

ART OF COOKING
BY FAMOUS CHINESE COOKS
SHI ZHENGLIANG

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

中华名厨
史正良

烹饪艺术

史正良 著

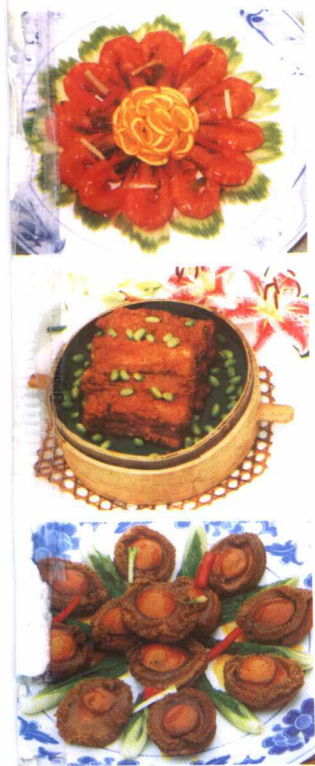




中华名厨 史正良烹饪艺术

Art of Cooking By Famous Chinese Cooks Shi Zhengliang

史正良 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

中华名厨史正良烹饪艺术/史正良著. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2001. 3

ISBN 7-5381-3365-8

I. 中… II. 史… III. 菜谱—中国 IV. TS972.182

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 85915 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：68 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

摄 影：史正良

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，有的在國內，有的在国外，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

吾所爱自奋笔 (自序)

烹饪，是一门涉及营养、卫生、美学、医学、化学以至文学、史学、哲学等多种学科的边缘学科；是人类赖以生存繁衍的实用技术；是现代经济市场中的一项目支柱产业。其研究价值和难度、重要意义可想而知。

烹饪又是民族文化的反映。在中国悠久的历史文化影响下，经过广大劳动人民群众和历代厨师们的不断努力发展、认真总结，都给后人留下了宝贵的财富。目前已经整理、诠释出版了中国烹饪古籍近百种，为中国烹饪不断地发展和进步奠定了理论和技术基础。世世代代厨者的辛勤劳动，在历史上留下了成千上万种美味佳肴，这些都需要我们去整理、研究、继承和发展创新，作为一个烹饪工作者，深感责任之重，事业之光荣，恐力难从心啊！

应辽宁科学技术出版社之邀，欣然提笔撰写此书，按理说凭着自己几十年的从厨经验和烹饪教学的实践，且又有一定的编写工作的经历，编好此书似应顺理成章，但一经启动，才发现并非易事。本书既有收入菜品的继承和创新的兼顾性，能给人以启迪；又要有对传统思想“千金不卖道”的挑战性，要尽吐心声，提示奥秘，让人能知其然，更懂得其所以然。本书力争从科学角度的探索，展示菜品的千变万化，说明其营养食疗价值，以供参考。在编写过程中时刻注意从美的角度，注重色泽配伍，装盘成型，餐具配合等各方面因素，又要掌握一定的摄影技术等多方面的问题，最后总算能比较完美的将本书展现在读者面前。因此，应该说：它是我多年的心血和汗水的结晶。在此，也殷切希望同行们能多提宝贵意见，并希望有更多的大师们能积极参加并支持这一套丛书的出版发行，以便交流，共同发展，使中国烹饪这一古老的传统文化能早日走向全世界。

笔者从学习厨师那天起就主攻川菜，收入本书的菜品，尽属川菜范畴。无论是原料的移用、烹制的融合，还是材料的运用、调味的借鉴，均植根于川菜肥沃土壤。现今川菜菜式已多达数千，在新、奇、特、怪的浪潮中，更是花样百出，品类繁多。无论怎样演变发展，成菜的营养、品尝功能，食用中的安全、可接受性，成菜过程的艺术性，都离不开川菜以调味著称的个性，川菜的物色是不可须臾离也的。

本书营养成分部分，承蒙四〇四医院主治医师王晓丽帮助撰写，在此，表示衷心地感谢。

知识无边，学海无涯，篇幅所限，谬误、遗漏之处，在所难免，乞望指正。

史正良
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们，没有他们高瞻远瞩大胆的决心，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，本丛书是绝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的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，烹饪也应该有烹饪明星。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符其实。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，却有为中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的占领世界大市场，为了让各国朋友更好的了解无与伦比、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、长久立于世界烹饪的顶端，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



