

【全国电视烹饪擂台赛】

满汉全席



中央电视台 青岛电视台 中国烹饪协会 联合主办
满汉全席制作室 编

弘 扬 民 族 文 化 展 示 国 粹 精 品

金牌菜



● 山东科学技术出版社

金
牌
菜



【编委简介】

总 编 审：郭振玺 楼树军 韩建群

总 策 划：胡 滨 杨 柳

主 编：韩 青 潘盛国 郑 蔚

执行主编：文 海 丁怀东

烹饪技术顾问：高炳义

编 委：朱 轶 陈蓓蓓 毕海英

肖 瑶 王绪涛 汤晓非

周 杰 封 雷 张海静

苏 毅 刘 鹏 王 晶

杨晓蕾 韩 菲 王 睿

张 颖 姜莉莉 邵福绪

于 艳 盛小舟 侯淋耀

摄 影：周学武 侯熙良

【序】

余瀛

真正的『满汉全席』，我在香港吃过，那是三天三夜，一共九顿豪宴。

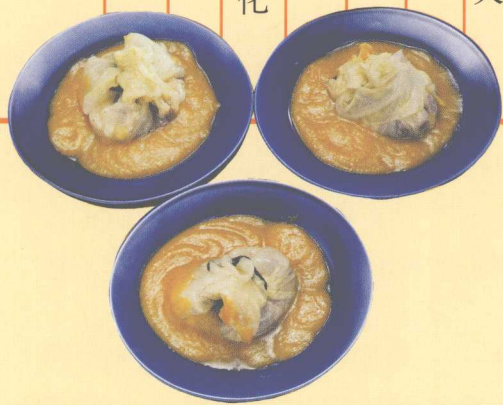
桌上除了碗筷之外，还有一枝羽毛，咦，干什么的？是吃得太饱，用来挖喉咙让东西吐出来，这又何苦呢？

