



中国农业出版社



中国魔芋菜谱

Zhongguo Moyu Caipu

马杰 张盛林 王克夫◎著



中国魔芋菜谱

马 杰 张盛林 王克夫 著

中国农业出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

中国魔芋菜谱 / 马杰, 张盛林, 王克夫著. —北京: 中国农业出版社, 2008.12

ISBN 978-7-109-12214-7

I. 中… II. ①马…②张…③王… III. 芋—菜谱—中国
IV. TS972.123

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 179617 号

中国农业出版社出版
(北京市朝阳区农展馆北路 2 号)
(邮政编码 100125)
责任编辑 石飞华

中国农业出版社印刷厂印刷 新华书店北京发行所发行
2009 年 2 月第 1 版 2009 年 2 月北京第 1 次印刷

开本: 889mm × 1194mm 1/32 印张: 3.75

字数: 50 千字 印数: 1~5 000 册

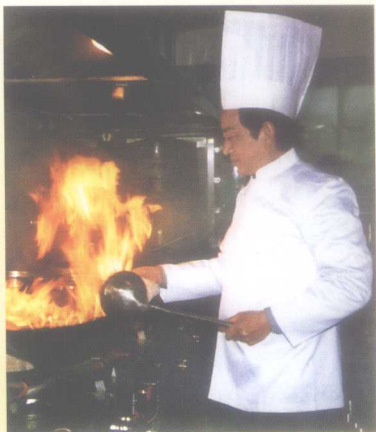
定价: 22.00 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

- 主 编** 马 杰 四川省绵阳市大杰饮食营养文化研究所 所长
- 副主编** 张盛林 西南农业大学魔芋研究中心 主任
- 王克夫 天津市天丰裕食品科技有限公司 总经理
- 参 编** 黄泽澄 成都协力魔芋科学种植加工园有限公司 董事长
- 彭洪颐 绵阳都乐魔芋制品有限责任公司 董事长
- 林 忠 福州素天下食品有限公司 董事长
- 王伟民 上海健龙天然食品有限公司 董事长
- 李家禄 四川省宜宾县嘉禄魔芋制品有限公司 总经理
- 李 猷 成都希福食品有限公司 总经理
- 颜家璇 福州康力食品有限公司 董事长
- 周 高 湖南省益阳九福同食品饮料有限公司 董事长
- 刘建平 成都森态食品厂 董事长
- 谭珍珍 武汉清江魔芋制品有限公司 经理
- 赵安泽 四川江油新保魔芋制品有限公司 总经理
- 罗 平 成都绿原清水食品有限公司 总经理
- 刘光桥 云南省富源县光华魔芋开发有限公司 董事长
- 邢志军 湖北省襄樊大天地生物科技工程有限公司 董事长

作者简介

马杰 男，汉族，生于1953年1月，四川省安县人，大学文化，四川省绵阳市大杰饮食营养文化研究所所长、巨马川菜董事长、中国首批中式高级烹调技师、中国烹饪协会会员、(世界)中国烹饪大师、四川川菜大师、四川省烹饪高等专科学校名誉教授、中国园艺学会魔芋协会食品烹饪顾问、四川省营养学会会员、四川省高级职能鉴定考评员、绵阳市科技评审委员会委员。现就职于绵阳市公安局接待站。



1971年入厨于安县睢水镇，1976年入门于地方名厨宋庭荣，1986年农历正月十五日，在北京新桥饭店交流表演川菜厨艺，深受中国鲁菜大师王景宾的赏识，并收为关门弟子。

业绩被载入《世界优秀专家名人录》丛书、《中华烹饪名人大典》丛书、《四川名厨录》丛书、《四川公安五十年》丛书；2001年《中国烹饪》杂志孙春明社长专访并做专题报道；2001年中国食品报刘尊哲主编专访并做专题报道；四川青年报、绵阳日报、星期天报、绵阳晚报、绵阳广播电视报、绵阳电视台文化时空102期做专题报道；1993年广州日报以“川厨烹海鲜，香鲜又奇特”做专题报道；在《四川烹饪》、《广东烹饪》及多种专业报纸、杂志发表多篇论文及创新菜肴；在北京、广州、四川、重庆、江苏、新疆等地做学术报告。

