

ART OF COOKING
BY FAMOUS CHINESE COOKS
XU JUYUN

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

中华名厨
许菊云

烹饪艺术

许菊云 著

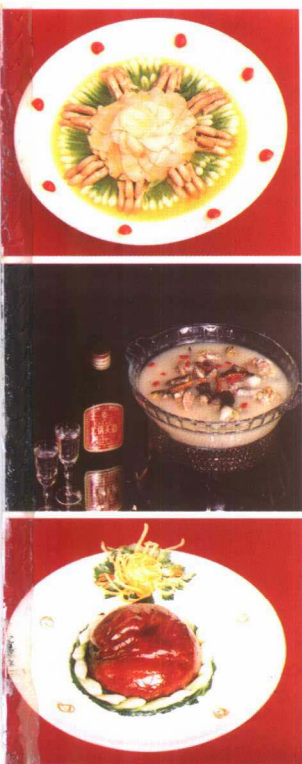




中华名厨 许菊云烹饪艺术

Art of Cooking By Famous Chinese Cooks Xu Juyun

许菊云◎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

中华名厨许菊云烹饪艺术/许菊云著. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2001. 3

ISBN 7-5381-3363-1

I. 中… II. 许… III. 菜谱—中国 IV. TS972.182

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 85914 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：40 千字

印 张：7

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：周 文

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輝灿烂的饮食文化。美籍华人赵浩生先生说，有海水的地方就有华人，有华人的地方就有中餐。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，现在我们是否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，需要日琢且磨、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，有的在海外，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

前言

在祖国烹饪文化的百花园中，湘菜这朵奇葩可谓异彩纷呈，根深叶茂。它以其鲜明的风味特点，备受海内外人士的仰慕与赞赏。湖南是湘楚文化的摇篮，长沙地区菜肴则是湘菜的精典集成和杰出代表。近几年来，在激烈的市场竞争中，大批烹饪人材脱颖而出，竞显风流。本书的作者——长沙玉楼东酒家常务副总经理许菊云可说是其中的优秀代表。

在湖南的饮食行业中，许菊云的名字被广为传诵，因为他早就是著名的国家高级烹饪技师、湖南省第八、九届人大代表，连续两届长沙市有突出贡献的中青年专家，近年又被授予湘菜大师、中国烹饪大师，国家烹饪一级评委以及全国技术能手等荣誉称号。从许菊云的技艺水平和个人贡献来说，他获得这些殊荣是当之无愧的。

在30多年的烹饪生涯中，许菊云先生凭着对事业的执着追求，虚心求教，苦心钻研，师古不泥古，继承不守旧，敢于开拓，锐意创新，其烹饪造诣达到了一个新的高度。早在1978年，他在长沙市举办的烹饪比赛中就崭露头角；1984年荣获全省“最佳厨师”称号；1988年在全省烹饪技术选拔赛中，勇夺两枚金牌；尤其是在同年5月举行的第二届全国烹饪技术比赛中，他参赛的4个菜品全部获奖，取得一金两银一铜的优异成绩，成为湖南烹坛中一颗最耀眼的新星。许菊云事业上的成就，也给玉楼东这个百年老店注入了新的活力。

许菊云先生从不把烹饪技术视为个人财富。他乐于传授徒弟，注意培养烹坛新秀，得其亲传的弟子达200余人，其中有40多人晋升为特级

厨师，成为各个单位的技术尖子。许菊云的高超技艺已在三湘四水的餐饮行业开花结果。

许菊云先生不但技艺精湛，乐于施教，而且情系故土，淡泊名利。他先后几次到香港、日本和台湾表演传艺，普遍受到赞誉。不少境外老板和国内一些大酒店，以巨额高薪和其他优惠条件聘请他为之服务，都被他婉言谢绝，仍一如既往地扎根玉楼东这块沃土，辛勤地耕耘着。

许菊云先生还十分注重烹饪理论的研究和探讨，工作之余撰写了《论正宗湘菜与创新菜》、《略谈湘菜地方风味特色》、《论湘菜的继承与发展》等多篇论文，分别在全国和全省的烹饪学术会上宣讲，受到同行们的好评。

