

# 中国特色菜

(二)

郑衍基 著



广东科技出版社





# 中国特色菜 (二)

郑衍基 著



广东科技出版社  
广 州



本书原出版者为台湾畅文出版社，经授权由广东科技出版社在中国大陆地区出版发行。

广东省版权局著作权合同登记  
图字：19-1999-086 号

### 图书在版编目 (CIP) 数据

中国特色菜 (二) / 郑衍基著. — 广州:  
广东科技出版社, 2000. 5  
ISBN 7 - 5359 - 2340 - 2

I. 中…  
II. 郑…  
III. 菜谱-中国  
IV. TS972·1

---

出版发行：广东科技出版社  
(广州市环市东路水荫路 11 号 邮码：510075)  
E-mail: gdkjzbb@21cn.com  
出版人：黄达全  
经 销：广东新华发行集团股份有限公司  
排 版：广东科电有限公司  
印 刷：东莞新丰印刷有限公司  
(广东省东莞市凤岗镇天堂围区 邮码：511751)  
规 格：787mm×1 092mm 1/16 印张 4.25 字数 80 千  
版 次：2000 年 5 月第 1 版  
2002 年 2 月第 2 次印刷  
印 数：5001 ~ 8 000 册  
定 价：22.00 元

---

如发现因印装质量问题影响阅读，请与承印厂联系调换。



## 作者序

# 中国餐饮更上一层楼

台湾是我国餐饮业地之一，在这里聚集了许多餐饮学者、美食文化家和烹调专家，他们将现代与传统的餐饮文化结合起来，使得中国各地方名菜，都在此地秀色纷呈，大放光彩。

终身以烹饪为职志的我，自然要不遗余力地推广《中国特色菜》，为下一代甚至全世界广大的美食同好，做传承中华美食的神圣工作。

丰富的五千年文化，缠夹着生活中的三餐饮食，一路流传了下来。如何从遥远模糊的过去，把中国餐饮艺术引人入胜地发扬光大呢？我的作法是尽我的心力，脉络分明地整理各地方特色食谱。

烹饪是一门学问，涉及自然科学、食品营养科学及材料科学等多方面知识，选料、烹制、调味、整装组合等，更是实务经验的累积，有关这一系列知识，我已尽力在本书中作深入浅出的陈述。

《中国特色菜》总结说明地域性不同的菜系文化，也传扬了不同的饮食风格，林林总总、五彩缤纷，均以新、速、实、简作为高品质化的第一要求。

身为一名烹饪工作者，面对中国餐饮丰富的渊源，倍感责任重大，本书如能对餐饮从业人员有所启示，或对促进餐饮水平和文化传承有所帮助，无疑是一件值得努力、同时也极具意义的事情。

郑衍基



## 作者简介

姓名 ● 郑衍基

● 1954年生

曾任 ● 新亚饭店、广州饭店 主厨  
世界酒店、金龙酒店

现职 ● “国宾大饭店”

- 中国文化大学海外青年专修班烹饪讲师
- 实践设计管理学院生应系高烹科讲师
- 辅仁大学生应系宴会膳食技术讲师
- 日本全职业调理士协会荣誉会员
- 公共电视“吃在中国”餐饮技术咨询
- 幼狮广播电台“妇女生活园地名厨开讲”主讲
- 加拿大佐治伯朗餐旅学院颁发最高荣誉厨师奖

## 说明

1. 本书所用单位符号的中文名称为

g: 克; cm: 厘米; mL: 毫升; ℃: 摄氏度

2. 书中某些材料与大陆地区叫法不一致，比如（括号内为台湾地区叫法）：小白菜、上海白菜（青江菜），椰菜、包心菜（高丽菜），沙葛（葛薯），草鱼、鲩鱼（青鱼），牡蛎、蚝（呵），墨鱼、乌贼（花枝），马蹄（荸荠），魔芋（蒟蒻）等，请读者留意。



