

王森 主编

中国菜博大精深，在传承中创造，
才会充满活力、源远流长。

最具人气的
**创意
中国菜**

最具人气的 创意 中国菜



主 编：王 森

副 主 编：张婷婷

参编人员：巫菊珠

张娉娉

张小芹

杨 玲

武 文

邹 凡

王 森

孙安廷

顾碧清

周建祥

武 磊

刘 洋

王启路

韩 磊

李怀松

刘 洋

文字校对：邹 凡

摄 影：王 森

苏 君

图书在版编目(CIP)数据

最具人气的创意中国菜 / 王森主编. —北京: 中国轻工业出版社, 2014.5

ISBN 978-7-5019-9028-3

I. ①最… II. ①王… III. ①中式菜肴—菜谱 IV. ①TS972.182

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第023071号

责任编辑: 马妍 封面设计: 水长流文化
责任终审: 张乃东 版式设计: 水长流文化
责任校对: 李靖 责任监印: 张可

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 北京顺诚彩色印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2014年5月第1版第1次印刷

开本: 720×1000 1/16 印张: 7

字数: 100千字

书号: ISBN 978-7-5019-9028-3 定价: 28.00元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

130578S1X101ZBW

最具人气的 创意 中国菜



主 编：王 森

副 主 编：张婷婷

参编人员：巫菊珠 孙安廷 王启路

张娉娉 顾碧清 韩 磊

张小芹 周建祥 李怀松

杨 玲 武 磊 刘 洋

武 文

文字校对：邹 凡

摄 影：王 森 苏 君

图书在版编目(CIP)数据

最具人气的创意中国菜 / 王森主编. —北京: 中国轻工业出版社, 2014.5

ISBN 978-7-5019-9028-3

I. ①最… II. ①王… III. ①中式菜肴—菜谱 IV. ①TS972.182

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第023071号

责任编辑: 马 妍	封面设计: 水长流文化
责任终审: 张乃柬	版式设计: 水长流文化
责任校对: 李 靖	责任监印: 张 可

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京顺诚彩色印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2014年5月第1版第1次印刷

开 本: 720×1000 1/16 印张: 7

字 数: 100千字

书 号: ISBN 978-7-5019-9028-3 定价: 28.00元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

130578S1X101ZBW

序

如今，随着经济腾飞，我国的餐饮行业可以说是百花齐放，各大菜系都在调整自己的烹饪体系，同时也在寻找和吸收其他菜系的特点和精华，不断地完善自己。在形与味方面创新中国菜做法，是我们每一位现代菜肴制作者的努力方向。

本书致力于教大家以创新做法做出最实用的菜肴，将日常生活中常见的食材与菜肴融合成一个体系，包括了年夜菜系列、家禽系列、海鲜系列、肉类系列、蔬菜系列和素食系列，满足不同人群的喜好和要求。为大家提供最完善的食谱大全，学得更快、吃得更健康、生活得更开心。

本书的特点是：第一，普通家庭过年在家也能做出饭店的专业水准菜品。第二，菜品兼顾素食、肉食等各种人群的喜好。第三，菜品以多种食材创新搭配，制作方式变幻多端，融合了中国台湾地区、马来西亚的调味方式及做菜方法。

本书适合厨师、家庭主妇（夫）、想要创业的人群阅读使用。



目录

中国菜简介

喜庆年夜菜

- 12 XO酱炒牛肉
- 13 财源滚滚
- 15 招财进宝
- 16 福禄肉
- 17 福寿鹅
- 18 福寿羊肉汤
- 19 福孙满堂
- 21 富贵烩海鲜
- 22 富贵牛肉
- 23 荷叶黄金宝
- 25 金条满盆
- 26 筋鲍满盆
- 27 蜜鳗米糕卷
- 28 宁式炒年糕
- 29 阳光普照
- 30 旺意拼盘
- 31 新年大红包
- 33 喜庆牛三宝
- 35 鲜虾黄瓜排
- 37 竹报平安煲
- 38 吉祥四宝
- 39 椒盐茶树菇

