

ART OF COOKING
BY FAMOUS CHINESE COOKS
GAO BINGYI

 辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

中华名厨
高炳义

烹饪艺术

高炳义 著

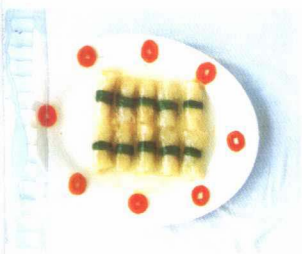




中华名厨 高炳义烹饪艺术

Art of Cooking By Famous Chinese Cooks Gao Bingyi

高炳义◎著



辽宁科学技术出版社
· 沈阳 ·

《中华名厨》丛书编委会

主 编：刘广伟 戴书经 张汝才 孙晓春

丛书策划：刘兴伟

编 委：（按姓氏笔画排列）

王 庆	王 新	王志春	王晓丽	王维坤
王福成	史正良	卢永良	刘广伟	朱凤云
孙晓春	许菊云	李培雨	张汝才	花惠生
吴 颖	杨东林	陈来彬	武 斌	姜 忠
徐世阳	高炳义	梁玉成	曾翔云	戴书经

图书在版编目（CIP）数据

中华名厨高炳义烹饪艺术／高炳义著．—沈阳：辽宁科学技术出版社，2001.3

ISBN 7-5381-3367-4

I. 中… II. 高… III. 菜谱—中国 IV. TS972.182

中国版本图书馆CIP数据核字（2000）第85911号

出 版 者：辽宁科学技术出版社

（地址：沈阳市和平区十一纬路25号 邮编：110003）

印 刷 者：辽宁美术印刷厂

发 行 者：各地新华书店

开 本：787mm×1092mm 1/16

字 数：60千字

印 张：8

印 数：1~5 000

出版时间：2001年3月第1版

印刷时间：2001年3月第1次印刷

责任编辑：刘兴伟

封面设计：耿志远

版式设计：于 浪

责任校对：王春茹

定 价：50.00元

邮购咨询电话：024-23284502

序

在 21 世纪的元年，一套专门介绍中华厨艺精英、美食精华的大型系列丛书《中华名厨》即将付梓。它是当代百位中华名厨高超技艺、骄人业绩的一个缩影，它不仅是为厨者树碑立传，更是为了向世界展示中华民族光辉灿烂的饮食文化。美籍华人赵浩生先生说，有海水的地方就有人群，有人群的地方就有华人，有华人的地方就有中餐馆。由此可见，中餐文化正在无地域性地光大与远播。这就是说，中餐文化不仅仅属于中国，而且属于世界、为人类所共同享有。如此评价中餐文化，是一个更高的视角，是一个客观的视角。由此想到众说纷纭的中国菜系问题，我一直认为以往的八大菜系、四大菜系之争议，说到底就是个地域性分类问题。那么，现在我们应该从全球的角度来重新认识中餐文化地域性的划分？是否可以划分出本土派、外域派？是否可以划分出东亚派、南亚派？是否可以划分出北美派、北欧派？诸类等等。口味的多样性与营养的平衡性，是中餐文化立足于世界的两大优势，是相辅相成的。可以断言，如果说 20 世纪的中餐是以口味的多样性而被各国人们所接受。那么，21 世纪的中餐则将以其营养的平衡性而在全世界得到更多人们的喜爱。21 世纪的中餐厨师将更加受人尊敬。

作为厨者，要具备三个条件：一是能吃苦。厨行属于勤行、夏天面对一团热火，冬天时常两手冰水，吃不了苦，学不了厨；二是头脑灵。事厨貌似粗活，实则离不开智慧，离不开艺术，离不开创造；三是不自满。从厨应谦虚，这是因为学到手的菜，永远不如没学到手的菜要多，深谙此理就会永不自满，掌握更多的厨艺。具备这三个条件，才有可能成为大厨。

作为厨者，要经过三个阶段：一是求像。追求如何像书本、像师傅，以像为目的；二是显技。乐意显示所掌握的技巧，能做很多菜品，会别人所不会，有高超的烹调技能；三是适客。能根据原料、环境、客人的不同，随心所欲施烹施味，造化创新以味媚客。进入第三阶段，才算烹饪大家。