## 中国特色菜(二)

### 目 录

#### 5 上海菜(2)

金钩云腿	2
银芽蛤肉	3
芽菜黄鱼	4
虾团鱼翅	5
鸡粥鱼肚	6
醋溜虹鱼	7
封榜	8
素响铃	9
煊毛豆	10
醉子排	11

#### 6 四川菜

宫保鸡丁	13
干煸苦瓜	14
豆瓣活鲤	15
生爆盐煎肉	17
麻婆豆腐	17
豆酥雪鱼	19
椒麻腰片	19
家常扳指	21
干烧明虾球	21
怪味鸡白	22
锅巴虾仁	23
银鱼芥菜	25

鱼香肉丝	25
芹香牛肉	27
酥炸茄饼	27
成都子鸡	28

#### 7 湖南菜

蒸腊味合	31
软玉松香	31
红煨蹄花	33
麻辣肚丝	33
汤泡鱼生	35
鱼双色	35
塘藕肘子	37
蜂巢翠玉	37
荷叶粉蒸鳝	38
东安子鸡	39
三彩及第	41
油辣茼蒿	41
口蘑汤泡素肚	43
虎皮鹌蛋	43

#### 8 北京菜

熘鸡卷	45
蜜汁肉	47
煎封三夹	47
干蒸加吉鱼	49
鸭三白	49
鸡汁凤尾	51
清蒸无壳宝	51
葵花鸭	53
煨鹿筋	53
焦炒里脊肉	55
钳米香芹	55
荷花莲蓬	57
芝麻羊肉串	57
竹笙汤	59
油黄蟹	59
蛤蟆鸡	60
冰心芝麻骨	61
福寿面	62
豆腐饺	63
熘枸杞肉	64



上海简称“沪”，位于我国长江三角洲，是我国沿海南北航线的交通中枢和进出口贸易港口，人口稠密，为中国最大的临江滨海城市。工业发达，经济繁荣，气候温和，四季分明，江、河、湖、溪密布，广大的菜田，时蔬四时常青，物产特多，资源丰富，这些有利的天然条件，造就了上海菜佳肴美食的基础。

上海菜主要是由京、川、闽、徽、湘、杭、扬、苏、锡等知名菜系的烹调手法交互影响发展出来的，同时因地属自由港口，也吸收了部分外来文化的长处，而蜕变成具有地方特色之上海菜。

在烹调技法上上海菜以红烧、生煸、糟、煨、炸、蒸等见长。较有代表性之菜色有：“封膀”，乃周朝时，文王论功行赏，封榜庆功之美食，以风干扁鱼和猪蹄膀肉煨制而成，色淡、油润、酥烂、鲜香。“醋溜鲰鱼”味浓微带酸甜，色泽红润，颇令人欲罢不能。“鸡粥鱼肚”以软溜口感、鲜味爽口见称，洁白鸡糊辉映鱼肚条，更使人齿颊留香。“绍兴汤”为上

海菜汤中之上选，有琼浆玉液之美名，清爽可口，鲜香味醇，回味无穷。“三丝腐竹”腐香脆口，色呈虎皮金黄，采松碧绿，再用香糟调味，值得品赏。以上所举皆为当地美食。



## 上海菜 (2)

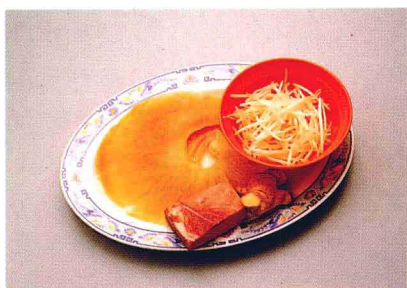
上海菜主要由京、川、闽、徽、湘、杭、扬、苏、锡等知名菜系融合而成，擅长红烧、生煸、糟、煨等。





