



河南职业技术学院

国家示范性高职院校建设项目成果

中国名菜

ZHONGGUO MINGCAI

◎ 李保定 主编



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

本书以我国地方名菜制作为出发点,分别介绍了蔬菜类名菜、水产类名菜、鱼类名菜、肉类名菜、禽类名菜、豆制品类名菜及其他名菜等内容。各类名菜分别从菜品简介、质量标准 and 工艺关键等方面进行描述,重点突出名菜佳肴原料的搭配和制作过程,图文并茂,浅显易学。对于地方名菜的选择,在考虑代表性、广泛性的同时,既突出烹饪制作知识,又体现实际操作技能。

本书可作为高职高专烹饪工艺与营养专业的教学用书,也可作为酒店管理、导游等相关专业的参考用书。

为方便教学,本书配备电子课件等教学资源。凡选用本书作为教材的教师均可登录机械工业出版社教材服务网 www.cmpedu.com 免费下载。如有问题请致信 cmpgaozhi@sina.com,或致电 010-88379375 联系营销人员。

图书在版编目(CIP)数据

中国名菜/李保定主编. —北京:机械工业出版社, 2010. 12

河南职业技术学院. 国家示范性高职院校建设项目成果
ISBN 978-7-111-32721-9

I. ①中… II. ①李… III. ①菜谱—中国—高等学校
: 技术学校—教材 IV. ①TS972. 182

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 243942 号

机械工业出版社 (北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)

策划编辑: 徐春涛 责任编辑: 徐春涛

封面设计: 张 静 责任印制: 杨 曦

北京四季青印刷厂印刷 (三河市杨庄镇环伟装订厂装订)

2011 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

184mm × 260mm · 13.25 印张 · 400 千字

0 001—3 000 册

标准书号: ISBN 978-7-111-32721-9

定价: 25.00 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社发行部调换

电话服务

网络服务

社服务中心: (010) 88361066

门户网: <http://www.cmpbook.com>

销售一部: (010) 68326294

教材网: <http://www.cmpedu.com>

销售二部: (010) 88379649

读者服务部: (010) 68993821

封面无防伪标均为盗版

序

三载寒暑，数易其稿，我院国家示范性高职院校建设成果之一——工学结合的系列教材终于付梓了，她就像一簇小花，将为我国高职教育园地增添一抹春色。我院入选国家示范性高职院校建设单位以来，以强化内涵建设为重点，以专业建设为龙头，以精品课程和教材建设为载体，与行业企业技术、管理专家共同组建专业团队，在课程改革的基础上，共同编著了 30 余部教材，涵盖了我院的机电一体化技术、电子信息工程技术、汽车检测与维修技术、烹饪工艺与营养四个专业的 30 余门专业课程。在保证知识体系完整性的同时，体现基于工作过程的基本思想，是本批教材探讨的重点。

本批教材是学院与行业企业共同开发的，适应区域、行业经济和社会发展的需要，体现行业新规范、新标准，反映行业企业的新技术、新工艺、新材料。教材内容紧密结合生产实际，融“教、学、做”为一体，力求体现能力本位的现代教育思想和理念，突出高职教育实践技能训练和动手能力培养的特色，注重实用性、先进性、通用性和典型性，是适合高职院校使用的理论和实践一体化教材。

本批教材由我院国家示范性重点建设专业的专业带头人、骨干教师与相关行业企业的技术、管理专家合作编写，这些同志大都具有多年从事职业教育和生产管理一线的实践经验，合作团队中既有享受国务院政府特殊津贴的专家、河南省“教学名师”，又有河南省教育厅学术技术带头人、国家技能大赛优胜者等。学院教师长期工作在高职教育教学一线，熟悉教学方法和手段，理论方面有深厚功底，行业企业专家具有丰富的实践经验，能够把握教材的广度和深度，设定基于工作过程的教学任务，两者结合，优势互补，体现“校企合作、工学结合”的主要精髓。相信这批教材的出版，将会为我国高职教育的繁荣发展做出一定贡献。

河南职业技术学院院长 王爱群

前 言

餐饮收入是实现酒店、宾馆年度经营目标的重要内容之一，酒店、宾馆的特色也多以销售的名菜佳肴为标志，因此，培养学生掌握具有代表性的中国地方名菜知识和操作技能尤为重要。基于中国名菜品种繁多和我国土地广袤、民族众多及其饮食文化差异等因素，本书在编写过程中，作了如下尝试：

(1) 本书主要供烹饪工艺与营养专业（中餐方向）使用，在教学中，应结合本专业毕业生的就业去向，有侧重地选择名菜品种进行教学。

(2) 中国名菜是由我国各地方名菜组成，受地域文化、饮食习惯及社会经济等因素的影响，表现出明显的地方性。而现代餐饮经营以兼收并蓄、彰显地方风味为特征，在编写过程中，我们以“立足地方名菜，集中特色佳肴”为指导思想，突出地方名菜的普适性和代表性，更好地为在校学生和烹饪爱好者服务。

(3) 本书以国家示范院校建设为契机，以烹饪原料分类为主线，突出烹饪操作技能，将理论和实践有机地融为一体，为学生实现“做中学、学中做”积累经验。

本书由河南职业技术学院李保定副教授任主编，张勇任副主编。河南职业技术学院马军卫负责图片的搜集整理工作。河南职业技术学院刘志全副教授担任主审。

本书在编写过程中参考和借鉴了国内外众多专家和学者的最新成果，河南职业技术学院陈佳平副教授在全书完稿后给予了一些有益的修改意见，在此一并感谢。由于时间仓促，水平有限，书中错误之处敬请各位专家学者、广大同仁和烹饪爱好者批评指正。