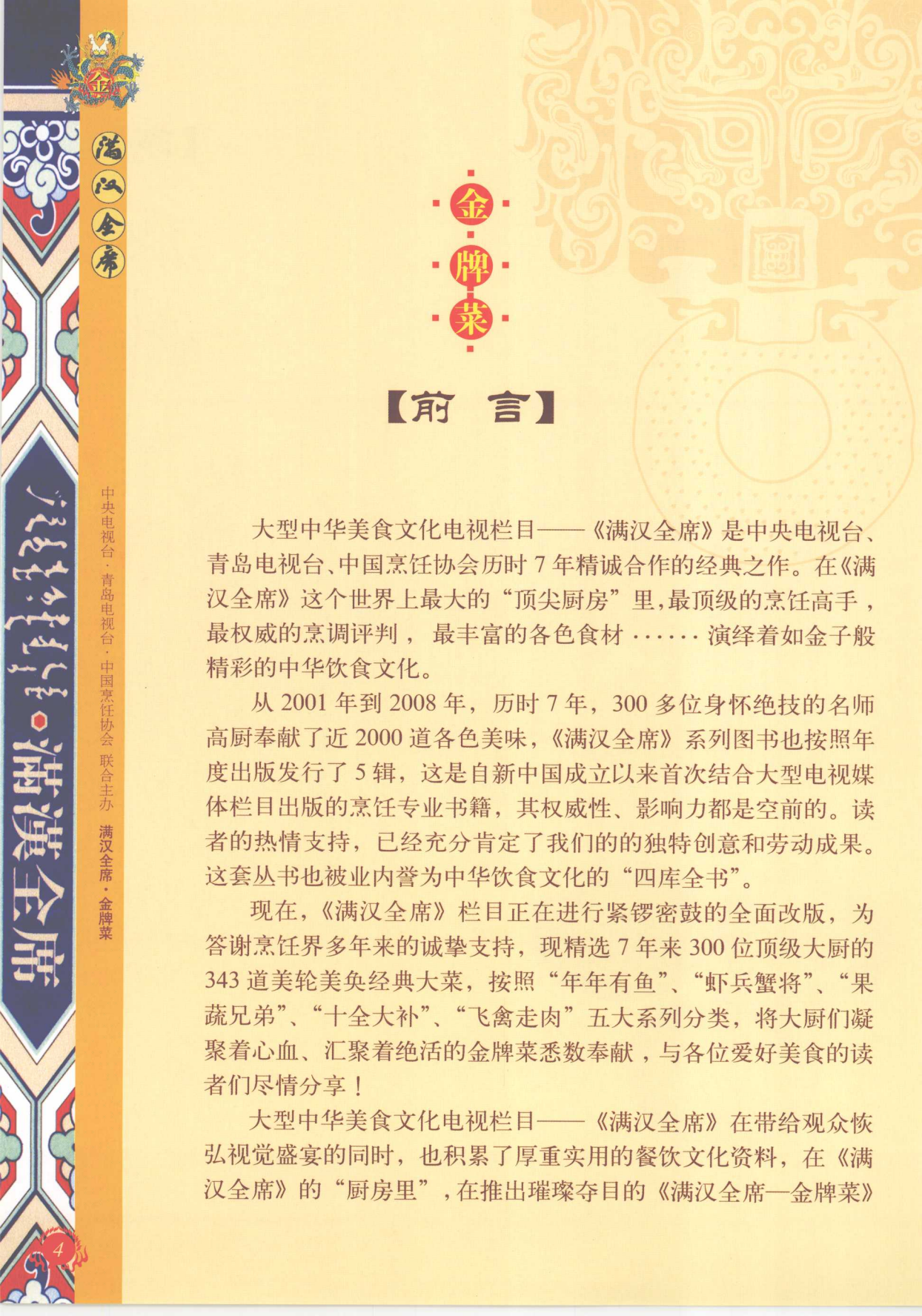
全国电视烹饪擂台赛在限定的时间做出三道菜，将范围缩小，是明智的。

主料也由主办者指定，以常用的蔬菜和肉类烹调，更是合理的选择。将我在香港吃过猴脑、驼峰、象拔、雀舌等除掉，不残忍，也不伤害到正因空气污染，大量伐林而数量逐渐减少的动物。这些

奇珍异兽得来不易，要用它们当食材，练习的机会不多，也烧不出什么好菜来，不如以最普通的鸡猪牛羊，烧出千变万化的佳肴，才见大师傅们的功夫。

我们这次享受到的，也是精神上的『满汉全席』。





金牌菜

【前言】

大型中华美食文化电视栏目——《满汉全席》是中央电视台、青岛电视台、中国烹饪协会历时 7 年精诚合作的经典之作。在《满汉全席》这个世界上最大的“顶尖厨房”里，最顶级的烹饪高手，最权威的烹调评判，最丰富的各色食材……演绎着如金子般精彩的中华饮食文化。

从 2001 年到 2008 年，历时 7 年，300 多位身怀绝技的名师高厨奉献了近 2000 道各色美味，《满汉全席》系列图书也按照年度出版发行了 5 辑，这是自新中国成立以来首次结合大型电视媒体栏目出版的烹饪专业书籍，其权威性、影响力都是空前的。读者的热情支持，已经充分肯定了我们的独特创意和劳动成果。这套丛书也被业内誉为中华饮食文化的“四库全书”。

现在，《满汉全席》栏目正在进行紧锣密鼓的全面改版，为答谢烹饪界多年来的诚挚支持，现精选 7 年来 300 位顶级大厨的 343 道美轮美奂经典大菜，按照“年年有鱼”、“虾兵蟹将”、“果蔬兄弟”、“十全大补”、“飞禽走肉”五大系列分类，将大厨们凝聚着心血、汇聚着绝活的金牌菜悉数奉献，与各位爱好美食的读者们尽情分享！

大型中华美食文化电视栏目——《满汉全席》在带给观众恢弘视觉盛宴的同时，也积累了厚重实用的餐饮文化资料，在《满汉全席》的“厨房里”，在推出璀璨夺目的《满汉全席—金牌菜》

的同时,《满汉全席—宴会菜式集锦》和《满汉全席——行业比赛菜式集锦》也在积极筹备之中,真诚地希望广大读者会像支持电视栏目——《满汉全席》一样拥趸节目的系列丛书,也希望这些精品力作会带给广大读者更加美好的享受。

耗资 2100 万倾心打造的中华盛宴,不一样的精彩期待着您的发现!



