

海外飘香

HAIWAI PIAOXIANG

CHUANCAI

川菜



中国名厨川菜大师

国际中餐烹饪大师

朱万成 / 著

海外

飘香川菜

● 朱万成 著

四川出版集团·四川科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

海外飘香川菜/朱万成著. - 成都:四川科学技术出版社,
2009. 1

ISBN 978 - 7 - 5364 - 6691 - 3

I. 海... II. 朱... III. 菜谱 - 四川省 IV. TS972.182.71

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 194664 号

海外飘香川菜

著 者 朱万成
摄 影 Jimmy ZHU
责任编辑 康永光
封面设计 韩健勇
版式设计 新创意
责任校对 杨 正 罗 明
责任出版 邓一羽
出版发行 四川出版集团·四川科学技术出版社
成都市三洞桥路 12 号 邮政编码 610031
成品尺寸 260mm × 185mm
印 张 6.75 字数 150 千
印 刷 四川联翔印务有限公司
版 次 2009 年 1 月成都第一版
印 次 2009 年 1 月成都第一次印刷
定 价 36.00 元
ISBN 978 - 7 - 5364 - 6691 - 3

■ 版权所有·翻印必究 ■

■ 本书如有缺页、破损、装订错误,请寄回印刷厂调换。

■ 如需购本书,请与本社邮购组联系。

地址/成都市三洞桥路 12 号 电话/(028)87734035

邮政编码/610031 网址:www.sckjs.com



■作者小传

川菜天才——锲而不舍的厨艺人生

锅中显世界 桌上定乾坤

近年来,中国众多的烹饪精英活跃在国际烹饪大舞台上,他们融合百家之长,采撷各家精华,促进中国菜与国外(西餐)饮食文化的结合、相互交流,使中西合璧的烹饪艺术更加辉煌。中国饮食文化在世界各地越来越流行,使今日川菜在材料、技术上,更显示出烹饪文化的时尚及魅力。

朱万成大师,从16岁开始从事烹饪工作,在国内广有名气,为弘扬中国的饮食文化来到美国,经过多年的探索,不断地自我完善,早已在美国的中餐界赫赫有名。他不断推出诱人的新派川菜和中西合璧的创新佳肴,深受海外华人和美国人士喜爱。

激情燃烧 创新川菜

川菜调味变化大,味别多样化,擅长运用“三椒”来调味,用料广泛、选料精细、配料灵活。使川菜名扬四海。“川菜一菜一格,百菜百味,入味三分深入骨髓”。如:家常味、蒜泥味、豆瓣味、鱼香、糊辣、宫保、水煮、麻辣、油泼、剁椒、红油。怪味、椒麻、咸鲜、烟熏……滋味众多,举不胜举。

“尚滋味,好辛香”,说到川菜,映入脑海的第一印象便是“辣”!红辣椒是四川特产。再加上四川的花椒,更是辣与麻的

配合,使川菜辣得可口,麻得安逸。若辣与麻来调和滋味,可增香,促进食欲,又有发汗散寒,杀菌除湿的功效。难怪川娃儿,川妹子个个吃得津津有味,并且皮肤皎白,细嫩,水灵灵的,叫人不得不赞叹,川菜硬是好!

剑走偏锋,朱万成大师创新的境界应该说“独树一帜”,既创出自己的风格,引进一方饮食的时尚潮流,又融合众家之长,创造出具有国际风范的菜肴品种。他国内外多次赢得大奖,出版许多烹饪书籍,在美国休斯敦被传为“川菜天才”。中国的饮食文化就像一首动人的歌曲流传到世界各地,音乐无国界,烹饪无国界!朱大师就是这首歌的传播者。

新派川菜 中西结合

位于美国休斯敦中国城的三和大酒家最近邀请中国川菜大师朱万成正式加盟主理川菜厨政。联袂正宗港式粤菜,使三和大酒家成为中国城首家正宗川粤合一的中菜馆。无论想吃生猛海鲜,清淡宜人的粤菜;还是麻辣痛快,厚、重、广、浓、香的川菜,三和大酒家将是您的最佳选择!

川菜和粤、鲁、苏菜一起,被列为中国四大菜系。川菜融合了成都、重庆以及乐山、自贡、泸州等地方菜点的特色。“五



味调和百味香”是川菜的本质,川菜对调味十分讲究,并善于调味、精于调味,定味准确,味味相融。味型多样,变化精妙。烹调多用辣椒、胡椒、花椒、豆瓣酱和醋、糖来调味,不同的配比,变化出各种味型,无不厚实醇浓。无论是风味奇特的咖喱、无鱼而又香的鱼香,还是各味平衡和谐的怪味,其核心就是——香。

粤菜的突出特点是,用量精而细,配料多而巧,装饰美而艳,而且善于在模仿中创新,品种繁多。

粤菜注重质和味,口味比较清淡,力求清中求鲜、淡中求美。而且随季节时令的变化而变化,夏秋偏重清淡,冬春偏重浓郁,追求色、香、味、型。食味讲究清、鲜、嫩、爽、滑、香;调味遍及酸、甜、苦、辣、咸;即所谓五滋六味。

川菜大师朱万成是《2005年全美牛头牌大赛》金牌挑战得



主,国际中餐大师,美国中华烹饪大师、四川川菜大师,国家高级技师,特一级,中国烹饪名师。朱万成大师十年前远渡重洋来到美国,创立新派川菜,其成功之处在于中西结合完美,既有创新又保持川菜原味的麻辣。朱万成气韵传神,厨艺高超,在厨艺大赛交流厨艺,座客广播华舞台,声名鹊起,名震全美中餐界。

