

贾富源
编著

中华迷宗

菜

山东科学技术出版社



【中华迷宗菜】

贾富源 编著



山东科学技术出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

中华迷宗菜 / 贾富源编著. - 济南: 山东科学技术出版社,
2004

ISBN 7-5331-3429-X

I. 中... II. 贾... III. 菜谱 - 中国
IV. TS972.182

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 027372 号

中华迷宗菜

贾富源 编著

出版者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路 16 号

邮编: 250002 电话: (0531)2065109

网址: www.lkj.com.cn

电子邮件: sdkj@jn-public.sd.cninfo.net

发行者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路 16 号

邮编: 250002 电话: (0531)2020432

印刷者: 山东新华印刷厂

地址: 济南市胜利大街 56 号

邮编: 250001 电话: (0531)2059512

开本: 889mm × 1194mm 1/16

印张: 9.5

字数: 90 千

彩图: 236 幅

版次: 2004 年 3 月第 1 版第 2 次印刷

ISBN 7-5331-3429-X

TS·204

定价: 68.00 元

作者简介



贾富源，山东青岛人，中国烹饪大师、餐饮业国家级评委、餐饮业国家职业技能裁判员、高级烹饪技师、国家特一级厨师。曾多年担任青岛海天大酒店行政总厨、青岛外贸酒店总经理、山东润华世纪酒店副总经理兼餐饮总监等职务，现任山东新闻大厦酒店总经理。

贾富源先生师从鲁菜大师程远聚、王益三、杨品三、逢镇庚等名师，在多年的实践中将鲁菜进行了改革与充实，兼收并蓄兄弟菜系之长，形成了风格鲜明、独具特色的“海派鲁菜”，是“中华迷宗菜”的创始人之一。

贾富源先生创新的菜品海滨晨晓、整虾二吃荣获世界烹饪大赛金奖。他研制的菊花燕窝虾、三彩鱼肚、红扒鱼翅、蚝油大王鲍造型美观，风味各异，倍受佳宾青睐，并入选山东电视台和山东旅游局联合摄制的“食在山东”专题宣传片，为山东的旅游事业和提高鲁菜在世界

的知名度做了很大的贡献。贾富源先生主持过许多重大宴会的设计与制作，成功接待了欧洲、亚洲、美洲等国家的元首及各国贵宾和国家重要领导人，受到了国内外宾客的好评。

1992年以贾富源先生为骨干的山东代表队参加了首届中国烹饪世界大赛，在18个国家和地区高手激烈角逐中荣获团体金杯，他个人荣获3枚金牌，是这次大赛中惟一荣获3枚金牌的选手，受到了省市领导的嘉奖。

作为酒店经营管理专家，他多次被派往国外学习考察，曾到奥地利、德国、法国、意大利等国家进行访问，到韩国料理学院学习，赴香港、新加坡、泰国、澳门等国家和地区的著名酒店进行学术交流。多年的酒店工作使贾富源先生在酒店管理及餐饮管理的理论与实践等方面学习和积累了丰富的经验。在烹饪学术界，他是食文化的研究者，他倡导餐饮与文化的融合，使餐饮工作更富有内涵。在酒店管理方面，他提倡用先进的企业文化指导企业管理。勤奋学习使他形成了一套成功的现代酒店和餐饮业管理运作方式。贾富源先生将多年的烹饪实践专著一书——《中华迷宗菜》，受到国内同行们的高度关注。现兼任山东商业技术学院烹饪教授、东方美食学院教授，并担任山东烹饪协会副秘书长，从事酒店管理、经营策划和烹饪讲学。



匠心独具 美不胜收

序

冯德英

为一本专门讲“吃”的书作序，我颇有些踌躇，也有点力不从心。虽说大半辈子从事舞文弄墨的营生，但要说透了吃的艺术，还差得太远。应该说，在我国诸种文化中，食文化是最源远流长的。人类自“茹毛饮血”到“食不厌精”，走过了一条长长的食文化之路，其中的博大精深是难以描述的。这就是我对作此序“望而生难”的理由。但再细想想，又觉得身为天下一食客，我还是有资格写点对“食”的见解。多少年来，我足及祖国的四面八方，从城市到乡村，甚至还吃到了国外，至少对山野的粗茶淡饭和名厨精工细做的美味佳肴并不陌生。更何况该书的作者贾富源先生已用他的实践对食文化做了具体的实践，而我所要做的也只是一名食客的感想了。

