进，广大师生对饮食服务需求不断增多，作为高校后勤服务工作重要环节、影响师生学习工作和生活、关乎学校安全稳定大局的高校食堂饮食服务工作正面临新的要求和挑战。

多年来，陕西师范大学后勤集团上下齐心，抓安全管理、抓技术革新、抓科学规范、抓现代化建设，建立了后勤服务工作全方位的规范化、标准化体系，采用了智能化、自动化的设备，引入了国际标准质量管理体系，形成了覆盖集团多个方面的管理信息系统30多套。陕西师范大学后勤服务信息化与智能化管理已成为全国高校的排头兵。

陕西师范大学后勤第一集团饮食服务中心作为学校师生饮食服务的保障部门，始终坚持“服务至上，师生满意”的服务宗旨，积极探索，在菜品改进、食堂管理、新品种开发等多方面，力求满足广大师生日益增长的饮食需求，得到了广大师生的广泛认可，赢得了“吃在师大”的美誉，让每一位师大人感受到了家一般的温暖。

本着对全校师生及工作人员饮食健康负责的态度，陕西师范大学后勤集团，在执行ISO 9001质量管理体系和HACCP/ISO 22000食品安全管理体系的基础上，总结编制了《饮食工作标准化》系列文件，推行了饮食卫生安全“五常”管理法；2012年底开始，逐步建立了中央厨房，引进了先进设备、现代工艺，采用规范流程，基本实现了传统食品加工标准化、操作规范化、生产机械化、工艺科技化和准入制度化。同时，公开加工流程，有效监督食品制作与餐具清洗消毒过程。此外，在保证全校师生及教职工饮食安全健康的前提下，饮食服务中心不断创新餐饮服务理念，推出了“学校食堂称量销售及信息管理系统”，在营养分析和膳食推荐的基础上形成个性化的智慧餐

饮，以求为广大师生及教职工提供更加全面精细的餐饮服务。

本书内容根据陕西师范大学学生食堂一线师傅口述整理而成，是后勤第一集团全体饮食服务人员共同努力成果的展示，是对陕西师范大学后勤饮食服务理念和精神的生动诠释，是陕西师范大学多年饮食文化的历史沉淀和技艺传承。其中精选了陕西师范大学学生食堂菜品中价格实惠、口味大众、深受广大师生喜爱、独具师大特色的基本保障菜品中近120种热菜、凉菜和季节菜。采用图文并茂的形式进行了分类介绍，详细介绍了每种菜品的原料构成、制作要点等内容，一菜配一图，注释简明扼要。在各类菜品介绍中还附有主材营养价值分析和菜品制作参考小贴士，可谓精心编写，面面俱到。书中将价格稳定的菜品和季节性菜品进行分类，以保证日常菜谱的稳定性，灵活进行市场调节，便于生产成本的控制与管理。

本书可作为大学饮食基本菜谱的指导范本，是客人了解、品味陕西师范大学基本大伙饮食菜品的参考手册，也是广大校友回味往昔岁月的纪念读本。本书可供全国高校系统后勤单位作为食堂职工的培训教材，也适合机关、部队和其他单位食堂相关从业人员阅读，对广大厨艺爱好者也有一定的参考作用。

目录

豆腐类菜品

- 小葱拌豆腐(Tofu Mix with Spring Onion) / 3
麻婆豆腐(Mapo Tofu) / 4
辣酱豆腐(Chili Sauce Braised Tofu) / 5
红烧豆腐(Soy Sauce Braised Tofu) / 6
金银豆腐(Two-Color Tofu) / 7
家常豆腐(Szechwan Home-Style Tofu) / 8
脆皮豆腐(Crispy Tofu) / 9
鱼香豆腐(Yu Shiang Tofu) / 10
桂花豆腐(Tofu with Stirred Egg) / 11
白玉豆腐(Baiyu Tofu) / 12
虎皮豆腐(Crisp-Fried Tofu) / 13
剁椒豆腐(Tofu Braised with Chopped Pepper) / 14
盐煎豆腐(Fried Tofu with Salt) / 15
酱香豆腐(Grilled Tofu) / 16
肉末豆腐(Stewed Tofu Minced Pork) / 17
葱烧豆腐(Braised Tofu with Green Onion) / 18
双黄豆腐(Tofu with Two Fresh Delicacies) / 19
蒜香豆腐(Garlic Tofu) / 20
小炒豆腐(Sauteed Tofu) / 21
红油豆腐(Tofu with Chili Oil) / 22
蚝油豆腐(Tofu with Oyster Sauce) / 23

- 三鲜豆腐(Tofu with three fresh ingredients) / 24
酸菜豆腐(Pickled Chinese Cabbage with Tofu) / 25

