

精品



中国高校菜肴精品荟萃

——红案（副食）创新品种

- 主 编 龚守相
- 副主编 林立中 樊春起

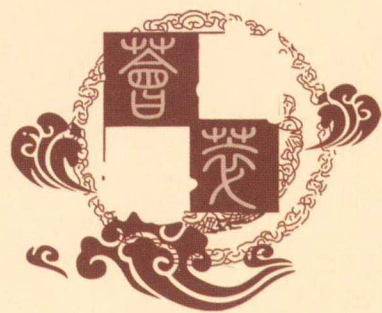
中国高校伙食专业委员会 组编



华中科技大学出版社

<http://www.hustp.com>

精品



中国高校菜肴精品荟萃

——红案（副食）创新品种

- 主 编 龚守相
- 副主编 林立中 樊春起

中国高校伙食专业委员会 组编



华中科技大学出版社

<http://www.hustp.com>

中国·武汉

图书在版编目(CIP)数据

中国高校菜肴精品荟萃/龚守相 主编. —武汉:华中科技大学出版社,2013.10
ISBN 978-7-5609-9451-2

I. ①中… II. ①龚… III. ①菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 244842 号

中国高校菜肴精品荟萃

龚守相 主编

策划编辑:陈培斌

责任编辑:章红

封面设计:刘卉

责任校对:祝菲

责任监印:张正林

出版发行:华中科技大学出版社(中国·武汉)

武昌喻家山 邮编:430074 电话:(027)81321915

录排:华中科技大学惠友文印中心

印刷:湖北新华印务有限公司

开本:880mm×1230mm 1/16

印张:16.25

字数:350千字

版次:2013年11月第1版第1次印刷

定价:138.00元(含2册)



本书若有印装质量问题,请向出版社营销中心调换
全国免费服务热线:400-6679-118 竭诚为您服务
版权所有 侵权必究

编 委 会

龚守相	林立中	彭说龙	孟卫东	崔芳菊	帅正明	王述文	徐金强
张凤淼	董种德	范宝军	张 嵩	汪勤稳	谢永清	樊春起	程建设
杨惠清	孙 勇	杨学成	吴文先	刘 锋	王淼光	滕召华	尹三洪
杨国战	赵相华	黄玉良	何志清	刘宝林	高方武	戴绍明	李 帆
周曙光	张勤杰	房 宪					

前言

为了打造和培养一流的餐饮管理和烹饪技术队伍，不断促进我国高校办伙水平的提高，努力“办好食堂、稳定课堂”，由中国高校伙食专业委员会主办、东北大学承办的第二届中国高校烹饪技术大赛于2013年7月隆重举行，来自30个省（直辖市、自治区）的137所高校共计800多名参赛选手和领队参加了本次大赛。

此次大赛中，除了白案、红案必选品种和自选品种，还有白案地方风味品种和红案创新品种两项考核。其中白案地方风味品种要求既能突出地方特色，又能满足学生食堂“好吃、吃得起、够吃”的要求，适合规模生产、广泛推广；红案创新品种则要求口味及工艺流程具有新意，原料的搭配与烹调方法的组合有一定特色，符合学生食堂菜品的标准，具有推广性。因此，白案地方风味和红案创新品种，不仅是选手烹饪技能的良好体现，同时也是选手优秀技术成果的一次展示与分享。为了促进各高校之间的相互学习，不断优化伙食结构，促进产品创新，提高服务质量，本书特收录了大赛期间所有的地方风味品种和创新菜品近450个，供大家学习、参考。

为了便于大家查找，白案地方风味参照中央电视台对各省、直辖市、自治区的相关排列次序，由北向南，从西向东，先直辖市后省、自治区的方法，进行第一次排序；然后以高校常用烹饪方式，按照蒸点、油炸、煎烙、烘烤、水煮、炒制的次序进行排列。红案创新菜品以原料为依据进行第一次排序；然后按烹调技法（炒、炸、烹、溜、爆、煎、熬、氽、烩、炖、焖、烧、蒸、拔丝、挂霜、蜜汁、甜羹等）进行第二次排序；最后以菜品名称首字拼音字母为准，按26个字母顺序进行排列。

