

「吉利与祥和」。

古人云：「吉者，福善之事；祥者，嘉庆之征。」《说文》

凡事顺



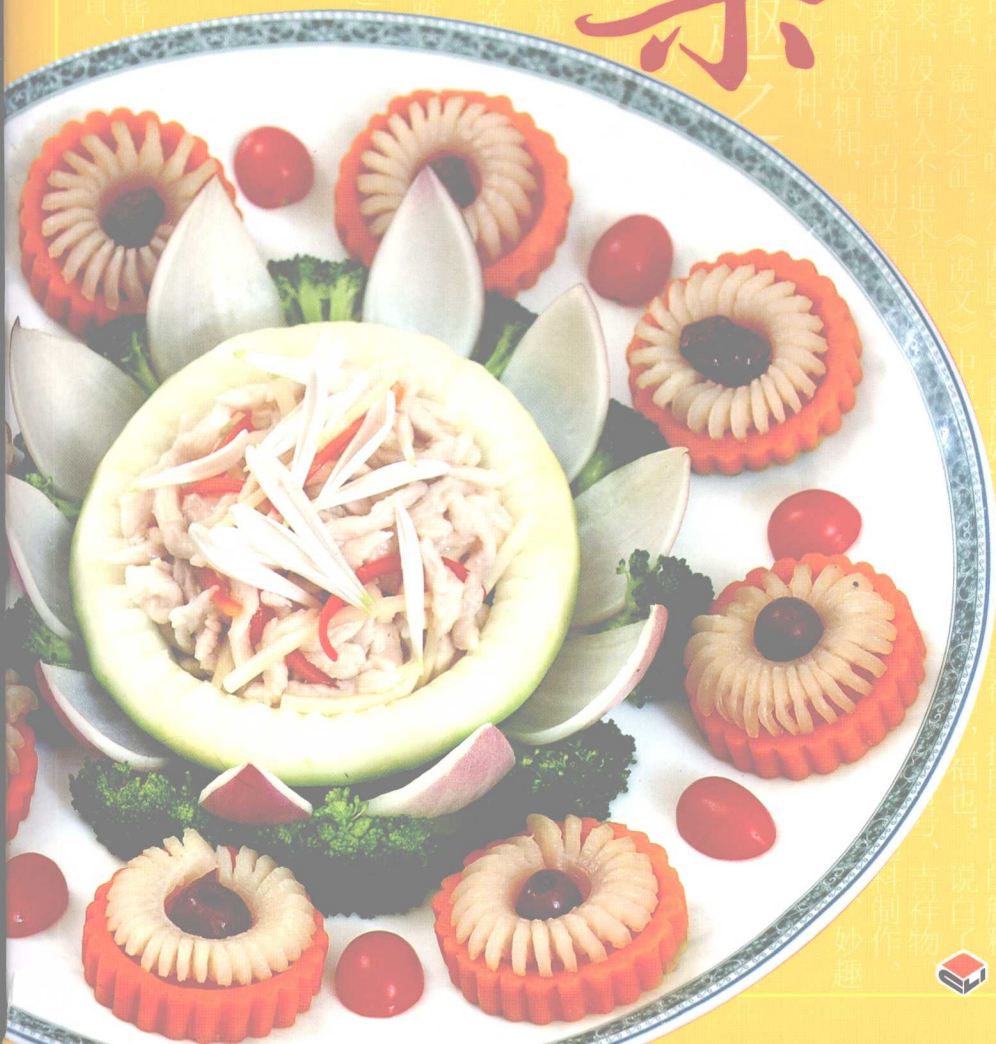
刘百洲 著

中華

吉祥菜

中华吉祥菜继承了传统饮食文化的精髓，通过运用烹饪原料、烹调技法和调和色泽、融合滋味，赋予佳肴吉祥的名称。全书108道美味佳肴，福、禄、寿、禧，尽显吉祥如意。

品味吉祥菜肴文化，探源传统饮食文化，享受美味佳肴。



中華吉祥菜



刘百洲 著



图书在版编目(CIP)数据

中华吉祥菜 / 刘百洲著. -北京: 中国轻工业出版社,
2009. 1

ISBN 978-7-5019-6571-7

I. 中… II. 刘… III. 菜谱—中国 IV. TS972.182

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第126638号

责任编辑: 白洁 史祖福

责任校对: 郎静瀛

封面设计: 商子庄

版式设计: 商子庄

责任终审: 唐是雯

责任监印: 胡兵 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 北京国彩印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2009年1月第1版第1次印刷