无肉不欢

- 40 葱烧鸡块
- 41 贵妃鸡翅
- 43 金牌鸡翅
- 44 可乐鸡翅
- 45 蜜汁鸡翅
- 46 三杯鸡翅
- 47 酸甜棒棒鸡
- 48 湘味鸡翅
- 49 蟹肉魔鬼蛋
- 51 醉酒鸡翅
- 52 木耳虾茸西葫芦卷
- 53 竹荪酿豆腐虾仁



- 55 芙蓉酿豆腐
- 57 宫保虾仁
- 58 马来姜茸虾
- 59 马来香煎脆虾
- 61 泰式酱焗明虾
- 63 香辣马来栈虾
- 64 牛卤味
- 67 番茄牛肉面
- 68 半筋半肉面
- 69 咖喱油豆腐粉丝
- 71 咖喱牛肉面
- 73 清炖牛肉面
- 74 清炖牛杂面
- 74 腐竹牛肉粉丝
- 75 法式羊肉
- 77 泡菜牛肉面
- 79 南乳汁羊肉
- 81 海味珍珠丸子
- 83 荷叶糯米蒸排骨
- 85 话梅焖猪脚
- 86 可乐猪脚
- 87 鳗鱼烩肉
- 89 蒸咸蛋莲藕肉丸
- 90 萝卜糕
- 91 橙汁蜜南瓜
- 92 烤培根南瓜卷



- 93 南瓜炖肉
- 94 南瓜海鲜鸡蛋
- 95 南瓜荷叶鸡
- 96 南瓜培根炒蛋
- 97 南瓜煨牛肉
- 99 鱼香南瓜

素食江湖

- 100 糖醋小黄瓜
- 101 糖醋小马铃薯
- 103 川味豆鱼卷
- 105 红烧元宝
- 107 三色山药卷
- 109 素松白玉
- 111 五味素鳗片
- 112 杏仁香芒卷

中国菜简介

中国菜是中国各地区、各民族的各种菜肴的总称，具有历史悠久、技术精湛、品类丰富、流派众多、风格独特的特点，是中国烹饪数千年发展的结晶，在世界上享有盛誉。中国烹饪是中国文化的重要组成部分，又称中华食文化。中国菜也是世界三大菜系(中国菜系、法国菜系、土耳其菜系)之一，深刻地影响了东亚及东南亚地区。

菜品类别

中国菜肴品种繁多，除按地区和民族分类外，还因消费对象的不同，加工制作各异，又有以下两种分类法：①消费类别：由于消费对象不同，形成了层次不一的菜品，主要有家常菜、市肆菜、公共食堂菜、寺观菜、官府菜、宫廷菜、药膳菜等。②加工类别：由于中国菜肴加工制作技法多样，菜肴形式及其作用也有一定差别，主要分为冷菜、热菜、大菜、小菜、甜菜、汤菜等。

风味流派

中国是一个统一的多民族国家，由于地理、气候、物产、文化、宗教信仰等的差异，菜肴风味差别很大，形成了众多流派，有四大菜系、八大菜系之说。四大菜系，即黄河下游的鲁菜、长江上游的川菜、江苏的淮扬菜、珠江流域的粤菜。八大菜系，即：鲁菜、川菜、粤菜、闽菜、苏菜、浙菜、湘菜和徽菜。由于这些菜系均是自然演变而形成，人们只能从其菜肴的用料、制作、口味和艺术风格的感受上大致地加以区别。