司厨三十余年，接待了国内外各地重要领导及文化名流，均受到高度赞扬。

1999年在香港时代图书出版有限公司出版《饕餮八珍》专著，该书当年获绵阳市政府科技进步一等奖，2000年获四川省政府科技进步三等奖，四川省科技情报研究中心查新报告该书填补了中国同类著作空白。

序 一

魔芋作为中国历史悠久的菜肴烹调材料，四川峨眉山高山自然冷冻生产的雪魔芋和农村每户都会制作的魔芋豆腐制作的菜肴如魔芋烧鸭等早已脍炙人口。20世纪以来中外专家对魔芋的保健作用进行了研究，确证魔芋的主要成分葡甘聚糖为可溶性半纤维素，是人体优秀的膳食纤维，对营养不平衡起调节作用，与一般蔬菜等所含的不溶性纤维不同，后者经人体食用后原形排出，而前者能参与人体的代谢作用，降低血清胆固醇及甘油三酯水平，且血脂达正常水平后不再持续下降，起到调节脂质代谢、预防高脂血症的作用，从而降低动脉粥样硬化和冠心病的发病率和发病程度。魔芋所含可溶性半纤维素的水溶膨胀性极强，又不含热量，食后有饱腹感，还能减少和延缓葡萄糖的吸收，改善糖代谢，成为糖尿病的良好辅助药物。

因魔芋有优良的防病保健作用，国内外对相关食品、菜肴、药品等的开发日益增加，魔芋在中国已发展成为新兴农产品加工朝阳产业。在超市、农贸市场天天出售外观诱人的仿生魔芋食品及一般魔芋豆腐，餐厅厨师和家庭主妇很想在餐桌上增加一些魔芋菜肴，但苦于不知道如何加工，只好望洋兴叹。烹饪专家们早就在为出一本中国魔芋菜肴专著而跃跃欲试，但这是一项费时、费工、费力的工作，不组织全国有关人士参加是难以成功的。中国园艺学会魔芋协会从1997年成立以来早已考虑，为扩展魔芋的加工利用，为中国人的口福，为发扬中国烹调技术和艺术，为普及食品科学，为增进人民的健康，出版一

本魔芋菜肴烹调的专著。2004年魔芋协会成立魔芋制品业工作组，该工作组决定支持此书尽快出版。魔芋协会与马杰先生取得联系后，各魔芋食品加工企业提供原料，由马杰负责烹调成魔芋菜肴、拍照并写制作方法说明，各相关企业尽力提供各种支持。经过半年的努力，现已完成预定目标，共制成魔芋菜肴照片108幅，并附制作要点说明。这本书可以说是来之不易，以马杰为首的烹饪专家、魔芋食品专家组成的全体编者在魔芋协会具体组织下，集中了集体智慧，倾注了无限心血，终于得以出版。

本书总结了以魔芋制作菜肴和其他食品的技术和工艺，发扬了中国的美食文化，在深入研究魔芋葡甘聚糖特性的基础上，革新了制作工艺，保存了魔芋保健防病的功能，并以通俗的文字指导厨师和家庭主妇进行制作，是一本发扬食品国粹、普及食品科学和工艺、丰富饮食文化、增进人民体质的好书。图片拍摄真实、美观，令人视而垂涎。相信本书能推动更多中国人和外国人享受魔芋，促进魔芋加工制造业的发展。

西南农业大学园艺园林学院 教授
中国园艺学会魔芋协会 名誉会长

刘佩溪

2004年11月于北碚

序 二

20世纪60年代,两份权威性报告显示,西方国家一些疾病如高脂血症、糖尿病、便秘、结肠癌等的发病率比19世纪明显增高,而在经济落后的非洲,这些病一般却极少见。发病率增高与西方国家人群进食过多脂肪、蔗糖和过少膳食纤维有关。这一发现受到广泛关注。从20世纪70年代开始,膳食纤维就成为营养学家、流行病学家及食品科学家研究的热点。