作为厨者，要追求三个标准：一是厨德。要不断提高自身的修养，追求人格的高尚品位。不如此，即使掌握了一定的技术，也难臻最高境界。德有多高艺

有多高；二是厨艺。厨艺是为厨的立身之本，学无止境，需要且琢且磨、精益求精；三是厨绩。应有卓越的厨绩。理论有建树，厨艺有风格，菜式有品牌，授业有来者。达到这三个标准，才可称中华名厨。

本套丛书计划用三五年的时间，从全世界范围内选出百位成就非凡、德才兼备的中餐名厨，出百种书，全面介绍他们的厨艺作品，展示他们的卓越才华。他们既是中华厨艺的优秀代表，又是各个区域菜品艺术的顶尖人物。每个人都有各自的绝活，每个人都精通一方菜系。他们大多都是我的好友，有的在国内外、很多都到东方美食学院来授过课、传过艺。他们既是老厨艺的继承者，又是新厨艺的开拓者，是千千万万厨师中的佼佼者，他们为中餐文化的发展做出了巨大贡献。

社会进步、市场繁荣、物流畅达，人们的口味在不断变化，在 21 世纪刚刚开始的时候，推出这套丛书是非常有意义的。我们处在一个高速发展的时代，新原料、新厨具、新工艺层出不穷。也许再过一百年，这些菜品已不再时兴，但名厨依然是名厨。这不仅仅在于他们的厨艺，更在于他们的厨德和厨绩。我确信，未来百年中华厨艺兼收并蓄，将有更大的发展；我确信，《中华名厨》对年轻一代厨师的承前启后，将发挥不可估量的作用；我确信，21 世纪的厨师能够成为真正的烹饪艺术家；我确信，21 世纪的中餐能够更多地走进世界各地的 Hotel，能够更好地为人类提供美味与健康，这不仅仅是我，也是我们这一代中餐厨师的共同心愿。

东方美食杂志社社长
东方美食学院院长

刘广伟

2001 年 1 月

为中华名厨喝彩

——编辑寄语



望着放在桌案上那一本本印刷精美的图书，信手拈来翻看那仍旧散发着浓浓油墨香的一幅幅色彩鲜艳、图案清晰的美丽照片，它们像一首首无言的诗，又似一幅幅立体的画，触景生情勾起我无限思绪。为了该套丛书能够顺利立项，我从1999年9月至2000年6月不畏寒暑，风里来雨里去认真地做好市场调研，费尽周折，历尽艰辛，《中华名厨》系列丛书今天终于和读者见面了。在这令人高兴的时刻，我非常感谢出版社的领导，没有他们高瞻远瞩大胆的决策，全面细致的指导，本丛书是不可能面世的；我还要感谢那些为本丛书优质高效出版不声不响在幕后默默工作的朋友们；然而，最使我感动和最要感谢的还是本丛书的编委和著者们，没有他们在烟熏火燎下的精心烹制、起五更爬半夜、一丝不苟的奋笔疾书，本丛书是决不可能这么快就与广大读者见面的。

中国烹饪之所以能香飘四海、誉满五洲，这和我们伟大的祖国有着辽阔的疆域、众多的民族、悠久的历史和文化分不开的，是无数厨师的辛勤劳动和聪明才智创造了独具特色的中国烹饪，是一代代身怀绝技的烹饪大师们，用他们炉火纯青的精湛绝伦的技艺创造性地继承和发展了伟大的中国烹饪。我们应该感谢他们，是他们几十年如一日用自己的双手为人民群众的健康奉献出数不清的美味佳肴；我们应该把掌声和鲜花献给他们，是他们用自己的智慧和劳动为社会创造出无数财富。

进入新的世纪，我们伟大的祖国一日千里，蒸蒸日上，各行各业星光灿烂。体坛有体育明星，歌坛有歌星，影坛有影星，电视有电视明星，广播有广播明星，我想，烹坛也应该有烹饪明星。从我们出版的第一辑《中华名厨》系列丛书中介绍的几位烹饪大师，如四川的史正良、山东的高炳义、湖南的许菊云、江苏的花惠生、河北的孙晓春、济南的李培雨、湖北的卢永良，凭他们的绝技，凭他们为社会做的贡献，凭