开本: 787×1092 1/16 印张: 14.25

字数: 137千字

书号: ISBN 978-7-5019-6571-7 / TS·3832

定价: 58.00元

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-85119845 65128898 传真: 85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

80337S1X101ZBW

序

中华饮食文化，巍巍 5000 年，百芳争艳，流派众多，所谓“京华齐鲁、潮汕交广、江淮广陵、巴蜀川湘”。地方菜中的佳肴美馔，百种千名，风味纷呈。这些各具风格的风味流派，犹如百溪汇成大川，形成了中华灿烂的饮食文化，它既是饮食文化的财富，又是饮食文化文明的结晶，其中渗透着历代厨师的辛勤汗水，闪烁着中华民族的智慧光环，使中国成为誉满全球的“烹饪王国”。

在“烹饪王国”的皇冠上，有一颗璀璨的明珠，这就是“中华吉祥菜”。该菜式是通过运用烹饪原料、烹饪手段以及调和色泽、融合滋味，并赋予菜肴吉祥的称谓，使每一款菜肴都有令人为之动容、动情的寓意，富丽典雅、如意吉祥，抒发着历代厨师对生活的追求和祝福，达到身心两健之目的。这是吉祥菜流传至今而愈受人们青睐的主要特点，品尝“中华吉祥菜”，不仅可以满足食欲的要求，同时又可以得到美的享受和文化的陶冶。吉祥菜表达并抒发对生活的情感，以期引起人们的兴趣，启发联想，振奋食欲。

刘百洲先生所编撰的《中华吉祥菜》一书的付梓，给中华饮食文化留下更多的遗产传承于未来，以达弘扬中华吉祥菜之目的。

刘百洲先生年届六十，临灶事厨 40 余年。他身怀烹饪绝技，是烹饪界名符其实的当代“中国烹饪大师”。历经时间的陶冶，他把中国烹饪绝技演绎得炉火纯青；他对工作和生活怀有常人所少有的爱惜之情、敬畏之意，因资质禀赋以及后天的历练，终使其做出杰出成就，为社会做出有意义的作为。刘百洲先生是我国航空食品的奠基人之一，在业界素有“空中厨神”的美誉。自 20 世纪 60 年代起，他开始在中国民航负责为我国国家领导人和其他各国名人政要进行专机配餐，以及首长、贵宾的地面用餐，他带领的团队曾为我国第一代、第二代领导人周恩来总理、邓小平主席以及西哈努克亲王等国内外贵宾专职配餐主理。

我虽从事烹饪教育工作 33 年，可谓“博不精，专不透，高不成，低不就”，刘百洲先生是我效仿的楷模，早年就闻悉他的厨艺生涯和他的烹饪绝技，没有激情和毅力难以为之。他晚年身为名声远播的一代名厨，工作之繁忙，可谓夜以继日，然片刻闲暇之余，能将散落民间的吉祥菜式采撷集成，并加以烹饪技术的解析，凝于笔端；且多年坚持不懈，孜孜不倦，不停地向中国烹饪的高峰登攀，实在难能可贵。

社会不断前进，人们生活水平和质量不断提高，菜谱应该跳出仅仅是教人做菜的书，而应传播多方面知识，从而提高人们的饮食文化素养。《中华吉祥菜》正是适应了这种需要，它既有生活之实用性，亦富文趣之雅致，可谓集物质与精神食粮于一体，敬献读者。

