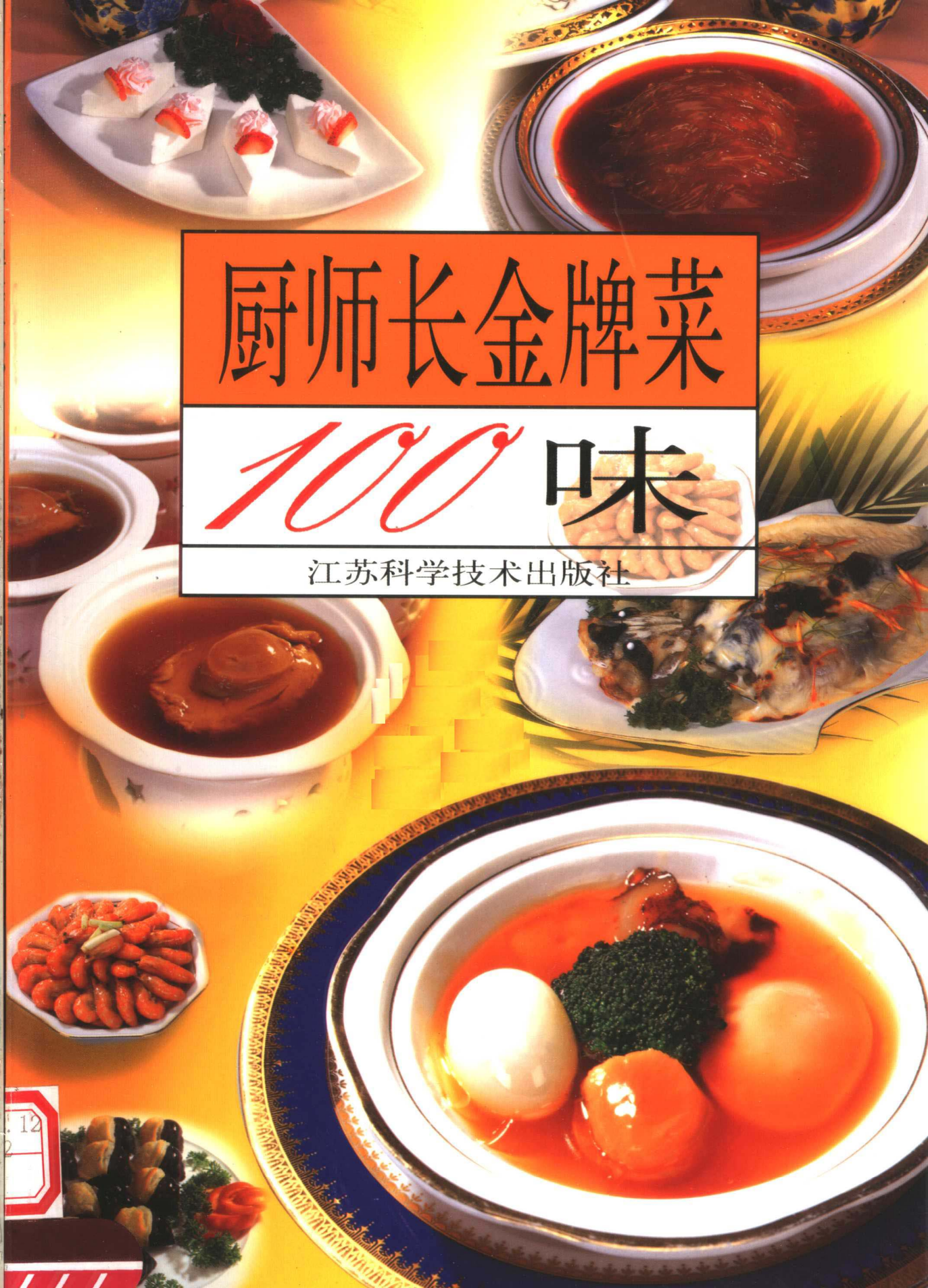




厨师长金牌菜

100 味

江苏科学技术出版社

厨师长金牌菜

100 味 

聂 阳 主 编

江苏工业学院图书馆
藏书章

江苏科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

厨师长金牌菜 100 味 / 聂阳主编. — 南京: 江苏科学技术出版社, 2004.10

ISBN 7-5345-4374-6

I. 厨… II. 聂… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 097803 号

厨师长金牌菜 100 味

主 编 聂 阳

责任编辑 龚 彬

特邀编辑 高楚明

出版发行 江苏科学技术出版社

(南京市湖南路 47 号, 邮编: 210009)

