

# 创意菜精选

——首届全国高等学校烹饪技能大赛作品集

杨柳◎主编





# 创意菜精选

——首届全国高等学校烹饪技能大赛作品集

主编：杨柳

副主编：乔杰、桑建

菜肴摄影：刘志刚

## 图书在版编目 (CIP) 数据

创意菜精选: 首届全国高等学校烹饪技能大赛作品集 / 杨柳主编. —北京: 中国纺织出版社, 2009.1

ISBN 978-7-5064-5108-6

I. 创… II. 杨… III. 菜谱—中国 IV. IS972.182

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第168037号

---

责任编辑: 卢志林 责任印制: 刘 强

版式设计: 北京水长流文化发展有限公司

---

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

http: // www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

天津市光明印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2009年1月第1版第1次印刷

开本: 889×1194 1/16 印张: 10

字数: 152千字 定价: 78.00元

---

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社市场营销部调换



# 前言



您现在看到的这本书，是2007年11月下旬在武汉商业服务学院举行的首届全国高等学校烹饪技能大赛作品集。

由中国烹饪协会与教育部高等学校高职高专餐旅管理与服务类专业教学指导委员会共同举办的此次大赛，共有来自全国16个省、市、自治区的28所专业院校的32支代表队参赛。经两天三场综合技能考核、一场专业理论考核、一场基础技能考核的紧张角逐，最终评出6个金奖、13个银奖、13个铜奖和31个单项奖。从组织实施和最终成果来看，此次大赛呈现出如下特点：

首先，举办大赛是适应餐饮行业进步与专业高等教育发展形势需要的有力举措。我国兴办烹饪专业高等教育以来的这些年，也正是餐饮行业迅猛发展、不断跨越新台阶的时代，今后行业及专业教育也将会迎来更加美好灿烂的明天，因此在全国范围内首次举办专业高等学校烹饪技能大赛，无疑具有重要的现实意义和深远的历史影响，相信本次大赛一定会在我国餐饮行业及其专业教育的发展历程中书写下辉煌的篇章。

第二，在烹饪技能竞赛的形式和内容上作了有益的尝试。本次大赛在参照以往全国烹饪技术比赛惯例和部分国际相关赛事规则的基础上，紧密结合专业高等教育的特点，在形式上采取了以队为单位的参赛方式，通过现场抽签并制作整桌筵席来考查学生的专业综合素质和应变能力；在比赛内容上采取了理论、基础技能、综合能力三项综合考核，兼顾参赛者的目前身份和行业对人才需求的形势发展需求，注重专业理论与实践操作技能的全面发展，使本次大赛的指导思想和促进作用得到了极为显著的表现。

第三，在评判内容和方式上作了卓有成效的探索。评判内容上，根据参赛者在校学生的特定身份，设立能衡量学生基础技能水平的指定菜品及面点现场制作比赛，强调专业基本功的重要性。同时，聘请专家对参赛

作品的营养成分进行专项考评，进一步强化饮食营养保健意识，以更好地适应社会发展的需要。此外，还通过菜单设计、成本核算、原料采购、筵席整体效果等内容的专项考评，促进学生专业知识的全面掌握和提高。在评判方式上，改变过去封闭式、背对背的传统评判打分方式，采用现场考评面对面打分与传统方式相结合的形式，对评判进行现场全程监控，更好地体现公开、公平、公正的原则，也为今后同类比赛积累了宝贵的经验。

第四，行业后备人才队伍得以集中展现。比赛中涌现出一大批能文能武的厨界新星和众多构思新颖、制作精细、品质优良、有很强市场推广价值的佳肴美点。参赛作品用料广泛、技法多样，风味特色显著，各大风味流派借鉴融合较为明显，并在调味和装盘中吸收了西餐的一些元素，设计制作的筵席在突出地方特色的基础上，传统与时尚融合，注重色香味形器、营养平衡和实用性兼顾，集中展现了我国餐饮业高等教育的丰硕成果。相信不久的将来，随着这些“新鲜血液”不断输入行业，餐饮业的持续发展将会有过硬的人才队伍保证。

第五，为专业院校的交流学习提供了更为直观的平台。来自全国各地的同行院校，通过本次大赛既展现了自我风采，交流了教学成果，开拓了办学思路，也加深了相互间的感情，为进一步的合作交流和共同提高，打下了坚实的基础。

为了全面记录此次大赛的成果，展示参赛者们的聪明才智和技艺水平，也为了有更多的人能够分享此次大赛的成果，我们将大赛的相关资料编辑成书，呈现给广大读者。对于本书编辑和出版过程给予大力支持和帮助的相关单位和个人，借此特表示衷心的感谢！

由于水平有限，书中如有不妥之处，敬请指正。

杨柳

2008年8月



# 首届全国高等学校烹饪技能大赛获奖名单



## 最佳理论奖

黄山学院 唐晖慧  
武汉商业服务学院 王权  
浙江商业职业技术学院 严成勇

## 最佳基本功奖

扬州大学二队 杜官朗、李金金  
武汉商业服务学院 王权、郑芃园  
无锡商业职业技术学院 夏斌、孙才刚

## 最佳创意奖

上海旅游高等专科学校  
扬州大学二队  
浙江商业职业技术学院一队

## 最佳营养组合奖

吉林工商学院  
北京联合大学  
扬州大学一队

## 节能降耗之星

河南商业高等专科学校  
保定科技职业学院  
新疆职业大学

## 最佳指导教师奖

武汉商业服务学院 刘念清  
扬州大学一队 朱云龙  
无锡商业职业技术学院 朱国兴  
吉林工商学院 朱基富  
浙江商业职业技术学院二队 李鑫  
湖北经济学院 陈才胜

