

杨文焕 编著

实用 考级菜肴 精选



辽宁科学技术出版社

实用考级 菜肴精选

杨文焕 编著



辽宁科学技术出版社



杨文焕,鞍山市烹饪协会理事、中国烹协会员、国家特二级烹调师,1964年4月17日出生,1980年参加工作,拜师于辽菜研究会理事、辽宁省铁道科技培训中心高级厨师培训处主任、国家特一级烹调师孙世信门下。现从事烹饪教学工作,担任辽宁省海城市饮食公司烹饪学校校长,多年的灶台生涯和烹饪教学实践更使他视野开阔,专业知识得到充实,操作技艺迅猛提高,从事烹饪教学工作多年来,为社会及本行业培训等级厨师3000余人,受到市有关部门的表彰及社会的好评。他学艺刻苦、精心钻研,曾在1986年辽宁鞍山地区厨师进修结业表演赛中获得第一名,多次在市饮食行业技术表演赛中获奖。他不仅烹技超群,同时也颇具组织才能,多次为海城驻军烹饪比赛组织评判工作,1992年11月为海城市首届烹饪大奖赛积极筹措,并担任评委,他还参与并组织了辽宁海城首届、二届国际民间艺术节庞大的司厨工作,受到各级领导和国际友人的赞誉。

技术顾问:

孙世信(辽宁省铁道科技培训中心高级厨师、培训处主任、辽菜研究会理事、特一级厨师)

刘 刚 李良盛

主 编:杨文焕

副主编:金永宽 李恩国 高 云 杨丽荣

图书在版编目(CIP)数据

实用考级菜肴精选/杨文焕编著. - 沈阳:辽宁科学技术出版社,1996

ISBN 7-5381-2297-4

I. 实… II. 杨… III. 菜谱-烹饪-方法 IV. TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(95)第 24231 号

辽宁科学技术出版社出版

(沈阳市和平区北一马路 108 号 邮政编码 110001)

辽宁矿产地质研究所印刷厂印刷 辽宁省新华书店发行

开本:787×1092 1/16 印张:4.5 字数:60,000

1996年12月第1版

1996年12月第1次印刷

责任编辑:刘兴伟

版式设计:于 浪

封面设计:曹太文

责任校对:素 馨

印数:1-6,000

定价:38.00 元

目 录

- 2 丰收大虾
- 3 油浸鱼
- 4 黄焖鸡块
- 5 三色鱼卷
- 6 干煸肉丝
- 7 杨梅芙蓉
- 8 滑炒里脊丝
- 9 干烧鱼
- 10 炸鸡排
- 11 炸两样(奶油鱼卷 松炸鸡片)
- 12 红油肚片
- 13 锅包肉
- 14 锅煽豆腐
- 15 三鲜茄夹
- 16 梅菜扣肉
- 17 拔丝菠萝
- 18 干炸丸子
- 19 清蒸鱼
- 20 梅花扣肉
- 21 兰花红焖鸡
- 22 金酥鸡腿
- 23 菊花鸡心
- 24 炸两样(京式面包排 松炸里脊)
- 25 孔雀鸡
- 26 花堂宝珠
- 27 素扒鱼翅
- 28 薄棒大虾
- 29 皎月清汤鱼丸
- 30 扇贝荷兰豆
- 31 冰糖莲籽
- 32 樱桃三鲜蛋饺
- 33 金蛙鱼条
- 34 炸鸳鸯里脊
- 35 玉笋鱿鱼
- 36 龙眼虾球
- 37 水煮肉片
- 38 丰收萝卜
- 39 脆皮香蕉

- 40 玉笋海参
- 41 菊花里脊
- 42 蒜泥白肉
- 43 阳光三鲜蛋
- 44 葵花虾卷
- 45 乌龙戏珠
- 46 酿扒冬瓜
- 47 京烧大肠
- 48 铁板鸡柳
- 49 炸猪排
- 50 翡翠红梅
- 51 桂花海参
- 52 玉扇樱桃
- 53 古钱鸡饼
- 54 三丝鱼
- 55 百花云卷鱼
- 56 凤尾龙球
- 57 焦熘鸡块
- 58 母子长寿鱼
- 59 银珠金贝
- 60 红梅豆腐
- 61 玉米芝麻鱼卷
- 62 菊花雏鸡
- 63 花篮虾球
- 64 两吃大虾
- 65 双龙顶珠
- 66 芙蓉扇贝
- 67 扒肉方
- 68 江米莲子
- 69 极虾扇贝
- 70 珍珠鱼



