

烹 饪 之 学 在 于 变 化      变 化 之 道 在 于 创 新

# 创新菜

## 集锦

张奔腾 主编  
韩继成 摄影



辽宁科学技术出版社

# 创新菜集锦

张奔腾 主编

韩继成 摄影



辽宁科学技术出版社  
沈阳

图书在版编目 (CIP) 数据

创新菜集锦/张奔腾主编;韩继成摄影. —沈阳:辽宁科学技术出版社, 2009.7

ISBN 978-7-5381-5982-0

I. 创… II. ①张…②韩… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第103847号

---

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印刷者: 沈阳市佳麟彩印厂

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 210mm × 270mm

印 张: 8

字 数: 200千字

印 数: 1~4000

出版时间: 2009年7月第1版

印刷时间: 2009年7月第1次印刷

责任编辑: 邱利伟 张歌燕

封面设计: 小 康

版式设计: 康 健

责任校对: 刘 庶

---

书 号: ISBN 978-7-5381-5982-0

定 价: 45.00 元

联系电话: 024-23284360

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lkzsb@mail.lnpgc.com.cn

http: www.lnkj.com.cn

本书网址: www.lnkj.cn/uri.sh/5982

## 本书编委会

总顾问 刘敬贤

烹饪顾问 金立新 刘家骥 王长厚 原伟 邹德昌

管理顾问 赵才 许长青 隋广友 杨速红 周桂生

孟繁民 董连生 林霞 王仁泽 王辉

孙玉霞 吴卫军 张舒 苏阳

主 编 张奔腾

副主编 张宝学

编 委 王玉宝 李志恒 韩继成 李树滨 柳爱民

龚云桃 刘宏伟 郑宏 杨绪森 黄丹

王美杰 高玮 易辉 李建新 谢晓香

曲显颖 李德富 李绍军 朱亿生

摄影 韩继成 (106910145@qq.com)

本书鸣谢中国饭店经理人网辽宁创新菜联盟

全体会员单位的鼎力支持



**张奔腾** 中国烹饪大师，饭店与餐饮业国家一级评委，中国管理科学研究院特约研究员，中国饭店经理人网、辽宁创新菜联盟主席。1974年入厨学艺，师从著名烹饪大师刘敬贤先生。精通辽菜，旁通川、粤、鲁、淮扬等菜系。1987年起曾参与和主编《中式烹调师》、《新派辽菜》、《创新东北菜》、《北方家常菜谱》、《辽东红楼宴》、《家常食疗菜典》、《清真美味365》以及《快乐厨房》、《家庭烹饪教室》、《酱料五味坊》、《生鲜超市家常菜》、《美食美客》、《中国传统菜系》等著作150余部，并在《中国烹饪》、《中国食品》、《餐饮世界》、《东方美食》、《中国大厨》、《饮食科学》等杂志和报刊上发表论文及创新菜品200余篇。2002年被国际饭店与餐馆协会和中国饭店协会授予“国际烹饪艺术大师”、“国际美食评委”、“国际认证行政总厨”；2004年获“中国百名行业创新杰出人物金像奖”，被评为“中国饭店优秀职业经理人”；2006年被选为“中国餐饮业专家”。其业绩被编入《中华烹饪名人大典》、《中国饭店管理人才大典》、《世界优秀专家人才大典》。现任沈阳假日大厦有限公司副总经理兼城市酒楼总经理。



## 作者简介



# 前言

菜点创新是餐饮企业赢得优势的核心，有创新的企业不一定能做大，但没有创新一定做不大。创新是企业的生命，菜点创新既是战略需要，也是生存需要。由厨政精英们联合打造推出的《创新菜集锦》旨在弘扬饮食文化，为攀登中国烹饪高峰架起天梯。