金牌菜



【目录】

年年有鱼

73

- | | | |
|----------------|----------------|----------------|
| ● 上汤鱼肚 / 12 | ● 荷塘情趣 / 21 | ● 蜜汁银雪鱼 / 31 |
| ● 七彩鱼肚盅 / 13 | ● 麻花带鱼 / 22 | ● 吉庆元宝 / 32 |
| ● 金牌鱼饼 / 13 | ● 满汉同舟 / 23 | ● 蚕丝牙片鱼 / 32 |
| ● 生汁鱼卷 / 14 | ● 纸包如意卷 / 24 | ● 雨花石荷花鱼 / 33 |
| ● 香椿鲈鱼饼 / 14 | ● 富贵满堂 / 24 | ● 锅烧河鳗 / 34 |
| ● 丽花鱼水 / 15 | ● 金玉满堂 / 25 | ● 金黄奇味鳗鱼卷 / 34 |
| ● 茄汁菊花鱼 / 15 | ● 醉八仙鱼排 / 26 | ● 纸包石斑鱼 / 35 |
| ● 美味凤梨卷 / 16 | ● 国色天香迎富贵 / 26 | ● 翠竹富贵鱼米 / 35 |
| ● 双味酥皮鳝片 / 16 | ● 黄粱一梦 / 27 | ● 沸腾鱼 / 36 |
| ● 乘风破浪 / 17 | ● 金鲳鱼戏明月 / 28 | ● 灌汤鱼味香卷 / 37 |
| ● 满汉富贵牙鱼卷 / 18 | ● 年年有鱼 / 28 | ● 富贵鱼报双喜 / 37 |
| ● 三脆鱼腩 / 18 | ● 龙腾盛世 / 29 | ● 银花硕果 / 38 |
| ● 丰壶茶香鳗 / 19 | ● 至尊鱼头皇 / 30 | ● 王朝焖白鲞 / 38 |
| ● 石耳翠竹鳗 / 20 | ● 珊瑚鳊鱼 / 30 | ● 醉翁戏罗非 / 39 |
| ● 港湾荔枝鱼 / 21 | ● 皇家鲜果两吃鱼 / 31 | ● 双色鲞鱼托 / 40 |

- 风味烧鱼 / 41
- 宫廷水晶饺 / 41
- 酸辣三丝 / 42
- 糟熘鱼片醉八仙 / 42
- 龙皇翠绿藏珍 / 43
- 蛟龙出芙蓉 / 43
- 鲜鲍煨黄鳝 / 44
- 香糟笋蓉鳙鱼 / 44
- 金牌烤鳙鱼 / 45
- 鲤鱼报春 / 45
- 船家糯香鱼 / 46
- 碧海龙珠 / 46
- 西湖醋鱼 / 47
- 奇味安康鱼 / 48
- 碧绿河鳗 / 48
- 沸腾水煮鱼 / 49
- 新意锅烧鳗 / 50
- 花好月圆 / 51
- 酸汤豆腐鱼 / 52
- 荷香古方蒸鲑鱼 / 53
- 延年(鲑)益寿 / 54
- 一品三文鱼 / 54
- 溢香鱼卷 / 55
- 鸿运鱼生 / 55
- 珍珠三文鱼 / 56
- 雪花金枪鱼 / 56
- 清汤菊燕 / 57
- 香飘四邻 / 57