## 最佳评委名单

李长平 罗文 丁应林 唐文 王美萍  
鲁永超 季兆明 张元松 曲绍卿 魏明奎

## 金奖名单

武汉商业服务学院  
扬州大学一队  
无锡商业职业技术学院  
吉林工商学院  
浙江商业职业技术学院二队  
湖北经济学院

## 银奖名单

扬州大学二队  
浙江商业职业技术学院一队  
青岛酒店管理学院一队  
黄山学院  
山东商业职业技术学院  
济南大学旅游学院  
青岛酒店管理学院二队  
广东韩山师范学院  
河北师范大学职业技术学院  
威海职业学院  
陕西旅游烹饪职业学院一队  
北京联合大学  
河南商业高等专科学校

## 铜奖名单

湛江师范学院  
陕西旅游烹饪职业学院二队  
河南科技学院  
新疆职业大学  
常熟理工学院  
江苏食品职业技术学院  
昆明大学  
徐州工程学院  
宁夏工商职业技术学院  
信阳农业高等专科学校  
保定科技职业学院  
上海旅游高等专科学校  
郑州旅游职业学院



# 首届全国高等学校烹饪技能大赛评委名单

分组	姓名	单位
总裁判长	杨柳※	中国烹饪协会
裁判长	孙应武	中国烹饪协会
裁判长	乔 杰	中国烹饪协会
现场组	丁应林※	扬州大学旅游烹饪学院
	徐桥猛	无锡商业职业技术学院
	王 源	河南商业高等专科学校
	唐 文	吉林工商学院
	李玉崑	浙江商业职业技术学院
	陈瑞祥	保定科技职业学院
成品组	季兆明※	上海旅游高等专科学校
	何蜀川	郑州旅游职业学院
	陈苏华	江苏常熟理工学院
	张元松	新疆职业大学旅游与酒店管理学院
	王振才	青岛酒店管理学院
	毛玉平	江苏食品职业技术学院
面点组	余明社	湖北经济学院
	王美萍※	北京联合大学
	宋随虎	陕西旅游烹饪职业学院
	丛培柱	威海职业技术学院
	孙科祥	河南科技学院食品学院
理论组	鲁永超	武汉商业服务学院
	薛军力※	广东韩山师范学院
	魏明奎	信阳农业高等专科学校
	王卫民	河北师范大学职业技术学院
	商学兵	徐州工程学院食品工程学院
	曲绍卿	山东商业职业技术学院
营养组	张炳文	济南大学旅游学院
	李长平※	卫生部北京医院
	罗 文	美食营养专委会委员



