

金东南 危立森 主编

实用艺术菜谱大全

经济管理出版社



实用艺术菜谱大全

主 编：金东南 危立森

(京)新登字 029 号

实用艺术菜谱大全

主编:金东南 危立森

编委:辛秉智 赵宏尧

李伟峰

出版: 经济 管 理 出 版 社

(北京市西城区新街口红园胡同 8 号 邮政编码:100035)

发行:经济管理出版社总发行 各地新华书店经销

印刷:北京二二〇七厂

787×1092 毫米 32 开 15 插页 7 印张 148 千字

1991 年 2 月第 1 版 1994 年 11 月北京第 2 次印刷

ISBN 7-80025-903-X/G · 69

定价:8.50 元

序

●成志伟●

出版社的同志告诉我,他们要选编出版一本艺术菜谱,要我为此书写一篇序言。这,就是我写本文的缘由。

吃是人类维持生命的第一需要。随着经济的迅速发展和文化的不断提高,人们对吃的要求也越来越高。现在,除了极少数确实贫困的地区之外,绝大多数中国人已经不再把填饱肚子作为吃饭的唯一目的,而是越来越追求科学的膳食菜肴,把饮食与鉴赏、审美密切结合起来,形成了比历史上任何时期都更加广阔兴盛的当代饮食文化。各种各样色、香、味、形变化无穷、创造翻新的全新菜肴层出不穷。一些享有盛誉的各派传统名菜,也在不断革新变异,向营养造型的方向发展,否则,很可能被冷落。今天遍布大中城市的无数菜馆、酒家,乃至有的富裕居民的家庭餐桌上,不仅仅摆着诸如红烧肉、炒鸡丁、豆腐汤之类家常菜,而是生猛海鲜、蛇蝎猴头一齐上桌,真可谓盛况空前、百菜争奇。烹制菜肴,数量多少已不十分计较,而是在色彩搭配、图案设计上绞尽脑汁,以新、奇、形、色取胜。很多餐馆聘请高级厨师集中力量研究创新菜,甚至采用过去不登大雅之堂的土菜、野菜大做文章,调制出令人耳目一新的“名菜”,致使过去被人弃之一旁的山野土菜身价百倍,成了人们争相追逐的时鲜货。人民的生活提高了,多数人吃得比过去丰富多采了,这是中华民族食文化走向昌盛的一个标志,令人欣慰。为了满足广大群众日益增长的饮食高

档次高水平的需要,出版这样一本雅俗共赏、专业与家庭通用的艺术菜谱是适时的。

做菜谱讲究艺术性,吃菜时既使人感到鲜美可口,又觉得赏心悦目,这已经成为今天的时尚。同样的原料和调料,同样的厨房条件下,不同厨师做出来的菜肴,在色香味上会大不相同,这就是技术与经验的差距所致。高超的厨师,不仅可用高级原料做出好菜,即使用普通原料,也可烹制出味美可口的佳肴。在烹制技术方面,有无穷的空间可以开拓,有广阔的天地可以大显身手。使饮食中注入更多的文化成份,提高其艺术水准,是一种文明的表现,同样需要高度的智慧与才能。因此,著名厨师的创造性劳动与高超技艺,应该受到社会各界的肯定与赞扬。烹饪是360行中不可缺少的重要行当,人民需要更多的高水平烹饪专家,我们应该尊重爱护优秀的厨师,并努力培养造就更多的年轻优秀厨师,制作出更新更好的美味菜肴,满足广大群众提高饮食水平和文化层次的合理要求。

当然,艺术性更高的菜肴也不能只在图案美丽上做文章,首先要做到营养美。做菜肴,第一条是为了吃,其次才是看。中看不好吃,也算不得好菜。因此,优秀厨师总是在保证美味适口的基础上来提高艺术水平的。否则,就是本末倒置、适得其反了。

中国历来有悠久高超的传统烹饪艺术,应该继承和发扬。同时,也要向外国人学习借鉴做菜的成功方法与经验。在保持中国传统特色的基础上,吸收他人之长,消化融合,创造更精采的中国最新艺术菜谱,把我国的烹饪技艺推向世界,成为全人类共同的财富,这是中国烹饪技师们义不容辞的光荣任务。

1993年12月

目 录

山珍海味类.....	(1)
怒涛惊龙	(1)
活吃鱼	(2)
凤凰胎	(2)
火龙鲤鱼	(3)
松鼠鳜鱼	(4)
菊花鳜鱼	(5)
玉石青松	(6)
双龙八卦	(7)
鱼藏剑	(8)
麒麟送子	(8)
鱼蟹藏珍珠	(10)
宫门献鱼	(11)
烧秦皇鱼骨	(12)
五柳鱼卷	(13)
鱼咬羊	(13)
二龙戏珠	(14)
独鱼腹	(15)
菊花草鱼	(16)
四星望月	(16)
水晶鱼米	(17)
金藤捧寿	(18)
清炖甲鱼	(18)

