



上海市长宁区社区教育教学丛书

上海市长宁区社区学院
上海市长宁区终身教育指导服务中心

组织编写

中西名菜厨艺

ZHONGXI MINGCAI CHUYI

朱秀芳 曹贝妮 王 玥
(法)穆里尔 (Lods Muriel) 编



上海科学技术出版社

上海市长宁区社区教育教学丛书

上海市长宁区社区学院

上海市长宁区终身教育指导服务中心 组织编写

中西名菜厨艺

朱秀芳 曹贝妮 王 玥 (法) 穆里尔 (Lods Muriel) 编

上海科学技术出版社

内容提要

本书选取了中西名菜 30 种，分为中餐和西餐两个部分。总的要求是：好吃、好看、好闻、好学。每道菜分为四个栏目：第一，菜品微掌故，介绍每道名菜来历；第二，烹饪全过程，重点展开每个名菜的制作过程，先交待食材的原料和调料，分步骤写明如何制作加工到制成，再点明其主要特色；第三，大厨精点拨，指出操作的要点，如控制火候、材料重量、时间等；第四，小贝聊营养，介绍每道菜的营养价值及相关的操作。最后，教师可根据每次教课内容，在课内外布置动手操作的作业，以提高每次讲课成效。

本书图文结合，还配备了部分视频课件，扩展了阅读内容，是社区读物的探索性尝试，可供广大社区烹饪美食爱好者参考、学习。

图书在版编目 (CIP) 数据

中西名菜厨艺 / 朱秀芳等编. —上海: 上海科学技术出版社, 2019. 2

(上海市长宁区社区教育教学丛书)

ISBN 978 - 7 - 5478 - 4294 - 2

I. ①中… II. ①朱… III. ①烹饪—方法 IV. ①TS972.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 004315 号

中西名菜厨艺

朱秀芳 曹贝妮 王 玥 (法) 穆里尔 (Lods Muriel) 编

上海世纪出版(集团)有限公司 出版、发行
上海科学技术出版社

(上海钦州南路 71 号 邮政编码 200235 www. sstp. cn)

印刷

开本 787×1092 1/16 印张 6.5

字数: 90 千字

2019 年 2 月第 1 版 2019 年 2 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5478 - 4294 - 2/TS • 226

定价: 58.00 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题，
请向工厂联系调换

上海市长宁区社区教育教学丛书编写委员会

主任：王小柳

副主任：鱼东彪

委员：张东平 宋亦芳 陈 丰 缪 武

陈正业 孙家宏 史建骏 王根法

郭 凯 张 影 张 剑 李双珑

作者简介

朱秀芳，女，1956年出生，国家旅游专科一级烹饪师，中国烹饪协会会员，曾任太阳风大酒店和华亭管理公司（金苑宾馆）厨房主管、上海铭苑宾馆厨师长、上海席家花园行政总厨，也曾被聘为国家旅游局宾馆烹饪考核评委。

曹贝妮，女，1980年出生，大学学历，国家一级公共营养师，黄浦区营养师协会会员，上海石晶明中医诊所资深营养养生顾问，曾在徐汇区长桥社区、上海工业技术学校、上海福山外国语小学等处讲授营养与保健课程。

王玥，女，1982年出生，大专学历，曾在锦江国际集团下属的上海长城广场假日酒店（四星级）任客户服务中心主管，现为长宁区新泾镇虹康居委会文化宣传教育主管。

穆里尔（Lods Muriel），女，法国图卢兹人，1968年出生，法国青少年教育中心教师，上海市长宁区程桥街道社区教育志愿者。



序

党的十九大报告明确强调“加快建设学习型社会，大力提高国民素质”的工作要求。十八届五中全会指出，要实现“十三五”时期发展目标必须树立并切实贯彻创新、协调、绿色、开放、共享的发展理念。2011年年底，上海市长宁区委、区政府提出了建设“精品城区”“活力城区”“绿色城区”的区域发展目标。到2020年上海要全面建成“人人皆学、时时能学、处处可学”的学习型城市，这对市民素质提出了愈来愈高的要求。

