

◀ 中国烹坛名厨名菜精粹

经典分餐菜

赵红滨 杨英勋 编著

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

经典分餐菜

赵红滨 杨英勋

编著

江苏工业学院图书馆
藏书章

中国商业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

经典分餐菜/赵红斌, 杨英勋编著. —北京: 中国商业出版社, 2007. 9

ISBN 978-7-5044-5942-8

I. 经… II. ①赵…②杨… III. 菜谱—中国 IV. TS972.182

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第078338号

责任编辑: 安共乐

出版发行: 中国商业出版社

地 址: 北京市宣武区广安门内报国寺1号

邮政编码: 100053

印 刷: 北京爱丽精特彩印有限公司

经 销: 新华书店总店北京发行所

版 次: 2007年9月第1版 2007年9月第1次印刷

规 格: 889×1194毫米

开 本: 16

印 张: 8

字 数: 100千字

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 沈跃

策划 刘万庆

编委 (以下按姓氏笔划排列)

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			

分餐制的出现，是大势所趋。

很多人认为分餐制是从西餐中舶来的名词，殊不知，我国早在周秦汉晋时代，就已实行分餐制了。从出土的汉墓壁画、画像石和画像砖中，均可见到席地而坐、一人一案的宴饮场景，却未见多人围桌欢宴“合餐”画面。出土的实物中，也有一张张低矮的小食案，即便只有两人，也是分案而食。

分餐制近年来再一次出现在普通民众视野，是2003年非典期间。对疾病的恐惧令世人开始从另一个角度来打量日常饮食习惯，这包括了就餐形式。比如在北京风靡一时的“厉家菜”，将中国传统宫廷菜与分餐制结合起来，既讲究了卫生，又克服了中餐的缺点，同时也从某种意义上来说也保持了它“高贵的血统”。

经过几年的发展，不仅仅在北京、上海、广州、杭州等一线城市的高级餐厅，即使是二、三线的城市，每逢有高级商务宴请、高档政府接待活动，分餐制总是首选。

分餐菜是一种简约的艺术。简单就是美，这句前人的名言几乎是为分餐制量身订做的。相同的食材，不同的处理方法，再辅之以迥异的表现形式，就形成了分餐制时尚、精致的外衣。因此，分餐菜对制作者的素质有着苛刻的要求。烹饪功底自不必说，因为分餐制借鉴了很多西餐中的元素，所以对西餐原料、调料、装盘手法、造型、盛器的重视，都与传统中餐有很多区别。诸如，如何将“大锅菜”化整为零，化繁为简，如何在装盘时不使菜品显得单薄，在菜单编排时要根据正常客人的食量，以及如何对东西南北中各种风味的合理组合，这都是需要重点考虑的因素。

分餐菜对一个制作者最大的考验就是看其是否真正地了解食材。食材都是有灵性的，厨师要尊重食材，用心去体验、感觉、表达食味的味觉。饮食烹饪是一种注重物质材料的艺术。烹饪艺术创作，就是组合、变异物质材料。烹饪艺术水平的高低，取决于对物质材料的组合技巧和变异能力。

如前所述，分餐制多数应用于高级宴请。对于现代厨师来说，菜式的创新、制作、出品不仅是令自己、老板满意，更重要的是以市场为评判菜品优劣的标准，这就使得厨师的目光与胸怀不仅仅局限在一两道菜、三五十平方米的后厨里，而是要走到前厅、走到客人面前，倾听他们的声音。

高级宴请对于厨师对宴席、菜品的设计能力提出了一个高标准严要求，如果使分餐菜既有营养美味又要符合、达到宴会主人在社交方面的目的，这是分餐菜的终极目标。

说它是改变食俗也好，说它是回归更久远的传统也罢，未来的中餐发展，分餐制都是一股暗潮汹涌的力量，从小处讲，它可以改变国人不那么健康的进餐方式，从大处看，也许它会由表及里地冲击到菜品的创意、制作。

本书旨在打造一本“分餐制”的圣经。两位作者所供职的单位，每年接待国内外贵宾无数，在分餐制领域内是当之无愧的权威。凭借丰富的经验，他们从食材的选择、烹饪技法、装盘手法、口味特色等将分餐制全面、逐一地解析，犹如一场铺展在读者面前的盛宴，希望可以起到抛砖引玉的作用，借以激发广大“厨艺师”从分餐菜到分餐艺术的创作灵感。

