

■ 主编 茅建民



跟名师 学做拿手菜



■ 凤凰出版传媒集团 ■ 江苏科学技术出版社





跟名师 学做拿手菜



主编 茅建民



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

跟名师学做拿手菜 / 茅建民主编. —南京: 江苏科学技术出版社, 2005.10

ISBN 7 - 5345 - 4605 - 2

I. 跟... II. 茅... III. 菜谱 IV. TS972.129.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 116406 号

跟名师学做拿手菜

主 编	茅建民
副 主 编	杨兆丰
编 者	李才林 杨景泰 苏爱国 钱小丽 王 蓓
总 纂	张 宇
责任编辑	王达政
责任校对	李 峻
责任监制	徐晨岷

出版发行 江苏科学技术出版社
(南京市湖南路 47 号, 邮编: 210009)

经 销 江苏省新华书店
照 排 南京展望文化发展有限公司
印 刷 常熟市华通印刷有限公司

开 本 787mm×1092mm 1/32
印 张 3.75
版 次 2005 年 10 月第 1 版
印 次 2005 年 10 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 7 - 5345 - 4605 - 2/Z·607
定 价 18.00 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。



编者的话

江苏省扬州商务高等职业学校（江苏省扬州商业学校）烹饪系的名厨大师、烹饪高级技师、技师、高级烹调师，有的从事烹饪教学工作二十多年，有着丰富的烹饪教学经验，有的在饭店、宾馆担任高级技术顾问，有的参加国际、国内烹饪大赛，多次摘金夺银，有的长期从事烹饪饮食的研究工作，有的是在烹饪院校深造的大学学子，他们个个身怀绝技，人人都有一手拿手绝招，他们制作的美味大餐色、香、味、形无与伦比，将他们的菜肴杰作汇编成册，是对人类餐饮文化的一大贡献，将指导人们尽情享受美味饮食，丰富人们的餐桌文化。

本书汇聚的拿手菜的最大特点是：原料易购，制作方法简单易行，风味特色明显，口味平和，南北皆宜，男女老幼都能接纳。因此，本书面向的对象为家庭、广大老百姓，不管是家庭主妇（夫）、烹饪学校的学生，还是中、小型饭店的厨师，都会从中得到实惠，学到一手绝活，即使是大型饭店、宾馆的厨师，也会从中得到启迪，丰富手艺，提高烹饪水平。

愿本书使你学做拿手菜的梦想成真，更愿你的烹饪技术精益求精。

编者

2005.8



目 录

高级烹调技师——李才林的拿手菜

椒盐鳝卷	1	芝麻牛肉卷	17
龙眼玉珠虾肠	2	剁椒香辣牛蛙	18
百年好合	3	白灼大虾	19
吊锅高汤茶树菇	4	龙眼菠萝龙虾	20
鲍汁鹅掌	5	素烧鸭	21
葱香红油牛里脊	6	椰茸牛肉卷	22
橙香白果	7	乌龙吐珠	23
蒜烧江鲢	8	坛香八珍	24
橙汁冬瓜条	9	鱼羊鲜	25
芙蓉鲜带子	10	荷叶蒜香肉	26
葵花鸭方	11	蜜汁翡翠山药	27
月宫鲍鱼	12	茄汁牡丹鱼片	28
糖醋带鱼	13	雀巢明珠虾仁	29
佛手香辣武昌鱼	14	鳗鱼双吃	30
风味狮子头	15	芝士凤尾虾	31
家乡小炒肉	16		

烹调技师——杨锦泰的拿手菜

玉骨风脯	32	橙香软酒鸡	44
菊花青鱼	33	银芽鸡丝	45
金牌烤鸭卷	34	五彩鸡串	46
浪花鱼片	35	红扒鱼头	47
香炸鸡排	36	瓜脯虾球	48
豉油蒸鳊鱼	37	双喜临门	49
五味烫干丝	38	金鱼戏水	50
斩肉茄子煲	39	梅竹拼盘	51
清蒸白鱼	40	雄鸡报晓	52
鱼香肉丝	41	乌龙吐珠	53
宫灯虾仁	42	葡萄虾球	54
椒盐小黄鱼	43		

高级烹调师——苏爱国的拿手菜

双粽香虾	55	象牙里脊	64
春蚕竞食	56	虾仁吐司	65
葫芦鸭腿	57	小煎鸡米	66
虾珠鲈鱼	58	清炒鸡丝	67
炒墨鱼花	59	红烧鲫鱼	68
蟹斗珍珠	60	清炒虾仁	69
芒香玉米	61	香菠野鸭脯	70
龙王赏月	62	洋葱鳝丝	71
蟹黄玉笋	63	黑椒炒裙边	72

高级烹调师——钱小丽的拿手菜

家乡烧仔鸡	73	果珍泡冬瓜	85
生炒甲鱼	74	浓汤狮子头	86
尖椒牛柳	75	水煮鳝片	87
蜜汁河藕	76	佛跳墙	88
凉拌苦瓜	77	熟腌基围虾	89
泡椒皮蛋	78	四川泡椒鸡	90
剁椒石斑鱼	79	淮阴炒软兜	91
汉城凤凰卷	80	鱼干烧肉	92
芥末百叶卷	81	锅仔咸肉芋片	93
清蒸鳊鱼	82	笼仔排骨	94
西芹百合	83	春笋烧鲶鱼	95
蟹油煮干丝	84	白灼墨鱼片	96

烹饪教师——王蓓的拿手菜

蒜苗爆鹅肠	97	茄汁春卷	106
烩仔鸡	98	红烧鸭块	107
香辣牛腱	99	玉米鱼	108
清汤野鸭	100	红烧蹄筋	109
陈皮河虾	101	干菜焖肉	110
金玉满堂	102	西芹烤鸭	111
酱爆绣球	103	油面筋塞肉	112
咖喱仔鸡	104	家常豆腐	113
枸杞虾仁	105	椒盐基围虾	114

