

◀ 中国烹坛名厨名菜精粹

经典私家菜

橄榄油健康烹饪

李斌 著

限量发行
绝对珍藏

中国商业出版社

中国烹坛名厨名菜精粹

橄榄油健康烹饪

经典私家菜

GREEN OLIVE



李 斌 著

中国商业出版社

图书在版编目 (CIP)数据

经典私家菜 / 李斌著. —北京: 中国商业出版社.

2007.9

ISBN 978-7-5044-5889-6

I. 经 ... II. 李 ... III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 049389 号

责任编辑: 安共乐

*

中国商业出版社出版发行
(100053 北京广安门内报国寺1号)
新华书店总店北京发行所经销
北京爱丽精特彩印有限公司印刷

* * *

889 × 1194 毫米 16 开 7.75 印张 100 千字

2007 年 9 月第 1 版 2007 年 9 月第 1 次印刷

定价: 89.00 元

* * * * *

(如有印装质量问题可更换)

中国烹饪美食丛书编委会

主 任：张新壮

副主任：张景富 孙春明

策 划：沈 跃 刘万庆

编委会：（按姓氏笔画排名）

马震建	王万友	王义均	王友红	王者嵩
王海东	牛金生	卢 健	艾广富	邓振鸿
刘万庆	刘义春	孙正林	孙永祥	朱永松
沈 跃	李 斌	李中惠	李凤新	杨英勋
余梅胜	屈 浩	金 勇	林百浚	林弟先
陈江凤	孟连军	胡 洁	赵红滨	赵春源
赵海军	熊望斌			



西方饮食文化中有一朵奇葩,那就是地中海地区的橄榄油饮食。奇特的橄榄油饮食,造就了地中海地区人民几千年来的健康。现代营养学表明“橄榄油是最适合人体营养的油脂”,具有多种预防现代病症的营养保健作用。随着中国改革开放的深入和人们生活水平的提高,各种健康理念、科学的生活方式逐步走入人们的日常生活。中国烹饪协会美食营养委员会委员、全国餐饮科技进步奖获得者李斌先生,正是在这样的背景下开始了橄榄油在中式烹饪中的应用研究。精通营养学并擅长中国烹饪的他,在中国餐饮界首开中式橄榄油烹饪的先河,经过不懈努力,其研究和应用水准日趋完善,不仅获得中国烹饪界的肯定,就连地中海许多国家的驻华使馆也频频邀请他讲解传授各种橄榄油菜肴制作方法,又在2005年4月出版了一本橄榄油专著《橄榄油DIY宝典》,填补了中国无橄榄油应用专著的空白。

李斌先生主厨中国首家橄榄油私家菜以来,引入平衡膳食的科学理念,研究制作了一大批“健康、美味、时尚”的菜品:采用绿色、安全的烹饪原料,遵循“酸碱平衡”的现代营养理念,严格的标准化操作,在中国传统“以味为核心,以养为目的”的基础上,达到了“色、香、味、型、养、韵”俱佳的厨艺效果,赢得了专家同行和广大食客的广泛赞誉。为了帮助大家进一步认识掌握橄榄油健康烹饪,李斌先生总结自己的研究所得和在实际工作中的烹饪经验,撰写了这部图文并茂的《经典私家菜》。此书以烹饪原料为主线,展示了六大类、八十余款菜品的制作工艺,既有山珍海味的高档佳肴,也有风味独特的家常料理,充分体现了橄榄油的烹饪特点和诱人魅力。我相信,无论是对于饮食文化的研究者,或是对于从事实际操作的餐饮业同行们,特别是对广大的家庭主厨和消费者,阅读此书将是大有裨益的。

