

大厨必读系列3

尚锦文化

# 大厨拿手菜

DACHU NASHOU CAI

尚锦文化 编



中国纺织出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

大厨拿手菜 / 尚锦文化编. —北京: 中国纺织出版社, 2009.7

(大厨必读系列; 3)

ISBN 978-7-5064-5677-7

I.大… II.尚… III.菜谱—中国 IV.TS972.182

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第079664号

---

责任编辑: 卢志林 责任印制: 刘 强

版式设计: 任珊珊 封面设计: 北京水长流文化发展有限公司

---

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010—64168110 传真: 010—64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: [faxing@c-textilep.com](mailto:faxing@c-textilep.com)

北京华联印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2009年7月第1版第1次印刷

开本: 889×1194 1/16 印张: 8

字数: 97千字 定价: 58.00元

---

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

畜类

红酒里脊

鸿运当头

干菜焖蹄

油条揣斩肉

霸王狮子头

荷夹东坡肉

冰糖扒蹄

香肠荔枝球

扣肉卷

水晶肴蹄

樱桃肉

大厨必读系列 3

# 大厨拿手菜

凤凰烤翅

香酥铁锤

红烧老鸭

团团圆圆

三色三味炒凤

银钩鸡丝

凤僧扣秦

靓一鸡

八宝葫芦鸭

鲍脯鸭掌

三套鸭

凤呈棋财

尚锦文化 编

牡丹白菜

血糯山

一品

一品

一品

一品

一品

一品

一品

一品

一品

文思豆

雪花豆腐



# 目录



## 畜类

- 4 红酒里脊
- 5 珠联璧合
- 6 玉米笋拼醉腰丝
- 7 蒲网狮子头
- 8 鸿运当头
- 8 干菜焖蹄
- 9 油条揣斩肉
- 9 霸王狮子头
- 10 荷夹东坡肉方
- 11 冰糖扒蹄
- 12 香肠荔枝球
- 13 扒烧整猪头
- 14 东坡排骨
- 14 蟹粉狮子头
- 15 翡翠宝塔肉
- 15 樱桃肉
- 16 扣肉卷
- 17 水晶肴蹄
- 18 泰州白果肉
- 19 泰州红烧肉
- 20 五香卤猪肝
- 20 火腿娃娃菜
- 21 快马扬鞭
- 21 爆炒牛百叶
- 22 焖牛肉丸
- 22 芝麻牛排
- 23 宫廷牛尾
- 23 金钱牛头方
- 24 金汤煮肥牛

- 25 富贵海参肉
- 26 紫气东来
- 27 腊八粉蒸肉
- 28 高邮羊肉汤
- 28 烤羊骨棒
- 29 八味羊献
- 29 阿娜尔汗烹鲜
- 30 东坡羊方
- 31 黑椒鹿排

## 禽类

- 32 五彩滑鸡丁
- 33 凤凰烤翅
- 34 香酥铁锤
- 35 麻虾炖蛋
- 36 富贵参果
- 36 荔枝芙蓉蟹肉
- 37 满堂生辉
- 37 鸾凤和鸣
- 38 三色三味炒凤丝
- 39 团团圆圆
- 40 蛋美鸡
- 41 银钩鸡丝
- 42 纹锦明珠
- 42 炒米炖蛋
- 43 鲜菌炖鸡
- 43 风僧扫秦
- 44 豆苗山鸡片
- 45 靓一鸡

- 46 八宝葫芦鸭
- 47 鲍脯鸭掌
- 48 翡翠鸭羹
- 48 葵花白鸭
- 49 鸭肝吐司
- 49 沙锅天地鸭
- 50 香酥麻鸭
- 51 叉烧野鸭塌
- 52 三套鸭
- 53 炖天地鸭
- 54 芥末鸭掌
- 54 虫草滋补鸭
- 55 红烧老鹅
- 55 菱塘老鹅
- 56 姥姥鸽蛋
- 57 凤呈祺财
- 58 木瓜炖老鸽
- 58 芙蓉血燕
- 59 冰糖血燕
- 59 血燕银丝菊
- 60 藏红官燕