书中各菜品的制作方法主要来源于选手参赛报名时的品种申报表。在书籍编撰过程中，部分菜品由于当时填写简洁，尚未达到出版要求，在与菜品作者取得联系、说明原因后，得到了参赛选手及其所在学校的积极响应与大力配合，使编撰工作得以顺利进行，并有效保证了本书的科学性、实用性、指导性和可操作性，在很大程度上提高了本书的参考与学习价值。在此，向所有支持本书编撰工作的高校同行与参赛选手，表示诚挚的谢意！

随着高校餐饮行业的不断发展，高校烹饪技术水平不断提高，办有特色的高校伙食已经成为一种必然趋势。本书力争全面、清晰地反映大赛中每一道地方风味和创新品种的生产方法和工艺流程，以期激发高校伙食工作者提升技能、注重创新的热情，启发全国高校伙食同行进行技术创新的新思路，从而推动高校伙食保障水平上升到一个新的台阶。

目录

红案（副食）创新品种	1
肉类	3
一、猪肉	3
001 爆津味肉丁 董玉龙（南开大学）	3
002 炒香干肉丝 党鸿伟（南开大学）	3
003 东乡土豆片 赵小刚（兰州大学）	4
004 冬瓜肉丝 程宝钢（山东大学）	4
005 多味排骨年糕 田中强（同济大学）	5
006 滇味咕噜肉 李智光（云南大学）	5
007 干锅排骨 陈昌华（四川大学）	6
008 果蔬溜排骨 李亮平（九江职业技术学院）	6
009 回锅虎皮辣子 陈林（新疆农业大学）	7
010 回锅肉 梁廷祥（安徽中医药大学）	7
011 回锅茄饼 孟康宏（西北农林科技大学）	8
012 津味炒合菜 赵四华（南开大学）	8
013 烂糊肉丝咸蛋黄 鲍士龙（同济大学）	9
014 泡菜小滑肉 曾尚明（成都理工大学）	9
015 培根杏鲍菇 许志亮（沈阳工程学院）	10
016 黔味豆腐回锅肉 夏泽康（贵州师范大学）	10
017 青萝卜炒肉丝 张绪灿（山东大学） 郑勇（山东大学）	11
018 烧汁杏菇蒜香肉 苏春明（华南农业大学）	11
019 松花香肉焗薯条 魏军（黑龙江工程学院）	12
020 田园肉丁 刘泽德（电子科技大学）	12
021 五溜茄夹 贺正利（西北师范大学）	13
022 鲜果炒肉丁 孟祥禄（辽宁师范大学）	13
023 湘西腊肉炒香干 张官海（吉首大学）	14
024 新钱江肉丝 叶玉良（杭州师范大学）	14
025 菊花里脊 邱平（扬州大学）	15
026 岭南咕噜肉 周海棠（华南师范大学）	15
027 香菠咕噜肉 王洪芳（中山大学）	16

028 樱桃肉 樊征祥(辽宁轻工职业学院).....	16
029 洞庭农家乐 王奇恺(海南大学).....	17
030 剁椒萝卜丝丸 郑伟(浙江大学).....	17
031 荷香粉蒸肉 蔡海秋(华中师范大学).....	18
032 酱香双豆 叶存伟(东北大学).....	18
033 客家萝卜丸 王喻龙(中山大学).....	19
034 扒肉豆腐 张勇(黑龙江大学).....	19
035 一品白菜包 干水金(浙江大学).....	20
036 榛蘑土豆片扣肉 倪林林(黑龙江大学).....	20
037 海米肉末烧茄子 徐宝房(辽宁轻工职业学院).....	21
038 红烧肉 王江勇(安徽中医药大学).....	21
039 红烧肉烧土豆 孙海军(兰州理工大学).....	21
040 孔府三宝 张立军(哈尔滨工程大学).....	22
041 荔芋烧花腩 叶国忠(桂林理工大学).....	22
042 糖醋芝麻丸子 刘强(北京大学).....	23
043 土豆红烧肉 王春明(华南理工大学).....	23
044 菠萝里脊 孙强(兰州大学).....	24
045 菠萝里脊 易学军(宜春学院).....	24
046 秘制香扎肉 张怀龙(中北大学).....	25
047 酸辣里脊 兰军利(青海民族大学).....	26
048 双鲜酿茄子 王锡深(海南师范大学).....	26
049 酥肉双脆 朱录(黑龙江工程学院).....	27
050 翡翠狮子头 王纲(九江学院).....	27
051 红烧肉焖粉条 杨昌江(黑龙江大学).....	28
052 香妃肉 廖贱贵(桂林电子科技大学).....	28
053 粗粮肉丸 邓雄升(云南农业大学).....	29
054 烩三丝 陈法建(山东师范大学).....	29
055 什锦汇 丁铁东(新疆石河子大学).....	29
056 美味豆腐丸 陈勇(吉林财经大学).....	30
057 赛狮子头 李德平(北京石油化工学院).....	30
058 养生狮子头 王海兴(哈尔滨工业大学).....	31
059 南瓜肉丝 曹胜利(西安交通大学).....	31
060 萝卜丸子 付强(河北师范大学).....	32
061 香茅草外婆肉 陈登云(昆明医科大学).....	32
二、牛肉.....	33
062 大漠酥牛肉 赵晓宇(内蒙古师范大学).....	33

