

大厨必读系列

大厨 创新菜肴 关键点全图解

*Da Chu Chuang Xin
Guan Jian Dian Quan Tu Jie*

陈常选 沈健基 双福 主编

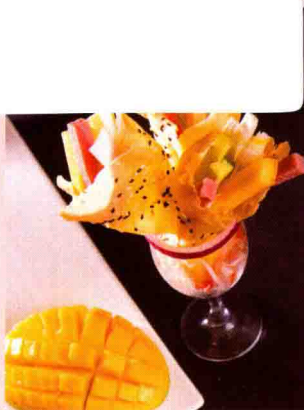
中国纺织出版社

大厨必读系列

陈常选 沈健基 双福◎主编

大厨创新菜肴有关键点全图解

主 编：陈常选 沈健基 双福
副 主 编：薛志军 朱太治
监 制：周学武
执行编辑：李青青 刘小敬
编创人员：徐 岗 沈福东 侯熙良 王雪蕾
常方喜 彭 利 梅妍娜 徐正全
李华华 满江霞 衣晓妮 王 芸
刘少博 于 浩 赵雪林 徐小乐
逢 慧 孙延起 陈 晨 许 珂
菜品制作：双福楼（中国著名鲁菜馆）
徐 岗 沈福东
菜品艺术造型：双福
菜品艺术指导：双福
工作人员：石青华 于善瑞 仇 鑫 胡玉英
孙建慧 刘嘉华 申永芬 王玉芳
刘伟华 葛永荣
全案统筹：双福文化
摄 影：双福文化
装帧设计：双福文化



中国纺织出版社

内容简介

创新已经成为现代社会的主旋律,菜肴创新更是餐饮业的永恒主题。本书从多角度出发,为广大厨师和烹饪爱好者介绍了菜肴烹制的创新途径和创新点,为菜品创新提供思路。本书还精选了包括蔬菜类创新菜、肉禽类创新菜、河海鲜类创新菜、豆蛋奶类创新菜、五谷杂粮类创新菜等68道创新菜,并详细阐述其思路和方法,更有烹调知识拓展,让大家在丰富创新思路的同时,了解更多的食材和烹饪技法知识。

本书图文并茂,菜品造型精美,原料、制作步骤详细,一步一步指导大家制作创新菜,将是您厨艺创新的有力助手。

图书在版编目(CIP)数据

大厨创新菜肴关键点全图解 / 陈常选, 沈健基, 双福主编. — 北京: 中国纺织出版社, 2016. 4

(大厨必读系列)

ISBN 978-7-5180-2299-1

I. ①大… II. ①陈… ②沈… ③双… III. ①菜谱—图解 IV. ①TS972.12-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第018585号

责任编辑: 韩 婧

责任印制: 王艳丽

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博: <http://weibo.com/2119887771>

天津市光明印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2016年4月 第1版 第1次印刷

开本: 889 x 1194 1/16 印张: 8

字数: 125千字 定价: 58.00元(附光盘1张)

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

目 录

Contents



四季创新菜肴索引 5

第一章 创新菜肴概述

创新菜肴的概念和意义	8
创新菜肴的特点	10
创新菜肴烹制创新途径	13
创新菜肴的创新点	17

第二章 蔬菜类创新菜

蒜仔瑶柱豆苗	22
松子珍蘑生菜包	23
一品清香白菜	24
胶东海参焖鲈鱼	26
番茄鲜奶炒芙蓉	28
缤纷玉带	29
酿雪梨	30
咕咾薯仔	32



糖醋茄	34
掐菜牛肉丝	35
培根甜豆马铃薯	36
蜜汁南瓜	38
油渣圆白菜	40
百合鲜笋番茄盏	41
冬瓜鸡蓉羹	42
吉利炸萝卜丸	44
五彩冬瓜卷	46
菠菜虾仁	48