中国烹饪美食丛书编委会
2007年7月



赵红滨 先生

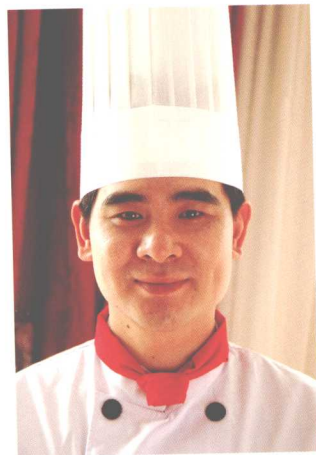
高级烹饪技师
中国烹饪大师
国家级评委
高级营养配餐员职业培训师
中国药膳师
餐饮业认定师
国家职业技能鉴定高级考评员
全国政协礼堂餐饮部 行政总厨

主要荣誉

荣获第五届全国烹饪大赛金牌『优秀厨师』称号
荣获第三届中国药膳烹饪大赛金奖
荣获第二届全国电视烹饪大赛银奖

技术特长

从厨21年，擅长鲁菜、粤菜、国宴菜的烹制及厨政管理



杨英勋 先生

高级烹饪技师
中国烹饪大师
高级营养配餐员
国家职业技能鉴定高级考评员
全国人大办公厅会议中心 行政总厨

主要荣誉

荣获第四届全国烹饪大赛金牌
荣获第五届全国烹饪大赛金牌
荣获第五届全国烹饪大赛『优秀厨师』称号

技术特长

从厨21年，擅长淮扬菜、鲁菜、粤菜、国宴菜的烹制及厨政管理

目 录

Table of Contents

【 冷 菜 篇 】

春姿意彩	1
春	2
夏	4
秋	6
冬	8
富贵冷头盘	10
常青冷头盘	12
三足鼎立	14
报喜鸟冷头盘	16
夏威夷海滩	18
玉扇冷头盘	20

【 热 菜 篇 】

怡生海鲜罐	22
辣烩鲨三宝	24
酒香鲍鱼	26
芥末汁海参	28
鱼翅捞鱼面	30

荷香竹荪翅	32
金丝藏玉盏	34
红酒煎鹅肝	36
裙边牛头方	38
榄菜蒸鳕鱼	40
金瓜泰汁虾	42
肝汁酿鲍菇	44
锦巢双肝	46
鹅肝烤明虾	48
奶椒澳带	50
酸辣鱼皮	52
鼎煮福寿鱼	54
剁椒桃仁虾	56
素浓汤山菌	58
斋香素鲍	60
红粉烤蜗牛	62
黑椒小牛扒	64
葡汁烤海螺	66
红酒牛仔骨	68
香蕉鳕鱼卷	70

目 录

Table of Contents

双色珊瑚鱼	72
酒香烤鳗鱼	74
生熏牛腰肉	76
芝香牛骨髓	78
茄汁牛腩	80
竹荪狮子头	82
鹿筋东坡肉	84
红梅焗排骨	86
珍菌香驴肉	88
百花焗鸭方	90
怡香鸭脯	92
芝麻酥鸭方	94
富贵白玉鸡	96
雪蛤南瓜露	98

草莓山药泥	100
干贝锅煽豆腐	102
胶花娃娃菜	104
茅台豆尖	106
金巢海鲜盏	108

【 汤 菜 篇 】

养生功夫汤	110
滋补龙筋汤	112
花雕豆腐饺	114
胶花乌鱼蛋汤	116
椰香云吞	118
瑶柱金瓜奶油汤	120

冷菜篇

春姿意彩

杨英勋 制作

制作方法

- 1 黑椒鸭胸：将鸭脯肉去皮，用黑椒、盐等腌制2小时入味，上烤箱烤熟，晾凉改刀
- 2 三文鱼卷：烟熏三文鱼切片加蛋黄酱同蛋皮一起卷紧，两头切齐鱼糕：将草鱼肉制茸，用葱姜水、盐、胡椒粉等调味，制成鱼糕，改刀备用
- 3 红鱼籽用柠檬汁泡制，去腥
- 4 草莓、柠檬洗净，改刀备用
- 5 酥香菇：将干香菇发制，用糖、盐、米醋酥制入味，改刀备用
- 6 冰镇笋丝：将青笋洗净，去皮，切丝，冰镇，调味
- 7 苏子叶洗净备用
- 8 把上述原料按拼摆顺序，拼成『春姿意彩』的图案
- 9