川菜大师朱万成在三和大酒家第一批推出的新派川菜:“乡巴佬鲢鱼块”,“泡椒竹笋鸭煲”,“乡老坎土鸡”,“剁椒肉蟹/鱼”,“三和二哥肘子”,“三和香辣鱼片”,“芦笋多宝鱼”,“一品过江鱼”,“川式蒸鲜鱼”,“泡椒白灼基围虾”,“香辣回锅肉”,“香煎大斗仓”,“豆花肉蟹”,“三和冷锅鱼”,“巴蜀火锅烩”,“血旺大肠”,“金谷鱼”,“松鼠全鱼”,“三味脆皮豆腐”,“金棕鱼片”,“奇香牙签牛”,“铁板鱼片”,“面托鲜鱼”等。

川菜天才 著述颇丰

朱万成(Jimmy Zhu)作为一位烹饪世家,已出版个人烹饪书籍《新派川菜》、《自做工艺》、《大师教你做燕窝》、《创新菜肴新编》。

“尚滋味、好辛香”的巴蜀人在人杰地灵的天府之国孕育了源远流长的巴蜀食文化。孕育了“一菜一格,百菜百味”的川菜之最,也孕育了富于包罗万象性、创造性和独特性相结合的川菜经典文化。巴蜀文人——魏明伦有名言曰“人类不灭,餐饮不休、川菜万岁”。这也道明了川菜的独特性,让人们对川菜真是又爱又“恨”。

大家习惯用娇艳的鲜花来

形容美好的事物,美丽的花朵就间接成为真善美的代名词,如此美好的东西,假如能摆进口中,不也是人间美味佳肴。阅读朱万成大师第三本菜谱《创新菜肴新编》中的每一道菜就像花儿一样美丽动人,让人们爱不释口。娇艳绽放,使人们在吃的过程中又有美感的享受。

《创新菜肴新编》在继承传统川菜精华的同时,融合国外烹饪原调料,形成内容丰富的川菜新著。内容分为:食雕艺术、彩拼艺术、海鲜(海鲜为水产鱼)、鲜果、家禽、畜肉、豆腐佳肴与生菜包系列、寿司与中西糕点及其他菜肴,共109例菜肴、图文并茂,所有的原料,调料易取、易懂,可供国内外同行,专家借鉴;也是烹饪教学,各大饭店,宾馆及家庭主妇的良师益友,既有较高的艺术欣赏水平,更有指导操作的实用价值,是一本别具特色的烹饪工具书。

巧雕中餐 又赢大奖

休斯敦第二届大厨“烹饪大赛”的记者会,有幸在《老四川》酒家召开。著名的烹饪专家林慧懿巧遇川菜大师,国际中餐烹饪大师朱万成在《老四川》主理厨政。林慧懿老师和休斯敦各大报社的记者们在宴会中品尝到十几道道道精彩的美味佳肴,可谓是“色、香、味、形”俱全,不愧是川菜大师。大家对国际中餐烹饪大师的大手笔之作,赞叹不绝。餐后林慧懿老师和各报社记者与朱万成大师切磋厨艺,畅谈中国菜在美国的发展。

朱万成大师赠送一本新书

《创新菜肴新编》给林慧懿老师,林老师说:在美国加州早就听说朱大师,也欣赏到了其精美菜谱,并关注朱大师在美食专栏作家的食作和报道。今天见面,真不愧是一位文武双全的川菜天才。希望朱万成大师为华人、美国人士创出更多的饮食佳作,不断努力。

《老四川》大厨朱万成以一道“食材”广泛的猪肘和“牡丹花”加之米粉的压底,衬托出动人色彩,诱人魅力的菜式“米粉农二哥肘子”荣获大赛第二名。

朱万成的成功之路或许可以用这样一个公式来表示;

5分个人努力+3分天赋+2分机遇、环境=成功

“干到老、学到老,追求最高厨艺技术与创新”是朱万成大师一生的挚爱,也是他的座右铭。

朱万成大师做高水准菜品的要求及经验,有以下几点:

- ◎动脑筋,花心思,一心一意
- ◎用心、用爱去投入,才会做出诱人佳品
- ◎虚心学习各种流派的菜系及国外烹饪文化
- ◎去粗取精,灵活应用
- ◎巧妙运用中外香料、调料
- ◎不断学习进步,紧跟新的烹饪潮流,超越前进
- ◎卫生、营养切不可少
- ◎使中餐走向西餐化,大胆改良、创新

芝加哥世界华人周刊记者

刘伟

飘香川菜

序^(一)

早在一千多年前,西晋文学家左思所著《蜀都赋》中便有“金盃中坐,肴隔四陈,觞以清酏,鲜以紫鳞”的描述。唐宋时期,川菜更脍炙人口。诗人陆游曾有“玉食峨眉木耳,金齏丙穴鱼”的诗句赞美川菜。如今在川菜界,能配大师称号者,朱万成先生必有一席。

出身世家的朱先生在创新川菜方面异军突起,成就斐然。幼年跟随父亲、兄长开始学习烹调厨艺,坚持勤奋进取,深入钻研,凭借过人天赋,出奇制胜,因而在川菜领域直达登峰造极、开创新局面的境界。从业二十余年屡获殊荣,扬名美国休斯敦市,多次问鼎厨王大赛冠军,声名鹊起,誉满美国中餐界,深受中外友人的厚爱。朱先生不仅厨艺精湛,厨绩卓著,更为世人所服膺的是他具有高尚的厨德,素来享有“德艺双馨”的川菜天才盛誉。

笔者认识朱先生已有数年,从第一次品尝他的川菜佳作,便久久难以忘怀。他的菜肴麻辣鲜美,清香与醇浓并重,雅致与热情共存。就像川剧的变脸那样,对各种食材和调料浓淡皆有恰如其分的拿捏,使人在品尝瞬间,体会各种美妙的滋味。正所谓“饕餮盛宴,畅快淋漓!”