他们勤勤恳恳任劳任怨的工作精神,凭他们所获得的金光闪闪的奖牌,凭他们在社会上的名气和影响,称他们是中华名厨当之无愧,赞他们是烹饪明星名副其实。每每读起他们的小传,都令我肃然起敬,字里行间没有什么豪言壮语,却有为我国烹饪的发展辛勤耕耘的闪光足迹。他们是我国厨师的楷模,是工作在烹饪第一线的杰出代表,正是因为有了他们这样的名厨,才有了蜚声中外的中华名菜名点,有了名菜名点,才有了流传千古的著名菜系,才有了名满天下的名店,才有了“吃在中国”的美誉;反过来,名店美名的远播,才使人知道了令人垂涎的名菜名点,才使人记住了制作这些名菜名点的名厨。

加入WTO,世界市场向我们走来,为了使中国烹饪更好地占领世界大市场,为了让各国朋友更好地了解无与伦比举世无双的中国美味佳肴,为了使中国烹饪能永远蓬勃发展、能长久立于世界烹坛的顶端,我们编辑出版了这套《中华名厨》系列丛书,相信他的出版就好比是一棵梧桐树,会引来更多的金凤凰,会有更多的中华名厨走进这套丛书,他们会用自己的绝活、拿手菜、创新菜向世人证明中国烹饪世界第一,相信随着越来越多的中华名厨参与丛书的编写工作,中华名厨系列丛书一定会成为介绍中国烹饪的权威读物,一定会成为图书市场中的金牌产品。

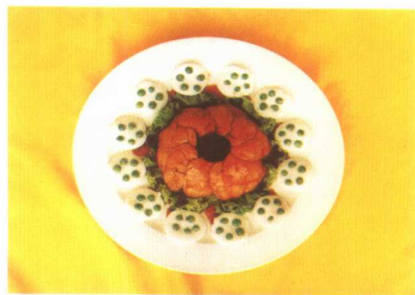
谢谢你们——中华名厨!是你们不为名、不为利,默默地用自己的智慧和汗水把人民的生活调制得香气四溢、五颜六色、健康幸福!

人民为你们鼓掌!

大众为你们喝彩!

丛书责任编辑 刘兴伟

2001年1月





高炳义小传

A Biographical Sketch of Gao Bingyi

高炳义，1947年3月出生，山东省青岛市人，高级烹调技师、特一级烹调师、中国名厨和鲁菜大师。现任青岛市劳动就业训练中心副主任、青岛市烹饪协会名誉会长、中国烹饪协会副会长。1964～1967年就读于山东省青岛第一商校烹饪专业，从师于鲁菜大师杨品三、纪树昌，从事烹饪实践和研究30多年，历任青岛市崂山人民饭店主厨；青岛崂山旅社厨师长、经理；青岛崂山迎宾馆总厨、副总经理；青岛崂山宾馆总经理；青岛大厦总经理兼北京青岛渔家宴大酒楼有限公司董事长、总经理。曾担任过《青岛厨师报》总编辑、青岛市高级厨师协会会长。高炳义烹饪技艺全面、精湛，富有创新精神，在烹饪界享有很高的声誉，几十年来曾在国内、国际烹饪比赛中获得骄人成绩。早在70年代就多次获青岛市烹饪比赛冠军，1987年参加山东省第一届鲁菜大奖赛，获金杯奖，所制作的菜肴“锅烧鸭”被评为山东十大名菜之一。1995年参加在加拿大多伦多举行的国际烹饪比赛获“金厨奖”和多枚金牌。1997年参加美国旧金山国际中餐大赛获特别奖，曾多次出国进行烹饪技艺表演、交流。2000年参加中国名厨创新菜表演。

高炳义十分重视烹饪科研和创新开拓，经多年努力，博采齐鲁渔民饮食之长，根据鲁菜的传统技艺，创制了百余道菜点的“渔家宴”，并在青岛、北京和美国洛杉矶开办了“渔家宴”饭店，引起极大反响。他曾两次参加国际饮食烹饪理论研讨会，所撰论文被评为优秀，并被收编入国际烹饪研讨论文集。多年来他编著和与人合著的专业书籍8部，达160多万字。他所创制的菜肴已有17项被国家专利局授予专利权，曾有几十款菜肴在国内、国际比赛中获金奖。