这次他亲自主编的《中华名厨许菊云烹饪艺术》一书，是正确贯彻“继承、发扬、开拓、创新”发展烹饪事业方针的产物，汇集了他多年来的心血，其中有在全国、全省烹饪大赛中获奖的20多个品种。纳入本书的菜品，不仅色彩鲜艳，造型新颖，而且特点突出，味别多样，既是近一时期湖南风味菜的精选，又是体现湘菜饮食文化风采的力作。

我们真诚地希望，这本融工艺性、知识性和实用性于一体的专业书，能为扩大烹饪技术交流，为丰富人民群众的物质生活，以及让世界更了解湖南的饮食文化和湘菜的特色作出应有的贡献。

湖南省烹饪协会
长沙市烹饪协会
2001年1月

自序

《中华名厨许菊云烹饪艺术》与读者见面了，自感欣慰之余，首先要感谢长沙饮食集团董事长兼总经理刘国初、党委副书记柳国先和玉楼东酒家总经理张涛、党总支书记周薇芳的关怀与支持。

我于1964年进入长沙市火宫殿酒家学徒，拜名厨毛寿松为师，先后在长沙大庆、红云饭店和玉楼东酒家从事技术操作和技术管理工作。30多年来，我在老师傅们言传身教和师兄弟们的帮助之下，加上自身的努力，做出了一些成绩，取得了某些成就。对此，党和政府给了我很多很高的荣誉，我深感不安。今后当继续努力，为弘扬湘菜饮食文化和发展祖国烹饪事业，贡献自己的全部力量。

实践告诉我们：烹饪融技与艺于一体，内涵丰富，博大精深，既是文化，又是科学，更是艺术。发扬光大我国烹饪技艺这一承先启后的历

史重任，无疑将落在我们这一代厨师的肩上。为了不负这一任重道远的历史使命，我将近一时期创新的部分菜点以及少数传统菜肴，包括在全国、全省大赛中获奖的菜品，以彩照显示形貌，以文说明原料、制法和特点，编印成册，以飨广大烹饪工作者，目的是在相互切磋中得到共同提高。不当之处，敬请批评指正。

本书在前期策划、制作拍摄和书稿编写过程中，得到了湖南省烹饪和长沙市烹饪协会领导以及同事、同行江异、谭添三、林世德、常国强和摄影师曾咏健、杨奇伟的大力支持；也还得到了众多徒弟魏卫、简忠姚、周赛群、罗继湘、吴涛、屈卫星、张涛、黄友、李爱军、刘晟、许灿等的鼎力相助，在此一并表示感谢。

许菊云

2001年1月30日





许菊云小传

许菊云,男,1948年出生,湖南省长沙人,中共党员。1964年进入长沙市火宫殿酒家学徒,拜名厨毛寿松为师。1978年,在长沙市举办的烹饪比赛中获得第一名;1984年6月,在全省烹饪名师技术表演鉴定会上又荣获“最佳厨师”雅誉,长沙市人民政府给他记大功一次;1988年1月在全省第二届烹饪技术选拔赛获“热、冷菜”2块金牌;1988年5月在全国第二届烹饪大赛中,他制作的“柴把鳊鱼”、“双味太极里脊”、“鸡汁透味参鲍”、“金鱼戏莲”四道热菜,获得一金二银一铜4块奖牌。1988年7月,被破格晋升为特一级厨师,成为全省最年轻的特级厨师之一;1989年,他被聘为玉楼东酒家餐饮部经理,1992年被提升为酒家副总经理兼总厨师长。