## 蔬菜类

- 61 葡萄青笋
- 62 牡丹白菜
- 63 血糯山药
- 64 一品山药
- 64 汽锅牛肝菌
- 65 清炒枸杞苗



- 65 秋菊送爽
- 66 竹生福彩
- 67 同心甜蜜莲
- 68 野菜豆腐盒
- 69 清烩素四宝
- 70 植物素四宝
- 70 鲍汁阿魏菇
- 71 葡香苹果西米酿
- 71 葵花蒲菜鸡汁扒
- 72 玲珑竹燕
- 73 三彩蜜羹
- 74 朱砂豆腐
- 75 雪花豆腐
- 76 剁椒素鸡
- 76 烫干丝
- 77 文思豆腐
- 77 大煮干丝
- 78 五味干丝
- 79 野菌酿豆腐
- 80 玛瑙地栗
- 81 咸菜慈姑汤
- 82 清汤莼菜
- 82 福贵养生泥
- 83 荠菜冬笋
- 83 椒盐素脆鳝
- 84 蜜汁橄榄芋
- 84 素炒蟹粉
- 85 赛鲍鱼
- 85 鲍汁杏鲍菇
- 86 太极蔬羹

- 87 梅岭菜心
- 88 瓜菊贡枣
- 89 桂花素鱼翅
- 90 油浸南瓜
- 90 生焗南瓜
- 91 油浸蚕豆
- 91 酸辣藕丁

- 108 黄金南瓜果
- 108 雪里藏珍
- 109 萝卜丝饼
- 109 南瓜包
- 110 美点双辉
- 111 水晶梅花饺
- 112 雀巢酥
- 113 早生贵子
- 114 象形孔雀包
- 114 龙须卷
- 115 银丝卷
- 115 清汤水饺
- 116 红红火火
- 117 花开富贵
- 118 冠顶饺
- 119 盛世团圆球
- 120 祥龟贺寿
- 120 塔德勒克萨姆萨
- 121 象形胡萝卜
- 121 蒸蒸日上
- 122 阳春面
- 123 伊府面
- 124 长寿面
- 124 蒿子拌面
- 125 扬帆干丝面
- 125 天长地久臊子面
- 126 扬州炒饭
- 126 野鸭菜饭
- 127 新疆抓饭
- 127 金字珍珠乌米塔

## 点心、主食类

- 92 一品海棠酥
- 93 玉兰酥
- 94 喜结良缘
- 95 燕鱼酥
- 96 加蟹大包
- 96 榴莲酥
- 97 河塘月色
- 97 如胶似漆
- 98 虾仁蒸饺
- 99 家藏万金宝葫芦
- 100 海陵葱油饼
- 101 宫灯麻团
- 102 双麻酥饼
- 102 翡翠烧卖
- 103 芹菜玻璃饺
- 103 丰收南瓜
- 104 如意柿子
- 105 江南酥点
- 106 四喜蒸饺
- 107 雏鸡船点

