

中华菜谱

● 戴国强 杨清



浙江人民出版社

中华菜谱

戴国强 杨清
浙江人民出版社



图书在版编目(CIP)数据

中华菜谱 / 戴国强, 杨清编著. - 杭州: 浙江人民出版社,
1998.6(1999.8重印)
ISBN 7-213-01608-3

I.中… II.①戴… ②杨… III.菜谱-中国 IV.TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 33304 号

中华菜谱

戴国强 杨清

出版发行 浙江人民出版社
(杭州体育场路 347 号)
责任编辑 郎忆倩 沈翊
封面设计 王义钢
经 销 浙江省新华书店
印 刷 浙江印刷集团公司
(杭州环城北路 41 号)
开 本 787 × 1092 1/16
印 张 7
印 数 10001 - 20000
版 次 1998 年 6 月第 1 版
1999 年 7 月第 2 次印刷
书 号 ISBN 7-213-01608-3/G · 423
定 价 28.00 元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

烹饪的石榴

——烹饪与生活的感知（代序）

宇白

烹饪作为一种技艺，似乎越来越显示出其独特性。人们在宾馆，酒楼的宴桌上，感叹其精美绝伦的同时，却更感到其离我们日常生活既近却又遥远。

现在，几位颇有兴趣研究烹饪技艺的年轻人，提出了这样一个理念：烹饪是人类亲情的一种基本体现，人们可以在烹饪作品中更多地表达或感受生活的醇厚和朴实。他们按照这一理念，创制出了几百款菜点，并从中精选了二百多款汇集成册。在你翻阅这本烹饪新册时，你会感到纯朴的亲情就在身边环绕着你，你会感到烹饪就是我们最普通、最日常的生活的一部分。这种使烹饪向平实的生活的回归，给予了烹饪最原本的意义。

当一种物象被异化以后，要恢复其本义，就成了一种新的探索。

现代生活的方式和内涵，既有着传统的痕迹，又有着时代的音符，既有对传统的追忆，又有对未来的想往。在几位作者作出这样的判断时，他们就使自己的作品融合了传统与时代的共同特征，继承中有叛逆，创新中又时刻铭记着传统的精致之处，努力使烹饪从更本质的意义上与现代生活融为一体。

原料的搭配和调料的使用，一直是反映地方菜特色的标志，某一地的原料组合加上某一地的调料使用，形成了这个地方的菜点特色。在一个趋向开放的社会中，这种狭隘的地域观正在被打破，烹饪制作应具有更大的地域包容性，去贴近更为广阔的、丰富多样的生活需求。这本册子中的不少菜点，在原料搭配和调料使用上作了大胆突破。如苦瓜与猪心，两者搭配成菜是创新的尝试，结果无论味还是色，都令人有新的感悟，其取

名“用心良苦”也颇为幽默。

用餐过程的精心设置，往往会使人品味一种生活的意韵，除环境之外，菜的色泽、造型；器的选择、衬托，会让人产生某种特定的生活联想。这一特征，给予烹饪制作者创作的无限空间。霉菜梗和豆腐是最普通不过的原料，做一道名为“白玉菜梗香”的霉菜梗蒸豆腐，其白绿相间，原汁原味，使人立即感受到生活的朴实和淡泊，感受到来自普通人家的亲情。

有人曾经与几位制作者讨论过人生记忆最深的菜是什么，他们说是孩提时期母亲的菜，因为母亲把浓浓的爱意，都投到了烹饪过程中。长大之后，尝遍宾馆酒楼的高档宴席也难以有这种感受，那些菜是专业烹饪师难以制作出来的。可能是出于对母亲的怀恋，对儿时朦胧的爱的记忆，这次他们专心制作了几十只煲菜，这些煲菜约占全书菜点的10%，煲菜汤水清冽、温糯酥软，非常适合老年人食用，他们把这些煲菜献给所有的母亲，就像是对妈妈的养育之情献出自己铭心的回报。