1992年,当选为湖南省第八届人大代表,1993年6月被评为长沙市“优秀共产党员”,1994年6月被授予“长沙市有突出贡献的专家”,1995年被评为“全国技术能手”。1997年被省人民政府授予“湘菜大师”称号。1998年连续当选为湖南省第九届人大代表;1999年被湖南商学院特聘为客座教授;2000年4月被国家内贸局授予“中国烹饪大师”称号和国家烹饪一级评委职称;2000年10月,在首届中国美食节上被评为2000年度十佳烹饪大师荣誉称号。1988年他代表湖南湘菜代表团赴香港参加烹饪技术表演;1993年随中国烹饪代表团赴日本参加有32个国家和地区出席的首届世界中国烹饪技术交流展示大会,他制作的湘菜“发丝百页”和“金鱼戏莲”以完美的视觉和味感博得了各国代表的赞誉,日本料理调理士会会长大城宏喜先生亲自给他颁发了奖状和奖牌。1999年9月受台湾中国餐饮学会邀请,组织湖南湘菜代表团赴台进行技术表演,受到了台湾烹饪界的一致好评。他乐于传徒授教,注重培养青年新秀。他的嫡系弟子已达110人之多,遍布三湘四水,其中有40多人已成为特级厨师,十几人是烹饪技师。他的技艺正在三湘四水开花结果。

A Biographical Sketch of Xu Juyun

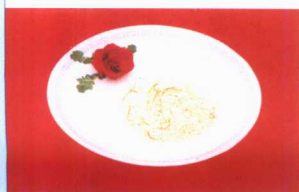
Xu Juyun was born in Changsha, Hunan Province, in 1948. He is a Party member.

In 1964, he began working as a cook and was apprenticed to Mao Shousong, a famous chef in Fiery Palace Restaurant in Changsha, Hunan Province. In 1978, he won the first prize in the Cooking Contest held in Changsha. In June 1984, he won the honor of the Best Chef in the demonstration and appraisal of culinary skills for famous chefs of the province and he was awarded a Citation for Merit, first class, by the government of Changsha. He won two gold medals for both hot and cold dishes in the Second Culinary Contest of the province in November 1988. In May of the same year, he won one gold medal, two silver medals and four bronze medals in the Second National Culinary Contest. In July 1988, he got a special promotion to become an Extra Grade A chef, one of the youngest in the province. In 1989, he was invited to become manager of the department of food and drinks at Jade Palace Restaurant and got a promotion to vice general manager and chief chef of the restaurant.

In 1992, he was elected a deputy to the 8th People's Congress of Hunan Province. In June 1993, he was honored the title of Fine Party Member of Changsha. In June 1994, he got the title of Excellent Expert with Great Contributions of the city. In 1995 he became a technical expert of the country. He won the title of Master of Hunan Cuisine in 1997 given by the provincial government. In 1998, he was elected deputy to the 9th People's Congress. He was invited to be a visiting professor by the Commercial Institute of the province in 1999. He was entitled Master of Chinese Cuisines by the Ministry of Internal Trade in April 2000. He was chosen as one of the Best Chefs of the country in the First Festival of the Culinary Art held in October, 2000. As a member of the Chinese delegation, he attended the First International Exhibition of the Chinese Cuisines held in Japan in 1993, with 32 participating countries and areas. His show and dishes won great praise and the president of the Japanese Culinary Association awarded him the Certificate of Merit and medal. In September, 1999, at the invitation of the Chinese Culinary Association of Taiwan, he led the delegation of Hunan cuisine to visit Taiwan and showed their culinary skills, receiving great praise.

