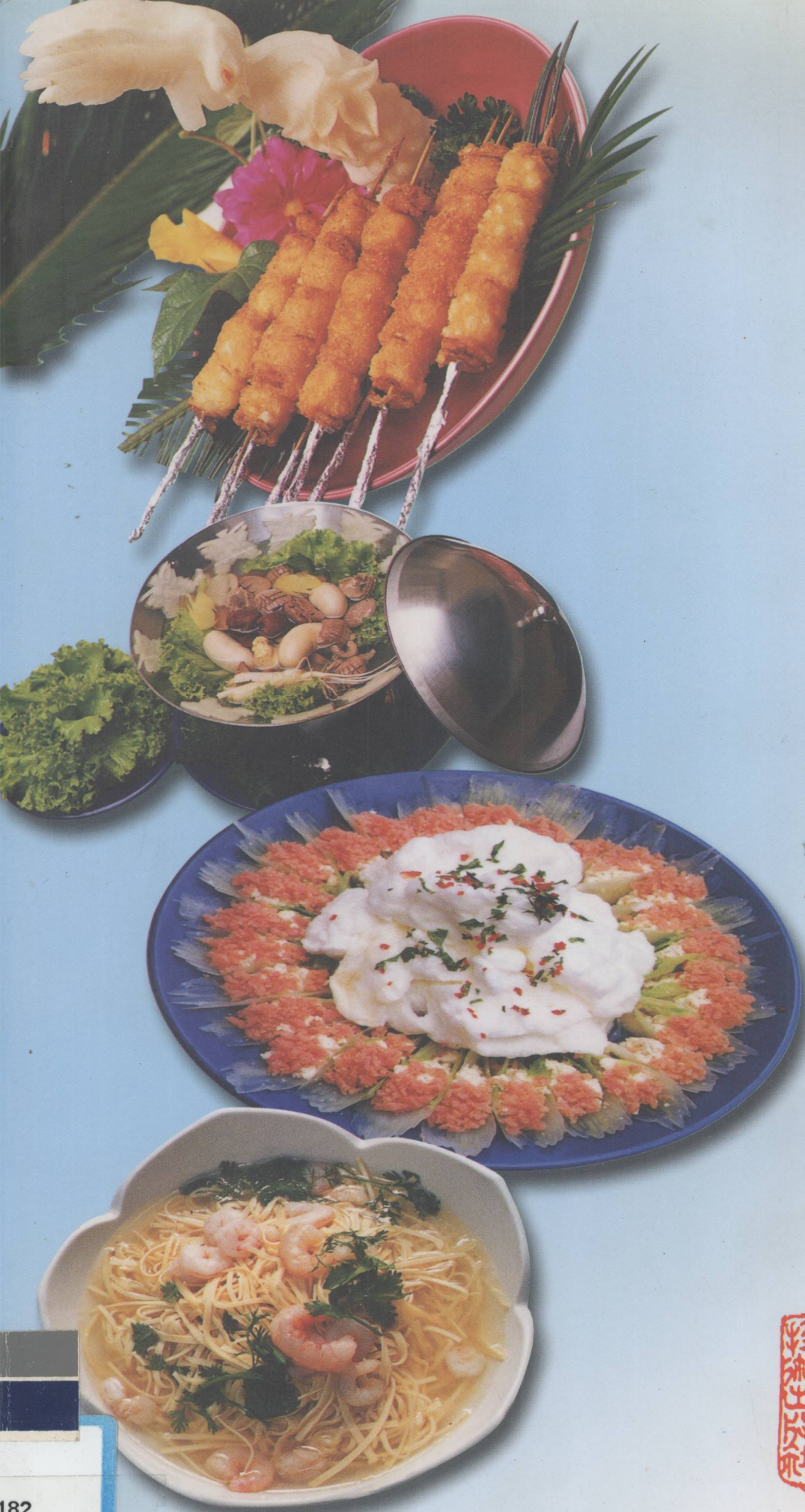


主编 陈学智 副主编 周兴志 魏绍彦 蔡举强 翟立民

最新南北清淡菜



最新南北清淡菜

主编 陈学智

副主编 周兴志 魏绍彦 蔡举强 翟立民

黑龙江科学技术出版社
中国·哈尔滨

主 编 陈学智
副 主 编 周兴志 魏绍彦 蔡举强 翟立民
参编人员 侯荣波 徐 爽 吴 韬 刘 延 许 强
徐亚东 李恩波 田晓云 刘训龙 綦振山
王爱军 赵福贵 范兴江 刘历滨 周桂凤
刘 闯 焦秉信 王清文
摄 影 刘 影