高炳义司厨30多年来，凭高超的技艺和出色的工作，多次担任过国内、国际烹饪比赛的评委。1999年当选为中国烹饪协会副会长。

在传授技艺、培养徒弟等方面有突出的业绩，自1994年起担任青岛大学旅游系客座教授和山东东方美食学院副院长、教授。亲自培养了几百名徒弟，许多已成为高手和酒店烹饪界的佼佼者。

高炳义1992年即被评为山东省优秀科技工作者。中央电视台曾在一套节目黄金时段专题报道和介绍过他的事迹。

Born in Qingdao, Shandong Province, in March 1947, Gao Bingyi is senior culinary technician, Extra Grade A chef, Famous Chef of China. He is now vice director of the professional training center of Qingdao, vice president of the Culinary Association of Qingdao, vice president of the Culinary Association of China. From 1964 to 1967, he learned from Yang Pinsan and Ji Shuchang, both master of Shandong cuisine, when he majored in the culinary art at No. 1 School of Commerce in Qingdao, Shandong Province. Engaged in the practice and research of culinary art for more than 30 years, he has been head chef of the People's Hotel of Laoshan, Qingdao, chief chef, manager of Laoshan Travel Agency, head chef, vice general manager of Laoshan Guest House, general manager of Laoshan Hotel, general manager of Qingdao Edifice and Chairman of the board of directors, general manager of Qingdao Seafood Restaurant Co. Ltd. He worked as editor-in-chief of the newspaper of Qingdao Chef, president of the Association of senior chefs of Qingdao. He enjoys a great fame for his all-round skills, and is both profound and creative in culinary art. For decades, he has achieved many honors in both domestic and international culinary contests. Early in the 1970s, he was many times champion in culinary contests in Qingdao. In 1987, he won the golden cup in the First Contest of Shandong Cuisine. In 1995, he won the prize of Golden Chef and many gold medals in the International Culinary Contest held in Toronto, Canada. In 1997, he won a special prize in the International Culinary Contest of Chinese Cuisines held in San Francisco, U.S.A. He has been abroad many times to show his culinary feats and exchange skills.

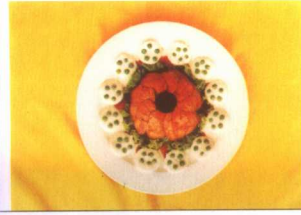
Gao Bingyi emphasizes the scientific research and creativity in the culinary art. Based on the traditional skills of Shandong cuisine and drawing the merits from the fishermen's recipes, he created "Fisherman's Dinner" with over a hundred courses and made quite a sensation. He has attended the international theoretical forum on food and cooking for two times and his paper is included in the collection of papers on culinary art. He is the author and co-author of eight professional books and he has secured 17 patents for his creative recipes. Honors have been given to dozens of his recipes at home and abroad.

Over the past 30 years, he has served as judge for many domestic and international culinary contests. In 1999, he was elected vice president of the Chinese Culinary Association.

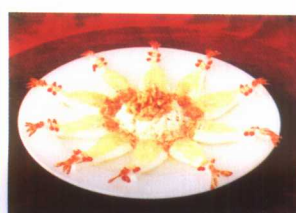
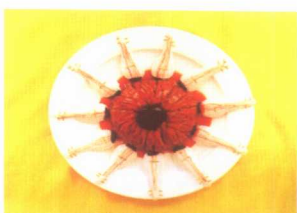
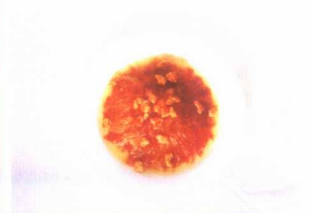
Since 1994, he has been visiting professor to the Department of Tourism at Qingdao University, and worked as vice president and professor at Eastern Gourmet Institute in Shandong Province. Since 1992 Gao Bingyi has been entitled Excellent Scientific and Technical Worker. His achievements was reported over Channel 1 of CCTV during the prime time.