虾兵蟹将

60

- 石榴海螺 / 58
- 一品田螺 / 59
- 麻辣田螺 / 59
- 浓汤海螺 / 60
- 牡丹蚶子炒螺片 / 60
- 闽式辣糟蜗牛 / 61
- 西子蟹酿橙 / 61
- 水晶蜗牛包 / 62
- 纵横千里 / 63
- 和平统一庆奥运 / 63
- 蟹肉翡翠羹 / 64
- 特色明炉焗蟹 / 64
- 双瓜滑虾球 / 65
- 茶香三色虾圆 / 65
- 一品花馅虾仁饺 / 66
- 吉士虾球 / 67
- 虾花拌明月 / 67
- 鸡汤凉瓜虾丸 / 68
- 西海晨光 / 68
- 七彩扇贝盏 / 69
- 辣炒海瓜子 / 70
- 翡翠龙虾球 / 70
- 清汤双龙烩 / 71
- 太极蟹肉雪蛤羹 / 72
- 浓汁蟹肉三鲜 / 72
- 火焰焗文蛤 / 73
- 椒酿竹蛏 / 74
- 米香酿竹蛏 / 74
- 金菊橄榄球 / 75
- 鸳鸯扇贝饺 / 75
- 翠竹富贵贝 / 76
- 竹筐萝卜炖蟹 / 76
- 雪花极品蟹 / 77
- 蟹黄菊翅盅 / 77
- 海鲜毛血旺 / 78
- 灌汤菊花鱿 / 78
- 满载鲜鱿归 / 79
- 佳友墨鱼 / 79
- 蒜蓉香墨片 / 80



- 断桥相会 / 80
- 金环玉带花富贵 / 81
- 灌汤鲜鱿丸 / 82
- 瑶柱鲜鱿青瓜羹 / 83
- 白玉龙虾 / 83
- 珊瑚龙虾球 / 84
- 橙香海胆花 / 84
- 葫芦海胆 / 85
- 群龙献瑞 / 85
- 米汤烩海星 / 86
- 海星炒鲜奶 / 86
- 凤戏牡丹 / 87
- 海皇养颜蜇 / 87
- 鹌蚌相争 / 88
- 脆茸扇贝盅 / 89
- 全蟹鱼肚 / 89
- 鲜笋海鲜肠 / 90
- 菊花海带 / 90
- 珊瑚海带 / 91
- 椰风凉瓜蟹 / 92
- 绣球海底鲜 / 93

果蔬兄弟

72

- 锅贴瓜合 / 94
- 酥松南蓉卷 / 95
- 猴王献宝 / 95
- 白玉芭蕉扇 / 96
- 蜂巢土豆松 / 96
- 虾脑白菜 / 97
- 三维争霸 / 97
- 妙笔生花 / 98
- 菊花茭白 / 99
- 楚香地菜园 / 99
- 农家酱爆角瓜花 / 100
- 香泥藏珍 / 101
- 芙蓉家乡笋 / 102
- 回归橄榄菜拌双蔬 / 102
- 兰花蒲菜 / 103
- 炒茄鲞 / 104
- 清汤燕菜 / 105
- 未明湖畔 / 105
- 隽美生煎藕 / 106
- 玉偶佳人 / 106
- 菊花白菜 / 107
- 满园锦绣 / 108
- 薄脆小炒皇 / 108
- 葵花双味芹 / 109
- 开口脆 / 110
- 山梨炖山药 / 110
- 农家小院 / 111
- 水晶荠菜卷 / 111
- 荠菜鳕鱼羹 / 112
- 瑶池仙桃 / 112
- 仙人蟹腿 / 113
- 翡翠白玉羹 / 113
- 琥珀瓜球 / 114
- 落地花香 / 115
- 菠菜如意卷 / 115
- 鸡蓉兰花 / 116
- 妙笔生花 / 117
- 水晶萝卜卷 / 118
- 莲池龙舞 / 119
- 蛋黄白菜卷 / 119
- 上汤莲藕 / 120
- 玫瑰白菜丸 / 121
- 海鲜茄丁泡饭 / 121
- 烛光沙拉 / 122