上海菜

## 金钩云腿



### ■材料

发水金钩排翅 600g、云南火腿 20g、银芽 15g、老鸡 1 000 g、姜 10g、香菇 2 朵。

### ■调味料

蚝油 1/2 匙、日本太白粉 1 茶匙。

### ■作法

- ①金钩排翅入竹竿夹紧，放入水锅川滚 20 分钟，去除腥味后，以冷水漂洗 20 分钟。再用上汤煨滚 1 小时，使翅身入味备用。
- ②老鸡入水锅川滚洗净后，加云南火腿和清水 1 000g，入蒸锅炖 6 小时，以取得鸡汤

使用（取汤时务必用纱布滤净汤渣，以保汤色洁净）。

- ③把煨\*好之排翅用竹铲取出摆盘，切数片火腿和香菇放在排翅表层点缀，以提升菜肴格调。锅中倒入老鸡汤 1 杯量（120mL），小火下调味料勾成浓稠芡汁，浇淋在鱼翅表层即可。

### ■烹调诀窍

- 因鸡汤有火腿咸味，故调味不宜加盐。
- 排翅身厚，务必煨滚至足够火候，翅针始能入味且滑嫩醇美。汤汁不宜添加味精，以免破坏鸡汤原味。

\*煨：用微火慢慢地煮。





上海菜

## 银芽蛤肉



### ■材料

文蛤 600g、银芽 200g、红椒 5g、芹菜 5g、姜 5g。

### ■调味料

盐 1/4 匙、日本太白粉 1/2 匙、酒 1/2 匙。

### ■作法

- ①文蛤用清水加 2% 之盐浸泡处理，使文蛤内藏砂泥吐尽备用。
- ②红椒、芹菜各切细丝，和银芽一起拌炒，调盐 1 茶匙、沙拉油 1 大匙，用大火快速拌炒数下，即可起锅入盘。
- ③烧开滚水，把文蛤急速下锅川烫 5 秒钟捞出，再用小刀挖出文蛤肉，蛤肉汤水应予保留备用。
- ④用沙拉油 1 大匙，爆香姜末，下蛤肉汤 2 大匙及文蛤肉微滚一下，再放调味料，使汤汁成稠状后，然后浇淋在银芽上。



### ■烹调诀窍

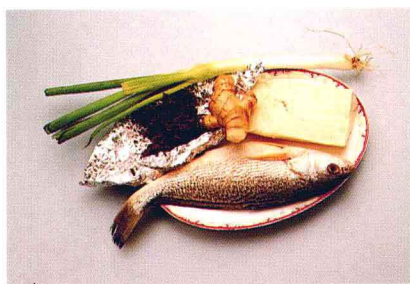
- 文蛤肉鲜略带咸味，调味不宜过重或添加味精。
- 快炒银芽亦可用川烫方式，快炒时添加白醋数滴，可保持洁白色泽。





