



顾问/中国烹饪大师 李培雨

厨师长丛书

角

HUSHIZHANG CHUANGXIN YUECAI

厨师长 创新菜

编 著

林伟能
吴炳耀
黎记明
袁辉忠

广聚天下厨师长
名师绝技传八方
奉献热卖创新菜
旺店秘方书中藏



辽宁科学技术出版社

LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

CHUSHIZHANGCHUANGXINYUECAI

厨师长 创新粤菜



编 著 / 林伟能 吴炳耀 黎记明 袁辉忠
顾 问 / 中国烹饪大师 李培雨



辽宁科学技术出版社

沈 阳

厨师长



创新粤菜

图书在版编目 (CIP) 数据

厨师长创新粤菜 / 林伟能等编著. — 沈阳:
辽宁科学技术出版社, 2006.1

(厨师长丛书)

ISBN 7-5381-4481-1

I. 创... II. 林... III. 菜谱—广东省
IV. TS972.182.65

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 063925 号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮编: 110003)

印刷者: 辽宁印刷集团美术印刷厂

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 145mm × 210mm

印 张: 3.5

字 数: 50 千字

印 数: 5001 ~ 9000

出版时间: 2006 年 1 月第 1 版

印刷时间: 2006 年 7 月第 2 次印刷

责任编辑: 刘兴伟

封面设计: 冯守哲

版式设计: 于 浪

责任校对: 徐 跃 李淑敏 史丽华

定 价: 20.00 元

联系电话: 024-23284360

邮购热线: 024-23284502 23284357

E-mail: lkzsb@mail.lnpgc.com.cn

http://www.lnkj.com.cn

作者简介



林伟能 1973年生，广东惠州人。于1991年开始从事厨师工作，先后在深圳、东莞、北京、重庆等地大酒店任主管、行政总厨。1997年至今在济南鲁能焗鸡王任行政总厨。1998年至今连续多年获得鲁能集团“先进工作者”、“岗位能手”等称号，1999年获得系统内“总厨组比赛第一名”，2003年获得华夏杯“杰出厨房管理奖”，2004年获得“广东名厨”称号，2005年获得“粤港澳名厨”称号，并入编名厨大典。



吴炳耀 1970年生，广东肇庆人。自1988年就职于餐饮行业以来，在厨房部从事过各个工作岗位的工作并先后在广东、深圳、上海、大连等地担任厨师。特别是自1994年以来，在香港独资的济南麒麟阁酒楼和山东潮州城餐饮娱乐有限公司以及山东省委党校恒兴实业总公司粤都酒楼等酒店担任行政总厨。

常言道：“功夫不负有心人。”通过多年的工作经历，在菜品设计和加工上突出了粤菜的文化内涵，其创作的菜品上自鲍、参、翅、肚、燕，下至各种风味小炒，都以色美、味醇、香郁、形秀为特点，迎合了现代人的口味，满足了消费者的需求，为粤菜的发展作出了突出的贡献。





黎记明 1974年出生于广东肇庆，现任中华餐饮航母——山东济南姜仔鸭酒店有限公司行政总厨。1994年—1998年任广州中央酒店中厨主管，1999年—2002年任广州大佛口山庄行政总厨，2003年至今出任济南姜仔鸭酒店行政总厨。2000年获得国际优异三星大奖，同时成为了广州金牌厨师会的一名资深会员。2004年荣获中国烹饪协会颁发的星级酒店行政总厨资格证书。2005年4月获第三届东方美食国际大赛金奖，同年8月，其精湛的出品又赢得了韩国颁发的金奖一枚。他注重新品种的研发，将营养与美食并重，在菜式摆设和风格上独树一帜，在业内得到一致好评。历任总厨期间，非常注重对厨部的管理与员工的培养，提出了一些切实可行的厨部管理方案，如成本控制管理法、无水厨房操作、一人多岗制等，并将这些管理方法在姜仔鸭连锁店得到很好的实施，收到良好的成效。

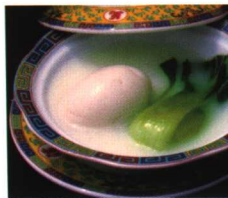


袁辉忠 1970年生，1989年从厨，先后在深圳、惠州、广州、宁夏等地任职。现任鲁能西部烧鹅仔美食城行政总厨，兼出品总监。2000年获宁夏回族自治区“塞外明珠”杯菜品创新一等奖。2001年参加山东鲁能商贸公司技能比赛，获菜品创新一等奖。