注：书中有些名菜如“金钱鹿肉”、“白烧鹿筋”、“五丝驼峰”等所用原料涉及国家保护的珍稀野生动物，入菜时必须采用人工养殖的原料。

编 者

目 录

前言

第一章 概述..... 1

中国菜肴的发展过程.....	1
中国名菜的组成.....	4
中国名菜的特色.....	5

第二章 蔬菜类名菜..... 7

白扒猴头.....	7
红焖猴头.....	8
猴头过江.....	8
鸭腿猴头蘑.....	9
酒醉彩云猴头黄瓜香.....	9
烩松茸.....	9
龙江素烩.....	10
香酥菜卷.....	10
美味人参汤.....	11
油爆黄瓜香.....	11
黄花素鱼翅.....	12
酿金钱台蘑.....	13
乳汁软炸口蘑.....	13
干烧冬笋.....	14
干煸鲜蘑.....	14
干炸素黄鱼.....	15
一品香酥藕.....	15
栗子扒白菜.....	16
奶汁炖蒲菜.....	16
鸡脯扒胎菜.....	16
英公延寿.....	17
荷花羊素肚.....	17
奉化芋艿头.....	18
炒素蟹粉.....	18
鼎湖上素.....	19
四菇临门.....	19
牡丹燕菜.....	20
罗汉全斋.....	21

红烧寒菌.....	21
护国菜.....	22
冬瓜盅.....	22
北菇扒双蔬.....	23
开水白菜.....	23
干煸冬笋.....	23
柴把鸡枞.....	24
八宝酿西红柿.....	24
清汤竹荪.....	25
琥珀冬瓜.....	25
水晶山药球.....	26
蜜汁鲜桃.....	26
挂霜枣泥卷.....	27
冰糖湘莲.....	27
细沙八宝.....	28
炸鲜奶.....	28
玫瑰肉糕.....	29
八宝酿梨.....	29
炸酿枣卷.....	29
红袍莲子.....	30
桂花糯米藕.....	30
夹沙苹果.....	31
诗礼银杏.....	31
复习与思考.....	32

第三章 水产类名菜（一）..... 34

扒原壳鲍鱼.....	34
菊花海参扒鱼翅.....	34
组庵鱼翅.....	35
扒三丝底鱼翅.....	35
黄焖鱼翅.....	36
白扒鱼翅.....	37
红炖鱼翅.....	37
干烧鱼翅.....	38



中国名菜

扒海羊	38	雪丽大蟹	60
大葱烧海参	39	雪花蟹斗	60
虾子大乌参	40	炸蟹卷	61
贵妃海参	41	复习与思考	61
芙蓉海参	41	第五章 鱼类名菜	63
红焖海参	42	生煎马哈鱼	63
家常海参	42	碧波鳊鱼卷	63
芙蓉干贝	43	八宝吉花鱼	64
油爆鲜贝	43	干烧开片鲤鱼	65
清汤菊花干贝	44	奶油麒麟鳊鱼	65
油泡带子	44	清蒸白鱼	66
蒜子瑶柱脯	45	红鲷戏珠	66
白汁鱼肚	45	白扒鱼扇	67
鸡茸笔架鱼肚	46	双色珊瑚鱼	67
蟹黄扒鱼肚	46	晋蹦鲤鱼	68
洞庭鲥鱼肚	47	苏三鱼	68
鹅掌扒广肚	47	蛟龙献宝	69
晁衡鱿鱼	48	金毛狮子鱼	69
炆鱿鱼卷	48	潘鱼	70
佛跳墙	49	干煎鱼	70
烩乌鱼蛋	50	醋椒鱼	71
泡椒墨鱼仔	50	抓炒鱼片	71
发菜扣蚝豉	51	糟熘鱼片	72
复习与思考	51	烤加吉鱼	72
第四章 水产类名菜 (二)	53	清蒸白鱼	73
橘子大虾	53	罗锅鱼片	73
罗汉大虾	53	清蒸鸽子鱼	74
椒盐基围虾	54	雪莲鱼米鸡	74
津味炒河虾	55	松鼠鳊鱼	75
生炊龙虾	55	香脆银鱼	76
白灼虾	55	宋嫂鱼羹	76
炒滇池虾仁	56	西湖醋鱼	77
干炸虾枣	56	雪菜大汤黄鱼	78
蘑菇虾球	57	下巴甩水	78
炒虾丝	57	兴国米粉鱼	79
夹心虾糕	58	绣球鱼丸	79
红梅菜胆	59	葱油烤鱼	80
烹大夹	59	柴鱼肉羹	80



葱椒炆鱼片	81	坛子肉	101
糖醋软熘鲤鱼焙面	81	大荔带把肘子	102
酒煎鱼	82	丁香肘子	103
番茄煨鱼	82	红烧肘子	103
活鱼活吃	83	茺爆里脊	103
烧淇鲫	84	天津坛肉	104
酥鱼	84	软炸里脊	104
清蒸伊鲂	84	清炖蟹粉狮子头	105
翠竹粉蒸鲰鱼	85	东坡肉	106
芙蓉鲫鱼	85	桂花肉	106
蝴蝶飘海	86	云雾肉	107
红烧鲰鱼	86	荔枝肉	107
荆沙鱼糕	87	炸紫酥肉	108
橘瓣鱼汆	87	肘花	108
明珠鳊鱼	88	糖醋里脊	109
珊瑚鳊鱼	89	滑熘肉片	109
清蒸武昌鱼	89	荷叶粉蒸肉	110
香滑鲈鱼球	90	黄州东坡肉	110
油浸鱼	90	香芋扣肉	111
五柳鱼	91	菠萝古老肉	111
煎封鲳鱼	91	回锅肉	112
郊外大鱼头	92	鱼香肉丝	112
姜葱焖鲤鱼	92	蒜泥白肉	113
糖醋脆皮鱼	93	合川肉片	113
豆瓣鲜鱼	93	咸烧白	114
清蒸江团	94	红烧琵琶肉	114
酸菜鱼	94	九转大肠	114
干烧岩鱼	95	辣子脆肠	115
大理砂锅鱼	95	脆炸大肠	115
清蒸金钱鱼	96	九转肠腐	116
竹筒烤鱼	96	熘腰花	117
复习与思考	97	炸核桃腰	117
第六章 肉类名菜	99	紫菜苔炒腊肉	117
黄金肉	99	烤乳猪	118
松子方肉	99	潮州冻肉	118
李记坛肉	100	白云猪手	119
油爆双脆	100	挂霜排骨	120
元宝肉	101	梅子蒸排骨	120
		茄汁焗猪肝	121