朱先生于烹饪技艺有独特见解。五味调和,以味为本;知味知本,寓意常新。他将传统川菜的调制技巧发挥得淋漓尽致,更博采众家之长,兼容并蓄,终于达到炉火纯青的烹调佳境。吃朱先生做的菜,不仅是在品味,还在于多方面欣赏。每一道菜都是一件艺术珍品,品其味,观其型,确能感受到清新扑面的巴蜀乡情。

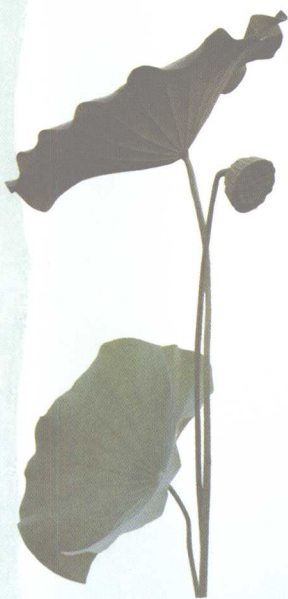
蜀酒浓无敌,江鱼美绝伦。朱先生将多年经验心得著书立作,传经送宝,尤为可贵。祝愿朱先生在《海外飘香川菜》中,展现出更加灿烂无穷的魅力!

美国新奥尔大学酒店、餐饮业博士 苏 震
美国上海饭店餐饮集团行政总裁

特别鸣谢

美中信使报
美南新闻
美南广播电台 AM1050
休斯敦四川同乡会
世界华人周刊
纽奥良若拉时报
世界中国烹饪联合会

四川酒家
新四川万成川香公司
上海饭店
休斯敦华人侨界
美国中餐厨师联谊会
美国中华烹饪名厨专业委员会





烹饪大师话

序(二)

川菜居中国著名的八大名菜之首。最吸引人的是:多样的香料、多种的调料和多变的烹饪技术。

讲到川菜就会想到:家常、鱼香、麻辣、怪味、泡菜、蒜泥、五香、糟醉、宫保、糊辣、荔枝、红油、芥末、香辣、麻酱、椒麻和干煸、干烧、小煎、小炒、火爆、干炸、酥炸、烟熏及四川火锅。

想到川菜,便是“又麻又辣”。鲜红的辣椒是四川的特产。

为什么本书取名为《海外飘香川菜》呢?作者从事烹饪工作几十年,不断创新、改良,自我完善,广泛交流厨艺。在国内外厨艺比赛中,善用时尚新奇的食材和精湛的超群技艺,大胆绝妙地搭配,中西合璧地运用。在中国菜走出去、西餐走进来的潮流中,中外厨师广泛的交流,使川菜飘香海外,鹏程万里。

《海外飘香川菜》灵活运用中西餐合璧的技术,结合当地人口味来调制菜肴,力求做到“少麻、少辣、少油、少盐、不含味精”,烹制出一系列美式川菜和新潮川式海鲜,广受中国城(CHINA TOWN)新移民的欢迎。加之使用不同的国外调料、香料和烹调手法,让原本麻麻辣辣、红红火火的川菜既不失去正宗的原汁原味,更能赢得美国人士的喜爱,使川菜更加多元化,更加有益于健康,中国川菜在海外开花结果,朱大师功不可磨。

USA-SWO、NEWS《美中信使报》

明桥国际集团公司董事长、社长

休斯敦

2008.9.28

谢 忠

对吃饭的要求:日本人观其颜色;法国人闻其味道;而中国人是色香味俱全。这也许正是中国人会吃,中餐堪称美食王国的原因所在。味:是川菜的灵魂,百菜百味更是川菜的特色。

在川菜中,辣椒占有主要地位。四川人嗜辣,路人皆知。其实,湖南、湖北、贵州、江西等地人也都喜欢食用辣椒。俗语:“湖南人不怕辣,贵州人辣不怕,四川人怕不辣”,钟爱辣椒者大有人在。

辣椒性热味辛,具有逐寒温胃之作用。

辣椒可以美容。在食物中加辣椒,会提高人体的新陈代谢,加快热量消耗。难怪当今风靡辣椒“燃烧”脂肪,以减肥健美。此外,辣椒更有养颜和润肤之效,常用之,可以保持皮肤嫩润,美丽动人。

从自己多年的经验中,总结出做菜的“四到”:

眼到:做出的菜品造型要美观。

口到:做出的菜品味道要可口。

手到:制作菜品的手上功夫要高超。

心到:用心去做,用心去爱烹饪事业。

朱万成

国际中餐大师、美国中华大师、中国烹饪大师、四川
川菜大师、四川名厨、特一级、高级中式烹调技师
美国新奥尔良上海饭店餐饮集团行政总厨

休斯敦

2008.8.23

川菜发展历史悠久。具有用料广博、味道多样、菜肴适应面广，三大特征。其中尤以味型多、变化巧妙而著称。川菜深受中国各地甚至海外许多国家人士的爱好，从这个意义上说，川菜属于中国，也属于世界的。《海外飘香川菜》的出版旨在传播、弘扬川菜烹饪文化和川菜技艺。既可以满足广大群众学习川菜制作的需求；又加强了作者与海外中餐业同行的交流与联系，定会受到海外中餐业各界的欢迎。

