

摄影·戴纪明 王涤寰

撰文·刘景文 吴国印

美食佳作

MEISHI JIAZUO

辽宁科学技术出版社





美食佳作



摄影 戴纪明 王涤寰
撰文 刘景文 吴国印

(辽) 新登字 4 号

图书在版编目 (CIP) 数据

美食佳作 / 戴纪明, 王涤寰 摄影; 刘景文, 吴国印 撰文 · 一沈阳: 辽宁科学技术出版社, 1994.10
ISBN 7-5381-1893-4

I. 美…

II.

III.

IV. TS

中国版本图书馆CIP数据核字(94)第00000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)

辽宁省新华书店发行

辽宁美术印刷厂印刷

开本: 787 × 1092

1/16 印张: 9

1994年10月第1版

1994年10月第1次印刷

责任编辑: 陈慈良

版式设计: 于文盛

封面设计: 耿志远

责任校对: 丁东戈

印数: 1—9,000

定价: 38.00 元



前言

借本书出版之机，想与烹饪界同行探讨一下中国菜点的盛器和营养问题。

一位从国外归来的朋友讲了这么一件事：某次国际烹饪比赛，中国菜以其色、香、味、形、质，征服了赛会，但评分并不很高，差距在餐具和营养两项，亦即“器”和“养”。从“器”上看，国外的盛具材质多样，造型优美且制造精良；而我方不太注意“牡丹虽好还需绿叶相扶”，餐具设计仍是沿用了几百年的青花图案，制作也嫌粗糙。再从营养分析上看，我方的参赛者提不出具体的数据。

这就给我们提出了一个问题：如何认识烹饪这门艺术？或者说如何研究与世界美食趋向的“接轨”？

我们对美味珍馐的认识过程，可集中概括为这样几个字：“色、香、味”，以后逐渐加上“形、质、器”和“养”。而每增加一个字义、增加一个概念，不独反映了社会经济的发展、物质文明的进步，同时也反映了人们对烹饪艺术的理解在不断深化，认识更趋全面。也就是说，随着经济的发展，人们对饮食由简单地满足口腹之欲而发展为包括原料技艺、艺术造型、形式为内容服务以及营养科学在内的历史文化现象。

美食自古有之，早在春秋时代，孔子就讲过“食不厌精，脍不厌细”。美器自古也有之，四千五百年前我国就有了造型精美的陶甗和陶鼎，如在河南地区出土的龙山文化遗存；二千四百年前又有了镂空的青铜尊和盘，即在湖北随县曾侯乙墓出土的随葬用品。其工艺精良、造型优美，令后人叹为观止。

然而将“食”与“器”结合起来，从理论上系统研究其配合艺术的，当属清代的袁枚。他在其著作《随园食单》中引用古人的话说，“美食不如美器”。他还讲“大抵物贵者器宜大，物贱者器宜小，煎炒宜盘，汤羹宜碗”，这是说不同的菜肴应选用不同的器皿，形式要服从内容；又讲“宜碗者碗，宜盘者盘，宜大者大，宜小者小，参错其间，方觉生色”，这是从筵席的总体布局上考虑设计用器；又讲“宣、成、嘉、万窑器太贵，……不

如竟用御窑，已觉雅丽惟是”，则是从选器的原则上提出实用与华美并重的主张。以上观点在今天看来仍有意义。通观“食单”全书，袁枚并没有重器而轻食的片面性，他实际上主张的是：美食需配美器。

我们的祖先对“食养”亦早有认识，黄帝《内经·素问》记有：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气。”提出了人应从多种食物中摄取营养，才能有益于健康。当然，我们不能停留在这个认识上，还要结合现代营养科学，分析饮食中各项营养素与人体健康的关系。从本书所选照片来看，不少烹调师已经注意了原料中蛋白质、脂肪、维生素、矿物质等营养素的合理搭配。有些菜肴还结合传统保健养生理论，辅以药食兼宜之配料，如枸杞、茯苓、冬虫夏草等。中国菜在“色、香、味、形、质”上原本不逊于他人，如注意取人之长，补己之短，树立我们在世界食苑中“烹饪王国”的地位，当不是虚夸。