第三章 肉禽类创新菜

五花莲心肉	50
鲜果香鸡球	52
鸭舌扒牛宝	54
金瓜猪手	56
寿司羊排	57
翡翠蹄筋	58
酸菜肥肠	60
松子鸭颈	62
新疆椒麻鸡	63
茄汁牛肉饼	64
黄油焗鸡片	66
草香五花肉	68
芒果火鸭筒	70

第四章 河海鲜类创新菜

芒果芙蓉鱼	72
铁观音煎银鳕鱼	73
脆皮鱼饺	74
牛奶鱼线	76
鱼鲜香芒卷	78
香芋焗鲢鱼头	79
卡夫酱虾球	80
腐竹剁椒蒸带鱼	82
豉香鱿鱼基围虾	83
锅塌海捞虾	84
豆腐皮香芹虾	86



锅烧花蛤肉	88
蒜香鳕鱼	90
金汤酿刺参	91
香果多宝鱼	92
豆浆鱼片	94
糖醋芋头虾饼	95
盐焗枸杞虾	96
椒盐虾	98
鲜鱿蛋黄筒	100
咖喱扇贝	102



第五章 豆蛋奶类创新菜

炒鲜奶	104
鲜奶虾盅	106
浓汤烘蛋	108
蚝油嫩豆腐	110
鲜奶燕麦鸡蛋盅	111
挂霜黄菜	112
上汤香菇蛋	114
蜆头芙蓉蛋	116

第六章 五谷杂粮类创新菜

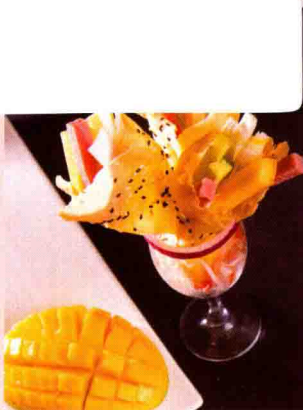
鲍参煲大麦	118
香菇薏米饭	120
海鲜香米饭	122
五彩海鲜糯米球	123
玉米西瓜羹	124
炒红薯玉米粒	125
炸苹果菠萝圈	126
中式烤鸭汉堡	128

大厨必读系列

陈常选 沈健基 双福◎主编

大厨创新菜肴有关键点全图解

主 编：陈常选 沈健基 双福
副 主 编：薛志军 朱太治
监 制：周学武
执行编辑：李青青 刘小敬
编创人员：徐 岗 沈福东 侯熙良 王雪蕾
常方喜 彭 利 梅妍娜 徐正全
李华华 满江霞 衣晓妮 王 芸
刘少博 于 浩 赵雪林 徐小乐
逢 慧 孙延起 陈 晨 许 珂
菜品制作：双福楼（中国著名鲁菜馆）
徐 岗 沈福东
菜品艺术造型：双福
菜品艺术指导：双福
工作人员：石青华 于善瑞 仇 鑫 胡玉英
孙建慧 刘嘉华 申永芬 王玉芳
刘伟华 葛永荣
全案统筹：双福文化
摄 影：双福文化
装帧设计：双福文化



中国纺织出版社

内容简介

创新已经成为现代社会的主旋律,菜肴创新更是餐饮业的永恒主题。本书从多角度出发,为广大厨师和烹饪爱好者介绍了菜肴烹制的创新途径和创新点,为菜品创新提供思路。本书还精选了包括蔬菜类创新菜、肉禽类创新菜、河海鲜类创新菜、豆蛋奶类创新菜、五谷杂粮类创新菜等68道创新菜,并详细阐述其思路和方法,更有烹调知识拓展,让大家在丰富创新思路的同时,了解更多的食材和烹饪技法知识。

本书图文并茂,菜品造型精美,原料、制作步骤详细,一步一步指导大家制作创新菜,将是您厨艺创新的有力助手。

图书在版编目(CIP)数据

大厨创新菜肴关键点全图解 / 陈常选, 沈健基, 双福主编. — 北京: 中国纺织出版社, 2016. 4

(大厨必读系列)