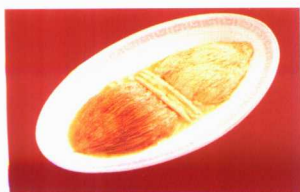
目 录 CONTENTS

序 / 3	滑溜龙虾 / 26
前言 / 4	豆辣活螃蟹 / 27
自序 / 5	潇湘响螺 / 28
许菊云小传 / 8	芙蓉蟹盒 / 29
双味太极里脊丝 / 1	虫草三霸 / 30
金鱼戏莲 / 2	椒盐蛤蚧 / 31
龙舟载宝 / 3	贵妃牛鞭 / 32
发丝百页 / 4	金龟牛鞭 / 33
洞庭金龟 / 5	灌汤鳊鱼球 / 34
一品鲍脯 / 6	芙蓉虾排 / 35
猴头素烩 / 7	开屏白鳝 / 36
双味素翅 / 9	汤泡双味 / 37
腊味三合蒸 / 10	纸包活鳊鱼 / 38
鸡汁鲍脯鸭舌 / 11	茄汁狮子鱼 / 39
双味八宝饭 / 12	生仁鱼排 / 40
酱汁肘子 / 13	湘北鱼片汤 / 41
雀巢虾仁 / 14	双果蛙腿 / 42
荷花鱼肚 / 15	玉楼山蛙腿 / 43
太极里脊 / 16	明炉黑山羊 / 44
祖庵鱼翅 / 17	纸包牛腩 / 45
奶汤霸王鱼翅 / 18	美味牛排 / 46
鸡汁霸王鱼翅 / 19	荷叶粉蒸肉 / 47
麻辣仔鸡 / 20	苗家粉蒸肉 / 49
寿桃海参 / 21	船家红烧肉 / 50
驼掌鲍脯 / 22	富贵火腿 / 51
桃柱参鲍羹 / 23	芙蓉脆皮冬瓜 / 52
金银鱿鱼卷 / 25	湘西竹签肉串 / 53



红白鸡鸭块 / 54
玉环挑柱 / 55
什锦冬瓜盒 / 57
湘江排骨 / 58
火腿银球汤 / 59
干锅墨鱼仔 / 60
吉利玫瑰饼 / 61
川贝梨罐 / 62
八宝苹果 / 63
金玉满堂 / 64
脆皮素卷 / 65
拔丝西瓜 / 66
西施豆腐 / 67
一品豆腐煲 / 68
茄汁菠萝鱼 / 69
剁椒鱼头 / 70
毛家红烧肉 / 71
龙马鞭花 / 73
洞庭龟羊 / 74
鸡汁琵琶海参 / 75
桃源鸡三味 / 76
剁椒龙虾仔 / 77
干煎果饭 / 78
水煮笋子 / 79
干贝菜胆 / 80
柴把鳊鱼 / 81
野椒牛肉丝 / 82

家常狗肉汤 / 83
东安仔鸡 / 84
笋翅寒菌 / 85
子龙脱袍 / 86
鱿鱼三丝 / 87
竹筒水鱼 / 89
清汤虫草柴把鸭 / 90
吉利莲茸鱼卷 / 91
油酥火焙鱼 / 92
汤泡肚尖 / 93
海底世界(象形冷拼) / 94
鹤鸣松寿(象形冷拼) / 95
千禧迎回归(象形冷拼) / 96
飞燕迎春(象形冷拼) / 97
龙凤瓜盅(食雕) / 98
群鹤起舞(食雕) / 99
金鱼戏水(食雕) / 99
蟠龙瓜灯(食雕) / 100
情深意长(食雕) / 101
钓趣(食雕) / 101
特色面点 / 102
湖南小吃 / 102
特色面点 / 103
为中华名厨喝彩 / 104





双味太极里脊丝

主料：猪里脊肉 400 克。

配料：红辣椒 1 只，韭白 50 克，鹌鹑蛋 2 只，红绿樱桃各 1 枚，鸡蛋清 2 个，香菜 20 克。

调料：植物油 1000 克（实耗 150 克），盐、味精适量，番茄酱 50 克，白糖 50 克，干淀粉 50 克，湿淀粉 50 克，葱 20 克，香油少许。

制作方法：

- (1) 里脊肉切 6 厘米长的细丝，漂一下沥水，加蛋清、盐、味精、干淀粉抓匀上浆。韭白、红辣椒均切丝。葱切段。香菜摘洗干净。
- (2) 将肉丝下入油锅滑油沥出。锅内留油，下韭白、红椒丝、味精、盐稍炒入味，随即放入滑好的一半肉丝炒匀，加香油，勾芡，盛入盘中为一极（白色）。锅内再放油烧热，下入余下肉丝，加番茄酱、白糖、葱段、盐、香油炒匀后，倒入盘中，成为另一极（红色）。在太极图头部，装上用鹌鹑蛋、樱桃制作好的眼睛，周围拼香菜即成。

