



附光盘一张

厨师学艺



大菜篇



张延年 主编
林德敏 副主编



 中国轻工业出版社



冷菜篇

汤菜篇

甜菜篇

炒菜篇

大菜篇

点心篇

好厨师的看家宝典

100道必备菜肴

ISBN 7-5019-3511-4



9 787501 935116 >

ISBN 7-5019-3511-4/TS · 2128

定价：28.00元

★厨师学艺★

大菜篇

张延年
林德敏

主编
副主编



中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

厨师学艺·大菜篇 / 张延年主编. — 北京: 中国轻工业出版社, 2002.1

ISBN 7-5019-3511-4

I. 厨… II. 张… III. 菜谱

IV. TS972.11

中国版本图书馆CIP数据核字(2001)第080964号

责任编辑: 国 帅 责任终审: 劳国强 封面设计: 赵小云
版式设计: 刘 静 责任校对: 李 靖 责任监印: 吴京一

*

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

联系电话: 010-65241695

印 刷: 精美彩色印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2002年1月第1版 2002年1月第1次印刷

开 本: 889 × 1194 1/32 印张: 3.5

字 数: 95千字 印数: 1 - 10100

书 号: ISBN 7-5019-3511-4/TS·2128

定 价: 28.00元

· 如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换 ·

《厨师学艺》丛书编委会

主 任：宋雪鸣

副主任：张延年

委 员：许长健 吴一凡 吴觉民

林德敏 谢玉鹏 宋雪鸣

张 鋈 张延年



前言

中国烹饪文化是中华民族的重要组成部分。中华民族吃的文化，享誉世界，经久不衰。中国菜肴、点心品种的丰富多彩，令世人眼花缭乱、目不暇接，而中国菜点流派之多、技艺之精湛，也是令人叹为观止。

自20世纪70年代以来，中国烹饪进入了高速发展的新时期。烹饪理论研究和完善、烹饪古籍的挖掘和整理、烹饪教育的充实和扩大、烹饪消费市场的空前繁荣等，都为烹饪这一古老的传统文化注入了新的活力，同时也为中国烹饪的发展、创新，提供了前所未有的契机。

然而，在这所有轰轰烈烈、蓬蓬勃勃、欣欣向荣的背后，却潜伏着令人忧虑的“危机”，传统越来越受到淡化，被各国人们仰慕的传统技艺，面临着后继无人的严重局面。我们不时听到人们议论：厨师越来越多了，好厨师却越来越少了；大大小小的饭店越来越多了，传统的风味却越来越少了；宴席的档次越来越高了，色香味俱佳的菜肴却越来越少了；操作人员的技术等级职称越来越多了，掌握的基本操作技艺却越来越少了。

一名合格的厨师或面点师，除职业道德方面的要求以外，必须掌握过硬的操作基本功和系统的烹饪理论知识，必须认识和熟知相关的传统特色，能够用很一般的原料，诸如青菜、豆腐之类，制作出很不一般的菜肴。要想成为一名合格的厨师，是要经过艰苦的努力才能实现的。厨师必须重视中国烹饪的传统技艺，并身体力行地加以继承，在继承的基础上去创新发展、发扬光大。

这套丛书正是本着上述精神编纂、制作的。以中国传统筵席六大组成部分划分为《冷菜篇》、《炒菜篇》、《甜菜篇》、《大菜篇》、《汤菜篇》、《点心篇》，每篇一百个品种。这些品种都是专职厨师必须掌握的。取之于东南西北中，却不分帮口派别，各地使用均可采用“拿来主义”，因地制宜，因人而异，可加改造，为我所用。丛书以图片为主，辅之以简单文字说明。





除主料外，配料、辅料均可变化。书后配有操作光盘，可供参考。丛书中所选菜点，以平实朴素为本，不追求奇巧名贵。但若一旦掌握，便能举一反三、触类旁通，成为一名合格的好厨师。故名之曰《厨师学艺》丛书。

出于对中国烹饪发展的关心，江苏省钟山宾馆承担了《大菜篇》、《甜菜篇》、《点心篇》的制作；扬州新世纪大酒店承担了《炒菜篇》的制作；扬州石塔宾馆承担了《冷菜篇》的制作；扬州市扬州宾馆承担了《汤菜篇》的制作。此外，南京华山饭店陈锦华、王绕祥，泰兴戴建春、汪建民，扬州珍园饭店杭长庆等烹饪行家联手制作了部分品种。至此，谨对参与此项工作的各宾馆、酒店的领导，各位操作师傅和摄录人员，表示诚挚的谢意。