ISBN 978-7-5180-2299-1

I. ①大… II. ①陈… ②沈… ③双… III. ①菜谱—图解 IV. ①TS972.12-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第018585号

责任编辑: 韩 婧 责任印制: 王艳丽

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

http: //www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博: http://weibo.com/2119887771

天津市光明印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2016年4月 第1版 第1次印刷

开本: 889 x 1194 1/16 印张: 8

字数: 125千字 定价: 58.00元(附光盘1张)

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

目录

Contents



四季创新菜肴索引 5

第一章 创新菜肴概述

创新菜肴的概念和意义	8
创新菜肴的特点	10
创新菜肴烹制创新途径	13
创新菜肴的创新点	17

第二章 蔬菜类创新菜

蒜仔瑶柱豆苗	22
松子珍蘑生菜包	23
一品清香白菜	24
胶东海参焖鲈鱼	26
番茄鲜奶炒芙蓉	28
缤纷玉带	29
酿雪梨	30
咕咾薯仔	32



糖醋茄	34
掐菜牛肉丝	35
培根甜豆马铃薯	36
蜜汁南瓜	38
油渣圆白菜	40
百合鲜笋番茄盏	41
冬瓜鸡蓉羹	42
吉利炸萝卜丸	44
五彩冬瓜卷	46
菠菜虾仁	48

第三章 肉禽类创新菜

五花莲心肉	50
鲜果香鸡球	52
鸭舌扒牛宝	54
金瓜猪手	56
寿司羊排	57
翡翠蹄筋	58
酸菜肥肠	60
松子鸭颈	62
新疆椒麻鸡	63
茄汁牛肉饼	64
黄油焗鸡片	66
草香五花肉	68
芒果火鸭筒	70

第四章 河海鲜类创新菜

芒果芙蓉鱼	72
铁观音煎银鳕鱼	73
脆皮鱼饺	74
牛奶鱼线	76
鱼鲜香芒卷	78
香芋焗鲢鱼头	79
卡夫酱虾球	80
腐竹剁椒蒸带鱼	82
豉香鱿鱼基围虾	83
锅塌海捞虾	84
豆腐皮香芹虾	86



锅烧花蛤肉	88
蒜香鳕鱼	90
金汤酿刺参	91
香果多宝鱼	92
豆浆鱼片	94
糖醋芋头虾饼	95
盐焗枸杞虾	96
椒盐虾	98
鲜鱿蛋黄筒	100
咖喱扇贝	102



第五章 豆蛋奶类创新菜

炒鲜奶	104
鲜奶虾盅	106
浓汤烘蛋	108
蚝油嫩豆腐	110
鲜奶燕麦鸡蛋盅	111
挂霜黄菜	112
上汤香菇蛋	114
蜇头芙蓉蛋	116

第六章 五谷杂粮类创新菜

鲍参煲大麦	118
香菇薏米饭	120
海鲜香米饭	122
五彩海鲜糯米球	123
玉米西瓜羹	124
炒红薯玉米粒	125
炸苹果菠萝圈	126
中式烤鸭汉堡	128

四季创新菜肴索引

◆ 春季

“春季主肝”宜平补、清补。饮食宜清淡可口、忌油腻、生冷及刺激性食物。菜品创新应从食材、烹调方法和调味品方面出发。食材应以含脂肪较少的牛肉、鸡肉或鱼肉为主，在蔬菜上可以选用春季时令的新鲜蔬菜，如菠菜、韭菜、香椿、荠菜等。尽量少用油炸的烹调方式。

菜品名称	页码	菜品名称	页码
 松子珍蘑生菜包	P23	 牛奶鱼线	P76
 掐菜牛肉丝	P35	 鱼鲜香芒卷	P78
 吉利炸萝卜丸	P44	 锅塌海捞虾	P84
 五彩冬瓜卷	P46	 豆腐皮香芹虾	P86
 菠菜虾仁	P48	 豆浆鱼片	P94
 茄汁牛肉饼	P64	 浓汤烘蛋	P108
 黄油焗鸡片	P66	 挂霜黄菜	P112
 芒果芙蓉鱼	P72	 五彩海鲜糯米球	P123