GREEN OLIVE

序

李斌 著
2007年3月





李斌 先生

高级烹饪技师

中国鲁菜大师

梦溪(北京)宾馆

行政总厨

绿橄榄(北京)健康饮食工作室 技术总监

社会职务

餐饮业国家级评委

劳动部职业技能考评员

国家职业技能竞赛裁判员

中国烹饪协会会员

中国烹饪协会美食营养专业委员会委员

中国烹饪协会名厨专业委员会新星俱乐部会员

主要荣誉

全国餐饮业科技进步奖获得者

全国商业科技进步奖获得者

全国第五届烹饪大赛 金牌

第一届东美国际大奖赛 金奖

新厨艺论坛论文二等奖

中国第十二届厨师节 金厨奖

中国商经学会“新世纪餐饮发展战略论坛”论文三等奖

中央电视台电视烹饪擂台赛“满汉全席”两届擂主

中华金厨奖最佳烹饪理论奖获得者

中国烹饪协会名厨专业委员会突出贡献奖获得者



Contents 目录



前言	1
橄榄油 食材 健康饮食	1
橄榄油是什么？对人体有何益处？	3
橄榄油与其他食用油有什么区别？	5
橄榄油根据什么划分级别？如何划分？	5
橄榄油在烹饪中如何应用？	6
什么是平衡膳食？膳食平衡和人体健康有什么关系？	9
绿橄榄私家菜是什么？有哪些特点？	11



海参篇

绿橄榄海参王	15
绿橄榄石锅海参	16
腰果香辣海参	17
金葱烧海参	18
柠椒海参乌鱼蛋	19
椒油滑菇海参	20

鲍鱼篇

冰镇鲍鱼	23
鲍皇芥兰	24
香草活鲍鱼	25
酒香鲍鱼	26
咖喱鲍鱼锅	27
杏仁美鲍脯	28
绿橄榄巧拌鲍鱼	29
蚝皇鲍鱼	30
鹅肝汁鲍鱼	31
绿橄榄剁椒鲍鱼	32

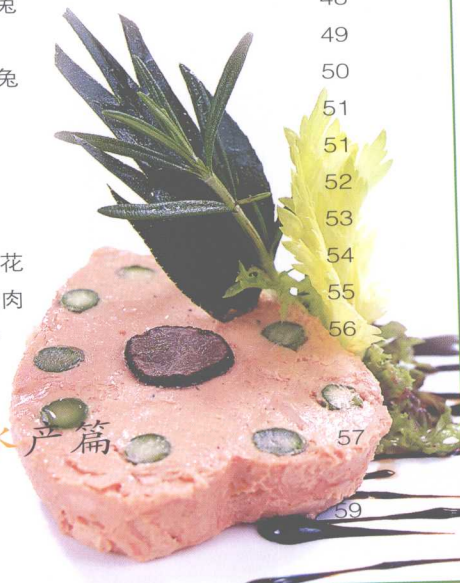
禽畜篇

绿橄榄煎鹅肝	35
--------	----

特色鹅肝坯	36
生啫小牛鞭	37
双椒小牛肉	38
绿橄榄滋补罐罐香	39
XO 酱牛仔粒	40
鹅肝汁小牛柳	41
红烩牛膝骨	42
虫草炖牛宝	43
芥辣小牛扒	44
干煸薄荷牛肉	45
绿橄榄烤羊排	46
金蒜豆豉焗羊排	47
绿橄榄蘸水兔	48
橄榄美容肉	49
绿橄榄香水兔	50
香糟鸭舌	51
双味口水鸡	51
开胃鸡宝	52
酸汤鸭肠	53
绿橄榄醉腰花	54
绿橄榄东坡肉	55
脆皮咸猪手	56

海鲜水产篇

拌海螺	57
-----	----



目录 Contents



拌海肠	60
拌蜆头	61
拌八带	62
豆酥花枝	63
铁板香草虾	64
莼萝腌三文鱼	65
燕麦干炸三文鱼	66
奶油三文鱼卷	67
香草焗蜗牛	68
红花汁扒鲈鱼	69
绿橄榄百合螺片	70
咖喱鲈鱼	71
肉末海肠	72
泰酱焗澳带	73
美极焗澳带	74
绿橄榄小炒皇	75
剁椒鲈鱼头	77
绿橄榄风味鲑鱼	78