063 翡翠牛腩 丁红林(西北民族大学).....	33
064 晋味牛扒 陈志强(山西大学).....	34
065 秘制五彩牛柳 刘瑞平(内蒙古财经大学).....	34
066 飘香牛柳 秦勇(吉林财经大学).....	35
067 青稞炒牛肉末 祁大伟(青海师范大学).....	35
068 梳子百叶 熊志军(中南大学).....	36
069 西芹炒牛肉 尹涛(桂林电子科技大学).....	36
070 新疆过油肉 李继明(新疆农业大学).....	37
071 芋儿牛肉丝 龚碧波(桂林电子科技大学).....	37
072 珍菌爆牛柳 王强(内蒙古师范大学).....	38
三、羊肉.....	38
073 五彩沙葱羊肉丝 任登兵(内蒙古工业大学).....	38
074 香辣羊肉丁 王利平(内蒙古工业大学).....	39
075 新疆风味土豆条 赵辉(新疆石河子大学).....	39
076 新派葱爆羊肉 何家勇(内蒙古师范大学).....	40
077 黄焖羊肉 陶进生(西北民族大学).....	40
禽蛋类.....	41
一、鸡.....	41
078 彩椒凤脯 张威(河北工业大学).....	41
079 大漠风沙鸡 程科(重庆交通大学).....	41
080 豆豉鸡丁 郭振照(黑龙江工程学院).....	42
081 多彩贵州鸡 周尚清(贵州师范大学).....	42
082 风味茄丁 付平(北京林业大学).....	43
083 干椒铃薯鸡 何叶香(广西医科大学).....	43
084 宫保鸡丁 郭永军(河北师范大学).....	44
085 贵州鸡条 张宝宏(天津师范大学).....	44
086 咖喱鸡块 陆培德(东华大学).....	45
087 黑椒炒鸡柳 王国立(中国石油大学).....	45
088 黑椒五彩杏鲍菇 谭柏国(东北师范大学).....	46
089 酱爆鸡片 马洪波(东北师范大学).....	46
090 锦绣鸡柳 王青吉(天津师范大学).....	47
091 蕨麻蚕豆鸡丁 瞿海业(兰州大学).....	47
092 辣子鸡块 豆鹏(兰州理工大学).....	48
093 辣子鸡 杨红飞(东华大学).....	48
094 麻辣鲜鱿鸡柳 王乃清(大连医科大学).....	49
095 麻辣子鸡 曹建军(湖南农业大学) 李新良(湖南农业大学) 张军(湖南农业大学).....	49