- 8 保定科技职业学院简介  
 9 宴会标准菜谱  
 9 宴会菜谱设计说明  
 9 宴会菜谱营养分析表  
 10 莲池风光  
 10 金毛狮子鱼  
 11 丰收南瓜  
 11 锅贴牛奶
- 12 北京联合大学旅游学院简介  
 13 宴会标准菜谱  
 13 宴会菜谱设计说明  
 13 宴会菜谱营养分析表  
 14 鲜花椒炆北极贝  
 14 如意柿子  
 15 干烧银鳕鱼  
 15 葡萄青笋
- 16 常熟理工学院简介  
 17 宴会标准菜谱  
 17 宴会菜谱设计说明  
 17 宴会菜谱营养分析表  
 18 松鼠鳊鱼  
 18 凤尾缠丝  
 19 干菜焖蹄  
 19 牡丹白菜  
 20 血糯山药  
 20 江南酥点  
 21 四喜蒸饺  
 21 雏鸡船点
- 22 广东韩山师范学院简介  
 23 宴会标准菜谱  
 23 宴会菜谱设计说明  
 23 宴会菜谱营养分析表  
 24 南山火龙烩  
 24 豆酱焗肉蟹  
 25 五彩滑鸡丁  
 25 XO酱鱼面  
 26 黄金南瓜果  
 26 水晶梅花饺
- 27 河北师范大学职业技术学院简介  
 28 宴会标准菜谱  
 28 宴会菜谱设计说明  
 28 宴会菜谱营养分析表  
 29 五香带鱼  
 29 芥末鸭掌  
 29 老醋蜇头  
 29 油焖香菇  
 29 炆拌莴笋  
 29 椒油西芹  
 30 富贵虾球  
 30 凤凰烤翅  
 31 芙蓉炒蟹
- 32 河南科技学院简介  
 33 宴会标准菜谱  
 33 宴会菜谱设计说明
- 33 宴会菜谱营养分析表  
 34 富贵两吃虾  
 34 菊花串烧带子  
 35 麒麟送福  
 35 糖醋软熘黄河鲤鱼焙面  
 36 鱼翅南瓜蟹  
 36 香酥铁锤  
 37 萝卜丝饼  
 37 南瓜包
- 38 河南商业高等专科学校简介  
 39 宴会标准菜谱  
 39 宴会菜谱设计说明  
 39 宴会菜谱营养分析表  
 40 锦绣前程  
 40 金银双收  
 41 富贵万年  
 41 凤呈祺财  
 42 欢乐大鼓  
 42 美点双辉
- 43 湖北经济学院简介  
 44 宴会标准菜谱  
 44 宴会菜谱设计说明  
 44 宴会菜谱营养分析表  
 45 雪里藏珍  
 45 脆炸银鳕鱼  
 46 珊瑚全鳕鱼  
 46 木瓜炖老鸽  
 47 金汤煮肥牛
- 48 黄山学院简介  
 49 宴会标准菜谱  
 49 宴会菜谱设计说明  
 49 宴会菜谱营养分析表  
 50 香油茭白  
 50 五香牛肉  
 50 红油舌片  
 50 糖醋萝卜  
 51 徽州一品锅  
 51 渔家彩鱼米  
 52 腊八粉蒸肉  
 52 雀巢酥
- 53 吉林工商学院简介  
 54 宴会标准菜谱  
 54 宴会菜谱设计说明  
 54 宴会菜谱营养分析表  
 55 双味鳊鱼  
 55 黑椒鹿排  
 56 红酒里脊  
 56 油爆串珠  
 57 富贵参果  
 57 长寿面  
 58 燕鱼酥
- 59 济南大学旅游学院简介  
 60 宴会标准菜谱
- 60 宴会菜谱设计说明  
 60 宴会菜谱营养分析表  
 61 一品冬瓜  
 61 清汤水饺  
 62 青红椒拼海蜇  
 62 双喜临门  
 63 玉米笋拼醉腰丝
- 64 江苏食品职业技术学院简介  
 65 宴会标准菜谱  
 65 宴会菜谱设计说明  
 65 宴会菜谱营养分析表  
 66 鸡粥鲍鱼盅  
 66 炒翡翠虾仁  
 67 蒲网狮子头  
 67 瑶柱萝卜球  
 68 野菌酿豆腐  
 68 一品海棠酥  
 69 象形孔雀包
- 70 昆明大学简介  
 71 宴会标准菜谱  
 71 宴会菜谱设计说明  
 71 宴会菜谱营养分析表  
 72 汽锅牛肝菌  
 72 芙蓉螃蟹  
 73 瑶柱玉环豆腐
- 74 宁夏工商职业技术学院简介  
 75 宴会标准菜谱  
 75 宴会菜谱设计说明  
 75 宴会菜谱营养分析表  
 76 圣手如意虾  
 76 富贵海参肉  
 77 八味羊献  
 77 回乡风韵  
 78 清炒枸杞苗  
 78 蒿子拌面
- 79 青岛酒店管理学院简介  
 80 参赛队一  
 80 宴会标准菜谱  
 80 宴会菜谱设计说明  
 80 宴会菜谱营养分析表  
 81 麒麟送宝  
 81 牡丹虾球  
 82 丰收鱿鱼  
 82 秋菊送爽  
 83 玉兰酥  
 83 扬帆干丝面  
 84 参赛队二  
 84 宴会标准菜谱  
 84 宴会菜谱设计说明  
 84 宴会菜谱营养分析表  
 85 荔枝芙蓉蟹肉  
 86 菠萝鱼  
 86 瓜盅干贝球  
 87 龙须卷



- 87 银丝卷
- 88 山东商业职业技术学院简介**
- 89 宴会标准菜谱
- 89 宴会菜谱设计说明
- 89 宴会菜谱营养分析表
- 90 鸿运当头
- 90 富贵牡丹
- 91 竹生福彩
- 91 龙凤呈祥
- 92 早生贵子
- 92 心想事成

- 93 陕西旅游烹饪职业学院简介**
- 94 参赛队一
- 94 宴会标准菜谱
- 94 宴会菜谱设计说明
- 94 宴会菜谱营养分析表
- 95 吉利虾球
- 95 鱼米相依
- 96 吉庆有余
- 96 满堂生辉
- 97 天下第一碗
- 97 红红火火
- 97 花开富贵
- 98 参赛队二
- 98 宴会标准菜谱
- 98 宴会菜谱设计说明
- 98 宴会菜谱营养分析表
- 99 鱼水相依
- 99 金玉满堂
- 100 花开富贵
- 100 同心甜蜜莲
- 100 天长地久臊子面



- 101 上海旅游高等专科学校简介**
- 102 宴会标准菜谱
- 102 宴会菜谱设计说明
- 102 宴会菜谱营养分析表
- 103 金色年华
- 103 河塘双仙
- 104 紫气东来
- 104 晶玉满堂
- 105 喜结良缘

- 106 威海职业技术学院简介**
- 107 宴会标准菜谱
- 107 宴会菜谱设计说明
- 107 宴会菜谱营养分析表
- 108 美味鲍鱼
- 109 芙蓉蟹粉
- 109 两吃对虾
- 110 冠顶饺

- 111 无锡商业职业技术学院简介**
- 112 宴会标准菜谱
- 112 宴会菜谱设计说明

- 112 宴会菜谱营养分析表
- 113 金汤鱼翅羹
- 113 明虾腊味饭
- 114 酥皮海鲜仓
- 114 法式香芒卷
- 115 野菜豆腐盒
- 115 清烩素四宝
- 116 奉酱煎花螺
- 116 雪花蟹斗盏