红烧圆菜	(19)
蝴蝶鱼	(20)
鲫鱼献花	(21)
绣球鲍鱼	(22)
丰收鲍鱼	(23)
蛤蟆鲍鱼	(24)
明月鲍鱼	(25)
鲍脯三鲜	(25)
烧马鞍鳢	(27)
龙舟桃花鱼	(27)
脯雪黄鱼	(28)
荷叶鲜鲈	(30)
谷穗鱼	(30)
五彩鱼舌羹	(31)
菊花鱼锅	(32)
泥鳅钻豆腐	(33)
卷龙顶凤	(33)
龙菊鱼肚	(34)
凤凰戏牡丹	(35)
牡丹鱼肚	(36)
琵琶大虾	(37)
凤尾大虾	(37)
罗汉大虾	(38)
兰花大虾	(39)
蝴蝶大虾	(40)
凤尾桃花虾	(41)
福寿大虾	(41)
雪夜桃花	(42)

巧对鸳鸯	(43)
苇叶藏珍	(44)
金鱼大虾	(45)
红娘自配	(46)
疆波闹海虾	(47)
群龙戏珠	(47)
翡翠虾排	(48)
西兰虾球	(49)
桃花泛	(50)
醉翁生中虾	(51)
石榴虾仁	(52)
碧螺虾仁	(52)
三品鲜果	(53)
白莲献珠	(54)
春暖秋光	(55)
炒金丝虾仁	(56)
西施虾仁	(57)
凤液龙虾	(57)
炸虾串	(58)
玉带虾仁	(59)
红棉虾团	(60)
荷花虾	(61)
雪地梅花	(62)
翡翠虾仁	(62)
红盏白玉	(63)
八宝海参	(64)
蝴蝶海参	(64)
玉兔海参	(65)

群仙聚会	(66)
全家福	(66)
雪地蛟龙	(67)
乌龙戏珠	(68)
游龙戏凤	(69)
李公杂碎	(70)
玉珠乌龙	(71)
珍珠梅花参	(72)
绣球熊掌	(73)
玉手撑天	(74)
掌上明珠	(74)
四喜燕菜	(75)
芙蓉管廷	(76)
鹿茸三珍	(77)
五彩鹿肉丝	(78)
双凤朝阳	(78)
盗仙草	(79)
芙蓉海底松	(80)
金鱼鱿鱼	(80)
连年有余	(81)
白玉海鲜	(82)
梅花鲜贝	(83)
绣球干贝	(84)
皇后玉带子	(85)
珊瑚白玉	(85)
紫龙脱袍	(86)
龙抱凤蛋	(87)
蟠龙大鳝	(88)

琵琶鱼翅	(89)
扒海羊	(89)
红烧大群翅	(90)
菊花螃蟹	(91)
芙蓉全蟹	(92)
芙蓉蟹斗	(92)
七星螃蟹	(93)
红袍登殿	(94)
菊花火锅	(94)
禽类	(96)
鸳鸯鸡片	(96)
西瓜童鸡	(97)
叫化鸡	(97)
芙蓉鸡片	(98)
凤坡雏鸡	(99)
菊花鸡丝	(100)
月母鸡块	(100)
太白鸡	(101)
东安子鸡	(102)
船娘煨鸡	(103)
凤尾鸡蓉	(104)
锣鼓鸡	(104)
纸包鸡	(105)
布袋鸡	(106)
贵妃鸡	(107)
象牙鸡条	(108)
蟠桃寿鸡	(109)
流浪鸡	(110)

无火烧鸡	(111)
灯笼鸡	(112)
三杯鸡	(113)
美味凤尾鸡	(113)
鸡丝烩珧柱	(115)
司马怀府鸡	(115)
翡翠羹	(116)
阳春白雪	(117)
霸王别姬	(118)
龙凤配	(118)
金凤卧雪莲	(119)
龙凤赏月	(120)
炸八块	(121)
嫦娥知情	(122)
凤凰趴窝	(123)
凤袖绣球	(124)
凤凰出世	(125)
莲花芙蓉	(125)
风雪飘凌	(126)
空心龙凤球	(127)
飞龙卧雪	(128)
灯笼鸭子	(129)
神仙鸭子	(129)
荷叶鸭条	(130)
带子上朝	(131)
步上青云	(132)
掌上明珠	(132)
水晶绣球	(133)

喜鹊还巢	(134)
玉珠乳鸽	(135)
玉扇鹑脯	(136)
鸳鸯戏水	(136)
畜类	(138)
牛冲猴头	(138)
罐焖牛肉	(139)
参杞炖牛肉	(140)
五子牛鞭	(140)
檀扇牛口条	(141)
鸳鸯口条	(142)
田单复齐	(143)
铜锤羊肉	(144)
它似蜜	(144)
五滋汤	(145)
荔波风猪	(146)
天女散花	(147)
带子上朝	(147)
虎皮肉方	(148)
炸荷包里脊	(149)
双烤肉	(150)
火爆燎肉	(150)
炸荷花肉	(151)
芝麻酥白肉	(152)
虹桥赠珠	(153)
鸳鸯扣三丝	(154)
荷花火腿肠	(155)
水晶肘子	(155)