由于整个过程时间安排很紧，加上品种繁多，编者个人水平、能力所限，不足之处在所难免，尚请烹饪界各位同仁、各方专家学者予以批评指正。

张延年

本篇菜品承蒙江苏省钟山宾馆杨晔、李栋、张鲲、江涛、周舫和泰兴戴建春制作。



目 录

家常海参·····	1	醋烧活鱼块·····	30
虾球海参·····	2	豆瓣鱼·····	31
海参锅巴·····	3	豉油鱼·····	32
酿海参·····	4	红烧鳗鱼·····	33
鸡蓉鱼肚·····	5	泡菜烧鱼·····	34
桂花鱼翅·····	6	网油包烧鱼·····	35
葱烧糊辣鸡·····	7	醋熘鳊鱼·····	36
油淋仔鸡·····	8	松鼠鳊鱼·····	37
草菇蒸滑鸡·····	9	白汁鱼丸·····	38
金华玉树鸡·····	10	拆烩鲢鱼头·····	39
脆皮糯米鸡·····	11	清蒸蟠龙鳗·····	40
奶油咖喱鸡块·····	12	大烧马鞍桥·····	41
椒盐八宝鸡·····	13	烧青鱼划水·····	42
口蘑蒸鸡块·····	14	烤鳝段·····	43
栗子鸡块·····	15	炸凤尾大虾·····	44
卤酥鸡·····	16	酥炸大虾·····	45
香酥鸡腿·····	17	两色大虾·····	46
贵妃鸡翅·····	18	南乳扣肉·····	47
葵花鸭子·····	19	干烧大虾·····	48
三鲜鸭块·····	20	芙蓉套蟹·····	49
京葱扒鸭·····	21	咸蛋蒸肉饼·····	50
红曲酱鸭·····	22		
菠萝烤鸭·····	23		
莲蓉香酥鸭·····	24		
酿豆渣鸭·····	25		
软烧鸭子·····	26		
干烧荷包鳊鱼·····	27		
春菜粉皮·····	28		
粉蒸鸭子·····	29		



咸鱼烧肉·····	51
凤鸡烧肉圆·····	52
蟹黄狮子头·····	53
樱桃肉·····	54
霉干菜虎皮肉·····	55
蜜汁火方·····	56
炖菜核·····	57
京葱扒野鸭·····	58
焖松子酥肉·····	59
红烧猪蹄筋·····	60
椒盐蹄膀·····	61
酥炸羊脯·····	62
辣烧羊肉·····	63
枸杞烧羊肉·····	64
茄汁烧牛肉·····	65
烩千层肚·····	66
红酒乳鸽·····	67
走油鸽脯·····	68
扒五香仔鸽·····	69
南腿蒸乳鸽·····	70
脆皮乳鸽·····	71
芋头烧野鸭·····	72
蚝油豆腐·····	73
辣子狗肉·····	74
野鸭菜饭·····	75
方肉豆腐·····	76
焖镶青椒·····	77
蜂窝豆腐·····	78
麻婆豆腐·····	79



烩荷包豆腐·····	80
烧酿豆腐·····	81
蟹黄嫩豆腐·····	82
扬州大煮干丝·····	83
三鲜蚕豆·····	84
菱米烧丝瓜·····	85
烧酿苦瓜·····	86
芦笋银杏烩百合·····	87
锅烧鲜豌豆·····	88
文思豆腐·····	89
镶菜花·····	90
鼎湖上素·····	91
镶冬瓜·····	92
南腿扒冬瓜方·····	93
干烧冬笋·····	94
烧镶黄瓜·····	95
干贝萝卜球·····	96
草菇油菜心·····	97
奶油菜心·····	98
白扒银耳·····	99
干烧扁豆·····	100

家常海参



原料

水发海参600克，猪肥瘦肉100克，芹菜心50克，青蒜20克，黄酒、味精、胡椒粉、酱油、白砂糖、豆瓣酱、水淀粉、熟猪油、清汤、葱、姜、普通汤各适量。

制法

1. 海参洗净，用斜刀片成3片。猪肉切成小粒。芹菜抽去筋，和青蒜均切成小粒。葱姜一半切成碎末，另一半分别切成段和片。
2. 海参用普通汤加入葱、姜氽两遍捞出，挑去葱姜。
3. 铁锅烧热注入50克油，下豆瓣酱煸炒，待油变红时，加入汤煮一会，捞去渣，倒入碗内，下入猪油，油热后下入猪肉煸炒，待肉散开后下入葱末、姜末、黄酒、酱油、白砂糖、豆瓣酱、胡椒粉、清汤、海参，在小火上焖10分钟，加入味精，尝好味，用水淀粉勾芡，撒上芹菜、青蒜粒翻匀即可。