经 销 江苏省新华书店

制 版 南京展望文化发展有限公司

印 刷 高淳县印刷有限公司

开 本 787 mm × 1092 mm 1/16

印 张 4.5

版 次 2004 年 10 月第 1 版

印 次 2004 年 10 月第 1 次印刷

印 数 1-5000 册

标准书号 ISBN 7 - 5345 - 4374 - 6 / Z · 595

定 价 26.00 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

前言

随着社会进步、科学技术的发展、经济的繁荣，菜肴格式经历了由低级到高级，由简陋到精美的发展过程。其共同规律是：因适应社会发展需要而产生，受社会生产力水平的制约，但同时又促进、丰富和提高社会生产力。人们对饮食的需求愈来愈重视，美食的发展从而进入一个新的阶段。如今，饮食市场日益繁荣，专业厨师队伍不断壮大，烹饪教育事业也得到了空前发展，各式餐饮企业星罗棋布，促成了一大批优秀的烹饪事业的领军人，他们努力钻研，不断挖掘中华美食这一宝贵遗产，并不断创新；他们力求选料严格，注重刀工，讲究火候，烹调精湛，广泛运用新式的调味手段，取各菜系之所长，促进了菜肴格式向美、精、味、养等方面迅猛发展，创制了一大批色、香、味、形、器俱佳的精美菜肴，使华夏民族这一宝贵财富不断充实。

历代厨师以他们创造性的劳动，为中国饮食文化的形成和发展做出了卓越的贡献。如今，这些文化层次高、技术精湛、勇于创新的厨师长，为中华饮食文化的创造、继承和发展付出了辛勤的劳动，结出了丰硕的果实。他们深谙创新是发展之精髓、繁荣之动力的道理，不断开拓、进取，新式菜点层出不穷，广泛推动了美食文化的发展，使其一步一步地迈向新的台阶。他们将烹饪之精华、华夏饮食之精髓充分凝固在菜肴中，再加上运用炉火纯青的技艺，使之脱胎换骨，令人耳目一新。

《厨师长金牌菜100味》集技艺精湛的餐饮厨师长的拿手金牌菜，现奉献给读者，旨在让美食文化得以发展。我们殷切希望本书能为弘扬我中华饮食文化尽微薄之力。

编者

2004年9月

目 录



浓汁佛手鲍	(1)	群鸟戏春	(19)
竹荪酿翅	(2)	香汁龙鲫	(20)
翡翠凤冠鲍	(3)	蜂窝蛋黄蟹	(20)
山菌珍珠翅	(4)	酥香石榴	(21)
水煮墨鱼	(4)	江龙吞鲃	(21)
葱油爆虾	(5)	八宝鲜蛭	(22)
瓜盅鱼翅	(6)	剁椒吉利鱼	(23)
百花鲥鱼	(6)	酒香黄鱼	(23)
菜胆裙边	(7)	红烧河豚	(24)
西兰映凤尾	(7)	荔茸凤尾虾	(25)
红扒江鲢头	(8)	咸菜鱼冻	(26)
碧波鲥鱼	(9)	蛋松焗大虾	(26)
飘香玉米虾	(10)	香柠银鳕鱼	(27)
面包虾托	(10)	油酥田螺	(27)
鳞毛大虾	(11)	兰花整鲍	(28)
百花海底松	(11)	金牌干捞翅	(29)
明月盘丝鱼	(12)	酱香鱼吻	(29)
玛瑙盘龙虾	(13)	红烧霸王肝	(30)
水晶五彩鱼	(14)	葱烧潮顶鱼	(31)
蟹圆鱼翅	(14)	越南竹蔗虾	(31)
鲍汁八宝参	(15)	椰树酥香鳗	(32)
芙蓉澳龙仔	(15)	鲍汁四宝	(33)
蒜茸蒸鲈鱼	(16)	刺身三味	(34)
碧波鱼翅舟	(16)	上汤龙虾翅	(34)
蚝皇海王鲍	(17)	银杏刀鱼汤	(35)
黄油澳龙蛋	(17)	翠竹双味鱼	(35)
明月百花虾	(18)	鱼翅冬瓜卷	(36)