这些充满生活气息而又色香味形器俱佳的烹饪新品被摄影师发现后，激发了摄影师的创作热情，他们调动了摄影创作的各种手段，使这些佳肴成了摄影精品，令人赏心悦目。

观赏自己的创制成果，几位制作者不仅有一种辛勤劳作的欣慰，而且更引发了许多新的感悟，引发了对生活的新的认知。那次在街头发现一大堆无籽的石榴，对石榴无籽的好奇和那种红的、紫的颜色的互相浸染，他们臆想出一道由无籽石榴、苦瓜、甜玉米配置成的酸、甜、苦味俱有的新菜，标出一个很生活、很青春的菜名“初恋”。于是，他们有了这样的思索：生活，只要我们去亲近，去感知，去创造，那就会有无穷的美的发现。

摄影：黄荣海

参加菜肴

制作：胡忠英

王政宏

董顺翔



胡忠英



王政宏



董顺翔

目 录

微波焗龙虾	2	豆苗兰花笋	15
蟹黄龙虾丝		竹荪蒸海味	
八宝脆炸鸡	3	白玉菜梗香	16
冰糖甲鱼	4	麻婆猪脑鱼	
鱼子扒鱼皮		南炒鳝	17
菊香乳鸽	5	泡菜炆腰片	
江蟹生		水晶三蟹冻	18
锅贴鳕鱼	6	柠檬香烤鱼	
蟹黄狮子球		蝉衣清香卷	19
玉兰驼蹄	7	话梅余大虾	
鹿茸牛鞭花		石榴虾包	20
八宝酿鲜鱿	8	煎蟹盒	
水晶牛肉松		椒盐炸肉卷	21
蚝油煎牛排	9	水煮双肚	
乡村炒鱼片		荷叶粉蒸鸡	22
海鲜霉菜梗	10	干菜蒸大虾	
醉梭子蟹		蒜子焗鳝段	23
南乳白果蹄	11	三丝烩蛇羹	
蜜汁黑枣		春笋鳝鱼煲	24
醉花生	12	酱焗梭子蟹	
炭火鱼		上汤腌花	25
蟹黄鱼丝	13	乡下素卷	
辣子酥羊腿		清汤竹荪	26
菊花炖蛇段	14	OK 酱烤子排	
鲍鱼白玉羹		书有颜如玉	27

翡翠香芋泥		老卤酥田螺	41
初恋	28	蜜汁酥藕	
蚝油梭子蟹		黄油牛肉串	42
红烧看着办	29	子排焗墨鱼	
葱扒鳖裙		虾火酿苦瓜	43
赛熊掌	30	淮盐青椒	
蟹汁鳊鱼		冬茸鱼蛋羹	44
芝麻香芋饼	31	丝瓜三文鱼	
脆炸银鱼		竹荪肝膏汤	45
上汤芦笋		鱼子橄榄虾	
用心良苦	32	虾子焗鞭笋	46
鸭血猪脑羹		咸鸡鲞鱼段	
清汤响螺	33	豉汁焗双贝	47
菜包豆腐松		石鸡瓜盅	
鲞蒸虾	34	蒜香蛭蟾	48
鱼子酱豆腐煲		玫瑰蚕豆糕	
蟹黄鱼茸蛋	35	卤水鱼蛋	49
蟹酿橙		鲞蒸南瓜	
红油凉皮	36	白鲞南瓜丝	
酸菜梭子蟹		淮盐焗黄鱼	50
醉辣猪耳	37	栗子红焖肉	
椒麻炆腰片		蟹肉扒鱼翅	51
子鸡炒嫩菱	38	玫瑰脆藕	
果仁子排		珍珠鲍鱼羹	
东坡肘子	39	红椒佛手瓜	52
胡椒海三鲜		香炸土豆饼	
鸽蛋丸子	40	玉米鱼珠	53