我国的餐饮业现已进入“微利时代”，只有“居危思变，与时俱进”，才能在市场上站稳脚跟。靠单打独斗很难应对市场的变化，只有组织起来，互惠互利，打造一条大船，开辟一片“蓝海”，才能乘风破浪。本书集各酒店、各菜系之精华，以“天然、绿色、营养、卫生”为美食理念，将传统烹饪与现代科技相结合，在烹饪技法、菜品口味、装饰造型、营养组合等多方面进行创新。突出一菜多味、酥香鲜嫩、清爽适口、质朴醇厚、营养丰富、造型美观之特点。

什么是创新？别人想象不到的就是创新，哪怕一点一滴都是有价值的。愿本书能对志在创新的餐饮企业老板、经理人、专业厨师朋友们和广大烹饪爱好者有所引领及启迪。

美食无国界，创新无止境。实际上，美食的真正源头在大众消费和普通食材，杰出的厨师应具有超前的厨艺和时时创新的精神。追随着四季的节奏，将时令食材的鲜美滋味，以最适合的烹调方式牵引出来，以满足食用者的味蕾，这便是烹调之道的基础。本书不拘泥于原有的模式，打破一切常规去迎合市场的需求，选择各酒店的品牌菜、旺销菜；选择各菜系名师们的创新菜、拿手菜；选择好

吃、易做、受大众认可的经典菜、代表菜。按原料性质分类，追求时尚，追求营养健康，追求快节奏，追求物有所值。

“烹饪之学在于变化，变化之道在于创新，创新需要交流，交流才能发展。”前辈大师们严谨的学风、精湛的技艺、扎实的基本功、言传身教，给我辈树立了典范。没有传统，何来创新？！正是他们那一代拓路者，为我们铺就了通向理想殿堂、摘取烹饪皇冠的金色大道，在此我辈由衷的感激之致！

有人说：“美妙的厨艺，并非都是技巧，原来也是一种感情和责任。”本书图文并茂、通俗易懂，投料准确，做法详实，还附有“创新秘笈”愿与您一起分享。

在此书即将出版之际，谨代表本书的主创人员感谢沈阳金都饭店、假日大厦、金星宾馆、裕宁大酒店、东盛大厦、鹿鼎斋和抚顺永安之星美食休闲广场为历次创新菜交流活动无偿提供场地和服务。感谢各大宾馆、酒店董事长、总经理和烹饪界前辈、大师无偿地担任评委，正是他们的鼎力支持和无私奉献，使我们创新菜联盟的各项活动顺利开展。还要特别感谢浙江厨工调料东北总代理王辉先生，沈阳天丰调料商行总经理刘剑光先生的鼎力支持！感谢他们为厨师提供的用之不竭的创造力，感谢他们为烹饪带来的灵感，因为对厨师而言，新观念、新工艺、新原料、新菜品是中国餐饮发展历程中永恒的主题。

张奔腾

# C CONTENTS

## 目录



### 冷菜

|        |   |
|--------|---|
| 卤海参    | 1 |
| 淮山木瓜   | 2 |
| 双湖白边鱼  | 3 |
| 芝麻狗肉   | 4 |
| 潮州卤兰花蟹 | 5 |
| 酸奶百合山药 | 6 |



### 热菜

|         |    |
|---------|----|
| 富贵花开鲍   | 7  |
| 日式乌冬鲍鱼片 | 8  |
| 葵式海参    | 9  |
| 金粒三鲜银丝羹 | 10 |
| 升鱼圆月    | 11 |
| 翡翠鱼丸    | 12 |
| 葵花鸭舌鱼米  | 12 |
| 美味鲜棒鱼   | 13 |
| 瑶柱鱼米羹   | 13 |
| 双味鲈鱼    | 14 |
| 江南瓦撑鱼羹  | 15 |
| 香椿熘鱼片   | 16 |
| 香茅烧烤鱼   | 17 |
| 启运迎宾金沙鳝 | 18 |
| 香辣大头宝   | 19 |
| 鸿运丰收鱼米  | 19 |
| 油焖鳊鱼片   | 20 |
| 茶香功夫鳊鱼  | 21 |
| 双椒鳝段    | 22 |
| 四喜鱼丸    | 22 |