豆皮类菜品

- 红油豆皮(Tofu Sheet with Chili Oil) / 28
炝拌豆腐丝(Mixed Tofu Sheet) / 29
麻辣豆腐丝(Hot & Spicy Tofu Sheet) / 30
青椒素牛排(Sauteed Fake Ground Beef With Green Pepper) / 31
红油素牛排(Fake Ground Beef With Chili Oil) / 32
青菜炒素牛排(Sauteed Fake Ground Beef with Chinese Cabbage) / 33
鱼香素牛排(Yu Shiang Fake Ground Beef) / 34

豆干类菜品

- 香辣豆腐干(Hot & Spicy Dried Tofu) / 36
五香豆腐干(Spiced Dried Tofu) / 37
白菜炒豆腐干(Sauteed Dried Tofu with Cabbage) / 38
卤豆腐干(Marinated Dried Tofu) / 39

素鸡类菜品

- 红烧素鸡(Braised Steamed Tofu Rolls) / 42
五香素鸡(Spiced Steamed Tofu Rolls) / 43

香煎素鸡(Pan-Fried Steamed Tofu Rolls) / 44

糖醋素鸡(Sweet and Sour Steamed Tofu
Rolls) / 45

豉香炒素鸡(Sauteed Steamed Tofu Rolls
with Fermented Soybean) / 46

素鸡拌黄瓜(Tossed Cucumber with Steamed
Tofu Rolls) / 47

豆芽类菜品

红油绿豆芽(Mung Bean Sprout with Chili
Oil) / 51

干煸豆芽(Dry-fried Soybean Sprout) / 52

醋溜豆芽(Sauteed Bean Sprouts with
Vinegar) / 53

清炖黄豆芽(Stewed Soybean Sprout) / 54

清炒绿豆芽(Sauteed Mung Bean Sprout) / 55

黄豆芽炒肉(Sauteed Shredded Pork with
Soybean Sprout) / 56

辣炒黄豆芽(Sauteed Soybean Sprout with
Pepper) / 57

豆芽炒豆腐(Sauteed Tofu with Bean
Sprout) / 58

鸡蛋炒豆芽(Sauteed Egg with Bean
Sprout) / 59

豆芽炒干丝(Sauteed Tofu Sheet with
Soybean Sprout) / 60

豉香豆芽(Sauteed Soybean Sprout with

Fermented Soybean) / 61

剁椒豆芽(Soybean Sprout Braised with
Chopped Pepper) / 62

火腿炒豆芽(Sauteed Soybean Sprout with
Ham) / 63

土豆类菜品

温拌土豆丝(Mixed Shredded Potato) / 67

土豆粉条炒肉丝(Sauteed Shredded pork with
potato & Starch Vermicelli) / 68

蚝油土豆(Potato with Oyster Sauce) / 69

土豆炖豆腐(Stewed Tofu With Potato) / 70

芹菜类菜品

芹菜拌腐竹(Celery with Bean Sheet) / 72

芹菜拌花生米(Mixed Peanuts with Celery) / 73

芹菜炒豆芽(Sauteed Soybean Sprout with
Celery) / 74

素炒芹菜叶(Sauteed Leaf of Celery) / 75

芹菜豆腐干(Sauteed Dried Tofu with
Celery) / 76

西芹炒肉(Sauteed Sliced Pork with
Celery) / 77

芹菜炒面筋(Sauteed Wheat Gluten with
Celery) / 78

粉条类菜品

豆芽炒粉条(Sauteed Starch-Vermicelli with
Soy Bean Sprout) / 80

酸菜炒粉条(Sauteed Starch-Vermicelli with

Pickled Chinese Cabbage) / 81

白菜炒粉条(Sauteed Starch-Vermicelli with

Chinese Cabbage) / 82

肉沫粉条(Sauteed Starch-Vermicelli with

Minced Meat) / 83

肉末粉带(Sauteed Wide Starch-Vermicelli with

Minced Meat) / 84

红萝卜炒粉条(Sauteed Starch-Vermicelli

with Carrot) / 85

粉条炒芹菜(Sauteed Celery with Starch-

Vermicelli) / 86

◆ 青菜类菜品 ◆

青菜烧面筋(Sauteed Wheat Gluten with

Chinese Cabbage) / 88

青菜炒鸡蛋(Sauteed Egg with Chinese

Cabbage) / 89

青菜炒肉(Sauteed Pork with Chinese