一般说来，做饭是很简单的事，无非是把生的做成熟的，可以果腹充饥而已，但要做得精细、精美，那就要看厨师的手艺了。不过仅仅能把饭菜做得美味可口的厨师，仍算不上是好厨师，真正的厨师是将每一道菜做出文化和艺术来，从中透出它的历史和未来，展示它的地方特色和民俗风情，不仅让它飘溢着诱人的美味，而且还亮丽着迷人的风采，达到那种让人“一见钟情”、“秀色可餐”的境界，甚至一道菜就是一段美好的传说，一个感人的故事。从这种意义上来讲，厨师这一职业与作家和画家都是相通的。优秀的厨师，是将绘画艺术和著书立说“烹调”在一起的集大成者，而贾富源先生正是这样一位真正意义上的厨师，他以对食文化孜孜不倦的追求，苦参食经，精研厨艺。几十年如一日，勇于实践，勇于创新，博采众长，不仅遍访中医老道，尝尽百花百草，而且还多次去国外与同行切磋交流，最终参得了食文化的独特理念，“洋料中烹，南料北烹，古料今烹”，以及“食无定味，适口者



为上，美食立交”等等。这些理念的形成，积蓄了贾富源先生多年以来对烹饪学、营养学、动植物学、美学、哲学、社会心理学、地域民俗学等学科精华的综合研究，从而使他在厨艺方面展示出了一个大师的才华和风范，成功地推出了中华美食经典——满汉全席美食节、金陵风情美食文化节、亚洲美食节等大型美食活动与此同时，他研制的菊花燕窝虾、三彩鱼肚、蚝皇天王鲍等名菜，也已名扬海内外，让他在国际餐饮业崭露头角。

我与贾富源先生的相识，是自2002年春天入住泉城的一家大酒店始。我很庆幸自己结交了这样一位精通厨艺的朋友，因为贾富源先生在食文化方面所走过的探索和创新之路，对我们每一个人也是一种感悟和启迪。他使我想到，无论我们做什么工作，都必须持有一种精益求精的态度，正所谓“三百六十行，行行出状元”，而要成为食文化方面的“状元”，要走的路又是何其艰辛！

现在，贾富源先生已将他多年对食文化的探索与实践集结成书——《中华迷宗菜》。我相信它的问世对于每一位读者来说，就犹如贾富源先生亲手烹制的美味佳肴一样，奉献的将是一部食文化的精美选编。

在《中华迷宗菜》问世之际，作为贾富源先生的朋友，我向读者热忱地推荐这部食文化数不胜数的美作品，同时，我谨在此向贾富源先生表示诚挚的祝愿，愿他的事业更上一层楼，为中华饮食文化再添风采。



前 言

上个世纪80年代，一批有志于振兴中国烹饪改革的有志之士，顺应时代潮流，擎起改革的旗帜，仿效武林迷宗拳，率先推出了“迷宗菜”。到20世纪末21世纪初，崭露头角的中华迷宗菜客源广聚，蜚声大江南北、长城内外，被誉为中国现代烹坛上的一支奇葩。

在烹饪技术广泛交流和兼容，餐桌出品沧桑巨变的今天，中华迷宗菜为什么能异军突起，主要原因是她能博采众长，兼收并蓄。中华迷宗菜并不是把各菜系凑合在一起成为“四不像”的杂烩菜，而是将各菜系相互融合借鉴，在菜品的形式、原料的结合、口味的独特、品牌的创制等方面给人以耳目一新的感觉，并恰当地将菜品与文化结合到一起。

迷宗菜是以中华各种原料为基础，以各种烹调为方法，以各种特色为索引，以各种调味为灵魂，巧妙地汲取众菜系之精华，灵活地融会贯通于一体。她既不从属于某个菜系，但又不离开整个菜系。“无宗无派”为其标，“有宗有派”为其本，做到迷宗而不离宗，故得名“中华迷宗菜”。

