

KITCHEN



范 军 主编
邵建华 策划点评

创新



家常菜



上海科学普及出版社

范 军 主编
邵建华 策划点评

创新家常菜



上海科学普及出版社

图书在版编目(CIP)数据

创新家常菜/范军主编;—上海:上海科学普及出版社, 2009.2

ISBN 978-7-5427-4195-0

I. 创… II. 范… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第005589号

责任编辑 赵 斌

版面设计 赵 斌

技术编辑 杨振农

摄 影 范 军

创新家常菜

范 军 主编

邵建华 策划点评

上海科学普及出版社出版发行

(上海中山北路832号 邮政编码200070)

<http://www.pspsh.com>

各地新华书店经销 上海丽佳制版印刷有限公司印刷

开本850×1168 1/32 印张3.5

2009年2月第1版 2009年2月第1次印刷

ISBN 978-7-5427-4195-0 定价: 15.00元

本书如有缺页, 错装或坏损等严重质量问题

请向出版社联系调换

前言

好厨师的标准是什么？从为人上来说，要有良好的厨德；从技术上来说，要拿得出一两手绝活；从管理上说，要保证产品的优质划一；从市场角度说，要能为企业赚钱。餐饮业走向市场化后，最后一点尤其重要，因为它最能体现厨师的能力。

餐饮业一直奉行低成本高毛利政策。因此要把低成本的原料做成高毛利的菜肴，而且是客人并不觉得贵的菜肴，这是厨师和经营者共同追求的目标。现在的厨师们普遍感到有压力，餐饮业较其他行业更早进入市场化运作，竞争是残酷的。这压力既来之于竞争对手，也来之于经营者。因为经营者很实际，他是根据厨师的实际能力、创造的效益，给厨师定薪酬的。创新、创新再创新，特色、特色再特色，厨师们快被掏空了。头昏脑胀时，多么盼望能有一本实用的参考书，来启发发思路，或者拿点现成的东西来参考参考呀。现在，好东西来了。《实用创新菜》一定会让厨师们眼睛一亮——你要的东西也许能在里面找到。

需要说明的是，菜肴创新也有它的规律性。新与创新不完全是划等号的。创新菜必须有它的合理性。构思巧，立意高，味道佳，形式新，将原料的本质美发挥到极致，才称得上是好的创新菜。说得玄一点，创新菜是可遇而不可求的——这当然指那些千古绝唱类的。就像是作家的创作，灵光闪现的时候往往会有好作品问世。当然，我们不能把创新菜神秘化，灵感也是来之于厚积薄发。仔细探寻创新之道，还是有规律可寻的。归纳起来，创新大致有如下几法：

组合法 组合法也就是嫁接法。不同地方的风味组合，中餐与西餐组合，不同的烹调方法与不同的烹饪原料组合等等，都能变化出无穷无尽的菜肴。

改造法 改造法是在原来菜肴的基础上加以改良、改进。这种改造法是基本保留原有风味，在合理性上大大前进一步。比如有的菜肴味道很好，但色彩和造型不佳，可以通过添加配料、调整调料、改换器皿、细加塑形或用色彩鲜艳、外形美观的原料或食品雕刻品加以装饰点缀。

类比法 由一个菜的烹调方法模式而推及另一种菜乃至一类菜的方法叫类比法。比如瓢菜制法是在一种原料中涂上、夹进、填入另一种或几种原料，随后烹制成熟。假如鲫鱼塞肉是最早的瓢菜的话，那么，八宝桂鱼、油面筋塞肉等都是经过类比而衍生出来的菜肴。