特点

色泽红亮，口味香甜，口感酥脆，红酒香味浓郁。



4

## 红酒里脊

■ 原料：猪里脊适量

■ 调料：红葡萄酒、番茄酱、糖、面粉、色拉油各适量

■ 做法：

1. 猪里脊切成10厘米长、5毫米粗的条，均匀拍上面粉。
2. 锅中入油烧至五成热，均匀地撒入肉丝，将肉丝炸至定型后转小火浸炸，待肉丝酥

脆时捞出，沥油。

3. 锅中留底油烧热，入番茄酱炒匀，加糖和少许水炒至浓稠后加入红葡萄酒，下入肉丝翻炒，淋明油，出锅装盘。

Tips

1. 肉丝要长短一致，粗细均匀。
2. 控制好炸制的油温，避免焦糊。

# 珠联璧合

■ **原料：**五花肉、糯米各适量

■ **调料：**盐、味精、糖、红曲米、葱、姜、料酒各适量

■ **做法：**

1. 五花肉洗净，加水、葱、姜、料酒、红曲米、盐、味精、糖卤熟，晾凉后改刀成大片。

2. 糯米淘洗干净，泡透，上笼蒸熟。

3. 将糯米饭包入五花肉中呈竹笋状，装盘即可。

**特点**

质地软糯，口味咸甜。



特点

清新爽脆，笋鲜肉嫩。



6

## 玉米笋拼醉腰丝

■ 原料：玉米笋、猪腰、小油菜各适量

■ 调料：盐、味精、花椒油、白酱油、姜、糖、香醋各适量

■ 做法：

1. 将猪腰处理干净，切成蜈蚣腰丝，焯水，冲凉备用。
2. 将玉米笋焯水备用；姜切丝备用；将小油菜修成玉米的外叶形状，焯水，冲凉备用。

3. 腰丝加盐、味精、花椒油、白酱油调味。

4. 玉米笋、小油菜加盐、味精、糖、香醋调味。

5. 装盘，将玉米笋、小油菜围成扇形，腰丝放中间，上面放上姜丝即可。

**Tips**

切腰丝刀工要均匀，焯水时间要短。



# 蒲网狮子头

■ **原料**：猪五花肉、蒲菜、鸡骨架各适量

■ **调料**：盐、味精、料酒、淀粉、胡椒粉、葱末、姜末各适量

■ **做法**：

1. 将五花肉切成小丁，加葱末、姜末、盐、料酒、味精、胡椒粉、淀粉，逐次加清水搅打上劲成肉馅。

2. 将调好的肉馅制成大丸子，下入垫有鸡骨架的冷水锅内，加盐、味精、料酒，大火烧开后转小火炖1小时，蒲菜编成网状，盖在狮子头上烧开即可。

## Tips

1. 猪肉肥瘦比例应为3:7。
2. 猪肉应粗斩细切，炖制时间要到位。

7



特点

酥烂肥嫩，清香扑鼻。

# 鸿运当头

■原料：五花肉、藕、鸡蛋、白菜叶、小油菜、枸杞子各适量

■调料：盐、味精、料酒、葱、姜、高汤、酱油、淀粉各适量

■做法：

1. 五花肉剁成泥，藕切成小丁，鸡蛋打散，葱、姜分别切末。
2. 肉泥加藕丁、蛋液、葱末、姜末、盐、味精、料酒、酱油、淀粉搅打上劲。
3. 将肉馅做成每个100克的肉丸子。
4. 锅中入高汤，放入肉丸子，盖上白菜叶，用小火加热，炖制2小时至软糯，取出，分装入沙锅内，摆上焯过水的小油菜及枸杞子，浇上高汤即可。

