

国内贸易部教育司推荐教材

现代烹饪图集

梅方现代烹饪系列教学丛书



学苑出版社

現代烹飪圖集

(京)新登字151号

主 编: 梅 方
设 计: 祖绍先
摄 影: 朱玲玲
表演厨师: 郑秀生 李月林
 欧文辉 雷文庄
 张文志 刘志慧
 崔建勋 刘 伟

现代烹饪图集

主 编: 梅 方
责任编辑: 阿 国
封面设计: 祖绍先
出版发行: 学苑出版社 邮政编码: 100032
社 址: 北京市西城区成方街33号
印 刷: 文物出版社印刷厂
经 销: 新华书店 发行所
开 本: 787×1092 1/16
印 张: 4
印 数: 3000册
版 次: 1993年7月北京第1版第1次
ISBN 7-80060-474-8/G·276
定 价: 22元

学苑版图书印、装错误可随时退换。

前 言

《现代烹饪与营养》十集电视教学片,由中央电视台与北京天厨烹调学校联合录制。这十集的名称为:

饮食文化	山东风味
新派粤菜	中式分餐
四川风味	冷菜技艺
江苏风味	火锅世界
广东风味	烹饪与营养

每集 25 分钟,本画册为其配套教材之一。

何以称为现代烹饪?当然它应与传统烹饪有别,现代烹饪主要特征如下:

1. 菜点的口味丰富多变
2. 菜点的色彩鲜艳明快
3. 菜点的造型流畅大方
4. 盛装的器皿豪华气派
5. 就餐的环境典雅宜人
6. 营养的搭配科学合理
7. 制作的工艺简单快捷

当然,现代烹饪还有其它一些特点,关于这一点,作者另有专门评述。

梅方 1992,8 于天厨学校

目 录

●新派粤菜

乳猪大拼盘	7
西兰花炒鲜鱿	8
海鲜豆腐煲	8
蚝油生菜	8
铁板牛柳	9
鸳鸯太极饭	9
油泡生鱼球	10
迷你冬瓜盅	10
小笼点心	10

●四川风味

四吃大虾片	11
水煮牛肉	12
奶汁四色素	12
四川凉面	12
干烧中段	13
锅巴凤片猴头	13
醋溜鸡块	13

●江苏风味

石榴虾包	14
大煮干丝	15
芦笋冬菇	15
菠饺鸭块	15
松鼠桂鱼	16
冰糖肘子	16
白果扒鸡	16

●广东风味

银耳纯乳鸽	17
海皇带子羹	18
当红炸子鸡	18
雪岭映红梅	19
百花石榴球	19
美点双辉	19
锦绣大拼盘	20
麒麟蒸生鱼	20
海参扒花胶	20

●山东风味

醋椒鱼块	21
水晶虾球	22

拔丝苹果	22
酱爆鸡丁	23
葱烧海参	23
芜爆散丹	24
五彩龙凤丝	24
鲍鱼菜心	25

●中式分餐

五彩素烩	25
姜葱螃蟹	26
紫砂冷盘	26
芥兰虾球	26
罐焖鸭块	27
银耳汽锅鸡	27
鲜豌豆茸	28

●冷菜技艺

九色攒盒	29
什锦拼盘	30
山东烧鸡	30
艺术拼盘	31
虾籽冬笋	31
拌三丝	31
糖醋排骨	32
卤冬菇	32
怪味鸡丝	32
茄汁鱼块	33
五香鱼块	33
蓑衣豆干	33