复古法 复古法就是从古籍中找菜谱，将湮没已久的菜谱加以重新整理仿制，以古代帝王将相所专享的菜肴来吸引食客。尽管是复古，仍是



创新，因为它丰富了当今的菜肴品种。其制成品自然也与今天的菜肴风味大相径庭，自有其独到之处。

采风法 饭馆酒家的菜肴最早来之于民间，是对民间菜肴提炼加工而成的。烹饪技术的发展，饭店与民间走的是不相同的路。一般情况是百姓向饭店学菜，但许多流传在民间的美饌佳肴也非常值得饭店里的厨师学习。民间烹饪是个开发不尽的宝藏，关键在于发现、发掘。

寓意法 寓意法说白了就是给创制的菜肴起个富有诗意的名字，让人在品尝美味的同时，也为菜名所陶醉。菜名富有诗意，首先菜肴必须有特色，然后对特色加以各种加工。另有一种情况是菜肴有些来历，或是隐含着一段故事。

偶然法 偶然法说得白一点是歪打正着，是偶然受到启发产生的菜肴。偶然法中有其必然的因素，那就是厨师的基本功绝对过硬，手上有一定的功夫，这样才可能触此类而通旁类，偶然法可遇而不可求。总而言之，菜肴创新方法并无定式，它往往是将各种方法综合起来的，前提是厨师有丰富的积累，宽广的知识面。平时受到某种启发，便会灵感涌动。

本书作者范军是一位“少年老成”的厨师，30来岁，也正是出成绩的年龄。他就是在这种市场的压力下成长起来的。十几年的南北闯荡，使他见多识广；十几年的细心琢磨，造就了他炉火纯青的技艺。他说，他最懂得厨师们的心思。在这本书里，倾注着他许多心血。有人问他这样将自己的技艺和盘托出是否值得，他笑笑说，烹调技术的科技含量并不高，市场和客人的要求经常在变，我写这本书将自己掏空了，就会逼着自己不断去探寻、不断去提高。他的这种想法多少有点出人意料之外，但仔细想想，不仅实在，更是难能可贵。这大概也是他在同辈厨师里出类拔萃的原因——他多次获得全国和上海市级烹饪大赛的金牌；并在上海一家著名的连锁餐饮企业担纲行政总厨，出版过《新潮河海鲜菜谱》一书。

《实用创新菜》共收录新菜100多道，按原料分类。除了与一般菜谱一样列出配方、制法、特点外，每个菜还配有操作要点、分析和点评。尤其是分析和点评，是一般菜谱所没有的。一来说明是真心实意将新菜告诉大家，二来通过对新菜的全方位的评论，尤其是对菜肴作美学评价，挖掘其审美价值，想必这一点会给读者以更大的收获。

邵建华



目录

家禽、肉类

斯里兰卡烤羊排	1
生炊西冷牛肉	2
美式煎西冷牛排	3
黑椒牛仔骨	4
孜然煎牛仔骨	5
铁板金钱牛肉	6
果酱牛柳盅	7
果仁仔排	8
菜包蛤蜊狮子头	9
墨西哥烟肉卷	10
草头干烧肉	11
鲍汁扎肉	12
雪梨排骨汤	13
剁椒咸肉蒸百页	14
脆皮鸡	15
榴莲云腿炖土鸡	16
山椒凤爪	17
麻婆鹅肝豆腐	18

黄芪手撕鸽	19
洋葱烤全鸭	20
嫩姜炒鸭舌	21
脆耳豆腐皮	22
凤鹅冬瓜汤	23

鱼类

油淋笋壳鱼	24
冰镇章鱼	25
小煎鱼米粒	26
青芥辣烤秋刀鱼	27
香芒炖散翅	28
日式烤带鱼	29
椒盐九肚鱼	30
香花生鱼丝	31
红咖喱煮带鱼	32
香煎银鳕鱼	33
香茅河鲫鱼	34
铁板烧海鳗	35
芥末章鱼	36