特点

色泽红亮，鲜香味浓。



虾球海参



原料

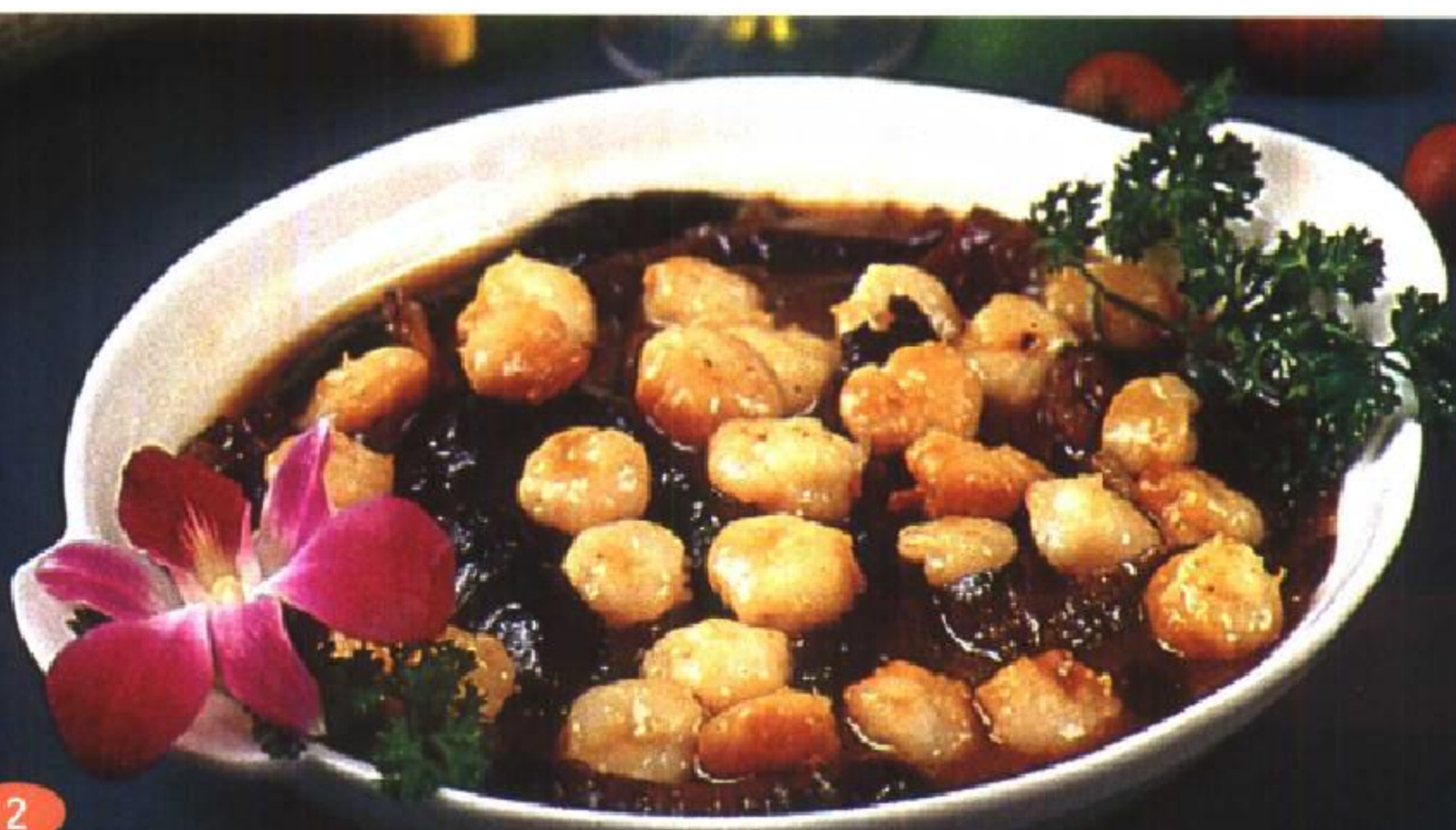
水发海参600克、大虾仁200克、清汤1500克、鸡蛋2个、白砂糖、精盐、酱油、鸡油、味精、黄酒、葱、姜、水淀粉、胡椒面、花生油各适量。