世界中国烹饪联合会

蒋福军

2008.9

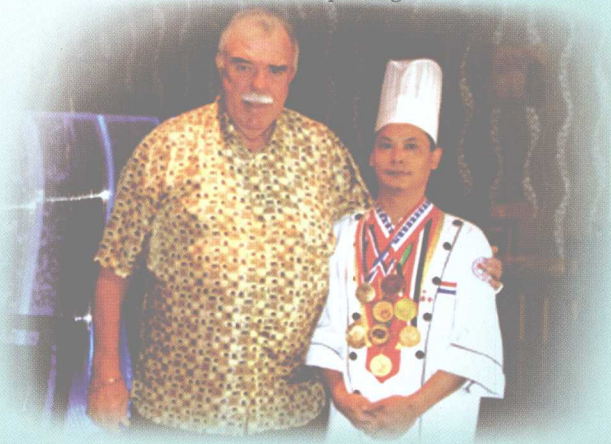


朱万成大师在美国展示川菜功夫

Masterchef——jimmyzhu.NumberOne

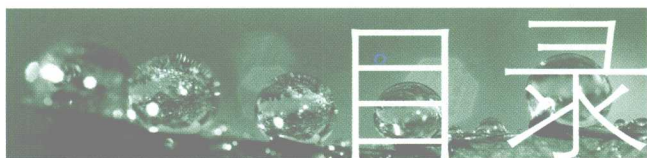
Sichuan Dishes are famous in the world. However very few people have had the chance to learn the secret of Sichuan Cuisine. Why it's so delicious and tasting? How it could be "One dish, one Character"!

Shanghai Restaurant provides a variety of authentic Sichuan style food, from snacks and appetizers to a full-course meal. Jimmy Zhu, who has earned the prestigious five star rating in China, is the celebrity chef in Shanghai Restaurant. Jimmy concentrates on the changing of taste, which differs in thickness and heaviness. The taste of Shanghai is very delicate and flexible. People who have eaten Shanghai keep praising it and can not forget the beautiful experience.



美国路易斯安那州新奥尔良市警长
卡奈尔·巴特

朱万成大师与美国路易斯安那州新奥尔良市警长——
卡奈尔·巴特在新奥尔良上海饭店



Contents

川味飘香海鲜

辣到跳纸锅海鲜 / 10
鸳鸯龙虾 / 10
奶汤纸锅三鲜 / 11
椰茸脆龙虾 / 11
酸辣锅巴鱿鱼仔 / 12
彩珠龙虾沙律 / 12
西芹鱼子松果鱿鱼 / 13
木瓜滑炒龙虾 / 13
鲜椒鲜辣蒸哈蜊 / 14
泡椒白灼虾 / 14
川味脆酥腰果虾 / 15
金甲老虎虾 / 15
酱香红油大网鲍 / 16
四川火锅小龙虾 / 16
甜酸虾(美国) / 17
雀巢奶汁鲜虾 / 17
麻辣海鲜豆花 / 18
飘香串虾 / 18
奇香茄包海鲜粒 / 19
酱烧螳扒蚌 / 19
橘香西汁原壳虾 / 20
清炒原壳小海皇 / 20
核桃鸳鸯虾 / 21
木瓜薄荷鲜虾仁 / 21
爱情红绿灯 / 22
野山椒油泼鲜虾 / 22
五彩黑椒煎凤尾虾 / 23
宫保东风螺肉 / 23
木瓜蒸鱿鱼卷 / 24
火烧大花螺 / 24
酸菜泡椒铁板蟹 / 25
飘香铁板虾 / 25
飘香盆盆虾 / 26
豆瓣碧绿龙虾 / 26
川式叫化蟹 / 27
乌戏龙虾(两吃龙虾) / 28
芒果盞龙虾(美国) / 29
红咖喱酸辣蟹钳浓汤 / 29
椰奶原盅蒸蟹 / 30
游龙戏珠 / 30
香辣回锅肉蟹 / 31

姜丝柠檬椒丝油泼蟹 / 31
泼辣鲜生蚝 / 32
葱油皇帝蟹 / 32
猴头戏鲍片 / 33
川酱生食生蚝 / 33
川椒霸王鲍鱼 / 34
水煮梅花刺参 / 34
龙归故里 / 35
芒果酸辣梅花刺参 / 35
菠饺家常乌参 / 36
干烧鱼肚 / 36
三鲜鱼肚南瓜盅 / 37
香汁佛肚乌参纸锅 / 37
椰奶原盅鱼肚羹 / 38
蒜泥原壳月光扇贝 / 38
三文鱼明虾北极贝酿苦瓜 / 39
辣味脆皮带子 / 39
辣子豆瓣炒鲜蛭 / 40
果仁凤尾虾 / 40
虾松酥金蝎 / 41
参藏不漏 / 41
雀巢沙律果味虾 / 42
奇香麻辣虾 / 42
参参不息 / 43
奇香红袍鲍仔 / 43
鸡汤烩龙虾 / 44
香辣生烫澳洲带子 / 44
生食川味花螺 / 45
川椒旱蒸扇贝 / 46
对吻神仙鱼翅 / 46
川式主食三文鱼 / 47

川味鱼肴与火锅

农家小炒鱼干 / 48
豆瓣大蒜鱼 / 49
酥皮脆鳊鱼 / 49
鳊鱼虎皮三色椒 / 50
剁椒鱼 / 50
巴山冷锅鱼 / 51
蜀香纸锅啤酒魔芋鱼 / 51
鲜椒冻豆腐红杉鱼 / 52
桂香秘制凉拌鲜鱼 / 52
沸腾鱼锅 / 53