特点

清香鲜嫩，幼滑适口。

8

# 干菜焖蹄

■原料：猪蹄、梅干菜、草头各适量

■调料：红卤水、糖、酱油、盐、料酒、味精、色拉油、葱、姜、八角、桂皮各适量

■做法：

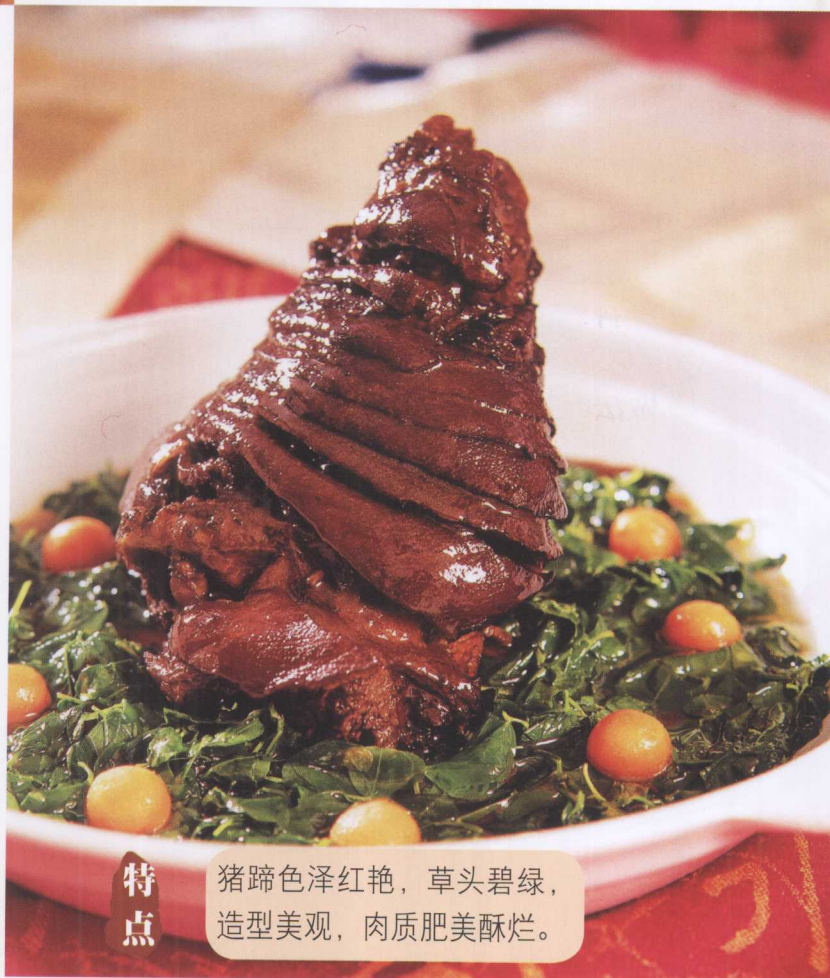
1. 猪蹄焯水，从下向上均匀刮上螺旋花刀，表皮涂上酱油，入油锅炸上色。
2. 草头洗净，锅中入底油烧热，加入草头、盐、味精煸炒，出锅，垫入盘底。
3. 梅干菜洗净，与猪蹄一起放入红卤水中加葱、姜、八角、桂皮、料酒焖至酥烂，加糖、酱油、盐、味精调味，大火收汁，出锅，装入以生煸草头垫底的盘中。

Tips

1. 刮花刀时刀距应均匀，深度以切到皮下脂肪为准。
2. 要注意肉的酥烂程度。

特点

猪蹄色泽红艳，草头碧绿，造型美观，肉质肥美酥烂。



## 油条揣斩肉

- 原料：油条、肉蓉各适量
- 调料：虾子、盐、味精、色拉油、高汤、水淀粉各适量

### ■ 做法：

1. 油条切成6厘米长的段，肉蓉加虾子、盐调匀，塞入油条内，入七成热油锅中炸至内熟外脆。
2. 锅中入少许高汤、盐、味精烧开，以水淀粉勾芡，淋在油条上即可。

### 特点

内鲜嫩，外酥脆，口味咸鲜。

## 霸王狮子头

- 原料：猪五花肉、净鱼蓉、蟹黄、冬笋、菜心各适量
- 调料：盐、味精、鸡精、淀粉、姜、葱、料酒各适量
- 做法：五花肉加调料拌匀，做成狮子头，上笼蒸熟；鱼蓉加蟹黄、冬笋做成10个大鱼圆，加上烫熟的菜心点缀即可。

### 特点

绿白相映，入口即化，味道鲜美。



10

## 荷夹东坡肉方

- **原料：**带皮小腰五花肉、荷叶夹各适量
- **调料：**姜、葱、啤酒、米酒、麦芽糖、冰糖各适量

**特点**

肉方卤汁透明，香味浓郁，肥而不腻。

### ■ 做法：

1. 五花肉洗净、焯水，切成方块。
2. 锅中加水，放入五花肉，加姜、葱、啤酒、米酒焖至肉烂，加入麦芽糖、冰糖，用旺火收稠卤汁即可。
3. 装盘，附带荷叶夹食用。

# 冰糖扒蹄

■原料：猪蹄1只

■调料：老抽、姜、葱、八角、料酒、冰糖、  
海鲜酱、番茄酱各适量

■做法：猪蹄去毛，刮净，焯水。锅中放入调料、清水，加入猪蹄，旺火烧开，小火焖熟，大火收汁即可。

特点

甜而不腻，香醇诱人，回味无穷。



## 香肠荔枝球

- 原料：鲜荔枝、香肠各适量
- 调料：橙汁、面包糠、全蛋糊、色拉油各适量
- 做法：荔枝去皮、核，香肠嵌在荔枝内，挂全蛋糊，滚上面包糠，下油锅炸成金黄色，搭配橙汁即可。