中国名菜

红油肚丝	121	捶鸡片	141
红烧牛肉丸	121	津梨鸡丝	141
发丝牛百叶	122	德州五香脱骨扒鸡	141
爽口牛肉丸	122	干烹仔鸡	142
铁板黑椒牛柳	123	白玉鸡脯	143
水煮牛肉	123	芙蓉鸡片	143
干煸牛肉丝	124	清汤越鸡	144
夫妻肺片	124	八宝鸡	144
灯影牛肉	125	石耳炖鸡	145
红烧牛尾	125	三杯鸡	145
铁盘宫保兔肉丁	126	清炖武山鸡	146
酸辣狗肉	126	鸡茸金丝笋	146
焦熘肉片	127	炸八块	147
葱爆柏籽羊肉	127	八宝布袋鸡	147
醋熘肉片	128	道口烧鸡	148
手把羊肉	128	清汤荷花莲蓬鸡	148
清蒸羊肉	129	煎鸡饼	149
羊方藏鱼	129	东安子鸡	149
炙子骨头	130	黄焖子铜鹅	150
京东菜扒羊肉	130	琵琶鸡	150
蜜枣羊肉	131	豆酱鸡	151
红扒羊肉	131	太爷鸡	151
石山扣羊肉	132	东江盐焗鸡	152
赛蜜羊肉	132	脆皮鸡	153
扒羊肉条	133	花雕鸡	153
波斯烤羊腿	133	白切鸡	154
烤全羊	134	江南百花鸡	154
复习与思考	134	金华玉树鸡	155
第七章 禽类名菜	136	海南文昌鸡	155
油泼仔鸡	136	宫保鸡丁	156
沟帮熏鸡	136	棒棒鸡	156
清烹沙半鸡	137	椒麻鸡片	157
飞龙汤	138	小煎鸡	157
鸡豆花	138	怪味鸡丝	158
脆香双雉喜相会	138	汽锅鸡	158
铃钟鸡	139	樟茶鸭子	159
酱瓜熘山鸡片	140	北京烤鸭	159
山西熏鸡	140	金陵片皮鸭	160
		寿字鸭羹	161

柴把鸭子	161	第九章 其他名菜	181
玛瑙野鸭	162	红煨洞庭金龟	181
酱汁鸭子	162	瓦罉煨水鱼	181
砂锅冬菇黄酒蒸湖鸭	163	冬瓜鳖裙羹	182
小乔炖白鸭	164	珍珠元鱼	182
麻仁香酥鸭	164	白烧鹿筋	183
佛山柱侯酱鸭	165	酱焖林蛙	184
壮家烧鸭	165	炮糊	184
芥末鸭掌	166	赤龙夺珠	185
拆烩鸭膀	166	翡翠蹄筋	185
潮州烧雁鹅	166	虫草扒蹄筋	186
蚝油扒鹅掌	167	五丝驼峰	186
飞奴	168	金饺驼掌	187
双燕还巢	168	红娘自配	187
酱汁鸽子	169	虾籽笃面筋	188
兰草芙蓉扒乳鸽	169	龙凤腿	189
复习与思考	169	豉汁蟠龙鳝	189
第八章 豆制品类名菜	171	潮州炒烤鳗	190
烧八宝老豆腐	171	黄焖鳗鱼	191
三鲜豆腐	171	绣球银耳	191
一品豆腐	172	扣三丝	192
奶豆腐	173	卤煮黄香管	192
干炸响铃	173	盘兔	193
杏仁豆腐	174	蟠龙菜	194
东江瓢豆腐	174	腊味合蒸	194
麻婆豆腐	175	红烧香竹鼠	195
口袋豆腐	175	大良炒鲜奶	195
文思豆腐	176	竹荪烩鸡腰	196
大煮干丝	176	清蒸石斑	196
镜箱豆腐	177	袈裟牛肉	197
锅烧豆腐	177	肉丝拉皮	197
朱砂豆腐	178	金钱鹿肉	198
锅塌豆腐	178	筏子肉团	198
椒盐丸子	178	竹荪肝膏汤	199
托烧豆腐	179	拔丝麻仁海参	199
泰安三美豆腐	179	复习与思考	199
复习与思考	180	参考文献	201

第一章 概述



学习任务和目标

- 学习中国名菜，了解中国菜肴发展过程，掌握中国菜肴的组成和特点。
- 查阅不同时期中国菜肴所用餐具、设备的异同，传承祖国优秀饮食文化。
- 增强与人交流和沟通能力，了解地方菜肴发展趋势。

中国菜肴的发展过程

中国菜肴源于火的发明和使用，形成于夏商周，发展于秦汉魏晋南北朝，兴盛于两宋，繁荣于明清，辉煌于当代。

1. 源于火的发明和使用

当人类还处于原始文明阶段，食物主要是生食。自从使用火以后，原始的熟食阶段便开始了。那时的烹饪手段是烧、烤，到了农耕文明初期，即是“石上燔谷”。陶器的发明和使用，实现了人类由生食到熟食的跨越，在中国烹饪史上具有划时代的意义。