096 飘香辣子鸡 白海生(陕西科技大学).....	50
097 七彩云南 段元东(云南交通职业技术学院) 王兴磊(云南交通职业技术学院) 张元美(云南交通职业技术学院).....	50
098 黔味鸡(贵州风味) 叶运刚(贵州大学).....	51
099 茄汁鸡片 彭院院(上海大学).....	51
100 青椒鸡柳 汪俊生(河北工业大学).....	52
101 双椒鸡片 杨宝利(河北工业大学).....	52
102 五彩凤脯 赵志明(吉林工程技术师范学院).....	53
103 五彩鸡丁 秦勇涛(桂林理工大学).....	53
104 五彩鸡丝 刘明辉(河北科技大学) 辛风雷(河北科技大学).....	54
105 湘味大盆鸡 张清文(湖南城市学院).....	54
106 新疆大盘鸡 侯旭荣(新疆师范大学).....	55
107 滑溜鸡片 高翔(辽宁轻工职业学院).....	55
108 糖醋土豆丸 冯波(新疆石河子大学).....	56
109 向阳菊花 王恒兵(南京大学金陵学院).....	56
110 山药枸杞烧小鲜 孙连凯(大连医科大学).....	57
111 鸡里蹦金丝 刘升(河北科技大学).....	57
112 鸡汁豆腐羹 茹雷(南京工业大学).....	58
113 柴把凤翅 杨生权(昆明医科大学).....	58
114 椰子文昌鸡 邢福天(海南师范大学).....	59
二、鸭.....	59
115 雪梨鸭脯粒 张东亮(华东师范大学).....	59
116 壮乡柠檬炒鸭 李鳞武(广西医科大学).....	60
117 北方盐水老鸭 张中应(东北大学).....	60
118 杭式干菜鸭 江云利(浙江工业大学).....	61
119 西湖干菜鸭 陈斌(浙江工业大学).....	61
120 温拌西柠鸭 黄钟锦(广西医科大学).....	62
三、蛋.....	62
121 苞谷酸炒鸡蛋 刘攀(吉首大学).....	62
122 菜汁蛋脑 吴会斌(武汉科技大学).....	63
123 甜蜜金珠 张建国(太原理工大学).....	63
124 咸蛋黄焗倭瓜 秦贵全(东北师范大学).....	64
水产类.....	64
125 白雪公主配龙王 林立明(华南理工大学).....	64
126 鄂式干煸鱼块 马云龙(湖北大学).....	65
127 干香回锅鱼 杨琳(广西大学).....	65

128 赣南小炒鱼 尹段文(宜春学院).....	66
129 果味鱼仁 董志坤(东北大学).....	66
130 洪湖豉汁鱼片 周西农(武汉大学).....	67
131 黄金鱼丁 石国军(九江学院).....	67
132 黄金鱼米粒 徐松华(华东师范大学).....	68
133 徽派双色银鱼 刘二军(安徽工程大学).....	68
134 回锅鱼片 周晓斌(重庆交通大学).....	69
135 回锅鱼 夏晓军(四川大学).....	69
136 荔枝鱿鱼花 胡勇(中南大学).....	70
137 蜜瓜鱼柳 罗志国(九江职业技术学院).....	70
138 柠檬鱼丁 王瑞雄(浙江工商大学).....	71
139 青瓜茄汁鲩鱼 李美景(湖南城市学院).....	71
140 三色鱼米 韩小亮(东华大学).....	72
141 三色鱼仁 关长庆(郑州大学).....	72
142 双黄鱼片 李乐(湖北大学).....	73
143 五彩鱼丁 熊保国(武汉科技大学).....	73
144 香辣鱼片 张海东(陕西科技大学).....	74
145 湘西苗鱼 罗志六(吉首大学).....	74
146 秀水鱼丁 习洪炳(宜春学院).....	75
147 盐酸鱼块(贵州风味) 黎国鸿(贵州大学).....	75
148 渝家鱼 罗金树(重庆交通大学).....	76
149 鱼米之香 张军(西安交通大学).....	76
150 菠萝鱼 杜金桔(华侨大学) 邵林(华侨大学).....	76
151 橙香玉米鱼 魏春华(华南农业大学).....	77
152 葱椒鱼条 胡智虎(四川大学).....	77
153 鸡酱鱼 韦佩东(桂林理工大学).....	78
154 焦溜鱼段 袁海旭(吉林农业大学).....	78
155 菊花鱼 孙磊(浙江大学) 袁永胜(浙江理工大学) 文家国(华中师范大学)	
查全国(安徽工程大学) 夏福华(南华大学).....	79
156 熘豆腐鱼丸 马现生(北京大学).....	80
157 年年有鱼 王鑫(昆明医科大学).....	80
158 葡萄鱼 孙刚(安徽中医药大学).....	81
159 茄汁鱼 陈宇(吉林农业科技学院).....	81
160 软溜鱼膳 周敏宏(天津大学).....	82
161 泰式鸡酱鱼 胡素标(华南师范大学).....	82
162 糖醋菠萝鱼片 赵光辉(陕西科技大学).....	83