素食篇

酸辣牛肝菌	81
鹅肝汁扣百灵菇	82
菇香四溢	83
绿橄榄豆豆香	84
风味蒸豆腐	85
白醋豆花配青豆汁	86
花生拌生菜	87
绿橄榄拌时蔬	88
生拌茼蒿	89
冰糖仔姜	90
锦绣木耳	91
天目笋丝	92
番茄芝士盘	93

爽口凤尾白菜	94
咸酥苦瓜	95
杂菌小炒	96

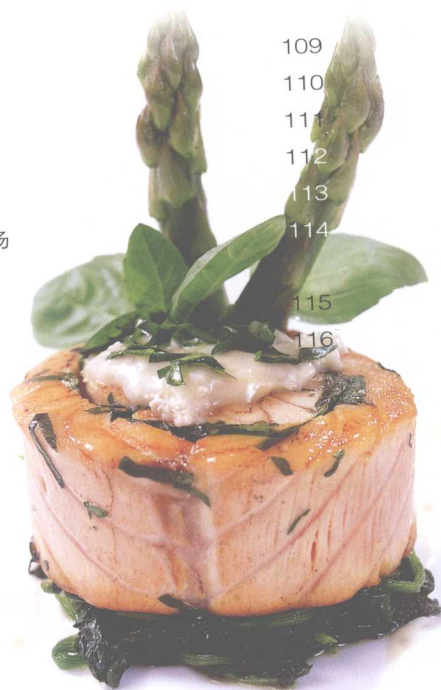
点心主食篇

法国鹅肝酥	99
碧玉金沙球	100
葡国蛋挞	100
芝士甜品盘	102
草莓巧克力盘	103
鲑鱼水饺	104
青岛锅贴	105
粽香南瓜饭	106

汤羹篇

奇异芦荟羹	107
蒜油海鲜汤	109
奶油西红柿汤	110
奶油蘑菇汤	111
酥皮洋葱汤	112
文蛤豆腐白菜汤	113

后记	114
参考文献	115





橄榄油 食材 健康饮食

“不要问我从哪里来，我的故乡在远方……”，一首悠远而有些哀怨的旋律《橄榄树》把国人带到一个梦中的地方，恐怕很多人，特别是北方人从这首歌中得知：有种植物叫**橄榄树**。

西班牙著名剧作家兼诗人洛佩·德维加曾著文热烈称颂橄榄，他写道：“美丽的圣母，橄榄 / 你的花给我们油，给我们生命 / 纯洁的曙光，是太阳的衣裳 / 天空和大地披满霞光。”诗人炽热的语言折射出橄榄树在地中海人民心目中崇高的地位。

中国作家三毛和西班牙诗人洛佩·德维加都对橄榄树大加赞赏，但很多人都不知道中国橄榄树和地中海地区橄榄树却有很大区别，西班牙诗人赞颂的是“油橄榄树”，其主要产于地中海地区，中国没有原产。中国橄榄树“尖叶木犀榄树”其广泛分布于云南、广东、广西、福建和台湾等中国广大地区。被称为“液体黄金”、“植物油皇后”的橄榄油由“油橄榄果”冷榨而成，而中国原产“尖叶木犀榄”却不能榨油，只能作为水果食用。

橄榄油是世界上公认的最适合人类食用的植物油之一，以前在我国烹饪中很少使用。近年随着国民收入的日渐提高和健康饮食意识增强，大家逐步认识到其益处所在，但在烹饪上往往停留在一些西式煎海鲜和沙拉冷盘菜品中使用。一次偶然的机，我被中国烹饪协会派遣为地中海橄榄油推广会设计中餐菜肴，正式开始了橄榄油在中式烹饪中应用的研究，其间查阅大量国内外资料，走访了很多西餐名厨，获益匪浅，使推广会大获成功。而我个人更加深刻认识到橄榄油的营养价值是一般植物油无法比拟的，一向热衷于营养烹饪的我和橄榄油从此结下了不解之缘。