这一新型菜式的健康发展，向人们昭示出中国厨艺的发展方向：不仅传统的八大菜系要相互借鉴、取长补短，而且要中餐西做，西餐中烹，让传统菜走进现代，让现代菜回归古典，让大众菜、家常菜登上大雅之堂，让宫廷菜、官府菜走进寻常百姓家。

中华迷宗菜扎根于中国烹饪文化沃土之中，南料北烹，北料南烹，因时制宜，因地制宜，在变革中求发展，在发展中适应全球饮食文化交流融会的大趋势。

现筛选出中华迷宗菜中具有代表性的菜品编辑成书，其目的是向世人展示多姿多彩的中华迷宗菜，同时借此机会与同道朋友们进行业务交流，切磋技艺。若本书能对中国烹饪的发展有所贡献，本人将深感荣幸之至。

本书在编写过程中，得到了社会各界朋友的热情鼓励和同仁们的帮助支持。在此书出版之际，我要特别向德高望重的著名老作家冯德英先生致以深深的谢意，感谢他不顾年迈，欣然为本书命笔作序，热心关注中国烹饪文化发展之心跃然纸上。同时，感谢好友高怀金先生、王大千先生、刘广伟先生的热心协助，正是由于众多朋友的关心和支持，才使本书得以顺利出版。

由于中华迷宗菜是创新的产物，不可避免地会有其不完善之处，再加上编写时间仓促，不妥之处在所难免，恳请专家学者和广大读者多提宝贵意见，谢谢！

贾富源

目 录

一、燕鲍翅参精品屋

蚝皇天王鲍	2
乾隆浓汤翅	3
世纪官燕	4
香煎琵琶翅	5
扒三彩鱼肚	5
川椒香糯海参	6
三元烧海参	6
蟹黄明玉骨	6
迷你佛跳墙	7
红烧大鲍翅	7
一品麒麟鲍	7
世纪鱼翅四宝	8

二、畜禽佳肴大观园

1 宴会套餐冷盆 	10
包公六味碟	10
弯弯的月亮	10
鸳鸯风味碟	11
紫荆花开六味盅	11
风味杯	11
贵妇人六味碟	12
窈窕淑女	12
2 冷盆 	13
白斩五柳盐焗鸡	13
毛脚女婿	13
多味韩国肉	13
锦绣寿司拼	14
丰收菜篮子	14
三彩鱿鱼丝	15
虾干雪菜毛豆	15
白切东山羊	15
满园春色	16
鲍鱼沙律卷	17
千岛乳猪盒	18
吉祥如意	18
世纪水果塔	18
红粉佳人	19
世纪鱼生	19
什果沙律虾仁	20
3 四大金缸 	20

泡菜金坛子	20
凤爪毛豆	20
秘制双仁	20
青菜雪豆	20
4 热荤 	22
京都嫩腰片	22
金沙香辣骨	23
烟熏排骨	24
锡箔银花相思肉	24
山楂大肠墩	25
香炸芝麻牛肉串	25
白扒芙蓉卷	26
海南椰子鸡	27
油泼仔鸡	28
虾美三黄鸡	29
驰名风沙鸡	30
盐香菜肉卷	31
香槟提子骨	31
西汁卷筒牛肉	32
脆皮五香牛肉	33
美容一把手	33
小笼粉蒸牛肉	33
美味白玉腐	34
麦香鸡	34
岭南南瓜糖排	34

三、河海鲜嫩风景线

中华香脆鳝	36
鱿鱼大烤	36
蒜香大圆贝	37
海鲜鱿鱼串	37
松子海鲈鱼	38
飞燕展翅	38
清酱渍蟹	39
多士虾仁托	39
母子亲情	40
脯酥全鱼	41
白灼活螺片	41
家乡醋鲫鱼	41
桑拿基围虾	42
浦江烤鳗鱼	43

