

饭店 时尚菜

王慧良 王 凯 编著



FANDIAN SHISHANGCAI



972.182

W210

上海科学普及出版社

TS972.182

W210

饭店时尚菜

王慧良 王 凯 编著

江苏工业学院图书馆
藏书章



上海科学普及出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

饭店时尚菜 / 王慧良、王凯编著. — 上海: 上海科学普及出版社, 2003.8

ISBN 7-5427-2432-0

I. 饭... II. 王... III. 菜谱 — 上海市

IV. TS972.182.51

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003) 第 049792 号

责任编辑 方 晴

审 校 李 玲

饭店时尚菜

王慧良 王 凯 编著

上海科学普及出版社出版发行

(上海中山北路 832 号 邮政编码 200070)

各地新华书店经销 上海精英彩色印务有限公司印刷

开本 850 × 1168 1/32 印张 4

2003 年 8 月第 1 版 2003 年 8 月第 1 次印刷

印数 1-6 000

ISBN 7-5427-2432-0/TS · 149 定价: 20.00 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题

请向出版社联系调换

前 言

民以食为天。自古以来，人们都十分重视“吃”，我们也常为有灿烂的饮食文化而自豪。

随着时代的发展，物产的丰富多样，人民生活水平日益提高，日常的吃也有了日新月异发展。好的食品人人爱吃，但不会百吃不厌，所以，“常吃常新”成为人们对饮食时尚的一种追求。对于必不可少的一日三餐，人们希望在吃得科学、吃得合理的前提下，吃出新意，犹如人们的衣着那样，年年有流行色，季季有新款式，新式样替代老式样。为满足大众的这一追求，也为着餐饮业自身的发达，沪上众多专业饭店无形中成了创新出菜的主力军。在上海这个饮食大世界里，本来就是各路精英各显神通，各式风味菜云集，在必须不断推陈出新的时代里，专业饭店更是不遗余力地推出新菜式。他们的新菜单，在某种程度上起着领头羊的作用，使人们的餐桌上常含新意，涌现出不少富有时代气息的时尚品种。这种创新势头既满足了大众对饮食的新要求，也进一步推动了饮食文化发展。

为了让这些时尚菜品能进入家庭餐桌，为广大食者所享用，特编写本书。本着精益求精的精神，本书遴选了当前饭店中供应较好、原料较普通、操作较方便的时尚品种一百余款推荐给读者，便于读者在家庭中学习烹制。

本书对专业人士也有交流、参考价值。

编 者

2003年3月

目 录

一、冷 菜

- | | |
|-----------------|--------------------|
| 1. 小黄瓜拌鸭肫·····2 | 13. 咸蛋黄豆腐·····14 |
| 2. 苹果银芽色拉·····3 | 14. 川香浸草鸡·····15 |
| 3. 绿芥末鱼条·····4 | 15. 贝松韭菜花·····16 |
| 4. 金银蒜拌双笋·····5 | 16. 酱香萝卜条·····17 |
| 5. 仙香玉蒸茄子·····6 | 17. 腌菜松仁·····18 |
| 6. 潮汕卤水豆腐·····7 | 18. 醉螺红芋·····19 |
| 7. 柠檬冰糖番茄·····8 | 19. 红唇开口笑·····20 |
| 8. 苋菜皮蛋·····9 | 20. 鲢鱼炆芦笋·····21 |
| 9. 秘制素鸡·····10 | 21. 蟹柳拌金瓜·····22 |
| 10. 雪梨黄瓜·····11 | 22. 火龙果沙律虾仁·····23 |
| 11. 醉鸭舌·····12 | 23. 象眼金丝凤须·····24 |
| 12. 素八鲜·····13 | |

二、热 菜

(一) 水产类

- | | |
|-------------------|------------------|
| 24. 麦香基围虾·····26 | 33. 西芹鲜贝·····35 |
| 25. 油焖凤尾虾·····27 | 34. 酱皇红蟳·····36 |
| 26. 茄汁敲虾·····28 | 35. 雨石珍珠鲍·····37 |
| 27. 白脱盐焗虾仁·····29 | 36. 香糯酿鲜带·····38 |
| 28. 和合蒸花蟹·····30 | 37. 豉汁扇贝王·····39 |
| 29. 香辣蟹·····31 | 38. 蛤蜊炆虎尾·····40 |
| 30. 避风塘炒青蟹·····32 | 39. 海鲜鬼马卷·····41 |
| 31. 姜葱炒膏蟹·····33 | 40. 青花菜墨鱼·····42 |
| 32. 椰浆咖喱蟹·····34 | 41. 百粒鲜鱿·····43 |
| | 42. 木瓜鱼丝·····44 |