特点：形似太极，色泽分明，咸鲜、甜酸、质地滑嫩。此菜在第二届全国烹饪技术比赛中获银牌奖。

营养成分：蛋白质 85 克，并含有 B 族维生素和铁等。

保健作用：具有滋阴润燥之效。

金鱼戏莲

主料：鲜鱿鱼 1200 克。

配料：西红柿 1 个，青豆 1 克，白鱼茸 200 克，红辣椒 5 克，鸡蛋清 1 个。

调料：植物油 1000 克（实耗 50 克），蒜汁 10 克，淀粉 25 克，料酒 25 克，盐、味精适量，米醋 10 克，红油 50 克，香油 15 克。

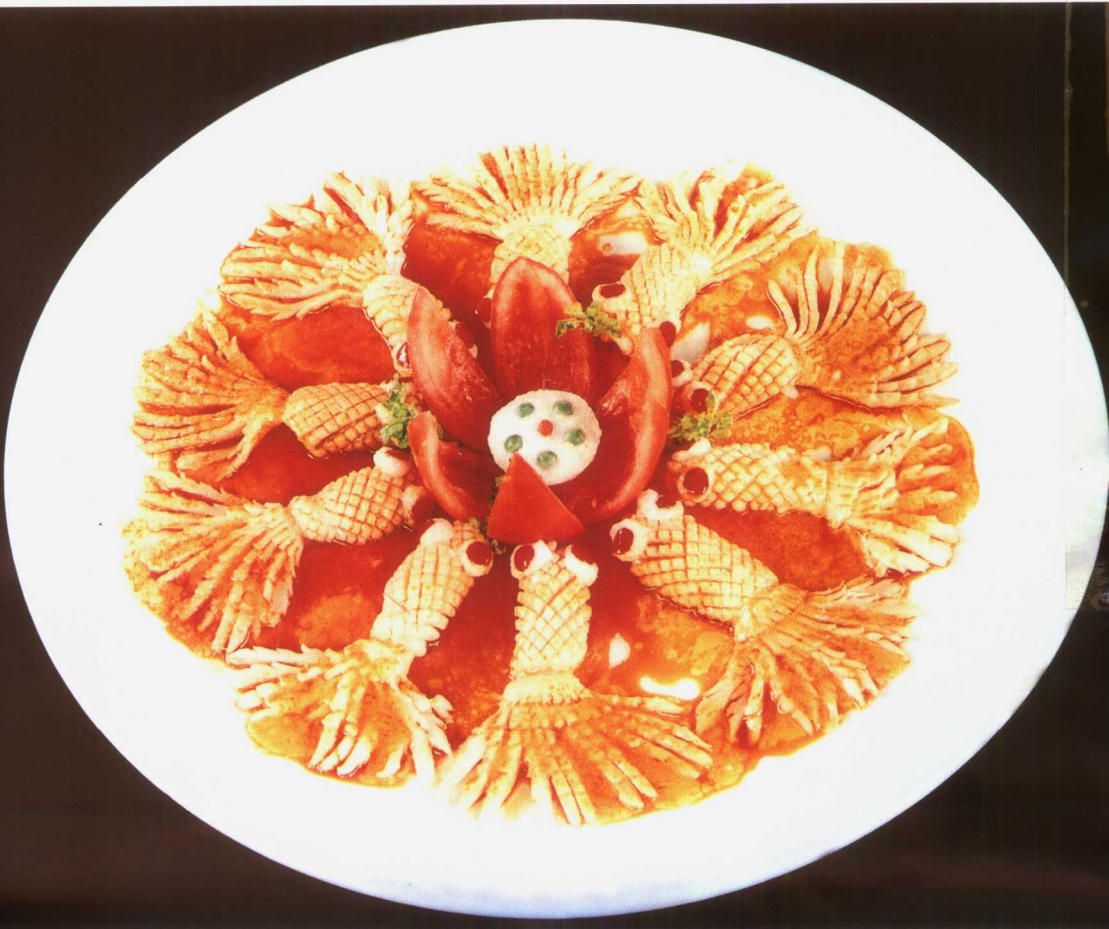
制作方法：

- (1) 鱿鱼切 6 厘米长、4 厘米宽的块，一边剖十字花刀作鱼身，另一边切丝作鱼尾，用料酒、盐、味精、干淀粉上浆抓匀。
- (2) 白鱼茸加蛋清搅匀，做成莲蓬蒸熟。西红柿切成莲花瓣，将莲蓬放入，装盘正中。红辣椒切成米状。
- (3) 鱿鱼余水沥出，用鱼茸、红椒做成眼睛。锅内放油烧七成热，下鱿鱼过油，沥出，再入锅，烹入米醋、红椒、蒜汁、香油，勾芡出锅，均匀摆在莲蓬的周围即成。

特点：鱿鱼脆嫩，造型逼真，酸辣味美。此菜在第二届全国烹饪技术比赛中获铜牌奖。

营养成分：鱿鱼干品每 100 克含蛋白质 66.7 克，脂肪 7.4 克，钙 100 毫克，磷 1038 毫克，钾 141 毫克。

保健作用：具有养血润阴，补肝肾。





龙 舟 载 宝

主料：水发鱼翅、鲍鱼、甲鱼裙边各 150 克，火腿 25 克，猴头菇、冬笋各 50 克，珧柱 100 克。

配料：整冬瓜 2 个，五花肉 500 克，土母鸡 500 克，蒜子 25 克。