丰收大虾

主料:大虾 400 克,乌鱼 300 克。

调料:油、盐、酱油、味精、鲜汤、番茄酱、葱、姜、绍酒、醋、糖。

制作方法:

1. 将乌鱼去皮去骨洗净,放在菜墩上,在乌鱼的里侧剖上麦穗花刀,然后从背面切成 3.3 厘米宽的长方块备用。

2. 大勺放宽水烧开,放入乌鱼,打卷后捞出过凉,控净水分。

3. 炒勺放宽白油,待烧至六成热时将乌鱼放入勺内迅速爆一下,捞出控净水分。取一小碗,加入盐、味精、绍酒、鲜汤、淀粉兑成碗汁备用。

4. 另起一炒勺,加少许底油,用葱姜蒜炸锅,放入乌鱼,烹少许醋,泼入兑好的汁,迅速翻炒几下,加明油出勺装盘备用。

5. 将新鲜大虾去沙线、沙包,整理好备用。

6. 大勺放宽油,待烧至六成热时将大虾放入油内冲炸捞出。另取一勺,放入葱段、姜片、番茄酱、绍酒、盐、鲜汤、糖,烧开后撇净浮沫,放入大虾,用中小火靠至汤汁粘稠、色泽明亮时取出葱段、姜片不要,收大勺离火,把靠好的大虾摆在盘中,然后将爆好的乌鱼花围在大虾的一侧即可。

特点:海鲜味纯,营养丰富。

技术要领:

1. 乌鱼在整理切制时要细心,洗净,刀工要深浅一致。

2. 调味汁的量要恰到好处。



油浸鱼

主料:鲜鱼一尾约 750 克。

配料:干辣椒丝、香菜、葱、姜、蒜。

调料:油、盐、味精、花椒、鲜汤、白糖、酱油、醋。

制作方法:

1. 将鱼去鳞、去腮、去内脏洗净,在鱼的两侧均匀的切上十字花刀。取小碗将干辣椒丝泡软,再将葱姜切成细丝,香菜切成段备用。

2. 将鱼放入盘中加入盐、绍酒、味精腌制备用。取小碗放入花椒,大勺放少许油烧开倒入碗内,炸成花椒油备用。

3. 大勺放宽油,待烧至 3~4 成热时,将腌好的鱼投入勺内,浸 5 分钟捞出控净油分,装入盘内,加入葱段、姜片、鲜汤上屉蒸 8 分钟取出换盘备用。

4. 炒勺加底油,放入辣椒丝,稍炸一下烹入绍酒、醋、少许鲜汤、盐、味精、白糖,烧开后撇去浮沫浇在鱼上,将备好的葱姜丝撒在鱼上,热花椒油浇在葱姜丝上即成。

特点:风味独特,质地鲜嫩。

技术要领:

1. 此菜所采用的主料一定要新鲜。
2. 要掌握好油浸和蒸制的时间。
3. 最后浇的花椒油一定要热,将葱姜丝烫熟。



黄焖鸡块

主料:当年小鸡约 700 克。

调料:油、盐、酱油、味精、绍酒、葱、姜、大料、香油。

制作方法:

1. 将鸡洗净控干,剁成 4 厘米长、3.3 厘米宽的块,装盘备用。
2. 大勺放宽油,将鸡块放入六成热的油中,冲炸呈浅黄色时捞出控净油备用。
3. 另取一炒勺,加少许底油,放入葱段、姜片、大料炸锅,待出香味时放入鸡块,烹入绍酒,少许酱油,加入鲜汤、盐,用旺火烧开,撇去浮沫,改小火加盖慢焖 30 分钟,待鸡块酥烂脱骨时,加入味精,取出装盘。将勺内余汁勾薄芡,加香油浇淋在鸡块上即成。

特点:口味咸鲜醇厚。

技术要领:

1. 此菜选料一定要用当年嫩鸡。
2. 鸡块大小均匀一致。
3. 焖制时一定要加盖用小火慢焖。



三色鱼卷

主料:净鱼肉 450 克。

配料:青菜叶、鲜豆皮 200 克。

调料:油、盐、味精、绍酒、葱姜汁、香油、胡椒粉、番茄酱、面粉、鲜汤、白糖、淀粉、酱油。

制作方法:

1. 取 250 克净鱼肉片成 8 厘米长、6 厘米宽、3 毫米厚的片,再将青菜叶、鲜豆皮也加工成同样大小的片,青菜叶用水略烫,过凉备用。

2. 将余下的 200 克鱼肉,放在菜墩上剁成馅,放入碗内,加入葱姜汁、绍酒、胡椒粉、盐、味精、香油搅匀备用。另取一小碗放入面粉,用温水调成糊状备用。

3. 将鱼片、菜叶、豆腐皮分别拍上一层面粉,放在盘内,放上调好口味的鱼肉馅,卷成手指粗细的鱼卷,封口处抹上面糊卷紧,分别码在盘中备用。

4. 将鱼卷上锅蒸熟取出,大勺放火上加鲜汤、盐、味精、葱姜汁、绍酒,烧开后撇去浮沫,勾少许芡,淋入香油,浇在鱼片和菜叶制成的鱼卷上即可。另取一炒勺,加少许底油,放入番茄酱略炒,烹入醋、白糖、少许酱油、盐、味精炒浓浇在鱼卷上即成。

特点:一菜三色,口味各异,营养丰富。

技术要领:

1. 选择鱼肉时必须采用新鲜有弹性,不易碎的。刀工处理时必须薄厚大小整齐划一。

2. 鱼卷在加工时,一定要将口封好、封严,以免受热后开卷。

3. 因此菜采用三种不同的原料制皮,质地不同,所以要分别蒸制,以免成熟度不一致。



干煸肉丝

主料:猪肉 700 克。

配料:干红椒,香菜梗。

调料:油、盐、味精、白糖、酱油、绍酒、鲜汤、葱、姜。

制作方法:

1. 将猪肉切成 8 厘米长的丝备用。
2. 取葱姜、干红椒均切成细丝,香菜梗切成段备用。
3. 取一小碗,放入少许鲜汤、酱油、白糖、盐、味精调好汁备用。
4. 大勺放宽油待烧至 4 成热将肉丝下勺划散,倒入漏勺。勺加底油放入划好的肉丝,用中小火慢慢煸炒,待肉丝呈金红色时倒入漏勺,控净油备用。
5. 炒勺加底油烧热,下入葱姜丝、香菜梗略炒出香味时放入肉丝翻炒,迅速将对好的卤汁泼入勺内颠翻均匀即成。

特点:肉丝干香,略带辣味,色泽金红。

技术要领:

1. 里脊在切时要粗细均匀一致,划油时断生即可。
2. 回勺烹炒时要迅速,口味要准确。



杨梅芙蓉

主料:鸡泥 300 克, 虾泥 200 克。

配料:火腿、香菜叶、面包渣、鸡蛋。

调料:油、盐、味精、绍酒、胡椒粉、淀粉、葱、姜、鲜汤。

制作方法:

1. 选择细嫩的鸡脯肉切成片, 然后用刀背砸成泥装在大碗内, 加入葱段、姜片、大料、鲜汤泡制成的葱姜水搅拌均匀, 加入绍酒、味精、盐和蛋清抽打成的泡沫搅拌均匀备用。

2. 大勺放宽白油, 待烧至 3~4 成热时, 用小勺将制好的鸡泥逐勺的下入油锅内制成片, 待浮起时捞出, 放入备好的开水盆内, 洗净油脂捞出备用。

3. 另取一炒勺, 烧热加底油, 放入葱姜及配料, 放入鸡片, 烹绍酒、少许鲜汤、盐, 稍煨一会儿, 加味精, 勾薄芡, 淋明油出勺装入盘中。

4. 将用虾段炸成的虾泥, 加入鸡蛋清一个, 适量的葱姜水、盐、味精搅拌均匀, 挤成丸子状放入已备好的干淀粉内滚匀, 拖上鸡蛋液, 然后沾上备好的面包渣备用。

5. 大勺放宽油, 待烧至 4~5 成热时, 将沾好面包渣的虾球下入勺内炸成金黄色时捞出, 点缀少许香菜叶围在鸡片周围即成。

特点:鸡片洁白软嫩, 虾球酥松金黄。

技术要领:

1. 鸡片的选料一定要新鲜, 制鸡泥时一定要精细。

2. 加葱姜水及蛋泡时一定要陆续加, 搅拌鸡泥过程中, 要顺着同一个方向搅拌, 不能反方向搅拌。

3. 严格的掌握好油温, 只有保证在 3~4 成热才能保证洁白的色泽。

4. 虾球在制作时大小要均匀一致, 所采用的油温要掌握在 4~5 成热之间为好。

注:此菜属双拼热菜, 所以在烹调时力求两菜同时操作。



滑炒里脊丝

主料:里脊 400 克。

配料:蛋清。

调料:油、盐、味精、淀粉、绍酒、鲜汤、葱、姜。

制作方法:

