

菜

中國南北名菜譜

金盾出版社

中国南北名菜谱

中国人民解放军
空军后勤部军需部编

金盾出版社

内 容 提 要

本书是介绍烹调技术的实用科技书,由空军后勤部军需部组织编写,并经全国最佳名厨和多位特级烹饪师详加校订。书中详细介绍了烹调的基础知识和技法,具体传授了我国四大菜系近700种名菜的用料和烹调方法。内容丰富多采,技法精纯可靠,具有较高的实用价值。通过它,广大读者不仅可掌握系统的烹调知识,而且可以学会制作各种色、香、味、形、器俱佳的精美菜肴,为生活增添美的享受。

本书分两大部分:第一部分为《烹调基础知识与操作技术》,主要介绍各种原料的初步加工、各种刀工和烹调方法及食品雕刻常识等。第二部分为《南北名菜谱》,包括江苏菜系、粤菜系、鲁菜系和川菜系。可供广大炊事人员、伙食管理人员、饭店和餐馆经营者、美食家及烹饪爱好者学习参考,并可作为有关院校的专业教材。

本书第一版分为三个分册,现应广大读者要求,为方便学习使用,改为一卷集、压膜装,重新与读者见面。

中国南北名菜谱

中国人民解放军空军后勤部军需部编

金盾出版社出版发行

社址:北京复兴路22号南门

电话:815453

三二〇九工厂印刷

各地新华书店经销

开本:32

印张:17 $\frac{1}{4}$

字数:398千字

1986年6月第1版 1987年8月第2版第2次印刷

印数:47001—97000册

统一书号:15308·91 定价:1.00元

ISBN 7-89022-018-4/TS·6

前 言

讲究烹调技术,提高菜肴质量,是改善生活、增进营养与增强人体素质的重要手段。同时,它又能为人们的生活带来美的享受。

为了使广大读者能够得到一部内容较为完备、技术又精纯可靠的烹调工具书,同时也为有关院校专业提供一部可供学习的教材,空军后勤部军需部主持编写了这部《中国南北名菜谱》。本书详细介绍了烹调的基础知识与技术,力求能荟萃南北名菜的精华。通过本书,您将不难学会制作色香味形俱佳的、名目繁多的精美菜肴。

《中国南北名菜谱》共分两大部分:第一部分为《烹调基础知识与操作技术》,第二部分为《南北名菜谱》,包括江苏菜系、粤菜系、鲁菜系和川菜系。全书总计约四十万字,均由空军勤务学院军需教研室负责具体编写,聂仁俊同志主编。参加第一部分编写的有王喜平、沈士瑞、张建设、谭光蓉同志,邓守加同志总纂,并经北京市第二服务局全国最佳名厨、特级烹饪师常静同志,特级烹饪师蔡启厚、伍玉盛、高国禄、张跃、张德义同志校订。第二部分,江苏菜菜谱由特级厨师沈士瑞同志执笔,并经江苏省烹饪协会副主席、特一级红案厨师胡长龄,特一级红案厨师杨继林,特一级面点师殷长贵,一级红案厨师高祥龙,二级红案厨师周军同志校订。粤菜菜谱由二级厨师洪瑞林、丁建荣、王志强同志编写,经一级厨师陈赞开同志校订。鲁菜菜谱由济南饮食服务公司一级红案厨师魏立志、特级红案厨师张玉河、崔伯成同志编写,烹饪研究员李廷秀同志总

纂，经全国优秀厨师颜景祥同志校订。川菜菜谱由谭光蓉同志编写，经北京市特级厨师伍玉盛同志校订。江苏菜、粤菜、川菜菜谱，均由邓守加同志总纂。

本书在编写过程中曾得到商业部饮食服务局、北京市第二服务局和北京市、南京市、济南市饮食服务公司的支持与帮助，在此谨表示衷心的感谢。希望读者对本书中的缺点和错误给予批评指正。