回顾近年来的国内外烹饪赛事，我们感觉到一个变化，那就是中国烹饪在与国外同行的交流中，正在摸索、追求一种“色、香、味、形、质、器、养”结合的统一的美，而不再仅仅围绕“色、香、味、形、质”上下功夫。但变化只是初步的，我们热切地希望得到轻工设计、制造，营养科学等部门的合作；制造出绚烂多姿的餐具，研究出营养素搭配平衡的菜谱。

本书的摄影者戴纪明，现为中国新闻摄影协会和中国烹饪协会会员、首都营养保健研究会理事、新华社摄影部中国照片编辑室主任。王涤寰，现为《中国烹饪》杂志编辑部副主任、日本国樱花摄影之家俱乐部终身会员。二人长期从事烹饪采访和摄影报道，积累了丰富经验。本书选取了近年来二人合作拍摄的138幅佳作，力求全面地反映中国烹饪在美食配美器方面、在注重营养科学方面的探索。为图片配说明文字的吴国印，系中国烹饪协会会员，特一级烹调师，在烹饪理论上多有建树。本书如能对烹饪界同人有所参考，引起思索，将是我们的共同心愿。

（刘景文）

前言





美食佳作

目录

1	马赛龙虾
2	白切龙虾
3	锦锈龙虾
4	雪莲玛瑙虾
5	泡菜龙虾
6	一帆风顺
7	龙腾四海
8	龙舟玉片虾
9	翡翠龙虾
10	双龙争游
11	白宝金龙



12	黄油酱虾
13	两吃兰花虾
14	玉环鸳鸯虾
15	鱼欢山笑
16	罗汉大虾
17	凤尾虾鱼卷
18	金鱼荷花
19	虾仁冬瓜盅
20	酥虾萝卜
21	丰收大虾
22	凤还巢
23	小鸟归巢
24	鸳鸯大虾
25	鱼香大虾
26	夹珠鲜鱼
27	鲜虾鳊鱼

28	三吃白鱼
29	麒麟鱼
30	翡翠百叶鱼
31	白鹤寻珠
32	双色鱼丸
33	鸡汁鱼茸
34	双色葡萄鱼
35	满仓鱼米
36	珍珠鱼米
37	莲花鱼卷
38	石上鸣秋蝉
39	菊花鱼
40	炒鱼条
41	翡翠鱼面
42	泥煨大闸蟹
43	碧浪湖蟹
44	红梅贵妃蟹
45	葱烧海参
46	乌龙戏鲍
47	龙盘三样
48	珠海焗响螺
49	三色响螺
50	时果鲜带子
51	金银鲜带子
52	橙汁赤贝
53	蟹黄扒鱼唇
54	冬茸海鲜卷
55	玉兰冬瓜



56 海鲜菠萝车
57 鳝鱼爆脆
58 乌龙戏珠
59 蒜爆白鳝
60 红油白鳝
61 荷塘蛙鸣
62 绣球原粒鲍
63 荷花鲍鱼
64 裙边扒鲍脯
65 蛤蟆鲍鱼
66 梅花珍珠鲍
67 原壳鲜鲍
68 蚝油鲍鱼
69 金蟾玉鲍
70 黄焖鱼翅
71 情侣大包翅
72 蝴蝶鱼翅
73 清蒸裙边
74 玉圆龙龟
75 八宝元鱼
76 虫草炖元鱼
77 真假霸王
78 南瓜烹肉
79 葵花糟肉
80 玉鸟牛头方
81 翡翠肉方
82 夹沙肉
83 龙眼烧白
84 九转大肠
85 油爆肚花
86 玉柱管筴
87 新疆烤肉
88 翠珠鹿筋
89 天府金桔鸡
90 竹荪烤鸭卷
91 竹荪火鸡卷
92 干烧鸡翅
93 凤筋龙爪
94 莲池芙蓉
95 八宝葫芦鸭
96 冬菇扒鸭