每一种食材对于厨师来说都像朋友一样,你要细心去了解它,只有知其善用,才能发挥其特点,烹饪出既营养合理又美味可口的菜点。我国是世界上烹饪原料最丰富的国家之一,据统计,我国有能提供食用的陆生动物 2000 余种,海洋鱼类 1500 多种,具有较高的经济价值的其他水产品 200 余种,另外还有大量果蔬类、粮食类烹饪原料,这都为我们享誉世界的中式料理打下了坚实的物质基础。

中国自古讲究膳食的营养平衡。早在《黄帝内经·素问》中就提出“五谷为养,五果为助、五畜为益,五菜为充”的养生理念,用现代营养学观点来看“养、助、益、充”的观点,其基本符合现代营养学膳食平衡的理念。人类的生长发育离不开营养,根据汉语语意“营”就是谋求的意思,“养”就是养生的意思,合起来就是谋求养生。营养的核心是“平衡理念”,也就是“膳食的平衡”,即是通过各种食材的搭配在烹调作用下,提供人体生理需要的各种营养素,既比例适当又数量充足;既利于消化吸收又能满足人们口福之欲。因此平衡膳食是健康饮食之基础,现代健康饮食应具备以下特点:

我们绿橄榄健康饮食工作室将被世界卫生组织推荐的地中海饮食中的核心“橄榄油”和中国广博的食材相结合,吸收中国传统营养学之精华,根据现代营养学“膳食平衡”的观念设计出的健康饮食来与大家分享,尽力做到大家在享受饮食乐趣的同时,收获健康和长寿。