油淋天鹅蛋	44	世纪烤双味	69
炒螺片蜆头	44	香烤什丁银鳕鱼	70
中华金钱鳝	45	生菜多士虾球	71
双味鳗卷	45	奇妙鲈鱼丁	72
发财珧柱脯	46	百岁豆腐	72
水晶虾方	46	班尼士汁三文鱼	73
海鲜风景线	47	原锅烧兔肉	73
明炉竹节鱼	47	鸳鸯卷串烧	73
油酱年糕毛蟹	48	串杯牛肉	74
潮式蒸白鳝	48	香橙鸭胸	75
西施浣纱	49	威灵顿牛扒	75
八宝神仙甲鱼	50	骨髓猪红宝	76
蒜焖鳝段	51	多士百花盒	76
绣球鳊鱼	51	豉油皇焗鹅肠	77
葱椒鳗鱼卷	52	面酱芸豆肚丝	77
马拉盏爆鱿鱼花	53	酥皮海鲜盅	78
生淋海鲈鱼	54	金珧凤鳝柳	78
皇朝将相和	54	荷叶饼夹肉	78
芙蓉蒸海胆	55	鲜鲍扣鹅掌	79
京城驹马鱼	55	芝士沙律西红柿	79
千叟白鳝球	56	鱼香虾仁茄子	80
龙女献宝	56	日式茶碗蒸	81
四、中西合璧美味饌 		蜆头芦笋滑鸡片	81
泰式蒜蓉焗虾	58	火鸭翡翠卷	81
日式大虾球	59	虾胶酿节瓜	82
沙司鲑鱼圈	59	百花酿苦瓜	83
法式鲜奶鱼排	59	南乳藕盒	84
川椒辣大肠	60	白玉鹿筋	84
虾酱烧豆腐	60	西冷牛扒	84
蚕豆炒年糕	61	百加吉猪扒	85
桂花韭香海肠	62	俄罗斯沙拉	85
咸鱼炒饼子	62	土豆沙拉	85
海南鸡饭	63	华多夫沙拉	86
脆奶烟肉卷	63	扒酿鸡胸	87
椒盐大王蛇	64	香橙海鲜杯	88
笑醉人生	64	油爆脆爽肝片	89
太太鸳鸯泥	65	笼仔黑米排	90
蛋盒七彩粒	65	大内一品烤	90
如意茄盒	66	竹香鲈鱼头	90
金边猪虾沙律卷	66	五、锅锅香味浓 	
关公一品玉	66	白菜萝卜浸鱼松	92
大虾沙律球	67	韭香芋丝鸡腰	92
乌冬面煮大虾	68	竹笙雪耳白鳝	93
锡箔鱼卷皇	68	枝竹银杏双宝	93
姜葱螃蟹焖伊面	69	泰式一品锅	94

鲜茄莲藕银鳕鱼	95
猪红鹅什锦	96
锅锅飘香	96
海带节炖松花豆腐	96
沙茶锅仔肥牛片	97
锅仔牛杂浸乌冬	97
萝卜丝炖大虾	97
锅仔酸菜年糕煮鱼片	98
什锦吊烧锅	98
六、煲煲滋味好 	
乾隆一品煲	100
玉子海参鱼唇煲	101
风味四喜煲	102
海味什菜煲	102
京都鸡皇煲	102
面筋什锦煲	103
猪肉和白菜	103
巧手大鳝煲	104
日式沙煲豆腐	104
味菜干贝菜胆煲	104
七、铁板扑鼻香 	
铁板虾爆鳝	106
铁板整鱿鱼	106
铁板金针鱼	107
铁板咖喱什锦饭	107
铁板嫩腰片	108
八、养生素健康 	
鲍汁大花菇	110
万年长青	110
花菇献宝	111
世纪豆腐	111
金沙上素	112
世纪小炒皇	112
圣女果炒百合西芹	112
令翠素扎	113
如来仙子	113
野山椒干贝银针	113
桃园三结义	114
翠绿金银耳	115
田园风光	116
玉兔罗汉卷	117
合菜戴帽	118
毛豆萝卜干	118
植物四宝蔬	119
白玉罗汉斋	120