编 者

目 录

第一部分:烹调基础知识与操作技术

绪论	(1)
第一章 烹调原料的初步加工	(5)
第一节 原料分类及加工原则	(5)
第二节 鲜活原料的初步加工	(7)
一、家畜的初步加工	(7)
二、家禽的初步加工	(15)
三、水产品的初步加工	(18)
第三节 干货原料的涨发	(19)
一、水发	(19)
二、油发	(22)
三、盐发	(23)
四、碱发	(23)
五、火发	(25)
第二章 刀工	(33)
第一节 刀工的作用	(34)
第二节 刀工的要求	(34)
第三节 刀法	(36)
第四节 原料形状	(42)
一、块	(42)
二、片	(43)

三、丝.....	(44)
四、条.....	(45)
五、丁、粒、末.....	(45)
六、茸泥.....	(46)
七、段.....	(46)
八、花刀形.....	(46)
第五节 刀和墩的使用与保养.....	(47)
一、刀的种类及用途.....	(47)
二、刀的保养.....	(49)
三、墩的使用与保养.....	(50)
第三章 烹调基本知识.....	(50)
第一节 灶台用具.....	(51)
一、锅具.....	(51)
二、勺具.....	(52)
三、其它用具.....	(52)
第二节 火候.....	(53)
一、旺火.....	(53)
二、中火.....	(54)
三、小火.....	(54)
四、微火.....	(54)
第三节 原料的熟处理.....	(54)
一、焯水.....	(54)
二、制汤.....	(56)
三、过油.....	(59)
四、走红.....	(61)
第四节 配菜.....	(62)
一、配菜的作用.....	(62)

二、配菜的原则·····	(63)
三、菜肴的命名原则和方法·····	(66)
第五节 上浆、挂糊、勾芡·····	(67)
一、上浆、挂糊·····	(67)
二、勾芡·····	(70)
第六节 调味·····	(72)
一、调味的作用·····	(73)
二、味的种类·····	(74)
三、调味品的加工·····	(76)
四、使用调料注意事项·····	(77)
五、调味的原则·····	(78)
第七节 勾工·····	(79)
一、握勺方式·····	(80)
二、用勺方法·····	(80)
第八节 装盘·····	(83)
一、装盘的要求·····	(83)
二、盛器的种类及盛器与菜肴的配合原则·····	(84)
第四章 烹调方法·····	(86)
第一节 热菜的烹调方法·····	(87)
一、炸·····	(87)
二、炒·····	(88)
三、熘·····	(89)
四、爆·····	(90)
五、烹·····	(91)
六、炖·····	(91)
七、焖·····	(92)
八、煨·····	(92)

九、烧	(92)
十、扒	(93)
十一、煮	(93)
十二、氽	(93)
十三、烩	(94)
十四、煎	(94)
十五、贴	(94)
十六、爆	(95)
十七、蒸	(95)
十八、烤	(96)
十九、涮	(96)
二十、熬	(97)
二十一、拔丝	(97)
二十二、蜜汁	(98)
二十三、瓢	(99)
二十四、盐焗	(99)
第二节 凉菜的烹调方法	(99)
一、凉菜的烹调	(99)
二、凉菜的拼摆知识	(103)
第五章 食品雕刻常识	(108)
第一节 食品雕刻的刀具	(108)
第二节 食品雕刻的原料	(109)
第三节 食品雕刻的步骤	(110)
第四节 食品雕刻的种类	(111)
第五节 食品雕刻的刀法	(112)
第六节 雕刻成品的保管及应用	(113)
附：雕刻实例	(114)

第二部分:南北名菜谱

江 苏 菜 系

畜 肉 类

烤方·····	(119)
松子熏肉·····	(120)
百花酒焖肉·····	(121)
兰花肉·····	(122)
霉干菜虎皮肉·····	(122)
哈蜊刮肉·····	(123)
冰糖扒蹄膀·····	(124)
挂炉金钱里脊·····	(124)
煎烹猪肝·····	(125)
黄焖舌尾·····	(125)
软炸银花·····	(126)
荷叶粉蒸肉·····	(126)
樱桃肉·····	(127)
水晶肴蹄·····	(128)
清炖蟹粉狮子头·····	(129)
扁大枯酥·····	(129)
金陵圆子·····	(130)
炸灌汤丸子·····	(131)
无锡排骨·····	(131)