膳食纤维是食物中不能被人体内酶消化吸收的植物细胞、多糖、木质素和其他物质的总称。各种膳食纤维按其溶解性能分为可溶性膳食纤维与不溶性膳食纤维。从动物和临床研究证实,可溶性膳食纤维具有降血脂、降血糖、减肥和缓解便秘的作用,而不溶性膳食纤维则只有缓解便秘的作用。可见膳食纤维来源、理化性质不同,直接影响其保健功能。

从营养学角度看,魔芋是一种低热能、低蛋白质但含高膳食纤维的食品,它的主要有效成分是一种属于可溶性膳食纤维的葡甘聚糖。魔芋精粉是其块茎以物理方法加工获得,分子量随品种而异,分子量越高,有效性越强。国内外研究均已证实,魔芋的营养保健作用就是发挥葡甘聚糖对营养不平衡的调节作用,具体表现为:

1. 降低人体血清胆固醇、甘油三酯和低密度脂蛋白胆固醇;具有显著的抗脂肪肝作用;降低血脂的效果与常用的果胶、琼脂、褐藻胶等同,降低肝脏脂质的效果则优于三者。

2. 调节糖代谢,降低空腹血糖、餐后血糖和糖化血红蛋白。

3. 改善大肠功能，缓解便秘，增加肠道益生菌。
4. 具有减肥作用，达到预防肥胖和缓慢减肥的效果。
5. 增强机体免疫功能，预防结肠癌等。

近20年来，我国人民饮食习惯已发生了很大的变化，在大中城市特别是经济比较发达的城市，已出现了摄入膳食纤维不足的现象，加之脂肪摄入量增加，高脂血症、糖尿病、肥胖症、肿瘤等发病率增高。造成的原因是多方面的，膳食纤维摄入量不足是其中较重要的原因。当前膳食纤维研究领域的热点问题之一，是如何提高大量人群的膳食纤维摄入量。

魔芋食品是深受中国和日本人民喜爱的一种传统食品，现在正逐渐为世界人民所接受。随着市场的需求和现代食品加工技术的提高，魔芋已有成百上千的食品和半成品。

作者运用精湛的烹饪技术，巧配各种口味的魔芋菜肴，让人们乐于常吃、多吃，因为魔芋要吃到一定量才能起到上述的保健作用。

这本魔芋菜肴图谱凝聚了作者的辛勤劳动和智慧，无疑对魔芋事业的发展和促进人类的健康具有重要的实用价值。

四川大学华西公共卫生学院 教授
四川省营养学会 理事长

张茂玉

2004年12月于成都

前言

魔芋是我国有两千年传统食用历史的经济作物,但直到20世纪80年代初期,我国魔芋食用方法一直是以鲜魔芋磨浆或用烘干的芋角加工成粗粉后,加水加热加碱做成魔芋豆腐,经烹饪食用。由于魔芋主要含葡甘聚糖,属优质膳食纤维,其能量低,而自古以来我国人民能量摄入不够,加之灾荒年又以魔芋作粮食补充能量,使身体越补越差,故而使魔芋背上“发物”的黑锅。现代社会人们由于摄入过精过细及高能量食物,加之膳食纤维摄入不足,出现大量的肥胖症、癌症及高脂血症等现代文明病。中国和日本的营养学家通过研究,一致认为魔芋膳食纤维有调节人体营养平衡的作用,现在魔芋的保健作用逐渐为人们所认识和接受。近20年来,我国魔芋加工业迅猛发展,魔芋食品的种类已达百种,但除西南地区的人们认识和了解魔芋外,广大北方消费者对魔芋较陌生,一是不知魔芋为何物,二是不知魔芋食品怎么食用。为此,中国园艺学会魔芋协会早在1997年成立时就希望能出一本有关魔芋食用方法的菜谱,2004年魔芋协会正式将此项工作列入计划,经彭洪颐常务理事联系,四川省绵阳市大杰饮食营养文化研究所马杰所长表示愿意做此工作,魔芋协会组织在行业内广泛收集产品及有关资料,马杰所长集众家之长,经多次烹饪试验并做出菜样,又经魔芋协会制品工作组讨论和修改,最后经全体编者讨论修改完成本书。由于是首次专门制作魔芋菜谱,尽管作者已考虑到我国各地口味及中西餐的需求,力求做到内容全面、新颖、科学、实用,但限于水平,仍难免有疏漏或错误,敬祈读者指正。