上海菜

## 芽菜黄鱼



### ■材料

大黄鱼 800g、芽菜 30g、豆腐 1 块、姜、葱、蒜各 5g、猪油 1 大匙、高汤 3 杯。

### ■调味料

清色酱油 1 茶匙、味精、糖各 1/2 匙、麻油、日本太白粉各 1 茶匙。

### ■腌料

姜、葱、盐各 1 茶匙、米酒 1 大匙。

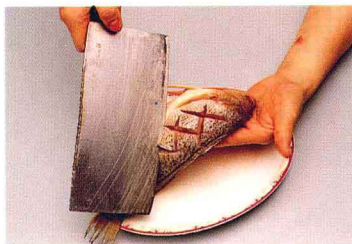
### ■作法

①大黄鱼作好前处理，两侧各切斜刀，用姜、葱、盐 1 茶匙、米酒 1 大匙腌渍 20 分钟备用。

③姜、葱、蒜切碎末状备用。

④豆腐入油锅，半煎炸后取出备用。

⑤锅中入油半锅，用 190℃ 高温炸黄鱼 2 分钟取出。锅中放猪油 1 大匙，爆香姜、葱、蒜、芽菜末，再下高汤 3 杯量（每杯 120ml），放入黄鱼



和豆腐后，加锅盖用中小火微焖 20 分钟，取出豆腐切骨牌状厚片入盘底，捞出黄鱼放在豆腐侧边，剩余汤汁加调味料煮成浓芡后，浇淋在鱼肉上即可。

### ■烹调诀窍

芽菜乃蕨菜类，有发酵香味，和榨菜、冬菜有异曲同工之妙，添加时要留意咸度。





上海菜

## 虾团鱼翅



### ■材料

发水散翅 250g、木耳 1片、花枝（墨鱼）浆 100g、大虾仁 75g、百合果 20g、姜、葱、蒜各 10g、高汤 1 000mL。

### ■调味料

蚝油 1 茶匙、盐、味精各 1/4 匙、日本太白粉 1/2 茶匙、麻油 1/4 匙。

### ■作法

- 锅中放沙拉油 1 大匙，爆香姜、葱，放清水半锅煮滚，捞出姜、葱后，再放入散翅煨滚一下即捞出备用。
- 花枝浆加大虾仁交互拌匀，

再添加姜、葱、蒜末和蛋白半量、玉米粉 1 大匙，盐、糖各 1/4 匙、麻油 1/4 匙拌匀后，准备油锅，取虾仁花枝团约半匙量，形状不规则即可，一一放入锅中油炸 20 秒钟捞出备用。

- 百合果切小瓣状，木耳切小片状备用。
- 锅中入高汤 1 000mL 煮滚，放百合果、木耳和已炸好之虾仁花枝团一起滚煮，清除汤中杂质泡沫，下调味料，再加入已煨好之散翅轻轻拌匀，即可倒入碗中，挑出散翅摆放在表层，可以增加菜肴之价值感。





上海菜

## 鸡粥鱼肚



### ■材料

鱼肚 600g、鲜带子 200g、香菇 3朵、红萝卜 10g、姜、葱、蒜各 10g、绍兴酒 2 大匙、蛋 1 个、玉米粉 1 茶匙、高汤 1 杯、上汤 2 杯。

### ■调味料

盐 1/2 匙、味精 1/4 匙、麻油 1/4 匙、日本太白粉 1 茶匙、胡椒粉适量。

### ■作法

①鱼肚切长 6cm、宽 4cm 之方块状，用少许姜、葱爆香，滴绍兴酒 1 茶匙、上汤 2 杯，再放盐 1/4 匙微滚后，即放入鱼肚煨煮 20 分钟，至鱼肚已入味后备用。

②鲜带子切除周边结缔组织，用净布吸干水分，加蛋白 1 个、玉米粉 1 茶匙、盐 1/4 匙，交互腌拌备用。

③鲜带子入油锅用 140℃ 油泡 30 秒钟取出。锅中爆香姜、葱、蒜末，放高汤 1 杯量，下香菇、红萝卜和鱼肚、鲜带子，一起回锅白烧，再下调味料煮成浓稠汁，最后滴入绍兴酒 1 茶匙提鲜增香即可起锅。

### ■烹调诀窍

●鱼肚乃鲢鱼之鱼鳔，质感胶柔滑爽，要先煨煮过后，再给予好汤重新加味烹调。

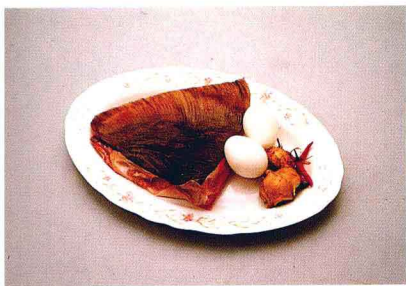
●鸡粥乃上汤鸡汁浓醇之意。





上海菜

## 醋溜鲰鱼



### ■材料

鲰鱼 400g、甜豆仁 20g、姜、葱各 10g、蛋 1 个、太白粉 100g。

### ■腌料

米酒 1 大匙、盐 1/2 匙、姜、葱各 5g、水 1 大匙。

### ■醋溜汁

水 2 大匙、白醋 3 大匙、糖 2 大匙、番茄酱 2 大匙、辣酱油 1 茶匙、日本太白粉 1/2 匙、麻油 1/4 匙。

### ■作法

① 鲰鱼作好前处理，由两边飞

鳍肉切入，切除软骨组织，留下肉的部分，再切长 5cm、宽 3cm、高 1.5cm 之厚片，下蛋汁 1 个和腌料一起腌拌 10 分钟，随即下太白粉一起拌成糊状，再入油锅用 150℃ 油温炸 2 分钟，熟后捞出。