- 南国沙拉卷 /122
- 金沙香蕉 /123
- 贝蓉苹果排 /124
- 太极瓜宴 /124
- 黄焖冰晶卷 /125
- 收获 /125
- 冰爽蟠桃官燕 /126
- 琉璃杏果 /126
- 橄榄鱼圆 /127
- 兰花薯满园 /127
- 拔丝马蹄 /128
- 葫芦豆腐 /128
- 素吃猴脑 /129
- 银丝豆腐 /130
- 鲜奶玉米 /130
- 牛奶炖雪蛤 /131
- 灌汤豆腐 /131
- 夏威夷木瓜三鲜蛋 /132
- 马年一品蛋 /132
- 双椒芙蓉太极羹 /133
- 蛋香荟萃 /133
- 橙香鸵鸟蛋 /134
- 百花如意鸵鸟蛋 /135
- 朗姆水果糕 /135
- 清酒天鹅蛋 /136
- 白汁芙蓉蛋 /137
- 连年有余 /138
- 半月沉江 /139

十全大补

70

- 砂锅鲍汁刺参 /140
- 金花原条百花参 /141
- 皇朝将相和 /141
- 百花酿甲鱼 /142
- 蟹肉浓汤鱼翅 /143
- 荷包金六福 /143
- 蟹粉鱼翅 /144
- 四吃牡丹鲍鱼 /144
- 花鼓蟹黄海参 /145
- 金盏鲍鱼 /146
- 云雀鹿筋 /147
- 翡翠龙珠鲍翅羹 /147
- 龙舟富贵梅花参 /148
- 两吃梅花参 /149
- 翡翠墨鱼 /150
- 参糯荷香 /151
- 禅寺佛跳墙 /151
- 钟鼎鲍鱼 /152
- 满园春色 /152
- 鲍鱼扣花菇 /153
- 金鸡争艳 /153
- 龙舟竞渡 /154
- 雪蛤杞子豆蓉羹 /155
- 冰镇鲜鲍 /155
- 鸡粥鲍鱼 /156
- 奶汤目鱼须 /156
- 乌龙吐珠 /157
- 乌龙怀菜 /158
- 踏雪寻宝 /158
- 花好月圆 /159
- 鲍汁绣球 /160
- 鲍汁海双参 /160
- 清鲜虾翅包 /161
- 龙骨奶茶 /162
- 龙龟献宝 /162
- 麻菇献寿 /163
- 龟龙鱼 /163
- 盐焗甲鱼 /164
- 阿魏菇极品鲍 /164



- 象眼贵妇菇 / 165
- 乾坤菇丝翅 / 166
- 笔之韵 / 167
- 明火蘑菇汤 / 167
- 云南佛跳墙 / 168
- 八卦双耳 / 168
- 杏仁星芋 / 169
- 素鲍藏珍 / 169
- 娇耳乳香肾 / 170
- 秘制牛蒡大骨鸡 / 170
- 一品瘦身汤 / 171
- 徽州赛熊掌 / 172
- 孔雀爆香鸭 / 173
- 凉瓜五彩鸭丁 / 174
- 富贵牡丹鸡 / 174
- 双仙采灵芝 / 175
- 天鹅戏水 / 175
- 满园春色 / 176
- 红煨珍菌鳅鱼 / 176
- 花菇扣鱼脯 / 177
- 鲍汁焗双龙 / 178
- 上汤浸海皇筋丝 / 178
- 锦绣薏米羹 / 179
- 御宴养胃汤 / 179
- 七彩粽香鸡蓉 / 180
- 蟹烙太极羹 / 180
- 龙戏群珠 / 181
- 百年好合 / 181
- 木瓜炖素燕 / 182
- 鲍汁珊瑚桂鱼 / 182
- 微山湖滋补鱼汤 / 183