李刚

原北京酒店管理学校校长、首都保健营养美食学会会长

2007 年 10 月于杨家园

前言

吉祥，按照字面的解释，就是“吉利”与“祥和”。古人云：“吉者，福善之事；祥者，嘉庆之征”。《说文》中说：“吉，善也”；“祥，福也”。说白了，吉祥就是好兆头，就是凡事顺心、如意、美满。因此古往今来，没有人不追求吉祥。趋吉避害，人皆有此心。而吉祥符号、吉祥物、吉祥图案就是人类创造出来的借以传达心声的道具。

吉祥菜的创意，巧用汉语言中的字词谐音、假借会意；烹制过程的选料制作、造型用器；饮用过程中的声、行谐趣与生活用语中的成语、典故相和，遣意入词，激发人们的想象力，营造一种祥和雅致、妙趣横生的审美情趣，达到点俗成雅、切意华章的精妙之道！

凡此种种，皆为中华饮食文化中的妙趣之要，不胜玩味。正可谓：“五味人生归厨艺，食神妙道演春秋。”

本书承师传 40 多年烹调基础，从几百道传统菜中遴选出 108 道有代表性的菜品，分“福、禄、寿、禧”四个类别。所选菜肴有高级宴会的精品菜，也有中档筵席的中高档菜肴，还有一部分家常菜。其主要目的是通过吉祥菜系列，为不同层面的就餐者，在饮宴、小酌中借用吉祥菜祝语平添喜庆欢乐的气氛，以活跃就餐气氛，享受中华饮食文化的丰富内涵。

菜肴分菜名的历史渊源，取名依据，原材料的构成，烹调方法、特点、制作要点和菜品适用的用餐范围等几个部分，可供同行交流，也可为烹调爱好者开拓思路，既适用于高、中档宴会，也可家庭制作。

笔者年少时师承原北京东兴楼著名鲁菜名师郭有忠和粤菜名师谭锐容，二位先师对本人多有传授，师德、师艺令笔者一生感激！

笔者从厨 40 余年，对“吉祥菜”也在时时探索，只是未成系统。最近，蒙同师门具有 50 多年烹调资历的鲁菜名师刘荣贵大师的鼓励，在北京“首都保健营养美食协会”李刚教授的大力支持下，又重新命笔，写就此《中华吉祥菜》一书。在中国轻工业出版社领导和编辑的大力提携下，得以成书面世。藉此，抛砖引玉，期以同行和厨友交流，共同探讨、切磋。

在本书编写和制作、拍摄过程中，得到《中国食品报》李松先生、摄影师唐卫、齐平生、“福顺居烤鸭店”翟文良总经理、“北京神龙食艺文化发展中心”石溪校长、“首都保健营养美食协会”张玉杰主任、北京民俗学家冯建华先生的鼎力协助。

爱徒宋长江、罗荣春、隆猛、余伟、于元俭、朱桂杰、张俊杰、张兴成、陈健等人也参与了本书的编写工作。

在此一并表示衷心感谢！

笔者学艺不精，知识有限，加之时间仓促、落笔断断续续。如有谬误和不当之处，诚乞各界斧正为谢。

刘百洲



目录

福

天降祥瑞（天鹅烧山瑞）	2
太平盛世（干烧大平鱼）	4
岁岁平安（攒沙平鱼）	6
瑞雪丰年（鲜奶鳕鱼炒山瑞）	8
瑞兽献宝（元宝麒麟顶）	10
壮志凌云（鱼云扒羊肉）	12
洪福齐天（蟹黄烧豆腐）	14
一团和气（清炖狮子头）	16
欣欣向荣（松茸扒芦笋）	18
仙下红尘（蟹黄扒鲜蘑）	20
物华天宝（牛宝扒鸭腰）	22
天遂人愿（滑炒天鹅肉）	24
普天同庆（什锦砂锅煲）	26
满面春风（剁椒鱼头）	28
麟趾呈祥（红烧鹿蹄）	30
乐庆天伦（鸽蛋扒鸡腰配乳鸽）	32
老少平安（银耳扒猪脑）	34
吉祥如意（如意拼盘）	36
吉人天相（鱼蚌争艳）	38
光宗耀祖（扒火腿鸡纵卷）	40
父子同欢（虾子炒虾片）	42
丰衣足食（风鸡皮扒猪蹄）	44
才高八斗（芙蓉蟹斗）	46
八仙过海（余八鲜）	48
天官赐福（芙蓉燕菜）	50