糖醋小排骨·····	(132)
扒烧整猪头·····	(132)
宿迁猪头肉·····	(133)
蹄筋参·····	(133)
翡翠蹄筋·····	(134)
炖金银蹄·····	(135)
枣方肉·····	(135)
酱汁肉·····	(136)
白酒烤羊排·····	(137)
葱爆羊肉片·····	(137)
辣味烧羊肉·····	(137)
番茄烧牛肉·····	(138)
鸡汁牛筋·····	(139)

禽 蛋 类

熘桃仁鸡卷·····	(139)
纸包鸡·····	(140)
炸面包鸡腿·····	(141)
酒烧鸡翅·····	(141)
姜芽炒鸡片·····	(142)

酸辣黄鱼羹·····	(176)	叉烧桂鱼·····	(194)
白汁鱼丸·····	(177)	清蒸刀鱼·····	(195)
酸辣鲑鱼锅巴·····	(178)	黄焖鳗鱼·····	(196)
红烧鳝鱼段·····	(178)	白汁鳗菜·····	(197)
黑鱼过桥·····	(179)	虫枣炖甲鱼·····	(199)
炒蝴蝶鳝片·····	(180)	凤尾虾·····	(199)
生爆鳝丝·····	(180)	炸虾球·····	(200)
烧生焦鳝片·····	(181)	清炒大虾仁·····	(200)
干烧裙边·····	(182)	熟炆虾仁·····	(201)
红烧元鱼·····	(182)	翠带虾·····	(201)
松鼠桂鱼·····	(183)	交切虾·····	(201)
醋熘桂鱼·····	(184)	清炒三虾·····	(202)
菊花青鱼·····	(185)	荷包虾·····	(203)
青鱼爆·····	(185)	石榴虾·····	(203)
网包白鱼·····	(186)	鸡斗琵琶虾·····	(204)
荷包鲫鱼·····	(187)	凤尾对虾·····	(205)
炖生敲·····	(187)	虾仁珊瑚·····	(205)
熘鳝·····	(188)	炒蟹脆·····	(206)
鳝段焖肉·····	(188)	锅烧蟹·····	(206)
出骨刀鱼球·····	(189)	清炒蟹粉·····	(207)
清蒸鲥鱼·····	(190)	煎蟹盒·····	(207)
白汁鲳鱼·····	(191)	雪花蟹斗·····	(208)
干炸银鱼·····	(191)	芙蓉套蟹·····	(208)
锅塌鲈鱼·····	(192)	炒银丝蟹粉·····	(209)
红烧沙光鱼·····	(192)	茄汁熘大虾·····	(209)
糖醋太湖鲤·····	(193)	珍珠虾排·····	(210)
荔枝鱼·····	(194)	炸蛋白虾·····	(210)

油爆青虾·····	(211)
鲜虾蛋饺·····	(211)
纸包虾片·····	(212)
网油虾爆·····	(213)

山珍海味类

鸡火蜇皮·····	(213)
原焖鱼翅·····	(214)
清汤鱼翅·····	(215)
鸡汁扒翅·····	(216)
白汁鱼皮·····	(216)
鸡皮鱼肚·····	(217)
清汤大乌参·····	(217)
鸡腿扒乌参·····	(218)
花鼓干贝·····	(219)
葱蒸干贝·····	(219)
鸡茸鲍鱼·····	(220)
桂花鱼翅·····	(221)
冰糖燕窝·····	(221)
蝴蝶燕窝·····	(222)
鸡汁鱼唇·····	(222)
干烧紫鲍·····	(223)
海参锅巴·····	(223)
鸡粥鲍鱼·····	(224)
烩蝴蝶海参·····	(224)
元鱼烧海参·····	(225)
红扒熊掌·····	(226)

