

中国最具品位的生活方式杂志《美食与美酒》权威出版

创意

中国

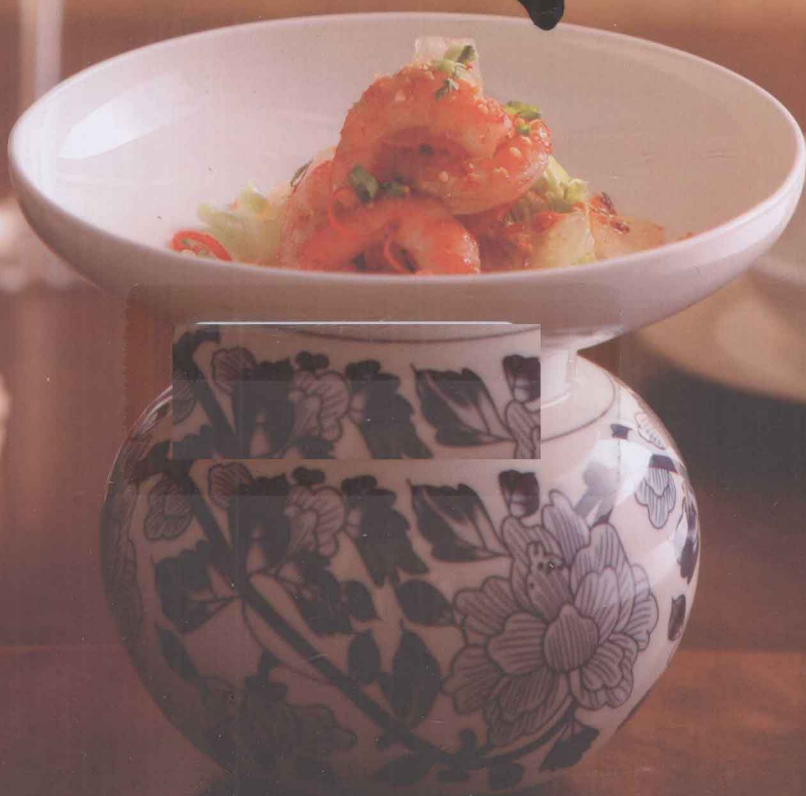
菜

倾力呈现70余道传统与创新的中式菜品及配酒建议

CHINESE CUISINE

《美食与美酒》杂志社 编著

老味道·新做法
悦享生活之美



中国轻工业出版社

创意

中國

菜

CHINESE CUISINE

《美食与美酒》杂志社 编著

图书在版编目 (CIP) 数据

创意中国菜 / 《美食与美酒》杂志社编著. — 北京:
中国轻工业出版社, 2011.9
ISBN 978-7-5019-7952-3

I. ①创... II. ①美... III. ①菜谱-中国 IV.
①TS972.182

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第231832号

责任编辑: 高惠京 责任终审: 劳国强 封面设计: 单英军
策划编辑: 龙志丹 版式设计: 吴 峥 责任监印: 马金路

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: 北京画中画印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2011年9月第1版第1次印刷

开 本: 787×1092 1/16 印张: 11

字 数: 260 千字

书 号: ISBN 978-7-5019-7952-3 定价: 86.00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

100918S1X101ZBW

序言

《创意中国菜》一书为《美食与美酒》杂志自创刊以来全部刊登的菜品精选。本书呈现的70余道菜品既涵盖了传统味道中餐，也收入了不少融合西餐理念的创新菜品，是当下最具时尚特色的中餐菜品的汇集，其菜品用料之精，摆盘之考究以及营养分析均属上乘之作。