酥皮烤鱼	(37)
茄辣鱼翅	(37)
虾米茶馓包	(38)
珊瑚雪蛤	(38)
牡丹鳊鱼卷	(39)
芝士烤鲷鱼	(39)
浓汁鱼肚	(40)
茶树菇焖肉	(41)
松香熘仔排	(42)
棕香肉扎	(43)
白玉石榴情	(43)
香扒红蹄	(44)
菜胆银杏扣肉	(45)
鲜香色拉骨	(46)
葱炒小仔排	(46)
荷香肉夹馍	(47)
瑶柱金腿白菜	(47)
灯笼兔柳	(48)
土锅节节香	(49)
金牌猪手王	(49)
孜然乳羊腿	(50)
银杏牛尾	(50)
虾蟹芙蓉	(51)
蟹黄芙蓉	(51)
浓香豉油鸡	(52)
香米风鹅仔	(53)

御膳一锅鲜	(53)
椰香燕菜炖雪蛤	(54)
葵花鸭	(54)
花园酱鹅头	(55)
花园嫩香鸡	(55)
金蒜鲜鸡卷	(56)
荷香秘制鸭	(57)
血燕银丝菊	(58)
粒粒飘香	(58)
松子麻雀肫	(59)
金华玉树鸽	(59)
玉脂烧卖	(60)
酱肉娃娃菜	(61)
南瓜四宝	(62)
骨牌百叶豆腐	(62)
翡翠豆腐圆	(63)
蒲香八宝糯	(63)
麒麟送宝	(64)
赛鲍鱼	(65)
火腿冬瓜方	(65)
蟹柳蒸南瓜	(66)
鸭红珍珠球	(66)
酸奶酪布丁	(67)



此菜选用上等鲍鱼，经刀工处理后呈佛手状，配以调味鲜汁，使其香味更加醇正诱人，突出鲍鱼肉质鲜美、滑韧的口感。

原 料

网鲍半只、西兰花、鲍鱼汁、老抽、精盐、上汤、鸡精、白糖、湿淀粉、麻油、净老母鸡、蹄髈。

制 法

网鲍涨发好，加净老母鸡、蹄髈等原料，煨12小时，捞出鲍鱼改佛手花刀装盘。炒锅上火，加入鲍鱼汁、老抽、上汤、鸡精、白糖、麻油调好口味，用湿淀粉勾芡，浇在鲍鱼上，周围镶上西兰花即可。

操作要领

- 鲍鱼改刀时应采用斜刀法。
- 芡汁不宜太稀。
- 卤汁味要浓。

特 点

造型美观，色泽鲜艳，质感滑韧，鲜味浓郁。

浓 汁 佛 手 鲍





竹荪酿翅

竹荪产于西南潮湿地带，南京陈仁五《菌谱》有“竹菌，生竹根，味极甘”的记载。中医认为其性温、味甘淡，能活血祛痛，有止痛补气的作用，此菜将其配以香滑鱼翅烹制，既富有营养又清润，食味鲜美。