韭黄野鸭脯·····	(227)
拆烧香野鸭·····	(227)
野鸭菜饭·····	(228)
熘雀脯·····	(229)
炒铁雀头脯·····	(229)
荷花铁雀·····	(230)
网油野鸡·····	(231)
山鸡爆·····	(231)
肉饼野鸭·····	(232)
麻花野鸭·····	(233)

甜 菜 类

西米鲜樱桃蚕豆·····	(234)
桃仁豌豆茸·····	(234)
蜜枣扒山药·····	(234)
炒三泥·····	(235)
酒酿银耳·····	(236)
八宝糯米饭·····	(236)
干蒸湘莲·····	(237)
核桃甜酪·····	(237)
菠萝杏仁豆腐·····	(238)
蜜汁糖藕·····	(238)
橘酪元宵·····	(239)
夹沙苹果·····	(239)

其 它 类

文思豆腐·····	(240)
-----------	-------

鸡粥菜花·····	(240)	虾米炒蔓菜·····	(251)
酱炸茄子·····	(241)	扣三丝汤·····	(251)
虾子茭白·····	(242)	芙蓉海底松·····	(252)
鸡粥豌豆·····	(242)	金蟾余珊瑚·····	(252)
素火腿·····	(243)	什锦火锅·····	(253)
双味素虾仁·····	(243)	菊花生片锅·····	(254)
熘素桂鱼·····	(244)	芙蓉鲍鱼汤·····	(255)
鸡油菜心·····	(245)	雨花捶虾汤·····	(255)
镜箱豆腐·····	(245)	火腿冬瓜燕·····	(256)
鸡汤煮干丝·····	(246)	豆腐参汤·····	(256)
什锦豆腐羹·····	(247)	冬菜鸭肝汤·····	(257)
什锦油面筋·····	(248)	花篮冷盘·····	(257)
火腿炖芽菜·····	(248)	丹凤朝阳·····	(258)
冬冬青·····	(248)	百花争艳·····	(259)
酿冬瓜·····	(249)	孔雀开屏·····	(260)
白汁春笋·····	(250)	扇形冷盘·····	(260)
黄芽菜熘·····	(250)	蝴蝶凉盘·····	(261)

粤 菜 系

畜 肉 类

糖醋咕噜肉·····	(263)	梅子蒸排骨·····	(266)
荔浦扣肉·····	(264)	纸包排骨·····	(266)
酥炸丸子·····	(264)	油泡腰花·····	(266)
网油春卷·····	(265)	菜心炒猪肝·····	(267)
煎猪排·····	(265)	烧元蹄·····	(267)
		炒猪大肠·····	(268)
		白云猪手·····	(268)

冬笋炒牛肉·····	(269)
豉汁青椒炒牛肉·····	(269)
酥炸牛肉卷·····	(270)
生炆狗肉·····	(270)
油爆双脆·····	(271)
豉汁蒸排骨·····	(271)

水 产 类

麒麟鱼·····	(272)
松子鱼·····	(272)
红扣水鱼·····	(273)
西湖全鱼·····	(273)
鲜菇鱼片·····	(274)
葱油鱼块·····	(274)
油浸鲜鱼·····	(275)
吉利虾球·····	(275)
锅贴鲈鱼·····	(276)
鸡脚炖水鱼·····	(276)
红烧海狗鱼·····	(277)
碎尸还原·····	(277)
余鱼腐·····	(278)
碧绿桂鱼卷·····	(278)
鲜菇滑鱼球·····	(279)
清炒马鞍鳝·····	(279)
网油扣鳝·····	(280)
白菜扣虾·····	(281)
夜香虾仁·····	(281)

干煎虾碌·····	(282)
翠绿酿虾扇·····	(282)
香汁炒蟹·····	(282)
扫把鱿鱼·····	(283)
油泡廉鱿·····	(283)
清汤鱼肚·····	(284)
蟹肉一品瓜·····	(284)
蚝油虾球·····	(285)
瓦罉焗水鱼·····	(285)
杏元鸡脚炖海狗·····	(286)
油泡鲜虾仁·····	(287)
油泡虾球·····	(287)
蒸大红羔蟹·····	(288)
蟹肉扒鲜菇·····	(289)
酥炸西湖鱼·····	(289)
豉油蒸生鱼·····	(290)
蒜心生鱼片·····	(290)
蒜子焖鲳鱼·····	(291)
白汁海棠鱼·····	(291)