责任编辑 范震威
封面设计 洪 冰
版式设计 王 平

最新南北清淡菜

ZUIXIN NANBEI QINGDANCAI

主 编 陈学智
副主编 周兴志 魏绍彦 蔡举强 翟立民

出 版 黑龙江科学技术出版社
(150001 哈尔滨市南岗区建设街 41 号)
电话(0451)3642106 电传 3642143(发行部)

制 版 黑龙江浩庸彩色制版设计有限公司

印 刷 黑龙江新华印刷厂

发 行 全国新华书店

开 本 787 × 1092 1/16

印 张 6

字 数 120 000

版 次 2000 年 6 月第 1 版 · 2000 年 6 月第 1 次印刷

印 数 1-3 000

书 号 ISBN 7-5388-3621-7/TS·242

定 价 38.00 元

序 言

郑昌江

中华民族的悠久历史也积淀下了独一无二的中华饮食文化,在这辉煌的饮食文化中,菜肴则是一串璀璨的明珠。菜肴是烹饪技艺的表象,在它的发展过程中,由于受地理环境、民族、风俗等多种因素的影响,形成了众多的具有浓郁特色的风味。这些风味与其他文化一样,都带有明显的地域性。关于这一点,在《黄帝内经》中早就有记载:“东方之域,……其民食鱼而嗜咸;西方者,……其民华食而脂肥;北方者,……其民乐野处而乳食;南方者,……其民嗜酸而食胹。”现在,虽然交通方便发达,文化交流日益频繁,各地风俗融汇贯通,南菜北做,北菜南行,你中有我,我中有你,历史上所形成的区域性越来越模糊,从表面上看,很难确切地加以限定和说明某菜的实际边界;但是,这并不等于说菜肴的区域性已经消失。如果是内行,菜一端出来就知道是哪的菜,并能指出在哪些方面进行了改进或发生了变化。

黑龙江省烹饪技术学校校长陈学智先生,科班出身,不仅有一身精湛的烹调技术和扎实的理论基础,更有办学的经验和研究问题的睿智。陈先生主编的《最新南北清淡菜》一书,是他教学实践的结晶。该书的可贵之处在于“清淡”二字。一般说来,从饮食角度很难给“清淡”下一个准确的定义,只能是一种大致的口感,或者仅是同“油腻”相对而言。但是,“清淡”则是“食物充饥”与“艺术欣赏”的分水岭。如果人们的饮食,还停留在“充饥”阶段,那一定要讲究菜肴的真材实料,量足而实惠。因此,大鱼大肉、整鸡整鸭必定要充满餐桌。而从艺术的角度看,人们的饮食是欣赏口味,享受人生。“清淡”则是一种品味的追求,同时也是人生境界的一种扩展。

然而,“清淡”也决不是“清食饮水”,因为追求美味是人的天性,而人间的美味又多来自动物性食物。庄子说:“民嗜刍豢。”因此,将“清淡”仅仅理解为来自植物性菜肴的一种感受,那就颇有以偏概全之嫌了。例如,我们招待远方来的贵宾,摆了一桌白菜、萝卜、绿豆芽之类的“清淡菜”,其后果会怎么样?那就不想而知了!所以,清淡菜的本质不在于原料,而在于口味,即在于烹制技艺和合理的搭配。同是一只猪肘子,如果做成红烧肘子,则味浓油厚;如果做成水晶肘子,则清爽而不腻。因而清淡菜应该是清而不薄,肥而不腻,淡而有味,香而有致。所以,清淡菜的烹调,比起大鱼大肉来更难烹制,也更受人们欢迎。也可以说,它是烹饪技术中更高的一个层次。由此可知在清淡菜的原料搭配和制作过程中,也体现了古典的某种哲思。《最新南北清淡菜》正是基于上述的思想,收集了南北兼而有之的菜例编成的,可以说它在菜谱的收集、整理、编辑方面开了先河。尤其是在生活水平蒸蒸日上的今天,人们已经不满足于填饱肚子了,他们更要充分地享受我国饮食文化的精粹,体验人生的某些哲理。因此,《最新南北清淡菜》的出版,不仅能丰富人们的饮食生活,而且在提高生活质量和倡导时尚、完善人生方面,具有积极的现实意义。