蒜茸沙滩虾	
一品炖鱼唇	54
沙爹卷鸡	
原味海鲜羹	
东坡鱼脯	55
栗子炖牛鞭	
笋干扣肉塔	56
八宝脆肠	
霜衣脆鳝	57
随便素小炒	
咸鱼土豆丝	58
鲜莲炒子鸡	
果汁焗凤翅	59
白果炒带子	
豆豉煎鲳鱼	60
松仁乳鸽盏	
西湖醋鱼	61
荷叶粉蒸肉	
鱼头浓汤	62
糟青鱼干	
蜜汁火方	63
排南	
糟烩鞭笋	64
红烧卷鸡	
叫化童鸡	65
东坡肉	
一品南乳肉	66

鱼头豆腐	67
火踵神仙鸭	
八宝童鸡	68
鱼圆	
油爆大虾	69
卤鸭	
糟鸡	70
蛤蜊汆鲫鱼	
栗子炒子鸡	71
杭州酱鸭	
西湖莼菜汤	72
春笋鲳鱼	
龙井虾仁	73
火蒙鞭笋	
咸件儿	74
虾子冬笋	
干炸响铃	75
生爆鳝片	
火腿蚕豆	76
百鸟朝凤	
南肉春笋	77
番虾锅巴	
油焖春笋	78
栗子冬菇	
一品豆腐	79
变心的翅膀	
辣子干烧鱼	80

金钱鱼盒		菜胆鱼脯	
炒三脆	81	香烤八宝肚	94
海鲜盅		春笋烤尖椒	
南乳鱼肚	82	时果炒鱼丸	95
上汤煲海鲜		家乡鱼头	
随便小炒	83	奶汤酸菜鱼	96
鲍鱼豆腐丝		五柳鳊鱼	
虾爆鳝片	84	鲍贝煲火腿	97
金箔藏心豆腐		鸡丝雀菜	
清汤鱼圆	85	油爆双脆	98
香炸海皇卷		蟹粉炒冬笋	
葱油蚌脯	86	培红鱼片	99
干菜千张肉		香炸虾卷	
香枣佛手	87	酱烤鳝段	100
红薯糕		鸽蛋丸子	
清炒虾片		糟香鸡翅	101
启丝鲈鱼	88	鳊鱼生抽	
一品素翅		拔丝汤团	102
蟹粉肉圆	89	江南炭烤鸭	
人参煲鸡		焦炸泥鳅	103
乳汁回锅肉	90	素火腿	
肝膏水晶冻			
芝麻带鱼	91		
酱瓜炒黄瓜			
北极贝刺身	92		
炒鲜丝			
金腿炖鳝鸽	93		

金钱鱼盒		菜胆鱼脯	
炒三脆	81	香烤八宝肚	94
海鲜盅		春笋烤尖椒	
南乳鱼肚	82	时果炒鱼丸	95
上汤煲海鲜		家乡鱼头	
随便小炒	83	奶汤酸菜鱼	96
鲍鱼豆腐丝		五柳鳕鱼	
虾爆鳝片	84	鲍贝煲火腿	97
金箔藏心豆腐		鸡丝雀菜	
清汤鱼圆	85	油爆双脆	98
香炸海皇卷		蟹粉炒冬笋	
葱油蚌脯	86	培红鱼片	99
干菜千张肉		香炸虾卷	
香枣佛手	87	酱烤鳝段	100
红薯糕		鸽蛋丸子	
清炒虾片		糟香鸡翅	101
启丝鲈鱼	88	鳊鱼生抽	
一品素翅		拔丝汤团	102
蟹粉肉圆	89	江南炭烤鸭	
人参煲鸡		焦炸泥鳅	103
乳汁回锅肉	90	素火腿	
肝膏水晶冻			
芝麻带鱼	91		
酱瓜炒黄瓜			
北极贝刺身	92		
炒鲜丝			
金腿炖鳝鸽	93		