|          |    |
|----------|----|
| 新法干烧鲈鱼   | 23 |
| 风味烤鱼     | 23 |
| 跳水麻辣鱼    | 24 |
| 双椒浸鱼片    | 25 |
| 御品大烤银鳕鱼  | 26 |
| 牡丹花开     | 27 |
| 特色烧鱼     | 28 |
| 香芽酥鲫鱼    | 28 |
| 金汤烩鱼米    | 29 |
| 鲜果三文鱼卷   | 29 |
| 排骨烧鱼中段   | 30 |
| 干锅鱼杂     | 31 |
| 泰汁桂鱼     | 32 |
| 凤尾虾排翡翠百合 | 34 |
| 铁板菜汁大虾   | 35 |
| 鱼子虾蓉豆腐   | 36 |
| 奥运金牌串串虾  | 37 |
| 卷心菜虾爬肉   | 38 |
| 鲜花椒煮虾球   | 38 |
| 珍珠辣边虾    | 39 |
| 爆竹贺喜     | 40 |
| 沙滩脆骨虾    | 41 |
| 香扇丰收虾    | 42 |
| 阿记日式鲜虾球  | 43 |
| 蛋黄百花球    | 44 |
| 金黄卷映敲虾   | 45 |
| 莲花献宝     | 46 |
| 龙凤相会     | 47 |
| 火龙金枝戏双珠  | 48 |
| 蟹黄豆腐     | 49 |
| 纸锅蟹肉豆花   | 50 |
| 藏红花银萝蟹粉  | 51 |



# 卤海参

邹涛 / 鲛鱼圈新红运酒店

## 创新秘笈

这是一道冷食的海参菜品，在卤水海参的基础上演变而来。此菜引用了传统技法“卤”和最近流行的“捞汁”，两者有机结合，不仅口味新颖，而且荤素搭配、营养均衡。海参在卤制时要掌握好火候，浸渍时间要够，否则不入味。

### 主料 >>

水发辽参5条（100克/条）。

### 配料 >>

苦瓜一片（25克），苦苣25克。

### 调料 >>

白卤水500克，纯净水、米醋、一品鲜酱油各1瓶，花生油20克，生粉适量。芥末油2瓶，鸡粉10克。

### 制作方法 >>

- 1 辽参焯水后放白卤水内浸约1小时至入味，晾凉备用。
- 2 将纯净水、米醋、一品鲜酱油、花生油、鸡粉混合后烧开，放入芥末油，用生粉勾芡晾凉成卤汁。
- 3 苦苣、苦瓜、海参入盘中，浇入卤汁即可。

