

現代中國菜



創新菜烹調實用技法

1000例

孫寶和 著

中國輕工業出版社

# 现代中国菜

——创新菜烹调实用技法100例

孙宝和 著

中国轻工业出版社

现代中国菜  
——创新菜烹调实用技法100例  
孙宝和 著

\* \* \*

中国轻工业出版社出版  
(北京市朝阳区安定门外黄寺大街甲3号)

北京市密云双井印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

\* \* \*

开本787×1092 1/32 印张4.625 插页4 字数 91千字

1991年5月北京第一版第一次印刷

印数1—20000 定价4.90元

ISBN7-5019-0994-0/TS·0667

## 前 言

中国烹饪是我国传统民族文化遗产，我国烹饪艺术历来注重色、香、味、形，在长期的研究和实践中形成了自己的独特风格，得到了国内外美食家的赞赏。近几年来，随着旅游事业的发展 and 我国国际交往的增多，又使我国历史悠久的烹饪艺术得以更加充分地展示和宏扬。同时，广大厨师利用各地的独厚的饮食资源，施展高超精湛的技术，对传统的烹饪技术进行了改革创新，进一步丰富了中国烹饪艺术宝库。

创新菜是在传统菜的烹饪基础上悉心研究、发掘和提高的产物，其主流是造型别致、制作精细、清新爽脆、淡雅适口，具有比较明显的特色与风格，给国内外宾客带来了美食的乐趣。

这本创新菜谱的出版与我国烹饪界老前辈及各界人士的支持是分不开的，对此我表示衷心的感谢。创新菜的研究是一种探索，因此，对于其中不够完善的方面，希望大家批评指正。

让我们所有烹饪爱好者共同为中国烹饪技术的创新作出贡献。

编著者

1991年5月

荷花鸡脯



花蓝虾仁



花篮鲜贝菜心



花篮三色里脊卷





珍珠鱼



四喜丸子

水晶桔子虾仁



菊花泥肠





# 目 录

前言	< 1 >
一、中国菜的发展历史	< 1 >
二、创新是中国菜发展的必由之路	< 7 >
三、创新菜的基本特色与设计原则	< 9 >
四、创新菜的基本技术要求	< 11 >
五、创新菜设计与制作举例	< 13 >
(一) 恭喜发财 (金菇炒鸡丝)	< 13 >
(二) 招财进宝 (腰果鸡丁)	< 14 >
(三) 三元开泰 (炸三串)	< 15 >
(四) 万象更新 (酥炸两色豆沙卷)	< 16 >
(五) 鸳鸯并蒂 (焦溜双色五丝里脊卷)	< 17 >
(六) 圆圆满满 (溜三元)	< 19 >
(七) 群蟹闹菊 (赛螃蟹)	< 20 >
(八) 春意盎然 (樱桃鸭膀)	< 21 >
(九) 春暖花开 (炸春段)	< 23 >
(十) 鹏程万里 (棒锤鸡腿)	< 24 >
(十一) 富贵吉祥 (芒果虾脑)	< 85 >
(十二) 儿孙满堂 (油焖带子虾)	< 26 >
(十三) 一团和气 (荷包里脊)	< 27 >
(十四) 喜庆丰收 (鲜蘑玉米笋)	< 29 >
(十五) 全家欢乐 (素什锦)	< 30 >
(十六) 含苞待放 (兰花鲜贝)	< 31 >
(十七) 珠光宝气 (珍珠鱼)	< 32 >

- (十八) 四喜临门 (四喜丸子) ..... <34>
- (十九) 秋色月菊 (菊花泥肠) ..... <35>
- (二十) 多福多寿 (玉带虾球) ..... <36>
- (二十一) 富贵有余 (两吃鱼) ..... <37>
- (二十二) 增财增福 (葫芦虾仁) ..... <38>
- (二十三) 双宝同辉 (炒金银丝) ..... <39>
- (二十四) 丹凤朝阳 (脆皮鸡) ..... <41>
- (二十五) 五彩缤纷 (炒什锦招菜) ..... <42>
- (二十六) 掌上明珠 (酿鸭掌) ..... <43>
- (二十七) 如鱼得水 (金鱼海参) ..... <44>
- (二十八) 老少平安 (葱烧酿海参) ..... <46>
- (二十九) 锦绣前程 (果脯鸭方) ..... <47>
- (三十) 鸡鸣报晓 (油淋白鸡) ..... <48>
- (三十一) 龙穿凤翼 (酿鸡翅) ..... <49>
- (三十二) 四季飘香 (花篮鸡卷) ..... <50>
- (三十三) 百年和好 (溜双盒) ..... <52>
- (三十四) 金盏藏龙 (花篮虾仁) ..... <53>
- (三十五) 时来运转 (炸酒心两色球) ..... <55>
- (三十六) 金鱼戏水 (油爆尤鱼卷) ..... <56>
- (三十七) 玉兔赏月 (玉兔海参) ..... <57>
- (三十八) 延年益寿 (葫芦里脊) ..... <58>
- (三十九) 普天同庆 (琵琶鱼丁) ..... <60>
- (四十) 仙姬送子 (芭蕉酿草菇) ..... <61>
- (四十一) 繁花似锦 (百花酿黄瓜) ..... <62>
- (四十二) 金蟾闹宫 (爆炒田鸡腿) ..... <63>
- (四十三) 锦上添花 (荷花鸡脯) ..... <64>
- (四十四) 龙凤呈祥 (油焖大虾、锅烧鸡) ..... <66>