97 花棍鸭脯
98 红焖鸭胗



99 百鸟归巢
100 翡翠桃仁鸡
101 葫芦鸡腿
102 芥末鸭掌
103 蝶恋马蹄莲
104 龙舟满载
105 什锦素果
106 五彩素烩
107 酥皮菜卷
108 罗汉素虾
109 鱼香素什锦
110 青松猴头蘑
111 香蕉琵琶燕
112 麻仁奶汁角
113 群龙拜寿
114 枸杞鲍鱼
115 烩乌鱼蛋
116 虎爪炖官燕
117 汽锅元鱼
118 菜胆炖鸡鲍翅
119 蝴蝶鱼丸竹荪汤
120 板栗汽锅鸡
121 虫草鸭块
122 牛冲猴头
123 素丸牛肉汤
124 和平火炬
125 双色鱼卷
126 奶油炸香蕉
127 海鲜枇
128 笼外企盼
129 孔雀油徽

130 薯泥春茧
131 春蚕吐丝
132 汉简明珠
133 花簇椰茸梨
134 玉米牡丹
135 贝壳酥
136 碧海游侠
137 手抓饭
138 鲜虾澄面饺



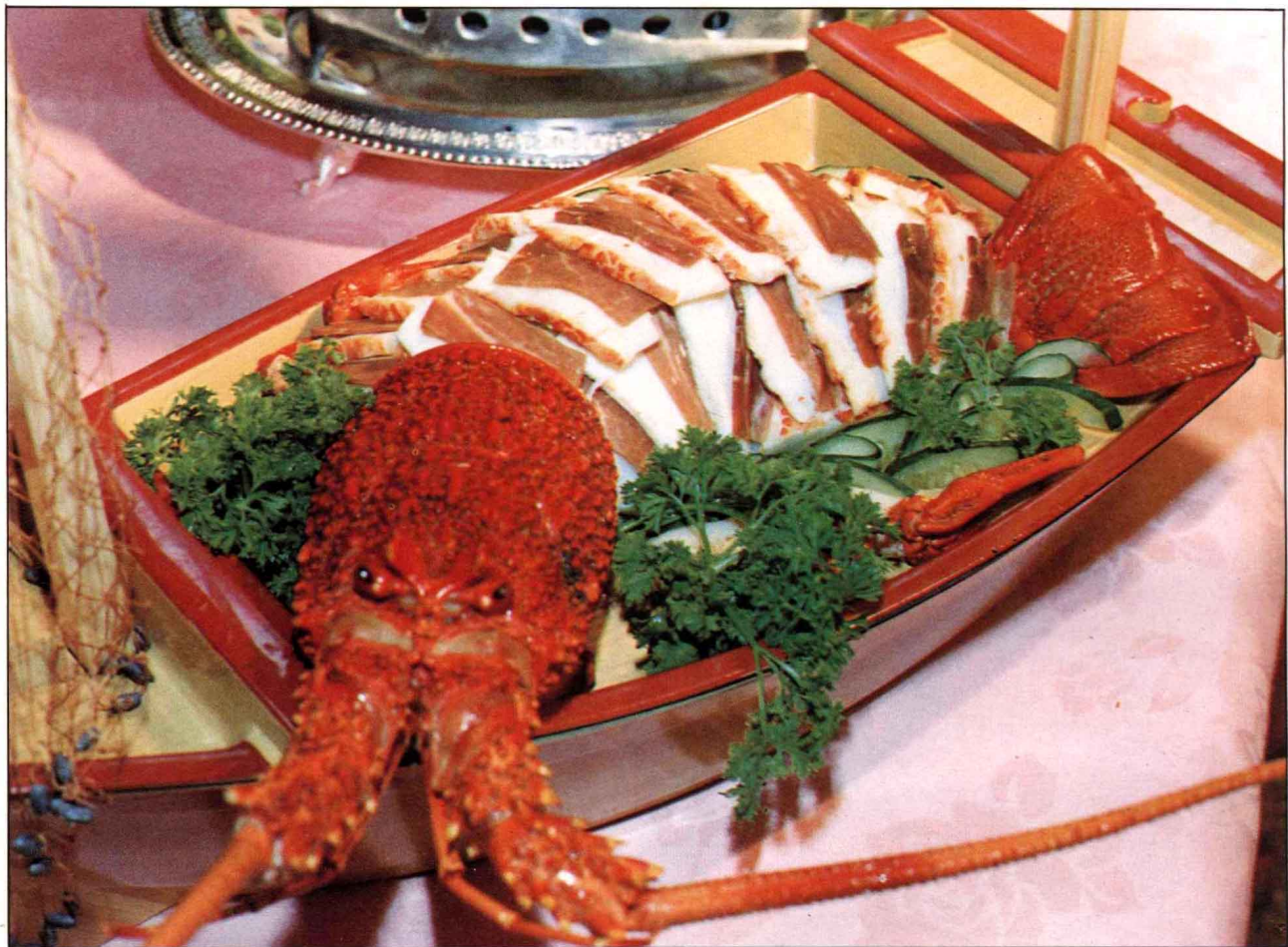


马赛龙虾

原料：龙虾，猴头蘑，鱼面，扇贝，蛋黄膏，调料。

制法：猴头蘑加调料腌入味，上笼蒸熟取出置盘中作“山石”。鱼面调味蒸熟放盘四周，扇贝挤上蛋黄糕烤熟置鱼面上。两龙虾蒸熟架在“山石”上，龙虾螯交叉成角斗之势，荷兰芹作装饰。