书中图片由曾巨光、杜东华摄影,四川省绵阳市大杰饮食营养文化研究所杨光文、赵子立、曾云、米志强、贾忠金、魏龙祥、李峰、卜斌、罗金、崔冬、陈文武参与烹饪工作,王克夫、林忠等提供了大量产品,西南农业大学魔芋研究中心刘佩瑛教授对该工作进行了自始至终的指导,牛义、刘红艳、明亚中、李川对稿件进行了整理,重庆新综艺图文广告有限责任公司及中国园艺学会魔芋协会广大会员给予了热情的支持和帮助,谨此一并致谢。

作者

2008年10月

目 录

序一 序二 前言

香菇烧魔芋	1	金沙田螺	26
麻辣魔芋豆腐	2	龙井虾仁	27
什锦锅仔	3	圆合孔雀贝	28
虾仁刺参芋片	4	神仙豆腐	29
锅仔魔芋丝结	5	珍珠素丸	30
雪魔芋烧五花肉	6	蒜仔鸳鸯贝	31
红椒脆肠	7	泡椒墨鱼仔	32
水煮肝片	8	香酥鱼排	33
清炒千层肚	9	锅耙虾仁	34
千丝菜卷	10	绣球明虾	35
网中浇鲜	11	乡间黄螺	36
魔芋梅花扣猪尾	12	白灼肚头	37
清汤芋结	13	太安鱼	38
雀巢龙虾丝	14	青豆虾仁	39
长生鲍鱼	15	鲜美海味煲	40
黄焖目鱼花	16	魔芋烧鸭	41
孔雀龙眼	17	铁板豆腐	42
玉柱豆腐	18	双品北海蚌	43
相恋	19	香酥虾球	44
金牌酥香肉	20	剁椒蛭子	45
梅花争艳	21	双椒鸡丝	46
炆炒鱼丝	22	水煮肥肠	47
翡翠蛭子	23	银杏黄螺	48
龙舟鲜贝	24	水晶三丝卷	49
苦瓜扣鲜鲍	25	魔芋烧土鲢	50

翡翠龙虾羹	51	葱香肚片	81
酸辣猪肝	52	泡椒凤爪	82
吊锅黄喉	53	红油耳条	83
脆皮墨鱼仔	54	烧椒拌脆肠	84
水晶珍珠虾	55	跳水雪芋	85
宫保鲜贝	56	芝麻芋排	86
泡椒肚片	57	醋香海蜇丝	87
瓜圆扇贝	58	吐司腰片	88
碧潭芋头	59	众星献寿	89
火焰虾	60	鸡丝牛肚	90
菠饺芋结	61	串烧素珍	91
菜心黄螺	62	韩式北海蚌	92
寻鲜	63	巨马香烤芋	93
珊瑚蛭子	64	风味魔芋	94
香鸭芋结煲	65	川式烧烤虾	95
野菌黄螺	66	生鱼片	96
玉棍山珍	67	脆奶双味卷	97
家常蛭子	68	西式魔芋排	98
蕉叶蒸蛋	69	刺身三纹鱼	99
冬瓜鱼丝	70	茄汁墨鱼仔	100
茄烩肠尖	71	鲍汁龙眼	101
翡翠玉带	72	沙拉鲍托	102
南瓜菊花贝	73	双掌扇面	103
金针鱼丝	74	鲍汁芋结	104
清炒猪耳	75	茄汁豆腐	105
凉拌龙虾丝	76	鲍汁鹅掌	106
凉拌菊花贝	77	魔芋三明治	107
泡椒脆耳	78	茄汁鱼排	108
菊花芋脯	79	备注	109
罗汉魔芋	80		



香菇烧魔芋

主料：魔芋仙姑豆腐 300 克，水发香菇 150 克，鲜猪瘦肉 100 克。

辅料：烹调油 80 克，高汤 500 克（余煮用），鲜葱 50 克，生姜 20 克。

调料：精盐 10 克，酱油 10 克，鸡精 6 克，味精 5 克，水淀粉 15 克。

制作工艺：

1. 选大小均匀的香菇，取各料择洗净。
2. 葱切节，姜切丝，香菇去蒂，猪瘦肉切成片，取高汤 350 克入锅内烧沸，下精盐 5 克，下魔芋仙姑豆腐余煮捞出。
3. 净锅置火口上，入烹调油烧热，下姜、葱微炒，入高汤 150 克，下精盐、魔芋仙姑豆腐、香菇用中火烧至入味时，肉片入碗，给少量水淀粉拌匀入锅内，下鸡精、酱油、味精，入水淀粉推匀，起锅盛入盘中即成。