提高市民素质离不开终身教育学习。实施课程是教育目标转化为教育质量的中介环节。社区教育课程建设，有利于打破多年来社区教育没有完善课程体系的瓶颈，有利于提升社区教育的层次，有利于推进市民学习，有利于学习型城区的建设。社区教育课程建设是一项长期的系统工程，而其教材建设是基础性的，是当前社区教育的重点工作之一。

近年来，长宁区的社区教育教材建设得到了各级领导的关心、有关专家的指教、各街（镇）和热心社区教育事业人士的大力支持，并取得了可喜的进展。有关教材的正式出版，得到了上海科学技术出版社的大力支持，在此一并向为长宁区社区教育教材编写、出版和发行付出创造性劳动的同志们表示由衷的感谢和诚挚的敬意！

希望社区教育教材建设能为长宁区的社区教育添砖加瓦，能为广大市民



的学习提供精神食粮，能为长宁区学习型城区和国际精品城区建设新发展贡献更大的力量。

上海市长宁区推进学习型城区建设指导委员会办公室

上海市长宁区社区学院

上海市长宁区终身教育指导服务中心

二〇一八年九月



前 言

名菜，就是出名的菜肴。《汉书·酈食其传》中说“民以食为天”，即民食的重要，而人的饮食中菜肴是不可或缺的。一般人在家中做饭炒菜，总不如厨艺的人做得好吃，因为做好每一道菜肴都要有烹调的经验和技术，还要具有相当的审美和创造美的才能，也就是说厨艺是烹饪技能和审美的集中体现。

时代在发展，人民的物质生活和精神文化在不断改善、提升，对厨艺的要求也越来越高。不但专业厨师必须全面系统地掌握烹饪科学知识，家庭主妇或家政服务人员也需要学习这方面的知识和技能，以便满足不同就餐者特别是家中老少之需。在长宁区全民终身教育中，关于中西饮食文化的课程日益受到欢迎，这在一定程度上反映了长宁区国际精品城区在建设宜居宜业大环境方面的诉求。

本教材分为中式和西式名菜两大板块。考虑到“新”“老”上海人的不同，中式名菜选取了20种作为代表，西式名菜选取了10种作为代表。每一种名菜都分为菜品微掌故、烹饪全过程、大厨精点拨和小贝聊营养四部分来介绍。菜品微掌故介绍该名菜名称或有关食材的来历及历史上名人与此名菜关系的小故事。烹饪全过程是重点，有所需的食材原料交代，制作加工的步骤的陈述，以及主要特色的概括。大厨精点拨指出如何挑选相关食材的方法



或制作过程中的要点。小贝聊营养从营养学角度阐述相应做法及其理由等。此外，实践环节可在课内外展开，因为教而不做不能算是教，学而不做不能算是学。《中西名菜厨艺》是实践课程，学会、学好制作每一道菜都必须要求每个学员动手、动脑。教师在教学过程中要适当安排实践环节，学员也要主动在课内外加强练习。

本教材奉献给各位读者的除了文字表述，还有照片和视频，力图指导和配合实际操作，达到选得对、做得好、吃得美、学得会的目标。

编者



目 录

中式名菜篇	1
一、东坡肉	2
二、锡纸鲈鱼	5
三、太白鸭	8
四、龙井虾仁	10
五、赛蟹粉	13
六、响油鳝丝	16
七、翡翠水蛋	19
八、宫保鸡丁	22
九、生炝腰花	25
十、水晶酿百花	28
十一、扬州狮子头	31
十二、水煮牛肉	34



十三、冬林六景	37
十四、鱼香茄子	40
十五、凤尾鱼翅	43
十六、石榴鸡	46
十七、脆皮豆腐	49
十八、菊花羊肉	52
十九、酸辣汤	55
二十、腌笃鲜	58
西式名菜篇	61
一、罗宋汤	62
二、尼斯渔夫沙拉	65
三、黑椒牛排	68
四、烤猪蹄	71
五、鲜奶油熏鲑鱼面	74
六、巴斯克鸡	77
七、白葡萄酒青橄榄炖鸭	80
八、金合欢花蛋黄酱	83
九、卡酥菜砂锅	86
十、炸鱼薯条	89
后记	92