特点

果汁鲜香、老少皆宜。

# 扒烧整猪头

■ 原料：猪头1只，青菜心适量

■ 调料：葱段、姜块、八角、小茴香、桂皮、料酒、酱油、醋、冰糖、色拉油各适量

■ 做法：

1. 猪头镊去毛，在水中刮洗干净，面部朝下放案板上，从下巴处剖开，取出舌头，剔去骨头（注意保持面部不破），入清水浸泡两小时，漂去血污，入沸水锅中焯水后入清水中再刮洗干净。

2. 头肉和舌头放入冷水锅烧沸，焯水三次，每次烧沸20分钟，此时猪头已近于成熟。

3. 铁锅上火烧热，用油滑锅离火，竹垫放入锅内，放入姜块和葱段，八角、小茴香、桂皮用布袋扎起放入，加料酒、酱油、醋、冰糖，放入猪头，加水淹平，烧沸，转小火焖约3小时，拣去姜、葱及香料袋，用旺火烧至汤汁黏稠，装盘，搭配焯过水的菜心即可。



# 东坡排骨

■原料：精选子排10根

■调料：洋葱、南乳汁、盐、糖、蒜泥、香叶、嫩肉粉、色拉油、香油各适量

■做法：

1. 洋葱一半切粒，同南乳汁、盐、糖、蒜泥、香叶、嫩肉粉一起放入排骨中腌渍1.5小时，上笼蒸1小时取出。
2. 取一烤盘，铺放切丝的洋葱，淋上色拉油再放上排骨，放入240℃烤箱内烤15分钟取出，刷上香油装盘即可。

特点

色泽红亮，口味鲜香，外香韧、内酥烂。

14

# 蟹粉狮子头

■原料：带骨猪肋条肉800克，青菜心12棵，蟹粉100克，蟹黄50克，青菜叶适量

■调料：料酒、盐、葱姜汁、淀粉、高汤、色拉油各适量

■做法：

1. 猪肉刮净、出骨、去皮，骨和皮剁成小块，入水锅焯水后洗净。
2. 肥肉和瘦肉分别细切粗斩成粒，用料酒、盐、葱姜汁、淀粉、蟹粉拌匀，做成大肉圆，蟹黄分别嵌在肉圆上面，入沸水锅中氽，使其定型。
3. 骨和皮垫在沙锅底，然后放入肉圆，加入高汤，肉圆上面用青菜叶子盖好，大火烧开转小火炖2小时，使肉圆中的油脂溢出。
4. 切好的青菜心用热油焯至翠绿色盛出，放入沙锅，盖上锅盖，上火烧滚后揭盖。食用时将青菜叶去掉，连沙锅上桌。





## 翡翠宝塔肉

■ 原料：五花猪肉、梅干菜、青菜心、熟鱼圆各适量

■ 调料：葱、姜、料酒、酱油、糖、色拉油各适量

■ 做法：

1. 猪肉洗净，焯水，切块。
2. 油锅烧热，放入姜、葱炸香，加入猪肉块、料酒、酱油、糖，卤熟后捞出。
3. 蒸盘中放入梅干菜、猪肉，扣成宝塔形状，上笼蒸熟，浇上卤汁，搭配鱼圆和烫熟的青菜心即可。



## 樱桃肉

■ 原料：带皮猪肋条肉1000克，豌豆苗250克

■ 调料：猪肉汤、葱、姜、料酒、盐、红曲米水、八角、冰糖、味精各适量

■ 做法：

1. 肋条肉刮洗干净，入水锅中焯水至断生，取出，将肉皮朝上，用刀在肉皮面上直剖1.5厘米见方的十字花刀（深至第一层瘦肉）。
2. 沙锅中垫竹算，肉皮朝上放入锅内，加入猪肉汤、葱、姜、料酒、盐、红曲米水、八角，加盖烧约30分钟，放冰糖，再加盖转小火焖1小时至酥烂，加入冰糖、味精，转中火烧至卤汁浓稠，离火，拣去葱、姜，去掉肋骨，放入盘中（皮朝上），浇上原卤汁，围放上清炒豌豆苗。