上汤泡鱼生	37	水滑芦笋鱼片	56
京都烧汁鱼	38	咸肉蛤蜊蒸鲫鱼	57
粉炸瓜鱼	39	虾类	
木瓜生鱼丁	40	黄油木瓜焗龙虾	58
蟹粉鱼米包	41	味噌明虾	59
飘香鱼	42	奶酪明虾	60
豆花鱼	43	雪梨明虾球	61
黄油炒鱼片	44	龙虾绣球	62
糟香梅子鱼	45	柠汁炸草虾	63
烧汁乌贼	46	奶酪面包虾	64
日式烤河鳗	47	冰炆绿虾面	65
凤梨花枝片	48	天妇罗炸虾	66
清酒浸墨鱼	49	闽南乌龙虾	67
香煎榛子红鲑	50	生焗斑节虾	68
剁椒带鱼	51	凤尾虾吐司	69
韩国泡菜树叶鱼	52	脆皮芦笋虾	70
宁式海鱼干	53	酸辣凤梨虾片	71
野鲫鱼炖芋结	54	苔条油爆虾	72
荠菜烩银鳕鱼	55	腌菜山椒白米虾	73



海鲜三明治 74

金汤烩虾饺 75

蟹、贝壳类

海味蟹卷 76

黄油膏蟹伊面 77

印尼咖喱蟹 78

星洲珍宝蟹 79

泰式咖喱蟹 80

剁椒花蟹蒸白玉 81

果味花蟹 82

酸豆鲜带子 83

青口海鲜配墨鱼汁饭 84

蜜瓜滑冰贝 85

沙茶拌海螺 86

海蛸丝瓜烩油馓 87

X O 酱鲜菌鲍贝 88

黄油焗蜗牛 89

瓜果蔬菜类

葡式烤榴莲 90

辣汁日本豆腐 91

鲍汁白灵菇 92

海苔青豆泥 93

鲮鱼万年青 94

XO 酱四季豆 95

鱼香素鲍粒 96

脆皮苹果圈 97

麻酱油麦菜 98

贡菜拌滑菇 99

海蛭尖椒炒蛋 100

咸鱼淡菜蒸茄子 101

鲍汁鸡腿菇 102

虾子酱萝卜 103

四喜鸭丝卷 104

香麻水晶冻 105

斯里兰卡烤羊排

原料：斯里兰卡羊排2块，鱼子酱100克，通心粉150克，精盐10克，白兰地15克，黑胡椒5克，生粉5克，黄油适量。

制作：1. 羊排加调料腌渍后，用黄油煎熟取出；
2. 通心粉用水煮熟，加调料炒匀，装盆打底；
3. 羊排涂上鱼子酱，装盆即可。

特点：口味浓郁，风味独特。

点评：羊排用黄油煎，便带上了浓浓的西式风味。西菜与中菜在成菜的形式上最大的区别是：主料（主菜）与配料（配菜）互不勾连，只在营养及配色上有所考虑。此菜已带有中式风味，将鱼子与羊排结合在一起，鱼子不仅为羊排增色，更增加了菜的质感。



原料：美国西冷牛肉 300 克，日本浓口酱油 30 克，柠檬汁 10 克，黄瓜丝、洋葱丝、胡萝卜丝、嫩姜各 50 克。

制作：1. 用日本浓口酱加柠檬汁调成蘸料；
2. 将牛肉批成薄片，装入碎冰盆上，四周围上黄瓜丝、洋葱丝、胡萝卜丝和嫩姜。

特点：嫩滑润口，富有营养。

 **点评：**生吃牛肉是西式做法。初尝可能不习惯，看着血淋淋的有心理障碍，倘能跨越这一步，倒是能品尝到柔嫩而略带韧感的牛肉本味。西方人生吃牛肉多半是为了保全营养，加热终会使营养受损。此菜能满足猎奇心理。要提醒的是，牛肉必须新鲜，调料中，柠檬汁很重要，能解腥增香。