制法

1. 海参抠净残肠，洗净顺长片成两片，放在盆内。虾仁刮上浅刀纹，上蛋清浆。
2. 海参用开水氽透捞出，锅洗净，倒入清汤500克，把海参倒入锅内氽透捞出，汤倒掉不要。锅内另换清汤，下精盐、黄酒、酱油、白砂糖、味精、胡椒面、葱、姜，将海参下入锅内，大火烧开，用小火焖之。另用一锅洗净上火烧热，注入花生油，待油热投入虾仁滑散、滑透后倒入漏勺控油。锅内放入清汤，下精盐、黄酒、鸡油、白砂糖、味精、胡椒面，把滑好的虾倒入锅内用小火焖之。这时把海参上大火，尝好味，挑出葱、姜，用水淀粉勾稀芡，淋上鸡油，盛入盘中。再把虾锅开大火，尝好味，用水淀粉勾稀芡，盛在盘内海参上面即成。

特点

双色相衬，汁浓味鲜，虾球脆嫩。



海参锅巴



原料

水发海参 300 克、熟鸡脯肉 50 克、熟火腿 50 克、冬笋 50 克、虾仁 50 克、锅巴 200 克、清汤、熟猪油、花生油、黄酒、精盐、味精、胡椒面、葱、姜、水淀粉各适量。

制法

1. 海参抠洗干净，片成大片。火腿切成长方片。冬笋先剖开再顺切成薄片。葱切成段。姜拍破。鸡脯肉片成大片。虾仁用水淀粉抓匀。
2. 把海参用开水氽透捞出。锅内注入清汤，放入葱、姜、海参，用小火略煨 10 分钟挑出葱、姜。
3. 冬笋片用开水氽透捞出。
4. 锅烧热注入熟猪油，下入清汤、海参、鸡片、冬笋、火腿、黄酒、精盐、胡椒面、味精，烧开后投下虾仁，尝好味，用水淀粉勾稀芡盛入碗内。
5. 同时取锅注入 1500 克左右的花生油，待油烧到七成热时，把锅巴投入炸之，用漏勺不停地上下翻动，待炸到金黄色完全酥脆时捞出放在盘内，取一点沸油浇在炸好的锅巴上，和做好的海参一同上桌，到桌前把海参倒在锅巴上，使之发出咔咔的响声。

特点

酥脆滑嫩，别有情趣。



酿海参



原料

水发海参 200 克、猪瘦肉末 500 克、水发冬菇 25 克、冬笋 75 克、海米 25 克、清汤 1000 克、鸡蛋 3 个、黄酒、精盐、白砂糖、酱油、胡椒面、味精、水淀粉、玉米粉、葱、姜、鸡油各适量。

制法

1. 海参挑选完整不破、个均匀的，抠尽肚内残肠洗净，在内壁略剖花刀。冬笋、冬菇切成黄豆粒大的小丁。取少许姜切成米粒丁。海米泡软切成米粒丁。鸡蛋去黄留清。
2. 海参放入盆内加进葱、姜、黄酒、精盐、胡椒面少许，上笼蒸 10 分钟取出，挑出海参放在盘内。
3. 猪肉末、冬菇、冬笋、海米合在一起放在一盆内（冬菇、冬笋需出水），加进姜丁、鸡蛋清、黄酒、精盐、胡椒面少许、味精调匀搅拌上劲。用净布把海参内外吸干水分，在海参内壁撒上玉米粉，把馅酿进海参内，放在盘内，上笼蒸透取出。
4. 锅内放进清汤上火烧沸，把海参码在一算子上，放入锅内，用小火焖之，一般焖 15~20 分钟，在焖到 15 分钟左右时，加入酱油、精盐、鸡油、白砂糖、胡椒面少许、黄酒，待海参和猪肉完全渗透，取出码在盘内。锅内的汁用水淀粉勾稀芡，浇在海参上即成。

特点

海参和肉馅酥烂入味，咸鲜味厚。



鸡蓉鱼肚



原料

油发鱼肚 500 克、母鸡脯肉（无皮）150 克、熟瘦火腿 25 克、清汤 1000 克、鸡蛋 250 克、葱、姜、精盐、黄酒、胡椒面、味精、熟猪油、鸡油、水淀粉各适量。