- 117 武汉商业服务学院简介**
- 118 宴会标准菜谱
- 118 宴会菜谱设计说明
- 118 宴会菜谱营养分析表
- 119 金丝鲜鱼卷
- 119 植物素四宝
- 120 珊瑚桂花鱼
- 120 玉米雪蛤羹
- 121 盛世团圆球
- 121 祥龟贺寿

- 122 新疆职业大学简介**
- 123 宴会标准菜谱
- 123 宴会菜谱设计说明
- 123 宴会菜谱营养分析表
- 124 阿娜尔汗烹鲜
- 124 鲍汁阿魏菇
- 125 新疆抓饭
- 125 塔德勒克萨姆萨

- 126 信阳农业高等专科学校简介**
- 127 宴会标准菜谱
- 127 宴会菜谱设计说明
- 127 宴会菜谱营养分析表
- 128 松花鸡腿
- 128 冰糖芦荟蒸南瓜
- 128 爽口苦瓜
- 128 五香鱼
- 129 麒麟蒸鳊鱼
- 130 三色鱼丸
- 130 茶乡富贵鲍鱼盅

- 131 徐州工程学院简介**
- 132 宴会标准菜谱
- 132 宴会菜谱设计说明
- 132 宴会菜谱营养分析表
- 133 象形胡萝卜
- 133 蒜仔马鞍桥
- 134 云湖菠萝鱼

- 135 扬州大学简介**
- 136 参赛队一
- 136 宴会标准菜谱
- 136 宴会菜谱设计说明
- 136 宴会菜谱营养分析表
- 137 缘系今生
- 138 珠联璧合
- 138 如胶似漆
- 139 心心相印
- 139 鸾凤和鸣

- 140 参赛队二
- 140 宴会标准菜谱
- 140 宴会菜谱设计说明
- 140 宴会菜谱营养分析表
- 141 三色三味炒凤丝
- 141 精美各客冷头盘
- 141 葡香苹果西米酿
- 142 香炸酥网明虾排
- 142 葵花蒲菜鸡汁扒
- 143 金字珍珠乌米塔
- 143 家藏万金宝葫芦

- 144 湛江师范学院简介**
- 145 宴会标准菜谱
- 145 宴会菜谱设计说明
- 145 宴会菜谱营养分析表
- 146 茶香明虾
- 146 鲍汁南瓜盅
- 147 盐焗大闸蟹
- 147 榴莲酥

- 148 浙江商业职业技术学院简介**
- 149 参赛队一
- 149 宴会标准菜谱
- 149 宴会菜谱设计说明
- 149 宴会菜谱营养分析表
- 150 团团圆圆
- 150 旭日东升
- 150 蒸蒸日上
- 151 参赛队二
- 151 宴会标准菜谱
- 151 宴会菜谱设计说明
- 151 宴会菜谱营养分析表
- 152 杭州卤鸭
- 152 千张蒿菜卷
- 152 柠檬山药
- 152 翡翠白玉
- 153 干贝珍珠羹
- 153 鲍汁鱼唇
- 154 芙蓉蟹包
- 154 东坡羊方
- 155 鲜菌炖鸡
- 155 河塘月色
- 155 玲珑竹燕

- 156 郑州旅游职业学院简介**
- 157 宴会标准菜谱
- 157 宴会菜谱设计说明
- 157 宴会菜谱营养分析表
- 158 三彩蜜羹
- 158 清蒸头尾溜鱼片
- 159 三菌墨鱼
- 159 一品山药
- 160 玉桃虾球







院大学生文化艺术节闭幕



## 保定科技职业学院简介

保定科技职业学院是经河北省人民政府批准、教育部备案，具有独立颁发毕业证书资格的普通高校。学院下设汽车工程系、信息工程系、经济管理系、旅游管理系和人文艺术系等5个系49个专业，含本科、大专、中专等教育层次。

学院坚持以人为本、质量立校的办学理念，树立“责任高于一切”的服务宗旨，形成面向全国、面向科技、面向未来的办学特色。突出外语、计算机、汽车等基础教学，强化动手能力的培养，为学生学习和发展打造坚实的基础。学院重视校园人文环境建设，积极拓展国际、校际间的交流与合作，博采众长，推进多元化办学模式，形成集教育、科研、产业于一体的共同发展新格局。经过多年努力，学院现已成为一所多学科发展，具有良好办学条件和鲜明办学特色的普通高等院校。

学院占地386 662.8m<sup>2</sup>，总建筑面积160 720m<sup>2</sup>。现有教职员工468人，专任教师286名，其中具有硕士学历以上的教师88名，占专任教师的30.8%；教授、副教授87名（其中正教授10名），占专任教师的30.4%；另有兼职教师63人。各门公共课程、专业基础课均配备具有副高级专业技术职称以上的专任教师2人，各门专业必修课程均配备具有副高级专业技术职称以上的专任教师1人，每个专业均配备具有正高级专业技术职称的专任教师1人。