2. 形成于夏商周

四千多年前，夏启在阳翟（今河南省禹州市）为诸侯设宴，史称“钧台之享”，这大概是我国最早的宴会了。商代丞相伊尹精于烹饪，据《史记·殷本纪》记载，伊尹“负鼎俎，以滋味说汤，致于王道”，被后人尊称为烹调始祖。到了周代，烹饪技法增多，主要有煮、蒸、烤、炙、炸、炒等。此时石磨的出现，是谷物初加工方法的一次飞跃。周代“八珍”是指 8 种珍贵菜肴的烹饪方法，或专为周天子准备的宴饮美食。据《周礼·天官》记载，“八珍”即淳熬、淳母、炮豚、炮牂、捣珍、渍、熬、肝膋。总之，这一时期的烹饪技法为中国烹饪技艺的形成奠定了基础。

3. 春秋战国

春秋战国群雄并立，社会动荡，连年征战，但农业生产技术发展迅速，学术思想异常活跃。这一时期烹饪理论成绩卓著，如《吕氏春秋·孝行览第二》，其中有关于“五味调和”的记载：“调和之事，必以甘、酸、苦、辛、咸。先后多少，其齐甚微，皆有自起。鼎中之变，精妙微纤，口弗能言，志弗能喻……”由“调”致“和”，掌握各种原料的先天物性，“齐之以水、火，精辨先后多少，须乎四季自然，济其不及，以汇其过。”五味调和，以和为本，以味为核心，以养为目的。“五味调和”理论的形成，是先民们对长期饮食实践的经验总结，尤其是儒家思想的饮食审美意识的反映。而对饮食“和谐”至高境界的无尽追求，迄今仍是指导我们饮食审美实践和认识的无穷魅力所在。



4. 发展于秦汉魏晋南北朝

在先秦五谷、五畜、五菜、五果、五味的基础上，汉魏六朝的食料进一步扩充。汉代张骞出使西域后，从阿拉伯等地引进了茄子、大蒜、西瓜、黄瓜、扁豆、刀豆等，增加了素食品种；同时从西域引进芝麻后，人们学会了榨油技术。《齐民要术》记载了黄河流域的 31 种蔬菜，以及温室育苗生产技术；用牛、羊、獐、兔、鱼、虾、蚌、蟹等 10 多种原料制成的肉酱品；主食中米制品增加；菌耳、花卉、药材、香料、蜜饯等原料也都引起厨师的重视。《史记》记载了酒、醋、豆腐、黑饴糖稀、琥珀饴、煮脯等的生产方法。更重要的是猪肉取代牛、羊、狗肉的位置，成为肉食品中的主角。

5. 隋唐宋元时期

百废待兴促发展，南北分野呈特色。这一时期，我国菜肴的发展先后经历了隋、唐、五代、宋、辽、夏、金、元等朝代，特别是两宋时期的烹饪达到兴盛阶段。据《东京梦华录》记载，北宋汴京（今河南省开封市）烹饪原料有明确的进货途径，“常达千担”。元代，为了满足大都（今北京市）的粮食供应，海运、漕运每年两次；有时国内原料品种不足，还需进口。北宋有“香料胡椒船”，就是专门到东南亚、印度等地运载辛香类调料和其他物品的。元代与我国有贸易关系的国家和地区达 140 余个，进口货物 220 余种，其中胡椒、茴香、豆蔻、丁香等数量较多。这一时期名厨辈出，如谢讽、膳祖、张手美、刘娘子、王立、宋五嫂等。唐宋时期，地方菜肴出现了“胡食”（指西北少数民族菜肴、阿拉伯菜肴）、“北食”（指豫菜、鲁菜）、“南食”（指苏菜、杭菜）、“川味”（指巴蜀、云贵）、“素食”（指佛菜、道斋）等风味名饌。

6. 明清时期

明清两朝，经济发展，物质充裕，烹饪迅猛发展，饮膳理论研究硕果累累。

（1）烹饪原料丰富。明代，从国外引进的蔬菜和农作物有笋瓜、洋葱、四季豆、苦瓜、甘蓝、油果花生、马铃薯、玉米、番薯等达百种以上。清代，又引进辣椒、番茄、芦笋、花菜、凤尾菇、朝鲜蓟、西兰花、抱子甘蓝等，蔬菜品种达到 130 种左右。名品菜肴有燕窝、鱼翅、海参、鱼肚等，出现了“山八珍”、“水八珍”、“禽八珍”、“草八珍”等精品原料。

（2）餐具流光溢彩。明朝宣德、成化、嘉靖、万历瓷器，有白釉、彩瓷、青花、红釉等精品，富丽堂皇。皇帝专用的餐具称官窑。“制瓷名都”景德镇，一跃而成为“天下四大镇”之一。清代制瓷更上一层楼，康熙年间的郎窑瓷，形制多样，并有多色混合的“窑变”，堪称一绝。明清的金银玉牙餐具更为豪奢，有金鲤跃龙门盘、金飞鹤壁虎盘、金八仙庆寿酒盘、金松竹梅大葵花盘、金草兽松鹿花长盘，无不美轮美奂。清代慈禧太后所用的金银餐具，镶嵌玉石珍宝，篆刻着诗文书画，有很高的艺术观赏价值，为古代工艺品的杰作。

（3）烹饪工艺规范。明清菜点制作已形成对烹饪原料的鉴别、选择、加工、切配、调味和火力控制等多方面的成就。《醒园录》中总结了川菜烹调规程，《饮食章》对鲁菜工艺亦有评述。袁枚在《随园食单》的“须知单”和“戒单”中阐述了原料的选择和鉴别。如“凡物各有先天，如人各有资禀”、“物性不良，虽易牙烹之亦无味也”，切配要符合“四时之序”、“清者配清，浓者配浓，柔者配柔，刚者配刚”，求其一致，方能有“和合之妙”。调味遵循