- (四十五) 金枝玉叶 (蒲棒田鸡) ..... <67>
- (四十六) 八锤聚会 (炸鸭翅) ..... <68>
- (四十七) 孔雀开屏 (炸火腿卷) ..... <69>
- (四十八) 龙王闹宫 (四吃大虾) ..... <71>
- (四十九) 金碧辉煌 (鸡茸双色蹄筋) ..... <72>
- (五十) 好事齐来 (葡萄虾仁) ..... <73>
- (五十一) 绚丽多彩 (炒辣味鱼丝) ..... <74>
- (五十二) 桃园三义 (三丝芥末墩儿) ..... <76>
- (五十三) 百花迎春 (炸什锦鲜贝串) ..... <77>
- (五十四) 红梅飘香 (炸梅花虾仁) ..... <87>
- (五十五) 富贵荣华 (酿海参鱼翅) ..... <79>
- (五十六) 海峡同心 (炸奶油香蕉鱼卷) ..... <81>
- (五十七) 情深意长 (鸳鸯大虾) ..... <82>
- (五十八) 彩蝶戏茶 (蝴蝶海参) ..... <83>
- (五十九) 碧树银花 (芙蓉酿柿椒) ..... <85>
- (六十) 踏雪寻梅 (花篮鲜贝油菜心) ..... <86>
- (六十一) 游龙戏凤 (花篮龙凤卷) ..... <87>
- (六十二) 四季平安 (四吃扁豆) ..... <90>
- (六十三) 红梅吐艳 (虾仁酿豆腐) ..... <91>
- (六十四) 镶金裹银 (炸三吃鱼卷) ..... <92>
- (六十五) 国色天香 (牡丹银耳) ..... <94>
- (六十六) 红梅傲雪 (酿鲜蘑) ..... <95>
- (六十七) 春催桃李 (兰花鸽蛋、炒大虾钳) ..... <96>
- (六十八) 荷塘春晓 (湘莲里脊) ..... <98>
- (六十九) 别俱一格 (纸包三色卷) ..... <99>
- (七十) 鸳鸯戏水 (两色鱼肚) ..... <100>
- (七十一) 比翼双飞 (雪花酿鸭膀) ..... <101>

- (七十二) 春色满园 (炸粉皮鸡卷)..... <102>
- (七十三) 平分秋色 (清蒸秋菊螃蟹)..... <104>
- (七十四) 赛雪欺霜 (扒双蘑)..... <105>
- (七十五) 花好月圆 (玉兔银耳)..... <106>
- (七十六) 丰收在望 (玉蜀辣椒)..... <107>
- (七十七) 星光灿烂 (烩什锦火腿冬瓜球)..... <109>
- (七十八) 刘海戏蟾 (炸烹田鸡腿)..... <110>
- (七十九) 三凤求凰 (酿三色鸡膀)..... <111>
- (八十) 金钱满掌 (香菇鸭掌)..... <112>
- (八十一) 横财就手 (发菜佛手)..... <113>
- (八十二) 和睦相爱 (芙蓉鲍鱼盒)..... <114>
- (八十三) 宝珠满园 (烩什锦鲜贝火腿冬瓜球)..... <115>
- (八十四) 春回大地 (蒸象眼鸽蛋)..... <116>
- (八十五) 春风得意 (煎马蹄虾饼)..... <118>
- (八十六) 名利双收 (炸里脊排叉)..... <119>
- (八十七) 繁星似锦 (烩酸辣什锦珍珠羹)..... <119>
- (八十八) 鱼水情深 (油浸三丝草鱼)..... <121>
- (八十九) 杏林春艳 (炆什锦杏仁)..... <122>
- (九十) 前程似锦 (水晶桔子虾仁)..... <123>
- (九十一) 长生不老 (姜丝酿扁豆)..... <124>
- (九十二) 柳暗花明 (烩金菇什锦掐菜)..... <125>
- (九十三) 蓬菜三仙 (烩鱼翅海参鲜贝)..... <126>
- (九十四) 吉祥如意 (如意白菜卷)..... <727>
- (九十五) 四海升平 (糟溜四宝)..... <128>
- (九十六) 积福积善 (锅塌金钱鲍鱼)..... <129>
- (九十七) 葵花向阳 (葵花拌海蜇)..... <131>
- (九十八) 秋色宜人 (蕃茄里脊海棠)..... <132>