Cabbage) / 90

青菜拌黄豆(Mixed Soybean with Chinese

Cabbage) / 91

青菜烧丸子(Sauteed Meatballs with Chinese

Cabbage) / 92

◆ 海带类菜品 ◆

海带烧肉(Stewed Pork with Kelp) / 94

素炒海带丝(Sauteed Shredded Kelp) / 95

◆ 凉粉类菜品 ◆

酸辣凉粉(Hot and Sour Bean Jelly) / 98

炒凉粉(Sauteed Bean Jelly) / 99

◆ 其他类菜品 ◆

蒜泥茄子(Eggplant with Mashed Garlic) / 100

紫甘蓝拌豆皮(Mixed Tofu Sheet with

Kale) / 102

凉拌金针菇(Golden Mushrooms and Mixed

Vegetables) / 104

菜花拌花生米(Mixed Peanuts with

Cauliflower) / 106

豆腐炒白菜(Sauteed Chinese Cabbage with

Tofu) / 108

菠菜炒粉条(Sauteed Starch-Vermicelli with

Spinach) / 110

竹笋炒肉(Sauteed pork with Bamboo

Shoot) / 112

糖醋丸子(Fried Sweet and sour

Meatballs) / 114

鱼香丸子(Yu Shiang Meatballs) / 115

辣子鸡丁(Quick-fried Hot Diced Chicken) / 116

干烧鱼块(Dry Fried Fish Slices with Chili) / 118

葱头炒肉(Sauteed Pork with Onions) / 120

红烧豆腐泡(Braised Tofu Puffs) / 122

青菜拌蘑菇(Mixed Mushrooms with

Chinese Cabbage) / 124

花白炒鸡蛋(Sauteed Egg with Chinese
Cabbage) / 126

豆王炒鸡丁(Sauteed Diced Chicken with
Bean) / 128

菜花炒肉(Sauteed Pork with
Cauliflower) / 130

孜然炒牛肉(Sauteed Beef with Cumin) / 132
冬瓜烧肉(Braised Pork with White
Gourd) / 134

干煸茄子(Dried Sauteed Eggplant) / 136

黄焖茄子(Braised Eggplant) / 138

黄瓜苜蓿肉(Sauteed Pork Shreds with Egg,
Black Fungus & Cucumber) / 140

青笋肉片(Sauteed Minced Beef with
Lettuce) / 142

莲菜过油肉(Sliced Pork with Lotus Root) / 144

蒜台肉丝(Stir-Fried Shredded Pork with
Garlic Stems) / 146

苦瓜炒肉(Sauteed Pork with Balsam
Pear) / 148

榨菜肉丝(Shredded Pork with Preserved
Mustard Tubers) / 150

西葫芦炒鸡丁(Sauteed Diced Chicken with
Diced Squash) / 152

南瓜炒肉(Sauteed Pork with Sliced
Pumpkin) / 154

清炒泡菜(Sauteed Picked Vegetables) / 156

红萝卜炒肉(Sauteed Pork with Carrot) / 158

大烩菜(Signature Braised Cabbage with Tofu
and Meatballs) / 160

青豆炒鸡丁(Sauteed Diced Chicken with
Green Beans) / 162

洋葱炒芹菜(Sauteed Celery with Onions) / 164

猪油萝卜片(Sauteed Radish with Lard) / 166

香辣鱿鱼条(Hot and Spicy Squid) / 168

香菇炒冬瓜(Sauteed White Gourd with
Mushroom) / 170

豆腐皮炒韭菜(Sauteed Leek with Tofu
Sheet) / 172

干煸豇豆(Dried Sauteed Blackeye Beans) / 174

豆腐类菜品

豆腐是最常见的豆制品，又称水豆腐。主要的生产过程：一是制浆，即大豆制成豆浆；二是凝固成形，即豆浆在热与凝固剂的共同作用下凝固成含有大量水分的凝胶体，即豆腐。

根据制豆腐所用凝固剂的不同和豆腐的含水量，习惯上将豆腐分为老豆腐和嫩豆腐。老豆腐，又称北豆腐、硬豆腐，是指含水量80%~85%的豆腐。一般以盐卤作凝固剂，也有以石膏或酸黄浆水作凝固剂，其特点是点浆温度较高，凝固剂作用比较急剧，豆腐硬度较大，韧性较强，含水量较低，味道较香，蛋白质含量在7.4%以上。嫩豆腐，又称南豆腐，软豆腐。一般指用石膏作凝固剂制成的含水量较多的豆腐，其特点是质地细嫩，富有弹性，含水量大，一般含水量为85%~90%，蛋白质含量在5%以上。用葡萄糖酸内酯作凝固剂制成的盒装豆腐、袋装豆腐也属于嫩豆腐的范畴。

