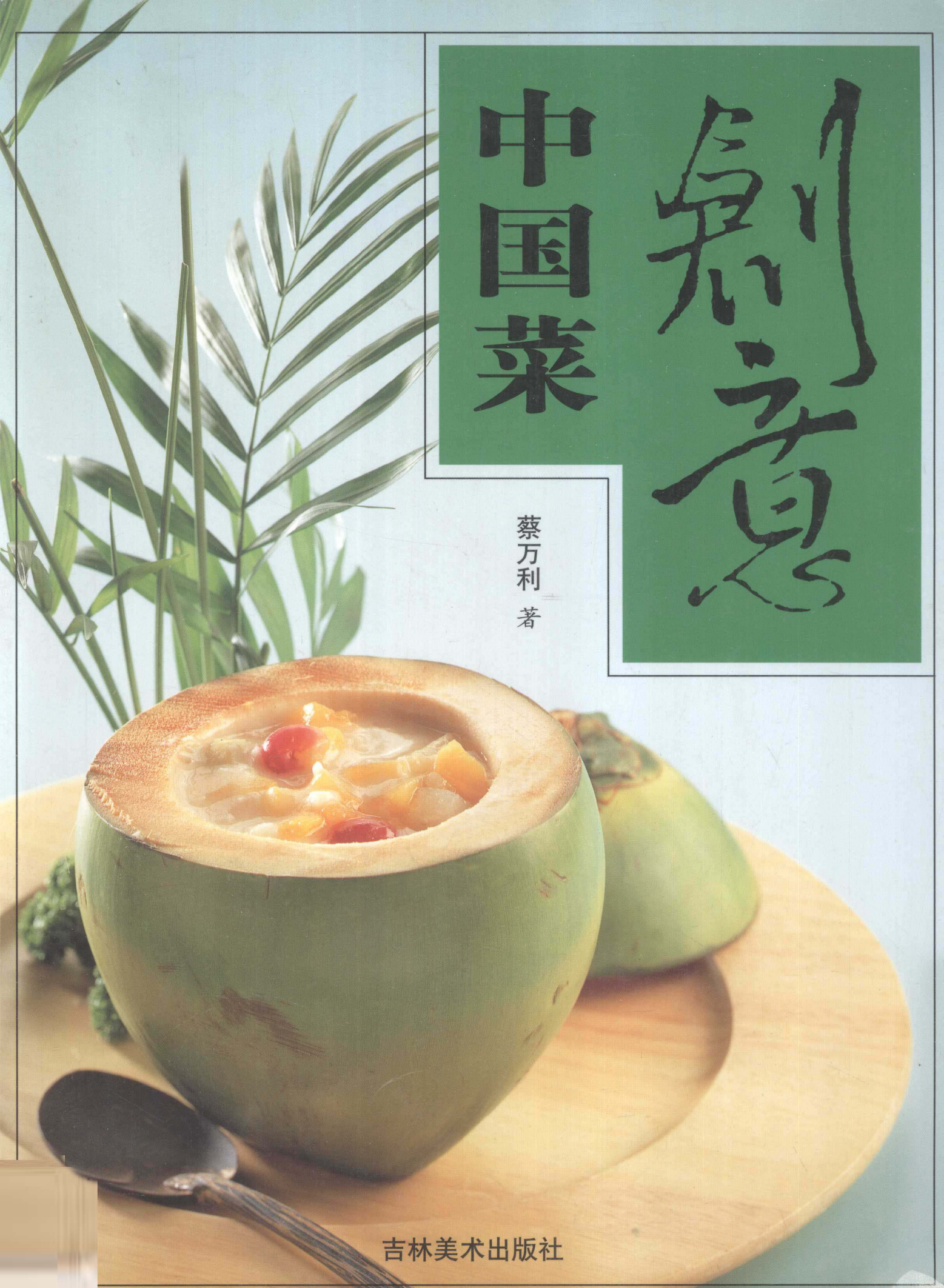


中国菜

创意

蔡万利 著

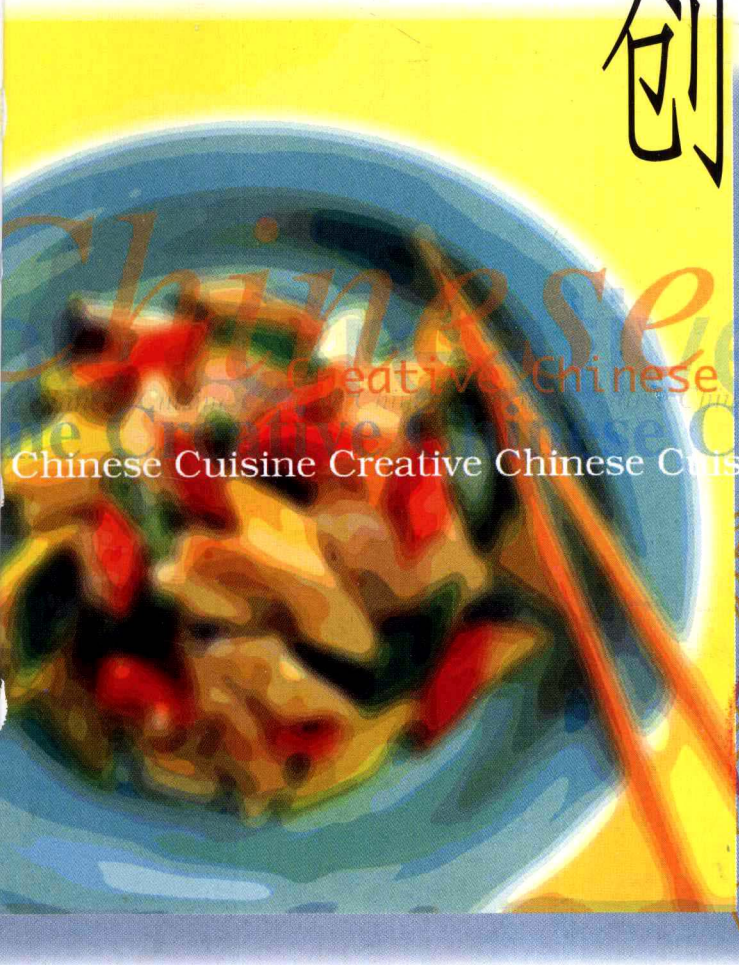


吉林美术出版社

吉林美术出版社

中国创意家常宴客佳肴

创意中国菜



Chinese Cuisine Creative Chinese Cuisine Creative Chinese Cuisine

【蔡万利◎著】

TS972.182
C184



创意中国菜

作者: 蔡万利
餐饮顾问: 黄江松 刘礼雄
责任编辑: 李立
技术编辑: 赵岫山
封面设计: 木子
美术设计: 杨启巽
摄影组长: 张致文
专任摄影: 林健毓 林茂宾
摄影助理: 韩宇豪
出版发行: 吉林美术出版社

(长春市人民大街124号)

制版: 吉美雅昌彩色制版有限公司
印刷: 长春第二新华印刷有限责任公司
版次: 2001年7月第1版第1次印刷
开本: 889 × 1194mm 1/16
印张: 8
印数: 1-6000册
书号: ISBN 7-5386-1180-0/J · 887
定价: 39.80元

台湾汉光文化事业股份有限公司
授予大陆独家版权



蔡万利先生, 台湾省台北县人, 1966年生, 食品工程科毕业。从事餐饮工作已有16年, 曾于1988~1992年受聘至日本服务, 1994年取得中餐乙级厨师技士执照, 1996年获台湾省厨艺竞赛铜牌奖, 1997年获第一届巧手杯创意菜优胜奖, 同年获创意清香素食优胜奖。对于创意菜颇有研究。