禽 蛋 类

潮州豆腐鸡·····	(292)
太爷鸡·····	(293)
广州文昌鸡·····	(293)
铁扒仔鸡·····	(294)
八宝全鸡·····	(294)
蚝油煎软鸡·····	(295)
蚝油鸡脯·····	(295)

菜胆扒鸡	(295)
核桃鸡丁	(296)
百花仔鸡	(296)
印度焗鸡	(297)
茄汁鸡球	(297)
西露童鸡	(298)
碧绿鸡球	(298)
脆肉片皮鸡	(299)
什锦烩鸡	(299)
东江盐焗鸡	(300)
砂锅焗鸡	(300)
荷包鸡	(301)
金银凤翼	(301)
凤凰蛋	(301)
东江窝全鸭	(302)
荔荷大鸭	(302)
柱候大鸭	(303)
栗子鸭脯	(303)
八珍扒鸭	(304)
蚝油鸭脚	(304)
潮州烧雁鹅	(305)
菠萝拼火鹅	(305)
蚝油乳鸽	(306)
云腿鸽片	(306)
鸳鸯戏水	(307)
柠汁焗鹌鹑	(307)
珊瑚锦绣蛋	(308)

凤眼鹌鹑蛋	(308)
焗禾花雀	(309)
鲜菇炆鸡	(309)
香露炖鸡	(309)
龙穿凤衣	(310)
掌上明珠	(310)
花雕肥鸡	(311)
白切鸡	(311)
鸡吞翅	(312)
竹笙余鸡片	(313)
扒穿鸡翼	(313)
黄埔炒蛋	(314)
荷叶乳鸽片	(314)

山珍海味类

燕入凤巢	(315)
红烧海参	(316)
虾子扒海参	(316)
什锦烩参丝	(316)
鸡丝鱼翅	(317)
桂花干贝	(317)
蚝油扒肚	(318)
蟹黄生翅	(318)
蚝油网鲍片	(319)
蒜子瑶柱脯	(319)
滑蛋瑶柱	(320)

其 它 类

- 菊花龙凤羹…………… (320)
三蛇龙虎会…………… (321)
蜆鸭花胶炖三蛇……… (322)
双菇炖南蛇…………… (323)

- 生烩老猫公…………… (324)
红扣猓子狸…………… (325)
瓜果满园…………… (325)
蚝油鲜菇…………… (326)
蟹肉茄子…………… (326)
夜香冬瓜盅…………… (326)

鲁 菜 系

畜 肉 类

- 锅烧肘子…………… (329)
扒肘子…………… (330)
元宝肉…………… (331)
荷叶肉…………… (331)
五香酱肉…………… (332)
五香肉干…………… (333)
扣肉…………… (333)
奶汤核桃肉…………… (334)
炒里脊丝…………… (335)
芫爆里脊丝…………… (335)
滑熘里脊…………… (336)
干炸里脊…………… (336)
糖醋里脊…………… (337)
爆炒肉片…………… (337)
火爆燎肉…………… (338)
炒木樨肉…………… (338)

- 酱爆肉丁…………… (339)
炒腰花…………… (340)
炆腰穗…………… (340)
软炸腰穗…………… (341)
炸熘肝尖…………… (341)
琉璃肉…………… (342)
烩松肉…………… (342)
糖醋排骨…………… (343)
糖酥丸子…………… (343)
清汆丸子…………… (344)
南煎丸子…………… (345)
山东丸子…………… (345)
四喜丸子…………… (346)
卷煎…………… (346)
萝卜肉…………… (347)
黄葱烧蹄筋…………… (348)
余芙蓉黄管…………… (348)
九转大肠…………… (349)