目 录 CONTENTS

序 / 3	吉利黄油蟹球 / 30
为中华名厨喝彩 / 4	姜笋翠盅金蟹 / 31
高炳义小传 / 8	落叶珧柱 / 32
芙蓉燕菜 / 1	象牙扇贝 / 33
四喜燕菜球 / 2	炒银杏虾球 / 34
浓汁极品鲍 / 3	芙蓉脆蜇扒螺花 / 35
莲蓬鲍鱼 / 4	油爆螺片 / 36
金珠芙蓉鱼翅 / 5	烩珍珠乌鱼丸 / 37
蟹黄鱼翅 / 6	菊花海胆球 / 38
花篮鲍翅 / 7	韭菜蛤蜊肉烘蛋 / 39
蟹肉琵琶鱼翅 / 8	金球葫芦豆腐 / 40
蒜球烧鱼唇 / 9	乌龙闹巢 / 41
汽锅鱼唇 / 10	汤爆咸菜活螺片 / 42
桂花鱼皮 / 11	换心乌仔 / 43
白汁鱼肚卷 / 12	熏烤活八蛸 / 44
鱼肚扒鸭舌 / 13	烤加吉鱼 / 45
百鸟干贝 / 14	爽口鱼圆 / 46
三丝干贝 / 15	干烧牙片鱼中段 / 47
蝴蝶干贝虾球 / 16	金丝雪鱼条 / 48
凤尾鲍鱼 / 18	双松银鱼 / 50
太极虾托 / 19	干煎黄花鱼 / 51
象牙虾贝卷 / 20	油泼虎鲨 / 52
两吃鲜桃虾 / 21	粉蒸荷叶鲟鱼 / 53
番茄芝麻虾排 / 22	三丝鱼卷 / 54
蛋美龙虾 / 23	香炸松仁鱼排 / 55
金盅凤尾虾 / 24	菜胆四宝海参 / 56
毛丹龙虾球 / 25	生鱼片 / 57
全蟹狮子头 / 26	网衣麒麟鳊鱼 / 58
百花一品大蟹 / 27	香煎火腿银雪鱼 / 59
煎蟹腿 / 28	翠苗菊花汤 / 60
锡包烤大蟹 / 29	葱瓜炒鱼丁 / 61



- 酿鱼 / 62
 海菜凉粉 / 63
 兰花裙边 / 64
 酥炸鱼肚 / 65
 三鲜雪花饺 / 66
 煎烹蛎黄 / 67
 炒干鱿咸菜丝 / 68
 玻璃乌鱼蛋 / 69
 荷花海胆 / 70
 三补甲鱼 / 71
 翡翠茄汁鱼片 / 72
 彩肚菊花蛋 / 73
 凤尾芝麻鸡锤 / 74
 胶东炖小鸡 / 75
 老鸭炖鱼唇 / 76
 红乳爆鸡丁 / 77
 凤尾大肠 / 78
 琵琶鸭舌 / 79
 鸭雪酥虾 / 80
 全蟹酥羊腿 / 82
 猴头板栗焖羊颈 / 83
 焦熘核桃里脊卷 / 84
 炒翠瓜鸡条 / 85
 炸肉芹芋头丸 / 86
 猴头扒紫鲍 / 87
 鱼米生菜包 / 88
 烤马蹄肉饼 / 89
 龙眼大肠 / 90
 水晶肘子 / 91
 菠萝茄汁肉 / 92
 扒蟹黄白菜卷 / 93
 茄汁豆腐夹 / 94
 双参驴蹄煲 / 95
 溜肚片 / 96
 沙锅白蹄三味 / 97
 烤小兔腿 / 98
 清炒金钱肉 / 99
 铁板咖喱牛柳 / 100
 元葱炒腊肉 / 101
 红烧牛鞭花 / 102
 兰花稻香肉 / 102
 桃仁板栗鸡丝托 / 103
 富贵金银饺 / 104
 肉丝拉皮 / 105
 葱烧海参 / 106
 蜜瓜果 / 106
 四喜金沙 / 107
 八宝香瓜 / 108
 挂霜丸子 / 109
 甜蜜元宝瓜 / 110
 锅烧鸭 / 111
 龙眼翠花哈什蚂 / 112
 雪丽豆沙香蕉 / 113
 甜酿梨罐 / 114
 西兰桂花豆腐 / 115
 红宝银条 / 116
 煎茭瓜饼 / 116
 花篮四素 / 117
 海米炆油菜 / 118
 菜篮五色球 / 119
 多味脆笋 / 120





