



粗菜细作

郭彦生 著



河南科学技术出版社



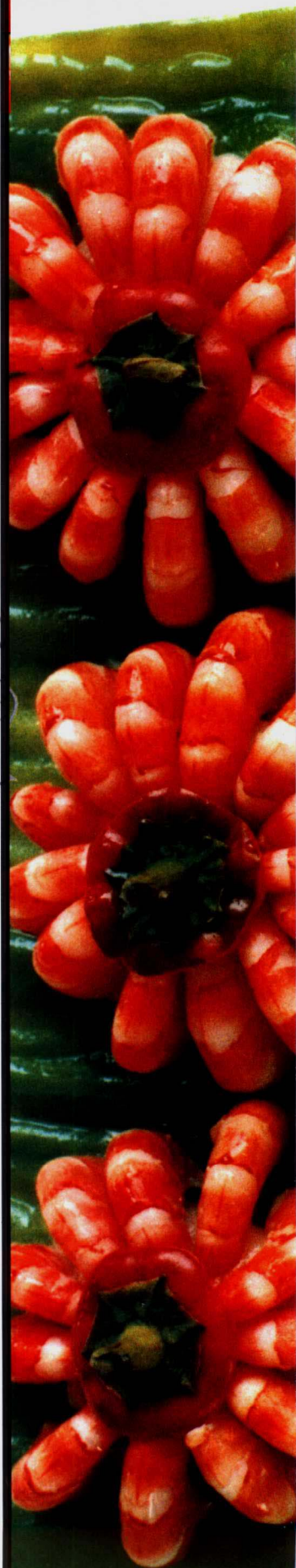
CUCAIXIZUOCUCAIXIZUO

粗菜细作

C UCAIXIZUO C UCAIXIZUO

郭彦生 著

河南科学技术出版社



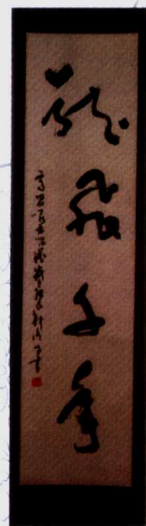
图书在版编目 (CIP) 数据

粗菜细作 / 郭彦生著. — 郑州: 河南科学技术出版社,
2000.7
ISBN 7-5349-2468-3

I. 粗… II. 郭… III. 蔬菜 - 烹饪 - 方法 IV. TS972.123

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 08638 号

责任编辑 冯 英 责任校对 张小玲 版式设计 霍维深
书名题字 唐玉润 摄影 田蜜地
河南科学技术出版社出版
郑州市农业路 73 号
邮政编码: 450002 电话: (0371) 5737028
河南第一新华印刷厂
全国新华书店发行
开本: 850 × 1168 印张: 7
2000 年 7 月第 1 版 2000 年 7 月第 1 次印刷
印数: 1 — 7000
ISBN 7-5349-2486-3/T · 503 定价: 36.00 元



书法: 龙飞千年



河南豫菜一枝花
国色天香谁不夸
烹饪文化传四海
五洲载誉赏奇葩



作者简历



郭彦生 河南省许昌县人，特一级烹调师，高级技师，中国烹饪协会会员，河南省豫菜文化研究会常务理事，河南省烹饪协会果蔬雕刻专业技术委员会主任兼秘书长，郑州市烹饪协会副会长，烹饪大师，餐饮业国家级评委，亚细亚饭店行政总厨。

郭彦生早年学习烹饪技术，遍访名师，他承袭前辈师法造化，厚古而不薄今，集各家之长，融汇贯通，在烹饪园地耕耘三十余载，集中精力求新、求异、求变，逐渐形成了自己“刀工精细、形态典雅、原汁原味、清淡利口”的风格。