烹饪特点

中国菜非常强调色、香、味俱佳，这既是一道菜的标准，也是一席菜的标准。

色：指菜肴的颜色，是原料本色与作料颜色的有机搭配，有时还用一些青

菜、番茄、洋葱等加以衬托，以求达到较佳的视觉效果。

香：指菜肴的香气，包括气香与骨香。

味：指菜肴的味道口感，是菜肴的灵魂。它是菜肴的主料与调料以及不同烹饪方法有机结合的产物。

意：让人产生联想或是有意义的菜色。

形：其实形是慢慢从色中分割出来的，主要是讲究成菜的形状和装饰。

养：药补不如食补，食能养人就是这个道理。养讲究的就是充分体现食物的营养，要荤素合理搭配，以求符合人体养生的需求。

选料

中国菜的选材非常丰富，有一句俗语称：“山中走兽云中燕，陆地牛羊海底鲜。”几乎所有能吃的东西，都可以作为中国菜的食材。但食材的选择关系到菜品的质量。

中国菜中名菜常选择名贵的食材，如燕窝、鱼翅、熊掌、鹿尾、虎骨、猴脑等。其中部分食材取自保护动物，所以某些名菜因取材困难而无法烹制，但也有烹饪大家可以使用替代品进行配材。

食材选取

时令适合：动植物的成熟时间不同，自然食材的品质也不同，比如淮扬菜有“刀鱼不过清明，鲟鱼不过端午”的说法。

区域适宜：不同区域生长的食材品质也不同，不过由于现代科学技术的发展，区域的差异变得已不明显了。

品种不同：有些菜肴需要特定品种的食材进行搭配，如北京烤鸭要用北京特有的填鸭做成；白斩鸡则用三黄鸡做成。

部位区别：食材的不同部位被制作成不同的菜，比如家常菜“肉段”应选用里脊肉制作。



要求鲜嫩：几乎所有中国菜都要求食材鲜活，如“小炒肉”以使用刚宰杀猪的里脊肉为宜，为的是食材鲜嫩可口。

随时代变化：如北京烤鸭，以前是越肥越好，现代则倾向用瘦肉鸭。不再利用受保护动物和珍贵植物做食材。扩大对昆虫等利用方法，引进其他食材来源，如扩大食用蝎和蝗虫，引进法国蜗牛等。

食材六品

色：有些食材是为了装点颜色用的，如在鱼翅羹里加一点藏红花。在中国菜中，任何点缀的东西都应该是可以食用的。

香：为了增加香味设计的一些食材。事实上，胡椒、茴香一些香辛料主要是调味，以去除食材的腥、膻或异味。也有一些高级菜肴如叫花鸡用荷叶包裹，闻起来有一股醉人的清香。鲜花饼加入鲜花，吃起来有如身临花圃之中。

味：通过食材的选择也可以增强食物的味道。如虾饺中加入虾脑，使饺子更加鲜美。

意：食材的名称、形状可表示菜肴意境。古时候，举子们在赶考的时候要吃条红色鲤鱼，意为鲤鱼跳龙门。



形：如果是冷盘，对食材的要求也是非常重要的，以塑造赏心悦目的造型为较高境界。

养：一些食材本身就有丰富的营养价值，有些还有药用性，如大枣猪手汤富含动物胶，大枣补血养颜，对孕妇非常有帮助。

刀工

中国菜的原料大多加工成小块宜食的尺寸，不像西餐在食用时进行二次切割。中国菜对刀工非常讲究，刀工处理的工具主要是菜刀和砧板，可将原料切成多种形状，并要求其大小、厚薄、粗细均匀。有些原料经厨师的刀工后还可拼成栩栩如生的美丽图案。

刀工是厨师根据菜肴制作的要求，运用切、片、剁、斩、劈、剖、剝、旋、拍、剐、花刀等各种刀法，将原料加工成为一定规格形状的操作技艺。菜肴的原料复杂多样，每款菜肴使用一定的烹调方法，对原料的形状和规格都有严格的要求，因此需经过刀工处理。原料经过各种刀法加工，可形成块、片、丝、条、丁、段、球、泥、粒、末以及麦穗形、菊花形、梳子形、蓑衣形、荔枝形等多种形状。