微波焗龙虾

〔原料〕龙虾，虾茸，火腿末，姜末，葱末，蛋清，盐，黄酒，味精。

〔制作〕龙虾一分为二，取龙虾肉制茸，虾茸、火腿末、姜末、葱末、蛋清、盐、黄酒、味精搅拌均匀，灌入龙虾壳中，入微波炉焗至成熟。

蟹黄龙虾丝

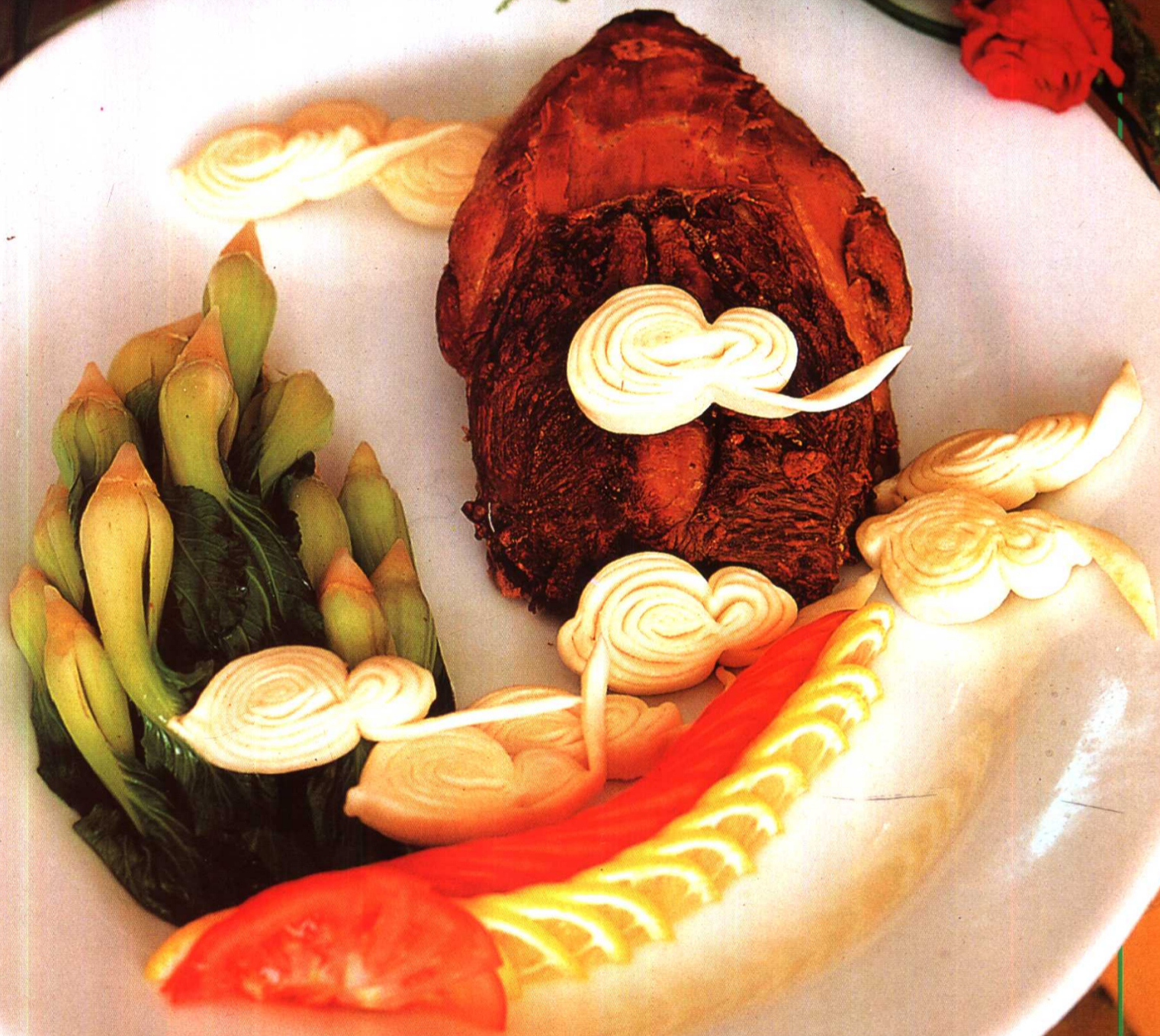
〔原料〕龙虾，蟹黄，盐，黄酒，蛋清，味精，生粉，色拉油。

〔制作〕龙虾肉切丝，用蛋清、盐、黄酒、味精、生粉上浆后，入三成温油锅中划散捞出。炒锅留油少许，入蟹黄略煸，加黄酒、盐、味精、龙虾丝推炒，点芡出锅。

八宝脆炸鸡

〔原料〕嫩母鸡，八宝馅料，酱油，白糖，味精，黄酒，色拉油，绿蔬菜，发面卷。

〔制作〕净鸡拆骨，以酱油、白糖、味精、黄酒腌渍后，翻转鸡身(皮朝内)，装入八宝馅料，入笼中蒸至熟透，进旺火锅炸至香酥，以绿蔬菜、发面卷造型。



冰糖甲鱼



〔原料〕甲鱼，蒜头，姜，冰糖，黄酒，酱油，醋，味精，色拉油，麻油。

〔制作〕甲鱼焯水后改刀成块。炒锅置油少许，投入甲鱼、蒜头煸炒，烹入黄酒，加姜块、酱油、冰糖、米醋、水，煮至酥熟加味精，淋麻油出锅。

〔原料〕水发鲨鱼皮，鱼子酱，葱，姜，盐，味精，鸡精，黄酒，高汤，色拉油。

〔制作〕鱼皮焯水后入碗内，以黄酒、高汤、葱、姜浸没，上笼蒸两小时取出。炒锅入油少许，入葱、姜煸香，烹入黄酒，加高汤、盐、味精、鸡精，放入鱼皮、鱼子，文火焖至酥熟。