郭彦生烹饪技术全面，热菜、冷拼、食雕、面点无所不精，水墨丹青样样皆通，正所谓“腹有诗书气自华”。在他的作品中，雅气、才气自然流露，烹饪着有浓郁的文化气息。他制作的“什锦丽花虾”、“莲子螺丝肉”、“菊花虾串”、“蜜汁地瓜”、“满载而归”等菜肴多次在全省全国获得金牌，尤其是他的食品雕刻技术，更是独树一帜，享誉海内外。出版有《郭彦生厨艺荟萃》、《食雕——传统与创新》等书，是《中华名厨》50家上网发布人之一。



作者与豫菜泰斗、钓鱼台国宾馆行政总厨侯瑞轩（中）和河南豫菜名师吕长海（左）合影。

前言

随着社会的发展和人们生活水平的提高，人们对饮食的需求已不再为饱腹而满足。吃饱是生理需要，吃好才是饮食文化。进入21世纪，人们从保健、科学、营养、文化艺术等诸多方面对烹饪文化提出了更高的要求。酒店宾馆、家庭的饮食也正向讲究烹调滋味和食品营养方向发展。为了适应这一新的状况，我编写了这本《粗菜细作》。

所谓“粗菜细作”，是指利用人们司空见惯的土豆、红薯、白菜、萝卜、山药、豆腐、冬瓜、茄子等作为菜肴原料，集鲁、苏、川、粤、浙、闽、徽、湘各大菜系之不同风格，利用炸、熘、爆、炒、煎、贴、扒等诸多烹调方法，制作出造型典雅、色泽艳丽、口味多样、富于营养的菜肴。像“红袍山药”、“丰收有余”、“三鲜豆腐包”、“海米扒白菜”、“满载而归”、“菊花茄子”等菜肴，上到高档筵席，也倍受食客欢迎。

日前人们时尚素食，减肥之势日盛，故本书所收菜肴中素菜占多，大部分菜肴面向大众，易学易做，便于实践，容易推广。

本书最大的特点是不仅介绍了每一道菜肴的原料和制法，而且重点介绍了其保健作用，让人们吃得明白，吃得放心，为读者朋友架起一座走向健康之路的桥梁，使您从中找到饮食保健的方法，以便更好地发挥食物的养生作用。

绘画大师徐悲鸿曾说：一个厨师能够把山珍海味做得好吃并不是太难，要是能够把青菜、萝卜之类的小菜做得好吃，那才是具有真本领的好厨师！

本书于1997年深秋开始创作，至今已将逾两载，虽说做得不是太好，但我认真做了，苦点累点毕竟干了自己愿意干的事。相信在继承发扬传统的基础上，中国的烹饪文化一定会不断地繁荣、发展和创新，闪烁出更加绚丽的光辉。

本书在编写过程中，得到了河南省烹饪协会、郑州市烹饪协会以及河南烹饪界诸多名师的帮助，在此一并表示感谢。

由于经验不足，书中纰漏在所难免，恳请广大行家、读者给予指正和批评。

郭彦生

2000年5月



22



28

金丝元宝

8

双龙会	8
金龙拜寿	9
鸡油素四宝	11
白灼芥兰花	12
凤还巢	13
盘丝素排	14
西芹炒百合	15
椒子炒腊肉	15
双色地瓜球	16
翠塘豆腐	17
鱼米之乡	19
荷花芙蓉蛋	19
脆皮西瓜球	20
脆皮炸鲜奶	21

脆皮炸香蕉

22

炸果环	23
八宝地瓜	24
墨鱼仔双吃	25
腾 飞	25



8

目录

威化香蕉卷	26
七星霸王兔	26
子花萝卜鱼	27
果仁茄盒	27
虾子扒豆腐	28
冬笋凤翅	29
孔雀素鱼	30
西式炸洋葱	31
马上发财	31
香煎金粟饼	32
麻仁鸡蛋	33
干炸姜丝	33
蟹肉扒冬湖	34
蚂蚁上树	35
蟹黄豆腐	35