种类技术

切：主要是加工不带骨的原料或熟料（肉类）及蔬菜。根据原料性质不同、制菜造型特点不同，又有许多不同的切法，如割切（拉锯状）、正切（上下垂直用力）、斜切（斜向用力）、顺切（一个方向用力，向前推或向后拉）等。

片：主要是把原料按要求片成薄片，操刀方法与切大体相同。

剁：主要是把原料剁成块或泥（有不少家庭使用小型绞肉机，制馅不用剁）。

剐：有时以剐花刀法对原料雕琢造型，家庭制作时，一般是在原料表面（如鱼、鱿鱼）剐一定深度的横、竖刀纹，使之在烹调时更易熟、易入味。

刀工作用

方便烹调：菜肴的烹制要求是根据原料的选择及加工、火候的掌握和烹调方法使用来实现的，刀工处理是解决原料加工问题的重要方面，这个环节如果没有解决，许多菜肴的烹调就难以进行。如“生炒鸡球”，需通过刀工把鸡肉切成片，并用花刀划纹，才能制成此菜肴。

易于入味：菜肴的调味，既根据原料的性质和烹制的需要，也根据原料大小厚薄相应使用。原料经刀工处理成丁、丝、片、条、块，以及在原料表面刻上花纹可大大缩短调味料进入原料内部的时间。

便利饮食：原料脱骨、分档、斩件及加工成片、丝、丁、条、块等，都着眼于人们的饮食方便，如“南乳扣肉”切块的大小，正好适合人的饮食需要。

造型美观：经过刀工处理，菜肴的片、丝、条、块，规格一致，匀称统一，整齐美观。通过雕刻、拼摆、造型的菜肴，更需要精巧的刀工技艺，缺乏刀工处理是无法完成的。

刀工要求

（1）大小相同，长短一样，厚薄均匀 经过这样处理，使菜肴入味均衡，成熟时间相同，形状美观。若大小、厚薄、长短不均，会造成同一盘菜中，味有浓淡、件有生熟老嫩及不美观等问题。

（2）视料用刀，轻重适宜，干净利落 原料性质不同，纹路不同，即使同一原料，也有老嫩之别，故用刀必先视料。如鸡肉应顺纹切，牛肉则需横纹切。若采取相反方法，牛肉难以嚼烂，鸡肉烹制时易断碎。其次，用刀要轻重适宜，该断则断、该连则连。丁、片、块、条、丝等下刀必须干净利落，一刀两断，不能互相粘连或肉断筋连。属花刀剞花纹的，如油泡鱿鱼、生炒鸡球，则要均匀用刀、掌握分寸，不能使食材截然分开，以便菜肴整齐美观。

（3）主次分明，配合得当 一般菜肴大都有主料和辅料的搭配，辅料具有增加美味、美化菜肴的作用。但辅料在菜肴中只充当辅助的角色，它必须服从主料、衬托主料。辅料的形状必须与主料协调，不管是块、丁、条、片，都以小于主料为宜。

（4）适合烹调，适应火候，方便调味 刀工处理必须服从菜肴烹制所采用的烹调方法、使用的火候及调味的需要。如炒、油泡使用猛火，时间短、入味快，故原料要切得小而薄。炖、焖使用火力较慢，时间较长，原料可切得大而厚些。

（5）统筹安排，合理用料，物尽其用 刀工处理原料，要精打细算，做到大材大用，小材小用，慎防浪费，尤其是大料改制小料，原材料中只选用其中的某些部位，在这种情况下，对暂时用不着的剩余原料要巧妙安排，合理利用。