# 宴会标准菜谱

类别	菜品名称	类别	菜品名称
冷拼	莲池风光	热菜	金毛狮子鱼
凉菜	三丝萝卜卷	热菜	白玉鸡脯
凉菜	红油肚丝	热菜	干贝银丝羹
凉菜	油泼腰花	热菜	锅包肘子
凉菜	橙汁藕片	热菜	红酒鸡翅
凉菜	炆苦瓜	热菜	上汤酿白菜
凉菜	盐水虾	热菜	保府酱牛蛙
热菜	牡丹鲍鱼	点心	丰收南瓜
热菜	鲍汁杏鲍菇	点心	锅贴牛奶
热菜	八宝豆腐盒		

## 宴会菜谱设计说明

### 设计思路

此菜单主要体现商务人士高雅的情趣、丰富的知识内涵、雄霸天下的气势、敏锐清晰的头脑、百折不挠的信心，以及对成功的渴望与迫切的心情，突出了古城保定的文化底蕴。

### 特色（特点）

整套宴席气势恢宏、色彩艳丽、寓意深刻，菜肴高档而不失朴实，平淡中又现富贵，充分体现出现代儒商的高尚情操与风云人物的气魄。

**成本核算（销售毛利率）45%**

## 宴会菜谱营养分析表

设计思路

中青年人属于社会的中流砥柱，由于工作繁忙，使得精神紧张，肠胃功能失调，容易出现酸性体质。对于这类人群，我们的配餐原则是：首先保证正常的营养供给，同时在配餐中加大了碱性食物（如白菜、南瓜、牛奶、菠菜、番茄等）的数量，用来调节身体酸碱度；其次，加大了钙、镁、锌等的摄入量，用以调节神经的兴奋性，减缓压力过大和精神紧张；再次，中青年的商务人士，每日忙于应酬，热量摄入比较大，很容易为肥胖、高脂血症、糖尿病等现代多发病症埋下隐患，故加大了粗纤维和维生素的摄入量，特别选用了红葡萄酒，帮助其清除体内的自由基，降低胆固醇的含量，从而起到了预防“富贵病”的作用

本宴席遵循酸碱平衡、冷热平衡、荤素平衡、干稀平衡、营养平衡的原则进行设计，同时顾及到了中老年人的体质

宴席总营养计算（理论值）	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物 (g)	总热量 (kcal)	以下为选填项					
					维生素 C (mg)	钙 (mg)	镁 (mg)	铁 (mg)	锌 (mg)	铜 (mg)
	300	160	465	9 600	4 000	3 200	2 800	90	60	10

注：1kcal=4.184kJ



## 莲池风光

### 原料

蛋黄糕、蛋白糕、糖醋胡萝卜、炆莴笋、卤猪肝、盐水虾仁、熟鸡丝、山药、黄瓜各适量

### 做法

1. 将熟鸡丝制成荷叶坯（大小各一个），搁入盘中。
2. 糖醋胡萝卜、蛋白糕、蛋黄糕、炆莴笋、卤猪肝分别切成片，备用；山药蒸熟后制成藕的形状；黄瓜制成荷叶茎，备用。
3. 将胡萝卜片、蛋白糕片、蛋黄糕片、莴笋片依次码在制好的底坯上，摆上用黄瓜制成的茎，将刻好的“藕”摆在茎下面，再用盐水虾仁、猪肝片摆出假山形状即可。

### 做法

1. 将鲤鱼治净，从鱼身的2/5处入刀，逐步片至鳃部，用此刀法每隔2~3cm片一片，直至片至尾部。将鱼身两面均片好，用剪刀将鱼片剪成0.3cm粗的丝，加少许料酒、盐码味；葱、姜分别切丝；取一小碗，加入鸡汤、盐、味精、白糖、米醋、番茄酱兑成味汁备用。
2. 将蛋黄打匀，鲤鱼拖蛋液后均匀拍上干淀粉。
3. 锅中入色拉油烧至七成热，左手握住鲤鱼的胸前鳍，右手握住鱼尾鳍，背部朝下，鱼尾向前弯，下入锅中，利用三晃、三甩、三哆嗦的炸鱼方法将鱼炸至定型，然后翻转鱼身炸至金黄色，捞出沥净余油，装入盘中。
4. 另起锅放少许底油，加入葱姜丝炆锅，烹入料酒，倒入兑好的味汁烧开后勾芡，淋明油，利用一泼、二浇、三淋的浇汁方法浇在鱼身上，用红樱桃点缀即成。

### Tips

1. 片片时动作要轻盈连贯，下刀要稳。
2. 剪丝时，剪刀要尖，不能有错岔，避免断丝。

## 金毛狮子鱼

### 原料

白洋淀鲤鱼1条，鸡蛋黄4个，红樱桃2颗

### 调料

色拉油、淀粉、番茄酱、料酒、盐、味精、白糖、米醋、鸡汤、葱、姜各适量

成品特点：外脆内嫩，口味酸甜。





## 丰收南瓜

### 原料

南瓜300g, 糯米粉150g, 绿茶粉50g, 澄粉250g, 巧克力粉50g, 热水50g

### 调料

绵白糖50g, 炼乳10g, 熟猪油50g, 莲蓉馅100g

### 做法

1. 南瓜去皮, 蒸熟, 制蓉, 加糯米粉、绵白糖、炼乳和成面团, 稍扬。
2. 取少许面团加入巧克力粉揉匀; 其余面团搓条、下剂、擀皮、包入莲蓉馅, 收口, 压出南瓜的纹路, 用巧克力面团制成瓜蒂, 即成南瓜生坯。
3. 澄粉、绿茶粉加热水和成澄粉面团, 加熟猪油揉匀, 上笼蒸15min, 晾凉后做成藤叶, 围边备用。