38



蟹肉玛瑙羹	36
茄汁排骨拼脆奶	37
火腿蒸冬瓜	38
琥珀冬瓜	40
上汤潺菜	40
科夹冬瓜	41



41





45

目录

翠桃银花	42
菊花茄子	42
清汤绣球蒜花	43
樱花扣肉	43

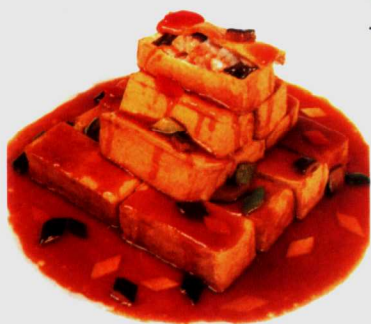
五彩时蔬串 45

地瓜拼麻团 46

满载而归	47
蛋黄百合球	47
菊花白菜	48
菊花大蟹	49
太极豆腐	49
碧绿萝卜虾	51
金童献寿桃	52
葵花鸡	52
莲蓬豆腐	53

莲子肉 53

55



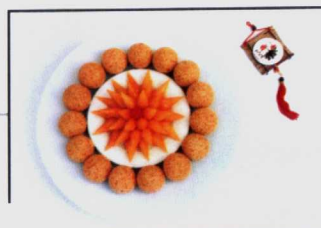
故乡风情 54

八宝豆腐箱 55

珊瑚白菜墩 55

开水白菜 57

海米扒白菜	59
鸳鸯戏水	59
桔瓣大虾	60
金沙百合球	60
鸡汤炖鲍鱼	61
炸烹素鳝丝	62



46



57

云海藏龙 63

白玉狮子头 63

青蛙闹莲 64

椒盐豆腐 65

香煎地瓜饼 66

宫灯豆腐 67

枇杷地瓜 68

海岛风情 69

佛门素虾 70

丽花白菜 70

威化香蕉卷 72

丰收有余 73

鸭梨土豆 75

佛手白菜 75

椒盐青口 76

清蒸丸子 77

53



清炒百合

78

开花土豆卷	79
五子万福肉	84
烤洋葱	84
炸藕饼	84
香橙芙蓉鸡	84
万象更新	84
佛手茄子	84
虎眼肉带饼	85
雪球辣椒卷	85
香煎腐皮卷	85
佛手冬瓜	85
萝卜双吃	85
蛋黄冬瓜盒	86
双味玉米	86
太极油条	86
百花紫菜包	86
鸡茸竹荪扒菜胆	86



64



78

书香玉米	87
炒豆泥	87
一品醉翁虾	87
雪菜双冬	87
蜜汁大枣	87
雀巢素小炒	87
葱椒炆双耳	88
鹌鹑抱窝	89
银花虎皮椒	90
芙蓉青椒	91
清炖蟹粉狮子头	91

红袍山药 94

一帆风顺 95

玉树挂金钱	96
雪里芹菜	97
兰花番茄	99
龙凤白菜卷	99
双色萝卜卷	100
拌柳絮	102
炸椿头	103
姜茸茄子	104
彩色千层蛋	105
香煎南瓜脯	105
牡丹白菜	107
鱼香茄子煲	108
豉辣茄子	109