调料：植物油 500 克（实耗 50 克），盐、味精适量，姜、葱各 10 克，整胡椒 2 克，胡椒粉 2 克，料酒 200 克，肉清汤 50 克，鸡清汤 750 克，鸡油少许。

制作方法：

- (1) 将冬瓜肉挖出待用，外壳雕成龙舟形，氽水，置盘内。
- (2) 鲍鱼、鱼翅焯水，放入罐中，加鸡肉、五花肉、葱姜、料酒、盐、清水，煨至软糯。
- (3) 珧柱、猴头菇、甲鱼裙边，分别放入葱姜、料酒、五花肉、蒜子、整胡椒、鸡汤、盐，上笼蒸 1 小时。
- (4) 冬笋切玉翅形，冬瓜肉挖球形，过油，放肉清汤烧开，调好味。火腿切松树形。
- (5) 将烹制好的各种原料，分别摆入瓜舟内，加鸡清汤，上笼蒸 10 分钟取出，淋鸡油，撒胡椒粉即成。

特点：原料多样，清新鲜美，软糯脆嫩，营养丰富。此菜在第三届全国烹饪技术比赛中获金牌奖。

营养成分：蛋白质 114 克，钙 65 毫克，磷 134 毫克，钾 35 毫克及多种维生素，脂肪 48.3 克。

保健作用：养血柔肝，滋补健身，开胃补虚。

发
丝
百
页

主料：净牛百页 1000 克。

配料：冬笋 100 克，红辣椒 10 克，韭黄 50 克。

调料：植物油 150 克，蒜子 10 克，盐、味精适量，料酒 25 克，米醋 25 克，湿淀粉 15 克，香油少许，鸡汤 50 克，香葱 10 克。

制作方法：

- (1)牛百页切成 5 块，放入桶内，倒入沸水搅动 3 分钟捞出，揉去表面黑膜，漂洗干净，下冷水锅煮七成熟。
- (2)牛百页刮去外壁，切成约 5 厘米长的细丝。冬笋、红椒均切成稍短的细丝。香葱切段。
- (3)牛百页用米醋和盐抓揉去膻味，漂洗干净，挤干水分。鸡汤、米醋、味精、香油、湿淀粉、葱段对成汁。
- (4)锅内放油加热至五成，下冬笋丝、牛百页煸出香味，烹料酒，放红椒、韭黄丝，加盐、味精，倒入对汁炒匀即可。