目 录

椰青炖乳鸽	1	纸包银雪鱼	16
上汤菜胆鸡	2	苦瓜鱼糕	17
菊花银耳汽锅鸡	3	鱼皮卷	18
香糟鸡翅	4	酸黄瓜烤白鱼	19
麻香手撕鸡	5	三丝扒鱼翅	20
鸡丝冬笋	6	酸辣鱿鱼卷	21
扒鸡茸猴头蘑	7	玻璃鱿鱼	22
松芹鸡粒	8	春巢海皇宝	23
鸭血炒洋葱	9	盐焗大明虾	24
鸭黄炒冬瓜	10	捶熘虾	25
金钱发菜	11	桑拿北极贝	26
龙眼香菇	12	葱油北极贝	27
脆皮鲜奶	13	时蔬映北极	28
奶汤醋椒鱼	14	串烧鲜带子	29
龙皇松鼠鱼	15	石焗海螺	30



三色螺片 31

葱油蜆头 32

纸包咖啡骨 33

新奇橙花骨 34

草菇烧蹄筋 35

清卤腰片 36

国药浸鸡子猪腰 37

麻酱百叶 38

岭南风味卷 39

富贵石榴果 40

绣球干贝 41

炆三花 42

松仁什锦豆腐 43

豆花山珍 44

煎时蔬内脂豆腐 45

雪花豆腐 46

仙桥豆腐 47

棋子豆腐 48

虾仁煮干丝 49

法钵飘香 50

腰果什锦 51

生仁炒茼蒿 52

生仁炆鸡胗 53

荷叶玉米包 54

芙蓉玉米 55

荷花彩珠 56

糖醋银丝蜆米 57

陈皮白菜 58

莲实白菜 59

珧柱扒津白 60



蟹黄扒白菜	61	滨洲小炒	76
蒸芙蓉菜卷	62	龙须韭薹	77
酥炸京糕土豆	63	辣根虾仁莴笋	78
菊花土豆饼	64	梅菜炒豆角	79
拌东北三丝	65	清炒豆苗	80
脊丝炆黄瓜香	66	百合炒西芹	81
清拌皮	67	酸菜炒云丝	82
虾籽炆芹仁	68	蛋白草菇	83
金丝掐菜	69	豆豉烧冬瓜	84
吉庆黄花	70	酒香枣环	85
三色橄榄	71	菠萝杏仁络	86
西柠玉瓜条	72	什锦香芒蝴蝶	87
西式赛螃蟹	73	冰花葫芦烩官燕	88
炆口蘑菜胆	74	酒锅豆芽菜	89
广式小炒	75	珧柱蒸笋干	90



椰青炖乳鸽

粤菜



原料：椰青3个，乳鸽3只，大枣3粒，山药3片，枸杞子30粒，人参3条，姜3片，盐6克，味精6克，蜂蜜3克，原椰浆汁、上汤适量。

加工：将椰青打磨光后去掉1/3，然后洗净待用。把乳鸽的毛、内脏处理干净后，再用清水洗净。



煮制：将乳鸽放入清水锅中煮3分钟后捞出，用冷水投凉。

成菜：将乳鸽、大枣、山药、枸杞子、人参、姜片、盐、味精、蜂蜜分成3份，分别装入椰盅，加入上汤，上屉用旺火蒸40分钟取出，再分别倒入少许的原椰浆汁即成。



特点：滋补佳品，椰香浓郁。

最新南北清淡菜

上汤菜胆鸡

粤菜



原料：童子鸡1只(约750克)，菜胆(油菜)6棵，葱、姜各10克，红辣椒1个(装饰用)，上汤2 000克，盐30克，味精10克，玫瑰酒适量，胡椒粉5克，湿淀粉15克，色拉油5克。

