

〔潘晓林 主编〕

中国药菜

第一辑



〔潘晓林 主编〕

中國 甌 菜

林
劍



图书在版编目(CIP)数据

中国瓯菜(第一辑)/潘晓林主编. —杭州: 浙江科学技术出版社, 2008.6

ISBN 978-7-5341-3335-0

I. 中… II. 潘… III. 菜谱—温州市 IV. TS972.182.553

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第072453号

书 名 中国瓯菜(第一辑)
主 编 潘晓林

出版发行 浙江科学技术出版社
杭州市体育场路347号 邮政编码: 310006
联系电话: 0571-85170300-61701
E-mail: myy@zkpress.com

排 版 杭州大漠照排印刷有限公司制作
印 刷 浙江印刷集团有限公司
经 销 全国各地新华书店

开 本	889×1194 1/16	印 张	9
版 次	2008年6月第1版		2008年6月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5341-3335-0	定 价	98.00元

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题,本社负责调换)

责任编辑 莫亚元
封面设计 孙 菁

责任校对 顾 均
责任印务 田 文



编委会

顾问：孙应武

主编：潘晓林

副主编：林杰 金光武

委员（按姓氏笔画为序）：

王永强 叶小忠 叶仲辉 冯旭辉 杨哲 杨勇 杨贤春

张怀宇 金亮 郑武 郑振武 项朝晖 姚世明 徐剑兵

黄雪松 黄宗燕 董冰厅 蒋良最 诸葛剑侠

文字：高锦炎

菜品摄影：邵家铃

书名题词：林剑丹

篆刻：张索

风光摄影：邵家业



作者介绍：

潘晓林，男，浙江温州人，1955年10月出生，中国烹饪大师，国家高级烹调技师，国家职业技能竞赛裁判员，全国餐饮业一级评委，浙江旅游职业学院客座教授，浙江省职业技能鉴定专家委员会委员，中国烹饪协会理事，中国烹饪协会名厨专业委员会委员，浙江省烹饪协会常务理事，浙江省名厨专业委员会副主任，温州市烹饪协会副会长，温州华侨饭店行政总厨。在第二届全国烹饪大赛中获得热菜、冷菜、面点3项全能金杯，并夺得金牌2枚、银牌1枚、铜牌4枚；获“中华金厨奖——最佳人才培养奖”，“中国烹饪大师金厨奖”；著有《中国瓯菜》（综合版）、中国50名烹饪大师作品精粹《潘晓林专辑》等。

中国瓯菜

序

欣悉《中国瓯菜(第一辑)》即将出版,深为瓯菜发展史上这项意义重大的工作而高兴。谨以此序献给为《中国瓯菜(第一辑)》出版而辛勤耕耘的厨师们。

瓯菜,作为中国浙江菜系的一支重要流派,有着悠久的历史 and 独特的风格。瓯菜中有众多的传统美味佳肴,是中国烹饪园地里一朵艳丽夺目的奇葩。营养美味的瓯菜养育着一代又一代聪慧的温州人。

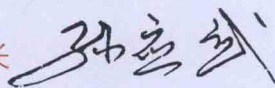
我非常高兴地看到,中国烹饪大师潘晓林先生会同瓯菜名厨们,日复一日,年复一年,孜孜不倦地为弘扬瓯菜、发展瓯菜而默默地努力工作,精神实在可贵,令人肃然起敬。他们在继承瓯菜传统的基础上进行大胆创新,无论是在原材料的选配、烹调技艺的发挥上;还是在色、香、味、形的变化及合理营养、平衡膳食上,都有了很大的突破。《中国瓯菜(第一辑)》正是他们的心血和汗水的结晶,它的出版,必将对瓯菜的更加繁荣产生积极的影响。

想要了解瓯菜的现状及发展,不能不看潘晓林大师编写的这本《中国瓯菜(第一辑)》,书中的款款菜式,构思新颖,制作精细,既有很好的艺术欣赏价值,又有指导操作的实用价值,是一本很好的厨师工具书。