Contents

目 录

- | | |
|--------------|-------------|
| 001 冰河芥兰 | 029 金汤鱼肚 |
| 002 韩式烧烤拼盘 | 030 菠萝炒虾仁 |
| 003 什锦生鱼片 | 031 咸蛋黄酿爽肉 |
| 004 鲍汁肥牛卷 | 032 美味寿司 |
| 005 荔茸凤尾虾 | 033 海皇炭烤生蚝 |
| 006 煎酿豆腐煲 | 034 大展鸿图翅 |
| 007 烧汁肥牛露笋 | 035 冰镇雪蛤 |
| 008 榄角黄花鱼 | 036 山茵天鹅蛋 |
| 009 兰度鹅肝酱炒螺片 | 037 千岁澳洲带 |
| 010 惠州梅菜蒸芥兰 | 038 盐焗猪小肚 |
| 011 日式冰澳鲍 | 039 避风塘双脆 |
| 012 金虾浸酿豆腐 | 040 铁板靚时蔬 |
| 013 精排烧海螺 | 041 木瓜老油条 |
| 014 家乡芋头鸭 | 042 茶皇石蛤脆中骨 |
| 015 咸肉炒田螺 | 043 象拔菇鹧鸪 |
| 016 茶香焗鲜虾 | 044 杭椒鸵鸟筋 |
| 017 瑶柱鱼胶蒸藕饼 | 045 蛋黄焗鱼丸 |
| 018 美味煎鲈鱼头 | 046 糯米夏日贝 |
| 019 芝士焗元贝 | 047 红葱蝴蝶骨 |
| 020 客家咸鹅 | 048 粉丝蒸生蚝 |
| 021 香辣蒜香掌中宝 | 049 春笋酿鱼茸 |
| 022 蟹黄煮花豆腐 | 050 绣球鸡胗 |
| 023 桂花鱼翅 | 051 荷叶蒸蜗牛 |
| 024 三杯水鸭 | 052 西施水晶虾 |
| 025 兰度鹅肝酱炒螺片 | 053 火焰双鲜 |
| 026 鲍汁鹅掌扣关东参 | 054 冰镇芥兰 |
| 027 盐焗鸡 | 055 土豆蹄花皇 |
| 028 上汤木瓜翅 | 056 姜葱焗乳鸽 |





- | | |
|--------------|-------------|
| 057 蚬黄豆腐 | 082 沙锅蚬肉煲鱼翅 |
| 058 蚬钳金钩翅 | 083 极品香辣虾 |
| 059 君度龙虾丸 | 084 铁板漂香鲈鱼 |
| 060 燕丝明虾 | 085 新派红烧肉 |
| 061 太极一品燕 | 086 红扒羊脯 |
| 062 猛龙吐珠 | 087 牙签羊肉 |
| 063 龙珠官燕 | 088 梅膏猪手 |
| 064 海鲜小炒皇 | 089 荷香糯米骨 |
| 065 农家老妈醋焖鱼 | 090 瑶柱娃娃菜 |
| 066 神仙老鸭煲 | 091 香芋芡实煲 |
| 067 特色盘丝饼 | 092 金瓜献瑞 |
| 068 荞面鳝丝 | 093 香煎牛仔骨 |
| 069 三彩海参 | 094 奶汤鱼茸蛋 |
| 070 百灵一品鲍 | 095 椰香小脆 |
| 071 爱尔兰红酒焗肋排 | 096 麒麟鳝片 |
| 072 旺店虎肝 | 097 法式牛柳 |
| 073 丰收玉米虾 | 098 金牌脆皮鸡 |
| 074 白花三色卷酿刺参 | 099 镇店第一炒 |
| 075 百合扣南瓜 | 100 纸包骨 |
| 076 鲍汁鲈鱼头 | 101 一品素鲍鱼 |
| 077 五彩扇贝卷 | 102 堂灼响螺 |
| 078 布袋鸡 | 103 茶香明虾 |
| 079 金盏藏珍 | 104 津白卷 |
| 080 珍珠鸭舌 | 105 金牌蒜香乳鸽 |
| 081 鹤竹映春 | 106 鲍汁扣螺片 |