43. 叉烧鳗脯·····	45	49. 吉士葡萄鱼·····	51
44. 开葱鲰鱼·····	46	50. 千岛银鳕排·····	52
45. 糟溜鲜鱼翅·····	47	51. 秘制大王蛇·····	53
46. 咸蛋黄鱼翅·····	48	52. 贵妃金元鲍·····	54
47. 白菜蟹黄石榴包·····	49	53. 墨鱼仔大烤·····	55
48. 豉油皇蒸鹦嘴鱼·····	50	54. 美极鲜龙鳕·····	56

(二) 肉禽类

55. 玉棒小排骨·····	57	65. 串炸鸵鸟肉·····	67
56. 虾酱裹五花·····	58	66. 热炆银芽腰片·····	68
57. 苦瓜小鱼排骨·····	59	67. 椒盐茄夹·····	69
58. 芫荽脆皮鸽脯·····	60	68. OK酱酿煎红牡丹·····	70
59. 腰果牛肉·····	61	69. 巧果西柿美艳露·····	71
60. 京酱肉丝·····	62	70. 福寿如意卷·····	72
61. 黑椒牛排·····	63	71. 凉瓜爆鸭片·····	73
62. 杜仲腰花·····	64	72. 风沙鸡夹饼·····	74
63. 鲍汁扒鹅掌·····	65	73. 板栗滑炒皇鸽球·····	75
64. 西柠煎软鸡·····	66	74. 仙人掌溜里脊肉·····	76

(三) 素菜类

75. 盐焗土豆条·····	77	83. 菌王小炒素·····	85
76. 美极橄榄菜·····	78	84. 沙咖烙豆腐·····	86
77. 富贵甜椒圈·····	79	85. 素烧肥肠·····	87
78. 可可香芋球·····	80	86. 腐竹藕片·····	88
79. 脆皮豆腐·····	81	87. 绿苑芦荟·····	89
80. 蚝皇香菇·····	82	88. 日式豆腐·····	90
81. 香脆玉米烙·····	83	89. 双雪映白玉·····	91
82. 爽口马蹄烙·····	84	90. 素斋佛跳墙·····	92
		91. 葱段豆仁仙香玉·····	93

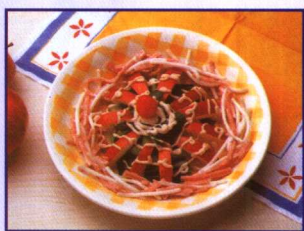
92.出水芙蓉鲜藕饼·····94	96.蟹黄赛鱼翅·····98
93.仙人缝针·····95	97.白脱青豆泥·····99
94.仙人送子·····96	98.良乡芋苡泥·····100
95.热炆三丝脆·····97	

三、汤羹锅仔煲

99.银丝蛤蜊汤·····102	110.春白鲍脯·····113
100.虾米冻腐白菜·····103	111.雪花鱼翅·····114
101.上汤皮蛋鱼片·····104	112.鸡红滑子菇·····115
102.鸡丝银耳羹·····105	113.菊瓣蟹肉秋松羹·····116
103.香菱鲈鱼羹·····106	114.毛氏红烧肉·····117
104.蟹粉仙粒羹·····107	115.啤酒牛肉煲·····118
105.八珍海皇羹·····108	116.青雪煲仔墨鱼·····119
106.金粒银鳕羹·····109	117.法式红酒焖鸡·····120
107.翡翠墨鱼蛋·····110	118.野生菌王煲汤·····121
108.仙掌枸杞滑水蛋·····111	119.南茸贝松冬瓜盏·····122
109.沙窝鱼翅·····112	