4. 将南瓜生坯上笼蒸10min, 摆入围好边的盘中即可。

成品特点: 形象逼真, 营养丰富。

### Tips

1. 南瓜必须去皮蒸熟、压成极细的蓉, 否则会影响口感。
2. 南瓜与糯米粉的比例要适当, 多则口感发硬, 少则容易塌陷变形。
3. 蒸制时间要根据生坯大小灵活掌握。



## 锅贴牛奶

### 原料

鲜牛奶250g, 咸面包250g, 淀粉100g, 鸡蛋3个, 香菜叶数片, 胡萝卜1个

### 调料

盐、色拉油各适量

### 做法

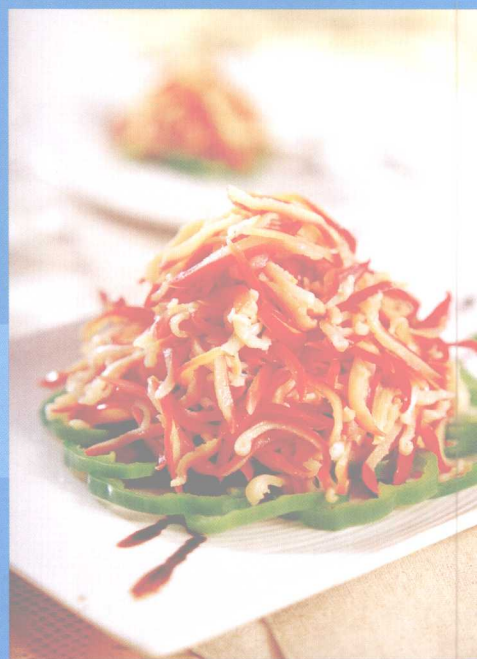
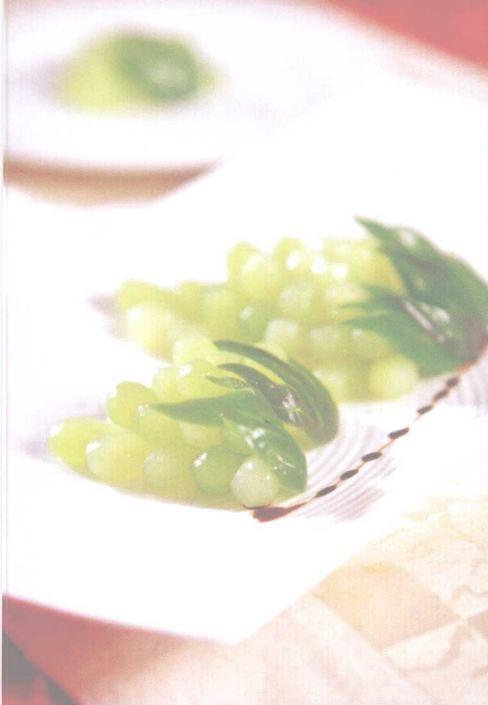
1. 牛奶加盐、淀粉、蛋清搅拌均匀, 上笼蒸熟, 晾凉。
2. 将牛奶块、咸面包分别切成骨牌大小, 在咸面包上刷上蛋黄液, 盖上牛奶块, 入油锅慢火煎至微黄, 起锅, 用吸油纸吸去多余油脂。
3. 装盘, 以胡萝卜及香菜点缀即可。

成品特点: 造型美观, 黄白分明。

### Tips

1. 牛奶、淀粉要搅拌均匀, 否则容易产生颗粒。
2. 牛奶块与咸面包要切得大小一致。
3. 掌握好煎制火候, 不要过火, 影响口感。





## 北京联合大学旅游学院简介

北京联合大学旅游学院是我国第一所培养本、专科旅游管理人才的高等院校，创建于1978年，1985年4月正式定名为北京联合大学旅游学院。经过多年办学实践，学院坚持以首都旅游产业为主要面向，已成为现代旅游管理高级专业人才的培养基地、旅游业在职管理干部和专业技术骨干的培训基地、旅游科学研究和信息咨询基地、旅游教育与科研国际合作交流基地，在国内外同类专业院校和全国旅游行业中有着重要影响和良好声誉。

学院位于北京北四环东路亚运村东侧，交通便利。学院有教学楼、办公楼、图书馆、培训中心、多功能厅、体育场、餐厅、学生公寓等建筑。同时学校还建有实践教学基地——中西餐工艺操作间、茶艺室、实习餐厅、酒吧、化学实验室等。校园内风光秀丽、景色宜人，为在校生学习、生活、娱乐提供了充分的保障。

学院现有休闲与旅游管理系、酒店与餐饮管理系、英语旅游文化系、日语旅游文化系等四个系，开设英语、日语、法语、旅游管理、财务管理、市场营销、饭店管理、旅游财会、餐饮经营与管理、烹饪与营养等十多个本科和高职专业，目前在校生约2 000人。餐饮管理系成立于1997年6月，最初定名为餐饮工艺系，是北京地区普通高等教育院校唯一开设有烹饪与餐饮管理专业的高职教育院校。