中式名菜篇

一、东坡肉

（一）菜品微掌故

民间传说“东坡肉”是苏东坡被贬黄州时研究出来的，并写《食肉歌》记之：“黄州好猪肉，价钱如粪土，富者不肯吃，贫者不解煮。慢着火，少着水，火候足时它自美。每日起来打一碗，饱得自家君莫管。”“净洗肉，少著水，净洗铛，少着水，柴头罨烟焰不起。待他自熟莫催他，火候足时他自美。”此时的“东坡肉”仅限于家人和亲友享用，还没有命名。

1088年，杭州西湖久无整治，日见颓败，官府花了大钱整治西湖却未见成效，时任太守竟欲废湖造田。危急时刻苏东坡（苏轼）再度到杭州任太守。他认为“杭州之有西湖，如人之有眉目”，是绝对不能废的。他带领杭州民众疏浚西湖，终使西湖重现光彩。杭州百姓感激不尽，纷纷敲锣打鼓、抬猪担酒送到太守府。苏东坡推辞不掉，只好收下。面对成堆猪肉，他叫府里厨师把肉切成方块，用自己家乡四川眉山炖肘子的方法，结合杭州人的口味特点，加入姜、葱、红糖、料酒、酱油，用文火焖得香嫩酥烂，然后再按疏浚西湖的民工花名册，每户一块，将肉分送出去。民工们品尝着苏太守送来的红烧肉，顿感味道不同寻常，纷纷称其为“东坡肉”。有家饭馆老板灵机一动，设法请来太守府的厨师，按照苏东坡的方法制成“东坡肉”，于是饭店从早到晚顾客不断，生意格外兴隆。“东坡肉”越传越广，成为风靡全国的一道名菜。

(二) 烹饪全过程

1. 食材原料

原料：五花肉 500 克，香葱 100 克，生姜 50 克。

调料：黄酒 200 克，生抽、白糖适量。

2. 制作加工

(1) 将五花肉洗净。锅中放清水 500 克左右，将肉放入，煮透至没有血水，捞出洗净，并切成长、宽、高各 3 厘米的方块。

(2) 砂锅底部垫上葱和姜片，将切成方块的肉皮朝下码放入锅内，加入黄酒、生抽、白糖，大火烧开，再用文火炖 2 小时。

(3) 汤汁收干，留少许汤汁备用。

(4) 将炖好的五花肉捞起，皮朝上码放在大碗内，淋上备用的原汁，入锅蒸 30 分钟即可。



3. 主要特色

香嫩酥烂，老少皆宜。

(三) 大厨精点拨

1. 判别瘦肉精猪肉的方法

(1) 看猪肉皮下脂肪层的厚度。在选购猪肉时要注意，皮下脂肪太薄、太松软的猪肉不要购买。一般情况下，瘦肉精猪因吃药生长，所以它的皮下脂肪层明显较薄，通常不足 1 厘米；正常猪在皮层和瘦肉之间也会有一层脂肪，肥膘为 1~2 厘米，太少了则要小心。

(2) 看猪肉的颜色。一般情况下，含有瘦肉精的猪肉颜色特别鲜红、光亮。因此，瘦肉部分太红的，肉质可能不正常。

(3) 将猪肉切成二三指宽，如果猪肉比较软而不能立于案上，则可能含



有瘦肉精。

(4) 如果肥肉与瘦肉有明显分离，而且瘦肉与脂肪间有黄色液体流出，则可能含有瘦肉精。

2. 生猪肉的清洗方法

生猪肉一旦粘上了脏东西，用水冲洗是油腻腻的，会越洗越脏。如果用温淘米水洗两遍，再用清水冲洗一下，脏东西就容易去除了。另外，也可拿一团和好的面粉在脏肉上来回滚动，很快就能将脏东西粘走。

(四) 小贝聊营养

猪肉，又叫豚肉，是中国人日常餐桌上最重要的动物性食物之一。《本草纲目》记载，猪肉有“补气血、益精髓、滋阴、补心肺、解热毒、压丹石”的作用。明《寿世保元》称“猪肉味甘、荤，食补时虚，动风痰物，多食虚肥”，所以阴虚、血虚患者多吃猪肉具有一定的补益作用。