史正良小传

A Biographical Sketch of Shi Zhengliang

史正良，现年54岁，四川绵阳市人，特一级厨师，高级中式烹调技师，国家烹饪大师，现任四川省绵阳市饮食服务有限责任公司副总经理、兼任该公司专业技术培训中心主任，中国烹饪协会副会长，四川省烹饪协会副理事长，第三届、四届全国烹饪大赛评委。

史正良14岁入厨，40年的烹饪实践，使他练就了一身扎实深厚的基本功。他精通川菜，旁通鲁、苏、粤、闽、徽、湘、宫廷菜和西菜。他能熟练口咏、默写、烹制2000多种传统和创新川菜的冷、热菜肴和川式面点的制作工艺。尤其擅长墩炉，经他加工的原料，薄厚均匀、削花清晰、片薄如纸、切丝如发的绝招。几十年来，他在继承优良传统川菜的基础上，博采众长，勇于创新，推出了200余款新菜。如当今四川流行的“鱼香虾球”、“火爆春蚕肚”、“茄汁茶花鱼”、“峨嵋松鼠鱼”和“太白诗酒宴”等。他的这些创新名菜既保持了传统特色，又注意了营养的合理调配，更具时代气息，许多中外宾客慕名到四川品尝“史派”菜肴。1984年以来，他多次应邀到国内外各地及菲律宾、马尼拉希尔顿饭店、瑞士日内瓦诺马达饭店、瑞典斯德哥尔摩沙华饭店、美国西雅图国际贸易中心和米德兰竹园饭店表演川菜烹饪技艺。菲律宾的《世界日报》和《菲华时报》、瑞士的《日内瓦论坛报》、美国的《当今新闻》和《撒金那新闻》均对他的厨艺表演作了报道，评论他“训练有素，用料有方，艺高一筹，是不可多得的人才”。赞誉其“技艺精湛，令人叹为观止”。1991年，史正良参加在美国芝加哥举办的《美国烹饪锦标赛》获得了热菜、冷菜铜奖各一枚。他为弘扬川菜文化，提高川菜地位，增进中外友谊做出了贡献。

为了传承川菜文化，使川菜烹饪后继有人，史正良放弃了多次出国发展的机会，致力和培养川菜接班人，全身心地投入了川菜烹饪教学培训工作中，在他兼任绵阳市饮食服务有限责任公司的饮食服务专业技术培训中心主任的20年中，他共举办厨师培训班49期，面点、冷菜雕刻、调酒师培训班计17期，现已培养出全国各地学员14000多名，其中有6人获全国烹饪大赛金奖，有20人获省级烹饪大赛集体金奖，有10人获西南地区部队烹饪大赛集体奖，有16名学员已成为高级技师，有的成为高级烹调师。

1990年以来，他先后应聘担任过第三届、四届全国烹饪大赛评委。多次受聘主持担任过四川省重大的特级厨师晋级主考，四川省第一、二届美食节，四川省第二届名小吃评比、四川省第二届烹饪技术比赛、四川省旅游局第一、二届川菜创新交流比赛和四川省'98挪威三文鱼川菜烹饪大赛决赛的评委。1994年被四川省劳动厅授予国家职业技能鉴定高级考评员，2000年被国内贸易部聘为餐饮业国家一级评委。

1995年被中共绵阳市委、市政府授予“有突出贡献的中青年科技拔尖人才”，1997年被国内贸易部授予“全国商业行业技能之星”，国家劳动部授予“全国技术能手”，四川省委、省政府授予“四川省十大杰出技术能手”，四川省委、省政府授予“四川省十大杰出技术能手”，2000年，被国内贸易部授予“中国烹饪大师”光荣称号。

Shi Zhengliang, 54, was born in Mianyang, Sichuan Province. He is an extra Grade A chef, senior Chinese cuisine technician, National Culinary Master. Now he serves as vice general manager as well as director of professional training center of Food and Drinks service Co. Ltd. of Mianyang, Sichuan Province. He is vice president of the Culinary association of China, vice president of the Culinary Association of Sichuan Province, judge on the Evaluative Committee for the Third and Fourth National Culinary Contests.

After 40 years of cooking practice beginning at the age of 14, Shi Zhengliang has mastered the basic culinary skills, proficient in Sichuan cuisine, and good at Shandong, Jiangsu, Guangdong, Fujian, Anhui, and Hunan cuisines as well as palace cuisines and Western cuisines.

