



附光盘一张

厨师学艺



# 甜菜篇

张延年 主编  
刘 扬 副主编



中国轻工业出版社

★ 厨师学艺 ★

# 甜菜篇

刘 张  
扬 延年  
副主 主  
编 编



中国轻工业出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

厨师学艺·甜菜篇/张延年主编. —北京: 中国轻工业出版社, 2002.1

ISBN 7-5019-3498-3

I. 厨… II. 张… III. 菜谱  
IV. TS972.122

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 080915 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: 丁 夕 责任校对: 燕 杰 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 7-5019-3498-3 / TS · 2118

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



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。

张延军

本篇中菜品承蒙江苏省钟山宾馆杨晔、李栋、张鲲和泰兴戴建春制作。



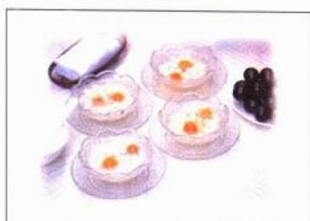
# 目 录

|             |    |
|-------------|----|
| 西米香蕉羹·····  | 1  |
| 菠萝玉米羹·····  | 2  |
| 什锦西米羹·····  | 3  |
| 雪花湘白莲·····  | 4  |
| 冰糖雪花梨珠····· | 5  |
| 橘仁大汤丸·····  | 6  |
| 雪花荸荠珠·····  | 7  |
| 桂花板栗·····   | 8  |
| 冰糖百合·····   | 9  |
| 冰糖枇杷·····   | 10 |
| 什锦冰莲·····   | 11 |
| 橘羹汤圆·····   | 12 |
| 绿豆炖藕·····   | 13 |
| 黑白水晶球·····  | 14 |
| 木瓜哈士蟆·····  | 15 |
| 鸽蛋核桃酪·····  | 16 |
| 酥豆泥·····    | 17 |
| 蜜汁薯圆·····   | 18 |
| 蒸蛋枣糕·····   | 19 |
| 镶雪梨·····    | 20 |
| 西瓜冻·····    | 21 |
| 红苕枣糕·····   | 22 |
| 杏圆鸽蛋汤·····  | 23 |
| 炒核桃泥·····   | 24 |
| 牛奶花生酪·····  | 25 |
| 西米脆桃土豆····· | 26 |
| 桃仁豌豆蓉·····  | 27 |
| 蜜枣扒山药·····  | 28 |
| 炒三泥·····    | 29 |

|             |    |
|-------------|----|
| 酒酿银耳·····   | 30 |
| 八宝血糯饭·····  | 31 |
| 核桃甜酪·····   | 32 |
| 菠萝杏仁豆腐····· | 33 |
| 蜜汁糖藕·····   | 34 |
| 桂花芋艿·····   | 35 |
| 夹沙苹果·····   | 36 |
| 杏仁茶·····    | 37 |
| 黑芝麻糊·····   | 38 |
| 什锦山药·····   | 39 |
| 玫瑰荸荠饼·····  | 40 |
| 雪花荸荠糕·····  | 41 |
| 冷杏仁脯·····   | 42 |
| 蜜汁山药饼·····  | 43 |
| 蜜汁白果·····   | 44 |
| 蜜汁镶苹果·····  | 45 |
| 蜜汁百合·····   | 46 |
| 琥珀冬瓜·····   | 47 |
| 琥珀莲子·····   | 48 |
| 蜜汁糯米枣·····  | 49 |
| 琥珀山药·····   | 50 |