飞禽走肉

- 橘乡寸排 / 184
- 莓酱焗肉排 / 185
- 九转大肠 / 185
- 棕叶粉蒸肉 / 186
- 秘制毛峰牛肉茶 / 187
- 旗开得胜 / 188
- 百花缠丝蛋 / 188
- 珊瑚牛肉 / 189
- 鹅肝酱煎土鸡排 / 189
- 鹅蚌惊渔翁 / 190
- 笼仔荷香里脊卷 / 190
- 玫瑰里脊虾卷 / 191
- 可乐牛扒 / 191
- 喜望丰收 / 192
- 五味羊排 / 192
- 秘制纸包骨 / 193
- 玻璃玛瑙蛋 / 194
- 鲍汁肘肉 / 194
- 人参肘子 / 195
- 鹊巢靓鸭宝 / 196
- 羊肉白菜饺 / 196
- 奇味鸡球 / 197
- 五彩鸡球 / 197
- 金牌烤猪手 / 198
- 同泽园扒猪手 / 198
- 秘制龙骨 / 199
- 金猴献宝 / 199
- 果汁软煎猪排 / 200
- 蜀乡肋扇 / 201
- 鲜虾酥牛腩 / 202
- 牛蒡腌笃鲜 / 202
- 鲍汁扒牛腩 / 203
- 金丝灌汤牛丸 / 204
- 庆丰收 / 204
- 吉祥鹿肉 / 205
- 美味秀口鹿卷 / 205

- 菊花双味兔 /206
- 八宝无花羹 /206
- 鲜人参糯米炖鸽 /207
- 凤凰归巢百鸟静 /207
- 池塘荷叶鸭 /208
- 鱼抱羊 /209
- 玉翠羊饺 /210
- 虫草煲鹌鹑 /210
- 延年益寿 /211
- 天府竹筒鸡 /212
- 红汁葵花鹅 /212
- 荷香乳鸽 /213
- 鲍皇乳鸽 /214
- 干锅鸭 /214
- 香槟蜜汁鸭脯 /215
- 鸟语花香 /215
- 玲珑如意 /216
- 金元驼掌 /216
- 赛熊掌 /217
- 鸡汁鲷鱼 /217
- 翠花酸菜肉卷 /218
- 清汤五彩龙珠 /218
- 水晶凉瓜鸽脯 /219
- 姜汁鸡吞蛋 /220
- 一品鱼羊鲜 /220
- 神仙芝士焗乌鸡 /221
- 珍珠丸子闷羊肉 /221
- 葵花真味羊 /222
- 桂花鱼翅鸭 /223
- 潮式芽菜鸭 /223
- 贵宾养颜鸡 /224
- 金汤鸡煲翅 /224



年年有鱼

羹

【上汤鱼肚】



金牌菜

- 主料 鱼肚 450 克。
- 配料 火腿丝、香菜。
- 调料 盐、味精、花生油、鸡油、淀粉、鲜汤。
- 制作方法 先将鱼肚洗净，切成 2cm 长的细丝，将火腿切成 1cm 长的细丝备用，然后将锅内放油加入上汤和调味品，烧开后放入鱼肚丝煮 3 分钟，勾少许芡即可出锅，装入容器，再将火腿和香菜撒在汤的上面即成。
- 菜品特点 汤鲜味醇、鱼肚鲜美。
- 操作关键 刀工精细、注意制汤。



主料 鱼肚400克。

配料 虾丁、薑菜、金华火腿、香菇、笋。

调料 盐、味精、糖、鸡精、麻油、花生油。

制作方法 ①将发好的鱼肚切成丁，各种配料切成丁，放入高汤内煮好待用。②将九条用白萝卜刻出的龙摆在大圆盘边上，中间用一高脚水果盘放上刻好的瓜盅一只。③将烧制好的七彩鱼肚装入瓜盅即可。

菜品特点 形状美丽大方，鱼肚口感滑嫩。

操作关键 龙及瓜盅要刻好，鱼肚烧制好装入瓜盅要蒸15分钟。

【七彩鱼肚盅】

【金牌鱼饼】



主料 活鳊鱼一条约600克。

配料 姜、蒜、五花肉末、虾蓉。

调料 盐、味精、白糖、高汤、酱油。

制作方法 ①将杀好的鳊鱼去皮加工成蓉，与五花肉末、虾蓉混合一起加入各种调料做成圆形。②锅置中火上，放入少量油烧热，放入鱼煎至两面发黄，然后再加高汤小火烧15分钟，勾芡，淋明油。