He can orally recount, write from memory and cook over two thousand traditional and creative recipes for cold and hot dishes of Sichuan cuisine as well as the techniques for making pastry of Sichuan cuisine. He is especially good at stewing and the raw materials prepared by him is even, fresh, and thin.

Over the past few decades, on the basis of inheriting the fine tradition of the Sichuan cuisine, he created over 200 new dishes through learning and invention, including many popular dishes in Sichuan. As many of these newly created dishes not only maintain their traditional flavors but also reasonably blend various nutrition and cater to the modern consumer, they have attracted many visitors from home and abroad to Sichuan to taste the food of "Shi School".

Since 1984, he has been invited to many places at home and abroad to show his culinary skills of Sichuan cuisine. Media in these countries covered his demonstrations and praised him for his culinary art. In 1991, Shi Zhengliang took part in the American Culinary Championships and won two bronze medals for both cold and hot dishes. He has made great contributions to the development and recognition of Sichuan cuisine and the promotion of friendship between China and other countries.

Since 1990, he has served as judge on the Evaluative Committee of the Third and the Fourth National Culinary Contests and various contests, including Super Chef examination, the First and Second Food Festivals of Sichuan Province, The Second Contest of Local Snacks, the Second Culinary Skills Contest, the First and Second Creative and Exchange Contests administered by the Tourist Bureau of Sichuan Province. In 1994, he was designated as senior examiner of professional skills of the country and in 2000, he was invited to be a first class judge for food and service industry by the Ministry of Internal Trade.

In 1995, he was entitled a Top Talent With Outstanding Contributions by the Party and city authorities. In 1997, he was given the honors of the Star of Skills of the national service sector by the Ministry of Internal Trade, National Technical Expert by the Ministry of Labor. He was chosen as one of the Best Young Technical Experts in Sichuan Province. In 2000, he received the honorary title of Culinary Master of China given by the Ministry of Internal Trade.

目 录 CONTENTS

序 / 3	糖醋蛙莲鱼 / 29
吾所爱自奋笔 (自序) / 4	飞燕鲫鱼 / 30
为中华名厨喝彩 / 5	干煸鳝丝 / 31
史正良小传 / 8	圆盅鱼豆花 / 33
干烧鲍鱼 / 1	宫保鸡丁 / 34
孔雀鲍鱼 / 2	小煎仔鸡 / 35
红烧珍珠鲍 / 3	芙蓉鸡片 / 36
火爆海螺 / 4	雪里红鸡淖 / 37
三海时蔬 / 5	诗仙盐烤鸡 / 38
三鲜锅巴 / 6	淮杞原蒸鸡 / 39
家常海参 / 7	卷炸凤腿 / 40
翰林瓢海参 / 8	枇杷鸡 / 41
绣球鱼翅 / 9	鱼香凤爪 / 42
菠饺鱼肚 / 10	春蚕吐丝 / 43
紫菜鱼肚卷 / 11	人参原蒸鸡 / 44
麦穗鱿鱼卷 / 12	富贵鸭子 / 45
金梭鱿鱼 / 13	苦瓜炖鸭 / 46
故乡月更明 / 14	糟蒸三鲜鸭 / 47
蛋黄海蟹 / 15	八宝葫芦鸭 / 48
春燕大虾 / 17	太白养生鸭 / 49
鸳鸯大虾 / 18	猫咪鸡蛋 / 50
琵琶大虾 / 19	群丑鸡蛋 / 51
茄子虾橘 / 20	天鹅瓢蛋 / 52
金瓜大虾 / 21	回锅肉 / 53
柠檬茄汁大虾 / 22	鱼香肉丝 / 54
菠萝虾环 / 23	万字烧白 / 55
干烧鳊鱼 / 24	原笼玉簪 / 56
川味菊花鱼 / 25	清汤腰方 / 57
竹筒粉蒸鱼 / 26	磨杵蛋黄卷 / 58
松鼠鱼 / 27	葛山八阵肉 / 59
金星煮鱼头 / 28	蕉叶粉蒸肉 / 60