|             |    |
|-------------|----|
| 拔丝山药·····   | 51 |
| 拔丝西瓜·····   | 52 |
| 西瓜糕·····    | 53 |
| 干炸荸荠滂·····  | 54 |
| 三不粘·····    | 55 |
| 凤栖树·····    | 56 |
| 拔丝蛋泡肉·····  | 57 |
| 拔丝香蕉条·····  | 58 |
| 拔丝冰糕·····   | 59 |
| 拔丝金枣·····   | 60 |
| 拔丝白果·····   | 61 |
| 拔丝苹果球·····  | 62 |
| 拔丝金皮豆沙····· | 63 |
| 拔丝大枣·····   | 64 |
| 拔丝葡萄·····   | 65 |
| 脆皮豆沙·····   | 66 |
| 拔丝香蕉·····   | 67 |
| 雪衣豆沙·····   | 68 |
| 椰奶樱桃龙眼····· | 69 |
| 西米枇杷·····   | 70 |
| 太极山药·····   | 71 |
| 桂花白果·····   | 72 |
| 西米椰奶白果····· | 73 |
| 炸玛瑙·····    | 74 |
| 八宝哈密瓜·····  | 75 |
| 蜜汁甜桃·····   | 76 |
| 蜜汁橄榄山芋····· | 77 |
| 镶枇杷·····    | 78 |
| 橙汁水晶球·····  | 79 |



|             |     |
|-------------|-----|
| 藕粉圆子·····   | 80  |
| 什锦蜜汁捶藕····· | 81  |
| 灌香山药·····   | 82  |
| 山药寿桃·····   | 83  |
| 拔丝莲子·····   | 84  |
| 夹沙香蕉·····   | 85  |
| 油余芝麻圆子····· | 86  |
| 麻酱金钱菇·····  | 87  |
| 芋泥金瓜·····   | 88  |
| 什锦金丝蜜枣····· | 89  |
| 桂花鲜栗羹·····  | 90  |
| 酒酿火腿片·····  | 91  |
| 水晶荔枝·····   | 92  |
| 炸镶枣卷·····   | 93  |
| 荷叶八宝饭·····  | 94  |
| 四果甜汤·····   | 95  |
| 蜜三果·····    | 96  |
| 蜜汁山药球·····  | 97  |
| 八宝百合·····   | 98  |
| 红果梨丝·····   | 99  |
| 酒醉桃仁·····   | 100 |

# 西米香蕉羹



## 原料

西米150克，香蕉500克，熟青豆25克，水发枸杞子10克，冰糖、精盐、湿淀粉各适量。

## 制法

1. 西米洗净，用清水浸泡4小时。
2. 香蕉去皮，切成2厘米见方的丁。
3. 锅内放清水800克，放冰糖烧至溶化，加精盐2克，滤去渣，入西米，以中小火煮熟，再下熟青豆、枸杞子、香蕉丁，烧开后撇沫，用湿淀粉勾米汤芡。
4. 盛汤盅内，冷却后分装小碗内即成（冬季热上）。

## 特点

色泽美观，软滑可口。



# 菠萝玉米羹



## 原料

嫩玉米粒 400 克，净菠萝肉 25 克，枸杞子 15 克，熟青豆 25 克，冰糖、精盐、湿淀粉各适量。

## 制法

1. 嫩玉米粒洗净，加开水，上笼蒸 1 小时取出。
2. 枸杞子用水泡发。菠萝切同玉米一样大小的丁。
3. 锅内加水 800 克，将冰糖溶化后加精盐，滤去渣，入玉米、菠萝丁、枸杞子、熟青豆，烧开后撇沫，用湿淀粉勾米汤芡，分装 10 只小碗内即成。

## 特点

香甜软糯，美味可口。



# 什锦西米羹



## 原料

西米 150 克，白葡萄干 25 克，桂圆肉 25 克，蜜橘 150 克，熟莲子 50 克，净菠萝肉 50 克，熟青豆 25 克，红樱桃 10 粒，冰糖、精盐各适量。

## 制法

1. 西米洗净，投清水中浸泡 1 小时。
2. 蜜橘洗净，剥成瓣，葡萄干、桂圆肉用温水泡上；菠萝切 0.3 厘米见方小丁。
3. 锅入水 800 克，下冰糖烧溶，加精盐，滤去渣，下西米及所有果料，烧开撇沫后，盛入汤盅内即成。