禄

招财进宝（烧四宝）	52
众志成城（海鲜双秀）	54
众望所归（什锦炖鹰龟）	56
有口皆碑（豆腐烧鱼嘴）	58
衣锦还乡（扒酿竹荪）	60
胸有成竹（春笋烧胸口）	62
兴邦立国（腰果炒东星斑）	64
相得益彰（猪肉烧章鱼）	66
威震天下（云腿炖钩翅）	68
天下无双（油爆双脆）	70
人中之龙（香炸芝麻虾丸）	72
人杰地灵（羚羊炖节瓜）	74
群威群胆（海胆扒裙边）	76
情同手足（鹅掌扒猪蹄）	78
普度众生（素什锦）	80
名利双收（鹿舌烧鱼骨）	82
妙手回春（红焖猪蹄）	84
妙笔生花（御笔鱼翅）	86
满腹经纶（鸡包鱼翅）	88
加官晋爵（木瓜炖燕菜）	90
豪气冲天（锅煽海蛎子）	92
广结善缘（鳝鱼烩广肚）	94
管鲍之交（鲍仔烧管厅）	96
固若金汤（蟹黄烩鱼翅）	98
扶摇直上（红熘鳎鱼翅）	100
独占鳌头（人参炖甲鱼）	102
大吉大利（栗子焖加吉鸭）	104
出人头地（地蹼炒桃仁）	106
出类拔萃（三吃海贝）	108
财运亨通（干贝镶萝卜）	110

财源茂盛（镶金钱鸡纵菇）	112
笔扫千军（冬笋御笔翅）	114
包罗万象（八宝葫芦鸭）	116
百折不挠（豆豉凤爪）	118
八面威风（炖八珍）	120
安居乐业（泥烤鹌鹑）	122
大发财源（发菜烧鱼丸）	124
国泰民安（酿八宝苹果）	126

寿

龙王贺寿（蟹黄烧鹿筋）	128
荣登上寿（松茸烩鹿筋）	130
长命百岁（芫爆散丹）	132
返老还童（童子鸡烧甲鱼）	134
长生不老（肥肠扒海参）	136
古稀人瑞（瑞裙烧鱼骨）	138
颐养天年（天花菜扒鹿脸）	140
寿比南山（南瓜蒸童子鸡）	142
人寿年丰（烧什锦）	144
五福临门（热六拼）	146
龙王夜宴（夜来香炒龙虾）	148
流芳百世（糟熘三白）	150
老当益壮（裙边烧蹄筋）	152
久炼成丹（琉璃山药丸子）	154
金龙献瑞（烧山瑞龙鱼肠）	156
高风亮节（山海双蒸）	158
福星临门（脐门海星烧豆腐）	160
福如东海（什锦冬瓜盅）	162
福备九畴（九转福寿螺）	164
鹤寿松龄（松茸烧鹤肉）	166





禧

白头偕老（韭菜炒蚶肉）	168
百年好合（年糕百合）	170
比翼双飞（焖双翅）	172
冰清玉洁（鱼骨扒芦荟）	174
才貌双全（菠菜盖帽）	176
乘龙佳婿（鹅肝焗龙虾）	178
地久天长（海肠子炒韭菜）	180
锦上添花（蟹黄扒雪耳）	182
欢欣鼓舞（花鼓獐肉）	184
花团锦簇（荷花锦鸡烧鞭花）	186
凤冠霞帔（清蒸炉鸭）	188
龙凤呈祥（花色冷拼）	190
绿凤新雏（炒仔鸡）	192
如花似玉（荷花鱼肚）	194
如胶似漆（鹿膝烩胶勺）	196
鸳鸯福禄（熘炒鸡肝和田鸡腿）	198
绣阁春开（绣球大虾）	200
心满意足（八宝白凤桃）	202
心旷神怡（扒心胰）	204
心花怒放（火燎鸭心）	206
笙磬相宜（竹笙焗石斑）	208
四喜临门（红曲肉）	210
望子成龙（虾子炒龙虾）	212
喜结良缘（鳙鱼酿凉瓜）	214
有声有色（桃花泛锅巴鱿鱼）	216