鱼子扒鱼皮



江 蟹 生

〔原料〕红膏蟹，糟烧酒，花雕酒，盐，姜，醋。
〔制作〕膏蟹洗净切件。用糟烧、花雕酒、盐调好味，倒入蟹中腌制六小时，上桌随带姜醋。

菊 香 乳 鸽

〔原料〕菜鸽，白菊，姜块，葱结，绿蔬菜，盐，黄酒，味精，鸡精，清汤。

〔制作〕菜鸽治净淖水入炖盅，加白菊、黄酒、葱结、姜块、清汤，炖至菜鸽酥熟，放入盐、味精、鸡精和淖水过的绿蔬菜。





锅贴鳕鱼

〔原料〕鳕鱼一段，鸡蛋黄，盐，黄酒，胡椒粉，味精，生粉，色拉油。

〔制作〕鳕鱼用盐、黄酒、胡椒粉腌渍。炒锅入油，鳕鱼的一面挂上由蛋黄、生粉调成的糊浆，入油锅煎至成熟，喷入黄酒即成。



蟹黄狮子球

〔原料〕熟蟹黄，肉末，火腿末，鸡蛋，姜汁水，盐，黄酒，味精，生粉。

〔制作〕肉末入品锅，加鸡蛋、盐、黄酒、姜汁水、生粉、味精搅拌，尔后加入火腿末、熟蟹黄拌匀，入容器内上笼蒸至成熟。



玉兰驼蹄

〔原料〕驼蹄，茭菜心，黄酒，盐，酱油，香料，生姜，葱，上汤，味精。

〔制作〕驼蹄洗净，加黄酒、酱油、香料、姜块、葱结，上汤煨至酥糯，放入味精起锅装盘。茭菜心对剖开，用上汤、盐、味精煨透入味装盘围边。

鹿茸牛鞭花

〔原料〕牛鞭，鹿茸，西洋参，枸杞子，姜块，黄酒，鸡精，清汤，盐。

〔制作〕牛鞭剖一字花刀焯水，鹿茸、西洋参切片一起入炖盅，加清汤、黄酒、姜块、枸杞子、盐上笼蒸至酥熟，落鸡精。