首先就是安全,即摄入的食物中不能含有对人体有害的成分。

其次,膳食中应该含有人体所需能量和一切营养素,即蛋白质、脂肪、碳水化合物(糖类)、矿物质、维生素、微量元素、膳食纤维和水等。

第三,膳食中各种营养素的比例要适当、平衡。

第四,在特殊情况下,膳食应能提供特殊情况下需要的营养素。

第五,健康饮食应该能对一些与饮食密切相关的疾病起到预防作用。





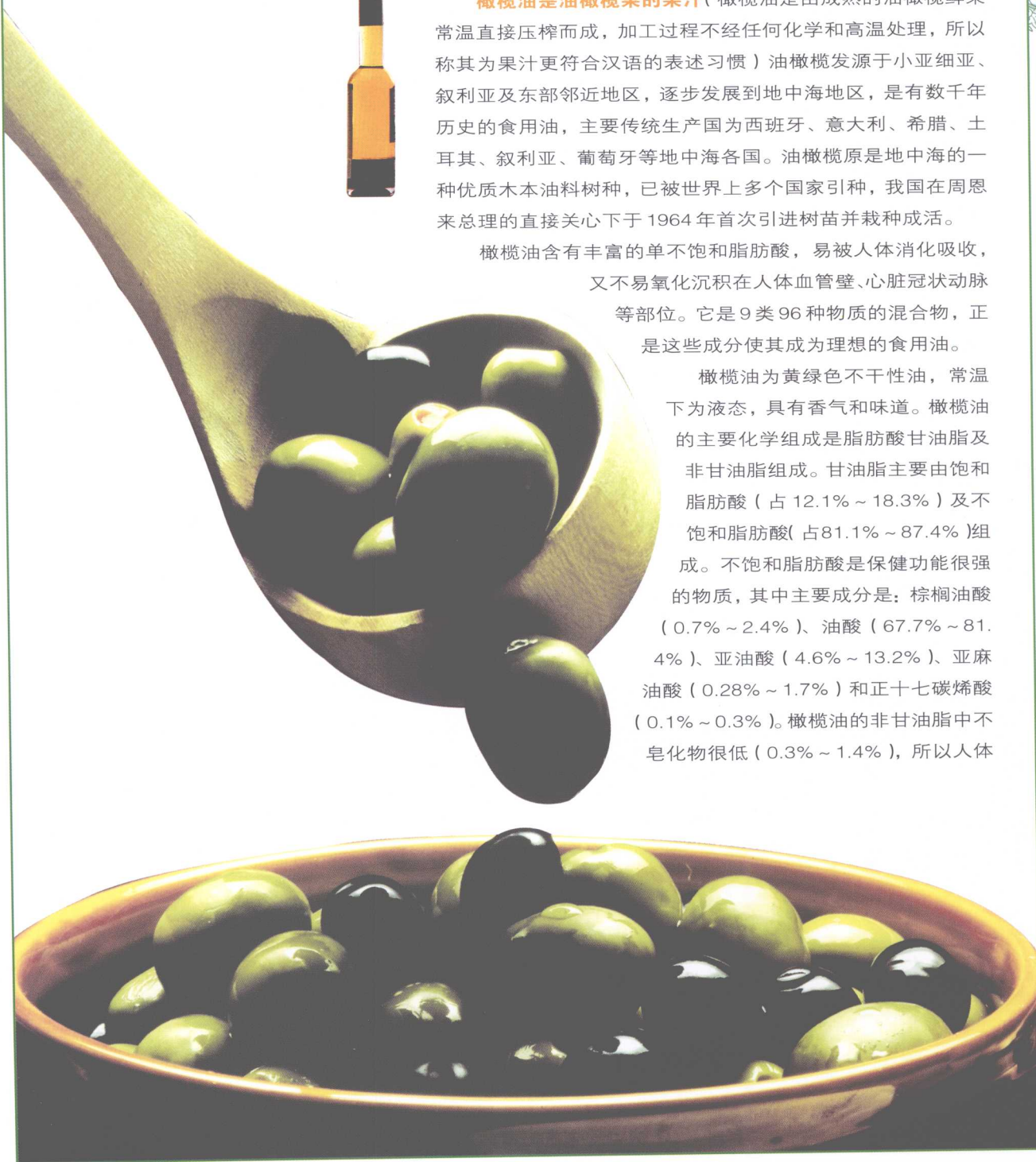
橄榄油是什么？对人体有何益处？



橄榄油是油橄榄果的果汁（橄榄油是由成熟的油橄榄鲜果常温直接压榨而成，加工过程不经任何化学和高温处理，所以称其为果汁更符合汉语的表述习惯）油橄榄发源于小亚细亚、叙利亚及东部邻近地区，逐步发展到地中海地区，是有数千年历史的食用油，主要传统生产国为西班牙、意大利、希腊、土耳其、叙利亚、葡萄牙等地中海各国。油橄榄原是地中海的一种优质木本油料树种，已被世界上多个国家引种，我国在周恩来总理的直接关心下于1964年首次引进树苗并栽种成活。

橄榄油含有丰富的单不饱和脂肪酸，易被人体消化吸收，又不易氧化沉积在人体血管壁、心脏冠状动脉等部位。它是9类96种物质的混合物，正是这些成分使其成为理想的食用油。

橄榄油为黄绿色不干性油，常温下为液态，具有香气和味道。橄榄油的主要化学组成是脂肪酸甘油酯及非甘油酯组成。甘油酯主要由饱和脂肪酸（占12.1%~18.3%）及不饱和脂肪酸（占81.1%~87.4%）组成。不饱和脂肪酸是保健功能很强的物质，其中主要成分是：棕榈油酸（0.7%~2.4%）、油酸（67.7%~81.4%）、亚油酸（4.6%~13.2%）、亚麻油酸（0.28%~1.7%）和正十七碳烯酸（0.1%~0.3%）。橄榄油的非甘油酯中皂化物很低（0.3%~1.4%），所以人体