## 宴会标准菜谱

类别	菜品名称	类别	菜品名称
凉菜	葡萄青笋	热菜	海鲜黑豆花
凉菜	鲜花椒炆北极贝	热菜	干烧银鳕鱼
凉菜	蚝油冬菇	热菜	中式牛仔骨
凉菜	酱鸭	热菜	草菇扒芦笋
热菜	酒香乳鸽	点心	如意柿子
热菜	XO酱炒鲜奶	点心	松塔

## 宴会菜谱设计说明

### 设计思路

本宴席是为商务宴请而设计的，为满足中青年儒商追求高雅、精致的需求，菜谱设计选料讲究、加工细致、口味浓淡相宜、原料品种丰富、烹调手法多样、装盘清新雅致，突显文化气息。整桌菜肴丰简适宜，搭配和谐，特别符合中高档商务宴请的品味需求。

### 特色（特点）

本桌商务宴请菜肴由四道凉菜、六道热菜和两道点心组成。烹饪原料涉及水产类、禽类、肉类、牛奶、豆制品、菌类等，原料多样，荤素搭配合理；烹调手法采用拌、炆、烧、卤、炸、炒、扒、蒸及中国独特的食品加工手法“点卤”等技法；口感丰富，软、嫩、滑、爽、松、脆皆有；口味浓淡适宜，适合中青年商务人群；装盘造型流畅典雅，清新悦目，将烹调艺术与中国山水绘画艺术巧妙结合，具有烘托宴会的文化氛围、体现中华民族文化的博大精深、满足现代中青年儒商宴请需求的特色。

**成本核算（销售毛利率）37.6%**

## 宴会菜谱营养分析表

设计思路	<p>1. 营养素摄入符合标准。通过计算，本餐人均摄入热量为1 080kcal、蛋白质43g、脂肪30g、碳水化合物159g，符合中国营养学会推荐的中国居民膳食营养素参考摄入量标准</p> <p>2. 菜品中的蛋白质多为优质蛋白质。菜谱设计选择了酱鸭、海鲜黑豆花、干烧银鳕鱼、酒香乳鸽、中式牛仔骨等富含蛋白质的菜肴，蛋白质来源包含了禽、鱼、蛋、奶、豆制品，这类原料所含的蛋白质均为优质蛋白</p> <p>3. 本餐中多数菜肴都有自己显著的营养特点。葡萄青笋含有多种维生素和矿物质，作为碱性菜肴，在宴会上起到维持酸碱平衡的作用；鲜花椒炆北极贝含有丰富的钙、铁、锌，同时脂肪、胆固醇含量很低，适合患有高脂血症的人群；海鲜黑豆花，其蛋白质、钙的含量十分丰富，同时含有生物活性物质——大豆异黄酮，能够起到降胆固醇、降血糖的作用；干烧银鳕鱼所含的脂肪多由不饱和脂肪酸组成，对心血管病患者十分有益，同时还含有丰富的镁、锌；草菇扒芦笋含有丰富的膳食纤维，能够减少胆固醇的吸收</p> <p>此次宴会内容和形式，不仅可以按中国传统宴会聚餐形式享用，也可以采用现代分餐制形式，体现现代就餐的时尚</p>									
	宴席总营养计算（理论值）	以下为选填项								
蛋白质 (g)		脂肪 (g)	碳水化合物 (g)	总热量 (kcal)	维生素 C (mg)	钙 (mg)	镁 (mg)	铁 (mg)	锌 (mg)	铜 (mg)
	430	300	1 590	10 800	434	3 327	—	—	—	—

注：1kcal=4.184kJ



## 鲜花椒炆北极贝

### 原料

北极贝1袋，尖椒2个，香椿苗少许，鲜花椒1串

### 调料

盐、味精、鲜花椒油、黑醋汁各适量

### 做法

1. 将北极贝倒入盆中，用流水解冻后，去除底部并对剖；尖椒去籽，切圈；香椿苗掐叶，备用。
2. 锅中加水烧开，下入北极贝焯水，迅速用凉水冲凉。
3. 将北极贝取出沥干水分，切丝，加盐、味精、鲜花椒油、黑醋汁拌匀，备用。
4. 盘中码上尖椒圈，堆上北极贝丝，码好鲜花椒，点上香椿叶即可。

成品特点：造型美观，色泽艳丽，口感清脆。

### Tips

制作时要将北极贝的底部去除干净，对北极贝的初步熟处理不要过度。



## 如意柿子

### 原料

南瓜250g，莲蓉馅150g，糯米粉200g，澄粉50g，海苔1张，青梅果2个

### 调料

黄油、白糖、桂花酱各适量

### 做法

1. 南瓜去皮、去籽、切块，蒸熟，趁热压成南瓜泥。
2. 糯米粉、澄粉拌匀，过筛，与南瓜泥混合均匀，加入白糖、黄油、桂花酱，搓匀擦透成团，备用。
3. 南瓜面团搓条下剂，分别包入莲蓉馅，收口，先搓圆，再稍按扁，用筷子在顶部压出十字，再在侧面距底2/3处压出一圈横纹，制成柿子生坯。
4. 海苔修剪成四瓣花形，置于柿子顶部，再插上用青梅果剪成的蒂，成为柿子形。
5. 上笼蒸5~6min，即可。