特点：滋味鲜美，造型威武。

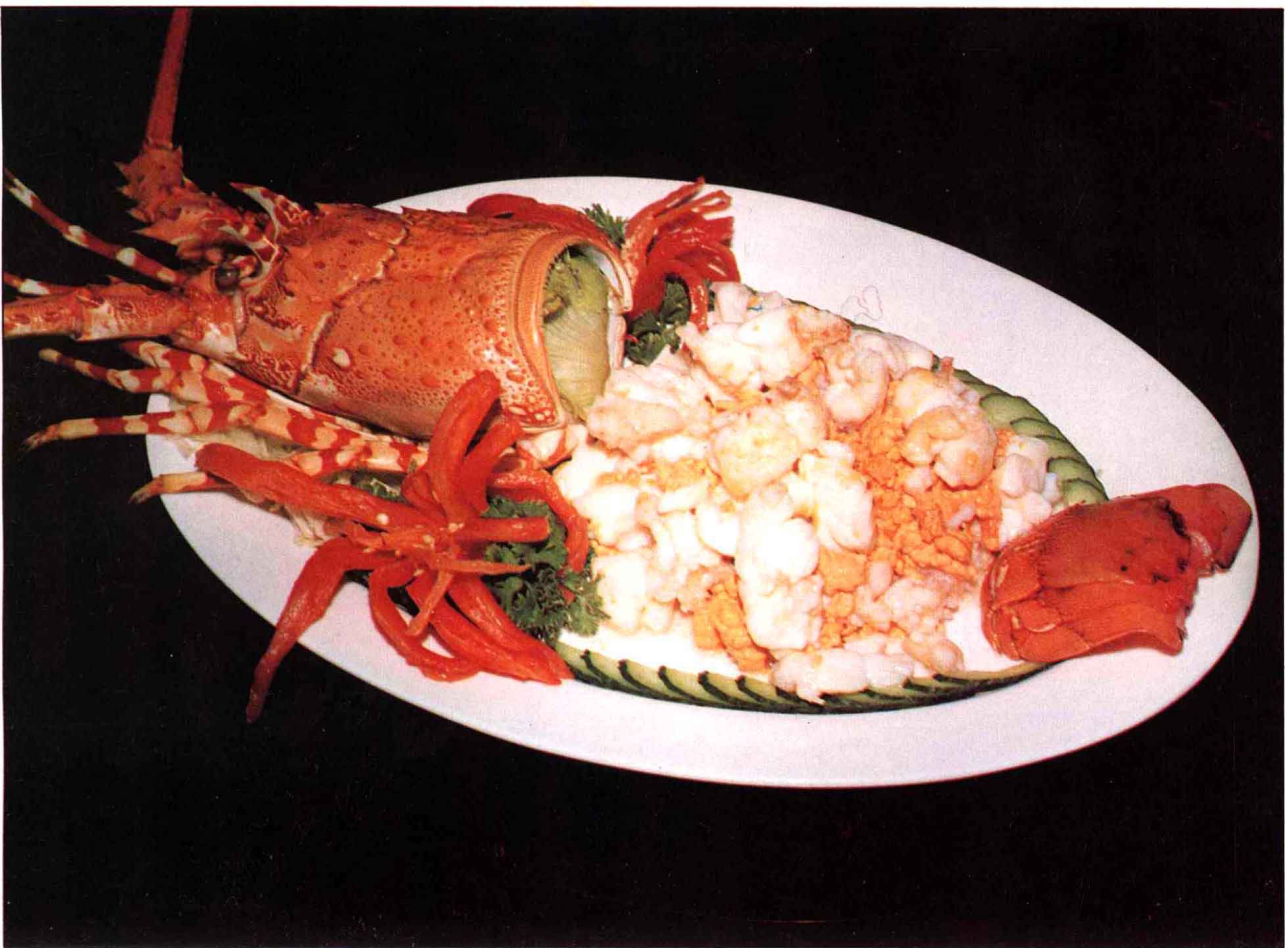


白切龙虾

原料：龙虾，火腿，调料。

制法：龙虾剔肉，拆下头、尾蒸熟置盘两端，虾肉加调料煮熟切片，与火腿片相叠摆放盘中。香芹叶、黄瓜等略点缀。

特点：色白质嫩，味清鲜。盛器为红漆木船形，饰以“鱼网”，极富情趣。



锦绣龙虾

原料：龙虾，蟹黄，调料。

制法：龙虾剔肉与蟹黄滑炒至熟装盘中间，头、尾蒸熟置盘两端，四周衬黄瓜片、红椒、香菜。