对橄榄油的吸收值很高。非甘油脂中还含有较多的天然抗氧化剂角鲨烯及 V_E 、 V_K 和胡萝卜素等。

橄榄油对人体有哪些益处呢？

首先，能增进消化系统功能。橄榄油中含有比任何植物油都要高的油酸，富含丰富的维生素A、D、E、K和类胡萝卜素等脂溶性维生素及抗氧化物等多种成分，人体消化吸收率较高。它对减少胃酸、阻止胃炎发生及十二指肠溃疡等病有一定帮助；并可刺激胆汁分泌，激化胰酶的活力。

其次，能减少心血管疾病发生。动脉粥样硬化是现代城市中发病率较高的疾病。医学证明，这与食用过多热量及过多的动物脂肪引起的血浆中坏胆固醇浓度升高有关。橄榄油中的油酸还能对胆固醇有双向调节作用，即：能帮助提高“高密度脂蛋白胆固醇”（好胆固醇），降低“低密度脂蛋白胆固醇”（坏胆固醇）。

第三，有促进骨骼和神经系统的发育功能。橄榄油中所含丰富的油酸，非常有助于增强人体对矿物质的吸收，如钙、磷、锌等，是补充人体尤其是婴儿大脑发育的重要营养成分。橄榄油应该是各年龄段人群首选的食用油之一。

由于初榨橄榄油在加工提取过程中未进行化学处理，天然养分未遭到破坏，因而，它是理想的凉拌、烹调用油，是迄今为止油脂中最适合人体的食用油之一。

我们所能吃到油橄榄产品除橄榄油以外，还有腌橄榄，它除了能保持芳香，还能使橄榄更加柔软多汁。目前的加工方式如：将橄榄腌泡在橄榄油中，在腌制过程中加上香料，最常用的有迷迭香、茴香、百里香等。也可将腌橄榄的核去掉夹入杏仁、辣椒等制作成夹心橄榄。这些香料的气味与橄榄果的香味相辉映，成为主菜的配菜或者开胃菜。

橄榄油除食用外，也是世界知名的美容用油。据载，历史上的绝世美女埃及艳后，除天生丽质外，使她美上加美的就是橄榄油。每天清晨她总是很细致地把橄榄油擦遍全身，然后食用橄榄油烹饪的早餐。由此而养成细嫩光滑的皮肤、乌黑发亮的头发，这正是她令凯撒大帝着迷的重要原因。在西欧古画和埃及金字塔壁画中，各种美女出现的场面中都有一个共同之处：美女的身旁总有一小心翼翼地捧着陶罐的侍女，罐内盛的就是神秘的橄榄油。





橄榄油与其他食用油有什么区别？



壹 · 营养成分含量不同。橄榄油中单不饱和脂肪酸含量就高达80%以上，而其中的油酸含量高达 67.7%~81.4%，是植物油中含量最高的；菜籽油油酸含量为12%~18%，豆油为25%~34%，花生油为42%~62%，玉米油为28%~32%。

贰 · 加工方法不同。橄榄油用物理方式冷榨，营养成分保留得较为完整；菜籽油、花生油、大豆油、玉米油、芝麻油等都为热榨，高温后部分营养成分丢失，或者部分成分发生变化产生有害成分。

叁 · 食用方式不同。橄榄油其实就是一种油状的新鲜果汁，可以炒、煎、炸、蒸、凉拌，特级初榨橄榄油还可以直接口服，其他食用油一般要经加热后才能食用，更不能口服。

肆 · 适用范围不同。橄榄油可以直接当烹饪用油、保健油、美容护肤油。其他油类只能作为烹饪用油使用。

伍 · 橄榄油是木本植物油。菜籽油、花生油、大豆油、玉米油、芝麻油等是草本植物油。

橄榄油根据什么划分级别？如何划分？



橄榄油根据酸度和专业品油师的品尝来划分级别。酸度是从分析角度来确定油质的参数，它用来测定游离脂肪酸在油中所占的分量。如果油的酸度低于1度，也就是说在100克油里含有低于1克的游离脂肪酸。每一种油的品质要通过品尝来确定，这项工作根据国际橄榄油理事会或欧盟所认可的测定方式，由品油专家组来完成。