“五味调和，全力治之”；“相物而施”；“一物各施一性，一碗各成一味”，火候掌控因菜而异，武火、文火或武文交替运用。袁枚还提出纯净、俭朴、自然、天成的饮食观，尤为重视原料质地和菜品风味的检测。这些说明当时的烹饪已由量变转为质变，开始走向繁荣时期。

(4) 名厨名菜。明代，御厨、官厨、肆厨（酒楼餐馆的厨师）、俗厨（民间厨师）、家厨和僧厨众多。宋诩所著的《宋氏养生部》是一部官府食书，记述了作者从母亲那里学会不少名菜，特别是做烤鸭，整理出 1 010 种菜品。南通的抗倭英雄曹顶，在刀切面上有一手绝活儿。名师潘清渠将 412 种名菜编成了《饕餮谱》一书。清初名厨更多，有董小宛、陶方伯夫人、余媚娘、朱二嫂、陈麻婆、曾懿等。袁枚在《厨者王小余传》中描述了江南名厨王小余，烹制菜肴选料“必亲市场”，掌控火候时“雀立不转目”，调味“未尝见染指之试”（即不用手指去尝），真正做到了“谨审其水火之齐”、“万口之甘如一口”。晚清，又涌现出“狗不理包子”的创始人高贵友，“佛跳墙”的创始人郑春发，“叫化鸡”的创始人米阿二，“义兴张烧鸡”的创始人张炳，“散烩八宝”的创始人肖代，“皮条鳝鱼”的创始人曾永海；另有“抓炒王”王玉山，鲁菜大师周进臣、刘桂祥，川菜大师关正兴、黄晋龄，粤菜大师梁贤，苏菜大师孙春阳，京菜大师刘海泉、赵润斋，等等。鱼肉禽蛋类名菜有水晶肴蹄、蟹粉狮子头、五元神鸡、钟祥蟠龙、软熘黄河鲤鱼焙面、李鸿章杂烩等名菜。山珍类名菜有龙虎斗、蜗牛脍、飞龙汤、炸全蝎、雪梨果子狸、一品燕菜等奇饌异食。宫廷名菜有八宝奶猪火锅、燕窝炒炉鸭丝、樱桃肉山药、驴肉炖白菜、烩羊肉乌叉等营养美味。民间名菜有台蘑煨肉、云南鸡棕等风味名食。寺观名菜有桑门香（酥炸桑叶）、萝卜丸、魔芋豆腐、金针银耳神仙汤等素食精品，还有“五套禽”、“罗汉斋”、“松鼠鱼”、“紫菜苔炒腊肉”、“虫草金龟”、“烤鸭”等。这一时期成就最为突出的是宫廷菜、官府菜、寺观菜和市肆菜。明代宫廷菜以汉菜为主，偏于苏皖风味；清代是满汉合璧，偏重于京辽风味。官府菜有宫保菜（丁宝桢）、鸿章菜（李鸿章）、梁家菜（梁启超）、谭家菜（谭宗浚）等。孔府菜以儒家文化为主，菜式为齐鲁风味，兼收各地之长，反映了清代“圣人菜”的风貌。寺观菜分为大乘佛教菜和全真道观菜两支，大同小异。市肆菜中鲁、苏、川、粤四大地方菜风味已形成，鄂、京、徽、豫、闽、浙、滇诸菜稳步发展；新兴的满族菜、朝鲜族菜、蒙古族菜和回族菜等，也纷纷打入市场，出现百花齐放的局面。

(5) 宴席。宴席发展到明清已日趋成熟，展示出中华饮食民俗风情。最著名的是全羊席和满汉全席。前者用羊 20 头左右，可以制出 108 道食饌；后者由满族茶点与汉族大菜组成，以燕窝、鱼翅、烧猪、烤鸭四大名珍为主，汇集四方异饌和各族美味，菜式多达一二百道，一般要分三日九餐吃完，烹饪技法偏重烧烤。

(6) 烹饪成果。明清两朝膳补食疗研究成果丰硕，如《食物八类本草》、《养生食忌》、《随息居饮食谱》等。各类医食书籍中，影响最大的是李时珍的《本草纲目》和童岳荐的《调鼎集》，尤其是后者，集古食珍之大成。此时还出现了袁枚、李渔两位烹饪评论家。

7. 辉煌于当代

(1) 政府高度重视。1949 年 10 月 1 日，中华人民共和国中央人民政府在北京饭店举行了盛大的国庆晚宴，被称为“开国第一宴”。20 世纪 60 年代，我国烹饪改变了几千年来以师带徒的传艺方式，出现了专门的职业学校，将我国烹饪教育列入正规学校教育。

(2) 成立机构，创刊烹饪杂志。1949 年 10 月，食品工业部正式成立，负责规划和管理全



国食品工业生产和发展等事务。1956年公私合营后，全国各地纷纷举办各种饮食展览会、烹饪技艺展览会等，对恢复和发展传统的饮食文化和中国菜肴起到了宣传和推动作用。1957年1月，《食品工业》杂志月刊创刊。“文革”期间，我国的烹饪行业也受到了影响。1977年6月，《中国食品科技》创刊，1978年6月，《人民日报》发表题为《主食品需要大大改革》的文章，引起了对国人吃饭问题的普遍重视，国家开办中等教育，开设烹饪专业。1980年3月，《中国烹饪》创刊，这一时期，在国家大政方针的指导下，全国各省相继开办中等职业技术教育（技校），开展烹饪专业人才培养工作。1982年4月，《食品周报》在北京创刊，各省市、自治区纷纷设立食品工业协会和烹饪协会，中国烹饪走上了正规发展轨道。国家各有关部门相继设立了工人技术考评委员会，开展对中式烹调师（红案厨师、白案面点师）的考评工作。