中华吉祥菜

「福祿壽禧」



天降祥瑞

(天鹅烧山瑞)

旧时人们把天降对农业生产有益的雪、春雨和一些美丽的自然现象视为好兆头，称作天降吉祥；对于给人们带来厄运的自然灾害和自然现象，视作天公降恶，认为人得罪了上天而天降大恶，以惩人类。并以此教化子孙，多做善事，多有善报，天降祥瑞，神仙保佑。人们还常常将经自己辛勤努力创造出的丰硕成果，或偶然的意外所得与自然界的某些现象联系，认为天降祥瑞。因此在人们思想中形成了寄吉祥瑞兆于天，这就是天降祥瑞之说。

天降祥瑞这道菜又叫天鹅烧山瑞。此菜天鹅肉洁白软烂，口味浓郁，山瑞软烂油润，口味咸鲜略甜，香醇适口。天鹅与山瑞组合成菜为：天降祥瑞。

此菜可适用各种规格的宴席，以示吉祥美好的祝愿。





【原 料】

天鹅肉（人工饲养）500克、山瑞（可用甲鱼代替）1只（约750克）、冬菇25克、冬笋25克、金华火腿15克、黄瓜50克、法国香菜25克。

【调 料】

酱油、料酒、牛奶、葱、姜、盐、糖、味精、鸡粉、高汤、胡椒面、水淀粉、大油、鸡油。

【制作方法】

（1）天鹅肉切块，水煮断生，放高汤、盐、味精、料酒、葱、姜，上屉用旺火蒸至八成烂，取出，拣去葱、姜待用。金华火腿蒸熟切片。冬笋、冬菇切片。

（2）山瑞宰杀去五脏，开水烫后刮去缘膜及腹中油脂，剁成块。锅中放大油，加葱、姜煸香，倒入山瑞，撒胡椒面，烹入料酒，煸炒至断生，加热水稍煮倒出，拣去葱、姜洗净。

（3）另起一锅放大油、葱、姜炆锅，加酱油、料酒，放冬菇、冬笋、火腿和山瑞煸炒，加高汤、盐、糖、味精、胡椒面调味，烧开后用小火焖至八成烂，拣去葱、姜，勾芡收汁。

（4）将蒸好的天鹅肉倒入锅中，用盐、味精、鸡粉调味，放牛奶烧开后放水淀粉勾芡，将汁收浓，淋上鸡油，盛放在盘的一边；另将烧好的山瑞盛放在另一边。用黄瓜和法国香菜作盘饰。

【技术要点】

（1）天鹅制作中，牛奶要求在勾芡前下锅，以保证菜肴香味浓郁。

（2）山瑞烹制主要在除腥，刮膜去腹中的油脂和制作方法，这都是去腥的必要手段。

（3）此两种原料的成熟度能保持八成烂即可，过烂于成菜质地形状无益。

太平盛世

(干烧大平鱼)