原 料

鱼翅 100 克、竹荪、菜心、红椒、高汤、鸡精、老抽、精盐、白糖、鸡油、湿淀粉。

制 法

鱼翅、竹荪焯水，将鱼翅酿入竹荪中上笼蒸 10 分钟，取出装盆。锅中加入高汤、鸡精、老抽、白糖、鸡油，调好口味，勾芡，浇在菜上，再配以菜心、红椒等点缀即可上桌。

操作要领

- 竹荪和鱼翅必须加鸡精煨制，以便入味。
- 此菜必须乘热上桌。

特 点

造型美观，竹荪爽脆，鱼翅鲜香。



翡翠凤冠鲍

鲍鱼有多种食用方法，这里将网鲍经刀工处理，状若凤冠，配以鲜嫩菜心，入口甘饴，有枝繁叶茂，历久常青之意。

原 料

网鲍3只(250克)、净老母鸡、蹄髈、胡萝卜、菜心、鲍鱼汁、上汤、老抽、精盐、鸡精、白糖、湿淀粉、麻油。

制 法

网鲍涨发好，加净老母鸡、蹄髈等原料，煨12小时，捞出鲍鱼改凤冠花刀，拼摆成飞天状。炒锅上火，加入鲍鱼汁、老抽、上汤、鸡精、白糖、麻油调好口味，用湿淀粉勾芡，浇在鲍鱼上，再用胡萝卜片、菜心点缀即可。

操作要领

- 鲍鱼要发透，煨制时要入味。
- 芡汁不宜太多。
- 鲍鱼改刀时，刀工要精细。

特 点

色彩艳丽，刀工精细，形如凤冠，鲜香软韧。



山菌珍珠翅

此菜中珍珠以太湖白鱼制作，形象逼真，将其与金钩鱼翅合烹，充分体现江南水乡韵味，这道菜曾在“无锡旅情”烹饪大赛中获金牌奖。

原 料

鱼翅30克、松茸25克、羊肚菌25克、白鱼肉25克、精盐、菌粉、高汤。

制 法

鱼翅涨发好后套汤，白鱼肉制作成形似珍珠状的鱼圆，松茸、羊肚菌焯水，放入罐中加入高汤、精盐、菌粉、鱼翅上笼蒸1小时，取出再放入成熟的鱼圆即可。

操作要领

- 鱼翅涨发要得当。
- 鱼圆制作要形圆、色白、质嫩、弹性好。

特 点

汤清味醇，菌香扑鼻，鱼翅晶莹软糯。

水煮墨鱼

原 料

鲜墨鱼、笋片、生菜、红油、花椒粉、辣椒粉、酱油、精盐、豆瓣酱、味精、精炼油、葱姜蒜末、淀粉。

制 法

墨鱼批成薄片，剖成梳子花刀。炒锅上火，放入精炼油，烧热后放入剁细的豆瓣酱煸炒，再放入葱姜蒜末、笋片、生菜、酱油、味精、墨鱼片，用淀粉勾芡成糊状，装入大碗中，撒上花椒粉、辣椒粉，最后将烧热的红油乘热浇上即成。

操作要领

- 原料加热的时间不宜过长，以防口感变老。



特 点

色泽红亮，墨鱼细嫩，麻辣味香。



葱 油 爆 虾

原 料

湖虾、葱、麻油、精炼油、酱油、精盐、绵白糖、醋、味精、绍酒。

制 法

湖虾剪去虾须，下七成热油锅中炸至表面起脆捞出，然后浸入酱油、绵白糖、醋、味精、麻油、绍酒对好的调味汁中，待冷却后捞出装盘，炒锅复上火，放入麻油烧热，放入葱段熬制葱油，乘热浇在虾身上即成。