菜品特点 口感滑嫩、细腻、香。

操作关键 掌握好火候。



中央电视台·青島市

滿漢全席·金牌菜

滿
漢
全
席



【生汁魚卷】

主料 鰻魚約 20 克。

配料 生菜、西紅柿、洋蔥、青椒、火腿絲。

調料 生汁、鹽、味精、淀粉、蛋黃、料酒。

制作方法 鰻魚宰殺後取其肉（頭骨另用），片成薄片，用料酒、鹽、味精煨好卷上火腿絲，掛上蛋黃糊，炸至金黃色，與生菜、西紅柿、洋蔥、青椒擺盤內擠上生汁即可。

菜品特點 色澤金黃，口味鮮嫩、酥香。

操作關鍵 魚卷大小均勻，炸色要金黃，擠生汁整齊美觀。

【香椿鮭魚餅】



主料 鮭魚肉 300 克。

配料 豬肉 100 克、香椿芽 100 克。

調料 鹽、味精、雞精、淀粉、胡椒粉、胡椒粉、雞蛋。

制作方法 ① 將鮭魚去皮和內臟，切成魚蓉，精肉切成末，香椿芽切碎備用。② 把魚肉、豬肉、香椿和調料放在盤中一起攪勻，做成小圓餅。③ 炒鍋放豬油，把做好的魚餅放在鍋里煎成雙面金黃色至熟即可。