●火锅世界

涮羊肉	34
毛肚火锅	35
涮羊肉调料	36—37
什锦火锅	39
海鲜火锅	40—41

●附录

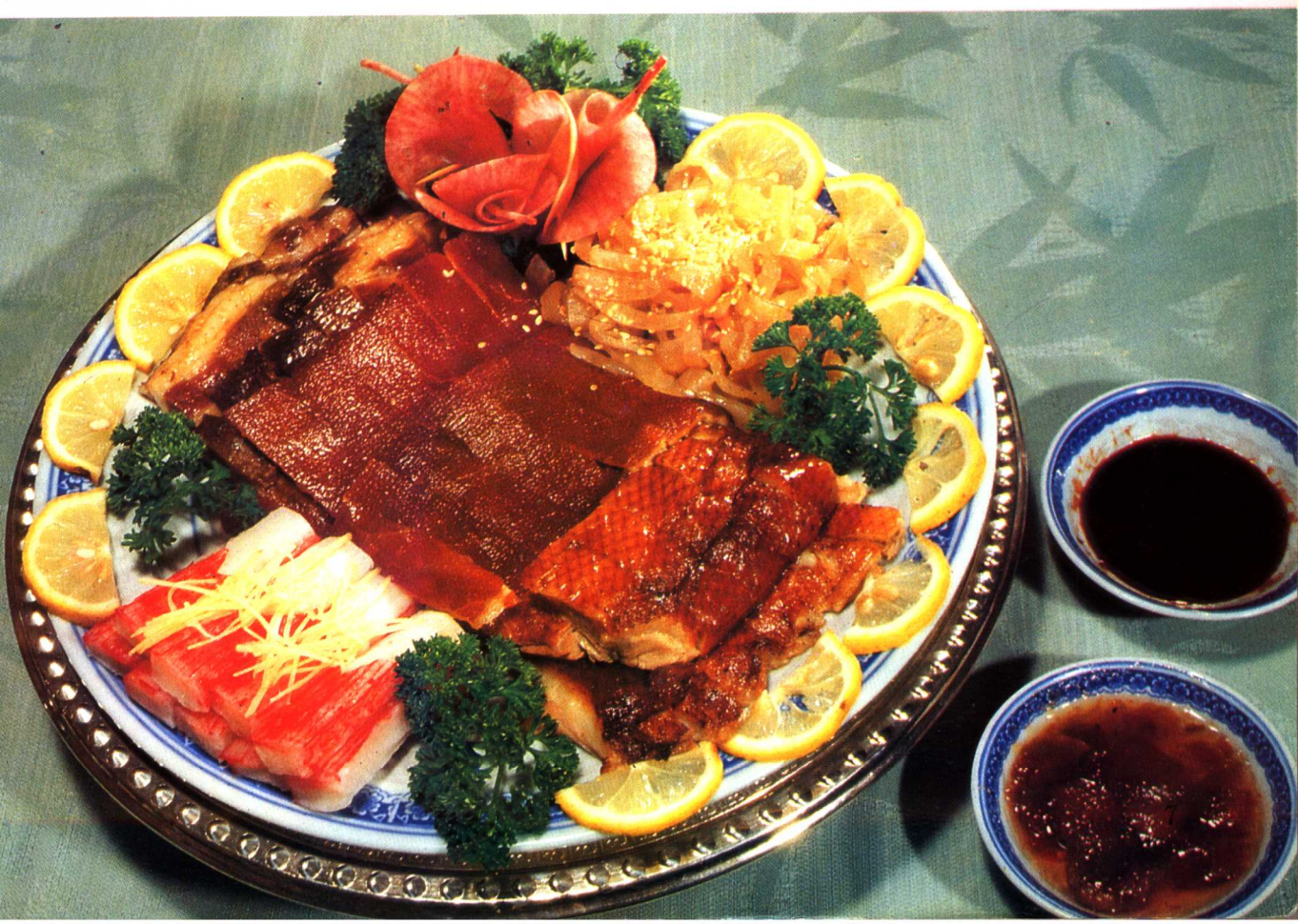
现代烹饪之特点	42—43
参加本书之酒楼及人士	44—45
天厨学校简介	46
学生来信摘登	47—48
现代烹饪的方方面面	49—64