操作要领

- 虾要选择鲜活的为好，浸泡时应待卤汁完全冷却后方可捞出，以使卤汁浸入虾体内。

特 点

虾肉外脆里嫩，葱香味浓，咸甜微酸。

原 料

水发鱼翅、小南瓜、鸡清汤、精盐、味精、绍酒。

制 法

水发鱼翅放入鸡清汤中上笼蒸制,使之增加鲜味,待鱼翅发透后捞出。小南瓜刻成瓜盅后上笼蒸熟。将鱼翅分别放入瓜盅内,对入调好口味的鸡汤,再上笼蒸制20分钟即成。

操作要领

- 鱼翅要采用鸡汤套味,以增加其鲜味,蒸制时要掌握好火候,以达到鱼翅的最佳食用效果。

瓜盅鱼翅



特 点

造型美观,鱼翅鲜香爽滑,香味独特。



特 点

色泽鲜艳,鱼肉鲜香滑润。

百 花 鲇 鱼

原 料

鲇鱼、白鱼茸、香菜、红椒、鸡蛋清、精盐、味精、淀粉、葱、姜、绍酒。

制 法

鲇鱼经初加工后洗净,剁成片状,用葱、姜、绍酒、精盐腌渍入味。白鱼茸加入鸡蛋清、水、精盐、淀粉搅拌上劲,分别抹在鲇鱼片上,并点缀上红椒、香菜,然后上笼蒸制成熟即成。

操作要领

- 在鲇鱼上抹制鱼茸时,事先拍上少许干淀粉,以防脱落。
- 蒸制时,火力不要太大,防止蒸制后表面起孔。

原 料

甲鱼裙边、笋片、菜心、葱、姜、绍酒、酱油、精盐、绵白糖、精炼油、胡椒粉、麻油、味精。

制 法

甲鱼裙边焯水后去掉表面黑膜，菜心焐油成熟。炒锅上火，放入少许精炼油，放入葱、姜略炸起香，加入绍酒、水、酱油、绵白糖、裙边、笋片，大火烧沸后转中火收稠卤汁，最后放入味精、麻油起锅装盘，撒上胡椒粉并用菜心围边即成。

菜胆裙边



操作要领

- 烧制时要采用火力收稠卤汁，使卤汁稠浓并富有光泽。

特 点

色泽酱红，裙边黏糯滑润，胶质丰富。



西兰映凤尾

原 料

湖虾、青椒、西兰花、鲜奶油、西红柿、猕猴桃、香菇、精盐、味精、淀粉、鸡蛋清、精炼油、绍酒。

制 法

湖虾加工成凤尾虾，用鸡蛋清、绍酒、淀粉、精盐上浆，青椒、香菇切成菱形片，西兰花焯水。炒锅上火，放入精炼油，下青椒、香菇翻炒，加精盐、味精调味；再将凤尾虾滑炒后装盘，周围用西兰花、鲜奶油、西红柿、猕猴桃围边点缀即成。

操作要领

- 加工凤尾虾时要去尽虾肉上的沙

肠，以免影响菜肴色泽。

特 点

色彩鲜艳，营养丰富。

鲢鱼，主产于中国长江中、下游及黑龙江、珠江等水域，鲢鱼味甘性温，有暖胃、补气、泽肤、利水等功效。

原 料

鲢鱼头、绍酒、酱油、绵白糖、香料、味精、精盐、精炼油、麻油、姜、葱。

制 法

鲢鱼头去尽表面的鳞、鳃，一剖为二，下冷水锅焯水，捞起后洗净表面黏液。炒锅上火，放入精炼油，放入葱、姜、香料略炸，加入清水、鱼头、酱油、绵白糖、精盐，大火烧沸，加绍酒，转小火烧透，再转大火收稠卤汁，最后放入味精、麻油起锅即成。