芙蓉燕菜

主料：燕窝 50 克。

配料：银耳、鸡蛋、火腿、香菜、清汤各适量。

调料：精盐、味精、鸡粉、湿生粉、明油各适量。

制作方法：

- (1) 将燕窝温水发好，去净杂毛，用热的淡碱水提质；将银耳用温热水发开，去根，上笼蒸至软烂；将鸡蛋打出蛋清，加入 $1/2$ 的清汤，加入盐、味精，放入汤盆中，上笼蒸熟呈芙蓉状待用；将火腿用温水洗净，上笼蒸烂，取瘦肉，撕成细丝，即为火腿丝；香菜摘洗净切末。
- (2) 锅内加入清汤和银耳，加上盐和味精、鸡粉，小火烧 5 分钟，用湿生粉勾稀芡，盛在备好的芙蓉底上；净锅再加入清汤，加入发好的燕菜、盐、味精、鸡粉，小火烧透，勾薄芡盛在银耳上面，淋上明油，撒上火腿丝及香菜末即成。

特点：味道鲜美，营养丰富，是道高档的宴席菜。

操作关键：

- (1) 调制芙蓉底的比例应掌握好。
- (2) 燕窝和银耳的发制要软至恰到好处。

营养成分：此菜含有丰富的营养成分，主料含蛋白质 25 克，钙 214 毫克。

四喜燕菜球

主料：干燕窝 150 克。

配料：鲜鸡脯肉、水发香菇、马蹄、火腿、西芹、银耳、香菜、蛋清、葱、姜

调料：清汤、精盐、味精、米酒、胡椒粉、鸡油各适量。

制作方法：

- (1) 将干燕窝加热水发制，去杂质，提质备用；将鸡脯肉用水漂半小时，挤干水分打成泥，加上盐、味精、蛋清、胡椒粉、米酒和葱姜制的汁搅打上劲；将香菇、马蹄、火腿、西芹均切成粗末，将鸡泥分成 4 份，分别调入 4 种末，制成丸子，呈 4 种颜色；香菜切末；银耳发好撕成片。
- (2) 将 4 种丸子分别沾上发好的燕窝入笼中蒸 5 分钟至熟装盘，每人 1 份。
- (3) 锅中加清汤、盐、味精调好口，烧开勾芡，淋鸡油浇在丸子上；另起锅加上清汤、盐、味精、银耳烧开，撒香菜末，制成清汤银耳，同燕菜球一起上桌。

特点：燕窝洁白透明，丸子口味各异，形状美观，色泽美丽。

操作关键：

- (1) 燕窝要发制好。
- (2) 4 种丸子大小要均匀，颜色要分明。蒸制时要注意火候，保持原料的软嫩。

营养成分：蛋白质 121 克，钙 769 毫克，磷 665 毫克，铁 15 毫克，糖 46 克，维生素 C 26 毫克和丰富的微量元素。





浓汁极品鲍

主料：极品鲍 500 克（6~8 只）。

配料：金华火腿、草菇、猪里脊、干贝、葱、姜各适量。

调料：蚝油、老抽酱油、盐、味精、鱼露、白糖、湿生粉、硼砂、明油、高汤各适量。

制作方法：

- （1）干极品鲍加硼砂入锅蒸 4 小时捞出，再加高汤、葱姜、火腿、草菇、里脊、干贝、盐、味精上笼蒸至软烂入味为度。
- （2）锅中加入原料，调好口味，烧开后用湿生粉勾浓芡，浇在鲍鱼上，淋上明油装盘即成。