曾几何时，“八大菜系”就意味着八把金色的交椅，它们是中餐的代表，是中国菜品的灵魂。而随着时间的推移，人们对吃这件事情的视野越来越开阔。人们除了满足口腹之欲外，还要菜品赏心悦目。不论厨师还是食客，都在文化的交融和不断创新改良中逐渐跳出旧有的分类体系，有了全新的、不同以往的风格与流派。比如，往传统的菜肴中加入一些罗勒、香草或者藏红花，在豆腐里掺入奶酪，在酱汁中添加一点鱼露与柠檬等。精巧摆盘，味道雅致，可以在其中见心思、见境界。而这创新的菜品也赢得了食客的认可。因此，可以发现这本书中的很多菜品都借鉴了将建筑美学置于美食中的理念。但无论如何中国菜还是以“味”为核心，以“养”为目的，“悦目”是第三位的。创新中国菜中一直保留着一个根本：不能只留恋“形”的炫与美，而丧失了中国美食的传统之根——“味”和“养”。

而“味”的内核，不仅来自赋予其灵魂的厨师，更加不可或缺的，是散发出其自然之味的食材本身。就像著名食品企业“中粮”一直倡导的那样，要在自然之源中汲取，要在食物的健康美学中重塑你我。正因为此，本书在几乎每一道菜的旁边都特别加注了对食材的理解和运用。因为就其食材本身来说，其甄选的产地，其精心的种植，其细心的管理以及生产等一道道工序，都必然让本书所呈现的每一道菜品，都是源自食材本身的自然之味。《创意中国菜》这本书可谓从田间到餐桌，让厨师们在菜品的烹饪制作中，以更加开阔的视野在源头寻找最优、最新的食材并运用先进的烹饪理念，创造出更具活力的菜品。

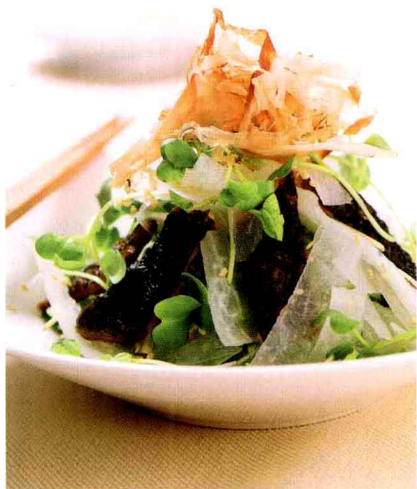
全新的中国菜更着眼于健康的现代口味，因此为传统菜式改变的健康配方是创新菜肴的发展趋势。全新的中餐摆盘理念，在保持菜肴原汁原味的同时，又赋予其新的活力和生命；时下流行的分子美食，更是巧妙利用食物在烹调过程中的温度变化与烹调时间长短关系，令食物产生各种物理与化学变化，在充分掌握之后再加以解构、重组及运用，而形成颠覆传统厨艺与菜品外观的烹调技法。

新的趋势，并不意味着要与传统割裂。十几年甚至上百年流传下来的经典菜品，留给我们的不仅是旧日的时光，更是那份弥足珍贵的记忆，而我们也有责任去找回那看似熟悉又陌生的味道。对彼时彼地的体味乃至归属感，全部由几样经典的菜品入口达心，尽在不言中。

更值得关注的是，本次所有录入书中的菜品均有相关的葡萄酒作为佐餐搭配，中餐配葡萄酒日渐成为一种国际化需求，这样的中西文化碰撞，相信在您健康饮酒的同时，也会亲身感受中餐配酒的另一番韵味。

好看不好吃，不算成功；好吃不好看，也不算成功；又好吃又好看没有新意，仍然不算是成功。以味为中心，以养为目的，古为今用，洋为中用；以中国传统烹饪的味道为基础，技法为依托，同时吸收西餐能为我所用的元素创新菜品；以健康、时尚、好看、好吃为主题，无论怎样进行创新，改良的菜都保持着中国传统菜的底蕴。创意菜要做大树，不做浮萍——树是有根的，根就是中华数千年的饮食文化。