◆ 夏季

“夏季主心”宜保养心肝之阳，心平气和。饮食上要适当多选择清热类食物协助身体排毒。创新菜品的原料应以黑木耳、海带、紫菜、香蕉、西瓜、梨、芹菜、苦瓜、绿豆、豆腐等凉性食物为主。烹调方法侧重于凉拌；可以选用汤、粥的菜品形式帮助身体清补健脾、祛暑化湿。

菜品名称	页码	菜品名称	页码
 糖醋茄	P34	 豉香鱿鱼基围虾	P83
 蒜仔瑶柱豆苗	P22	 椒盐虾	P98
 缤纷玉带	P29	 鲜鱿蛋黄筒	P100
 冬瓜鸡蓉羹	P42	 蚝油嫩豆腐	P110
 百合鲜笋番茄盖	P41	 蜇头芙蓉蛋	P116
 鲜果香鸡球	P52	 海鲜香米饭	P122
 翡翠蹄筋	P58	 玉米西瓜羹	P124
 芒果火鸭筒	P70	 中式烤鸭汉堡	P128
 铁观音煎银鳕鱼	P73		

◆ 秋季

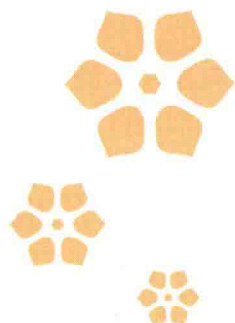
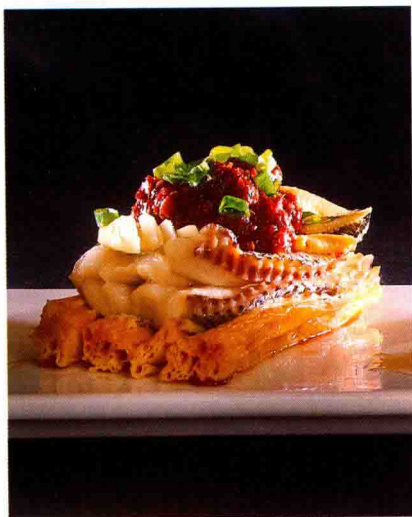
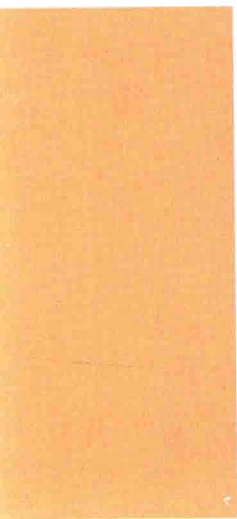
“秋季主肺”最需要养肺润肺。创新菜品的原料可以从生地、芝麻、蜂蜜、菠萝、乳制品等益胃生津的原料，山药、胡萝卜、莲藕、百合、银耳、木耳、豆腐等养肺蔬菜，核桃、杏仁、花生、松子、芝麻等果仁中选择。但黄瓜、丝瓜、苦瓜、香瓜等瓜类果蔬要适量选用。

菜品名称	页码	菜品名称	页码
 番茄鲜奶炒芙蓉	P28	 卡夫酱虾球	P80
 酿雪梨	P30	 蒜香鳕鱼	P90
 咕咾薯仔	P32	 香果多宝鱼	P92
 蜜汁南瓜	P38	 盐焗枸杞虾	P96
 五花莲心肉	P50	 鲜奶虾盅	P106
 新疆椒麻鸡	P63	 鲜奶燕麦鸡蛋盅	P111
 草香五花肉	P68	 香菇薏米饭	P120
 脆皮鱼饺	P74	 炒红薯玉米粒	P125
 香芋焗鲢鱼头	P79	 炸苹果菠萝圈	P126

◆ 冬季

“冬季主肾”所以要滋养肾气。创新菜品要多选用黑色食物，如黑米、黑豆、黑芝麻、海带等。冬天身体需要足够的营养和热量抵御寒冷，多选温热性食物，如羊肉、虾、鸽子肉、鹌鹑、海参、鳕鱼、韭菜、核桃等。炖、煮是这个季节最好的烹饪方式，也更受顾客欢迎。