（3）整理典籍，促进职业教育发展。中国商业出版社于20世纪80年代相继整理出版了一批涉及饮食内容的著作，有《周易》、《尚书》、《诗经》、《吕氏春秋》、《千金食治》、《随园食单》等近百种并附译注。各地出版的烹饪刊物、烹饪书籍，包括菜谱、研究论文及烹饪教材不计其数，烹饪专业的职业教育，从职业中学、技工学校、中专，到专科、应用型本科院校应运而生。扬州大学甚至已开始招收烹饪专业的研究生，一些经济发达的省份或高等院校建立了烹饪研究所，将中国烹饪提高到科学研究的新阶段。

（4）大赛不断，促进交流。中央电视台及各省市烹饪协会多次举办烹饪大赛，促进烹饪事业的发展。各地方风味菜肴在传统烹饪的基础上，强调合理烹调、科学调配与加工，注重口味，最大限度地保存原料中的营养素，使中国菜肴既具有良好的色、香、味、形、器、质的特色，又符合平衡膳食、安全卫生的要求，有利于消化和人体吸收。通过举办烹饪大赛，形成了中国菜肴的评价体系。

（5）倡导平衡膳食，提高全民意识。1986年2月，中国营养学会在总结我国传统饮食模式的基础上，向全国百姓推荐了成人合理膳食构成指标。1997年，中国营养学会常务理事会通过《中国居民膳食指南》。2007年，卫生部委托中国营养学会组织专家，修订了《中国居民膳食指南》。《中国居民膳食指南》以先进的科学证据为基础，密切联系我国居民膳食营养的实际，对各年龄段的居民合理摄取营养，避免因不合理的膳食带来疾病具有普遍的指导意义。中国菜肴的制作不仅要达到《中国居民膳食指南》内容的要求，还要创新烹饪技法，使名菜不断涌现，从而推进我国烹饪事业的发展。

总之，随着我国经济的发展，各级烹饪研究机构的成立，烹饪教育的不断发展和完善，烹饪科技的应用，我国菜肴烹饪技法将会更加迅速地发展和提高，各地方风味佳肴将百花齐放，争奇斗艳，我国烹饪的百花园将更加灿烂。

中国名菜的组成

中国名菜是由全国各地地方名菜组成的，按照我国行政区域的划分方法，将其划分为：东北名菜，包括辽宁、吉林、黑龙江地方名菜。华北名菜，包括北京、天津、山东、河北、山西、内蒙古自治区地方名菜。西北名菜，包括陕西、甘肃、宁夏、青海、新疆地方名菜。华东名菜，包括江苏、上海、浙江、安徽、江西、福建、台湾地方名菜。华中名菜，包括湖北、湖南、河南地方名菜。华南名菜，包括广东、广西壮族自治区、海南、香港、澳门地方名菜。西南名菜包括云南、贵州、西藏自治区、四川、重庆地方名菜。素菜名菜是指用植物原料或



植物的加工制品制作成的菜肴。

中国名菜的特色

1. 用料广泛，选择严谨

中国菜肴制作用料广博，即天上飞的、海里游的、地上跑的、山里长的（不含国家禁止食用原料）、蔬菜瓜果、腌腊制品、风干制品等烹饪原料，无一不囊括在内。而每一类原料所含品种繁多，即便是一个品种又因产地、加工、烹制、调味不同富于变化，其名菜佳肴品种数不胜数。例如，阳澄湖的蟹、金华的火腿、黄河的鲤鱼等；清明节前后的鲫鱼最肥，春天的韭菜最好，烹制“红烧肉”需要选择五花肉等。从夏代的“钧台之享”到周代的“八珍”，再到清代的“满汉全席”，可谓精彩纷呈，美不胜收。袁枚在《随园食单》中的记述“买办之功居四、司厨之功居六”，精辟论述了原料选择、鉴别是中国菜肴烹制的前提条件，堪称是重中之重。本书列举的地方名菜佳肴，对主料、配料、调料的选择以及合理搭配也证明了这些内容。

2. 刀工技术精湛

中国菜肴的刀工技艺享誉海内外。孔子的“食不厌精，脍不厌细”体现了中国菜肴刀工精细的思想基础。孟子的母亲，切韭以寸为段，孟子观而不解，问其道理，孟母曰：“修身正德。”上述两则内容的观点是一致的，通俗地说，就是将在日常烹饪切割中的规格道理，纳入了修身正德的道德规范之中。烹调师手握一把菜刀，在砧墩上将烹饪原料切成片、丝、丁、条、块、粒、末、茸等基本形状，长、宽、厚、粗细均匀，整齐划一。刀法有直刀法、平刀法、斜刀法、花刀法，细分为切、剁、砍、批、排、削、拍、敲等。花刀有麦穗花刀、荔枝花刀、蓑衣花刀等。形状有马牙段、骰子丁、象眼块、骨牌块、滚刀块、绿豆丁、劈柴块、雪花片、柳叶片等，都有一定的加工标准。栩栩如生的鸟兽花草等美丽的图案和形象，更加显示了刀工技艺的独特之处，体现了中国烹饪不但具有高超的技术水平，而且讲究艺术造型。例如，“油爆爽脆”、“菊花鱼”、“松鼠黄鱼”、“扣三丝”、“涮羊肉”、“清炖蟹粉狮子头”等名菜；雕刻品种有菊花、大莲花、月季花、康乃馨、梅花、凤凰、孔雀等；花色拼盘有“龙凤呈祥”、“百鸟朝凤”、“松鹤延年”、“雄鹰展翅”等品种，造型逼真、多姿多彩，令人目不暇接、不忍下箸，体现了中国菜肴在刀工、刀法上精彩绝伦的高超技艺。