新派粤菜

新派粤菜就是现代的广东菜,起源于香港地区,90年代以后,能迅速地占据北京饮食市场,说明了它的竞争力。本书前言中指的现代烹饪的特征,在新派粤菜中就占了不少。

▼ 乳猪大拼盘

叉烧肉、烤乳猪、蟹柳(用盐、味精进味)、海蜇(用盐、糖、醋拌过)、烧鸭,分别切块,用酸梅酱、叉烧卤水、乳猪酱作跟碟。





▲ 西兰花炒鲜鱿

葱度、蒜茸、甘笋花、草菇、姜片投下汤内，下盐味糖烧开，下西兰花焯熟，控去汤。锅内底油下西兰花，下芡汤用生粉打芡，点明油出锅。将鲜鱿飞水到熟，控水，底油烧热，下料头、鲜尤、用芡汤打芡，加入胡椒粉、料酒，点明油，放在西兰花上。

▼ 海鲜豆腐煲

鱿鱼、用汤、姜汁酒焯热，把带子、虾仁、香菇、甘笋飞水，锅内下点油、料酒、二汤、海鲜料、炸豆腐、盐、味、糖、蚝油、胡椒粉烧开后打芡，加老抽定色，点油后放在菜心上。把煲放到火上烧开，取下后沿砂锅边淋上料酒。

▼ 蚝油生

锅内下少许汁酒烧开，下生菜。锅内下少许油，料酒烧开，用蚝油烧开后，用淋明油，将汁淋在





菜上。

▼ 铁板牛柳

用OK汁、番茄少司、蔬菜汁调成牛柳汁，把洋葱丝炸一下，将腌好的牛柳滑热，控油。下入牛柳汁，加汤，生粉打芡，把一部分汁放入盅内，锅内留一部分，下入牛柳，同时烧热铁板，铺入洋葱头，放上牛柳，倒入牛柳汁。

▲ 鸳鸯太极饭

炒鸡蛋、下入米饭加盐炒匀铺盘底，将虾仁、菜粒、飞水控汁，再把鸡丝、洋葱丝飞水控汁，下底油、二汤，下番茄酱、鸡丝、洋葱烧开，下盐糖、味，生粉打芡，点老抽，明油放盘一边，点油，下二汤，下虾仁、菜粒，下盐味，生粉打芡，下入淡奶，点明油后，放米饭另一边，形成太极图案。





▶ 油泡生鱼球

生鱼片用蛋清、盐、味、胡椒粉、麻油、生粉上浆。点油下汤烧开，下入菜心，下盐味糖，姜汁酒，炒透后控水，放盘底。把生鱼片滑油到熟。下料头、鱼球、料酒、汤、芡汤打芡，加胡椒粉、下韭黄，点明油出锅，放菜心上。



◀ 迷你冬瓜盅

冬瓜切成锯齿口，内面抹上盐，蒸熟，把上汤注入瓜内，再装入各种海鲜丁（如干贝、虾仁、海参、笋丁、火腿丁、胡萝卜丁、白莲子、鲜蘑丁、冬菇丁、上汤等），上笼蒸熟，装在银盅内上席。

四川风味

在中华烹饪中，四川风味民间气息最为浓厚，四川菜从四川省走出到全国各地和世界各地，有它自身的内在魅力，这个魅力就是因为它具有独到的调味艺术。

四川风味的特点是油重味重，麻辣富于刺激。由于今天人们的口味追求越来越多变，而且追求刺激，靠了这刺激，才开胃、才过瘾，这是四川风味广受欢迎的最根本的原因。

▼ 四吃大虾片

大虾去壳，再片去表皮，开水烫一下装盘。用小碟装上四种调汁：鱼香汁（用白糖、泡辣椒、豆瓣酱、酱油、醋、水、淀粉加热调成）

姜汁（用姜末、醋、酱油、麻油调成）

麻辣汁（用花椒油、酱油、辣椒油、味精调成）

白油汁（用葱姜蒜末、油、胡椒、盐、水淀粉加热调成）

由食者取虾片，任选调汁就食。



► 水煮牛肉

嫩牛肉片用水淀粉、鸡蛋、水、盐、油、胡椒粉、松肉粉拌匀。锅内下底油，下花椒、干辣椒炸酥后捞出，剁碎。锅内底油中，再下豆瓣酱炒一下，下青笋尖，下汤，汤开后下牛肉，熟后捞在碗内，肉面上放剁好的炸花椒、炸辣椒和葱蒜末，把热油浇在面上即可。