- | | |
|-------------|--------------|
| 粉竹蒸鲈肉 / 61 | 松鹤遐龄 / 93 |
| 海星肉糕 / 62 | 天鹅划波 / 94 |
| 蜀道香碗 / 63 | 情侣鸳鸯 / 95 |
| 鸡油蛋卷 / 65 | 一帆风顺 / 96 |
| 火爆春蚕肚 / 66 | 鱼翔海底 / 97 |
| 百花肝膏 / 67 | 金鱼闹莲 / 98 |
| 水煮牛肉 / 68 | 玉兰鹦鹉 / 99 |
| 黄焖牛头方 / 69 | 百尺竿头 / 100 |
| 五彩蛇羹 / 70 | 凤戏牡丹 / 101 |
| 麻婆豆腐 / 71 | 鸡鸣富贵 / 102 |
| 山泉豆花 / 72 | 南国晨曦 / 103 |
| 喜鹊豆腐 / 73 | 白鹭青天 / 104 |
| 豆腐莲白卷 / 74 | 鹰屹长空 / 105 |
| 鱼粒豆腐包 / 75 | 秋蟹明月 / 106 |
| 锅贴五环豆腐 / 76 | 深山野趣 / 107 |
| 长寿如意豆腐 / 77 | 松鼠窃食 / 108 |
| 蟹黄狮头豆腐 / 78 | 美味波肚 / 109 |
| 香囊豆腐 / 79 | 乳雀迎宾 / 110 |
| 出水芙蓉 / 80 | 谪仙神笔 / 111 |
| 葵花豆腐 / 81 | 蒜泥白肉 / 112 |
| 时钟豆腐 / 82 | 泡菜盐水耳片 / 113 |
| 四喜豆腐 / 83 | 姹紫嫣红 / 114 |
| 企鹅儿菜 / 84 | 百花争艳 / 115 |
| 喜鹊儿菜 / 85 | 烹调术语注释 / 116 |
| 三清素仙斋 / 86 | |
| 瓢豆角 / 87 | |
| 金牛献珍 / 88 | |
| 金龙四宝 / 89 | |
| 彰明南瓜泥 / 90 | |
| 豆沙龙眼 / 91 | |
| 杏仁豆腐 / 92 | |





干 烧 鲍 鱼

主料：干鲍鱼 500 克。

配料：老母鸡 150 克，鲜老鸭 150 克，生肥瘦火腿 100 克，鲜猪脚 200 克，炸鸭掌 150 克，菜心 150 克。

调料：精盐 5 克，料酒 20 克，胡椒末 3 克，口蘑酱油 10 克，冰糖 8 克，味精 5 克，熟鸡油 100 克，鲜汤 1500 克，泡红海椒 20 克，整姜、葱各 15 克（姜拍破、葱挽结）。

制作方法：

- (1) 干鲍鱼加入清水淹没，浸泡 24 小时，取出洗刷干净，再放盆内加放清水多于鲍鱼 3 倍，放入冰箱内 24 小时，控温零下 4 度（注：不能结冰），使鲍鱼达到饱和状态。取出再洗刷干净，加糖。
- (2) 鲜老母鸡和鸭、鲜猪脚清洗净，宰成 3 厘米大的块，放沸水锅内焯一水，捞出洗净。生火腿切成长 4 厘米、厚 0.4 厘米的条片。葱白洗清，泡红海椒去把和籽，均切成长 3 厘米的段。菜心择洗净。
- (3) 猪脚、鸡、鸭块、炸鸭掌、生火腿、水发鲍鱼、鲜汤、精盐、胡椒末、料酒、冰糖、口蘑酱油放一大铝锅内烧沸，打去浮沫，放入姜和葱结，改用微火慢煨 24 小时至鲍鱼耙软，至汤汁浓稠，捞出鲍鱼，摆放盘内，原汁留用，其他的物料另作他用。
- (4) 小白菜心放锅内，加少许的熟化鸡油和精盐炒断生，起锅摆放鲍鱼的空间处。净锅置中火上，加入熟化鸡油烧至四成热，放入红海椒和葱段炒出香味，加入烧鲍鱼的原汤和味精收浓，浇淋于鲍鱼上即成。

特点：造型美观大方，色泽棕红，质地柔软，咸鲜微辣。

制作要点：

- (1) 鲍鱼要泡、煨胀透，刷洗干净，因干鲍鱼本无鲜味，必须要用鸡、鸭、火腿等煨入味，以提其鲜。
- (2) 掌握好酱油的用量，以免色深发黑或无色。
- (3) 根据以上作法，亦可改用家常烧制，无论采用哪种烧法，必须是自然收汁，忌用湿淀粉勾芡。