椒盐鳝卷



高级烹调技师

李才林的拿手菜

用料 去骨鳝鱼 250 克，精盐、味精、胡椒粉、椒盐、料酒、葱、姜、干淀粉、色拉油、红心萝卜、香菜各适量。

制法 将鳝鱼切成 6 厘米长段，轻排剁，顺长剖 3~4 刀，用葱、姜、盐、味精、料酒、胡椒粉、椒盐腌渍入味，拍撒干淀粉，下油锅炸至金黄色，撒上胡椒盐即可。红心萝卜削成薄片，摆成红花，围以香菜，鳝卷摆于四周。

特色 外香脆，里鲜嫩。



龙眼玉珠虾肠

高级烹调技师
李才林的拿手菜

用料 鸽蛋12只，虾仁150克，熟香肠150克，香菜、樱桃、鸡蛋、精盐、味精、美极鲜酱油各适量。

制法 将熟香肠切成2厘米长的圆柱放在盘中，把虾仁斩成茸，调味后与蛋液制成虾馅挤在香肠上，再放上2/3熟鸽蛋上笼蒸熟取出，倒入适量美极鲜酱油，配放香菜、樱桃，即可食用。

特色 形似龙眼，菜品风味独特，营养搭配合理。





百年好合

用料 百合、花生、水发莲子各100克，蜂蜜、冰糖各适量。

制法 将百合去皮，花生、莲子泡软洗净。先将莲子、花生放入冷水中用微火煨至八成熟，放入百合、白糖、冰糖同煨至酥烂即可食用。

特色 莲子百合酥烂，汤汁醇甜。

高级烹调技师

李才林的拿手菜

吊锅高汤茶树菇

高级烹调技师
李才林的拿手菜

用料 茶树菇 250 克，五花肉 200 克，生姜、葱、火腿肠、青椒、精盐、味精、糖、料酒、酱油各适量。

制法 将五花肉切成片，茶树菇泡发好后改刀成段。先将五花肉下锅焯水，再下锅与葱、姜煸炒，加调味品调好卤汁，下茶树菇大火烧开转小火烧熟，装在吊锅中，放入火腿肠、青椒片，点火烧沸即可食用。

特色 荤素搭配，营养合理，香味浓厚。





鲍汁鹅掌

用料 鹅掌 10 只，鲍鱼汁 100 克，酱油、白糖、料酒、色拉油、锡纸、西兰花、花瓣各适量。

制法 将鹅掌用酱油、料酒浸渍入味，放入七成热的油温中炸制，用鲍鱼汁等调味，上笼蒸制 60 分钟取出，用锡纸包住掌根装盘，以西兰花、花瓣点缀。

特色 鹅掌软烂鲜美，色泽酱红。

高级烹调技师 李才林的拿手菜

葱香红油牛里脊

高级烹调技师
李才林的拿手菜

用料 牛里脊 300 克，红椒、葱、精盐、味精、料酒、豆瓣酱、红油、糖、胡椒粉、辣椒粉、淀粉各适量。

制法 将牛里脊下水去血污，切成薄片，上浆入味，放入油中划熟。炒锅上火，煸炒葱、姜、豆瓣酱等调味品，烧沸后倒入牛肉片，勾薄芡装盘，放上红椒、葱丝，把红油烧热后浇在葱丝上即可。

特色 牛肉鲜嫩香辣，色泽红亮，葱香味浓。





橙 香 白 果

用料 鲜白果250克，绿樱桃1颗，橙汁、糖、精盐、蜂蜜各适量。

制法 将白果煮熟捞出。炒锅放火上，加橙汁、水、糖、精盐、蜂蜜，倒入白果，用中火煮至汤汁浓稠，出锅冷却装盘，用绿樱桃点缀。

特色 橙香浓郁，酸甜可口，色泽金黄。

高级烹调技师

李才林的拿手菜

蒜烧江鲢

高级烹调技师
李才林的拿手菜

用料 江鲢1条，蒜头100克，精盐、味精、料酒、色拉油、酱油、糖各适量。

制法 将江鲢宰杀，去内脏后切段，剖刀纹，鱼身上抹酱油，放入油锅炸制上色。蒜头同放入锅中炸出香味。炒锅上火煸炒葱、姜，加水、酱油等调味品，放入江鲢大火烧沸，转小火盖锅盖烧至入味，收稠卤汁，倒入蒜头，烧制成熟后装盘。

特色 鱼肉鲜美，蒜香浓厚，风味独特。





橙汁冬瓜条

用料 冬瓜1 000克，红绿樱桃、浓缩橙汁、糖、精盐各适量。

制法 将冬瓜切长方条，下开水锅煮熟，捞出放入大碗内。炒锅上火，放水、糖、橙汁、精盐烧开后倒在冬瓜条上，用红绿樱桃点缀。

特色 色泽橙黄，酸甜适口。

高级烹调技师

李才林的拿手菜

芙蓉鲜带子

高级烹调技师
李才林的拿手菜

用料 鲜带子10只，鸡蛋清6只，咸蛋黄2只，精盐、味精、鸡汤各适量。

制法 将鲜带子洗净，肉上浆入味，壳焯水作盛装物。把带子肉滑炒，放入带子壳中。鸡蛋清加鸡清汤、调味品调和，上笼蒸透呈芙蓉蛋。用汤勺把芙蓉蛋分别剞放在炒好的带子上，再放上少许咸蛋黄，上笼蒸熟即可食用。

特色 菜品洁白滑嫩，咸鲜味美。