火候

火候是指在烹饪过程中，根据菜肴原料老嫩硬软、厚薄大小和菜肴的制作要求，采用的火力大小与时间长短。

火候是烹调技术的关键环节。有好的原料、辅料、刀工，但如果火候不够，菜肴不能入味，甚至半生不熟；若过火，就不能使菜肴鲜嫩爽滑，甚至会糊焦。

中国菜在制作过程中十分讲究火候，以最简单的蒸排骨为例，蒸的时间长了，肉就老了，时间短了，则还没熟透。

火力分类

猛火：也称武火或旺火、急火。

中火：也称文武火。

慢火：也称小火或文火。

微火：也称弱火。



火候作用

掌握火候的作用，是指恰当使用各种火力和科学合理地掌握各种火力使用时间的长短，及其对烹制菜肴的作用。

准确把握菜肴的火力大小与时间长短，使原料成熟得恰到好处，避免夹生和过火。

一般的菜肴原料经加热后部分营养成分会分解，恰当使用火候，可减少其营养成分的损失。火候不够，菜肴加热达不到要求的温度，原料中的细菌就不能被杀灭。掌握好火候，有杀菌的作用。

调味

中国菜的调料非常多，调味品的不同是形成地方风味菜肴的主要原因之一。常用的调料有：酱油、盐、豆豉、辣椒、胡椒、花椒、味精、茴香、生粉、醋、白糖、红糖、酒、葱、生姜、蒜头、香油等不下几十种。

喜庆年夜菜



【XO酱炒牛肉】

原料

牛肉	300 克
红甜椒	1/2 个
黄甜椒	1/2 个
鲜百合	1 个
洋葱	1/4 个

调料

A 酱油	1/2大匙
酒	1茶匙
淀粉	1大匙
小苏打	1/4茶匙
水	2大匙
B XO酱	1大匙

制作方法

- 1 将牛肉洗净，沥干；再逆纹切薄片，加调料 A 拌匀，腌制 30 分钟。在下锅前将汁挤干加入 1 大匙油调匀。
- 2 将红、黄甜椒去蒂头洗净，去籽，切菱形片。
- 3 将百合扒开成一片一片的，再把深褐色的边缘去除，洗净后沥干；洋葱去皮洗净，切成块状。
- 4 锅中加入 1 匙油烧热，倒入做法 2 和做法 3 的百合快速过油 5~7 秒钟捞出。
- 5 锅中倒入油加热至九成热，加入牛肉快速炒至八成熟，捞出。
- 6 锅中留有锅底油，倒入洋葱块炒香，将牛肉倒入锅中拌匀。
- 7 将 XO 酱倒入锅中拌炒均匀。
- 8 将炒熟的牛肉盛入盘中，再撒上葱丝装饰即可。





【财源滚滚】

原料

鲷鱼	600 克
火腿	1 根
胡萝卜	1/2 根
枸橘	适量
葱	半根
橙子	1 个
高汤	适量

调料

A 淀粉	少许
B 米酒	滴量
鸡油	适量
C 盐	1小匙
鲜鸡粉	1小匙
淀粉	1大匙

制作方法

- 1 将鲷鱼洗净，去皮，切薄片；火腿去皮洗净，切丝备用。
- 2 将胡萝卜去皮洗净，切丝；葱去黄叶洗净，切丝。
- 3 将鱼片摊在菜板上，放入适量火腿丝、胡萝卜丝、葱丝。
- 4 将鱼片沿着同一方向卷成条状，用牙签固定，再均匀地蘸裹上调料 A，排入盘中。
- 5 将鱼卷移入蒸锅，把调料 B 淋入鱼卷上方，盖上锅盖，水烧沸后以大火蒸约 3 分钟即可取出，拔出牙签。
- 6 将橙子洗净、切片，排入盘中，再盛入鱼卷。
- 7 将高汤倒入锅中烧沸，加入调料 C 拌匀，再均匀地淋在鱼卷上，最后再用枸橘装饰即可上桌。

小贴士

鲷鱼含蛋白质、钙、钾、硒等营养素，可以为人体补充丰富的蛋白质和矿物质。