现代营养学研究发现，猪肉中的血红蛋白可提供血红素和促进铁吸收的半胱氨酸，常吃可改善缺铁性贫血。猪皮所含的胶原蛋白能促进皮肤细胞吸收和储存水分，防止皮肤干瘪起皱，可使周身的皮肤显得比较饱满、丰润、光泽。猪肉含有优质蛋白质和必需氨基酸，对生长发育迅速的婴幼儿和青少年，以及对蛋白质需求特别高的孕妇、乳母更为重要。但在所有畜肉中，猪肉的蛋白质含量最低，脂肪含量最高，因此对于脂肪肉及猪油，患高血压或偏瘫（中风）病者及肠胃虚寒、虚肥身体、痰湿偏盛、宿食不化者，应慎食或少食。

琉球大学的研究者通过调查发现，猪肉如果调煮得宜，它亦可成为“长寿之药”。有报道：某地 80 岁以上的长寿老人们几乎每天食用猪肉，他们的烹调方法与众不同，猪肉煮的时间都很长，先将猪肉煮 2~3 小时后，再加入海带或萝卜煮 1 小时，做成一种汤菜食用。经过化验分析，猪肉经长时间炖煮后，脂肪会减少 30%~50%，不饱和脂肪酸增加，而胆固醇含量大大降低。

二、锡纸鲈鱼

（一）菜品微掌故

北宋名臣范仲淹在江边看到打鱼人辛苦劳作，再观江上来来往往饮酒作乐的人们只知道品尝鲈鱼味道的鲜美，却不知打鱼人的艰辛，写了一首五言绝句——《江上渔者》：“江上往来人，但爱鲈鱼美。君看一叶舟，出没风波里。”鲈鱼就出产在江南，肉质柔韧、软滑，适合清蒸、红烧、糖醋或煎烤。清蒸鲈鱼，保留鲈鱼鲜美而清新的本味；红烧鲈鱼，浓油赤酱，鱼肉浸透在酱油里，入口鲜、香、糯，令人回味无穷。用锡纸包裹新鲜的鲈鱼，在鱼肚中添加多种调味食材，通过高温烘烤，锡纸的包裹让鱼肉中的水分完全锁住，多汁的口感，微微的酱香，加上新鲜食材的慢慢入味，都让这道锡纸鲈鱼极具风味。

（二）烹饪全过程

1. 食材原料

原料：鲈鱼 1 条（约 600 克），洋葱 50 克，鸡蛋 1 个，锡纸 1 张。

调料：植物油 1 000 克，黄油 10 克，糖 20 克，米醋 20 克，盐 5 克，料酒 10 克，生粉 50 克。



2. 制作加工

- (1) 鲈鱼去鳞去肠，背上划几刀，用盐、酒腌制一下，大概 5 分钟。
- (2) 洋葱切成丝。
- (3) 将腌制过的鲈鱼涂上鸡蛋液，放入干生粉，全部拍满。
- (4) 锅里放植物油，加热至油温高于 200℃，放入鲈鱼炸至金黄色，捞出沥干。
- (5) 锡纸上放上黄油、洋葱，鲈鱼放在洋葱上。
- (6) 锅里放适量水，加入糖，熬制糖浆，再加米醋，勾芡后直接浇在鲈鱼上，用锡纸包好，放入烤箱。
- (7) 烤箱预热 5 分钟，用 200℃ 温度烤 10 分钟即可。



3. 主要特色

外脆里嫩，酸甜可口。

(三) 大厨精点拨

如果是活鱼，可以在鱼的嘴里滴几滴白酒，放在清水里养着，上面盖一个透气的盖子，鱼可以存活三四天。如果是刚杀死的鲜鱼，可以将内脏取净，在鱼身上抹上盐，放入盘子里用保鲜膜包好，再放进冰箱冷藏即可。活杀的鱼不要马上烹调，可以放置一会儿，这个过程叫“后熟”。经过“后熟”的鱼肉更加鲜嫩，味道也更好。