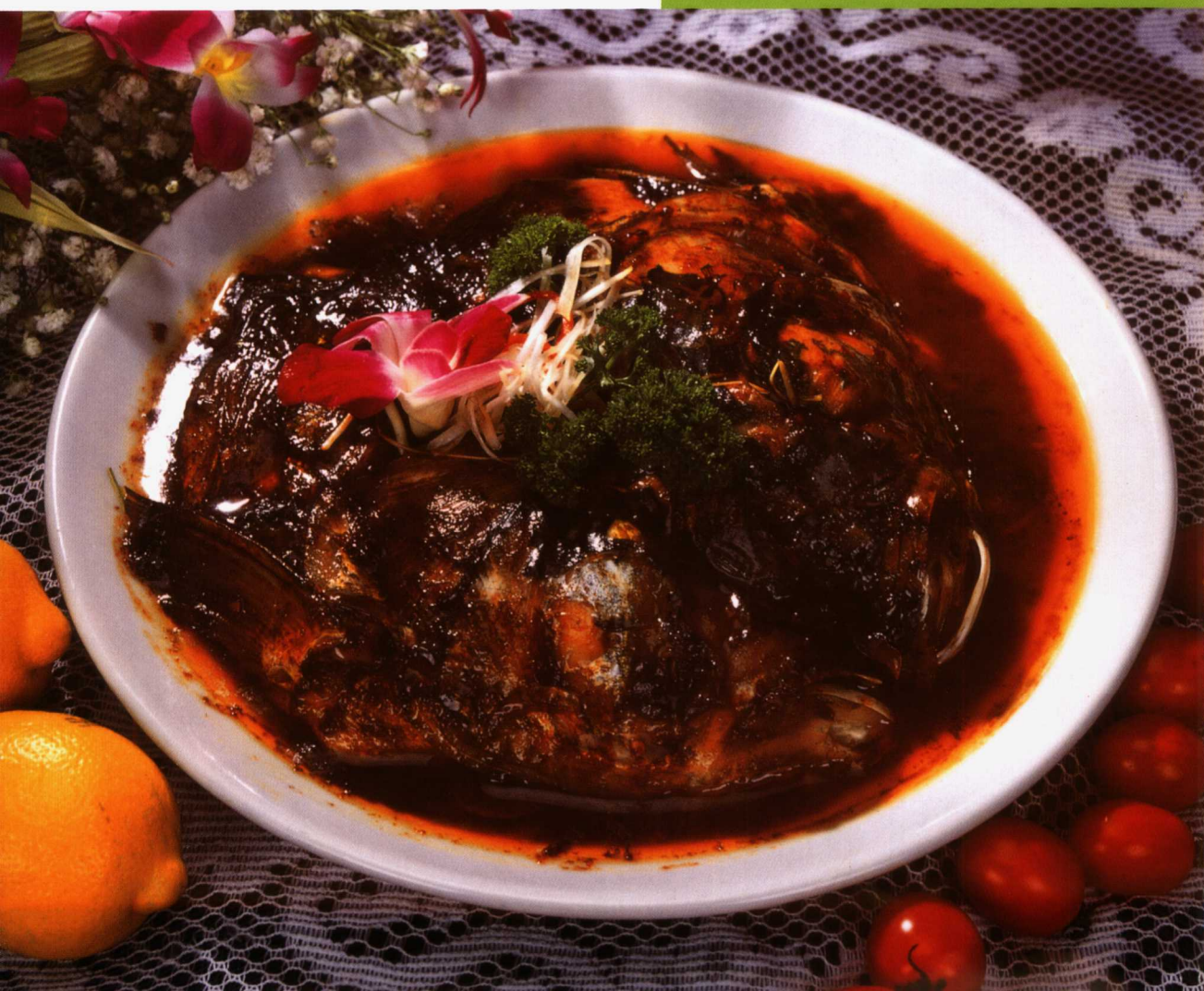
操作要领

- 烧制鱼头时要充分运用火力，采用自来芡，使汤汁稠浓，富有光泽。

特 点

色泽酱红，鱼头味浓质嫩。

红扒江鲢头





碧波鲮鱼

鲮鱼主产于长江流域，为名贵食用鱼种，在宋代已被列为佳品。鲮鱼兼有河豚、鲑鱼之美，而无两鱼之缺陷。中医认为其味甘性平，能补中益气、利水，病人食之，尤能补益。

原 料

长江鲮鱼 500 克、青菜叶、豆腐 100 克、精炼油、精盐、味精、绍酒、湿淀粉。

制 法

将鲮鱼去皮、骨，切成 2 厘米宽、4 厘米长、0.5 厘米厚的片，豆腐切成与鱼片同等大小的片状，然后合在一起，放少许调料，上笼蒸 2 分钟后出笼装盘。炒锅上火，放入精炼油，再下青菜叶及调料略炒，烧沸后勾芡，浇在鲮鱼、豆腐上即可。