图书在版编目(CIP)数据

创意中国菜/台湾汉光文化事业股份有限公司编. — 长春: 吉林美术出版社, 2001.6

ISBN 7-5386-1180-0

I. 创… II. 台… III. 菜谱—中国
IV. TS 972.182

中国版本图书馆CIP数据核字
(2001) 第029331号

吉林省版权局著作权合同登记号
图字: 07-2000-464



序

把日常饮食提升到艺术的境界，视为生活美学的实践。20年前，《汉光中国菜》即抱着这样的宗旨，在国际间宣扬中华饮食文化之美，也为汉光文化开启了出版精致食谱的路线。

目前，汉光已有50余种食艺丛书，发行了英、日、德、法、西、意、泰七国文字，除了维持一贯制作严谨、美观实用的出版品质，更精益求精，不断推出与时代并进的好书。最新推出的《创意中国菜》，属于综合性精致美食，目的在把中国菜的艺术境界落实到日常生活中；以现代观点看，过去分量多、复杂难做的菜肴显然渐不合时宜，这本食谱即针对现代人对于饮食精致、美观、简易、适量的要求下，化平凡为神奇，用一般方便的材料，做出精致美味的菜肴；不仅初学者可享受做饭的成就感，对于有烹调基础的人和专业厨师而言，也有提升品质和激发创意之功。其实这样一本图文并茂的食谱，本身已是吸引人的读物了。