一、冷 菜





1. 小黄瓜拌鸭肫

特点 脆爽、咸鲜味浓

原料调料

小黄瓜 200 克，鸭肫 100 克，红辣椒 1 只，蒜泥 5 克，冰块 500 克，盐、生抽、味精、麻油各适量，糖少许。

操作程序

1. 鸭肫洗净，去筋皮切薄片，入沸水锅烫熟捞出，放碗内，投入冰块使其冷却，沥干待用。

2. 小黄瓜洗净，切小段，用盐腌渍、沥干待用。

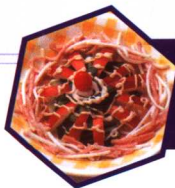
3. 将鸭肫、黄瓜段、红辣椒段放在容器内用生抽、味精、糖、蒜泥、麻油拌匀即成。

掌握要领

烫鸭肫时注意水要沸、速度要快，并趁热即刻用冰块冷却，吃口才会爽。

注 蒜泥制作方法：将大蒜头去衣、洗净，切成碎末即成。





2. 苹果银芽色拉

特点 清爽、清口、富有异国风味

原料调料

绿豆芽150克,小黄瓜50克,苹果半只,樱桃番茄1只,熟方火腿25克,色拉酱、番茄沙司、冰水各适量。

操作程序

1. 绿豆芽摘除头、尾,洗净,放入开水中烫熟捞出,浸入冰水中泡凉。方火腿切丝。

2. 小黄瓜洗净,去除头、尾,切成长条。苹果洗净、去核,切成半月形,与黄瓜一起放入冰水中浸泡。

3. 取小碗一只,将色拉酱、番茄沙司按5:1的比例倒入,调和成调味料。

4. 食用前,将绿豆芽、苹果和小黄瓜捞出,沥干后排入盘中,加入火腿丝,当中用樱桃番茄点缀,拌入调味料即成。

掌握要领

此菜要求现做现吃,并注意操作卫生。

注 色拉酱即“卡夫奇妙酱”,超市有售。





3. 绿芥末鱼条

特点 鲜、冲辣

原料调料

鲈鱼1条(约500克), 绿芥末5克, 番茄2片, 盐、味精、黄酒、麻油、精制油、生粉各适量, 糖、白醋各少许。

操作程序

1. 将鱼活杀、洗净, 去皮、骨, 鱼肉切成6厘米长、1.5厘米见方的条, 放入容器中, 加黄酒、盐、味精、生粉拌匀。

2. 锅放油, 烧至四成热, 投入鱼条炸至断生, 捞出, 两边点缀上番茄片。

3. 在碗中挤入绿芥末、白醋、糖、盐、味精, 冲入温开水调匀, 滴入麻油再拌匀成芥末酱。食用时将芥末酱淋在鱼条上即成。

掌握要领

鱼条冷却后再淋芥末酱。





4. 金银蒜拌双笋

特点 蒜香浓郁，咸鲜味，爽口

原料调料

玉米笋（听装）100克，鲜芦笋100克，蒜泥30克，盐、味精、麻油、精制油各适量，糖、玫瑰露酒各少许。

操作程序

1. 鲜芦笋取嫩头、去皮，切成5厘米长的段，洗净，下沸水锅焯水后用热水冲凉，沥干待用。

2. 玉米笋切成5厘米长段，焯水后用热水冲凉，沥干待用。

3. 取一半蒜泥，下五成热油锅炸至金黄色捞起，沥干待用。

4. 将玉米笋、芦笋放入容器内，加盐、味精、糖、玫瑰露酒拌匀，装在盆的两边，当中放入两种蒜泥，滴入麻油，食用时拌匀即成。

掌握要领

①切蒜泥要用熟砧板；②蒜泥炸至金黄色，用细纱布捞起，冷却后用餐巾纸吸去油。





5. 仙香玉蒸茄子

特点 异香、鲜嫩

原料调料

水发海参 50 克，臭豆腐 200 克，茄子 200 克，开洋 10 克，精制油 1 汤匙，蒜泥、味精、生抽、黄酒、京葱粒各适量。

操作程序

1. 臭豆腐用清水冲洗净，排放在盆中。

2. 茄子洗净，去头、尾，切成 6 厘米长、2 厘米厚的长方条，排放在盆边，隔水蒸熟，沥干水分待用。

3. 海参洗净，切成薄片待用。

开洋洗净，用开水涨发、切末待用。

4. 锅放油 1 汤匙，烧热，放入蒜泥爆香，再放入开洋末、海参片，加入黄酒、生抽、味精，炒匀，放入京葱粒，烧开，待其冷却，淋在臭豆腐及茄子上即成。

掌握要领

卤汁淋在蒸好的臭豆腐及茄子上后，需置 30 分钟，待入味后食用。





6. 潮汕卤水豆腐

特点 色泽金黄、口味香嫩滑爽

原料调料

老豆腐 300 克，潮汕卤水 100 克，精制油适量。

操作程序

1. 将豆腐切成 5 厘米见方的大块。

2. 锅烧热，滑锅放油，烧至七成热时将豆腐逐一投入锅内，炸至金黄色，捞出沥油。

3. 将预制好的卤水盛入铁锅，放入豆腐，用文火慢煮使之入味。

4. 上盆时将豆腐切成 2 厘米厚的斜片，浇热卤上席。

注 潮州卤水制作方法：①用料：清水 5000 克，猪肥白肉块 250 克，南姜 150 克，熟大蒜头、芫荽头、香芒头各 50 克，丁香 5 克，花椒粒、桂皮、八角、甘草、精制油各 10 克，盐 100 克，冰糖 50 克，白酒 50 克，味精 15 克，酱油 500 克。②制法：将花椒粒炒香，与八角、甘草、桂皮、丁香等一起装入纱布袋，包扎成球形放进卤水锅。卤水锅中加酱油、精制油、盐、味精、冰糖、南姜、香芒头、芫荽头、炸熟的大蒜头、白酒和猪肥白肉块和清水，用中火烧沸，煮成卤水。