菜品名称	页码	菜品名称	页码
 一品清香白菜	P24	 腐竹剁椒蒸带鱼	P82
 胶东海参焖鲈鱼	P26	 锅烧花蛤肉	P88
 培根甜豆马铃薯	P36	 金汤酿刺参	P91
 油渣圆白菜	P40	 糖醋芋头虾饼	P95
 鸭舌扒牛宝	P54	 咖喱扇贝	P102
 酸菜肥肠	P60	 炒鲜奶	P104
 寿司羊排	P57	 上汤香菇蛋	P114
 金瓜猪手	P56	 鲍参煲大麦	P118



第 一 章

创新菜肴概述

创新菜肴的概念和意义

创新菜肴的特点

创新菜肴烹制创新途径

创新菜肴的创新点

创新菜肴的概念和意义

创新菜肴的概念

创新菜肴需要从顾客的需求出发,在传统菜肴制作方法的基础上,借鉴其他地区或国外的烹饪元素,对食材、口味、烹饪方法、造型风格、装盘等可变因素进行新的组合,形成新的菜品,以符合现代人的审美观念和饮食要求。

创新菜肴的开发过程是从寻求创意开始的。所谓创意就是开发新菜品的构想,来源于广大顾客的需求和烹饪技术的积累。在设计创新菜肴时首先要考虑的是选择什么样的突破口:原料要求如何?准备调制什么味型?使用什么烹调方法?造型的风格特色怎样?器具、装盘有哪些要求等等。



菜肴创新的意义

满足顾客个性化的需求

目前餐饮的功能在不断扩大,餐厅不再是一个纯粹吃饭的地方,它还是人们洽谈业务、举办婚宴、各种庆典及聚会的场所。而顾客也不像以前那样被动地选择和等待,其要求也越来越多,这就需要餐饮业能够给客人提供个性化的服务。

顺应顾客消费行为合理化的趋势,并引导消费

目前顾客的消费行为变得更加理性,他们对菜价、质量、卫生、服务及餐厅的环境都提出了一定的要求。衡量一道菜是否受欢迎,主要看其点菜率和顾客食用后的满意程度。我们应注意立足于一些易取的原料,做出美味且有特色的菜肴。如果一道创新菜成本很高,价格很贵,而绝大多数顾客对此并没有需求,它的价值就不能实现,这个菜品也就没有生命力,也不能给经营者带来效益。

竞争加剧,必须从同质化中走出来

餐饮业的市场竞争非常激烈,产品同质化也越来越严重,例如水煮鱼一流行,很多餐饮企业都去经营水煮鱼,鱼头火锅一流行,大家又一哄而上。竞争的同质化导致企业的市场越来越小,甚至为零,有的企业在竞争中不得不关门歇业。所以,经营者必须从同质化当中走出来,提升竞争力。

有利于提升烹饪技艺,发展烹饪文化

菜肴创新丰富了百姓餐桌基本内容,满足了人们心理和生活需求的同时,也增添了餐饮业的活力,对继承和发展烹饪技艺和烹饪文化有着重要意义。

菜肴创新的可变因素见下图。



创新菜肴的特点



① 营养卫生

营养卫生是创新菜肴最基本的特点。创新菜肴要做到食物原料之间的合理搭配，菜肴的营养构成要均衡。在加工和成菜中始终要保持清洁，包括原料的处理、烹调工具的摆放、器皿的清洁等。