九、汤羹炖品滋补强 	
冬虫草煲老鸭	122
龙凤圣仙一品汤	122
西洋参炖乌鸡白凤	122
牛膝杜仲炖猪羊腰	123
合欢花炖水鸭	123
蝎子三蛇煲老鸡	123
鲍翅参肚虾羹	124
西洋菜煲陈肾	125
鲜人参煲白鸽	125
太史五蛇羹	126
太极鸳鸯羹	127
霸王三鞭羹	128
十、风味面点金牌榜 	
华氏糯米糍	130
齐鲁手抓饼	130
北京锅贴	131
青岛水晶蟹黄烧卖	131
上海青菜包	132
宁波酒糟汤圆	132
岭南鲜奶挞	132
招财进宝	133
菠萝蛋糕	134
波丝油糕	135
锦上添花	135
肉松龙须饼	135
天鹅湖蛋糕饼	136
世纪魅力	136
桃李满天下	136
十一、烹饪知识快活林 	
鱼翅鉴别与分类	138
食物的热量	138
鲍鱼鉴别与发制方法	139
色拉酱的制作	140
家庭美乃滋的制作诀窍	141
保健食疗歌	141
中国菜系风味流派	142
多彩多姿的中国菜	142

一、燕鲍翅参精品屋





蚝皇天王鲍

原料 发制好的天王鲍 1 粒，西兰花 1 朵，料酒 10 克，鸡精 15 克，蚝油 10 克，味精 10 克，老抽 5 克，高汤 75 克，精盐 2 克，胡椒粉 1 克，香油 10 克。

制法 发制好的鲍鱼带原汁蒸透，取出放入鲍鱼碟内，用原汁调味制成汁淋在鲍鱼上，碟边伴上加味氽过的西兰花。

特点 汁浓红亮，香浓鲜甜，吃口滑糯香醇，富含蛋白质、碳水化合物，有滋阴、平衡血压、滋补养颜之功效。干鲍鱼一定要发透无硬心，柔韧有弹性，软绵适口。



乾隆浓汤翅

原料 老鸡 1 只(约 750 克), 鱼翅 200 克, 菜胆、味精、鸡精、浓汤各适量。

制法 老鸡慢火煲烂, 去骨, 摆入煲中。菜胆炒制后放入煲中围边。鱼翅摆在鸡肉上, 加入浓汤。



特点

汤味浓香, 营养丰富。



世纪官燕

原料 干燕菜 25 克，清汤 1 000 克，精盐 2 克，料酒 10 克，味精 1 克。

制法

- ①燕菜放入大碗内，用热水泡发，待回软涨开后，用清水漂洗几遍，再用镊子择净燕毛，放入热水中浸泡，加入少许食用碱粉提质（先将水和碱粉搅匀后，再放入燕菜泡发。比例为干燕菜 50 克、食用碱粉 9 克），约 5 分钟后，燕菜膨胀，发至原样的 3~4 倍时，迅速滗掉碱水，反复冲换清水，除去碱分，入热水中浸泡备用。
- ②锅内放入清汤，加入精盐、料酒，汤开起后撇去浮沫待用。滗掉燕菜碗中的热水，然后加入清汤，反复冲换两遍（冲去燕菜所含的水分），将燕菜捞入碟内。
- ③清汤再烧开，加入味精，调好口味倒入大碗内，连同燕菜一起端到餐桌上，然后将燕菜推入清汤碗内即成。

特点

汤清色清味鲜醇，燕菜洁白质滑嫩，是绝佳的滋身健体补品，具有滋阴补肾、生精养血、强胃健脾之功效。燕菜随用随发，提过碱粉的燕菜，可放入冰箱内保存，但不宜超过 3 天。



香煎琵琶翅

(原料) 煨制好的鱼翅60克，活蟹1只（约250克），鸡蛋500克，人造蟹肉50克，料酒10克，精盐、味精各2克，胡椒粉1克，湿淀粉20克，色拉油40克。

(制法) ①活蟹蒸熟拆肉，人造蟹肉切2厘米的长菱形，鸡蛋加精盐、味精、胡椒粉、湿淀粉搅打均匀待用。
②大汤锅用油抹匀，倒入鸡蛋液，再放蟹肉、人造蟹肉，最后放鱼翅上笼蒸熟待用。
③锅内加底油，小火煎透摆入盘中并进行点缀即可。