7. 柠檬冰糖番茄

特点 甜酸凉爽、开胃可口

原料调料

柠檬1只，番茄400克，冰糖50克、白醋、盐各少许。

操作程序

1. 番茄洗净，下沸水锅稍烫，捞出，剥去外皮，放冰箱中冷藏待用。

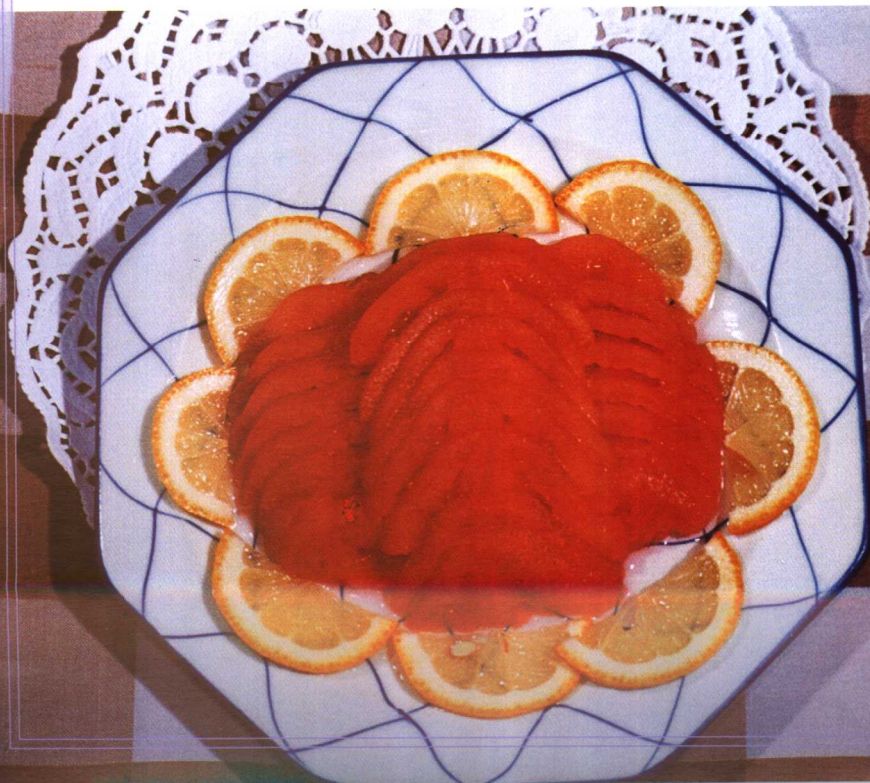
2. 锅洗净，放水25克和冰糖，

熬成糖水，加盐、白醋少许，冷却，取半只柠檬，将汁水挤入。

3. 番茄和另半只柠檬分别切成片，排放成形，上浇冰糖柠檬汁即成。

掌握要领

番茄要注意操作卫生。冷藏后食用，味道更佳。





8. 苋菜皮蛋

特点 香嫩、鲜软、润口

原料调料

米苋 200 克，皮蛋 2 只，大蒜头 3 粒，生抽 10 克，糖 5 克，精制油 10 克，味精少许。

操作程序

1. 米苋洗净、切断。皮蛋去壳用冷开水冲净，切成小块。大蒜头去皮，切末待用。

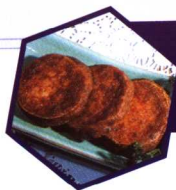
2. 锅中加油，烧至六成热，放

入蒜末爆香，再放入米苋翻炒熟，加入生抽、糖、味精，炒匀，再加入皮蛋拌匀即可装盆。

掌握要领

① 选用青米苋的嫩头。② 宜现做现吃，静置入味后上席。





9. 秘制素鸡

特点 外脆里嫩，甜酸开胃，为佐酒佳品

原料调料

素鸡 500 克，米醋、糖各 100 克，酱油、精制油各适量。

鸡，炸至浮起立即捞出，浸入味料内，待其入味后捞出冷却，切块装盆即成。

操作程序

1. 素鸡切成 1.5 厘米厚的片，用酱油腌渍入味。

2. 将米醋、糖、酱油调匀成味料待用。

3. 油锅烧至八成热，投入素

掌握要领

素鸡炸好后，要趁热浸入味料，以利入味。