163 糖醋鲤鱼 张立新(天津大学).....	83
164 鲜果菊花鱼 谢世淋(海南师范大学).....	84
165 香橙菊花鱼 侯进源(中山大学).....	84
166 湘味菠萝鱼 胡志强(中南大学).....	85
167 新派糖醋菠萝鱼 苏德建(电子科技大学).....	85
168 糟辣鱼 蒲大伟(贵州师范大学).....	86
169 糟溜鱼片 庞福欣(北京大学).....	86
170 蛋黄鱼肉狮子头 王绍民(南京工业大学).....	87
171 豆豉鱼尾 徐先高(皖西学院).....	87
172 剁椒鱼肚 车号全(皖西学院).....	88
173 剁椒蒸鱼腩 凌国雄(广西大学).....	88
174 鲢鱼狮子头 陆建豪(江苏科技大学).....	89
175 蒜香鱼头 杨广圣(皖西学院).....	89
176 五彩卷心鱼丝 周晓金(九江学院).....	90
177 中国心 王发明(华南师范大学).....	90
178 地锅鱼 魏坤山(华南理工大学).....	91
179 农家醋烧鱼 王小强(浙江工业大学).....	91
180 鲜鱿烧两样 周广栋(大连医科大学).....	92
181 富贵鱼排 李博(中北大学).....	92
182 胡萝卜鱼 王争(南京工业大学).....	93
183 皖南银丝凤尾虾 魏建军(安徽工程大学).....	93
184 香辣冬瓜鱼排 杨小龙(九江职业技术学院).....	94
185 壮乡甜酒鱼 罗照才(广西大学).....	94
186 白汁鱼圆 高申富(华中师范大学).....	95
187 灌馅豆腐鱼丸 钱立峰(扬州大学).....	95
188 家乡鱼丸 毕诗玉(辽宁师范大学).....	96
189 金汤灌馅鱼丸 苏松平(扬州大学).....	96
190 丰收鱼米 李军(江苏科技大学).....	97
191 烩鱼丸 王亚峰(西安交通大学).....	97
192 芥菜地栗烩鱼片 韩辉(华东师范大学).....	98
193 金汤鱼腐 王松青(淮阴师范学院).....	98
194 南瓜养生鱼丁 包庆伟(山东科技大学).....	99
195 水滑馄饨鱼 黄本继(郑州大学) 刘涛(郑州大学).....	99
196 片片泼辣鱼 余长发(湖南城市学院).....	100
197 茄汁豆腐鱼丝 黄河(湖北大学).....	100
198 鲜椒水煮黄河鲤鱼 孙满长(河南工业大学).....	101



199 鲍汁扒茄子 刘富财(华南农业大学).....	101
200 风味鱼块 胡松(贵州大学).....	102
豆制品类	102
201 宫保豆腐 何勇(电子科技大学).....	102
202 红椒豆腐夹 王振鹏(哈尔滨工业大学).....	103
203 菊花豆腐 赵成云(青海大学).....	103
204 豆豉肉糜蒸豆腐 葛兴岗(同济大学).....	104
205 酸辣豆腐 朱倡朝(西北师范大学).....	104
206 风味豆腐干 郭君(吉林大学).....	105
207 灌汤豆腐球 林刚(江苏科技大学).....	105
208 鸡蓉豆腐 张治军(吉林大学).....	106
209 豆腐丸子 马文开(新疆师范大学).....	106
210 晋商养生豆腐 成月勇(中北大学).....	107
211 神厨豆腐 曹建权(武汉科技大学).....	107
212 素独面筋 孙凤山(天津大学).....	108
213 鱼腩日式豆腐 黄德济(辽宁师范大学).....	108
214 直隶家常烩三宝 纪守强(河北科技大学).....	109
215 风味干豆腐丝 杜继山(吉林大学).....	109
素菜类	110
216 炒糊饽 程相国(北方民族大学).....	110
217 风味茄排 葛洪宇(吉林财经大学).....	110
218 酱香佛手茄 张玉成(安阳师范学院).....	111
219 洛阳炒扁垛 申小鹏(河南工业大学).....	111
220 熘锅包肉 曹文涛(西北农林科技大学).....	111
221 麻辣素鸡丝 刘全元(内蒙古工业大学) 王勇(内蒙古工业大学).....	112
222 素炒三丝 李红斌(天津师范大学).....	112
223 酸辣土豆丝 韩定义(西北师范大学).....	113
224 西芹百合 赵军(兰州理工大学).....	113
225 新式宫爆土豆 翟国华(山西大学).....	114
226 神农黄金山药 王财安(武汉大学).....	114
227 糖醋茄排 王耀军(河北师范大学).....	115
228 武当素排 刘零(武汉大学).....	115
229 鱼香冬瓜饼 刘院(西北农林科技大学).....	116
230 炸烹薯条 张宽(哈尔滨工业大学).....	116
231 泡椒烧茄子 屈龙国(河南工业大学).....	117
232 冰糖百合蒸雪梨 郭东(西北民族大学).....	117