主要营养成分：蛋白质 270 克，脂肪 127 克，碳水化合物 68 克，胆固醇 1210 毫克，钠 1034 毫克。总热量 2507 千卡。

孔雀鲍鱼

主料：罐头鲍鱼 16 只(约重 300 克)。

配料：鲜鸡腿 200 克，鲜鸭腿 200 克，猪五花肉 200 克，西兰花 100 克，熟嫩冬瓜皮 150 克，水发香菇 25 克，嫩芹菜叶 50 克，胡萝卜 50 克，相思豆 2 粒，大、小番茄 120 克，白萝卜 1 根(约重 500 克)。

调料：精盐 5 克，料酒 15 克，冰糖色适量(注)，鲜汤 750 克，清汤 200 克，熟化鸡油 100 克，蚝油 25 克，味精 8 克，湿淀粉 20 克，整姜、葱(拍破)各 5 克。

制作方法：

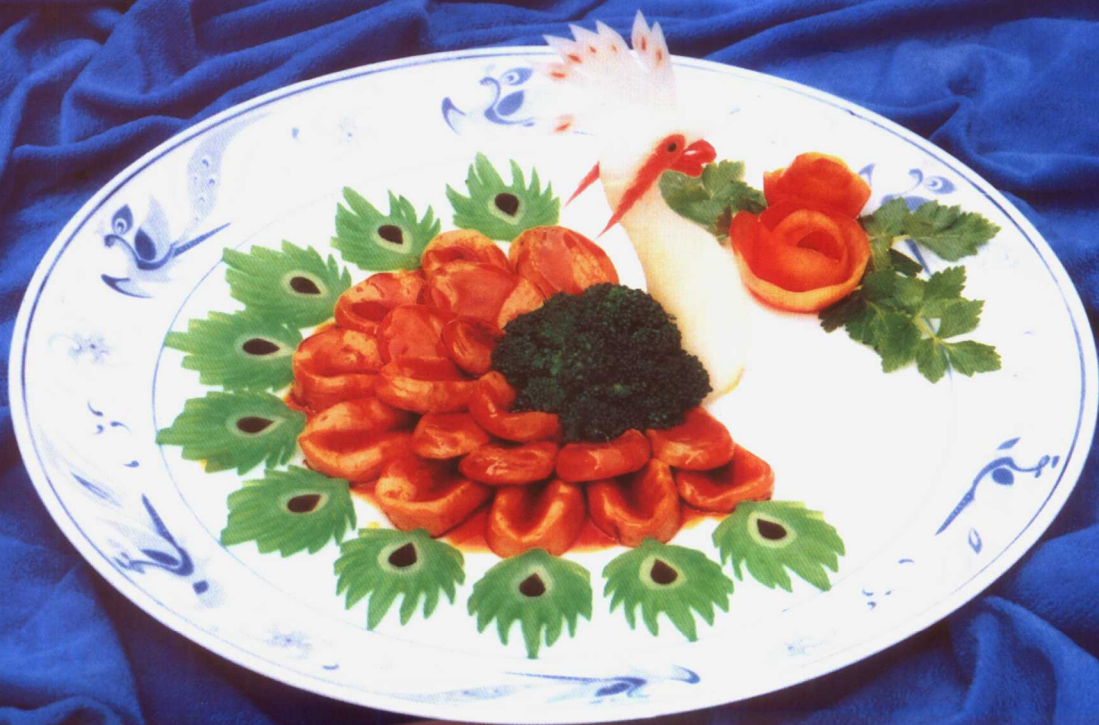
- (1)白萝卜洗净，刻成孔雀头，余料刻成头上羽冠，泡入清水内。胡萝卜洗净，切成柳叶形厚片，将边沿切成锯齿形、挖一小孔成眼框、再片成两片作眉毛，余料刻成孔雀头的下冠。
- (2)熟嫩冬瓜皮用模具压成孔雀尾羽，用同一模具压 10 片香菇片，嵌入雀尾的空隙中成孔雀尾羽。
- (3)番茄去皮，切去底部 1 / 5，底部向上，用刀车削成长条片，卷成两朵鲜花。
- (4)鸡、鸭腿和五花猪肉洗净，斩成大块，入锅掺鲜汤，加精盐、糖色烧沸，打尽浮沫，放入料酒、拍破的整姜、葱、用纱布包好的鲍鱼同烧至鲍鱼入味待用。
- (5)装盘成型：将尾羽焗热，在人圆盘边沿顺摆成半圆形，再将烧入味的鲍鱼起锅，解开纱布，沿尾羽前端重叠顺摆 3 层成孔雀身。西兰花片成片，入沸汤中微焯，再入锅加油、精盐、味精炒断生，叠摆于鲍鱼的凹形空间处作雀身。安上孔雀头，嵌入相思豆作眼睛，芹菜和两朵鲜花点缀于孔雀头前端即成。
- (6)锅置火上，掺清汤，加精盐烧沸，用湿淀粉勾薄芡，淋化鸡油推匀，浇于尾屏上。将烧鲍鱼的原汁，在锅内用小火收至浓稠时放入蚝油推匀浇在鲍鱼上即成。