杞忧烘皮肘	(156)
虎眼丸子	(157)
油爆双脆	(158)
罗汉猪肚	(159)
九转大肠	(160)
鹿邑试量狗肉	(160)
禽蛋类	(162)
象眼鸽蛋	(162)
雪山鸽蛋	(163)
香桃鸽蛋	(164)
花好月圆	(164)
乌云托月	(165)
春白蝴蝶	(166)
香蕉锅炸	(167)
三不粘	(167)
蔬菜类	(169)
人参群仙汤	(169)
翡翠豆腐	(170)
麻婆豆腐	(170)
香椿豆腐	(171)
镜箱豆腐	(172)
奶汤玉腐	(173)
金玉满堂	(173)
桑莲献瑞	(174)
半月沉江	(175)
炸麻雀头	(176)
如意发菜卷	(177)
英公延寿	(178)

芙蓉猴头	(178)
春色满园	(179)
蚂蚁上树	(180)
美人菜心	(181)
过桥面	(181)
雪花土豆	(182)
雪果馍馍	(183)
珊瑚脆松	(184)
冰汁枇杷筍	(184)
白云藏珍	(185)
翡翠珍珠	(186)
珊瑚冬笋	(186)
茉莉竹荪	(187)
素炸羊尾	(188)
雪包珠砂	(188)
金钩菜花	(189)
金钩翠玉	(190)
奢香玉簪	(190)
珊瑚白菜墩	(191)
油吃水萝卜	(192)
赛香瓜	(193)
诗礼银杏	(194)
御笔猴头	(194)
薄荷蜜桃	(195)
珍珠龙眼	(196)
什锦苹果	(197)
蜜汁鲜果	(197)
水果珍珠蝴蝶	(198)

茉莉银耳	(199)
葵花莲子	(199)
琥珀莲子	(200)
罗汉斋	(201)
荷叶拼盘	(201)
面点类	(203)
季菜包子	(203)
鸡肉包	(203)
水晶包	(204)
开花包	(205)
莲蓉桃	(205)
百果年糕	(206)
龙须面	(207)
蜂巢肉末角	(207)
叉烧软饼	(208)
煎萝卜饼	(209)

山珍海味类

怒涛惊龙

主料:活鲤鱼 1 尾 750 克。

配料:锅巴 250 克。

调料:绍酒 20 克,酱油 10 克,精盐 10 克,白糖 125 克,白醋 75 克,湿淀粉 330 克,葱、姜末各 15 克,耗油 250 克。

烹制方法:

1. 将活鲤鱼开生洗净,采用翻刀工艺,将鱼身两面鱼肉翻起,形如惊龙。然后,用绍酒 20 克、精盐 5 克腌 10 分钟后,用湿淀粉 300 克抹在鱼身上,待油锅油温八成熟时,放入加工好的鲤鱼炸 1 分钟,再使用微火浸炸,达到外焦里嫩时,捞出放入盘中,锅巴掰成块放入油锅中炸至酥脆,捞出放入炸好的鲤鱼周围。

2. 锅内放入底油,加入葱姜粒、白糖、精盐、白醋、湿淀粉 30 克速炒,并加入沸油 50 克后,拿着炒锅及炸好的鱼一同端上桌,当着宾客将调汁浇在鱼身及锅巴上。此时,确有哗哗响声。似“怒涛惊龙”一展风采。

本菜特点:是江南风味形象菜肴,白黄色的锅巴形成怒浪涛涛,金黄色的鲤鱼为惊龙,以调汁浇在锅巴和鲤鱼身上的哗哗响

声,形成怒涛惊龙壮观情景。甜酸适口,外焦里嫩。

活 吃 鱼

主 料:鲤鱼 1 尾 750 克。

调 料:淀粉 100 克,料酒 50 克,白糖 50 克,米醋 25 克,花生油 1.5 千克(耗油 125 克)。

烹制方法:

此菜要点是“三快一精”,三快是:一是加工快,无论去鳞、开膛、去五脏,鱼身上两侧剖花刀,都要迅速干净利索;二是烹调快,挂糊、油炸、烹汁必须敏捷而协调;三是上菜快,即出菜端上桌快;要求刀工娴熟,烹技精湛。

活吃鱼是用糖醋的方法烹制的,先将加工好的活鱼沾匀糊,快速用热油速炸至熟;与此同时调好糖醋汁制成后浇在鱼身上或在桌面上浇糖醋汁即可。

本菜特点:鱼肉极嫩鲜美,口味甜酸适口。视之活生活现,鳃动嘴张。用餐者无不惊喜称奇,如有人向鱼敬酒,当把酒倒入鱼嘴时,其鳃动的更快,鱼嘴张的更大,这就叫“活吃鱼”,真是妙趣横生。

凤 凰 胎

主 料:鲜活鲤鱼的鱼白 200 克,未成熟的鸡卵 150 克。