94



95

粗菜细作

111



桃柱酿青瓜 110

三鲜豆腐包 111

金丝元宝

原料：地瓜，土豆。

调料：白糖，蜂蜜，熟猪油，色拉油。

制法：

(1) 将土豆去皮，切成细丝，放清水中漂去淀粉，捞出沥净水分，撒入油中炸成金黄色。

(2) 把地瓜刻成元宝形状，放入锅中，加清水、白糖、蜂蜜、熟猪油收至成熟。

(3) 土豆堆放盘中，上撒白糖，元宝地瓜围放土豆丝周围。

特点：刀工精细，清甜适口，金线缠绕，活跃气氛。

保健作用：益气养血，健脾润燥。

双龙会

原料：大虾，鳝鱼，菜心，面包糠。

调料：精盐，味精，湿淀粉，植物油。

制法：

(1) 大虾去头留尾，剥去外壳，背部开刀，入味，拍粉，沾上面包糠。

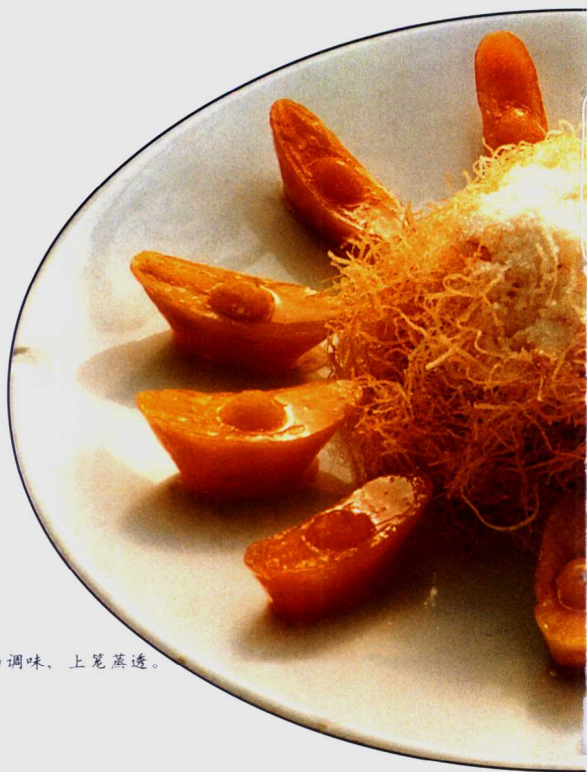
(2) 开水锅中加醋，放活鳝鱼，加盖煮死，取出后放入冷水中，去骨后整齐地码在碗中，加汤调味，上笼蒸透。