contents 目录



春



春天宜平补、清补.....009

■ 蔬菜类 ■

芝麻酱拌粉皮010

百合鲜笋竹荪羹012

中式沙拉014

烤三文鱼皮萝卜沙拉016

■ 豆制品类 ■

香草豆腐拌红莓酱018

■ 禽蛋类 ■

雕王香糟醉春鸡020

两吃鸡022

24小时腌烤春鸡024

■ 畜肉类 ■

稻草肉026

■ 水产类 ■

软壳蟹天妇罗, 香料红米椰子泡沫配芒果雪葩028

菠菜虾仁030

小豆味噌蒸鱼032

夏威夷果煎鱼马蹄芦笋034

南禅腐皮蒸鱼036

■ 其他 ■

薄饼炒合菜038

葱花盘丝饼040



夏

盛夏要俱全五味.....043

■ 蔬菜类 ■

脆杯橄榄044
 汤酱草头046
 酱焖茄子048
 小野葱拌粉条050

■ 菌菇类 ■

培根蘑菇炒鸡蛋052
 芥菜干贝蒜子菌菇054

■ 豆制品类 ■

海胆紫苏松花蛋皮豆腐056
 什锦豆冻拌青豆冻汤058
 辣白菜豆腐沙拉060

■ 禽蛋类 ■

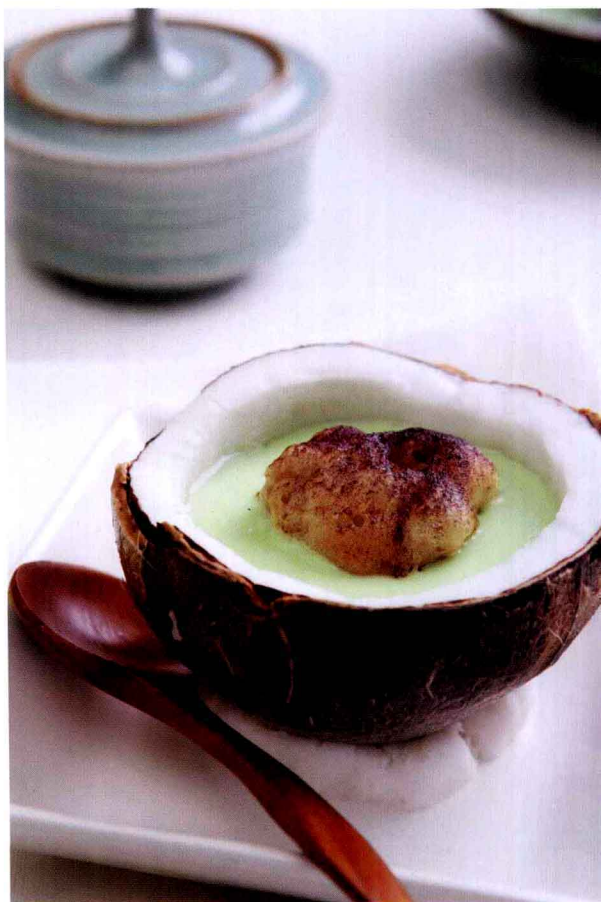
鸡肉丸子烤鱿鱼热情芒果墨汁汤062
 皮蛋酸姜冰064
 荷叶蒸鸡066

■ 水产类 ■

虾多士甜辣荔枝酱068
 酸辣鸳鸯乌鱼蛋羹070
 姜蒸明虾072
 高汤星斑翅074
 柠檬香沙丁鱼076

■ 其他 ■

坚果葡萄沙拉拌芒果荔枝078
 什锦包饭080
 金瓜布鲁利拌椰香冰淇淋082



秋



入秋减辛增酸以养肝气.....085

■ 蔬菜类 ■

什香菜拌核桃仁086

■ 菌菇类 ■

香煎熏味白灵菇088

■ 禽蛋类 ■

炭烤鸭脯拌土豆泥090

油浸鸡翅奶油玉米酱092

芒果火鸭筒094

红油风味鸡096

烧椒鹌鹑蛋098

■ 畜肉类 ■

无花果烤糖排100

■ 水产类 ■

和式海味汤102

铁观音煎银鳕鱼104

面酱大烧鳕鱼柳106

脆皮蜜制桂花虾108

剁椒笋骨蒸带鱼110

腐皮龙虾饺清甜茴香头虾子茶112

桂花醋虾仁114

清蒸柑橘对虾柠檬南瓜丝116

藏红花汁焗龙虾118

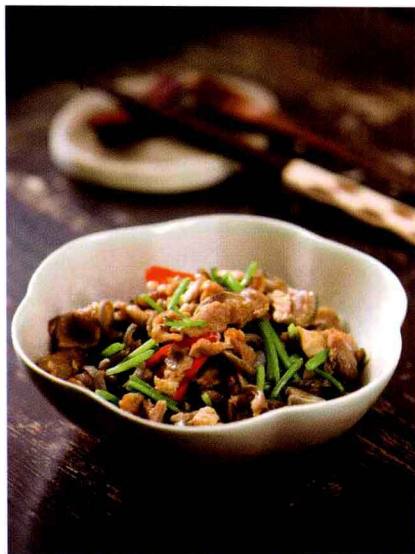
韭菜炒河虾120

■ 其他 ■

红豆相思糕122

滑子菇鹅肝酱油炒饭124

迷迭香焦糖香橙蛋挞126



冬

严冬固肾养阳.....129

■ 蔬菜类 ■