制法

1. 鱼肚用坡刀片成长 7 厘米、宽 5 厘米的片。鸡脯肉片去表面一层（很薄），剔去筋，用刀背砸成细泥，再用刀刃拨成薄片，拣去细筋，用刀刃排剁一遍。瘦火腿切成细末。葱、姜拍破，取 150 克汤加一些葱、姜泡上。鸡蛋去黄留清。
2. 鱼肚用开水氽一遍，捞在温水内清洗一下，轻轻地挤去水分。烧开 500 克清汤，下入鱼肚、葱、姜、黄酒稍煮，倒入容器内。鸡泥用泡葱、姜的汤调散成稀浆状（调时汤要随下随调，调成浆后不能有疙瘩），加入精盐、黄酒、胡椒面、味精、水淀粉、蛋清和匀。
3. 锅烧热注入 150 克猪油，油热时，下葱、姜煸锅，注入汤煮一会儿，捞去葱、姜，下入鱼肚（原泡的汤不要），入精盐、黄酒、胡椒面、味精，尝好味，用小火焖 20 分钟，勾少许稀芡，捞出鱼肚盛盘内，中心成窝形。这时将对好的鸡泥蛋清搅匀，冲入烧鱼肚的汁内，随冲随用手勺推动，待成熟时，淋入 25 克鸡油，盛入鱼肚当中，撒上火腿末即可。

特点

颜色艳丽，质地软嫩，口味鲜美。



桂花鱼翅



原料

水发鱼翅600克、鸡蛋600克、虾仁250克、肥膘肉150克、火腿25克、奶汤(浓鸡汤)2000克、熟猪油、黄酒、精盐、味精、胡椒面、葱、姜、香菜、水淀粉各适量。

制法

1. 鱼翅洗净码在笪子上放入锅内，加入清水、黄酒、葱、姜，上火余煮2次，然后再用汤余煮一次，去尽鱼翅本身的海腥异味。鱼翅出好水后，取出放入一搪瓷盆内，注入浓汤，加精盐、葱、姜，上笼蒸烂(用锅上火焖也可)，取出沥干汤汁，然后把鱼翅拆散。
2. 鱼翅在蒸或焖的过程中，把虾仁洗净和肥膘分别切成蓉状。鸡蛋多用黄少用清打散。将斩好的虾泥、肥膘用葱姜酒汁调散，一块倒入鸡蛋内加精盐、味精、胡椒面、水淀粉搅成糊状，最后把拆散的鱼翅放进去搅均匀，尝好味。
3. 香菜叶洗净消好毒，火腿切成细末。
4. 锅烧热，注入500克左右的熟猪油，用手勺把锅滑一下再倒回油桶，然后再注入150克猪油，待油有六成热时，把搅好的鸡蛋和鱼翅徐徐倒下，边倒边用筷子搅散，鸡蛋炒散后再略加点猪油，略炒片刻起锅装盘，撒上火腿末、香菜叶即可。

特点

松软油润，色泽黄艳，形似桂花。



葱烧糊辣鸡



原料

仔鸡肉 750 克，葱白 250 克，姜，精盐、黄酒、酱油、江米酒、辣椒面、豆瓣酱、花椒、干辣椒、普通汤、熟猪油、葱、味精、醋、白砂糖各适量。

制法

1. 将鸡肉剁成大块。配料的葱白切成 10 厘米长的段。干辣椒去籽切成节。姜切成片。调料的葱切成段。
2. 锅烧热注入 150 克油，待油热时，下入花椒、辣椒炸到呈紫黑色时捞出，下入调料的葱、姜、鸡块煸炒，待鸡块收缩水分快干时，加入辣椒面炒出色，再加豆瓣酱炒出香味，下精盐、酱油（少许）、黄酒、江米酒、白砂糖、汤烧开后撇去沫，用小火焖到鸡肉快烂时，捞出鸡块盛入碗内，将汁内的葱、姜拣出，滤去渣，倒入鸡块内泡上。
3. 锅烧热注入 50 克油，待油热时，下入配料的葱段炒呈浅黄色，下入鸡块，将汁收到快亮油时，捞出葱白盛入盘中，锅中再加味精、醋盛入盘中即可。

特点

色泽红亮，质地鲜嫩，香味浓郁。



油淋仔鸡



原料

仔鸡1只，花生油、香油、酱油、白砂糖、醋、花椒、黄酒、精盐、花椒面、味精、葱、姜各适量。

制法

1. 鸡开膛，在整个胸骨的两侧贴骨处，各顺拉一刀。两腿里侧顺拉一刀（深到骨）。生菜叶洗净。葱、姜一半切成末，一半分别切成段和片。
2. 用精盐在鸡身上揉搓，再抹上黄酒、酱油，盛入盆内放上花椒、葱、姜腌1小时。
3. 用葱末、姜末、香油、酱油、醋、糖、花椒面、味精对成略带甜酸的汁。
4. 烧热花生油，下入鸡，用中等火力在油内浸炸熟透（忌油温过高），捞出剥成条形块，码成鸡的原样（鸡脯在上），浇上对好的汁即可。

特点

色泽红亮，鲜嫩味美。