特点：造型美观，色彩艳丽，软糯鲜香，蚝油香浓。

烹制要点：

- (1)鲍鱼要烧入味，烧上色。
- (2)注意掌握装盘造型的比例大小要适当，形象生动。

主要营养成分：蛋白质 124 克，脂肪 222 克，碳水化合物 77 克，胆固醇 1257 毫克，钠 1263 毫克。总热量 2813 千卡。





红烧珍珠鲍

主料：罐头珍珠鲍 600 克。

配料：嫩冬笋 150 克，嫩茼蒿笋 100 克，大海螺壳 1 个，胡萝卜花 3 朵，香菜 5 克。

调料：精盐 5 克，泡红辣椒节 10 克，葱白段 5 克，大蒜 10 克（拍破），白酱油（注）10 克，胡椒末 3 克，味精 5 克，鲜汤 300 克，化鸡油 10 克，蚝油 15 克，化猪油 100 克，湿淀粉 20 克。

制作方法：

- (1) 冬笋洗净顺切成长 4 厘米、宽 1.5 厘米、厚 0.2 厘米的条片；茼蒿笋洗净直刀斜切成梳子背块；珍珠鲍滗去原汁，入锅用鲜汤加调味料煮两次，起锅待用。
- (2) 大海螺壳洗净，滴尽水分，放大圆盘边沿，螺口向盘内；香菜择洗干净，横放螺壳尾端牵摆成花藤状；胡萝卜花安放在花藤各处。
- (3) 锅置火上，放化猪油烧到四成热时，放入冬笋、茼蒿笋过油至半熟捞出，锅内留油 50 克，放葱、蒜、泡辣椒段炒香，再放入鲍鱼、冬笋、茼蒿笋略炒，掺鲜汤、加精盐、白酱油、胡椒末、蚝油烧沸，放味精，用湿淀粉勾浓汁芡烧至收汁，淋化鸡油推匀，舀入海螺口前端盘内即成。

特点：造型纯朴自然，色泽美观，质地柔软脆爽，咸鲜微辣。

烹制要点：

- (1) 鲍鱼先与鲜鸡、鸭、五花肉块等烧烂入味后，再采用红烧成菜，味更鲜美。
- (2) 烧好的菜，勾湿淀粉时宜浓，使味汁易沾附原料表面，食之鲜美。

主要营养成分：蛋白质 122 克，脂肪 106 克，碳水化合物 32 克，胆固醇 1081 毫克，钠 1188 毫克。总热量 1574 千卡。

火爆海螺

主料：带壳活海螺 1 只(约重 1500 克，约取净肉 250 克)。

配料：嫩豌豆苗 100 克、胡萝卜 100 克，水发木耳 75 克，嫩芹菜叶 150 克，鸡蛋清 40 克。

调料：精盐 3 克，料酒 10 克，醋 15 克，味精 5 克，胡椒末 2 克，泡红海椒节 10 克，细蒜粒 5 克，细姜粒 3 克，细葱粒 6 克，细干淀粉 10 克，湿淀粉 10 克，鲜汤 10 克。

制作方法：

- (1) 将螺肉取出，去掉尾尖和螺肠，螺肉放入碗内，加精盐、醋搓洗，待除尽粘液后用清水洗净，振干水分；豌豆苗、木耳择洗干净，胡萝卜去皮后再用西餐叉将表皮顺刮无数深纹，洗净，横切成厚 0.2 厘米的齿轮形圆片。
- (2) 将海螺肉片成大 3.5 厘米的“火夹片”(注)薄片入碗内，放精盐、鸡蛋清、细干淀粉拌匀后，再加少许精炼油和匀；另用一碗，放精盐、料酒、胡椒末、湿淀粉、味精、鲜汤对成芡汁；海螺壳入笼用蒸气消毒后，取出放大平盘中心垫至平稳；海螺下面四周用芹菜叶点缀。
- (3) 锅置火上，放精炼油烧至七成热时，放入海螺肉爆炒散籽，再将胡萝卜片过油，倒入漏勺内控油待用；锅内留油 50 克，烧至五成热时，放姜、葱、蒜末和泡辣椒节炒香后，放入豌豆苗、木耳炒断生，再放入螺片等翻炒至匀，烹入芡汁炒匀至收汁，淋明油簸转，起锅盛入海螺壳内即成。