对于厨艺有兴趣的读者，请勿错过这本集菁华于一身的饮食全书！

宋定西

【目 录】

序.....3

目 录.....4

第一章 创意厨艺入门

第1节 盘饰运用艺术.....8

第2节 烹调守则与工具.....10

第3节 食材的选购与处理.....12

第二章 创意菜百谱

第1节 海鲜大观

玫瑰鲜鱼·美味香鱼.....16

蜜汁银鱼·三丝敲鱼.....18

金杯鳝条·柠檬蒸鱼.....20

金丝万缕·榴炸斑鱼.....22

海山瑶柱·芥末凤螺.....24

瑶柱津白卷·柠檬鳗夹.....26

白汁鱼翅·滨湖鱼片.....28

绿茶沙拉虾·百合虾球.....30

佛手鱼香虾·韭菜虾卷.....32

四喜节瓜·一品脆皮虾.....34

清蒸田鸡·柱筒鲜鱿.....36

紫云虾卷.....38

芙蓉明虾·竹香鲜味.....40

春花争艳·盐烤鲜虾.....42

菠萝鱼球·蜜桃沙拉虾.....44

碧绿双虾·枸杞九孔.....46

南极虾味·菊花酥鱼.....48

米熏鱿鱼·熏鲑鱼卷.....50

禅衣鱼卷.....52

五彩中卷·飘香蚬掌.....54

树子蒸蟹·豆酱烧蟹.....56

奶油扇贝·相思双味.....58

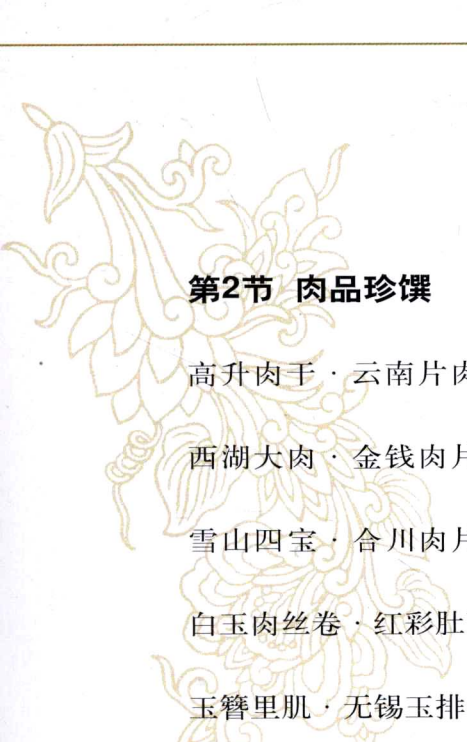
花开富贵·仙桃双贝.....60

银杏鲜贝·山珍海味.....62

豉汁生蚝·椒麻鲜蛤.....64

脆爽海蜇·金银满山.....66

京葱煨参·水晶参冻.....68



第2节 肉品珍馐

高升肉干·云南片肉·····	70
西湖大肉·金钱肉片·····	72
雪山四宝·合川肉片·····	74
白玉肉丝卷·红彩肚丁·····	76
玉簪里肌·无锡玉排·····	78
桂香排骨·柴把瓜球汤·····	80
玫瑰猪心·砂锅羊腩·····	82
吉祥如意·蜜瓜鸡柳·····	84
乾坤圈子·····	86
贡菜牛柳·绿笋牛肉卷·····	88
粉丝牛腱汤·清炖牛腱·····	90
黑椒牛柳粒·七彩牛丝·····	92
鸽巢牛丝·····	94
凤茸松子·麻辣肚丝·····	96
香梅鸡卷·春豆凤丝·····	98
玉笋鸡片·南乳烧鸡·····	100
珍珠鸡米·雪里藏珍·····	102
金华鸭肪·家常鸭脯·····	104
老少平安·双喜临门·····	106

第3节 鲜蔬总汇

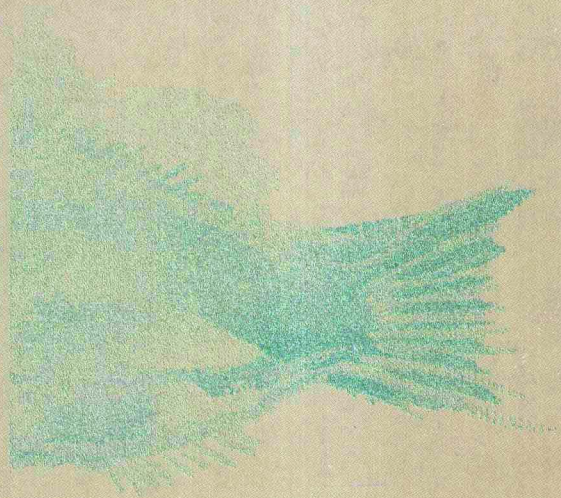
浦江春笋·扇形冬笋·····	108
乡间拾翠·百花镶芦笋·····	110
香烤丝瓜·蚝油腐竹·····	112
蜜酣牛蒡·甘苦与共·····	114
莲藕镶肉·糖醋莲藕·····	116
宁式臭豆腐·禅钵法宝·····	118
菩提素味·满心欢喜·····	120
葵花豆腐·兰花豆腐·····	122
翠玉豆腐·翠红白笋·····	124
桂香山药·椰盅山药羹·····	126

作者后记·····	128
-----------	-----



创

【第一章 创意厨艺入门】



志

第1节 盘饰运用艺术

本书有30多道菜运用盘饰之技巧。有句话说：“红花需要绿叶陪衬”，其实，好菜更需盘饰增色；盘饰艺术有如锦上添花，利用处理过的剩余食材，或是家中的小摆饰，甚至园中、野外的无毒花草、石块，都可透过您的慧心巧手，化“平凡”为神奇，将之一一设计成令人赏心悦目的盘饰，其附加价值不能小觑！但盘饰与菜肴搭配之比例，前者不可超过后者，否则成了喧宾夺主，反使菜肴失色。以下，即就书中几道菜所运用的盘饰技巧加以解说。