## 特点

色彩鲜艳，果香丰富。



# 雪花湘白莲



## 原料

去皮、心湘白莲子150克，鸡蛋4个，熟青豆25克，红樱桃3粒，冰糖、白砂糖、精盐各适量。

## 制法

1. 白莲子洗净，装碗中，加开水上笼蒸熟，取出滗水，加白砂糖后再蒸5分钟。红樱桃切小丁。
2. 鸡蛋取蛋清打成发蛋，下开水锅中加盖，离火闷熟。
3. 锅内加水800克，入冰糖烧溶，加精盐，滤去渣，盛汤盅内，发蛋也盛盅内，将莲子撒在发蛋上，再撒上熟青豆、樱桃丁即成。

## 特点

色泽鲜艳，软糯香甜。



# 冰糖雪花梨珠



## 原料

大砀山梨 500 克，鸡蛋 3 个，净菠萝肉 50 克，熟青豆 50 克，红樱桃 4 颗、湿淀粉 150 克，冰糖、白砂糖、精盐各适量。

## 制法

1. 梨洗净，切黄豆大小的丁。菠萝、红樱桃亦切黄豆大的丁。鸡蛋取蛋清打成发蛋。
2. 锅内加适量水，入白砂糖烧溶，入梨丁烧开，用湿淀粉勾成稠糊，再下发蛋泡搅至熟。晾凉后挤成直径 2 厘米的小球，浸入冷水。
3. 锅内加水 800 克，入冰糖烧溶，加精盐，滤去渣，再下梨珠、菠萝丁、熟青豆，烧开撇沫，盛入汤盅，撒上红樱桃即成。

## 特点

色彩鲜艳，脆嫩松软。



# 橘仁大汤丸



## 原料

水磨糯米粉 300 克，五仁馅 150 克，无核蜜橘 500 克，红樱桃 25 克，冰糖、精盐各适量。

## 制法

1. 糯米粉加水调成汤丸皮料，加五仁馅包出 10 只大汤丸，下沸水锅煮熟，每只小碗内盛 1 只。
2. 蜜橘去皮后，用小刀挑去内皮，取出橘瓣仁。
3. 锅内加水 800 克，入冰糖烧溶，加精盐，滤去渣，分别倒入 10 只小碗中，汤丸上放半颗红樱桃，数瓣橘仁即成。

## 特点

造型美观，滑糯香甜。



# 雪花荸荠珠



## 原料

去皮荸荠 500 克，鸡蛋 3 个，菠萝肉、橘仁、熟青豆各 50 克，红樱桃 25 克，湿淀粉 100 克，白砂糖、冰糖、精盐各适量。

## 制法

1. 荸荠斩成泥蓉，菠萝切小片，鸡蛋取蛋清打成发蛋。
2. 锅内入清水 250 克，加白砂糖烧开，投入荸荠泥，用湿淀粉勾芡成稠糊，再下发蛋搅匀至熟。稍冷后，挤成直径 1.8 厘米大小的球，投冷水过凉。
3. 锅内加水 800 克，入冰糖、精盐烧开过滤，下荸荠珠，烧开撇沫，分装在 10 只小碗内，加上橘仁、熟青豆、菠萝片、红樱桃即成。

## 特点

色彩鲜艳，脆嫩香甜。



# 桂花板栗



## 原料

大板栗 500 克，熟猪油、冰糖、糖桂花、精盐各适量。

## 制法

1. 用刀在板栗凸起的一面切一刀，入开水锅烫透捞出，取出栗肉，切成 1 厘米见方的丁。
2. 熟猪油烧至六成热，投入栗丁炸 3 分钟，取出烫去油脂，再入水碗，上笼蒸熟。
3. 锅内加清水，下冰糖、精盐，溶化后过滤，加栗丁，沸后撇沫，加糖桂花，装入小汤盅即成。

## 特点

酥烂香甜。



# 冰糖百合



## 原料

大百合 500 克，白砂糖 50g 冰糖、精盐各适量。

## 制法

1. 大百合洗净，掰瓣，逐片削去黄尖，投入沸水锅氽透，捞入水碗中，加白砂糖 50 克，上笼蒸 12 分钟取出。
2. 锅内加清水 1000 克，入冰糖烧溶，加精盐，过滤，加百合烧沸，撇沫，盛入汤盅即成。

## 特点

清润香甜，有清补之功。