1. 将通脊片成薄片,再切成细丝,加入蛋清、淀粉,搅拌均匀备用。
2. 大勺放宽白油,待烧至 3~4 成热时将里脊丝下勺划散,断生后倒入漏勺,控净油分。勺内加底油,放入葱姜丝炸锅、出香味时放入已划好的里脊丝,烹入绍酒,加盐、鲜汤、味精翻炒均匀,勾芡加少许鸡油,出勺装盘即成。

特点:色泽洁白,卤汁略紧。

技术要领:

1. 里脊在切制时要粗细均匀一致,划油时断生即可。
2. 回勺烹炒时要迅速,口味要准确。



干烧鱼

主料:鲤鱼一尾约 800 克。

配料:肉丁、笋丁、榨菜丁、红辣椒。

调料:油、酱油、盐、味精、白糖、绍酒、醋、鲜汤、葱、姜、豆瓣辣酱。

制作方法:

1. 鲤鱼去鳞,去腮去内脏洗净,两侧均匀的改成兰草花刀,加入盐、绍酒、少许酱油腌制备用。

2. 大勺放宽油,待烧至 6~7 成热时,将鱼下勺炸制,见皮略硬时捞出。勺内加底油,下入肉丁、笋丁、榨菜丁、葱姜、红辣椒略炒,再烹入酱油、绍酒、鲜汤、白糖、醋、盐、豆瓣辣酱烧开后下入炸好的鱼,大火烧开,小火慢烧,待汤汁粘稠时将鱼取出装入盘内,将勺内余下的汤汁炒浓,加红油,搅拌均匀,浇在鱼身上即可。

特点:咸鲜,重辣甜,色泽金红。

技术要领:

1. 此菜在刀工处理时要深浅一致、均匀。
2. 烹调时一定要采用中小火慢烧,使其入味。
3. 调味要准确,各种调味品的投放要有一定顺序,掌握好比例。



炸鸡排

主料:鸡脯肉 400 克,鸡泥 100 克。

配料:面包渣,樱桃,面粉,鸡蛋。

调料:油、盐、味精、绍酒、鸡汤、胡椒粉。

制作方法:

1. 将鸡脯肉片成 2 毫米厚的大片,在两侧均匀的用刀斩一斩装入盘内,加入盐、味精、绍酒、胡椒粉腌制备用。将备好的鸡泥放入碗内,加入葱姜水、绍酒、味精、蛋清一个、少许淀粉搅拌均匀备用。将腌制好的鸡片铺平拍上面粉,抹上调好味的鸡泥,取鸡蛋一个放在碗内打均,涂在鸡排表面,再撒上一层面包渣,整理好装盘备用。

2. 大勺放宽油,待烧至 4~5 成热时,将鸡排下勺炸制成金黄色,捞出控净油分,放在菜墩上用刀切成骨排块(保持原形),稍加点缀装盘(带椒盐或番茄汁上桌)。

特点:外焦里嫩,色泽金黄。

技术要领:

1. 此菜选料要精,在刀工处理时两侧要充分的斩到,避免斩切不到,受热后成品变形。

2. 鸡片拍粉时要均匀,拍到,鸡泥抹的要丰满,面包渣沾的要均匀。

3. 要严格掌握好油温,保持 4~5 成热时下料,这样才能保证制品内外成熟一致,色泽金黄。



炸两样

(奶油鱼卷 松炸鸡片)

主料:净鱼肉 200 克,净鸡脯肉 200 克,肥膘肉 100 克。

配料:奶油 50 克,面包渣 100 克,菜松、樱桃适量。

调料:油、盐、味精、绍酒、鸡蛋、胡椒粉、淀粉、葱姜汁、香油、面粉。

制作方法:

1. 将鸡脯肉顶刀切成厚 0.4 厘米厚的片,用刀拍松,放入碗内,加入盐、绍酒、味精、香油基本调味备用。

2. 取 3 个蛋清放入碗内,抽打成蛋泡,加入淀粉、面粉备用。

3. 大勺放宽白油,待烧至三成热时,将鸡片下勺炸熟(保持洁白色泽)捞出控净油分,装入盘中。

4. 将鱼肉同肥膘肉剁成细泥,装入碗内,加入葱姜汁、盐、味精、绍酒、胡椒粉、少许淀粉拌匀备用。

5. 将奶油切成 3 厘米长、0.5 厘米宽的条,将鱼泥挤成丸子状,再把奶油酿入丸子内,拍一层淀粉,拖一层蛋液,沾上面包渣,整理成两头尖形的鱼卷备用。

6. 大勺放宽油,待烧至 5 成热时,将鱼卷下勺炸制成金黄色捞出,控净油分,围在松炸鸡片的四周,点缀上菜松和樱桃即可。

特点:一菜双味,色泽各异。

技术要领:

1. 鸡片在刀工处理时,要将其拍松,这样做的目的便于入味,使其有松嫩的质感。

2. 鸡片在炸制时,挂糊要严,以免含油,同时要掌握好油温,必须保持洁白的色泽。

3. 鱼卷在制作时,大小要均匀一致,奶油要酿在鱼卷的正中,拍粉、拖蛋、沾面包渣时一定要沾牢,以免油炸时脱落。



红油肚片

主料:熟猪肚 350 克。

配料:冬笋 50 克。

调料:油、盐、酱油、醋精、淀粉、辣椒油、绍酒、葱、姜、蒜。

制作方法:

1. 将熟猪肚片成抹刀片装入盘中,将冬笋切成木梳片装在同一盘内备用。
2. 取一小碗加入绍酒、酱油、鲜汤、盐、味精、淀粉兑成调味汁备用。
3. 大勺放宽油,待烧至 5 成热时,将肚片下勺划散,倒入漏勺控净油分,炒勺留底油,放入葱姜蒜炸锅,出香味后放入已划好的肚片,烹入醋翻炒,并迅速地将兑好的调味汁泼入勺内颠翻均匀,加红油出勺装盘即成。

特点:麻辣味醇,鲜香可口。

技术要领:

1. 此菜在初步熟处理时,必须煮至酥烂。
2. 在烹制时要旺火速成。



锅包肉

主料:猪底板肉 300 克。

配料:干辣椒丝,葱姜丝。

调料:油、糖、醋、番茄酱、盐、酱油、鲜汤、淀粉、味精。

制作方法:

1. 将底板肉整理好,切成长 6 厘米、宽 4.5 厘米、厚 0.2 厘米的长方片,放入碗内,加入酱油、绍酒腌制。
2. 取一大碗加淀粉、水调成水粉糊备用。
3. 取一小碗加入白糖、醋、酱油、番茄酱、盐、味精调制成碗汁备用。
4. 大勺放宽油,待油温烧至 7~8 成热时将肉片挂水粉糊下勺炸制,待表面略硬时捞出,待油温重新恢复到 7~8 成热时,把肉片下勺炸呈金黄色捞出控净油分备用。
5. 另起一炒勺放火上,加底油下葱姜、辣椒丝炸锅,出香味后,泼入调味汁,炒浓下入炸好的肉片颠翻均匀,加明油即成。

特点:色泽金红、外焦里嫩。

技术要领:

1. 刀工处理时要薄厚、大小一致。
2. 挂糊要饱满均匀,油炸时要注意油温变化。
3. 要严格掌握好调味品的投放比例。



锅塌豆腐

主料:豆腐一块 500 克。

配料:三肥七瘦的猪肉馅 100 克,鸡蛋 50 克。

调料:油、盐、味精、鲜汤、淀粉、绍酒、香油、葱、姜。

制作方法:

1. 将豆腐切成 5.5 厘米长、4 厘米宽、0.03 厘米厚的片(共 24 片),将三肥七瘦的肉馅放入碗内,加绍酒、盐、味精、香油、葱姜搅拌均匀,夹在两片豆腐中,拼摆在一起成长方形,拖上一层鸡蛋液备用。

2. 大勺放火上烧热,用油涮几次,炒勺留底油,将已拖好蛋液的豆腐盒下勺煎制,两面呈金黄色,倒入漏勺控净油备用。

3. 炒勺留少许底油,下葱段、姜片炸锅,出香味后,去掉葱姜不要,加入鲜汤、少许酱油、盐,烧开去掉浮沫,把煎好的豆腐下勺,用中火煨制,待汤汁快尽时加少许味精,晃动炒勺勾薄芡,加明油,大翻勺出勺装盘即成。

特点:色泽金黄,软嫩鲜香。

技术要领:

1. 豆腐片必须薄厚大小均匀一致,整齐划一。
2. 酿馅要实,拖蛋要均。
3. 要注意煎制豆腐时的火候。
4. 要熟练的掌握勺功。