◀ 奶汁四色素

将四种各色素菜球用油浸热。锅内留底油，加入牛奶、汤、盐、味精、四色球，烧开后勾芡。

► 四川凉面

面条煮到八成熟，捞出用风扇吹，麻油拌。用芝麻酱、麻油、醋、白糖、花椒面、辣椒油、蒜泥、凉开水调成汁。吃时每盘凉面浇上调汁，撒上热芝麻（捻碎），放上黄瓜丝即可。





◀ 干烧中段

将鲜鱼中段骨刺切断，入热油炸一下，捞出。锅内留底油炒猪肉末，豆瓣酱、泡辣椒、葱姜蒜末。榨菜末，再下汤，汤开后下鱼，两扇分开平放，加入糖、料酒、酱油、胡椒、烧到汁干，最后点醋，撒葱花装盘。

▶ 锅巴凤片

猴头

鸡片用盐、味精、蛋清、水淀粉拌匀(上浆)，猴头蘑菇片用盐、味精拌匀。然后分别投入沸水锅中烫熟，捞出后控去水。

锅内下猪油少许，烧热后投入葱姜片、鸡汤、鸡片、猴头蘑菇片、盐、味精、胡椒粉，烧沸后用水淀粉勾芡，出锅盛入大碗中。

另起锅把一锅油烧热，用热油把盘子烫热，将锅巴炸酥，带一勺沸油盛入盘内，装锅巴入盘，上席时连用鸡片、猴头片浇在锅巴盘内即成。



◀ 醋溜鸡块

鸡脯肉刮上刀纹，切块，用盐、水淀粉、汤、黄酒拌匀，连同泡辣椒一起，用油炒至八成熟，加入青笋块炒几下，倒入调汁(用水淀粉、醋、糖、酱油、黄酒、胡椒粉兑成)，炒匀即可。

江苏风味

江苏地区物产丰富，历来文化发达，饮食文化也具有较高层次，饮食艺术和烹饪技术均极精湛。

江苏风味包括扬州菜、无锡菜、南京菜和上海菜。江苏菜在中华饮食文化中占有重要的篇章。它的历史悠久，在调味艺术上浓而不烈，淡而不寡。它的口味比山东菜来得醇厚，但不像四川菜那样浓烈。它最善于将不同物料协调配合，互相借味渗透，其综合的味觉艺术之妙，往往不能用文字描述。它深刻地体现出中华烹饪艺术味美的魅力。

▼石榴虾包

把鸡蛋清打散，摊成蛋皮。将鲜虾肉绞碎，加入水、肥膘肉、蛋清、盐、黄酒、葱姜末，搅成虾馅。用蛋白包虾馅，在收口处用海带丝（或别的丝）包系成石榴形，上笼蒸熟，装盘后浇上一层稀流汁即成。