特点：色泽协调，质地脆嫩，咸鲜味美。

烹制要点：

- (1) 螺肉要反复搓洗净粘液，片后水份必须沾干，码淀粉宜薄，以免脱芡和食之无腥味、清脆。
- (2) 注意掌握好火候大小，油温的高低，烹时的久暂，以断生即可，多一分火候则质老。

主要营养成分：蛋白质 63 克，脂肪 84 克，碳水化合物 35 克，胆固醇 487 毫克，钠 1057 毫克。总热量 1152 千卡。





三 海 时 蔬

主料：水发鱼肚(注)600克，水发刺参(注)8只(约300克)，水发鱼翅(注)200克。

配料：嫩油菜心160克，番茄40克。

调料：精盐9克，味精7克，胡椒水7克，化鸡油135克，鲜鸡油40克，芝麻油10克，整姜、葱各10克(拍破)，湿淀粉20克，清汤1150克。

制作方法：

- (1) 鱼肚切成长4.5厘米、宽2厘米、厚0.4厘米的条片。番茄烫后去皮和籽，切成长2.5厘米的菱形薄片。菜心将根部削尖圆，洗净。
- (2) 水发鱼翅、鲜鸡油、清汤、拍破的姜和葱、精盐、味精、胡椒水放入一蒸碗内，再放沸水笼内，用旺火蒸90分钟，取出待用。
- (3) 锅置旺火，放鸡油烧至五成热，加入菜心和精盐炒断生起锅，菜根向外摆大盘。锅置旺火，放鸡油烧至五成热，下姜葱炒香，加入清汤煮出香味，捞去姜葱不用。放入鱼肚、海参(各放锅的半边)、精盐、胡椒水烧沸入味，鱼肚捞出，放菜心上，再将海参捞出，摆鱼肚上，最后将蒸好的鱼翅放海参上。将味精、番茄片放锅内原汁中推转，捞出番茄片点缀于海参间隔处摆好，锅内放湿淀粉勾成“清二流芡”(注)收浓，起锅淋入芝麻油，均匀浇淋菜上即成。

特点：形美大方，色彩分明，脆嫩耙软，咸鲜清爽。

烹制要点：

- (1) 鱼肚、海参、鱼翅均要涨发胀透和蒸透，用好汤分别煮入味。
- (2) 务求用具和各种调味品要洁净，达到菜色鲜味美。芡汁浓清以能沾附原料为度，用油不宜过多。

主要营养成分：蛋白质199克，脂肪171克，碳水化合物28克，胆固醇164毫克，钠1194克。总热量2454千卡。

三鲜锅巴

主料：罐头鲍贝 100 克，水发海参 100 克，水发鱿鱼 100 克。

配料：大米锅巴 200 克，嫩豌豆 40 克，番茄 40 克，冬笋 50 克。

调料：蒜片 5 克，姜片 5 克，葱白片 20 克，泡红海椒 10 克，酱油 10 克，醋 20 克，白糖 15 克，味精 3 克，料酒 9 克，胡椒末 2 克，精盐 2 克，化猪油 30 克，鲜汤 800 克(实耗 400 克)，湿淀粉 30 克，整姜、葱(拍破)各 10 克，精炼油 1000 克(约耗 150 克)。