- (九十九) 双喜临门 (兰花银耳)..... <133>  
(一百) 鱼蟹闹海 (清汤金鱼、螃蟹)..... <134>

## 一、中国菜的发展历史

中国菜有着数千年的历史，具有烹饪考究、技术精湛、繁美丰盛的特点，以色、香、味、形俱佳而著称于世，是历代劳动人民智慧的结晶。我国是一个文明古国，历代烹饪艺术都反映了当时的文化发展的一个侧面。因此，中国菜又是我国民族文化遗产的一个组成部分。

中国烹饪是随着历史的发展而发展的。我国是个历史悠久的大国，物产极为丰富，食物资源很多。我们的祖先在漫长的岁月里，从“未有火化，食草木之实，鸟兽之肉，饮其血，茹其毛”（《礼记·礼运》）开始，逐步懂得了钻木取火烧食、制作陶器、用盐调味等，结束了“茹毛饮血”的生活，使人类能从食物中吸取更多的营养，增强了体质。可以说，我们的祖先掌握了火以后，最早的烹饪也就开始了。

有文物证明，我们的祖先在远古时期便进入了文明烹饪时代。而夏、商、周奴隶制社会，劳动力水平提高，物产有了剩余，又使烹饪技术得到了很大提高。

夏朝时，人们种植粮油作物和蔬菜、水果等，以及青铜器冶炼和铸造技术的发展为烹饪提供了炊具，这些都推进了烹饪技术的发展。

商朝农、牧、手工业和烹饪技术比夏朝所有发展，从出土的大量物器和史料记载看，当时的奴隶主们过着奢侈的生活，“食前方丈味到九鼎”。“以酒为池，悬肉为林”便是生动的写照。奴隶主的奢侈生活，促使烹饪技术有了新的发展。

周朝时，在烹饪原料和调味品的使用方面趋于完善，已

有了色、香、味、形俱佳的菜肴。

随着周王朝的衰落，春秋战国的开始，封建统治逐步兴起，促进了生产力的提高。经济的发展为烹饪技术的发展提供了条件。如手工业的发展促进了烹饪炊具的生产；农牧业的发展使烹饪原料来源更加广泛；烹饪的刀工技术、烹调时火候的掌握等都不断完善。《吕氏春秋》是我国最早涉及烹饪的著作，其中《本味》篇有对烹饪理论初步的研究和见解。至秦汉时期，社会经济、文化得到了解放，对外经济、文化交流也有新的发展。外域的食品和原料引进，给当时的烹饪技术提供了更加丰富的物质基础，促进了当时饮食业的繁荣和烹饪技术的发展。秦汉时期商业非常繁荣，行业种类繁多，品种齐全。蔬菜的种植技术也比较成熟。另外，当时的素菜开始盛行。我国的素菜就是在这一时期打下了基础。此间又发明了制作豆腐、豆芽菜的技术，使素菜烹调原料有了更多的品种。

秦汉时期的调味品，又比春秋战国时增加了很多。在使用调味品中很强调甘味，在《淮南子》一书中强调“味者甘立而五味享矣”，就是说甘味适中，才能五味调和。

秦汉两代在烹饪技术上也有较高的指导理论。《盐铁论》一书中所载的食谱中就有十多种炒菜和炖菜，其中有枸杞炖小猪和韭菜炒鸡蛋；腌菜和酱菜中有羊淹鸡寒（即腌羊肉和凉酱鸡）、蹇膊昌脯（即驴肉和狗肉脯）；带甜味菜中有白鲍甘瓠（即腌鱼和带甜味的瓠瓜）；汤菜穀臄雁羹（即带汤的炖麻雀和大雁的肉羹）；主食热梁和炙（即热小米饭和炙肉）等。在烹调方法的运用上有炖、炒、煎、煮、酱、腌、炙等。从菜谱的应用上看有主有副、有咸有甜、有凉有热。由此可见，当时的烹饪技艺有较高水平。