飘香糟辣油淋鲶鱼 / 53
泡椒铁板飘香鱼 / 54
面托红杉鱼 / 54
清汤假全鱼 / 55
鸳鸯鳕鱼卷 / 55
川妹泼辣鱼 / 56
辣安逸脑花鱼 / 57
豆汤鱼片 / 57
肠旺蜀香鱼 / 58
三椒芋子鱼锅 / 58
农二哥鲜鱼 / 59
香辣鱼片 / 59
四川骨香龙利鱼 / 60
干煎三文鱼 / 61
馋嘴三文鱼 / 61
泡菜香醋生食三文鱼 / 62
三椒油泼三文鱼 / 62
重庆三味火锅 / 63
巴山串串香 / 64
老四川馋嘴麻辣烫 / 64
川妹子兔火锅 / 65
四川鸳鸯火锅 / 66
QQ 铁板烧 / 67
川香火锅烩 / 67
馋嘴口袋鱼豆腐 / 68
八宝脱骨鱼 / 69
酸辣四川鱼羹 / 69

家禽、畜肉香飘海外

芝麻鸡(美国) / 70
四川辣子鸡 / 71
鸟趣 / 71
口水鸡 / 72
蒜香花生仁鸡 / 72
西式鸡串(美国) / 73
柠檬鸡(美国) / 74
川府干锅鸡 / 74
奥运火炬(菜品) / 75
甜酸鸡(美国) / 76
麻辣鸡豆花 / 76
竹筒川味鸡 / 77
飘香酥鸡 / 78
川味风干鸭 / 78
樟茶鸭汉堡包 / 79
泡椒干烧鸭 / 79
美式北京烤鸭(美国) / 80
太爷红油鸭 / 81
红酒干锅鸭 / 81
川式西汁凉拌牛柳 / 82

香菠牛(美国) / 82
干煸牛肉 / 83
美式牛腩浓汤(美国) / 83
香辣神户牛扒 / 84
龙须牛肉 / 84
香汁煎牛扒 / 85
酸辣西汁带子牛 / 86
村菇小炒肥肠 / 86
酸菜肠旺锅 / 87
萝卜干回锅肉 / 87
糟辣朱氏霸王肘 / 88
香辣朱氏霸王肘 / 89
农家饼盐煎肉 / 89
朱氏红枣霸王肘 / 90
辣妹子脆肠 / 91
奇香辣酥排骨 / 91
瑶柱烩彩珠 / 92
西式彩虹大排 / 92
鲜辣纸锅排骨 / 93
鱼香生拌凤尾 / 93

粥、美汤、寿司

养颜润肤官燕哈蜆粥 / 94
五彩炒饭(美国) / 95
玫瑰靓虾养颜汤 / 95
奶油果冰汁奶糕(美国) / 96
木瓜银耳羹 / 96
西式巧克力黑珍珠糕(美国) / 97
西式起士格雪梨(美国) / 97
锦绣刺身大团圆 / 98
川味双色叶儿粑 / 99
鱼香酥饼 / 99
三文鱼寿司卷 / 100
香醋汁寿司生菜三文鱼 / 100

朱万成食雕欣赏

川菜烹饪基础知识

1. 川菜常用的火候 / 103
2. 川菜中的油温 / 103
3. 川菜中常用的汤 / 104
4. 川菜中的码芡、勾芡、兑滋汁 / 104
5. 川菜常用的烹制方法 / 105
6. 川菜的配菜原则和方法 / 106

川菜传奇人物

——朱万成业绩录

川味飘香海鲜



辣到跳纸锅海鲜

特点 辣味浓烈,鲜香可口。质地鲜嫩,软糯适度,色泽红亮,营养丰富,纸锅盛装别有风味。

用料 澳洲带子 3 只 水发刺参 70 克 竹节虾 6 只 鲜鱿鱼 30 克 朝天椒 四川豆瓣酱 盐 鸡精 鲜汤 红酱油 胡椒粉 花雕酒 生粉 嫩西芹 姜 葱 香油 红油各适量

制法

1. 分别将澳洲带子洗净,切成 3 块。鲜鱿鱼切成十字花刀后再改成棱形块。竹节虾去净虾壳,在虾背划开挑净沙线洗净。西芹去掉老筋,切成棱形块备用。

2. 锅置中火,放油,投入姜、葱炒香,加入朝天椒、四川豆瓣酱小火炒至酥香,

色红辣味浓郁,掺入鲜汤;倒入全部海鲜、西芹搅匀,放盐、鸡精、胡椒粉、花雕酒、红酱油烧入味,去掉姜、葱,加红油、香油勾少许芡收汁后起锅装入放在燃火的酒精炉上的纸锅中即成。

10

鸳鸯龙虾



特点 色泽自然鲜艳,形态生动。质地鲜嫩,味咸鲜香可口,营养丰富,造型完美。

用料 美国大龙虾 1 只 青刚菜心 8 颗 草菇 胡萝卜 姜 葱 香菜 盐 鸡精 牛油 鲜汤 胡椒粉 香油衬托原料等各适量

制法

1. 将美国大龙虾初加工后取出龙虾肉洗净,再将龙虾头身入油中炸至色红捞起,龙虾肉加姜、葱、盐、胡椒粉腌入味,胡萝卜分别切成小的尖形状和柳叶形薄片若干片,青刚菜心洗净;再将炸好的龙虾头身在长盘中立好,造好型。龙虾尾部衬托花朵香菜。

2. 将青刚菜心、草菇烫热挤干水,菜心摆成弯形状围在龙虾两边,草菇上插入胡萝卜小尖条、柳叶片,成“鸳鸯”头按在菜心上备用。

3. 锅置中火放牛油、姜、葱炒香,将龙虾肉轻轻拍松入锅中煎至刚熟,烹入盐、胡椒粉、鸡精、少许鲜汤煎约 1 分钟熟后起锅;将龙虾肉摆在盘中龙虾壳身上,汤汁去掉姜、葱加香油,搅匀分别淋在“鸳鸯”和龙虾上即成。