特点：造型美观，口味鲜咸。

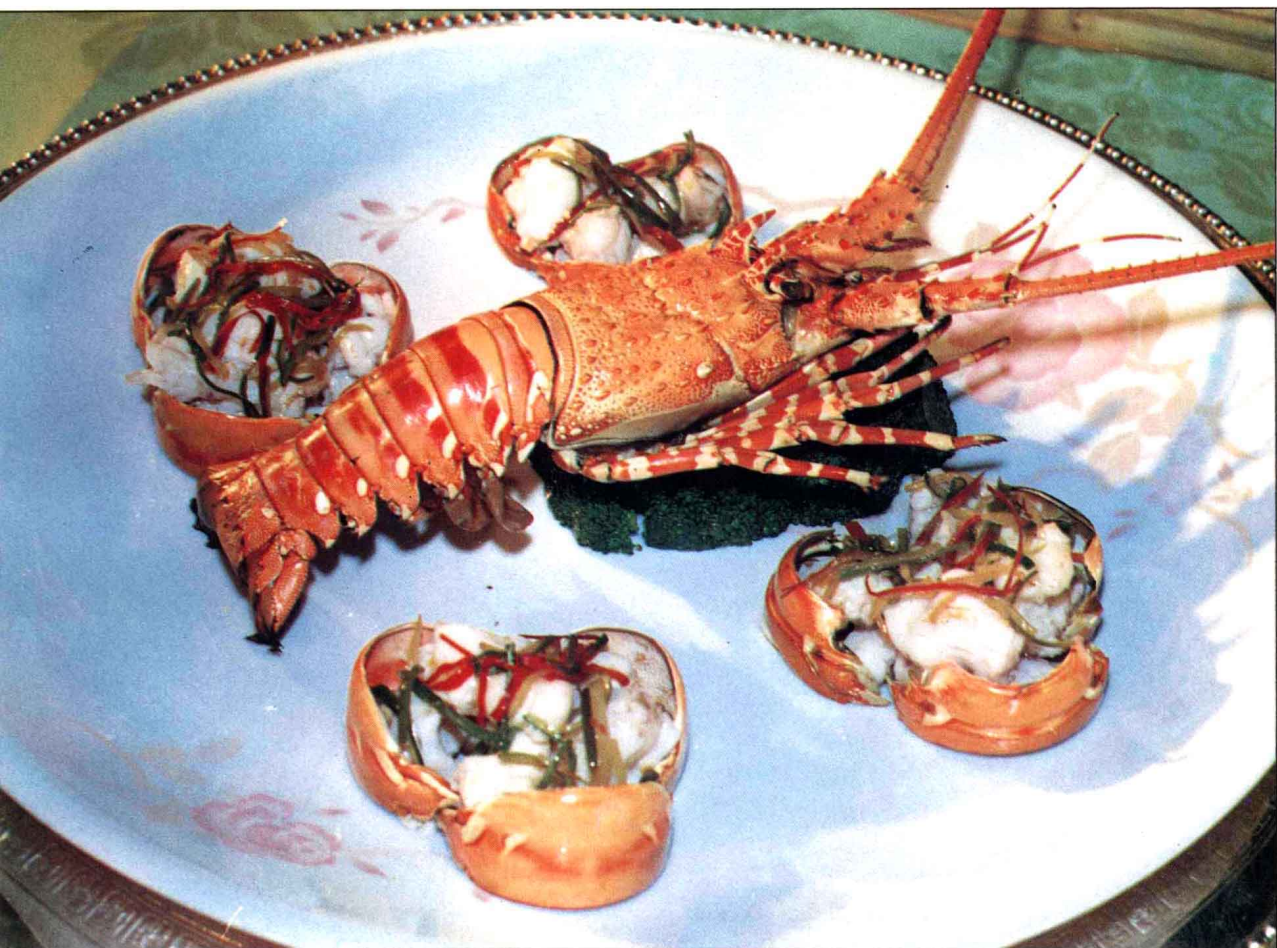


雪莲玛瑙虾

原料：龙虾，菜笋，西兰花，调料。

制法：龙虾剔肉切丁，头、尾蒸熟置盘两侧，菜笋切门墩石丁与虾肉滑炒至熟另装小盘放于托盘中央，四周用西兰花、柠檬片点缀。

特点：味鲜咸，质嫩爽口，造型美观。金属托盘金碧辉煌，小玻璃盘晶莹剔透；正与名贵物料相合。



泡菜龙虾

原料：龙虾，泡菜，西兰花，调料。