刀工：菜胆去掉老叶，修齐菜根，洗净。姜切片，葱8克切段、2克切成丝(丝套上红辣椒圈)。



腌制和煮制：将童子鸡处理干净，用盐28克、味精6克、玫瑰酒搓匀，腌20分钟。锅内加上汤，烧沸后放入鸡、葱、姜，用慢火煮13分钟，捞出。

成菜：鸡冷却后，按部位剁成条装盘。锅加清水、色拉油、盐，烧沸后放入菜胆，焯水2分钟倒出，投凉，捞出围在鸡四周。取原鸡汤1 000克，加胡椒粉、味精烧开，用湿淀粉勾成玻璃芡，浇在原料上即成。



特点：滑嫩适口，咸鲜不腻。

菊花银耳汽锅鸡 滇菜



原料：光仔鸡1只（约1 250克），水发银耳100克，盐5克，料酒3克，葱3克，姜3克，香菜叶少许。

刀工：光仔鸡去净内脏，剥去鸡爪、翅膀尖不用，然后把仔鸡剁成大小均匀的块。银耳去根，撕成小块。葱切段，姜切片。



焯制：勺加清水烧沸后，倒入鸡块焯水，3分钟捞出。

成菜：汽锅内加入鸡块，清水（刚好没过原料为宜），再放入银耳、盐、料酒、葱、姜，盖上盖，摆在屉上，用旺火蒸20分钟，取出后点缀上香菜叶即成。



特点：原汁原味，鸡肉酥烂，银耳软脆。

最新南北清淡菜

香糟鸡翅

徽菜



原料：鸡翅9个，芹菜150克，葱、姜各5克，料酒3克，盐3克，香糟50克，白糖3克，味精2克，清汤50克，湿淀粉3克。

刀工：芹菜去叶，洗净，改切成4厘米长的段。鸡翅剥去两端，取翅中。葱切段，姜切片。



焯制：勺加清水烧沸后，放入鸡翅焯水，1分钟捞出。芹菜放入沸水中焯水，1分钟捞出，投凉。

成菜：勺加清汤、葱、姜、香糟汁、白糖、盐，烧开后放入鸡翅，用小火烧制，酥烂捞出，抽出鸡翅骨，插入芹菜，摆在盘中。将原汤中的葱、姜拣出不用，加入味精，烧开后用湿淀粉勾芡，出勺浇蒙在鸡翅上即成。



特点：口感酥烂，香糟味浓，清淡不腻。

麻香手撕鸡

鲁菜



原料：鸡脯肉 300 克，生芝麻 20 克，葱、姜各 10 克，白糖 30 克，白醋 20 克，辣椒油 15 克，香油 10 克，盐、味精适量，料酒 5 克。

煮制：将鸡脯肉放在清水锅中，加少许的盐和料酒，煮断生，捞出放在冷水中浸泡、凉透。



刀工和炒制：将凉透的鸡脯肉用手撕成细丝，装入盘内。将葱、姜切成末。芝麻炒熟。

成菜：取小碗 1 个，放入盐、味精、料酒、白糖、白醋、葱末、姜末、香油、辣椒油搅匀，倒在鸡丝上，撒上熟芝麻，拌均即成。



特点：鸡丝软嫩、咸、香、辣、酸、甜，突出芝麻香味。

鸡丝冬笋

川菜



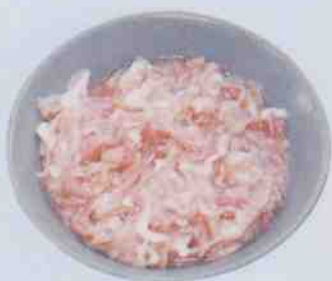
原料：鸡脯肉200克，冬笋150克，干淀粉75克，湿淀粉5克，鸡蛋1个，油300克（约耗油75克），香油15克，鲜汤25克，精盐5克，料酒8克，味精3克。