注 上桌应配刀叉食用或分餐食用。

奶汤纸锅三鲜

特点 色泽自然,奶汁香浓。姜、葱味浓郁,咸鲜醇香,质地鲜嫩爽口,富含多种营养成分。

用料 水发网鲍 50 克 老虎虾 8 只
鲜鱿鱼 70 克 西芹 红椒 玉米笋 奶汤 盐 胡椒粉 鸡精 蒜头粉 姜 葱
白兰地 生粉各适量

制法

1. 将发好的网鲍切成块状;老虎虾去壳划刀挑净沙线洗净;鲜鱿鱼切成十字花刀,改成菱形块;西芹、红椒均匀地切成小块状;将酒精炉放在大盘中备用。

2. 锅置旺火放油倒入姜、葱炒至浓香,掺入奶汤,加盐、胡椒粉、鸡精、蒜头粉、白兰地调入味,再将三鲜料焯水倒入奶汤中煮约 1 分钟入味,放西芹、红椒、玉米笋炒匀,去掉姜、葱,勾少许芡收汁起锅,点燃酒精炉放纸锅,装入奶汤三鲜即成。

注 在国外,奶汤是用牛奶炒特级面粉,炒香后加水熬制而成,故奶香味浓郁。



11

椰茸脆龙虾

特点 色泽鹅黄,椰茸洁白。质地酥脆可口,果味浓郁,微带咸鲜。造型美观,营养丰富,养颜美容。

用料 美国龙虾 2 只 椰茸 200 克 吉士粉 5 克 鸡蛋 盐 胡椒粉 红酒 蒔萝草 椰浆等各适量

制法

1. 将美国龙虾初加工,取出龙虾肉洗净,切成小块状,加盐、红酒、胡椒粉、椰浆腌入味;蒔萝草洗净沥干水;再将龙虾头身入油锅中炸至色红捞起沥干油,摆在长盘中造好型,龙虾壳身两边摆上蒔萝草备用。

2. 将腌好的龙虾肉放入用椰浆、面粉、吉士粉、鸡蛋调好的果味浆中拌均匀,再逐渐放入油中炸至定型捞起;待锅中油升至七成热时再炸至色泽鹅黄、皮脆捞起。锅内倒热油,放入椰茸,倒入脆皮龙虾炒匀起锅摆在蒔萝草上即成,同蒔萝草一起食用。

注 蒔萝草是国外名称,中国叫茴香草、鱼香草,多与生食配用。





酸辣锅巴鱿鱼仔

特点 色泽棕红,咸中带酸辣,有浓厚的姜香味。质地鲜嫩,锅巴酥脆化渣。

用料 鲜鱿鱼仔 500 克 锅巴 8 块
泡酸辣椒 泡姜 葱节 辣豆瓣酱 红酱油
油 胡椒粉 香醋 花雕酒 生粉 鲜汤
等各适量

制法

1. 将鲜鱿鱼洗净肠杂沥干水,入沸汤中焯一水捞起备用。泡姜剁成茸状。

2. 锅置旺火放油下姜、葱、辣豆瓣酱、泡酸辣椒炒香至色红掺鲜汤烹入红酱油、胡椒粉、花雕酒、醋调入味,倒入鱿鱼仔搥匀,勾少许芡收汁后,放葱节搥匀起锅装入大碗中。

3. 锅置中火上,放油烧至七成热,放入锅巴炸至色泽金黄、酥脆时捞起放在圆盘中,连同酸辣鱿鱼一起上桌,将酸辣鱿鱼倒在锅巴上即成。

12

彩珠龙虾沙律



特点 口感清爽,色泽自然鲜艳,果味浓郁,含有丰富的维生素。

用料 美国龙虾 1 只 鲜紫葡萄 白葡萄 木瓜 苹果 美奶滋 炼乳 蜜糖 姜 葱 红酒
盐 胡椒粉等各适量

制法

1. 先将龙虾初加工,取出龙虾肉洗净,切成拇指大的丁状,加盐、红酒、胡椒粉、姜、葱腌味;苹果、木瓜去皮后削成小圆珠,连同两种葡萄入凉淡盐水中浸泡 20 分钟;再将龙虾头身炸至色红捞起立放在长盘中造好型,衬托上花朵。

2. 锅置旺火倒入开水煮沸后,放龙虾丁煮熟捞起用冰冷却后沥干水。将美奶滋倒在大碗中加蜜糖、炼乳调匀,放入龙虾肉和葡萄、苹果、木瓜珠拌匀摆在龙虾壳上修饰好即成。

注 美奶滋是美国常用的奶酪制品,在中国可用卡夫奇妙酱代用。

西芹鱼子松果鱿鱼

特点 质地脆嫩可口化渣。奇香浓郁,味鲜形美,咸鲜香醇,具有美容益寿之效。

用料 鲜大鱿鱼 2 只 鲜生鱼子 九层塔 西芹叶 虾籽 菠菜叶 小洋伞七把 甜酸仔姜 红油 花椒油 四川豆瓣酱 红酱油 香油 盐 鸡精 胡椒粉 食用酒精等各适量

制法

1. 将鲜鱿鱼洗净后,分别用斜刀切成细十字花刀再切成约 6 厘米长的三角形共 6 块,九层塔、西芹叶洗净剁成茸状放在碗中加少许虾籽、盐、鸡精、胡椒粉调入味备用。

2. 菠菜叶洗净切成细丝烫水后捞起沥干,小洋伞分别用食用酒精均匀地全部擦一遍消毒,吹干无酒精气味后放在圆盘中备用。

3. 将调好的西芹鱼茸逐个用三角形鱿鱼块包裹好,锅置旺火放油烧至七成热,放菠菜丝炸酥成碧绿色捞起吸干余油,待油回至六成热放鱿鱼炸成“松果”状并关火浸炸 20 秒捞起。