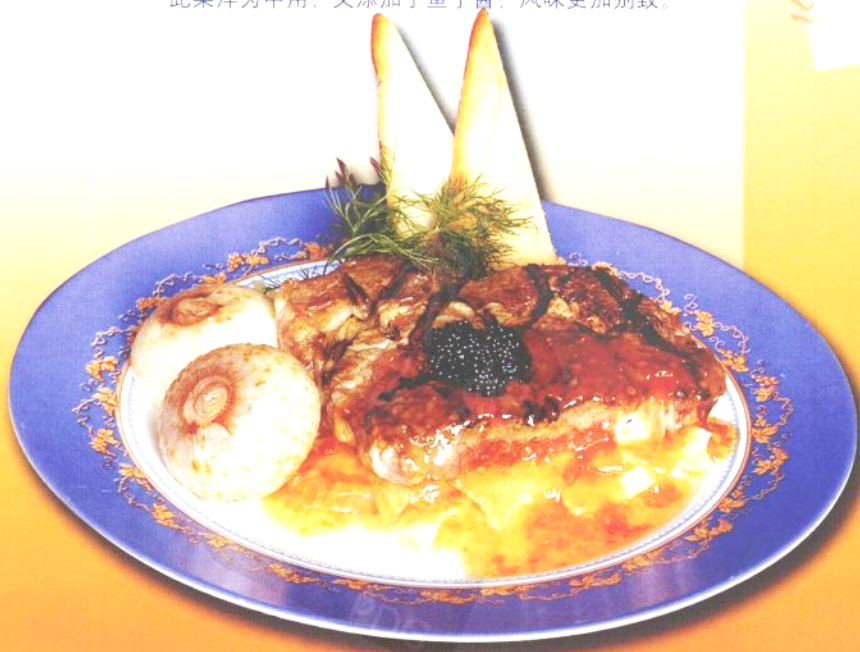
美式煎西冷牛排

原料：西冷牛排100克，时蔬50克，鱼子酱30克，黄油50克，盐10克，味精5克，胡椒粉5克，红酒15克。

制法：1. 调味料先将西冷牛排腌渍；
2. 平底锅焗香黄油煎牛排，按各人的口味煎不同成熟度；
3. 时蔬洗净垫底，放上牛排，淋上鱼子酱即成。

特点：牛肉新鲜滑嫩，配上鱼子酱口味极佳，回味无穷。

点评：西冷是牛肉的一个部位，也叫外脊，是牛大排骨去掉骨头，没有筋攀，纯粹是精肉，含水分很高，非常嫩，是仅次于里脊（腓俐）的一块肉。西菜常用来做牛排。这块肉可以生吃，煎着吃一定要听取客人的成熟度要求。此菜洋为中用，又添加了鱼子酱，风味更加别致。



黑椒牛仔骨

原料：美国牛仔骨250克，青红椒各1只，洋葱、京葱、土豆条各50克，上汤适量，黑椒汁10克，蚝油5克，味精10克，糖8克，酱油8克，麻油5克。

制法：1. 牛仔骨上浆、滑油待用；
2. 土豆条炸金黄色装盘垫底；
3. 青红椒、洋葱丝，京葱段煸香倒入牛仔骨加调味料及上汤稍烧即成。

特点：牛仔骨肉质鲜嫩，口味浓郁。



点评：牛仔骨是牛的肋条骨。牛的肋骨较粗较疏，截切之后，骨边所带的肉也较多。用养殖的牛，其骨边肉很嫩，近骨处还有一圈带韧性的筋，却是咬得动的，增加了咀嚼的趣味。黑椒汁系黑胡椒加烤牛骨、上汤及酱油等料熬成，各厨师做出的汁风味都不完全一样。另有现成的黑椒汁，则因风味易流于一般，厨师们都不太愿意选用。