锅爆虾肉配白菜.....130

黑豆芽拌鲜虾.....132

■ 菌菇类 ■

长寿菌炖瑶柱.....134

■ 禽蛋类 ■

香煎鹅肝脆梨拌提子酱.....136

农家柴鸡炖干豆角.....138

■ 畜肉类 ■

干拌牛肚.....140

蜜汁生烤排骨.....142

梅干菜焖烧牛肋骨.....144

小炒黑山羊.....146

黑椒安格斯牛柳香脆乳酪沙拉.....148

■ 水产类 ■

萝卜浓汤煮鳊鱼.....150

蒜香大虾中东小米.....152

好味酱炒螺片.....154

新三味生蚝.....156

金汤小米酿百花刺参.....158

■ 其他 ■

三鲜锅贴.....160

缤纷冰糖葫芦.....162

枣末糊配泡泡油糕.....164

石窝太子炒饭.....166

红枣枸杞木耳冻酒煮白桃和黑糖浆.....168

山野鹿角菜配火腿.....170



春



俗话说，一年之计在于春。春天是万物复苏、欣欣向荣的时节，我们的精神也要随着春天而生机勃勃。早点起床以感受春光，不然在春季阳气不生，到了夏天就会阳气不长，出现虚寒之症。因此，在春天为自己制定一份符合季节、利于四季养生的饮食计划，不仅有助于身体在春天焕发活力，更为一年的健康打下良好基础。

春天宜平补、清补

春季是由寒冬到酷暑过渡的季节，天地间阴消阳长，在五行中属“木”，对应着东方。中医认为，“春季主肝”，也就是说春季为肝气旺之时，肝气旺则会影响到脾胃，所以春季容易出现脾胃虚弱病症。而多吃酸味的食物，会使肝功能偏亢，故春季饮食调养，宜选辛、温之品，忌酸涩。饮食宜清淡可口，忌油腻、生冷及刺激性食物。同时，我们不妨适当增加一些甜味的食物滋养脾胃，因为脾胃是人体气血生化之源，比如红枣、山药、红薯、菠菜等都是适合在春天食用、对身体有好处的食材。而主食类食物，五谷杂粮都带着丝丝甜味，是机体生长的根本，不能省略。

另外，春天人容易犯困，这与蛋白质缺少、体内环境偏酸和维生素摄入不足有关。因此，要想缓解和防止春困，可以适当补充蛋白质，多吃鱼肉类、鸡蛋、鸡肉、猪肝、牛奶、花生、豆制品等。

当然，除了科学进补，我们也可以用食物的色彩来拯救我们昏昏欲睡的精神，春天的桃红柳绿在菜品上也要有所体现。试想，一盘色彩搭配让人喜悦并振奋的菜肴，一定会是受欢迎的。其实与走到户外举目远眺，让自然景色尽收眼底，用视觉上的刺激来消除春困一样，美丽的盘中餐也有这样的效果。