### Tips

1. 南瓜去皮时要将绿色筋络一并清除，否则影响口感。
2. 粉类原料的多少取决于南瓜的含水量。
3. 生坯成形时，需做得比实际造型略高，因蒸制时会稍塌。



成品特点：形象逼真，色泽鲜艳，南瓜味道浓郁，绵软适口。

## 干烧银鳕鱼

### 原料

鳕鱼肉3块（长10cm、宽8cm），水发香菇丁、冬笋丁、五花肉丁、小胡萝卜、青豆、芦笋各适量

### 调料

葱末、姜末、蒜末、郫县辣酱、泡椒、白糖、盐、味精、酱油、醋、料酒、色拉油各适量

### 做法

1. 将鳕鱼去骨，洗净，沥干水分备用；小胡萝卜去皮，入油锅炸制后备用；芦笋焯水备用。
2. 锅中入油烧热，将鳕鱼肉下入锅中炸至表皮金黄，捞出沥油。
3. 锅中留底油，下入五花肉丁以小火煸至出油，随后下入葱末、姜末、蒜末、香菇丁、冬笋丁，待出香味后，下入郫县辣酱及泡椒，小火煸出香味、出红油后，加水、盐、味



精、料酒、醋、酱油、白糖调匀，待汤汁烧开后下入已炸好的鱼块，改小火慢慢烧至入味。

4. 将鱼块捞出，大火收汁。
5. 鱼块装盘，淋汁，放上已炸好的胡萝卜、芦笋，撒上青豆即可。

成品特点：色泽红亮，甜辣味突出，口感浓郁。

### Tips

1. 将鳕鱼的水分沥干后再入油锅，炸制时油温不可过高。
2. 在烧制时，糖量要大，要以小火或中火加热。

## 葡萄青笋

### 原料

青笋2~3根，青椒1个

### 调料

盐、味精、料酒、鲜花椒油各适量

### 做法

1. 青笋洗净去皮，先改刀成长方形的块，再切成长2~3cm、宽1cm的三角形，然后用小刀削成葡萄状；青椒去肉，用小刀刻成葡萄叶状，与青笋一同冲洗干净。
2. 锅中入水，加盐、味精、料酒调味，待水开后将削好的青笋入锅中焯水，待青笋颜色变为翠绿后，将“叶子”入锅，并迅速捞出冲凉。
3. 待青笋变凉后，倒出沥干水，加盐、味精、鲜花椒油拌匀。
4. 将葡萄珠码入盘中，放上已刻好的叶子即可。

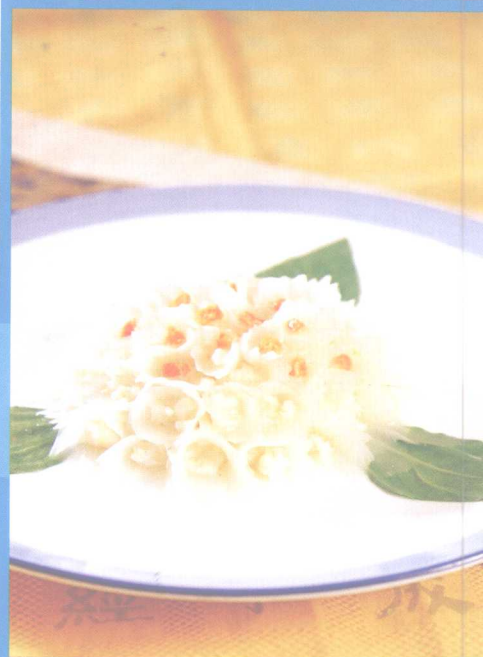


成品特点：形象逼真，口感清脆，色泽碧绿，造型美观。

### Tips

1. 制作葡萄球时，要注意球的大小，不要过大。
2. 造型时，要将其码放饱满。





## 常熟理工学院简介

常熟理工学院是一所以理工为主，以应用技术教育和教师教育为特色的江苏省省属公立本科高校。学院创办于1958年，现有11个院系，38个专业，其中本科专业29个，专科专业9个。现有专业涉及理学、工学、文学、历史学、教育学、管理学、经济学等学科，形成了机电工程、电子信息工程、材料工程、生物工程、管理工程等专业群，现有全日制在校生近11 800名。

学院建有计算机校园网、数字图书馆、远程教学站点等，信息化建设平台处于先进水平。图书馆馆藏纸质图书71.03万册，电子图书55.42万种，中外文报刊1 726种，电子期刊4.27万种。学校现有教职工921人，其中专职教师602人，具有高级职称者222人，博士、硕士（含在读）535人。目前我校教师主持的项目有国家自然科学基金、国家“863”专题计划、省自然科学基金、省农业高新技术等各级各类项目四十余项。

我校营养与烹饪专业开设于1998年，为江苏省特色专科专业。专业紧紧围绕上海、苏州的市场需求，以本校成熟的医学营养、生物及工艺美术专业为基础，不断进行教学改革、硬件建设等专业建设，建成了4 500多m<sup>2</sup>，设备总资产达150多万元的烹饪实训中心。建立了香格里拉酒店集团、喜达屋集团等稳定的实习、就业基地，形成了完善的课程教育体系。专业声誉不断提高，学生就业率达到了100%。