操作要领

● 上笼蒸制的时间不能长，青菜汁要保持碧绿。

特 点

色泽碧绿，质地细嫩，味道鲜美。



飘香玉米虾

原 料

基围虾、玉米片、干辣椒、葱、姜、绍酒、精盐、花椒盐、精炼油。

制 法

将基围虾清洗干净，用刀从虾背处剖开，挑去虾肠，放入大碗中，加入葱、姜、绍酒、精盐略腌，将玉米片下八成热油锅炸至酥香后捞出装入盘中，再将虾炸制成熟装盘，最后撒上椒盐、辣椒节即可。

操作要领

- 选用的虾要鲜活，否则虾头易脱落。
- 炸制玉米片时油温要高，一次性炸制为宜。

特 点

色泽鲜艳，玉米酥香，虾肉外脆里嫩。

面包虾托

原 料

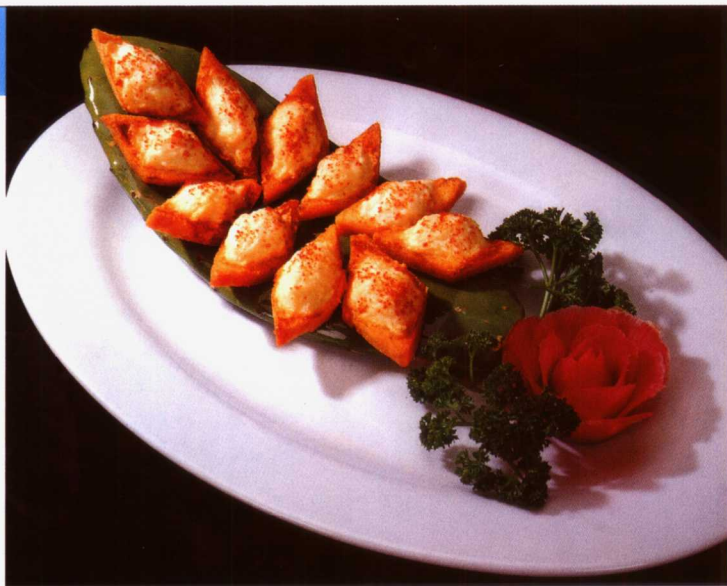
咸面包片、虾仁、猪肥膘、火腿末、精盐、鸡蛋清、淀粉、精炼油、花椒盐、绍酒。

制 法

咸面包片切成菱形。虾仁、猪肥膘分别斩成茸，加入精盐、绍酒、鸡蛋清、淀粉搅拌上劲，分别抹在面包片上，再沾上火腿末，下热油锅炸制酥脆后装盘，最后撒上花椒盐即成。

操作要领

- 炸制时间不宜过长，以防虾茸脱水，口感变老。



特 点

色泽金黄，面包酥脆，虾肉细嫩。



鳞毛大虾

原 料

基围虾、瓜子仁、虾茸、肥膘茸、鸡蛋清、淀粉、绍酒、精盐、精炼油。

制 法

将虾剥去身体部分外壳，留尾、虾肉，用刀批开，在虾身抹上用虾茸、肥膘茸、鸡蛋清、淀粉、绍酒、精盐制成的茸缔，再逐个插上瓜子仁，下六成热油锅炸成金黄色即成。

操作要领

- 选用的虾需新鲜。
- 瓜子仁排叠要整齐美观。

特 点

造型别致，外酥脆，里鲜嫩。

百花海底松

此菜采用海蜇为主料，海蜇入肴始见于晋代《博物志》，元代《云林堂饮食制度集》中已有名菜海蜇羹的制法。中医认为，其性平味咸，能化痰软坚，消积润肠，有一定食疗价值，还可降血压。

原 料

海蜇头、鸡蛋白、湖虾、青豆、鸡清汤、精盐、味精。

制 法

海蜇头泡烫至酥软，放入大碗中，再倒入调好味的热鸡清汤，放上鸡蛋白、湖虾、青豆，并蒙上保鲜膜，上笼蒸制20分钟取出即成。



操作要领

- 海蜇加工要得当，首先洗净泥沙，再漂尽咸味，最后烫至酥松回软方可。

特 点

形似海底古松，酥软，鲜香。