总结：

春季适宜进补的食材应以含脂肪较少的牛肉、鸡肉或鱼肉为主，因为猪肉的脂肪含量较高，太过肥腻的口味容易引起精神困倦，而热性的羊肉已经不适合这个季节。辛辣油炸的食物及酒等刺激性食物，也会损伤肠胃功能。在蔬菜搭配上可以选用春季时令的新鲜蔬菜，如菠菜、韭菜、香椿、荠菜等，因为春季是食用绿叶蔬菜的黄金时期，不仅营养丰富，而且口味鲜美。

春季 / 蔬菜类

芝麻酱拌粉皮

2人份

这个菜品的想法充满了童真的感觉，将各种可以和粉皮拌在一起吃的食材集合在一个盘子当中，让整道菜充满了丰收的喜悦感。我们还可以根据自己的喜好来选择搭配的蔬菜。如果喜欢川菜的话，不妨把粉皮改成凉粉，一样会非常好吃。

准备时间：15分钟

制作时间：10分钟

材料：

● 绿豆粉皮3张 ● 虾6支(约100克) ● 黄瓜丝20克 ● 胡萝卜丝20克
● 葱丝20克 ● 木耳丝20克 ● 心里美萝卜丝20克 ● 芝麻酱20克 ● 花生酱10克 ● 红葱头6克 ● 鸡蛋丝20克 ● 红蟹子3克 ● 福临门一级大豆油12克 ● 盐8克 ● 醋8克

做法：

1. 锅中放油烧热后，加入红葱头以小火慢慢煎出香味，然后离火捞去红葱头，将芝麻酱加适量白开水解开后加入花生酱、盐和醋，与葱油搅拌均匀备用。
2. 将粉皮切条放在盘中，撒上红蟹子，旁边分别均匀地放上黄瓜丝、胡萝卜丝、葱丝、木耳丝、鸡蛋丝和心里美萝卜丝。
3. 虾去头、去壳，在水中煮熟捞出。在虾背处用刀划开1厘米宽的口子，将虾尾从中穿过，并摆放在盘中。
4. 食用时将步骤1的材料倒入，搅拌均匀即可。

菜式特点：

看着盘里红红绿绿的应有尽有，心里也跟着热闹起来，最好的吃法，就是大家围在一起，分食完这一盘。黄瓜、胡萝卜、鸡蛋、木耳、心里美，五种颜色代表了天地万物，不仅是够营养的蔬菜，而且也给家宴增添了喜庆的气氛。还等什么，赶快动手做这道菜吧。

营养说明：

纯绿豆粉皮完全以优质绿豆为原料，不掺杂其他任何淀粉，保持了绿豆的天然属性，自然健康；能退诸热，解百毒。芝麻酱富含蛋白质、氨基酸及多种维生素和矿物质，有很高的保健价值，其含钙量比蔬菜和豆类都高得多，仅次于虾皮，经常食用对骨骼、牙齿都大有益处。

配酒建议

长城海岸高级霞多丽干白葡萄酒拥有丰富的成熟果实香味，与这道内容同样丰富，味道结构同样复杂的菜品更是搭配得天衣无缝。



手工芝麻酱

芝麻酱的上品必然是用石磨手工加工而成，不单因为产量少而珍贵，更重要的是石磨比起机器生产的钢磨，不会达到太高的温度而令芝麻酱产生酸味，也不会将所有芝麻都磨得均匀粉碎，反而会夹杂一些芝麻的碎粒，让浓稠的芝麻酱产生特殊的味道。



春季/蔬菜类

百合鲜笋竹荪盏

2人份

普通的炒蔬菜放在竹荪做成的容器中就不再普通，因此在选择食材上一定要注意选用新鲜水灵的，这样才能保证最后菜品的美味。除此之外，炒制的方法也要注意，以热锅凉油炒，不会让蔬菜的营养丢失，并能保持很好的品相和口感，所以掌握好火候也是这道菜能否成功的关键。