制法：一只龙虾剔肉，加调料滑炒至熟，盘内装四堆，分别用蒸熟的龙虾节围起来，上撒切细的五色泡菜丝，另一只龙虾蒸熟置盘中间，用烧西兰花衬托。

特点：造型别致，口味清鲜，咸香略酸辣。

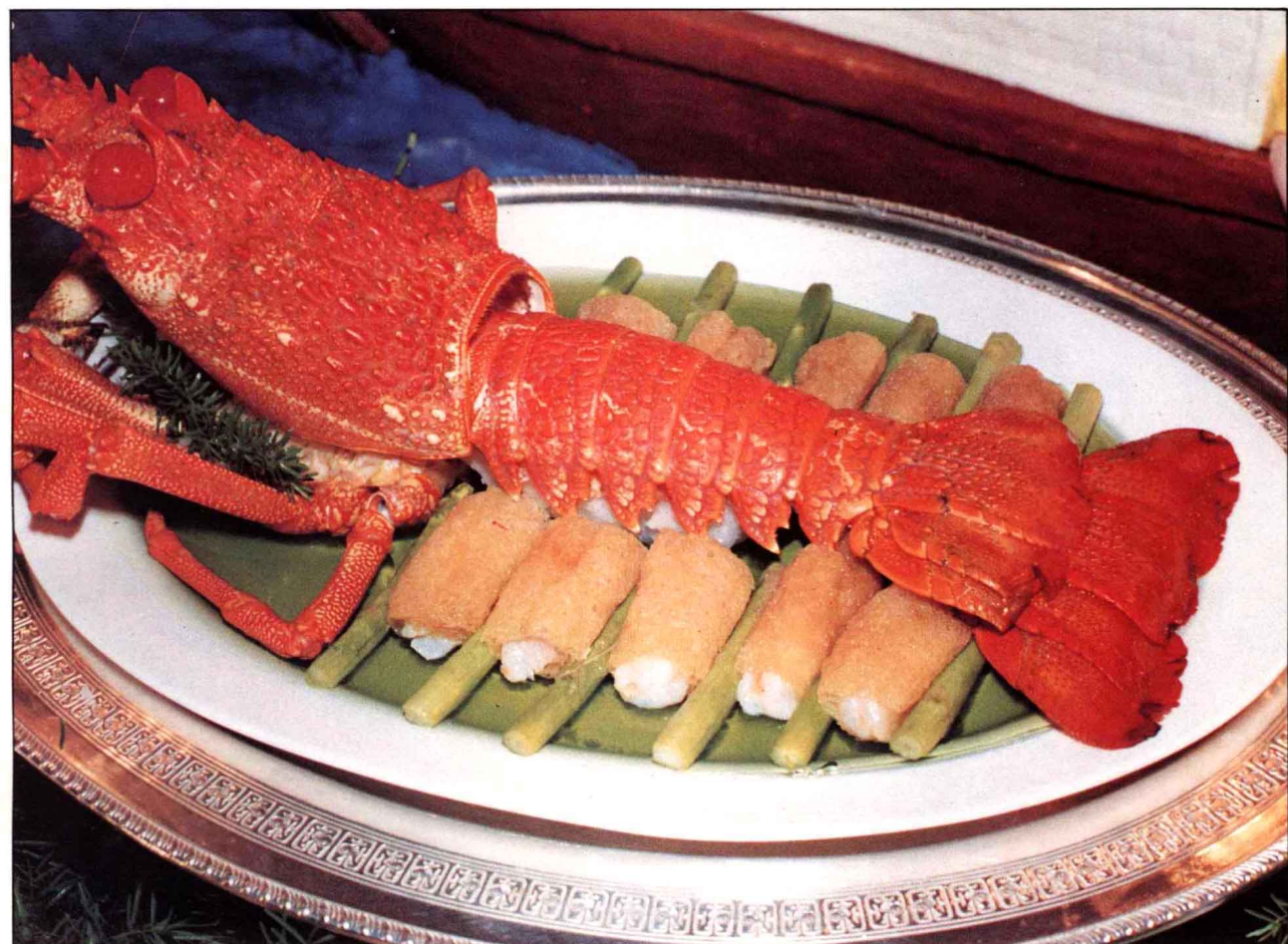


一帆风顺

原料：龙虾，西兰花，菜笋，调料。

制法：龙虾剔肉，头壳蒸熟置船两端。虾肉与菜笋丁等滑炒至熟装入盘中，烧西兰花和红樱桃围边，再将盘放船中间。

特点：盛器——海船，菜肴——海鲜；形式为内容服务，和谐，统一。