(特点) 造型独特，食之鲜美异常，营养丰富，富含多种人体必需的蛋白质。煎制时，炒勺要事先烧热，用油滑好，小火煎。



扒三彩鱼肚

(原料) 水发鱼肚500克，虾胶150克，胡萝卜末、木耳末、黄瓜皮末各30克，净芥菜胆10棵，精盐2克，味精2克，鸡精2克，胡椒粉1克，高汤150克，白糖1克，淀粉20克，鸡油10克。

(制法) ①水发鱼肚切长5厘米、宽3厘米的骨牌片，用高汤加味余过，蘸干水分，拍上少许干淀粉，将虾胶均匀地抹在鱼肚上，再用胡萝卜末、木耳末、黄瓜末按比例撒在虾胶上，上笼蒸5分钟至熟，摆放盘中。
②芥菜胆用油盐水余过，间隔地排放在盘中，白汁浇在鱼肚上即可。

(特点) 色彩艳丽，鲜咸味美，软绵适口，营养丰富。要选用发制软硬适度的鱼肚，虾胶不宜抹得过厚，三种颜色的末要拍粘均匀。





川椒香糯海参

原料 水发海参 750 克, 猪肉 100 克, 蒸好的糯米 100 克, 火腿 40 克, 泡好的青豆 40 克, 郫县豆瓣辣酱 40 克, 酱油 20 克, 精盐 3 克, 味精 2 克, 胡椒粉 2 克, 料酒 10 克, 猪大油 150 克, 高汤 500 克, 葱 50 克, 姜 25 克, 湿淀粉 15 克, 香油 10 克, 大蒜末 20 克。

制法 ①水发净海参一切为二, 猪肉切 0.6 厘米见方的粒, 姜洗净切厚片, 葱切 7 厘米长的段。
②蒸好的热糯米加猪大油、火腿末、氽熟的青豆、精盐、味精、胡椒粉拌匀, 放盘中待用。
③海参用高汤氽过, 沥干水分。锅内加猪油烧至四成热时, 放入猪肉粒、预先剁细的郫县豆瓣辣酱、葱、姜, 待肉粒煸至酥香、豆瓣出 1/2 油时, 烹入料酒、高汤、海参、精盐烧开, 再用小火烧至熟透入味, 拣出葱、姜, 加味精, 用湿淀粉将汁收浓, 淋上香油, 放大蒜末翻拌均匀出香味时, 起锅浇在糯米底上即成。



特点

色泽红亮, 肉粒入口酥烂化渣, 海参、糯米鲜软糯香, 香辣味浓, 具有传统家常味型的川菜风味。猪肉粒要小火煸透, 口感酥香。



三元烧海参

原料 水发净海参 400 克, 西兰花 150 克, 红枣(去核)、熟栗子、熟鸽蛋(去皮)各 40 克, 料酒 30 克, 精盐 1 克, 味精 2 克, 蚝油 3 克, 老抽酱油 10 克, 鸡精 1 克, 白糖 3 克, 胡椒粉 1 克, 湿淀粉 30 克, 高汤 50 克, 葱段 50 克, 香油 30 克, 糖色少许。

制法 ①葱白一切为二, 切 5 厘米长的段。锅中加高汤、料酒、味精、鸡精、老抽烧开, 下入海参、红枣、栗子、鸽蛋烧入味, 滗净汤备用。
②净锅放底油烧热, 下葱段煸至金黄色, 烹出葱香味后, 烹入料酒、高汤, 下海参及配料, 加老抽、蚝油、精盐、味精、糖色、鸡精、胡椒粉烧开, 用小火烧至入味, 用湿淀粉勾包芡, 淋香油, 出锅盛入鲍鱼盘内。盘边用油盐水氽过的西兰花伴边。

特点

色泽红亮, 海参鲜咸味美, 三种配料有生津补血、健脑、保肾作用, 富含蛋白质, 营养丰富。此菜要小火烧制煨透, 芡汁要勾包芡, 以达到叫油亮芡的效果。

蟹黄明玉骨

原料 水发鱼骨 400 克, 蟹黄 20 克, 料酒 20 克, 精盐 2 克, 味精 3 克, 姜汁 5 克, 高汤 1 000 克, 湿淀粉 15 克, 胡萝卜油 10 克, 鸡油 10 克, 色拉油适量。