孜然煎牛仔骨

原料：牛仔骨150克，意大利通心粉100克，孜然粒6克，黄油20克，味精5克，糖5克，蚝油5克，美极鲜8克，柠檬汁10克。

制法：1. 滚水煮熟通心粉，加美极鲜、蚝油、黄油炒入味装盘；

2. 牛仔骨加调味料腌渍5分钟；

3. 平底锅加黄油、孜然，煎腌渍入味的牛仔骨至熟即成。

特点：意大利风味，菜点结合，牛仔骨味香肉嫩。



点评：孜然又名安息茴香，是随着新疆烤羊肉串走向各地的，香味确实别致，且带有些微刺激性。这里与牛仔骨结合，仍保留羊肉串的外形，蕴含着特有的审美趣味。要提醒的是，倘不是菜牛的牛仔骨，就要用嫩肉粉事先腌过再加工，否则咬不动。



铁板金钱牛肉

原料：牛肉500克，洋葱、青红椒各1只，黑胡椒粒10克，黄油30克，上汤适量，味精10克，盐5克，蚝油4克，深色酱油5克。

制法：

1. 牛肉剁成茸，加1只鸡蛋和少许生粉拌匀，制成饼，蒸熟待用；
2. 洋葱、青红椒切片，加黑胡椒炒香，倒到烧红的铁板上；
3. 牛肉饼加上汤、调味料稍烧，勾芡，盛放到铁板上即成。

特点：口味浓郁，鲜香肉嫩。

6



点评：牛肉较老，剁成泥，切断了它的纤维组织后就不老了。搅打上劲，做成的丸子表面还特别光滑，略有咬劲。此菜加了黑椒和蚝油，口味鲜中带辣，放在铁板上，上桌时还在加热，香味特别浓郁。



果酱牛柳盅

原料：牛柳150克，苹果2只，味精5克，糖5克，酱油8克，蚝油5克，鲜果酱15克。

制法：1. 用雕刻刀将苹果肉起出切丁，苹果雕成容器待用；
2. 牛柳上浆和苹果丁滑油加调味料炒匀，盛在苹果容器里即成。

特点：形态美观，味美滑爽。

 **点评：**盛器奇特，调料中的蚝油加果酱，形成了特殊风味。并且，菜肴的色彩特别漂亮。操作干净利落、卤汁紧包是制作的关键。



果仁仔排

原料：猪肋排 500 克，松仁 10 克，柠檬 2 片，酱油 20 克，排骨酱 15 克，果酱 20 克，糖 10 克，味精 5 克，啤酒适量。

制作：1. 肋排修改成长方块，入油锅炸至金黄；
2. 将所有调味料加水烧至成卤，放入炸好的排骨，烧至酥烂装盆，撒上熟松仁，淋上柠檬汁即可。

特点：肉质鲜香，酥而不烂。

点评：这是一款颇具视觉冲击力的菜肴。整块排骨已经酥烂，并无硬韧之虞，因此，既出人意料却又在情理之中。酱红颜色本来就惹人食欲，加上粒粒松仁，不仅仅是颜色的点缀，更增添了全然不同的香味和酥松的质感，丰富了菜肴的滋味感受，令人不愿停箸。



菜包蛤蜊狮子头

原料：五花肉 500 克，蛤蜊肉 150 克，卷心菜 4 张，上汤 1000 克，盐 10 克，味精 5 克，胡椒粉 5 克，黄酒 10 克。

制法：1. 将五花肉切成小粒，加调味料反复搅打后制成大肉丸（狮子头），在中间嵌入蛤蜊肉，蒸熟备用；
2. 用卷心菜叶包好狮子头加上汤，调味后用文火煨制 3 小时。

特点：狮子头酥烂，汤汁鲜美清香。



点评：此菜的最大特点是鲜美。鲜味科学研究表明，不同的鲜物放在一起加热，呈鲜效果会成倍放大，这就是鲜味的相乘效应。肉的主要呈鲜成分是核苷酸，蛤蜊的鲜味来自于琥珀酸，味精的鲜味是氨基酸，三者混合，鲜上加鲜。尤其是经过了长时间的加热，各种成分大量析出，在汤中融合，因此，汤是该菜的精华。