龙腾四海

原料：龙虾，水发竹荪，蒿子杆，调料。

制法：龙虾剔肉调味后酿入竹荪中，上屉蒸熟摆在盘中（盘底浇上绿色琼脂冻）。蒿杆烧透入味装盘，龙虾壳蒸透覆在上面。

特点：造型美观，清新爽嫩。

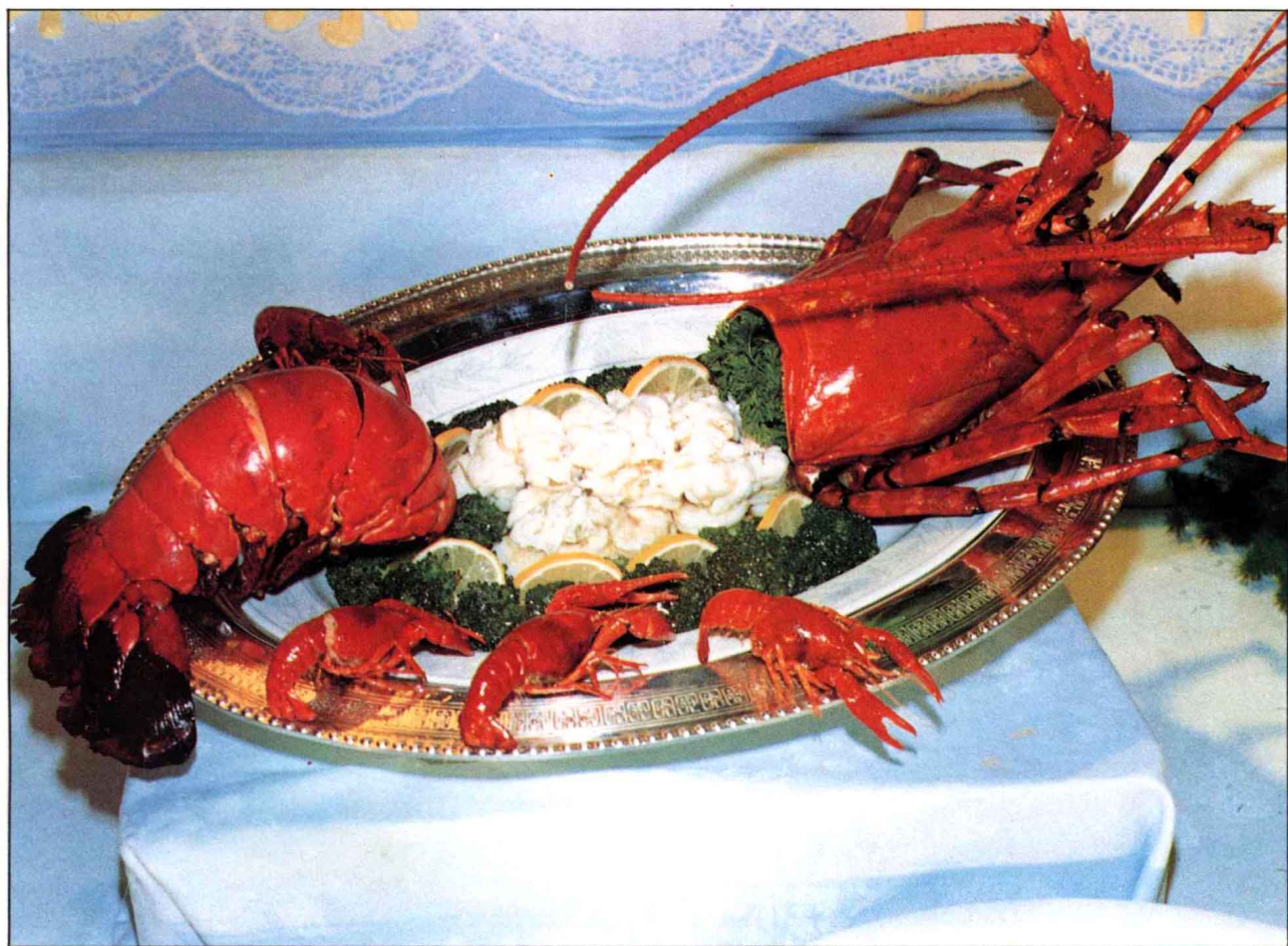


龙舟玉片虾

原料：龙虾，西兰花，方便面，调料。

制法：龙虾剔肉，取头、尾、壳上屉蒸熟。头尾摆放盘两端，方便面泡软编成小篮用油炸透摆在中间，虾肉切片滑炒至熟装入小篮里，西兰花、红椒点缀其间，外壳支成伞状置篮中。

特点：构思巧妙，造型别致。



翡翠龙虾

原料：龙虾，西兰花，柠檬，调料。

制法：龙虾剔肉，头壳蒸熟置盘两端，柠檬片、烧西兰花摆在盘两侧。虾肉滑炒至熟盛其间，小龙虾三只作装饰。

特点：色彩协调，造型美观，质嫩味鲜。



双龙争游

原料：龙虾，水发刺参，调料。

制法：龙虾剔肉加调料滑炒至熟盛入盘中，龙虾壳蒸熟盖在上面，
海参和西兰花分别烧透，置于龙虾两侧。

特点：造型简洁，色调和谐悦目，使用淡金色衬盘更显其高贵。