制法 ①鱼骨改刀成长 5 厘米、1 厘米见方的条, 用高汤加姜汁、料酒、味精氽过沥汤待用。
②锅内加底油烧热, 煸香蟹黄, 放鱼骨烹入高汤、精盐、味精, 烧至入味, 用湿淀粉勾芡, 淋上胡萝卜油、鸡油出锅后点缀。

特点

鱼骨吃口脆嫩, 鲜咸味美, 含有人体必需的多种氨基酸和蛋白质。现代医学认为, 鱼骨中的营养成分具有抗癌、防癌作用, 是老年人健体补脑的最好补品。鱼骨本身不易入味, 成菜芡汁要勾包芡。





迷你佛跳墙

原料 宰净的老鸡1只(约750克), 水发跳柱100克, 净猪蹄100克, 水发鱼肚100克, 水发海参100克, 水发鹿蹄筋150克, 金华火腿75克, 水发鲍鱼100克, 水发竹笙(即竹荪)100克, 西洋参50克, 料酒30克, 精盐5克, 味精5克, 胡椒粉3克, 葱段、姜片各10克, 高汤2000克。

制法 ①将老鸡、猪蹄、金华火腿改成2.5厘米的块, 鱼肚、鹿筋改大块, 水发竹笙改成5厘米长的段。
②所有原料均用沸水氽过后洗净, 放入大炖盅内, 加葱、姜、料酒、高汤、精盐、味精、胡椒粉, 盖上盖, 用保鲜纸封好, 上笼蒸6~8小时, 取出分别盛入小佛跳盅内。

特点 汤浓白, 味醇厚鲜咸, 原汁原味, 营养丰富, 为滋补健身之佳品。大炖盅内的高汤要一次性加够, 炖制的时间要足。

红烧大鲍翅

原料 水发鱼翅200克, 豆荳50克, 法国奶油蘑菇汤150克, 料酒10克, 精盐1克, 味精2克, 蚝油10克, 鲍鱼酱3克, 白糖1克, 烤好的金华火腿末适量, 高汤100克, 湿淀粉15克, 色素少许, 香油10克, 鸡油10克。

制法 ①水发鱼翅上笼蒸15分钟, 熟透滗出原汁备用; 鲍翅、蘑菇汤盛盅内上笼一起蒸热备用。
②豆荳用水氽过, 另起锅烧热底油, 放入豆荳, 加精盐、味精炒熟, 取出放鲍翅盅内垫底, 再把蒸好的鱼翅盖在面上待用。
③另起锅加入高汤、料酒、蚝油、精盐、味精、鲍鱼酱、白糖、糖色调好口味烧开, 用湿淀粉勾浓芡, 淋上香油、鸡油, 浇在盅内鱼翅上, 撒上烤好的金华火腿末即可。食用时红浙醋、香菜叶各一小碟一起上桌。



特点 色泽红亮, 鱼翅软糯, 营养丰富, 健体养颜, 口味咸鲜、香浓。制作时, 鲍翅要跟蘑菇汤要蒸熟一起上桌, 芡要勾得浓一点。

一品麒麟鲍

原料 煨好的网鲍75克, 水发海参100克, 发好的花菇100克, 水发花胶100克, 菜胆100克, 鲍鱼汁10克, 蚝油10克, 味精2克, 白糖2克, 胡椒粉1克, 香油10克, 料酒10克, 高汤50克, 湿淀粉10克。

制法 ①煨好的网鲍片成薄片, 海参、花菇、花胶都改成件, 排摆在蒸笼里, 蒸5~6分钟取出。
②菜胆氽水, 与网鲍片间隔摆放在笼内。锅内注入高汤, 调入鲍鱼汁, 加调料调好口味, 用湿淀粉勾薄芡, 淋入小笼菜品上。

特点 造型美观, 色泽鲜艳, 口味鲜咸。摆放菜胆和鲍鱼时注意造型。