准备时间：20分钟

制作时间：15分钟

材料：

- 竹荪网皮10克 ● 百合10克 ● 鲜笋20克 ● 胡萝卜20克 ● 番茄80克
- 盐2克 ● 白糖2克 ● 鸡汤10克 ● 香雪尚品雪花粉10克

做法：

1. 把百合、鲜笋、胡萝卜分别改刀切粒，然后用热水烫熟备用。
2. 竹荪浸泡后用厨房纸巾擦干水分，然后再拍些许面粉放入120°C的油温中炸至金黄色备用。
3. 将番茄放入热水中烫熟去皮，并切成细丁备用。
4. 起油锅，将百合、鲜笋和胡萝卜翻炒，放鸡汤、盐、白糖调味。
5. 番茄丁铺底，将炒好的蔬菜放入炸好的竹荪中即可。

菜式特点：

鲜美自然和清新爽口是这道菜最大的特点。纯天然的蔬菜和竹荪碰撞后产生的滋味让人仿佛置身于雨后的森林中一样，清爽并带些泥土的气息。尝上一口，百合、鲜笋、胡萝卜、番茄，每种食材都透出清甜的味道，加上鸡汤的调味，更是鲜美无比。

营养说明：

竹荪含有多种氨基酸、维生素、矿物质等，其有效成分可提供人体必需的营养物质，提高机体的免疫抗病能力，常食竹荪有保护肝脏，减少腹壁脂肪的积存，从而产生降血压、降血脂和减肥的效果。鲜笋营养价值高，除含有蛋白质、脂肪、碳水化合物外，还含胡萝卜素、维生素及钙、磷、铁等。

配酒建议

教皇圣醇干白葡萄酒 (La Chasse Du Pape Cotes du Rhone White) 具有多层次的香气特点，这样在入口时也表现出更丰富的口感，与这道菜品本身多样的食材特点极为吻合。



竹荪

竹荪在市面上常见的多是人工培育的，营养价值自然大打折扣。野生竹荪寄生于枯萎的苦竹根部，夏秋之际正是竹荪的收获季节。在选择竹荪时，云南与贵州产的竹荪品质最佳；其次，在辨别竹荪品质时，色泽浅黄，质地粗壮，肉质多，长短均匀，气味清香，干燥无霉，表面无杂物，无断碎者为上品。



中式沙拉

3人份

中餐的蔬菜种类可说是五花八门，但因为习惯的原因，中餐里生吃蔬菜的菜式不太多。所以此菜参考了川菜中的麻酱凤尾，将各种各样典型中餐里常见的生吃蔬菜集中在这款菜品上，拌入我们同样熟悉的麻酱陈醋汁，让事实证明中式烹调也能够做出内容丰富的沙拉来。

准备时间：20分钟

制作时间：10分钟

材料：

●紫背天葵2片 ●苋菜叶2片 ●芹菜15克 ●百合3瓣 ●核桃仁2粒 ●番茄1个(约20克) ●菠菜15克 ●油麦菜叶15克 ●青笋15克 ●胡萝卜片3克 ●鸡蛋1个 ●黄瓜15克 ●西蓝花15克 ●无花果半个(约20克) ●熟青豆少许 ●芝麻酱20克 ●陈醋20克 ●白糖20克 ●福临门黑芝麻小磨香油3克 ●红油少许 ●黑芝麻少许

做法：

1. 将鸡蛋磕开煎熟，菠菜、西蓝花用水焯熟并立即泡入冰水，番茄去皮、去子。
2. 核桃仁与黑芝麻分别用干锅烤香，青笋切丝，黄瓜切块，其余的蔬菜用水洗净后以纸吸干水分备用。
3. 把芝麻酱、陈醋、白糖、红油和香油调和成酱汁备用。
4. 将食材整齐码放在盘上，食用时倒上酱汁即可。

菜式特点：

清清爽爽的颜色跳跃却也和谐，正是当季的食材，色泽正，品相干净新鲜，给人以“清晨带着露珠”的感觉。这道菜绝对是健康和好味的最佳搭配，况且既然是中式沙拉，就会用中式的调味料去搭配，浇少许芝麻酱酱汁，让清爽的蔬果在口中化开。