特点：色泽茶红，芡汁明亮，质地软烂，营养价值高。

操作关键：发鲍鱼时不能急发，发制的火候要适当至酥烂，保持鲍鱼的鲜味。

营养成分：此菜含有丰富的蛋白质，蛋白质含量 95 克，另含有脂肪、糖和多种微量元素。

莲蓬鲍鱼

主料：发好的金钱鲍 350 克。

配料：净鱼肉、青豆、蛋清各适量。

调料：精盐、味精、胡椒粉、湿生粉、清汤、明油、猪油各适量。

制作方法：

- (1) 将发好的金钱鲍每个片成三大片，摆成原形，装入小碗中，加上调好口的清汤，入笼蒸 40 分钟。
- (2) 将鱼肉制成细泥，加上盐、味精、胡椒粉、蛋清、湿生粉搅打上劲，取圆形小调味碟，抹上猪油，放上鱼泥，上面点缀青豆，做成莲蓬形，入笼蒸熟备用。
- (3) 将蒸好的鲍鱼沥去水，扣在盘中间，边上围上蒸好的莲蓬，净锅入高汤烧开，调好咸鲜口，用湿生粉勾芡，淋明油浇在鲍鱼和莲蓬上即成。

特点：鲍鱼咸鲜软嫩，莲蓬白亮鲜嫩，形态美观。

操作关键：

- (1) 鲍鱼装碗后，将味调好，慢火蒸，入味要透。
- (2) 莲蓬造型要细，蒸时要保持软嫩。

营养成分：此菜含有丰富的蛋白质以及维生素C、胡萝卜素、维生素A、钙、磷、铁，主料含蛋白质 66.5 克、脂肪 12 克。





金珠芙蓉鱼翅

主料：水发金钩翅 350 克。

配料：南瓜、水发银耳、鸡脯肉、鸡腿、火腿、葱、姜、红尖椒各适量。

调料：精盐、味精、白糖、米酒、胡椒粉、蛋清、湿生粉、葱姜油、明油、清汤各适量。

制作方法：

- (1) 将鱼翅梳好，用纱布包好，加入清汤、鸡腿、火腿蒸约 40 分钟取出；南瓜刻成球，用清汤煨透。
- (2) 鸡脯肉制成泥，葱姜切细末，将鸡泥加葱姜末、盐、味精、米酒、胡椒粉、蛋清、湿生粉、清汤调成馅，挤成丸子，滚上撕成小片状的银耳；红尖椒切末。
- (3) 取净锅，加入葱姜油、鱼翅、清汤、盐、味精、白糖、米酒慢火烧 5 分钟，用湿生粉勾芡，淋明油，盛在盘中间，将南瓜球摆在周围。
- (4) 鸡脯丸入笼中蒸熟，取出摆在瓜球的外圈，撒上红尖椒末；锅中加清汤、盐、味精、白糖烧开，用湿生粉勾芡，淋上明油，浇在南瓜球和丸子上即成。

特点：造型美观，色泽素雅明亮，口味浓郁，营养丰富。

操作关键：

- (1) 鱼翅发制要注意火候和发制质量，烹制时要煨透入味。
- (2) 鸡泥制作必须鲜嫩。
- (3) 烹制菜肴时，芡汁要适当。

营养成分：此菜含有丰富的蛋白质、钙、磷，其中主料含蛋白质 290 克，钙 511 毫克，磷 679 毫克，铁 53 毫克。

蟹黄鱼翅

主料：水发金钩翅 400 克，蟹黄 70 克。

调料：精盐、味精、料酒、老抽酱油、清汤、白糖、色拉油、葱油、湿生粉、葱、姜各适量。

制作方法：

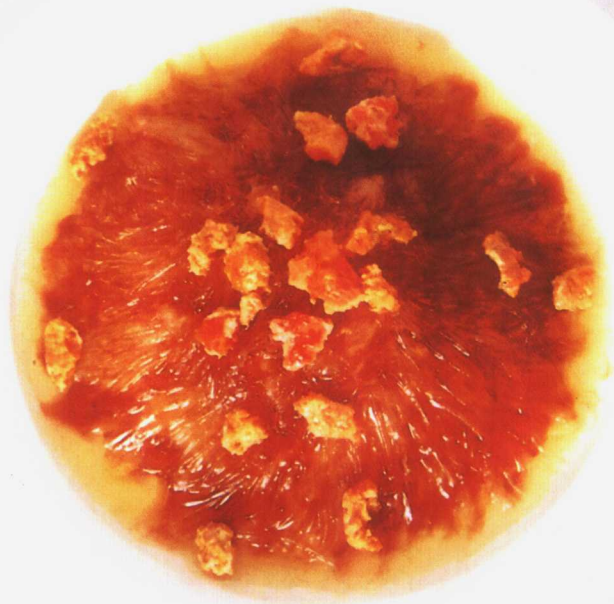
- (1) 先将鱼翅排放整齐，用纱布包好，放入盆中加上清汤、母鸡腿、金华火腿、干贝、部分葱姜、精牛肉一起上笼蒸 2 小时取出。
- (2) 锅中加色拉油用葱姜末炆锅，加入蟹黄炒香，放入清汤、精盐、料酒、味精、老抽酱油、白糖少许和鱼翅一起慢火煨烧 10 分钟入味后，勾芡淋上葱油，盛入盘中。