所谓**初榨橄榄油**，就是纯粹运用机械或物理的方法提取的油液。根据一系列物理、化学参数及本身的品质，初榨橄榄油在市场上主要分为两个等级：

1

特级初榨橄榄油 (Extra virgin olive oil)

酸度低于0.8度，香气和味道绝佳。

初榨橄榄油 (Virgin olive oil)

酸度低于2度，香气和味道良好。

2



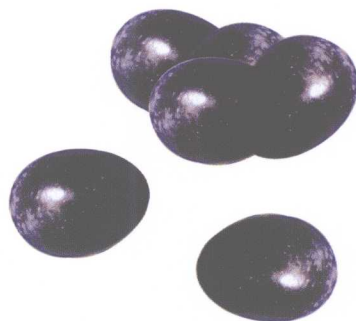


除了初榨橄榄油，还有**普通橄榄油**和**油橄榄果渣油**。

普通橄榄油 (Olive oil)：是一种混合油。有时候受不良气候条件或其他因素影响，油会出现较高的酸度，其色、香、味也存在缺陷。这类油必须经过三个基本的物理性处理程序，即平衡、退色和除臭，油的酸度便会下降，色、香、味方面的缺点也不复存在。此时产生的油为精制橄榄油。精制橄榄油加入不同比例初榨橄榄油，使其香气、色泽、口味更加良好，这即是普通橄榄油。酸度低于1度。

油橄榄果渣油 (Pomace olive oil)：这种油在质量和健康性能上不如上述几种油好，它是从油橄榄果榨取橄榄油之后剩下的残渣部分中经过溶解处理，并用和其他种子油相似的方法精制而成，只是在最后一道工序加入少许初榨橄榄油。它主要适用于煎炸食品，因为其耐高温。

国际市场上最常见的橄榄油品种是：**特级初榨橄榄油**和**普通橄榄油**。



橄榄油在烹饪中如何应用？

烹饪文化是与人类历史文明同步产生和发展的，是人类文明的重要组成部分。关于橄榄油在烹饪中如何应用，在我的第一本橄榄油专著《橄榄油DIY宝典》中曾有过详细的总结和论述，现简单介绍如下：

■ 1 用橄榄油做冷菜

特级初榨橄榄油最好生用，这会使菜肴的特点发挥到最佳。你可以像用香油或辣椒油那样来用橄榄油，因为初榨橄榄油会使菜肴口感更丰富、滋味更深长。你还可以将初榨橄榄油加进任何菜肴里用来平衡较高酸度的食物。

它还能使食物中的各种调料吃起来更和谐。如果在放了调味品的菜肴里加一些初榨橄榄油，你会发现味道更好。橄榄油还可以使食物更香，更滑，味道更醇厚。





■ 2 用橄榄油炒、爆、烹

这是中餐中最常用的技法，一般加热快，使橄榄油特点能很好发挥。

■ 3 用橄榄油煎、炸

与普通植物油不同，橄榄油因为其抗氧化性能和高油酸含量，使其在高温时化学结构仍能保持稳定。橄榄油的“烟点”（当温度超过了烟点，油及脂肪的化学结构就会发生变化）在 $190^{\circ}\text{C} \sim 210^{\circ}\text{C}$ 之间，因而橄榄油加热后稳定性很高，油烟少，由于同时具有抗氧化性，故能在高温中烹煮而不易酸化，所以橄榄油是最适合煎炸的油类之一，反复使用多次都不会改变其性质。普通油在煎炸时，大部分的油都被食物吸收了，而用橄榄油煎炸时，会在原料外部形成一天然硬壳，阻止油分子进入原料内部。所以用橄榄油煎炸过的食物不会有过多的油腻感，而且酥脆可口，还增添了橄榄油的香味。