### 菜品特点 >>

咸鲜微酸，清凉爽口。



# 淮山木瓜

查志勇 / 沈飞宾馆

## 创 新 秘 笈

以往人们都是把山药蒸熟蘸白糖吃，这道菜是把山药用开水烫过，投凉后和木瓜一起拌入橙汁，给人一种新奇感，在夏季还可以当凉菜。

淮山属药食共用的原料，多数用于煲汤、拔丝、小炒等熟食。将其与木瓜凉拌不仅口味清爽，而且做法新颖，在夏季还会有很好的卖点，同时也便于在家庭操作。

### 主料 >>

木瓜150克，淮山100克（净料）。

### 调料 >>

精盐5克，味精3克，橙汁15克，姜汁10克。

### 制作方法 >>

- 1 把淮山（即山药）改刀成菱形块，焯水投凉控净水分，用精盐、味精、姜汁拌匀。
- 2 把木瓜去皮、瓤，改刀成菱形块，用橙汁拌匀，把拌好的淮山撒在木瓜上即可。

### 菜品特点 >>

一菜双味，口味清爽，色彩明快，营养丰富。





## 双湖白边鱼

王伟 / 假日大厦城市酒楼

### 主料 >>

白边鱼（又称“小白鱼”）400克。

### 配料 >>

葱、姜各50克。

### 调料 >>

秘制酱15克，食用油750克，鲜汤1000克。

### 制作方法 >>

- 1 小白鱼宰杀洗净，放入热油中炸变色捞出。
- 2 锅加秘制酱、鲜汤，放入小白鱼、葱块、姜块，焖约1小时，起锅装坛即可（可熟食，也可凉食）。

### 菜品特点 >>

鲜香酥软，微辣回甜。

### 创 新 秘 笈

“小白鱼”鲜嫩无比，但出水即死，不易于保存，因此参照传统制作“鱼罐头”的方法制作“小白鱼”，更利于保存其鲜美的味道，同时很好地控制了成本，避免了不必要的浪费。

注：在炸小白鱼时要控干水分：下入高温油中转小火浸炸，使其外酥里嫩；然后再加汤及调料小火炖至其骨酥软，这样口感才好。

**主料 >>**

熟狗肉300克，芝麻20克。

**配料 >>**

红椒（干）10克，香菜段10克。

**调料 >>**

精盐、酱油、辣椒油、香油各1克，白糖、香醋各2克，植物油适量。

**制作方法 >>**

- 1 → 把红椒剪成丝，用热油炸至香酥取出。
- 2 → 把熟狗肉撕成丝，加入芝麻、红椒丝、香菜段拌匀，调入精盐、酱油、白糖、香醋、辣椒油、香油拌匀装入盘中即可。

**菜品特点 >>**

香辣爽口，味香浓郁。

## 芝麻狗肉

吕建 / 假日大厦城市酒楼

### 创新秘笈

以前人们总是把狗肉煮熟蘸精盐或是用朝鲜族的方法辣拌食用。这里将“芝麻肉条”的制作方法加以改进，做成“芝麻狗肉”，口味比肉条更好、更香。

**主料 >>**

兰花蟹500克。

**调料 >>**

姜末、蒜末、辣椒末、香菜末各10克，美极鲜酱油50克，东古一品鲜酱油25克，凉鸡汤50克，白糖10克，香油2克。

**制作方法 >>**

- 1 先把兰花蟹洗刷干净，两只切成4~6块。
- 2 将所有调料拌匀，再将切好的蟹块放在调料里面腌渍10分钟即可。
- 3 上桌时，配上作料、辣椒末、香菜末各一碟；也可上桌前放入调料内一起腌渍。

**菜品特点 >>**

肉质鲜嫩，微辣可口。

## 潮州卤兰花蟹

朱亿生 / 天下春空中花园酒店

### 创 新 秘 笈

此菜的关键点是在调料的运用上，在潮州冻蟹的基础上加以改进，并借鉴了卤蟹的技法，相信更适合北方人的口味。口味不可过重，卤制时间不能过长，否则影响蟹的鲜味。传统卤蟹腌渍时间长，且工序复杂。这道菜的创新在于不仅口味上有了变化，而且改变了工艺。

# 酸奶百合山药

刘久会 / 鸿翔宾馆

创 新 秘 笈

此菜是在一次偶然的机会中发现，选料新鲜，做法新颖，营养丰富。山药与百合的搭配有很好的药理作用，有明目、止咳、排毒的功效。紫甘蓝含有丰富的维生素E等多种微量元素，其中碘和维生素E的比例为1:1.3，它与醋的酸性溶解呈大红色。批量操作后可放入冰箱内以0~2℃冷藏2~3天。

## 主料 >>

百合100克，鲜山药300克。

## 配料 >>

紫甘蓝200克。

## 调料 >>

蜂蜜150克，白醋100克，精盐10克，酸奶150克。

## 制作方法 >>

- 1 将鲜山药去皮洗净改成0.5厘米厚的斜刀片，焯水后冲凉；百合去黑根洗净，焯水后冲凉待用。
- 2 将紫甘蓝用榨汁机榨汁，入白醋产生化学反应后加入蜂蜜、精盐，再放入山药浸泡1~2小时至入味。
- 3 百合入盆中加酸奶、蜂蜜拌匀，浸泡1小时至入味。
- 4 将浸泡好的山药围摆在盘外圈，浸泡好的百合装入盘中间即可。