蜜汁银鱼（第18页）

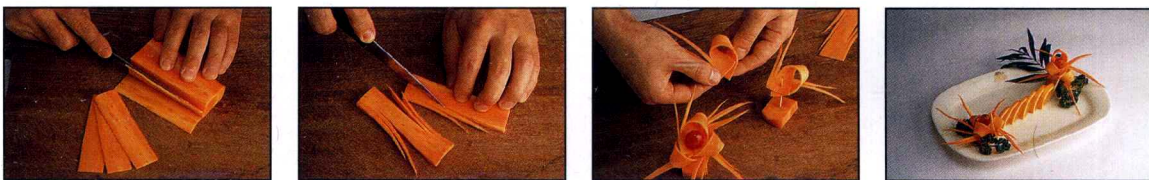
素材：

大黄瓜 凤梨罐头 红樱桃 生菜叶

步骤：

1. 凤梨片取出，对切，排于盘边（如图）。
2. 大黄瓜取1/4长条，斜切11片不断（如图），共5组。
3. 将大黄瓜片用刀压开，并修去多余部份，排于凤梨交接处，再摆上樱桃（如图）。

图解：



柠檬鳗夹（第27页）

素材：

芋头 巴西利 樱桃 树叶

步骤：

1. 芋头切成1公分厚之2大片（如图）。
2. 在芋头上随意刻出造型，并剖成两半不断（如图）。
3. 将全部素材如图所示组合即可。

图解：



柱筒鲜鱿（第37页）

素材：

胡萝卜 芋头 巴西利 花草

步骤:

1. 胡萝卜切除底部约1/5, 切4片至3/4处不断 (如图)。
2. 在胡萝卜片左上方、右上方及中间各划2刀 (如图)。
3. 从切口处慢慢往上推, 后面也一样, 使其像蝴蝶状 (如图)。
4. 芋头切条状后, 用快干胶固定成围篱 (如图)。

图解:



紫云虾卷 (第38页)

素材:

青江菜 柳丁 樱桃 树枝 巴西利

步骤:

1. 青江菜头约3公分处切下, 将之加以修饰成圆花瓣 (如图)。
2. 其余素材如图所示组合即可。

图解:



甘苦与共 (第115页)

素材:

胡萝卜 番茄 巴西利

步骤:

1. 胡萝卜切成10公分长、3公分厚之长方形 (如图)。
2. 胡萝卜片3片一组, 至右上方2公分处斜划2刀 (如图)。
3. 利用牙签组合成造型花样, 中间置入樱桃 (如图)。
4. 将全部素材依个人喜好组合 (如图亦可)。

图解:



第2节 烹调守则与工具

本书每道食谱，皆是以6~8人用餐份量而设计。

●烹调守则

1. 做菜时的基本用料，本食谱采用原则如下：

◎ 厨房必备之炒油及炸油务必干净（本书以沙拉油为主），勿用回锅油。一般炒菜油约2大匙，炸油份量则以能浸没食物为主。

◎ 太白粉水比例，本书采1:1之比例。

◎ 去腥腌料（即过烫料）的分量，葱1根、姜2片、酒1大匙、水以能浸没食物为主。



●炒的材料，要切相同的形状及厚度

2. 烹调菜肴时的做法，也须掌握一些技巧：

◎ 炒：炒菜之前，要先将炒锅烧热，再倒入沙拉油，将锅子润滑一下，称为“润锅”；倒出多余油，留少许油，称为“滑锅”。炒的材料，要切相同形状及厚度，不易熟的材料先下锅，陆续再下较易熟的材料。快炒时，火要大、锅要热，如此，炒出来的菜色才会漂亮，营养较不易流失。



●蒸海鲜类时，要避免在蒸时一直掀盖查看。

◎ 蒸：蒸时，一定要等蒸笼里的水煮沸之后，再将材料放入。如果蒸到半途，蒸笼水不够时，要加入热水，千万不可加冷水！否则温度下降，会使菜肴失色很多。此外，蒸海鲜类，适用大火，并避免在蒸时一直掀盖查看，否则食材会蒸不熟，也较不鲜甜。蒸蛋时，就适用小火，并且在蒸笼盖子处留一小缝，让蒸气流通，才不致蒸出蜂窝蛋。