秦汉时期不仅有较高的烹饪技艺，而且在厨房的官称上也有了明确的分工和区别，如厨房的分工有红案和白案。由于分工精细，给当时的烹饪技术的提高创造了新的发展条件。如西汉枚乘的《七发》一书谈了食谱、原料的使用、刀工的要求等烹饪的基本原则及要求，推动了中国菜的发展。

秦汉以后，到了魏晋南北朝时代，是我国各民族融合时期，烹饪技术也开始了新的发展。当时出现了不少烹饪技术的理论研究专著，记载有民族特色的烹饪技术和菜肴。如新疆的烤肉、蒙古的涮肉、江浙的叉烧腊味、滇蜀的红油和鱼香等风味。民族交流，丰富了中国烹饪技术。同时，也出现了各种名菜如猴头羹、熊蹯豹胎、鹿尾蟹黄、鲍螯脍鲤、蒸豕臠羔等。在烹制方法上也有了新的提高。如鱼鲙法（即腌鱼法）、脯腊法（即腊腌肉干法）、羹臠法（即烹制有芡汁的荤菜）、酱（肉酱、鱼酱）、鲙（腌鱼、腌肉）、臠（过油肉），还有拌、炸、烧、冻等。

魏晋南北朝时期烹饪技术的发展，对烹饪文化的推动有很深影响，同时也造就出很多烹饪大师，其中有些人对烹饪技术进行研究，写出了很多烹饪技术理论著作。如北魏时期著名农学家贾思勰的《齐民要术》八九卷，记录了珍贵的烹饪史料、烹饪方法和不下三十种菜肴，品种齐全，花样繁多。西晋时期何鲁的《安平食单》、南北朝时期王微的《服食方》、崔浩的《食经》、刘休的《食方》等烹饪专著里，能找到我国许多名菜的历史原形。

魏晋南北朝之后，出现了隋唐五代王朝，历经三百多年。在这一时期里，农业、手工业、商业都发展到了较高水平，同时对外交流也十分活跃，特别是当时丝绸之路的发展，沟通了中西方来往，促进了社会的繁荣，为我国烹饪技



术的提高创造了更好的发展条件。在这一时期，烹饪技术有着出色的表现，如高超的刀工技术、菜肴的造型艺术等。大诗人杜甫有不少赞颂刀技的诗句，如“刀鸣脍缕飞”、“鲜鲫银丝脍”、“无声细下飞碎雪，……落砧何曾白纸湿”，从诗人的赞语中，可见当时厨师们高超的刀工技艺。

至于菜肴的造型艺术，早在隋代就有“镂金龙凤蟹”（用图型、装饰的工艺菜）；在“烧尾宴”中还有“五生盘”（用牛、羊、兔、熊、鹿五种酱制品拼摆出五种花盘）。唐代厨师们也创出很多花色菜。如唐代有个比丘梵正，他制作的《辋川小样》二十景，极类似当代的工艺菜，用鲈、鲈脍、脯、盐酱、瓜蔬等综合成景物，不但展示了高超的技艺，还表现出较高的艺术修养。工艺菜是隋唐五代烹饪技艺的高度发展和繁荣的象征。隋唐五代时期也出现了很多烹饪经典著作。如隋代谢讽的《食经》、唐代韦巨源的《食谱》、郑望之的《膳夫录》、五代时期陶谷的《清异录》等。这些烹饪专著的出现，对研究中国菜的烹饪技术有较高的参考价值。

隋唐五代时期以后的宋、辽、金、元王朝共四百年中，北方战乱纷纷，民不聊生，生产遭到破坏，各方面发展缓慢，而南方经济损失较少，发展较快。随着经济的发展，许多富有民族特色的烹饪技艺相互交流，为烹饪业创造了一个有利的发展条件。特别是宋朝南迁今杭州，饮食业的烹饪技艺达到了当时的鼎盛时期。宋朝大学者苏东坡曾赞扬“天下烟官之盛未有如杭城也”，说明北宋、南宋的烹饪技艺水平相当高。

宋辽金元时期不仅有高超的烹饪技艺，还能集中当时丰富的自然资源和创造出当时通用的烹饪器具、调味的应用方法等。特别是当时的烧、烤、涮等烹饪技艺是相当高超的。