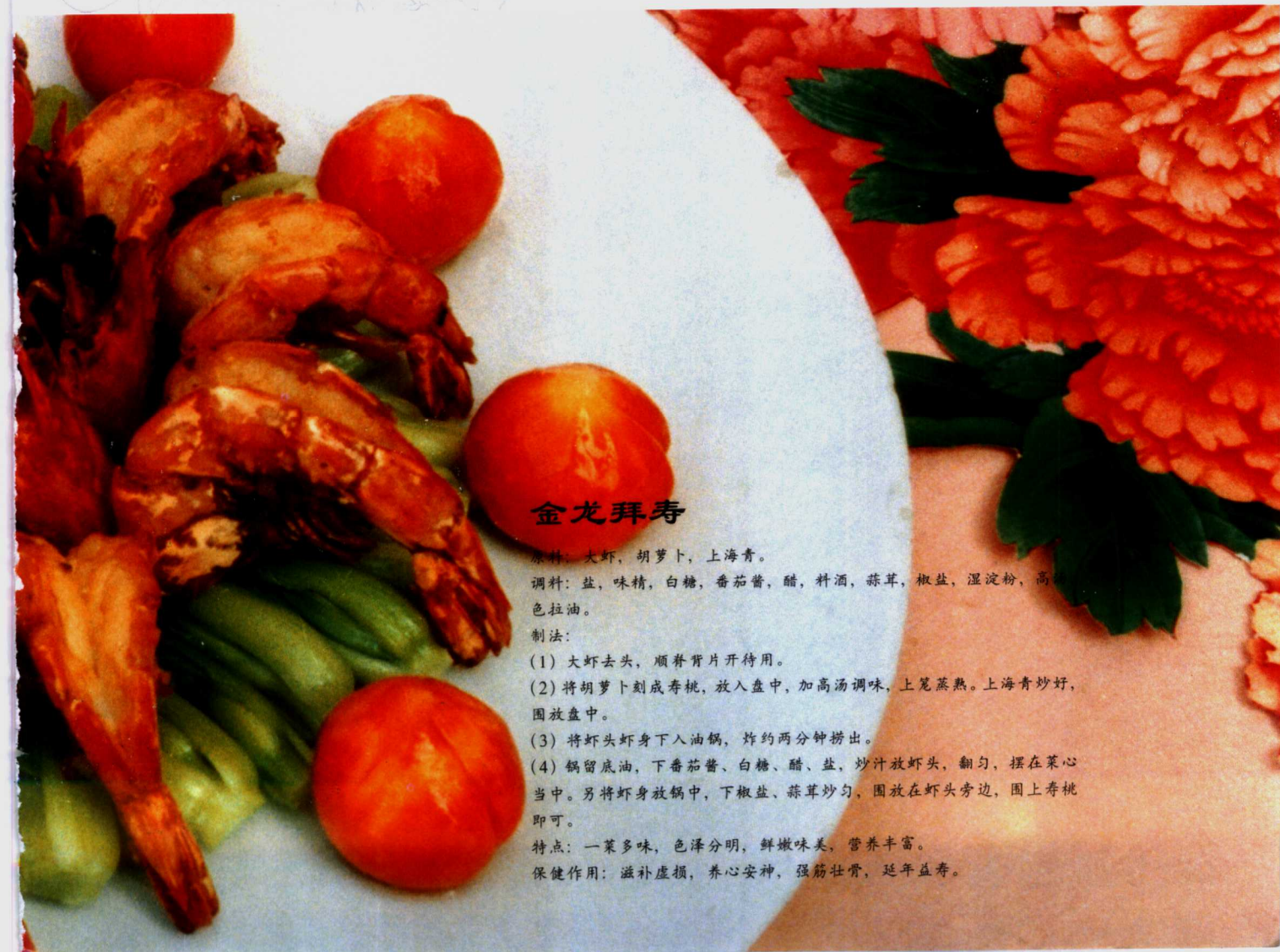
(3) 将蒸好的鳝鱼取出，扣在小盘中，围上菜心，勾红芡，浇在鳝鱼上。

(4) 虾排入油锅中炸好，放于鳝鱼周围即成。

特点：热菜双拼，双色双味，酥脆鲜香，回味长久。

保健作用：滋补虚损，祛风除湿，强壮筋骨，延缓衰老。





金龙拜寿

原料：大虾，胡萝卜，上海青。

调料：盐，味精，白糖，番茄酱，醋，料酒，蒜茸，椒盐，湿淀粉，高汤，色拉油。

制法：

- (1) 大虾去头，顺脊背片开待用。
- (2) 将胡萝卜刻成寿桃，放入盘中，加高汤调味，上笼蒸熟。上海青炒好，围放盘中。
- (3) 将虾头虾身下入油锅，炸约两分钟捞出。
- (4) 锅留底油，下番茄酱、白糖、醋、盐，炒汁放虾头，翻匀，摆在菜心当中。另将虾身放锅中，下椒盐、蒜茸炒匀，围放在虾头旁边，围上寿桃即可。

特点：一菜多味，色泽分明，鲜嫩味美，营养丰富。

保健作用：滋补虚损，养心安神，强筋壮骨，延年益寿。



CUCAIXIZUO

粗菜细作



鸡油素四宝

原料：香菇、蘑菇、凉瓜、日式豆腐。

调料：盐、味精、鸡油、高汤、湿淀粉。

制法：

- (1) 发好的香菇码在小碗内，上笼蒸透。
- (2) 日式豆腐切块，过油炸黄。
- (3) 凉瓜改成秋叶片，焯水备用。
- (4) 蘑菇制十字花刀，烧好备用。
- (5) 蒸好的香菇扣入盘中，围上凉瓜、豆腐、蘑菇，锅内加鸡油，勾芡，淋在蘑菇上即成。