特点：刀工精细，形如发丝，质地脆嫩，酸辣适口。此菜在第三届全国烹饪技术比赛中获金牌奖。

营养成分：蛋白质 223.9 克，脂肪 139.1 克。

保健作用：补虚，益脾胃。





洞庭金龟

主料：金龟肉 500 克。

配料：虫草 10 克，枸杞 5 克。

调料：花生油 50 克，料酒 25 克，盐、味精适量，葱、姜各 10 克，胡椒粉 1 克，鸡汤 750 克。

制作方法：

- (1) 将龟肉下入开水中烫过，去膜洗净，砍成砣。姜切片，葱打结。
- (2) 锅内放油，下入姜、葱煸香，再下入龟肉，烹料酒，加鸡汤烧开，倒入沙锅，加盐、虫草移小火煨 1 小时至龟肉软烂，放味精、枸杞，撒胡椒粉即成。

特点：肉质鲜美细嫩，滋阴补肾。此菜在第三届全国烹饪技术比赛中获银牌奖。

营养成分：含有蛋白质 73.6 克，脂肪 5.8 克，碳水化合物 10.1 克。

保健作用：此菜食用和药用价值极高，有止寒嗽，疗血痢，治筋骨痛之功效，可治疗因虚火引起的盗汗、心悸、眩晕、耳鸣、足心手心发热者，利用其益肾作用，治疗筋骨不健，腰酸腿软等症。

一品鲍脯

主料：水发鲍鱼 12 只（约 350 克）。

配料：水发香菇 100 克，虾料 100 克，土母鸡 1500 克，猪肘子 1000 克，白菜心 16 颗，香菜、红椒少许，虾料 150 克。

调料：盐、味精适量，鸡油 50 克，湿淀粉 10 克，鸡汤 750 克，香油 10 克，葱、姜少许。

制作方法：

(1) 鲍鱼洗净剖成兰花形，放入杂骨汤中氽一下，再放入由鸡、肘子制好的高汤中，煨约 2 小时至汤稠浓离火。

(2) 香菇焯水，将虾料酿入，再用香菜、红椒拼成花形，上笼蒸熟。菜心下锅入味煨熟。

(3) 将制好的鲍鱼整齐摆入盘中，周围拼菜心，再围上酿好的香菇。

(4) 将煨鲍的原汁倒入锅中，加盐、味精、香油、鸡油、湿淀粉，收成浓汁，淋入盘中即成。

特点：质地软糯细嫩，味道鲜美浓郁。此菜在第三届全国烹饪技术比赛中获金牌奖。

营养成分：蛋白质 54 克，脂肪 27 克及 20 多种人体所需氨基酸。

保健作用：养血柔肝，行痹通络。





猴 头 素 烩

主料：白萝卜、红萝卜、莴笋尖各 250 克，水发玉兰片、猴头菇、口蘑各 50 克，白菜心 25 棵。

调料：植物油 1000 克（实耗 100 克），盐、味精、胡椒适量，鸡汤 500 克，鸡油 25 克，湿淀粉 25 克，香油少许。

制作方法：

- (1) 将红、白萝卜、莴笋头，分别削成花球形、橄榄形和菊花形各 10 个。白菜头削成圆形。玉兰片切成圆形玉翅 10 个。口蘑切梳子形。猴头菇切成片，拼入小碗，加盐、味精、鸡汤上笼蒸 30 分钟。
- (2) 将原料分别下油锅过油，再按质地不同，放入砂钵，加盐、味精、鸡汤煨至软烂。装盘时先将猴头菇翻扣盘中，加以造型，再将其他原料拼摆在猴头菇周围。
- (3) 锅中放油，加鸡汤、盐、味精烧开，用湿淀粉勾芡，淋鸡油，撒胡椒粉，浇在素烩上即可。

特点：造型美观，色彩绚丽，质地柔软，清淡味鲜。此菜在第三届全国烹饪技术比赛中获金牌奖。

营养成分：蛋白质 62.3 克，脂肪 10.7 克，碳水化合物 49.1 毫克，磷 1053 毫克，钙 155 毫克，铁 16 毫克及含有多种维生素。

保健作用：可降血压和胆固醇，有一定的抗癌作用。