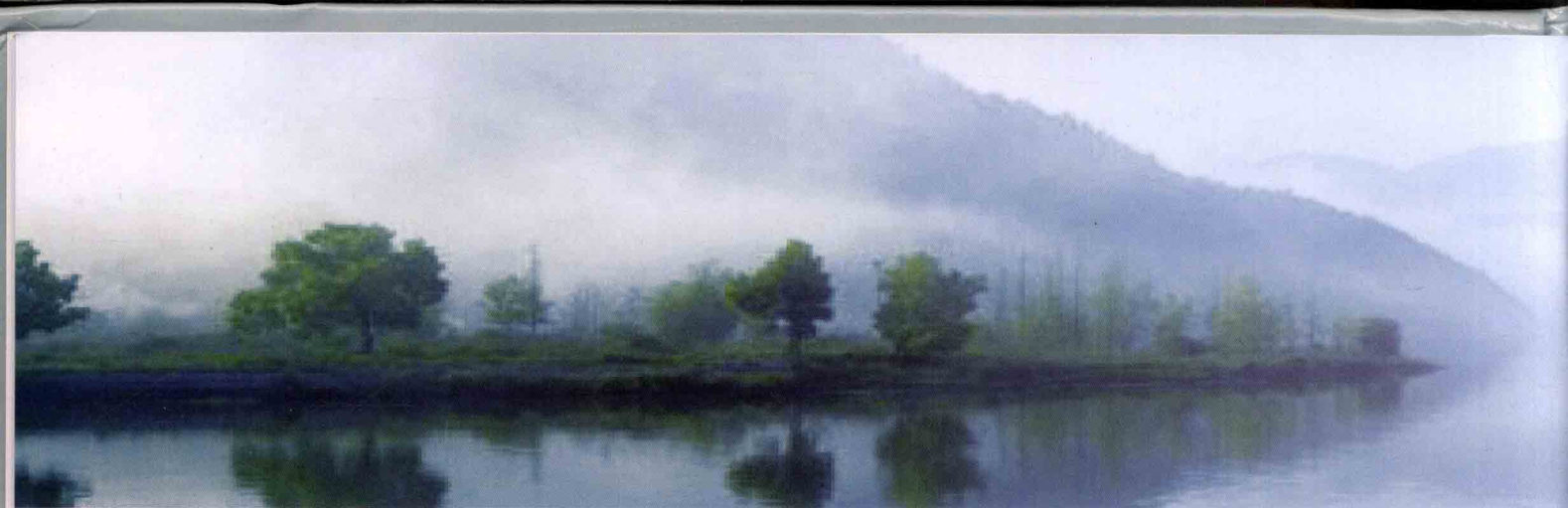
只有继承,才有根基;只有创新,才有发展。我相信,在今后漫长的岁月里,温州的名厨们仍然会一如既往地烹饪的园地里博采众长,精益求精,为瓯菜的发扬光大再作贡献,为中国的烹饪事业增砖添瓦!

祝瓯菜事业更加辉煌!

中国烹饪协会副会长



2008年1月18日



前言

瓯菜作为温州饮食文化的主体部分,20世纪70年代末开始复苏,特别在改革开放之后,得以日新月异的发展,形成了一个比较完整的体系,定型为:以海鲜为主料,口味清鲜,淡而不薄;烹调讲究,轻油、轻芡、重刀工。期间在恩师金次凡大师生前制作的经典瓯菜基础上,潜心研究、整理、创新,于2001年编著出版了《中国瓯菜》(综合版),填补了中国菜谱瓯菜的空白,也结束了瓯菜有菜没谱的历史,对瓯菜发展起了标志性的作用。

温州高速发展的市场经济给了温州餐饮腾飞的契机,现代理念和传统文化更是张扬了瓯菜的个性。《中国瓯菜(第一辑)》以“古为今用,洋为中用”的创新理念为主导,设计制作出具有时代气息和时尚色彩及艺术内涵的创新瓯菜。今后我们将根据餐饮市场潮流趋势,陆续出版第二辑、第三辑……旨在倡导绿色餐饮,合理营养,平衡膳食,保健养身等科学饮食观;引导厨师通向烹饪艺术的创新之路,而不是机械地照搬传统菜式;启发厨师尊重食材本身的天然元素,更深地理解烹饪理念,如把不同食材巧妙地组合在一起,并利用最适宜的烹饪技巧,体现出它们最佳的味和质。通过烹饪手法的改变、荤素的合理搭配、各种新盘饰的点装及对营养和口味的全面调节,同时配以各种新酱汁和新原料,引领瓯菜时尚潮流和发展趋势。

本辑精选的瓯菜,是与温州各知名宾馆、饭店、大酒店的一线行政总厨,以继承与创新为思路,充分应用绿色膳食和平衡膳食的理念,将瓯菜融入中国菜系,提炼吸取中国乃至世界的烹饪文化,博采众家之长,消化各帮之优而创新制作的。如“蟹黄雪蛤豆腐”,主料豆腐,是中华民族的国粹,被西方人喻为中国的奶酪。此菜取豆腐的清谈,蟹黄的香鲜,雪蛤的润滑,丰富菜品的味觉感受,并以豆腐精细的造型,凸显出瓯菜的烹饪特点——重刀工。