特点：色鲜艳，形态美观，味咸鲜香浓，质感多样。

麻辣魔芋豆腐

主料：魔芋仙姑豆腐 300 克。

辅料：猪瘦肉 100 克，小红干辣椒 10 克，小青椒 30 克，小香葱 20 克，生姜 10 克，高汤 500 克（余煮用）。

调料：烹调油 60 克，酱油 15 克，精盐 10 克，鸡精 5 克，味精 3 克，水淀粉 20 克，红辣椒酱 20 克。

制作工艺：

1. 取各料择洗净，猪肉切成碎粒，红椒斜切成长 1.5 厘米的节，小青椒切成小节，生姜切成细末。

2. 净锅入高汤 350 克，下精盐 5 克，鸡精 5 克，余煮入味，捞出备用。

3. 净锅入烹调油 60 克，烧至四成热，入猪肉碎粒，煸香，入酱油，下魔芋仙姑豆腐、姜末，用中小火慢烧至熟，下精盐、味精、青椒节，烧入味，入水淀粉，收汁起锅，盛入盘中即成。

特点：色鲜艳，味咸鲜香辣，复合味浓郁，质感爽脆、酥香。





什锦锅仔

主料：魔芋素食（包括虾仁、丝结、黄螺、海参、鱼片）各35克，鱼丸80克，海蟹1只。

辅料：高汤450克，小香葱25克，生姜15克。

调料：涮火锅料200克（可选用海鲜味或麻辣味），精盐8克，鸡精5克，味精5克，胡椒粉1克。

制作工艺：

1. 取各料择洗净，将海蟹去肺，洗净。
2. 葱切节，姜切片。
3. 取一大锅仔，倒入高汤，入生姜，投入精盐、鸡精、味精、调味品，煮沸，下胡椒粉、小葱节，入魔芋素食、鱼丸、海蟹煮沸，单食和蘸涮火锅料食之均可。

特点：色鲜艳，质感多样，味咸鲜浓香。

虾仁刺参芋片

主料：魔芋仙姑豆腐 280 克。魔芋虾仁 100 克，魔芋刺参 80 克。

辅料：鲜葱 30 克，生姜 20 克，高汤 500 克。

调料：烹调油 50 克，精盐 10 克，鸡精 6 克，味精 4 克，胡椒粉 1 克，水豆粉 10 克。

制作工艺：

1. 取各料择洗净，姜、葱各用 10 克，姜切细丝，葱 15 克斜切成 2 厘米的节，余下姜、葱拍破。

2. 净锅置火口上，入高汤 400 克烧沸，下精盐 5 克，鸡精 3 克，下拍破的姜、葱，入魔芋仙姑豆腐和魔芋虾仁、魔芋刺参煮入味起锅。

3. 净锅置火口上，下烹调油烧热，入姜丝、葱节微炒，入余下高汤，下魔芋仙姑豆腐、魔芋刺参、魔芋虾仁和余下的调味品煮入味，入水豆粉收汁起锅，盛入盘内即成。

特点：色鲜明，形态美观大方，质脆嫩，味咸鲜可口。





锅仔魔芋丝结

主料：魔芋丝结 12 个。

辅料：鲜生菜 60 克，野山菌 200 克，高汤 400 克。

调料：精盐 6 克，鸡精 5 克，味精 4 克，胡椒粉 2 克，姜、葱各 15 克，鸡油 10 克。

制作工艺：

1. 取各料择洗净，姜、葱拍破，野山菌切片备用。
2. 净锅置火口上，入高汤，下姜、葱、胡椒粉、魔芋丝结、鸡油、野山菌、精盐、味精、鸡精煮入味，倒入放好生菜的锅仔中煮熟即成。

特点：形态大方美观，色泽分明，质感多样，味咸鲜清香。