刀工：将鸡脯肉切成6厘米长，粗细1.5毫米的丝。冬笋切成长4.5厘米，粗细1.5毫米的丝。



上浆和对汁：将鸡丝放入盘内，用鸡蛋清、干淀粉和3克鲜汤抓匀即为上浆。另取1个碗，放入精盐、料酒、味精、鲜汤、湿淀粉对成汁。

成菜：勺内加油烧至五成热，放入鸡丝划散，滗出余油，加入冬笋丝炒匀，然后烹入对好的汁，颠翻几下，淋香油，出勺即成。



特点：色泽洁白，脆嫩清淡，咸鲜爽口。

扒鸡茸猴头蘑

东北菜



原料：猴头蘑450克，鸡脯肉100克，葱、姜各5克，高级清汤150克，精盐5克，味精3克，料酒3克，面粉20克，湿淀粉10克，鸡蛋1个，色拉油5克。

刀工：将猴头蘑用刀片成大薄片。将鸡脯肉用刀刮成茸，挑出肉筋。葱、姜均切成末。



焯制：将鸡茸内加入料酒(1克)、精盐(2克)、鸡蛋清搅成鸡泥子。把猴头蘑大片沾上面粉，拖上鸡泥子，逐片放微沸的水锅内，定形后捞出，摆在平盘内。

成菜：勺加色拉油烧热，用葱末、姜末炝锅，加入清汤、料酒、精盐、味精烧沸，用热汤稍烫猴头蘑后，推入勺内，旺火收汁，用湿淀粉勾芡，淋明油，大翻勺装盘即成。



特点：洁白滑嫩，咸鲜适口，营养丰富。

最新南北清淡菜

松 芹 鸡 粒

浙菜



原料：鸡脯肉200克，西芹100克，松仁50克，红椒1个，葱、姜各5克，清汤50克，盐5克，味精2克，料酒3克，白糖2克，湿淀粉5克，色拉油100克。

刀工：鸡脯肉改刀成0.3厘米见方的粒，加入2克湿淀粉抓均上浆。西芹去掉外皮，香菇去掉根，分别改刀成与鸡粒大小相同的粒。葱、红椒、姜也分别切成粒。



过油和焯制：松仁用二成热油炸熟倒出，凉透。勺加清水烧至微开时，倒入上好浆的鸡粒划散、定形、变成白色后捞出，控净水分。勺中加盐(2克)、色拉油(2克)、西芹粒焯水，1分钟后倒出，投凉，控净水分。

成菜：取碗对汁，放入盐、味精、清汤、白糖、湿淀粉搅均。勺置旺火，加色拉油3克，用葱、姜炒出香味时，倒入鸡粒、西芹，烹入料酒，立即加入对好的汁和松仁，颠翻几下，出勺装盘即成。



特点：色彩鲜艳，滑嫩酥脆，清香适口。

鸭血炒洋葱

东北菜



原料：鸭血1块300克，洋葱100克，细竹笋3根，红、绿辣椒各1个，盐3克，味精3克，料酒2克，白醋1克，胡椒粉1克，上汤50克，湿淀粉3克，香油1克，色拉油1 000克。

刀工：将鸭血、洋葱分别切成1厘米见方的丁。细竹笋、红辣椒、绿辣椒分别切成0.5厘米见方的丁。



焯水和滑油：勺加多量的清水，烧开后倒入鸭血、竹笋焯水2分钟倒出，控干水分。勺加色拉油烧至六成热时，倒入鸭血、竹笋、红辣椒、绿辣椒、洋葱，稍烫后立刻倒出。

成菜：碗内加入上汤、盐、味精、胡椒粉、湿淀粉搅均，对成汁。勺烧热后倒入原料丁，烹入白醋、料酒，倒入对好的汁颠翻几下，芡汁熟后，点香油，出勺装盘即可。



特点：色彩鲜艳，软脆适口，香滑不腻。

鸭黄炒冬瓜

东北菜



原料：冬瓜400克，咸鸭蛋黄4个，葱、姜各5克，盐2克，味精3克，料酒2克，色拉油5克。

刀工：冬瓜改刀成长2厘米的菱形片，咸鸭蛋黄取出切成末。葱、姜改刀成末。



焯制：勺加清水烧沸后，放入冬瓜片焯水，2分钟捞出，投凉。

成菜：油勺烧热后加入色拉油，倒入鸭蛋黄炒红，放入葱、姜炒出香味，倒入冬瓜片，烹入料酒，加入盐、味精翻匀，挂上蛋黄即可出勺装盘。



特点：色泽红亮，质脆味鲜，咸香适口。