所选菜品刻意追求造型和搭配上的艺术化和膳食的健康化,使人们感受到,饮食不再只是口腹之欲的满足和味觉的快感,而是将物质享受提升到精神和艺术的享受,让菜肴之

中國 甌菜

美融入如画如诗的意趣美感之中,用视感、味感、触感交融的手法来诠释现代甌菜。以“芥味黄椒敲目鱼”为例,该菜品体现了传统甌菜厨艺中完美的“敲”功,片片鱼肉都是厨师用特制的木槌,一槌一槌敲打出来的。在菜肴造型、色彩搭配及酱汁运用中融入了现代绘画技艺,气韵生动,美艳非凡。而且,彩椒和目鱼内含丰富的维生素、蛋白质等人体所需的营养元素,让您在品尝美味佳肴的同时,与现代营养要求同步,与绿色健康饮食同行。

本辑编选了甌菜110余款,每款均以简明文字介绍主料、配料、制作方法和菜品特点,并附以彩照。纵览全书,读者不仅可以领略到具有浓郁地方传统风味的甌菜精髓,而且更能体验到菜肴艺术化的视觉享受。菜品均采用果蔬自然之色,气韵生动,有金黄与橙红相辉,展现出富丽堂皇之象;有玉白与浅绿互映,似人之灵秀而妩媚。菜品搭配奇巧,以菜围菜,一菜多味,为通见之法。菜品的美化还借助于精制的碟、盘、盅,缤纷多形,各呈风姿,烘托出菜品的神韵,构成和谐的统一。

本辑在编写过程中,中国烹饪协会副会长孙应武大师给予悉心指导,并为书作序,特此深表谢意。对于为本辑菜肴制作予以支持和帮助的各宾馆、饭店、酒店及个人,在此一并致谢。

本辑虽由本人负责主编,但也是集体协作的产物,由于我们水平有限,编写时间短,考虑也不够充分,缺点和不妥之处在所难免,望同行专家不吝指正。

潘晓林

2008年3月18日

溫文洲味之魂

遲浩田



二〇〇六年十二月廿八日

原国防部部长、中国烹饪协会名誉会长题词

中国蔬菜

苏秋成
二〇〇七年六月



中国烹饪协会会长题词

瓯菜飘香传四海
厨艺高超有创新

楊耕

二〇〇八年元月

目 录

CONTENTS



椰浆血燕芒果汁	1	蟹粉文旦橘瓜盅	31
玉汁百花虾球	2	蟹黄芥菜鱼唇	32
金辉蚝情	3	粉干香辣黄玉参	32
韩国泡菜梭子蟹	4	绣球银耳	34
芥味黄椒敲目鱼	6	椰汁龙筋浸松茸	35
双味蟹	7	咖喱香茅银针蛭	36
蟹黄雪蛤豆腐	8	北极冰藻肉酱焗蛭子	37
蒜茸酱血蚶豆脑	9	卤乳猪	38
金瓜汁鱼丸	11	松茸煎带子	40
芝士焗银雪鱼	12	紫芋金沙蟹钳	41
鹅肥肝生菜包	13	红烧石斑鱼皮	42
蟹油四宝	14	咖喱鱼珊瑚	43
腌盘菜烧汁黄鱼脯	15	手卷锅巴彩椒烤鳗	44
素八珍	16	五味煎蟹	45
柠檬马蹄甜辣虾	17	煎西红柿香茅虾球	46
米汤浸辽参	18	酒炖本地溪鳗	47
木瓜排骨翡翠饭	19	木瓜雪蛤豌豆泥	48
面皮丝虾球	21	烧汁茶香五花肉	50
北极冰藻鱼肉狮子头	22	麦香黄鱼脯	50
黄焖盘菜牛仔骨	23	茶树菇爆螺片	52
蒜香羊排	25	各客冷拼	53
什菌鹅肥肝	27	酸辣海带海蜇花	54
腊肉芥菜饭鱼皮酸辣汤	27	血燕鸡豆花汤	55
蜂蜜鲜果银耳	28	青苹果培根卷	56
白兰地煎膏蟹	29	酸奶红豆糕	57