●炸油的份量，以七分满为限。

◎ 炸：炸的材料，大小要一样，这样同时间炸，才不会有熟的、有的未熟，而且颜色也不会不均匀。炸油的份量，以盖过材料为原则，不能倒满整锅，应以七分满为限，因为油若太多，材料倒入时，油溢出来十分危险！

炸时，要均匀搅动，炸的温度应在约160℃。下材料时，先用大火炸，再用小火继续炸。炸至将熟、颜色未转黄时，再用大火炸至酥、脆、呈金黄色，才不会含大量的油。



●材料下锅煎时，不要一直反覆翻面，否则材料容易破散，影响美观。

◎煎：材料下锅前，必须先润锅，才不会使鱼肉沾锅。而在煎时，不要一直反覆翻面，这样容易破散，影响美观，也会破坏它的美味。

◎烤：材料处理妥当，在放入烤箱前，烤箱必须先预热，原因有二：1.使温度均匀；2.避免置入食物时温度降低，影响菜肴。

◎熬汤：注意调味。要在快起锅时才加调料，如果太早加入，会使汤的味道变得过重，也会破坏鲜美的味道。

●烹调工具

本食谱使用的量杯、量匙。



量杯：

1 / 2 杯 = 100c.c.

1 杯 = 200c.c.

1 又 1 / 2 杯 = 300c.c.

2 杯 = 400c.c.

2 又 1 / 2 杯 = 500c.c.

量匙：

(由大至小分别为)

1 大匙

1 小匙

1 / 2 小匙

1 / 4 小匙

第3节 食材的选购与处理

特殊食材的选购与处理，常使人束手无策，其实只要多花一点心思，一样使你的餐桌增添山珍与海味。以下即为你介绍一些诀窍。

● 九孔的认识与挑选：

有人比喻九孔是“穷人的鲍鱼”，本地的九孔分为野生、半野生和养殖三种。

1. 野生九孔：适合在春夏之交品尝，其特色是螺尾尖、呈粉红色、外壳较厚、表面多有藤壶之类的杂质附着，尺寸有大有小。
2. 半野生九孔：是把野生九孔幼贝，移到九孔池放养。
3. 养殖九孔：从孵化到成熟，皆在海边的九孔池养殖；因喂食龙须菜，所以螺尖呈草绿色。

论滋味，野生九孔肉质比较紧宽，人工养殖的口感鲜嫩。

选九孔的重点仍在鲜活。挑选活九孔，看它是否紧紧黏附在鱼池或水族箱墙面上，附着力愈强愈鲜猛。若表面逐渐褪色，贝肉呈收缩状态，表示肉质已差；若是色泽变白，贝肉变得水泡泡，更为劣品。其次，挑壳小肉大，最好贝肉还能超出壳边的，才是肥贝，最为鲜美，更适合做他种料理。

● 水发鱼翅的方法：

1. 清水注入锅中，铺于竹片上，用中火将水烧至约 70℃ 时，将干鱼翅放入（水要浸没鱼翅）。待水烧至微开，即改用小火焖约 1 小时。
2. 取出鱼翅，用小刀剖去细砂，除去黑皮，用清水洗 2~3 遍，放回锅中，再注入清水，用微火煮 2~3 小时。取出，放水龙头下用活水冲约 2 小时，以去除腥味。
3. 将烫过的鸡骨头、咸火腿、葱段、姜片、米酒、鸡汤，加入鱼翅中，入蒸笼蒸约 2~3 小时（可视鱼翅老嫩程度，灵活掌握时间）。
4. 等鱼翅容易被手掐断时，即可取出。取出鸡骨头、火腿、葱、姜等，分别分为适量数份，待凉，置入冰箱备用。