冰河芥兰

原
料

芥兰 300 克，碎冰块 1000 克，
青芥辣 10 克，日本淡口酱油
50 克。

做
法

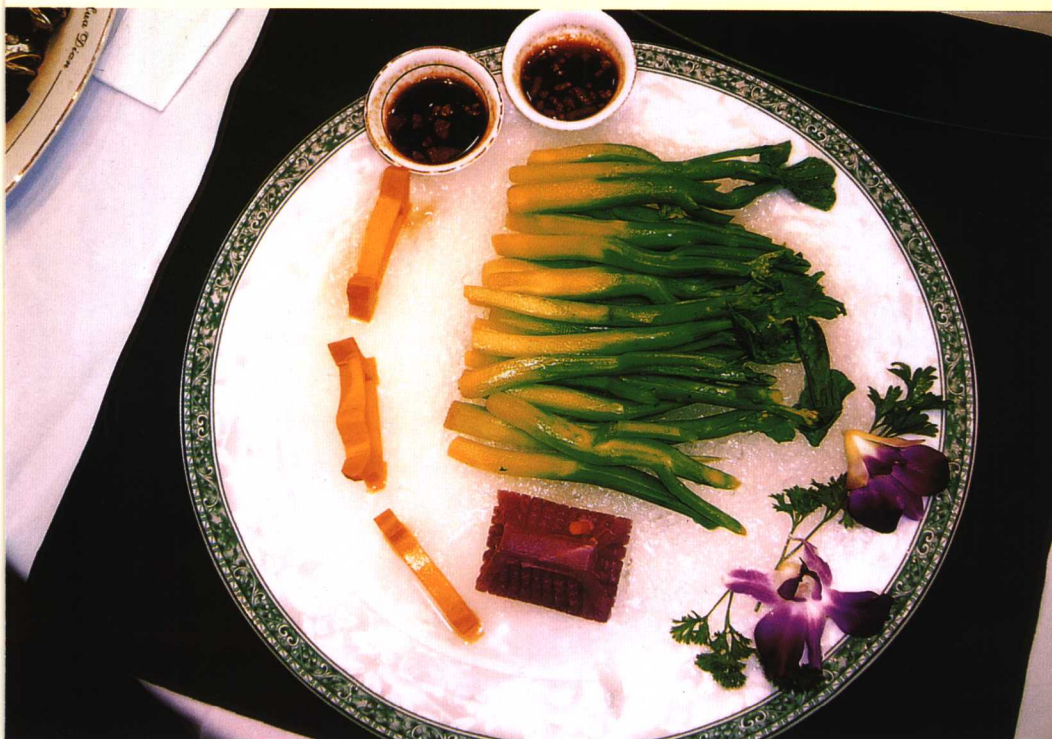
1. 将芥兰择洗干净，择去老叶，削去老皮备用。
2. 炒勺内放清水烧开，将芥兰放入勺中，焯至断生即可捞出，用凉水投凉。
3. 将冰块打碎，铺在器皿中，将芥兰码在上面即成，带青芥辣蘸食。

提
示

芥兰过水时，水量要多，水要开；过冷时，原料要过透。

特
点

青菜与青芥辣巧妙结合，新颖独特，口感脆嫩爽口，清爽宜人，天然清新。





韩式烧烤拼盘

原料

多春鱼 100 克，日本秋刀鱼 100 克，基围虾 100 克，鸡翅中 200 克，鱿鱼 1 条（400 克），生蚝 1 只（500 克），元贝 1 只（150 克），青菜 300 克，豆豉 15 克，盐 8 克，味精 3 克，辣椒酱 15 克，黑胡椒粉 10 克，清酒 8 克，色拉油 50 克，蒜米 10 克，孜然 3 克，烧汁 15 克。

做法

1. 鱿鱼去皮，去内脏，打花刀。
2. 日本秋刀鱼去内脏，用清酒、盐、味精腌制入味。
3. 鸡翅中用辣椒酱、蒜米、孜然腌制入味。
4. 生蚝、元贝洗净宰杀，基围虾洗净。
5. 多春鱼用清酒、黑胡椒粉、盐、味精腌制。
6. 将各种原料淋色拉油，撒上豆豉放入烤箱中，根据原料不同，调整温度烤熟出炉。装入垫有青菜的盘子中。

特点

外酥里嫩，口味独特，内容丰富，搭配合理，下酒佳品。

提示

鱿鱼用竹签穿上，烤时不变形，各种原料需提前腌制入味。

什锦生鱼片

原
料

三文鱼 100 克，金枪鱼 50 克，金枪鱼子 50 克，石斑鱼 500 克，北极贝 80 克，基围虾 200 克，白萝卜丝 400 克，柠檬 1 个。

做
法

1. 石斑鱼宰杀，去皮，去骨，留头、尾。
2. 将白萝卜丝铺放在器皿上摆成圆形。
3. 三文鱼、金枪鱼切片铺放在白萝卜丝上。
4. 北极贝去内脏摆放成形。
5. 石斑鱼头、尾分放在圆形萝卜丝两旁，将鱼肉用刀片成片摆放在白萝卜丝上。
6. 基围虾煮熟摆放在成形的原料顶上。