汤类	118
233 金汤白玉菊 杨建军 (太原理工大学)	118
234 酸汤丸子 王希岭 (中国人民大学)	118
235 学府养生盅 田东 (太原理工大学)	119
清真类	119
236 白菜粉条肉 买合木提·牙生 (新疆农业大学)	119
237 黑椒鸭脯肉 张建国 (北方民族大学)	120
238 回乡烩小吃 马军 (北方民族大学)	120
239 新疆老牌过油肉 库尔班·肉斯塔木 (新疆师范大学)	121
后记	122



红案(副食)

创新品种

肉类

一、猪肉

001

菜品名称：爆津味肉丁

制作者：董玉龙（南开大学）

一、成品特点

色泽艳丽，口感滑嫩爽脆，味道咸鲜，明汁亮芡。

二、主辅料

1. 主料：猪里脊 1000g、青莴笋 1500g；
2. 辅料：胡萝卜 250g、水发木耳 100g、葱 50g、蒜 50g，盐、味精、淀粉、醋、料酒适量。

三、制作方法

1. 猪里脊切片上浆，滑油捞出备用；
2. 莴笋、胡萝卜洗净切象眼片，焯水捞出备用，木耳洗净；
3. 盐、味精、葱、蒜、水淀粉少许、料酒、醋调匀备用；
4. 锅内放油，待油温七成热时，将主、辅料一并下锅翻炒，烹入兑好的汁翻炒均匀，出锅装盘即可。



002

菜品名称：炒香干肉丝

制作者：党鸿伟（南开大学）

一、成品特点

色泽浅枣红，咸鲜滑嫩干香，明汁亮芡。

二、主辅料

1. 主料：香干 1500g、瘦肉 750g；
2. 辅料：韭菜 500g，盐、面酱、酱油、味精、葱、姜适量。

三、制作方法

1. 肉切丝上浆，滑油捞出备用；
2. 香干切成丝走油；



3. 韭菜洗净切成段。

4. 锅内放油，葱、姜丝炆锅，放面酱、酱油、味精炒汁出香，放入肉丝、香干丝翻炒，再放入韭菜、盐翻炒均匀，淋明油，出锅装盘即可。

003

菜品名称：东乡土豆片

制作者：赵小刚（兰州大学）

一、成品特点

色泽红亮，质地软糯。

二、主辅料

1. 主料：土豆 800g、五花肉 400g、木耳 300g，青椒、红椒共 1000g；
2. 辅料：盐、味精、葱、蒜、姜、辣妹子、老抽、胡椒粉、生粉、食用油适量。

三、制作方法

1. 将土豆去皮洗净切 0.4cm 的厚片，五花肉去皮切小片，木耳泡水切片，青椒、红椒切片备用；
2. 葱切马耳朵片，姜、蒜切片备用；
3. 锅中加水烧开，放土豆片煮六成熟备用；
4. 锅中加食用油烧至七成油温，下入煮好的土豆片，炸成金黄色，捞出待用，锅中放少许食用油，放肉片煸炒，再下葱、姜、蒜炒香，加辣妹子炒制，再加入适量水、盐、胡椒粉、老抽，放入土豆片烧制，最后放青椒、红椒、木耳，收汁，加入味精搅匀出锅，装盘即可。



004

菜品名称：冬瓜肉丝

制作者：程宝钢（山东大学）

一、成品特点

爽滑细腻，洁白透亮。

二、主辅料

1. 主料：肉丝 500g、冬瓜丝 2000g、胡萝卜丝少许；
2. 辅料：盐 25g、味精 10g、姜 10g、葱 10g、料酒 20g、淀粉 50g、生粉 30g、蛋清 50g、食用油适量。

三、制作方法

1. 将肉丝、蛋清、淀粉、盐按照 50:5:5:1 的比例加适量食用油上浆，再将上浆处理的肉丝放入四成热的油锅中，滑油待用；