■ 4 用橄榄油烧烤、焗

橄榄油比较适合用来烧烤，它会使您的食物诱发出特别的香气和味道，随着加热的时间加长，表面的糖分溶化了，水分没有了，食物的质感随着加热的强弱和时间的长短而变化多端。



■ 5 用橄榄油做酱料和调味品

用酱料的目的是调出食物的味道，而不是掩盖它，酱料是为了使菜肴的味道更和谐。橄榄油是做冷酱料和热酱料最好的油脂成分，橄榄油和水不能自然融合，做酱料的关键是用搅拌器慢慢地将橄榄油边搅边加入到酱料里去，但不要加得太多，以防酱料变淡。橄榄油还可保护新鲜酱料的色泽，在一瓶新鲜的酱料上盖上一层薄薄的橄榄油，然后再存入冰箱会保持色泽与新鲜。

■ 6 用橄榄油腌制

腌制的基本原料是盐、酒、香草类、香料和油脂，橄榄油是最好的腌制原料，因为它容易渗进食物里面，并将腌料的味道带进去。由于橄榄油可引出其他调味料的香气，且能让肉质变软，所以很适合在腌制食物时使用。腌泡鱼肉时，还可以去除腥味，如风味橄榄油、初榨橄榄油或普通橄榄油都适用于腌泡食物。

■ 7 用橄榄油烘焙

在地中海一些地方，人们一直用橄榄油来烘面包和甜点，橄榄油远比奶油的味道好，可广泛用于任何甜品及面包。加到生面里的橄榄油不仅可以增加面粉的香味，还因为面粉粒裹上了橄榄油会使面团变软，不容易起面筋，能使面包更柔软，保持新鲜的时间更长。另外，它能增加面团的气孔，使面团更暄。适合用橄榄油制作的糕点有：Pizza 的皮、面包、巧克力布朗尼、水果蛋糕、水果点心、可丽饼或饼干等。用橄榄油做糕点时，油分量要少一些，橄榄油替换奶油比例约为 3:4 即可。





■ 8 其他提示

用洋葱、香草和大蒜做的意粉酱配上橄榄油味道更好，煎肉、烤肉、奶酪或放大量大蒜或香料的菜式，加上浓郁的初榨橄榄油更是绝配。做鱼时如不放大蒜，最好是放一点清淡的橄榄油。

橄榄油的用法和葡萄酒差不多，如果用低质量的橄榄油会使食物变味，正如拿不适于饮的葡萄酒来做菜，其味道一定变坏，所以好菜要配初榨橄榄油。

某些原料加热前需进行调味，可用橄榄油与调料共同腌制，橄榄油良好的渗透作用可帮助原料入味；对于快速成熟的菜肴，可在加热时用橄榄油爆锅，或在出锅前加入少许特级初榨橄榄油，增加风味与色泽；而对于需长时间加热的菜肴，可在收汁时加入橄榄油。

什么是平衡膳食？膳食平衡和人体健康有什么关系？

平衡膳食是指膳食中所含的营养素种类齐全、数量充足、比例适当；膳食中所供给的营养素与机体的需要保持平衡。平衡膳食需注意以下两点：

■ 1. **膳食中应该有多样化的食物。**大家知道，人体需要各种营养素，不是几种食物就能包含人体所需的全部营养素。如果只吃一、两种或少数几种比较单调的食物，就不能满足人体对多种营养素的需要，长期吃较单调的膳食对生长发育和身体健康是不利的。因为每种食物中所含的营养素不尽相同，只有吃各类食物，才能满足人体对各种营养素的要求。

■ 2. **膳食中各种食物的比例要合适。**人的身体需要各种营养素，而各种营养素在人体内发挥作用又是互相依赖、互相影响、互相制约的。如：人体需要较多的钙，而钙的消化吸收必须有维生素D参与完成。维生素D是脂溶性维生素，如果肠道里缺少脂肪，它也不能很好地被吸收，只有在吃维生素D的同时，摄取一定数量的脂肪，维生素D才能被吸收。