陕西师范大学各食堂豆制品全部由自有中央厨房生产配送，主要原料为非转基因黄豆。





营养分析

1. 豆腐营养丰富，含有铁、钙、磷、镁等人体必需的多种微量元素，还含有糖类、调和油和丰富的优质蛋白，素有“植物肉”之美称。大豆的蛋白质生物学价值可与鱼肉相媲美，是植物蛋白中的佼佼者。大豆蛋白属于完全蛋白质，其氨基酸组成比较好，人体所必需的氨基酸它几乎都有。大豆直接烹调食用，人体对其蛋白质的消化吸收率只有65%，而制成豆腐消化率可以提升到92%~95%。

2. 制作豆腐的大豆中含有18%左右的油脂，大部分能转移到豆腐中去。大豆油中的亚油酸比例较大，有益于人体神经、血管、大脑的生长发育。

3. 豆腐不含胆固醇，为高血压、高血脂、高胆固醇症及动脉硬化、冠心病患者的药膳佳肴。

4. 豆腐含有丰富的植物雌激素，对防治骨质疏松症有良好的作用。

小贴士

1. 豆腐切块后，用沸腾的淡盐水焯水，可以去除豆腐涩味，保持豆腐口感细嫩，且不易碎。

2. 豆腐二次勾芡，不会出现吐水现象。

3. 炒郫县辣酱时，需要温油下锅，用中火炒，才不会把辣酱和辣椒面炒糊。

4. 不建议久煮，否则豆腐中间起泡有空洞，豆腐就变得不软嫩。

【小葱拌豆腐】

Mixed Tofu with Spring Onion

主料：嫩豆腐

辅料：小葱

调料：盐、味精、花椒粉

制作要点

1. 将小葱除去黄叶，洗净后切成葱花；豆腐划切成小块，放入热水锅焯水，用冷的净水过凉，捞出沥干水分，盛装在盘内，随即加入盐和味精，再撒上葱花、花椒粉；
2. 将炒锅置于中火加热，倒入油熬熟用葱炝锅后，再盛装碗中，待冷却后淋浇在豆腐上，就可上餐桌，食时拌匀即可。

推荐星级：★★★



主料：嫩豆腐

辅料：五花肉、小葱、姜

调料：调和油、郫县豆瓣、生抽、盐、花椒粉、淀粉

制作要点

1. 豆腐切小方块，姜切成末，小葱切成葱花，五花肉切成末；
2. 锅中放油烧热，下入肉末、姜末和调料煸炒出香；
3. 加入适量清水后再放入豆腐，大火烧开后，转为小火勾芡，盖上盖子焖烧5分钟；
4. 出锅前再次兑入芡汁，撒葱花和适量花椒粉，略翻炒一下即可出锅。

推荐星级：★★★★

【麻婆豆腐】

Mapo Tofu





【辣酱豆腐】

Chili Sauce Braised Tofu

主料：老豆腐

辅料：蒜苗

调料：辣酱、盐、调和油、生抽、淀粉

制作要点

1. 豆腐切成长方块，姜切末，蒜苗切段待用；
2. 锅内放水加盐烧开，豆腐下锅焯水捞出；
3. 锅内放油烧热，倒入蒜苗煸炒出香味，放入其他调料翻炒出红油，倒入豆腐加水小火炖制均匀，勾芡即可出锅。

推荐星级：★★★★★

【红烧豆腐】

Soy Sauce Braised Tofu

主料：豆腐

辅料：干辣椒、葱

调料：辣椒酱、豆瓣酱、调和油、老抽、淀粉



制作要点

1. 豆腐切成方块放置1小时，沥出多余水分，豆腐更结实；
2. 锅内留底油烧热，放入干辣椒、辣酱、豆瓣酱、葱煸炒出香，加水烧开，下入豆腐块、调料炖制，待入味后勾芡出锅。

推荐星级：★★★★

Two-Color Tofu

【金银豆腐】

主料：豆腐

辅料：鸡蛋、小葱

调料：盐、味精、调和油

菜

豆腐类菜品



制作要点

1. 豆腐放入蒸锅大火蒸透，晾凉后切丁与鸡蛋拌匀待用；
2. 锅内留底油烧热，放入豆腐丁翻炒，待鸡蛋成型后调味撒入葱末，翻炒均匀出锅。

推荐星级：★★★★★



【家常豆腐】

Szechwan Home-Style Tofu

主料：豆腐

辅料：猪肉、青红椒、葱、姜、蒜

调料：郫县豆瓣酱、生抽、料酒、白、淀粉、盐、调和油

制作要点

1. 豆腐切成三角厚片，猪肉切片用生抽淀粉腌制，青红椒去籽切成菱形片；
2. 锅中加少量油，将豆腐煎至两面金黄取出待用；
3. 炒锅留底油烧热，加豆瓣酱、葱姜蒜、肉片煸炒出香，再加入豆腐、青红椒同炒，适量调味即可出锅。

推荐星级：★★★★★