提
示

原料要新鲜，摆放柠檬可供客人自用。

特
点

造型独特，异国风味，独领新“食尚”。





提示

肥牛卷不能炸太干，鲍汁制作详见“鲍汁鹅掌扣关东参”。

原料

肥牛肉 200 克，金针蘑 100 克，鲍汁 150 克，西兰花或菜心 50 克，色拉油适量。

做法

1. 将肥牛肉整理干净，切片，金针蘑去头，放开水中氽一下捞出。
2. 用肥牛片把金针蘑卷成一小束。
3. 锅放火上，放宽油，待油五六成热下牛肉卷浸炸至熟捞起摆在碟中，放西兰花或菜心点缀，淋上鲍汁即可。

特点

鲍汁浓香。

鲍汁肥牛卷

荔茸凤尾虾

原

料

香芋 250 克，基围虾 10 克，盐 3 克，味精 2 克，猪油 50 克，淀粉 150 克，色拉油适量。

做

法

1. 香芋洗干净，去皮，蒸熟；虾去头、壳，留尾。
2. 将香芋用刀按压成芋泥，加盐、味精、猪油、淀粉拌均匀成荔茸。
3. 用荔茸把虾身包好露出虾尾。锅放宽油，烧至七八成热，放入荔茸虾炸熟至呈金黄色捞起摆碟即可。

提 示

油温的掌握遵循先高后低，起锅前再高的规律。

特

点

外脆内香。





煎酿豆腐煲

原料

豆腐 500 克，肉松 150 克，大葱、盐、味精、胡椒粉、生粉、色拉油各适量。

做法

1. 将豆腐切成长方形小块，中间挖一长方形的槽。肉松放碗中，加盐、味精、胡椒粉、生粉等拌起胶酿入豆腐方槽中。
2. 锅放火上，加油烧热，放入豆腐盒，把豆腐双面煎至金黄色即成。
3. 把大葱放入煲仔中，再放煎好的豆腐用慢火煲（5 分钟）即可。

特点

咸香软滑。

提示

肉松要用
梅肉。

烧汁肥牛露笋

原料

肥牛肉 200 克，露笋 200 克，水淀粉 10 克，烧汁 150 克，精盐 4 克，味精 3 克，鸡精 2 克，色拉油适量。

做法

1. 将肥牛肉收拾干净，切片；露笋洗净，取笋尖备用。
2. 用肥牛片把露笋卷好，锅中放宽油烧沸，将牛肉卷下油中炸熟捞起摆碟。
3. 把烧汁加味精、盐、鸡精煮开，用水淀粉勾芡，淋在牛肉卷上即可。

特点

咸香可口。

提示

肥牛露笋不能炸得太干。





提示

榄角要用水泡软。

原料

黄花鱼 4 条 (约 500 克), 榄角 50 克, 姜丝、蒸鱼豉油各 50 克, 花生油少许, 水淀粉 10 克。

做法

1. 将黄花鱼收拾干净, 去鳞、鳃、肠, 洗净。
2. 把榄角铺在黄花鱼上面, 加姜丝上屉蒸 5~7 分钟拿出。锅放火上, 放豉油、花生油烧开, 倒入蒸鱼的原汁, 勾薄芡淋在黄花鱼上即可。

特点

黄花鱼清淡而甘香。

榄角黄花鱼



兰度鹅肝酱炒螺片

原料

芥兰500克，海螺500克，盐、味精、姜花、甘笋花、鹅肝酱、色拉油各适量。

做法

1. 将芥兰去叶，洗净切段，双头用刀切十字花刀。
2. 把海螺起肉，切片。
3. 将芥兰过水炒熟装碟，海螺过油。勺中留少许油，放姜花爆香，放甘笋花、鹅肝酱、盐、味精炒匀，放芥兰上面即可。

提示

芥兰切十字花，用清水泡半小时。

特点

浓香爽脆。





惠州梅菜蒸芥兰

原料

芥兰 500 克，梅菜 100 克，蒸鱼豉油、花生油各适量。

做法

1. 将芥兰收拾干净，洗净放好，梅菜浸洗干净，切碎。
2. 把芥兰放沸水中氽一下捞出摆碟上面。
3. 梅菜放在芥兰上面上屉蒸 2~3 分钟拿出。锅放火上，放入豉油、花生油烧沸浇淋在芥兰上即可。

特点

咸香爽脆。

提示

芥兰不能蒸过熟。