蚕豆虫草汁扒蟹钳	58	蒜子烧辽参	96
中式香酥牛排	58	煎家乡豆腐黄鱼鲞	97
瑶柱蟹黄玫瑰羹	60	豆腐蟹	98
石榴冬瓜烧鳝段	62	油豆腐蓝莓排骨	99
芥兰彩椒东星斑	63	冰糖鱼脑芒果汁	100
糖醋跳鱼	64	翠丝仁香蛋黄卷	101
红酒煨牛尾	65	翡翠金汤烩蟹粉	103
钵酒生蚝	66	色拉水果大虾	104
黄油焗土豆	67	吐司三味虾球	105
杭椒蒜香目鱼	68	蛋奶雪蛤	106
咸鲜鲞鱼	69	极品狮子头	107
芥末妙翅虾	70	塌苦菜煎虾饼	108
香酥紫菜脆皮澳带	72	新味鱼丝	109
藏红花烩鸡腰	73	时萝多宝鱼配藕饼	110
蓝莓目鱼豆泥方	74	绿汁培根大虾	111
奶油汁吐司虾球	74	千岛色拉海蜇花	113
香醋烹虾蛄肉	76	椰浆鲜奶油芙蓉澳带	114
芝麻美极虾	77	浓汁油条东星斑	115
蟹黄伊面	78	鹅肥肝盘菜汤	116
什菌银鳕鱼	79	香煎大连鲍	117
清煎腌黄鱼烹银芽	80	猕猴桃汁红椒脆皮银鱼	118
银芽酱爆敲牛柳	81	奶油烤南瓜	119
米香龙头鱼	83	干蒸盘菜红烧肉	120
琥珀桃仁脆皮肠	84	姜酒海蜇血	121
铁板金汁翅黄金饭	85	石锅酒酿鸭	122
鸽蛋核桃酪	86	目鱼仔水芹菜	124
北虫草银丝百花球	87	红花汁烩澳带	125
芝士焗大连鲍	88	冰镇大连鲍鹅肥肝	126
金汤海烩	89	雪梨红酒炖牛腩	127
碧绿映跳鱼	90	马蹄烙烧汁焗小排	128
黑椒蒜片法国鹅肥肝	91	土豆泥西红柿银鳕鱼	129
浓汤鱼云	93	虾蟹争艳	130
干煸香菜海蜇血	94	菌汁焗虾蛄王	132
富贵芝麻虾球	95		



椰浆血燕芒果汁

用 料

主料：水发血燕

配料：凉粉，芒果，木瓜，猕猴桃

调料：椰浆，三花淡奶，冰糖

制 作

1. 将芒果、木瓜分别打成汁；
2. 将凉粉、冰糖和椰浆制成椰冻；

3. 将血燕、猕猴桃置放在椰冻上；

4. 上桌时配上芒果汁、木瓜汁、三花淡奶。

特 点

美观悦目，美容养颜。血燕和椰冻的润滑与芒果汁和淡奶的香滑相得益彰，加上猕猴桃的醒目，使味蕾顿生欢愉。



玉汁百花虾球

用料

主料：虾仁

配料：玉米浓汁，莴笋，清汤

调料：盐，味精，海真酱，白糖，胡椒粉，淀粉

制作

1. 将莴笋切丝，氽水；

2. 在玉米浓汁中加入调料；

3. 将虾仁切丁，加调料，上劲，挤成球，入沸水氽熟，浇上加了调料的玉米浓汁；

4. 用莴笋丝垫底装盘。

特点

莴笋碧绿爽脆，虾球滑嫩鲜甜。



金辉蚝情

用 料

主料：水发鱼翅，水发辽参，生蚝肉

配料：小南瓜，西兰花

调料：盐，鸡精，料酒，生姜，白胡椒粉，高汤，湿淀粉，葱姜油

制 作

1. 将鱼翅、辽参煨好入味；
2. 将生蚝肉用葱姜油等调料煎烹；

3. 将小南瓜改刀，蒸熟，取茸备用；

4. 将西兰花氽水；

5. 将生蚝肉、辽参、鱼翅、南瓜、西兰花一起装盘，浇上用高汤、南瓜茸调好的味汁。

特 点

色泽金黄，汁味浓郁，典雅富贵。辽参和鱼翅为海味中的珍品，两者相配愈显高贵。生蚝的鲜味辅以辽参和鱼翅的浓香，使菜品味鲜浓、醇厚。



韩国泡菜梭子蟹

用 料

主料：梭子蟹

配料：韩国泡菜

调料：盐，味精，料酒，蟹汤，蟹油，姜，蒜，葱丝

制 作

将梭子蟹切块，和泡菜一起装盘，加调料上笼蒸熟，撒上葱丝。

特 点

蟹香滑嫩，甜辣脆爽，具有韩国菜的影子——甜甜的辣，又带着传统瓯菜的痕迹——鲜嫩清淡。