4. 将甜酸仔姜片切成薄片装入味碟中,碗中放红油、四川豆瓣酱、红酱油、香油、花椒油调匀成麻辣味,装入味碟中,最后将菠菜松放在小洋伞上,再摆上西芹松果鱿鱼,造好型撒上鲜生鱼子,连同两个味碟上桌配食即成。



13

木瓜滑炒龙虾

特点 色彩鲜艳,质地鲜嫩。味咸鲜醇厚,微带果味芳香,富含多种维生素,具有美容养颜,丰胸之效。

用料 美国龙虾 1 只 泰国木瓜 200 克 意大利青瓜 30 克 盐 鸡精 鸡蛋 红酒 胡椒粉 生粉 姜 葱 薄荷 西洋芹等各适量

制法

1. 将美国龙虾初加工后,取出龙虾肉洗净切成约 2.5 厘米大的丁状加盐、鸡精、胡椒、红酒腌入味;泰国木瓜、意大利青瓜均匀地切成小丁状,鲜薄荷、西洋芹洗净

沥水,再将扇贝壳入沸水中煮 2 分钟捞起沥干水。

2. 锅置旺火放油,将龙虾丁码入蛋芡后滑入六成热油中滑散捞起,锅留少许热油放姜、葱炒香,倒入龙虾、木瓜、青瓜丁炒匀烹盐、鸡精、胡椒粉、酒炒入味勾少许芡收汁起锅,去掉姜、葱,装入扇贝壳摆在长盘中,牵上薄荷、西洋芹,前端立上炸好的龙虾头即成。

注 食用时应挟入鲜薄荷、西洋芹一同食用为佳。



鲜椒鲜辣蒸蛤蜊



特点 汁色红亮,鲜辣可口,回味悠长。质地鲜嫩,开胃提神。

用料 鲜活蛤蜊 14 只 鲜朝天椒 姜米 蒜米 葱丝 胡椒粉 红酒 盐 肉桂粉等各适量

制法

1. 将蛤蜊洗净入沸水中氽至开口捞起冲凉沥干水,再将鲜朝天椒剁成茸状,放入碗中加盐、肉桂粉、红酒、蒜米、姜米、胡椒粉调好味备用。

2. 将沥干水的蛤蜊逐个放上适量的鲜剁椒,放在盘中用保鲜纸盖好,入蒸锅大火蒸 5 分钟取出,去掉保鲜纸摆好盘,淋入热油撒上葱丝即成。

14

特点 风味独特,醇香微酸微辣。质地鲜嫩,色泽自然,川味浓郁,佐酒佳品。

用料 鲜竹节虾 20 只 泡酸辣辣椒 泡菜老盐水 大红浙醋 白醋 盐 白糖等各适量

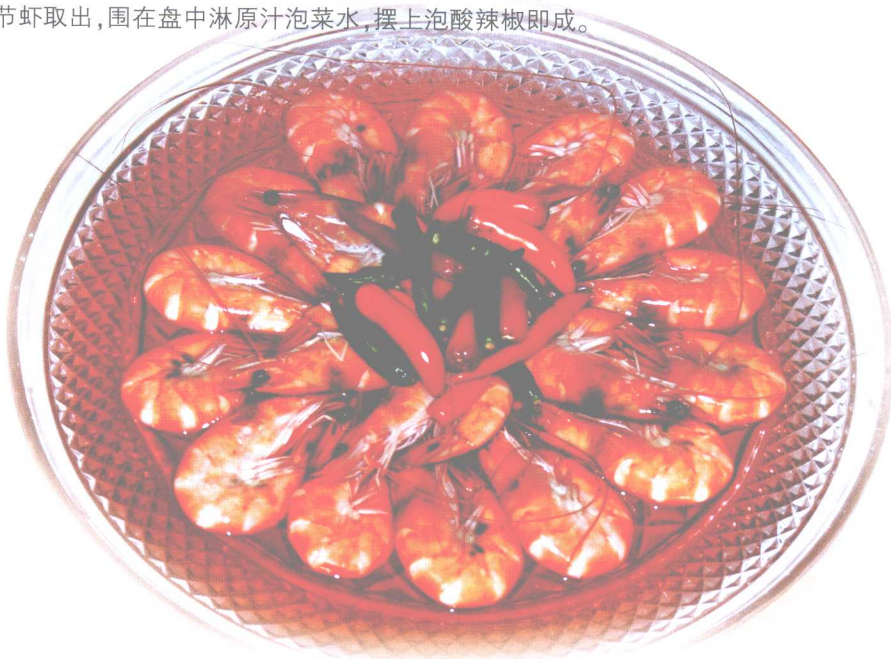
制法

1. 将竹节虾洗净,入沸水中氽熟至色红捞起冲凉沥干水。

2. 在泡菜老盐水中加大红浙醋、白糖、少许盐、白醋、泡酸辣辣椒调匀。放竹节虾盖好口,浸泡约 1 小时备用。

3. 将浸泡入味的竹节虾取出,围在盘中淋原汁泡菜水,摆上泡酸辣辣椒即成。

泡椒白灼虾



特点 色泽鹅黄,质地酥脆鲜嫩。味鲜奶香,麻辣可口,酸甜适度,多味任选别具一格。

用料 鲜中虾 4 只 油酥腰果 100 克 鸡蛋 黄姜粉 盐 蒜头粉 生粉 白兰地 丁香粉 红油 四川豆瓣酱 花椒油 酱油 芒果泥 炼乳 白糖 白醋 番茄酱 生菜等各适量