营养说明：

紫贝天葵味甘性凉，清热解毒，润燥止咳，散淤消肿。苋菜富含易被人体吸收的钙质及丰富的铁和维生素K，具有促进凝血，增加血红蛋白含量并提高携氧能力，促进造血等食疗效果。所有时令的蔬菜均富含不同的营养成分，均衡吸收，促进排毒，清洁肠道，还是减肥餐桌上的主角。

配酒建议

由于这款菜品是一道充满了中国风味的蔬菜沙拉，要与之相配的就莫过于一瓶清爽之余又有足够酸度的雷司令了，而阿尔萨斯的雨果周年庆典雷司令白葡萄酒(Hugel Riesling “Jubilee”)不单拥有清冽的酸度，其偏甜的特性也会让菜品整体多了丰满的形态。



苋菜

苋菜又名野苋菜、赤苋、雁来红。苋菜为苋科一年生草本植物苋的茎叶，其嫩苗和嫩茎叶可食用，有的地区把苋菜称为“长寿菜”。因其富含易被人体吸收的营养成分，同时对于增强体质、提高机体的免疫力、促进儿童生长发育、加快骨折愈合、减肥排毒、防止便秘有辅助食疗作用，是贫血患者、临产孕妇的绝佳美食。



烤三文鱼皮萝卜沙拉

3人份

这是特意为了春天创作的一道前菜，用萝卜与萝卜苗稍带辛辣的口感打开味蕾，而柚子的清香也会让人感到菜品整体非常地“干净”。烟熏过的三文鱼皮经过烤制后，其独特的烟熏香气会令菜品的结构变得丰富和复杂，避免开胃菜常出现的寡淡尴尬。

准备时间：20分钟

制作时间：10分钟

材料：

● 烟三文鱼皮1张(约100克) ● 白萝卜400克 ● 白萝卜苗100克 ● 苹果醋175克 ● 日本酱油175克 ● 柚子汁15克 ● 白芝麻适量 ● 木鱼花适量

做法：

1. 将烟三文鱼皮用刀刮去鱼鳞，然后放入烤箱中，以150°C的温度烤至焦脆。
2. 把鱼皮从烤箱取出后，用吸油纸吸去多余油分，然后切条备用。
3. 白萝卜以削皮刀削成薄片后切成1厘米宽、10厘米长的薄条，用冰水稍作浸泡。
4. 将白芝麻放入干锅以小火焙香。
5. 将白萝卜条、三文鱼皮、白萝卜苗与苹果醋、日本酱油和柚子汁混合。
6. 最后撒上白芝麻和木鱼花即可。

菜式特点：

这是一道清爽与丰满相结合的菜品，柚子和萝卜混合后，再辅以烤三文鱼皮的烟熏味为这道菜作点睛之笔，整体味道充满了复杂的变化。作为一道开胃前菜定会让味蕾完全地打开，让人不由得对接下来大餐充满期待。

营养说明：

因为三文鱼含有 Ω -3不饱和脂肪酸，可以帮助皮肤锁住水分，有滋润保湿的食疗功效，以防止产生皱纹。三文鱼还含有虾青素，对延缓皮肤衰老、保护皮肤免受紫外线的伤害有益处。中医理论认为，鱼肉有补虚劳、健脾胃、暖胃和中的功能；对消瘦、水肿、消化不良等症有辅助保健作用。

配酒建议

由于菜品中有柚子的元素，所以来自法国罗纳河谷的吉佳乐世家孔德里欧法定产区白葡萄酒(E.Guigal Condrieu AOC)会是一个不错的搭配选择，因为其柑橘香气与柔顺的回味会为菜品清爽的个性多添一份柔美。



苹果醋

苹果醋含有较多的天然芳香物质，并富含维生素、矿物质等。其中还含有大量钾离子，可助降血压；同时，苹果醋的酸性成分能疏通、软化血管，帮助机体排出血液中的毒素，助降血糖、血脂。胃溃疡和胃酸过多者不宜经常食用。苹果醋酸性较高，会对胃黏膜产生一定刺激作用。在国内，苹果醋是一种流行的健康饮品，在西方大部分国家一直是烹调中必不可少的调味料。