特点：色泽艳丽，口味多样，富于营养。

保健作用：理气，化痰，滋补强壮。

白灼芥兰花

原料：芥兰、番茄。

调料：盐、味精、白糖、生抽、老抽、鱼露、美极酱油、色拉油。

制法：

(1) 芥兰切成4厘米长的段，用小刀从一头劈成六瓣，底部相连，放在凉水里浸泡，使其卷曲成花状。

(2) 炒锅上火，加水烧开，下盐、油，放芥兰花煮一下，堆放盘中，加番茄点缀。

(3) 将调料对成白灼汁，跟芥兰花一块上来。

特点：色泽鲜艳，形似花朵，入口脆嫩，味道清香。

保健作用：补肺平喘，清凉解热。





凤还巢

原料：鸡脯肉，珍珠鲍，西芹，胡萝卜，挂面。

调料：盐，味精，鸡精粉，白糖，料酒，葱，姜片，鸡蛋清，湿淀粉，色拉油。

制法：

(1) 用挂面编成小雀巢，下油锅定型，炸成金黄色。

(2) 鸡脯肉切丁，加调料码味，上浆。胡萝卜、西芹切丁，飞水待用。

(3) 锅内加油，下鸡丁滑出。留底油，爆葱、姜，下鸡丁、珍珠鲍、西芹丁、胡萝卜丁，烹料酒，翻炒均匀，放湿淀粉勾芡，淋明油，盛入小雀巢内。

特点：造型别致，大方美观。

保健作用：补肾助阳，强壮筋骨，温中填精，益气补虚。





盘丝素排

原料：土豆，莲藕，面筋。

调料：盐，白糖，白醋，番茄酱，湿淀粉，色拉油。

制法：

(1) 把土豆切成极细的丝，用清水漂去淀粉，炸成金黄色。

(2) 空心面筋切块，莲藕切成条，穿进面筋中，炸黄。

(3) 锅中留底油，加番茄酱、白糖、白醋、盐炒成茄汁，勾芡，热油将汁烧起。

下面筋翻匀，盛放在土豆丝上。

特点：色泽绚丽，酸甜清润。

保健作用：健脾和胃，补肺止咳。



CUCAIXIZUO

粗菜细作



西芹炒百合

原料：西芹，鲜百合，胡萝卜花，葱、姜片。

调料：盐，味精，白糖，料酒，湿淀粉，色拉油。

制法：

(1) 把西芹抽去老筋，切成四厘米长的段，鲜百合瓣洗净。

(2) 炒锅放旺火上，加油烧热，下葱、姜、西芹、百合，烹料酒，调味，翻炒均匀，放湿淀粉勾芡，淋明油，出锅装盘即成。

特点：色泽鲜艳，清淡利口。

保健作用：润肺平喘，清心安神。



椒子炒腊肉

原料：腊肉，青红辣椒，干红辣椒，葱、姜。

调料：盐，味精，白糖，蚝油，老抽，料酒，红油，色拉油，生粉。

制法：

(1) 将腊肉上笼蒸后切片，青红辣椒切片。

(2) 锅内放少许油，下葱、姜爆香，加干红辣椒、青红辣椒，放入腊肉，烹料酒，加调料调味，翻炒均匀，勾芡，淋红油。

特点：色泽红亮，香辣适口。

保健作用：温胃消食，解毒杀菌。



组箸细作

CUCAIXIZUO

双色地瓜球

原料：地瓜，黑、白芝麻，粉丝，青菜叶。

调料：白糖，生粉。

制法：

- (1) 将地瓜去皮切成小块，蒸熟，压成泥，加白糖、生粉搅匀。
- (2) 将地瓜泥挤成大小一致的圆球，分别沾上黑芝麻、白芝麻，炸透。
- (3) 青菜叶切丝，炸成菜松，粉丝过油，分别放进海蚌壳里，把地瓜球分开放在上面即可。

特点：造型美观，香甜可口。

保健作用：开胃消食，强身健体。