② 锅中爆香豆仁和姜末，下醋溜汁煮滚成浓稠芡汁，再倒入已炸好之鲰鱼块，颠炒数下起锅即可。

### ■烹调诀窍

醋溜汁不必添加味精，以免影响鲰鱼之鲜味。





上海菜

## 封 榜



### ■材料

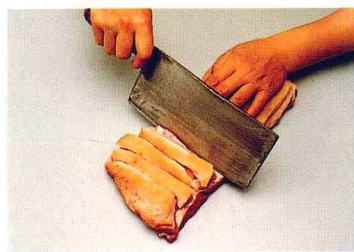
五花中肉 800g 切四方块、花椒、八角各 5g、姜、葱各 30g、绍兴酒 1 瓶、冰糖 30g、青江菜（小白菜）300g。

### ■调味料

酱油 3 大匙、冰糖 30g。

### ■作法

- ①五花中肉作好去毛处理后，每隔 1.5cm 间隔切连刀厚片状，再倒入酱油 3 大匙、绍兴酒 1 杯，交互抹擦腌拌 3 小时备用。
- ②姜、葱各 30g 入油锅炸成金黄酥香捞出，垫在砂锅底，放花椒、八角数粒，再放入已腌好之五花中肉，最后倒入绍兴酒 2 杯（每杯 120ml）、冰糖 30g、酱油 3 大匙，再加入清水，使砂锅内水量刚好淹过肉面为准。小火慢炖 3 小时，使汤酒之香醇味入透至肉中，且外表胶稠光亮，即可取出入盘，外围用青江菜炒熟镶边，以



增加封榜肉之格调。

### ■说明

“封榜”乃上海菜中著名之家乡名菜，入口甜而不腻，松绵油柔，乃原味、原汁、原香的上品佳作，因而又有“三原肉”之美誉。





上海菜

## 素响铃



### ■材料

甜豆仁、清魔芋（蒟蒻）、红色豆干、香菇、红萝卜各 100g、馄饨皮数十张、青江菜 200g。

### ■调味料

冷开水 1 大匙、番茄酱 1 茶匙、白醋 1 大匙、白糖 1 大匙、盐少量、日本太白粉 1/2 匙。

### ■作法

- ①魔芋切细丁状，红豆干、红萝卜、香菇、青江菜各切细末状备用。
- ②锅中放沙拉油 2 大匙，爆香各式作料，放 2 大匙清水，调盐、糖各 1 茶匙焖炒后，用日本太白粉勾薄芡，拌炒均匀，即可起锅入盘吹凉备用。
- ③准备四方形馄饨皮，把炒熟素馅料取 1 茶匙分量放入中间卷起，再由两端封捏成铃铛状。——做好后，锅中放油烧热，用 145℃ 油温炸 30 秒钟，至外皮成酥香金黄，即可取出摆盘，食用时可沾调味料进食。