◀ 大煮干丝

豆腐干丝用盐开水泡15分，捞出后用鸡汤，干贝、熟鸡丝、虾仁、猪油、盐、胡椒粉、味精、糖煮入味。

▶ 芦笋冬菇

鲜冬菇和芦笋分别飞水，芦笋用姜汁、酒、盐、糖、味精炒熟，冬菇用蚝油、盐、糖、味精煨入味，再勾芡。



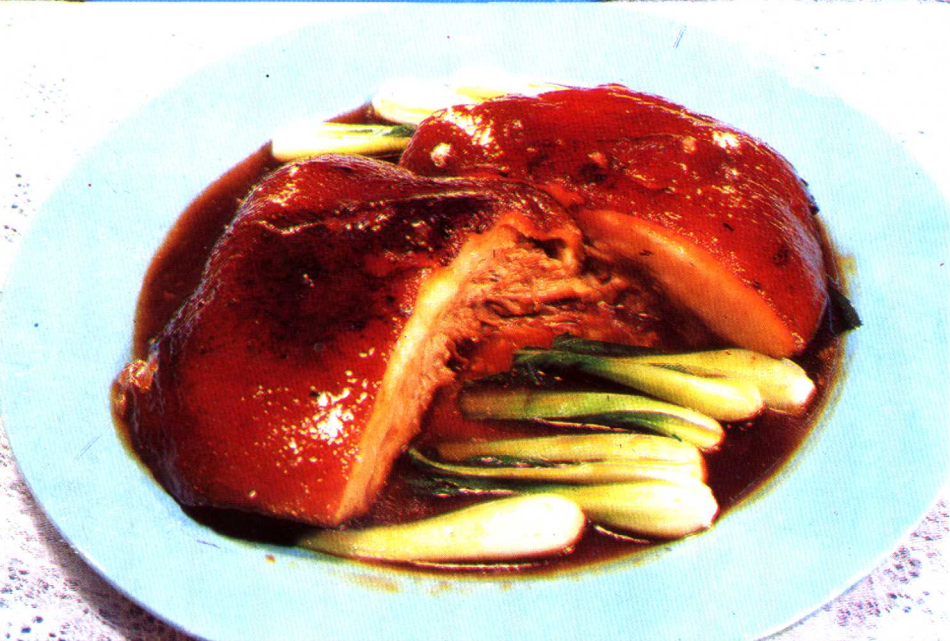
◀ 菠饺鸭块

鸭子煮熟，去骨切块，用鸭汤、黄酒、啤酒，将鸭块放容器内，盖保鲜膜蒸熟，取出后加盐，熟菠饺、味精调好口味即成。



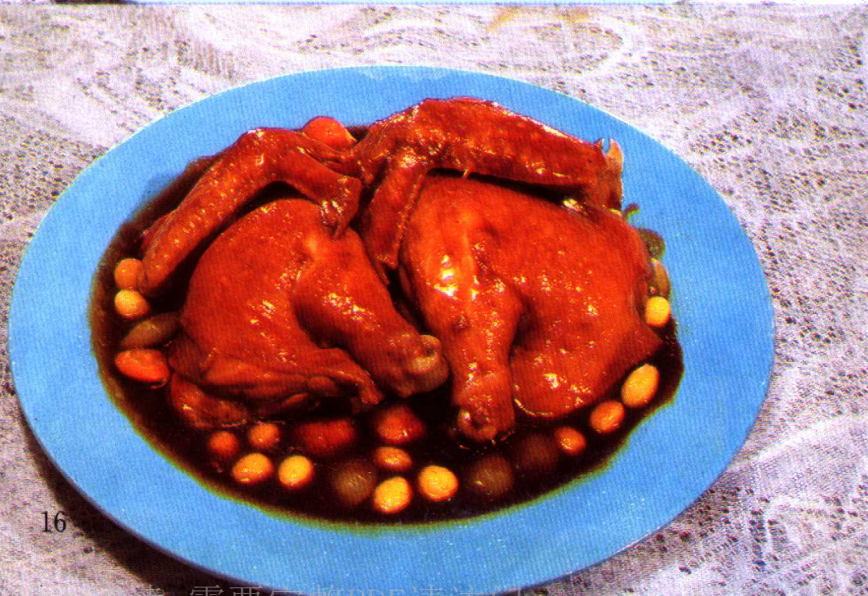
◀ 松鼠桂鱼

桂鱼取下头尾，骨脊，在肉面上剞十字刀纹，用水淀粉挂糊，再沾上干淀粉，下热油中炸酥。另起锅用番茄酱、蒜茸、盐、糖、水炒成汁，加入飞过水的香菇粒、冬笋粒、青豆，勾芡后冲入热油，把汁炒起泡，淋在鱼面上。



◀ 冰糖肘子

肘子先用沸水烫去血污，用小火煮至五成熟，然后换水，把肘子下锅加糖、冰糖、盐、黄酒烧烂，放入盘，原汁收浓浇上。



◀ 白果扒鸡

生鸡脊背开，抹酱油把皮炸上色，下锅加调味，放白果、莴笋、胡萝卜同烧，快熟时淋明油出锅。