② 关注市场，适应大众

创新菜品的服务对象是广大顾客，菜品的开发、设计要符合现代人的饮食需求，讲究清淡、科学、健康，以大众化原料为基础开辟新思路，做出清新、雅淡、爽口的菜品。



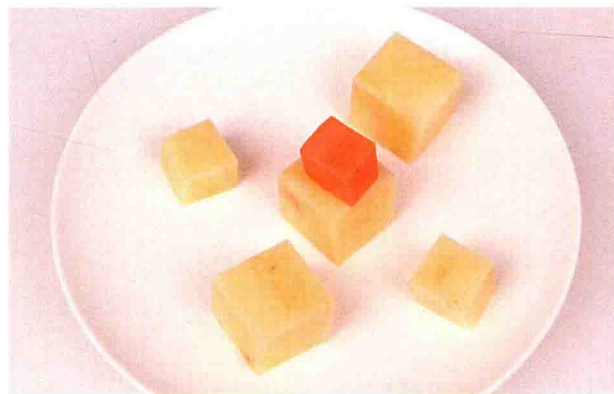
③ 体现时代特色

不同的时代有不同的制作方法和审美观念，我们要以现代的思路和观念，去满足当代顾客的思维模式和饮食方式，用新时代的观念去武装古老的、传统的菜品，使其成为符合新时代需求的美味佳肴。



④ 易于操作

随着社会的发展，人们发现食品经过过于繁复的工序、长时间的手工处理和加热处理后，食品的营养卫生将大打折扣。从经营角度讲，过于繁杂的工序也不适应现代经营的需求。费时费工满足不了顾客时效性的需求。菜品制作速度快，餐厅翻台率高，座次率自然上升，经营效益才高。





⑤ 菜肴的名称注重文化品位和审美情趣

人们的饮食要求已经从过去的饱腹需求,向更高的审美需求发展。今天的餐饮经营者,在开发菜品时,会利用一切文化特色,从环境氛围的角度出发,多从娱乐、情趣方面着想,调动广大顾客的味蕾。菜品的名称既要能反映菜品特点,又要能体现一定的文化品位和地方特色,这不仅能满足顾客和餐厅经营者的双方需求,也是如今的文化趋势。



⑥ 外观色泽悦目、和谐

外观色泽是指创新菜点显示的颜色和光泽,它包括自然、配色、汤色、原料色等。菜点的色泽与人的食欲、情绪等方面存在一定的联系。一盘菜肴色彩配置和谐得体,可以诱人食欲。菜品的主料、配料、调料、汤料等相互之间的配色要求色彩明快、自然、美观。面点的色泽需符合成品本身应有的颜色,应具有洁白、金黄、透明等色泽,要求色调匀称、自然、美观。

⑦ 香气袭人

香气是指菜肴所展现的火候运用与锅气香味。美好的香气,可产生巨大的诱惑力,有诗形容福建名菜“佛跳墙”是“坛启荤香飘四邻,佛闻弃禅跳墙来”。创新菜肴对香气的要求不能忽视,嗅觉所感受的气味,会影响人们的食欲。因此,嗅之香气是辨别食物、认识食物的又一主观条件。

⑧ 有滋有味

菜品的滋味,包括菜肴的原料味、芡汁味、佐汁味等,是人们评价创新菜肴的重要标准。热菜口味纯正、主味突出、无邪味、糊味;面点要求调味适当、口味鲜美,符合成品本身应有的咸、甜、鲜、香等口味特点。



⑨ 造型优美自然

造型包括原料的刀工规格(如大小、厚薄、长短、粗细等)、菜肴装盘造型等,即成熟后的外表形态。创新菜肴的造型风格,是视觉审美中先入为主的一项重要。

菜点造型要求形象优美自然,主辅料配比合理,使用餐具得体,装盘美观协调,菜品装饰要尽量可以吃(黄瓜、萝卜、香菜等),装饰时要生熟分开。面点造型要求大小一致,层次与花纹清晰,装盘美观。

⑩ 分量把握适当

创新菜肴,主配料的搭配比例与数量要合适。原料过多,整个盘面臃肿、不清爽;原料不足,或个数较少,整个盘面干瘪,没有层次。

⑪ 盘饰包装富有美感

创新菜品有适当的盘饰美化,诱人食欲,从而尽快使菜点实现其价值。装饰要求寓意优美健康,盘饰与造型协调,富有美感。