上海菜

## 煨毛豆



### ■材料

毛豆仁 250g、虾米 5g、榨菜 20g、葱、姜、蒜 20g、芹菜珠 20g、花生油 2 大匙、高汤 3 大匙。

### ■调味料

糖 1/2 匙、味精 1/4 匙、麻油 1/4 匙、胡椒粉少许。

### ■作法

- ①毛豆仁入水锅加盐少量，用中小火慢滚，使豆质变软取出。
- ②虾米切碎末状，榨菜切细末状备用。
- ③锅中下花生油 2 大匙，爆香

虾米和榨菜使香味溢出后，再放入姜、蒜末、葱花和毛豆仁一起煨炒数下，即放入高汤 3 大匙，收小火慢煨至汤水收干，再下调味料颠炒均匀，即可洒葱花、芹菜珠增香。

### ■烹调诀窍

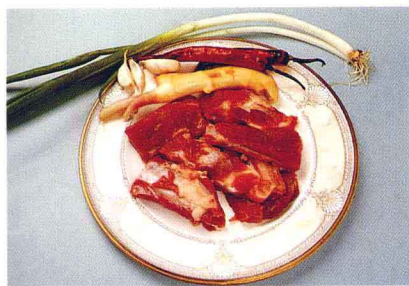
- 煨毛豆仁务必用中小火，方能使豆味和榨菜、虾米一起产生亲和美味。如用旺火不易煨炒入味，色泽亦不雅。
- 用此种烹调法煨炒其他材料，如蚕豆、竹笋等，皆为脍炙人口之佳肴。





上海菜

## 醉子排



### ■材料

小排骨 600g、黄酒 100mL、芝麻酱 1大匙、大蒜仁 50g。

### ■调味料

冰糖 1大匙、酱油 1大匙、麻油 1/4匙。

### ■作法

- ①小排骨切 8cm 长段，最好每一块肉都能均匀带着排骨，以保持形象美观。再用黄酒 50mL、盐 1/4 匙一起腌 20 分钟备用。
- ②大蒜仁去除头尾，下油锅炸黄备用。
- ③把腌好之排骨沾少许太白粉

拌匀，下油锅用 160℃ 中温油炸 30 秒钟捞出。用清水 3 杯量（每杯 120mL）入锅，下芝麻酱和调味料及炸好之蒜头、小排骨，一起用小火慢熬细炖 40 分钟，待汤水收干，外表胶汁呈透明状，即可倒入黄酒 50mL 拌匀起锅。用筷子夹取入盘摆饰，保持干稠香醇即可。其他蒜仁不必放入盘中。

### ■烹调诀窍

此菜以入口质感绵软、剔骨方便、甜而不腻，色呈琥珀金黄为上乘。



四川省简称“川”，在中国有“天府之国”的美称，位于西南长江上游。境内水源充沛，江河纵横，水产数量虽不多，可是品种特优，质量上乘，均为川菜上好原料。四川气候复杂多样，盆地冬暖夏长，西南山区冬暖夏凉，西北高原长冬无夏。盆地土地肥沃，农业发达，多产亚热带性植物，林产颇丰，谷类米粮、鲜蔬瓜果四季不断，家禽家畜亦极充足。此外，深山丘陵地区多产熊、鹿、獐、麂、银耳、竹筴等山珍野味，更有风味绝佳之各式调味品，如郫县的辣豆瓣酱、中坝的酱油、潼川豆豉、自贡井盐、涪陵榨菜、宜宾芽菜……，这些自然条件及地方特产，使川菜的神奇美馔更具魅力。

四川菜萌芽于西周，形成于秦汉，历经岁月变化多端，多

复合味，如麻辣、鱼香、椒麻、姜汁、五香、怪味、红油、糖醋、酸辣等，味里高低起伏，节奏强烈，各具特色，有“一菜一格，百菜百味”之誉。

烹调手法中，擅长小煎、小炒、干煸、干烧。代表性的名菜有：“生爆盐煎肉”，菜色红亮、味鲜而香、略带辣味。“干煸牛肉丝”更是传统代表作，酥香麻辣，回味之美更胜入口之初味。“烧牛尾”

浓醇细滑，琥珀油汤美不可言。“宫保鸡丁”金红明亮、味厚爽口，鲜辣飘逸。“家常扳指”更是一绝，明汁亮油，富有咸甜酸辣之鱼香味。“麻婆豆腐”用牛肉末增鲜提味，色泽殷红，麻辣鲜香。“鱼香茄饼”突出鱼香味，外酥脆，入口油柔绵滑。



## 四川菜