一般把社会稳定、人民安居乐业、人与人之间和睦相处、官清民朴、国运昌盛的时代称作“太平盛世”。乱世之秋，苦的是百姓，谁不盼着个海晏河清的太平世道啊！

此菜又叫干烧大平鱼，色泽红亮，红白绿相间，质地鲜嫩，口味香辣咸鲜甜润，柔和适口。此菜物料丰富繁荣，又以大平鱼为主料，故名：太平盛世。

这道菜可用于多种场合的宴席之中。





【原 料】

大平鱼1条(约800克)、冬菇25克、冬笋25克、五花肉40克、榨菜25克、胡萝卜25克、青豌豆25克。

【调 料】

高汤、料酒、盐、白糖、味精、胡椒面、郫县辣酱、酱油、米醋、葱、姜、蒜、香葱叶、水淀粉、香油、色拉油。

【制作方法】

(1) 平鱼刮净鳞，去鳃、五脏，内外洗净，两面打一字花刀；其他配料切豆瓣丁，葱、姜、蒜切指甲片，香葱叶切碎。

(2) 锅放色拉油，烧至八成热时将平鱼放入，炸至鱼表皮发硬捞出。

(3) 锅中放底油，放郫县辣酱炒净水分，放五花肉丁炒熟，再放冬笋、冬菇、榨菜、胡萝卜、青豆、葱、姜、蒜炒香，放酱油、料酒、米醋、高汤，加白糖、味精、胡椒面，放入炸好的平鱼，烧开后，用小火烧10分钟，将鱼翻身，再烧5分钟。

(4) 将烧好的鱼铲入盘中，将汤汁和配料一起用水淀粉勾芡收汁，淋上香油，浇在鱼上，上面撒香葱末即可。

【技术要点】

- (1) 鱼的内外要处理干净，根除腥源，确保菜无腥味。
- (2) 炸鱼时只炸硬外皮，不可炸干，以保鱼的鲜味。
- (3) 以辣为主保持辣鲜咸甜的柔和口味。

岁岁平安

(攒沙平鱼)

这里“岁”纯粹指年,是时光、岁月的意思。这是节令菜。除夕良宵,万家张灯结彩,新桃换旧符,合家欢聚,互祝年年岁岁平安康泰,以求新的一年有个好年景。

这道菜又叫攒沙平鱼,取配料切小碎,为碎(岁),平鱼之寓意为平安,由此得名“岁岁平安”。此菜肉质软嫩、酸甜适口、老少皆宜。

这道菜一般用于除夕、新年宴席中。





【原 料】

大平鱼 1 条（750 克）、红椒 15 克、胡萝卜 15 克、冬笋 15 克、香菇 15 克、青豌豆 15 克、青椒 15 克、蒜瓣 5 瓣。

【调 料】

大油、香油、酱油、米醋、白糖、料酒、盐、葱、姜、水淀粉、高汤。

【制作方法】

（1）平鱼刮鳞、挖鳃、除五脏，用清水洗净，两面用刀刮菱形花刀。红、青椒、胡萝卜、冬菇、冬笋等小料均切小丁；葱、姜、蒜切末；另取适量葱、姜洗净拍松。

（2）旺火烧锅放入大油，烧至五成热时投入拍松的葱、姜炆锅，煸出香气后放适量高汤，加料酒、盐，放入平鱼，烧开后用小火炖 15 分钟捞出装盘，拣去葱、姜备用。

（3）另起油锅加大油、香油，烧至五成热，放入各种小料煸炒出香，放酱油、料酒及高汤，加白糖，米醋和盐调味，烧开后撇去浮沫，用水淀粉勾芡，浇在烧好的鱼上即可。

【技术要点】

- （1）掌握好炖鱼的火候，以防过老。
- （2）鱼装盘时控净汤水，再浇芡汁。

瑞雪丰年

(鲜奶鳕鱼炒山瑞)

北方的庄稼人有句老话“瑞雪兆丰年”，指的是冬天能及时地下上几场好雪，小麦就像盖上了一层被子一样，又得水分又利于越冬，对以后小麦分蘖、抽穗大有好处，即使有个不太厉害的春旱也不用担心了。地里的害虫也给冻得没处躲了，有了这几场好雪，明年的好收成就差不多了。所以，农民把冬天里的雪当作祥瑞之兆。

今天看来，冬天下几场雪，城市的人也会少得几场感冒！暖冬就这么下去，这雪可就更成了宝贝儿了。

这道菜又名鲜奶鳕鱼炒山瑞，给人的印象就是一个雪的世界。山瑞汁中的鳕鱼、蛋清如片片白雪，颜色相间，素雅大方、美观圣洁、质地软嫩、口味清鲜。因以山瑞和鳕鱼、蛋清为主料构成，形态似雪，故名：瑞雪丰年。

此菜适用于冬季的喜庆宴席。