## 菜品特点 >>

排毒养颜，奶香浓郁，酸甜适口，爽脆清新。



**主料 >>**

大连鲜鲍鱼500克，海螺400克，红参5片。

**配料 >>**

青红椒块25克，葱花5克，蒜片5克，姜末10克。

**调料 >>**

料酒5克，精盐5克，味精2克，白糖2克，特制酱汁15克，生粉20克，色拉油500克（约耗25克），淀粉、上汤各适量。

**制作方法 >>**

- 1 将鲜鲍鱼去壳取肉刷净，改十字花刀；海螺去壳，洗净切片。
- 2 改好的鲍鱼、鲍鱼壳、海螺分别焯水；用特制酱汁加上汤、红参、鲍鱼入高压锅中压8~10分钟。
- 3 锅加底油，将海螺片加青红椒块，加料酒、精盐、味精、白糖、生粉，急火煸炒装入盘中；鲍鱼取出放壳中，取原汁勾芡浇在鲍鱼上，围盘边即可。

**菜品特点 >>**

一菜双味，汁香味美，脆嫩爽口。

## 富贵花开鲍

李刚 / 翔云楼食府

### 创新秘笈

鲍鱼作为汤八珍之一，在北方菜里多用于清蒸、蒜蓉蒸、酱焖等。特改进方法，用酱汁配以红参，效果颇佳，使之成为本店的招牌菜。

特制酱汁：鲍鱼酱+蚝油+老抽酱油混合调匀，烧开备用。

注：用高压锅压鲍鱼时间不能过长，否则易老。



## 日式 乌冬鲍鱼片

李刚 / 金城宾馆

### 创新秘笈

此菜是由鲍汁捞面演变而来，加入鲜大连鲍鱼，使此菜荤素搭配，营养更加丰富，同时也降低了原料成本。

注：用高压锅压鲍鱼要掌握火候，上气10分钟即可。

### 主料 >>

大连鲍5只，乌冬面2袋。

### 配料 >>

西兰花10克，圣女果10克，鸽蛋5个。

### 调料 >>

精盐5克，美极汤王1克，高汤500克，水淀粉15克。

### 制作方法 >>

- 1 先将大连鲍去壳洗净，用高压锅压熟后切片备用。
- 2 用高汤将乌冬面煮熟摆盘，配料飞水备用。
- 3 将改刀后的鲍鱼和配料摆在乌冬面上备用。
- 4 锅内入高汤，加精盐、美极汤王调味，打薄芡浇在菜上即可。

### 菜品特点 >>

主副食搭配，清淡适口。

**主料 >>**

发好的海参350克，鸡腿菇150克。

**配料 >>**

虾仁100克，洋葱200克，西兰花150克，京葱段50克。

**调料 >>**

精盐3克，味精2克，白糖10克，绍酒、酱油各15克，淀粉30克，鸡粉5克，胡椒粉2克，蛋清50克，色拉油适量。

**制作方法 >>**

- 1 将洋葱改刀成三角形焯熟；西兰花与发好的海参、鸡腿菇分别焯水备用。
- 2 把西兰花围成圆形置于盘中，将洋葱摆在西兰花外围。
- 3 虾仁加精盐、蛋清、淀粉上浆，滑油后加精盐、味精、白糖、鸡粉、胡椒粉、淀粉清炒，再将炒好的虾仁放在洋葱上。
- 4 发好的海参与鸡腿菇、京葱段加绍酒、白糖、酱油、鸡粉、淀粉同烧，放在西兰花中即可。

**菜品特点 >>**

造型美观，海参香滑软糯。

## 葵式海参

田野 / 南海绿洲大酒店

### 创新秘笈

此菜由葱烧海参演变而来，创新之处不仅是口味变化，而且在形式上有了很大的改进，造型自然大方。海参加入鸡腿菇同烧，使此菜荤素搭配，更有利于营养的吸收。

注：虾仁表面光滑不容易上浆，所以一定要将虾仁挤干水分；芡汁一定要薄；鸡腿菇及海参一定要焯水才能去除异味。