菜品特點 色呈金黃，香而不膩，外脆里嫩。

操作關鍵 煎魚餅要掌握好火候。



【丽花鱼水】

主料 鲈鱼肉 400 克。

配料 肥膘肉、蟹籽、鲜奶。

调料 淀粉、盐、味精、菜心、蛋清、上汤。

制作方法 ①将鱼肉加肥膘肉制蓉，加鲜奶、蛋清、盐、味精、淀粉拌匀上劲。②锅上火，放清汤至热，将鱼泥挤丽花形，鱼丸余熟，放菜心点缀，装盘撒蟹籽即可。

菜品特点 口味鲜爽。

操作关键 汤一定吊好，要清澈透明，鱼泥要上劲均匀，鱼丸要光滑细腻。

【茄汁菊花鱼】

主料 草鱼肉 500 克。

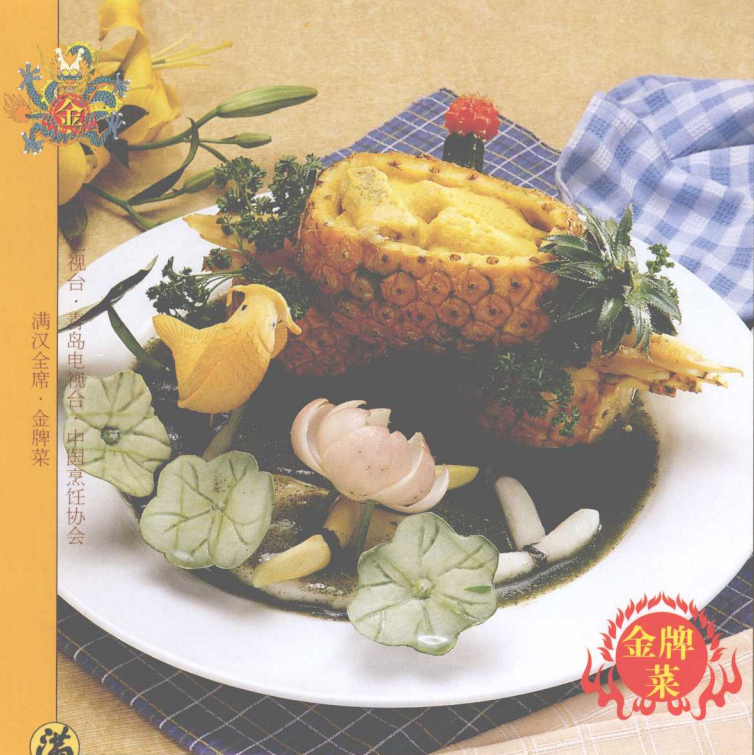
调料 番茄汁、糖、醋、淀粉。

制作方法 取中段鱼肉切成菊花形状，拍粉后上油锅中炸熟，浇上番茄糖醋汁即可。

菜品特点 颜色红亮，造型逼真。

操作关键 拍粉要均匀。





【美味凤梨卷】

主料 草鱼 300 克。

配料 菠萝、苹果、鸡蛋。

调料 盐、白糖、淀粉、色拉油。

制作方法 将鱼肉切片，包入用菠萝、苹果制成的

的馅，拍粉、拖蛋液，滚上面包糠制成卷，入油锅中炸制成熟，装盘即可。

菜品特点 果味可口。

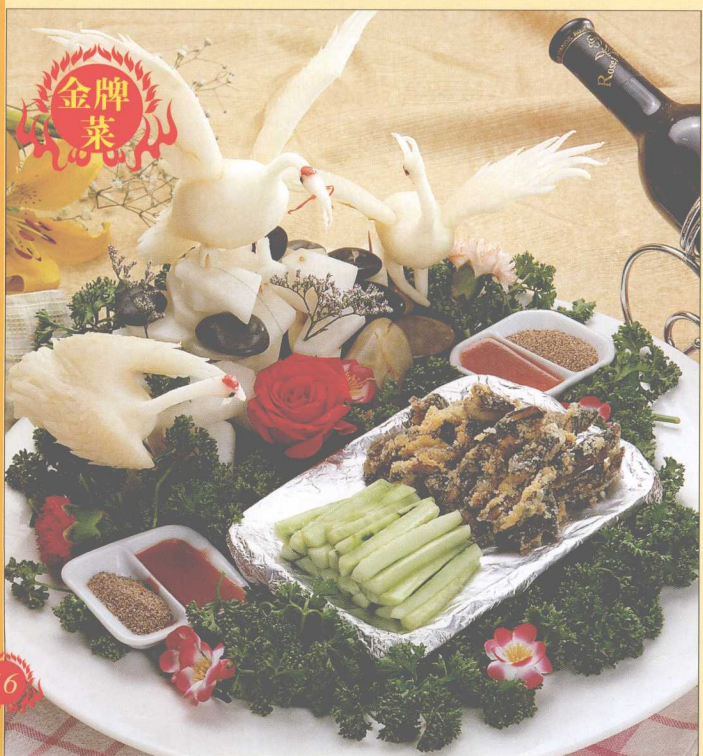
操作关键 注意色、香、味。

电视台·青岛电视台·中国烹饪协会

满汉全席·金牌菜

满
汉
全
席

【双味酥皮鳝片】



主料 鳝鱼 500 克。

配料 面包糠、鸡蛋、黄瓜条。

调料 花椒粉、盐、什锦果酱。

制作方法 先将鳝鱼条洗净，改刀成形，沾面包糠，油炸至金黄色即可。

菜品特点 外酥里嫩。

操作关键 掌握好火候。

金牌菜



【乘风破浪】

🔗 **主料** 鳝鱼丝。

🔗 **配料** 鱼翅、豆芽、鸡蛋。

🔗 **调料** 鸡清汤、火胆汁、淀粉。

🔗 **制作方法** ①鱼翅经初步加工后，用鸡清汤煲好备用。②鳝鱼背排刀后切丝，用调味料腌渍备用。③用清汤煮沸择去头、尾的银芽，烧至断生。④将锅烧热，用油滑锅后，放花生油烧至三四成热后，将鳝鱼丝滑炒好。⑤再取一干净的炒锅将锅烧热，用油滑锅后，留底油倒入鸡蛋黄炒出香味，放入调味料，然后下鱼翅、鳝丝、豆芽，边翻边淋鸡油，装盘。

🔗 **菜品特点** 滑爽脆嫩，味鲜咸。

🔗 **操作关键** 鱼翅的初加工、火候。