备注：由于现在市面有的是已经水发半成品、真空包装的鱼翅，买回来用步骤（2）处理即可。

● 如何选蟹？

1. 选购蟹除了看外观、闻味道外，拿在手上感觉一下，也是挑选螃蟹的学问。
2. 螃蟹新鲜就好吃，但是挑神态生猛的蟹只尤佳，再看有无断钳折爪，只要肢体不全均属次级货。
3. 公、母蟹之分，公蟹腹部中间呈尖锥形、母蟹圆形略方。
4. 也可以闻味道，特别是蟹仔，如果有阿摩尼亚味就不新鲜。此外拿在手上有沉沉的坠手感，重量与大小相称就可以了。

5. 甚至有人压（公蟹）腹部，如果八只脚不怎麼摆动，表示公蟹未交配过，有一流结实肉质；如果脚摆动厉害，或是压起来像空空的，表示已交配过，脚摆动愈大，肉质就愈少。

● 杀蟹方法示范图解：



● 如何选虾？

选购鲜虾时，虾子要有光泽，虾壳与虾头不要有脱落现象，这是肉眼就能观察到的。味觉上，则是闻起来没有腥味，才是鲜虾；如果虾子呈现黑色，就不是鲜虾了。

● 如何选鱼

一般看鱼的新鲜与否，有几处可看出，例如：鱼鳞没有脱落，鱼身光泽亮丽，鱼鳃呈鲜红色，眼睛亮无混浊。用手指压，鱼肉很有弹性，不会凹下去，这就是新鲜的鱼。反之，则不新鲜。

● 乌参的水发步骤：

1. 先用小火把乌参外皮烧糊（适可而止，不可太过于焦），用小刀把糊皮去掉，再用水洗净（海参则不必烧）。
2. 将乌参放入铝锅中，用温水泡发。待乌参开始发软时，放锅中用火烧开，再用微火焖约1小时，熄火。用原水浸泡约5小时，然后换水，再用小火焖约1小时，再熄火，用原水浸泡约5小时。
3. 手摸乌参已感到柔软时，用剪刀将乌参剪开，取肠，洗去泥沙。再注入清水，用微火烧开后，焖约1小时再熄火，用原水浸泡。如此反复，直到乌参发透，变得柔软为止。

● 挑选牛肉的方法：

在挑选牛肉时，要注意肉质细密、纹理清楚、光滑而有弹性；色泽要鲜红，如果颜色呈暗红，肉质干硬、无弹性，摸时有黏腻的感觉，就不是新鲜牛肉。

● 羊肉处理方法：

1. 羊肉切小块，先用滚水过烫，去除血水。
2. 爆香葱、姜、蒜、辣椒、八角，再放入羊肉，炒约8分钟至膻味去除，取出，冲洗干净。
3. 第二次用葱、姜、蒜、辣椒、香料爆香后，捞出，用纱布包裹，再用酱油、酒、水慢炖1小时即可。

创

【第二章 创意菜百谱】



高



玫瑰鲜鱼

材料

鲜鱼……1条(约900克)
青豆仁……10克
太白粉……少许

调料

(1) 盐……1/4小匙
蛋白……1个
酒……1/2小匙
太白粉……1大匙
(2) 番茄酱……2大匙
糖……1小匙

醋……1小匙
盐……1/4小匙
水……1大匙
太白粉水……1又1/2小匙

做法

1. 将鱼头、尾切下待用；鱼身去骨、去皮，斜切成大片。
2. 鱼片加调料(1)略腌，再卷成玫瑰花状，洒上太白粉。

3. 起油锅，待油温约150℃时，先将鱼炸定形，再慢慢炸熟，捞出摆盘中间。
4. 将鱼头尾炸熟，捞出摆盘之前后。
5. 将调料(2)煮滚，淋在盘中即可。

妙厨妙招

1. 鱼花朵上不宜洒过多或过稠的太白粉，否则显现不出花瓣的层次感。
2. 鱼肉片下后，所剩的鱼骨、碎肉等可以熬汤。