3. 讲究调味

在五味调和思想的指导下，中国菜肴调味遵循内外多种因素兼顾的调和法则。内在因素主要遵循因人而调和；外在因素依据地域、环境、因事、季节而调和。因人调味主要依据个体的口味特点和身体对味觉的需求进行，即“食无定味，适口者珍”。据《礼记·内则》记载“凡和，春多酸，夏多苦，秋多辛，冬多咸，调以滑甘”，应遵循四季变化而调和。环境、因事、因人多种因素交叉，调味有一定的内外关联性。调味之法，相物而施，还要根据原料本身的属性加以调和，扬长避短，既要突出本身鲜美的滋味，还要运用调味料对有腥膻气味的原料进行合理调和，做到有味使之出，无味使之入。基本味型有酸、辣、苦、甜、咸，在此基础上，加以各种调料，相互配合，形成了多种多样的复合味型，如咸甜味、酸辣味、鱼香味等。在了解菜肴味型特征之后，要掌握好调料调配的比例、下料先后顺序、调味时机，



中国名菜

只有做到观鼎中之变、一丝不苟，才能使菜肴美味达到地方菜肴预期的特色效果。

4. 注重火候

中国菜肴在烹制过程中最注重火候的掌控和运用，燃料、调料、传热介质的不同，使中国菜肴风味多样且独具特色，火候的大小、用时的长短是关系到菜肴是否成功的关键所在。“五味三材，九沸九变，火为之纪。”烹制菜肴掌控火候时，要根据原料的性质、菜肴的标准和特点，控制火力的大小、时间的长短，或时疾时徐，或先疾后徐，或旺火速成，或微火徐进，务必达到“必以其胜，无失其理”，适时、适质、适度的要求。《吕氏春秋》中记载：“鼎中之变，微妙微纤，口弗能言，志弗能喻。若射御之微，阴阳之化，四时之数。”

5. 配料严谨，四季分明

中国菜肴在主料、配料选择和搭配上有着鲜明的特色，包括数量多寡、形状大小都有较为严格的要求，从而体现主料、配料之间相生、相克、相辅、相成的作用，以期达到最佳组合，有利于突出菜肴的风味特色和有益于人体健康。《周礼·天官·冢宰》中记载：“凡会膳之宜。牛宜稊，羊宜黍，豚宜稷，犬宜粱，雁宜麦，鱼宜菰。”主料、配料搭配一般遵循质地相近的搭配、形状相近的搭配、营养互补的搭配、色彩相异的搭配规律。

6. 烹饪技法多样

中国烹饪技法之多，为世界之最。烹饪技法是形成菜肴特色的重要手段，在灵活运用常用烹饪技法的基础之上，驾驭烹饪传热工具，掌控火力大小、强弱和时间的长短，综合运用多种烹饪技法，熟知菜肴主料、配料的性能和质地，是做好中国菜肴的基本能力。常用烹饪技法有炒、炸、熘、蒸、烩、煮、汆、烹、爆、焖、烧、烤、煎、扒、涮、贴、蜜汁、挂霜、拔丝等，同时也包括冷菜制作的卤、腌渍、拌、炆、熏等。

7. 讲究盛装器皿

古诗云“葡萄美酒夜光杯”，足见美食与美器的唇齿关系。袁枚有“煎炒宜盘，汤羹宜碗，参错其间，方觉生辉”的精辟论断，说明了两者相互促进、协调发展的道理。中国菜肴盛装器皿非常讲究，而且器皿多样、外形美观、质地精良、色彩艳丽，盛装器皿有陶器（形状各异）、瓷器（精致细巧）、金属器皿（铁、铜、不锈钢、银）、木器、漆器、玻璃、竹器、蚌壳等，款式和造型多姿多彩、美轮美奂，为中国菜肴增添了绚丽的色彩，以美器衬托美食，使美食与美器达到完美的统一与和谐。

8. 精于制汤

“唱戏的腔，厨师的汤”，一句纯朴的谚语，道出了中国菜肴的天机。汤分为“奶汤”、“清汤”两类，也有头汤、清汤、白汤、毛汤之说。“奶汤”用于白扒、白烩、白炖等烹饪技法；“清汤”用于清炖、清汆、清蒸等技法。追本溯源，制汤之始，由先秦时期的“肉羹”方法演变而来，到南北朝时期，提取汤汁已成为独立的烹饪技术。据《齐民要术》记载，当时已有“雉汁”、“鸡汁”、“肉汁”之分。《易牙遗志》记载了提清汁法：将生青虾加少许酱油剁成泥，懈在“原汁”中，使汤锅从一面沸起，撇去浮沫与渣滓，如此三四次，待汤没有一点杂质而清澈见底时即成。从此便有了“原汁”、“清汁”之分。此法与现在的制作清汤工艺一脉相承。

第二章 蔬菜类名菜



学习任务和目标

- 了解蔬菜类名菜的菜品知识和工艺流程，为餐饮经营奠定基础。
- 掌握蔬菜类名菜主料选择要求、配料搭配、调料比例及用量标准。
- 关注蔬菜类名菜的制作过程，并比较各种烹饪技法之异同。

白扒猴头

“白扒猴头”是吉林传统名菜。猴头蘑又名猴头菌、刺猬菌、山伏菌，曾被誉为“八珍”之一。猴头蘑体圆，似拳头大小，菌盖有圆筒须刺，须向上如猴毛，根略尖如嘴，似头形，多生长在深山老林的柞、胡桃、桦树等干枯部位及腐本上，喜欢低温。新鲜的猴头为白色，干后为褐色。采摘后如不及时加工，就会变质腐烂。北京食品研究所分析，100 克干猴头含蛋白质 26.3 克，比香菇高出一倍，含 16 种氨基酸。以猴头为主要原料的药物对治疗胃炎、十二指肠溃疡、胃窦炎等有显著的效果。