特点：蟹黄色泽橘红悦目，酥软鲜香，鱼翅晶莹透亮，软烂滑爽，色泽美观，味道鲜美。

操作关键：

- (1) 鱼翅上笼蒸制，要注意料足，时间长。锅中煨烧入味要透。
- (2) 勾芡要注意轻推，防止搅乱以免影响菜的美观。

营养成分：此菜含有丰富的蛋白质、钙、磷等。其中蛋白质 362 克、钙 754 毫克、磷 1056 毫克。





花 篮 鲍 翅

主料：活鲍鱼 600 克，水发金钩翅 200 克。

配料：鸡蛋、鸡脯肉、虾脑、猪肥膘肉、香菜各适量。

调料：精盐、味精、米酒、清汤、色拉油、湿生粉、葱姜汁、蛋清、葱油、明油各适量。

制作方法：

- (1) 将鲍鱼取肉洗净，片成均匀大片，加入调味品蒸透入味。鱼翅用纱布包好，同鲍鱼一样蒸透入味。
- (2) 鸡蛋蒸熟去皮，用七成热的油炸成金黄色，一半做花篮的底，一半取出黄做篮体，用香菜梗做把。
- (3) 鸡脯肉制成泥，调好口味，一半加肥膘肉泥，另一少部分调入虾脑。将白色鸡泥抹在花篮内，上面放上鲍鱼片，在鲍鱼片上抹上红色的鸡泥，然后放上鱼翅，蒸熟取出，摆在盘中，对好汁。加湿生粉勾芡，淋明油和葱油，浇在花篮上即可。

特点：此菜形美，味鲜，极富营养价值，色泽层次分明。

操作关键：

- (1) 鲍鱼和鱼翅上笼蒸时，要注意火候和味道。
- (2) 芡汁要明亮，厚薄适当；注意造型，花篮形状要美观。

营养成分：此菜含有蛋白质 280 克，脂肪 20.4 克，钙 292 毫克，磷 388 毫克。

蟹肉琵琶鱼翅

主料：水发鱼翅 300 克，带尾虾 10 只(约 500 克)，活母梭蟹 750 克。

配料：鸡蛋、葱末、姜末各适量。

调料：精盐、味精、胡椒粉、米酒、清汤、猪油、湿生粉、鸡油、色拉油各适量。

制作方法：

- (1) 将鱼翅梳好取出翅针，虾去皮留尾，从背部开刀，轻轻打十字花刀，用盐、味精、米酒稍腌入味；活蟹取肉，黄蒸熟切小块备用。
- (2) 小勺内抹上猪油，将腌渍的虾平放勺内，虾尾向上，鸡蛋打蛋清搅匀分别倒在勺内，将鱼翅均匀排放在勺内，并且鱼翅要高于蛋清，上笼蒸 5 分钟成琵琶状。
- (3) 将锅滑好，加少许底油，打散蛋黄，将琵琶翅两面沾上蛋黄煎成金黄色，取出围摆盘四周；另起油锅，用葱、姜末炆锅，加入熟蟹肉和黄，稍炒加入清汤、胡椒粉、盐、味精勾芡，淋上鸡油，盛盘中间即可。

特点：鱼翅软烂滑爽，味道鲜美，营养丰富，形似琵琶，美观艳丽。

操作关键：

- (1) 鱼翅发制火候必须软烂，无腥味。
- (2) 选用的螃蟹必须鲜活，用母蟹。清汤要鲜浓。

营养成分：此菜含有丰富的蛋白质、磷、铁、钙、维生素 B₁。