制作要点

此菜四荤四素，鸭胸腌制要入味，要掌握其烤制火候

营养分析

有滋阴养胃、清肺补血、利水消肿、降压抗癌之功效

创意

此菜涵盖了中餐的口味、西餐的装盘手法及日餐的意境，整菜突出了华丽、大气、高贵的艺术风格



春

赵红滨 制作

创 意

春是一年中的第一个季节，欣欣向荣，春意盎然，我们把它做成色彩明快的图案，体现出南燕北归、春回大地的景象

营养分析

这道冷盘的原料丰富，荤素原料搭配合理，含有蛋白质、维生素、矿物质、氨基酸等多种营养成分，既『食色』又『食味』，且兼顾营养

制作要点

此菜四荤四素，拼摆时既要突出主题，又要做到用料少而精

制作方法

- 1 鲜虾卷：鲜虾肉处理后制茸，加盐、味精、葱姜水、香油、蛋清打上劲，用制好的蛋皮卷上，上笼蒸20分钟至熟，晾凉切片；
- 2 青豆蓉卷：青豆去皮打成蓉，加盐、香油、淀粉，用蛋皮卷上，上笼蒸20分钟至熟，晾凉切片
- 3 鸡蛋肠：鸡蛋液加盐、葱花打匀，灌入干净的肠衣内，入沸水煮20分钟至熟，晾凉切片
- 4 香拌北极贝：北极贝改刀，洗净泥沙，焯水后加盐、香油，拌入味
- 5 素火腿：素火腿解冻后切片，用绿芥末拌入味
- 6 凉瓜片好、芦笋取尖、胡萝卜雕成小燕子，三种原料分别焯水后加盐、味精、糖、香油调味
- 7 把上述原料按拼摆顺序，拼成『春』的图案

拼摆顺序



1



2

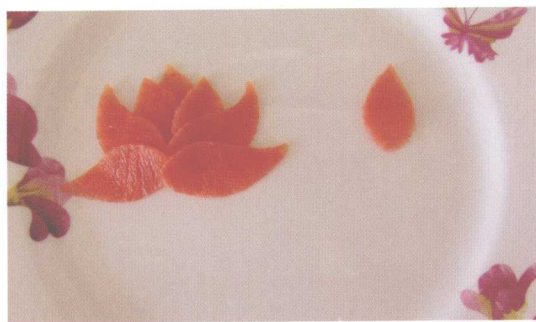


3

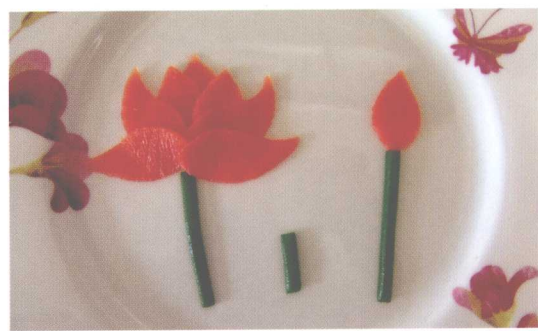


夏

赵红滨 制作



1



2

拼摆顺序

制作方法

- 1 烟熏三文鱼：将烟熏三文鱼改刀，制成荷花瓣状
- 2 老醋蜆头：海蜆头改刀，冲水，去盐，焯水，加盐、味精、鸡粉、美极汁、辣椒仔、老醋拌入味
- 3 墨鱼卷：墨鱼打成茸，加盐、味精、料酒、葱姜水、蛋清打上劲，用蛋皮卷好上笼蒸10分钟至熟，晾凉切片
- 4 盐水虾：鲜虾加葱、姜、盐煮熟，去壳、虾线，改刀
- 5 素黄螺焯水，加盐、味精、糖、鸡粉、香油调味
- 6 松柳芽、绿西葫芦取皮改刀、蒜薹改刀，分别调味
- 7 把上述原料按拼摆顺序，拼成『荷塘一景』即『夏』图案