主料：猴头蘑 200 克。

配料：玉兰片 1 片，火腿 1 片，香菇 1 片，菜心 1 棵，牛奶 100 克。

调料：精盐 4 克，绍酒 10 克，味精 2 克，大葱半棵，姜 1 块，蛋清 2 个，淀粉 25 克，猪油 150 克，高汤 100 克。

烹饪技法：扒。

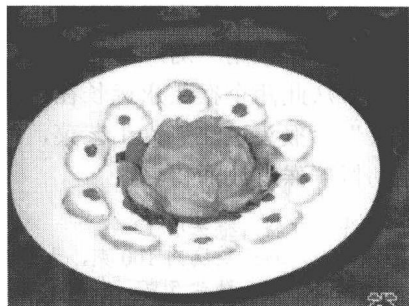
工艺流程：治净猴头蘑→焯水→上浆→再蒸→拼摆入锅垫→扒制→调味→成菜。

制作方法：

- （1）把猴头杂质去净用开水氽一下捞出装碗，兑入高汤上笼蒸 30 分钟，下笼挤干水，将蛋清和淀粉和成浆，倒入猴头搅匀，放到油盘里上笼蒸 10 分钟，取出备用。
- （2）将配料均切成大柳叶片；菜心用开水烫一下，捞出备用。
- （3）将锅垫用碱水涮净，把配料摆在垫内，放入葱段、姜块备用。
- （4）将炒勺放在火上，放入猪油烧至 120℃，倒入牛奶，随即兑入高汤搅匀，把锅垫下入锅内，放入蒸好的猴头蘑，兑入调料找好口味，移到小火上，扒 20 分钟，用漏勺托出锅垫，拣出葱姜，扣在盘里，把菜心摆上。把锅内的汁加少许调料调好口味，勾流水芡，浇到盘里即可。

质量标准：汁浓味鲜，白绿相间，口感嫩软，明汁亮芡。

工艺关键：原料要码摆整齐，先从中间摆一行，再摆两边成马鞍桥形；将猴头内的泥沙洗净；扒制时要不断晃勺，并淋入明油。





红焖猴头

“红焖猴头”是山西名菜，以山西特产垣曲猴头蘑为主料制成。相传此菜原属山西榆次、安邑等地富商巨贾们常食菜肴，故称庄菜。明清时期，太原、平阳、蒲州以及泽、路、祁等商贾、官员们食用此菜已很普遍，后引入饮食市场。

主料：干猴头蘑 2 个。

配料：火腿 20 克，香菇 20 克，玉兰片 30 克，猪肥膘肉 11 克。

调料：精盐 3 克，绍酒 5 克，酱油 10 克，味精 2 克，葱结 10 克，姜片 10 克，葱丝 15 克，姜丝 10 克，湿淀粉 20 克，鲜汤 500 克，熟猪油 40 克。

烹饪技法：煮、蒸。

工艺流程：选料→煮制→氽水→加工→蒸制→调味→再蒸→浇汁→成菜。

制作方法：

- (1) 将干猴头蘑入开水锅煮片刻，去掉污垢，洗净根柄，入开水氽 5~6 次后，入凉水泡发 24 小时，再入开水中泡发 3 小时后取出，摘去老毛，削去老根，洗净入盆，加姜片、葱结、鲜汤，上笼蒸透。
- (2) 将猴头蘑片成薄片，火腿、香菇、玉兰片切成薄片；取一扣碗，把火腿、香菇、玉兰片摆在碗里，再把猴头片摆在上面，呈马鞍形，肥肉切片。
- (3) 炒锅置旺火上，下熟猪油烧热，放入葱丝、姜丝煸香，加绍酒、酱油、精盐、肥肉煸炒几下，倒在猴头蘑上，上笼蒸透，拣去葱、姜、肉片，芡去汤，扣在盘里。原汤烧沸后勾芡，浇在猴头蘑上即成。

质量标准：造型美观，口味咸鲜，鲜味突出，质地软烂。

工艺关键：猴头蘑一定要涨发透，蒸至软烂入味。

猴头过江

“猴头过江”是吉林传统名菜。相传，从花果山来的猴群糟蹋地里的庄稼和山坡上的果木，有两位青年人用一对雌雄宝剑，杀了两只猴子并将其脑袋割下挂在树枝上以示警戒，使众猴远避，从此两个猴头永远长在了树上。野生的猴头蘑是两个长在一起，又称“对脸蘑”、“鸳鸯蘑”。“猴头过江”为工艺菜，鲜嫩的小猴头菇，内装三鲜馅，熟后置于汤盆内，随着汤汁晃动似群猴过江而得名。

主料：猴头蘑 12 个。

配料：鸡胸肉 100 克，大虾肉 100 克，水发海参 100 克。

调料：精盐 5 克，白胡椒粉 1 克，葱姜汁 10 克，味精 3 克，鸡蛋清 5 个，清汤 500 克。

烹饪技法：蒸。

工艺流程：治净猴头蘑→切配→蒸制→酿馅→再蒸→浇汁。

制作方法：

- (1) 将鸡胸、海参、虾肉剁成末儿，加精盐、味精、绍酒、葱姜汁、白胡椒粉、蛋清拌匀成馅；猴头蘑片成薄片，放清汤内加少许精盐、味精蒸至入味，然后在根部酿入馅心。
- (2) 将鸡蛋清 4 个加清汤 150 克，放精盐 2 克搅匀，倒入盘中，用慢火蒸约 10 分钟成芙蓉底；将填放馅心的猴头蘑上笼蒸约 10 分钟取出，摆在芙蓉底上。
- (3) 锅中加上清汤烧开，加精盐、味精烧开，撇去浮沫，浇在菜品上。

质量标准：汤鲜味美，清澈透底，色泽鲜艳，爽口悦目。

工艺关键：猴头蘑不可过大，以直径 3 厘米为宜；芙蓉底用慢火徐徐蒸，火大、时间长易出蜂窝状，可在调制时加少许凉开水，使芙蓉底质感更佳；汤汁的数量以没过猴头蘑的一半为宜。