制法

1. 将虾去身壳挑净沙线洗净,并轻轻划几刀后用保鲜纸包住,均匀地挤成长条形;腰果剁成细粒;生菜切成丝状。用大片生菜叶垫在花篮盘中,再放上生菜丝备用。

2. 将芒果泥加白糖、炼乳调匀成芒果奶香味汁;番茄酱加白糖、白醋调匀成番茄甜酸汁,再将红油、花椒油、四川豆瓣酱、酱油调匀成麻辣汁,分别盛入三味碟中。

3. 将鸡蛋、生粉、丁香粉、白兰地、蒜头粉、盐、黄姜粉调匀成二流体,将挤长的鲜虾逐个粘上粉味浆再粘裹上适量腰果料至完。

4. 锅置旺火放油烧至五成热,放入粘裹好的虾浸炸至外酥脆、刚熟捞起沥油后摆在花篮盘生菜上,再摆上三味碟即成。



川味脆酥腰果虾

15

金甲老虎虾



特点 造型美观,色泽鹅黄。外酥内嫩,咸鲜香浓,蘸食咖喱辣味浓烈,营养丰富。

用料 鲜老虎虾 10 只 杏仁 120 克 蛋清芡 盐 黄芥末粉 白醋 鸡精 八角粉 胡椒粉 红酒 姜 葱 虾糁 青木瓜 红椒茸 衬托原料等各适量

制法

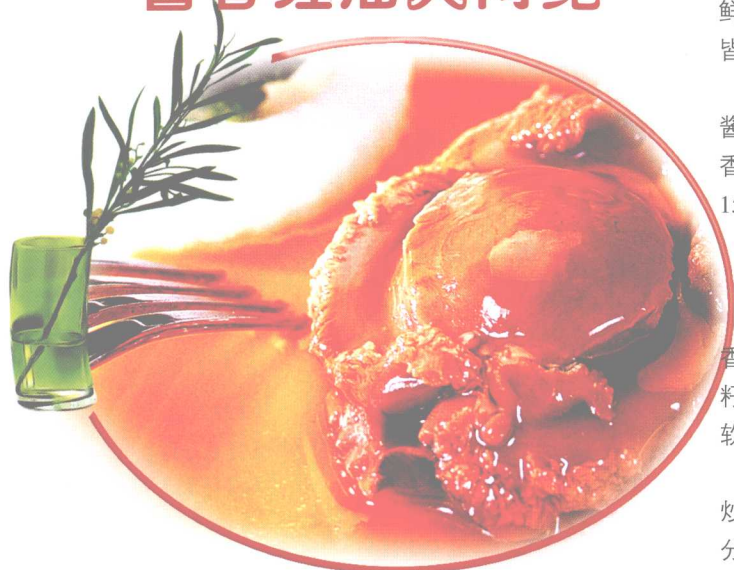
1. 将老虎虾剥去虾身部虾壳,挑去沙线洗净,加姜、葱、盐、胡椒粉、红酒腌入味;虾糁加盐、蛋清芡、八角粉、鸡精调均匀成半流体;青木瓜去皮雕成花盅立放在大圆盘上端衬托上花朵备用。

2. 将腌好的虾逐个均匀抹上适量虾糁后再逐个岔开粘贴上杏仁至完成“金甲”状,黄芥末粉加白醋、盐调入味成芥末味汁装入盘中的木瓜花盅内,撒上少许红椒茸。

3. 锅置旺火放油烧至六成热,放金甲虾炸至型捞起,待油升至七成热时重炸至熟、色泽鹅黄时捞起沥油,摆在花盅周围即成。



酱香红油大网鲍



特点 色泽棕红,质地柔嫩可口。味美鲜香,酱香浓郁,微辣爽口。营养丰富,四季皆宜,成菜气派。

用料 发好的日本大网鲍一只 甜面酱 30 克 四川秘制红油 30 克 四川秘制香料汁 30 克 鲜冬瓜 100 克 西兰花 150 克 姜 葱 盐 鲜汤 红酒 生粉 橄榄油 日本香油等各适量。

制法

1. 将发好的日本大网鲍加入四川秘制香料汁,鲜汤煨好入味。在将鲜冬瓜去皮去籽切成约 0.5 厘米厚的弯圆块入鲜汤中煨软入味,西兰花焯水备用。

2. 锅置旺火放少许橄榄油投入姜、葱炒香下甜面酱炒香掺入鲜汤,旺火煮约 1 分钟后,捞去姜、葱渣滓,烹入四川秘制红

油和煨鲍鱼的鲜汤加入盐、红酒,放入网鲍煮 10 分钟入味,起锅摆入盘,一边点缀入味的冬瓜半圆圈,中间放上西兰花,锅中汤汁勾少许芡收汁后淋入香油,起锅淋在鲍鱼上即成。

16

四川火锅小龙虾



特点 色泽红亮,质地微嫩。麻辣鲜香可口,佐酒佳品。

用料 鲜活小龙虾 600 克 四川火锅底料 150 克 辣椒节 花椒 油 盐 鲜汤 胡椒粉 姜 葱 红酒 衬托原料各适量

制法

1. 将小龙虾冲洗干净,用衬托原料牵好花盘备用。

2. 锅置旺火放油烧热放姜、葱、四川火锅底料、辣椒节炒香掺鲜汤烹盐、红酒、胡椒粉、花椒油调味倒入小龙虾烧至入味汁微干起锅装盘即成。