制作要点

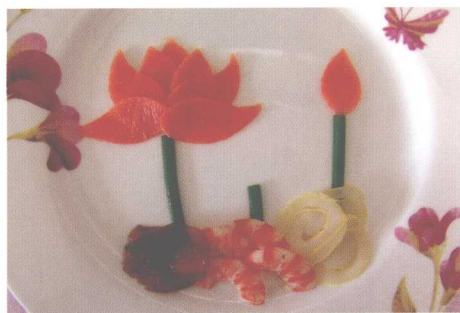
此菜四荤四素，调味时不要只是单一口味，要根据不同的原料，调整客人的味觉

营养分析

三文鱼含有丰富的不饱和脂肪酸，能有效降低血脂和血胆固醇，其他几件原料含有丰富的动、植物纤维、蛋白质、维生素等物质，素原材料的合理搭配，有益于人体的吸收

创意

夏是美丽的季节，这道菜以夏为主题，呈现了夏季荷塘一景



3



4



冷菜篇

秋

赵红滨 制作

拼摆顺序

1



2



制作方法

- 1 桂花鸭：鸭胸肉用盐、料酒、葱姜水腌制20分钟，焯水，加桂花酱、糖、盐、红曲水，用小火煮50分钟至入味，晾凉改刀
- 2 白切鸡：鸡腿肉用盐、味精、料酒小火煮30分钟至熟，晾凉改刀
- 3 卤鹅肉：鹅肉焯水，用卤水煮50分钟至熟，晾凉改刀
- 4 椒麻鹌鹑：鹌鹑焯水，加葱、姜、盐、花椒、料酒煮12分钟（再浸10分钟），晾凉改刀
- 5 口蘑用上汤喂入味，切成梳子状
- 6 油菜心、荷兰豆、西兰花分别改刀、焯水、调味
- 7 白萝卜、胡萝卜切片，腌入味，卷成萝卜卷
- 8 把上述原料按拼摆顺序，拼成『秋』的图案

制作要点

此菜四荤六素，原料品种较多，要考虑到客人的食量，拼摆时做到少而精细

营养分析

这道头盘选用了多种禽类，很适合秋季食用。秋季适宜进补，禽类含有丰富的钙、磷、铁、蛋白质、维生素、氨基酸等，同几种素食原料搭配，起到了平衡营养的作用

创意

秋天是收获的季节，瓜果飘香，五谷丰登，尤以禽类肥美丰腴，因此我们把它做成丰收的景象表达在冷盘中



3



冷菜篇

冬

◎

赵红滨 制作

制作方法

- 1 五香驴肉：驴肉斩块，焯水，用水加大料、桂皮、香叶、辣椒、生抽、盐、味精、糖，小火煮55分钟至熟，晾凉改刀
- 2 盐水羊肉：羊肉斩块，用白水加盐、葱、姜、花椒、料酒，煮35分钟至熟，晾凉改刀
- 3 酱牛肉：牛鞭切块，焯水，用酱油煮熟，晾凉改刀；
- 4 千层猪耳：猪耳焯水，用酱油煮熟，用纱布卷卷（用重物压紧成型），改刀
- 5 西兰花、芦笋尖分别改刀、焯水，加油、盐、味精、糖、鸡粉调味
- 6 冬菇改刀（刻成『树干』），用上汤煮熟，调味
- 7 小黄瓜改刀（雕成『竹子』），腌制入味
- 8 素海梅花改刀，调味；
- 9 把上述原料按拼摆顺序，拼成『梅竹图』

拼摆顺序



①



②



③

制作要点

营养分析

创意

此菜四荤五素，改刀时要做到刀工细致、少而精，原料调味上还要体现口味的差异。冬季寒冷需要增加热量，这道冷盘选用多种高热量原料，为人体增加了丰富的蛋白质、氨基酸和维生素，并促进血液循环，配以不同的蔬菜和菌类，对人体有一定的食补功效。

腊月梅花盛开，组图突出『冬』意。冬季较为寒冷，进补需要增加热量，菜肴中选用了部分畜肉。