制作方法：

- (1) 鱼肚、海参、鲍贝分别片成长 4.5 厘米、宽 2.5 厘米、厚 0.2 厘米的条片。番茄去皮去籽与冬笋分别切成长 3.5 厘米、宽 2 厘米、厚 0.2 厘米的片。泡海椒去把去籽，切成长 3 厘米的马耳形。豌豆取粒。锅巴用手掰成 5 厘米大的块。
- (2) 炒锅置旺火上，放入化猪油烧至四成热，下入拍破的姜葱炒香，加入鲜汤(400 克)、海参、鱼肚、鲍贝等片、精盐、胡椒末、味精、料酒煮沸入味，捞出如上法再煮一次待用。
- (3) 炒锅置旺火上，下精炼油(50 克)烧至四成热，放入姜、蒜片、泡海椒炒香，下葱片和冬笋片炒转，放入余下的鲜汤、精盐、白糖、醋、料酒、酱油、鲍贝、鱼肚、海参烧沸，放入豌豆、味精、湿淀粉，勾成清二流芡，起锅盛入一碗内。
- (4) 炒锅置旺火上，下精炼油烧至七成热，倒入锅巴炸至浮起，待色泽金黄时捞出，放入碗内，同时舀入沸油 15 克，锅巴与三鲜汁一同上桌，当锅巴放桌上摆好后，速将三鲜汁浇淋在锅巴上即成。

特点：锅巴酥脆，柔软糯，酸甜适口。

烹制要点：

- (1) 锅巴要选薄厚一致，不湿不焦的干锅巴，锅巴太厚不易炸透，太薄易炸糊，焦的色太深且有苦味。
- (2) 炸锅巴的油量宜宽，旺火旺油炸，锅巴才涨分大，酥香而不顶牙。炸好的锅巴底油要加够，并要迅速与汁上桌浇淋，菜发出的响声才大。汁浓清适度，太浓不响，太清不易着味。
- (3) 根据食者需求，主料可变为鱿鱼、虾仁、猪肉、鸡肉、鱼等。其味亦可选用糖醋、咸鲜、茄汁等味。

主要营养成分：蛋白质 45 克，脂肪 101 克，碳水化合物 51 克，胆固醇 506 毫克，钠 436 毫克。总热量 1302 千卡。





家常海参

主料：水发刺参 700 克。

配料：肥瘦猪肉 100 克，鲜冬笋 30 克，罐头口蘑 30 克，油白菜心 150 克。

调料：郫县豆瓣酱 30 克，泡红辣椒 20 克，酱油 15 克，青蒜苗 50 克，精盐 3 克，味精 4 克，料酒 15 克，鲜汤 750 克，芝麻油 10 克，湿淀粉 10 克，化猪油 150 克。

制作方法：

- (1) 猪肉、冬笋、蘑菇洗净，分别切成 0.6 厘米大的丁。菜心择洗净，将根部削成尖圆形。青蒜苗择洗净，切成 0.4 厘米大的粗棵。海参去沙嘴后洗净。泡辣椒去把和籽，与豆瓣分别剁细。
- (2) 炒锅置旺火上，下鲜汤、海参、料酒、精盐煮沸入味，倒去汤汁不用。如上法再将海参煮一次，捞出待用。
- (3) 炒锅置中火上，下猪油烧至四成热，放入肉丁炒至酥香，加入料酒、精盐、味精、冬笋丁、蘑菇丁炒匀，起锅盛入碗内。净锅置旺火上，加入猪油烧至六成热，放菜心、精盐、味精炒断生，起锅，分两排横放一方盘摆整齐。
- (4) 净炒锅置中火上，下猪油烧至四成热，放入豆瓣和泡辣椒炒至断生，出香味时加入鲜汤烧沸，待熬出香味时捞出豆瓣渣不用，再放入海参、肉丁、笋丁、口蘑丁、酱油慢烧入味，放入青蒜苗、味精推转，加入湿淀粉勾成浓汁芡（注），起锅淋入芝麻油，将海参逐只放入菜心中心处即成。

特点：造型美观，色泽红亮，海参耙糯，咸鲜微辣。

烹制要点：

- (1) 海参必须要涨发胀透，再用好汤加味，用小火慢煮入味。
- (2) 根据食者需求，豆瓣酱炒酥香，加汤后可不打渣，用此法烧制成菜味特醇厚鲜浓。

主要营养成分：蛋白质 31 克，脂肪 189 克，碳水化合物 8 克，胆固醇 512 毫克，钠 603 毫克。总热量 1863 千卡。

主料：水发灰刺参 600 克。

配料：肥瘦鲜猪肉 100 克，嫩黄瓜 2 根（约重 200 克），胡萝卜 1 根（约重 150 克），嫩空心菜 150 克。

调料：郫县豆瓣酱 20 克（剁细），宜宾芽菜（注）30 克，精盐 5 克，酱油 10 克，味精 5 克，细姜末 3 克，粗蒜苗花 10 克，料酒 15 克，芝麻油 10 克，整姜、葱各 25 克（拍破），湿淀粉 20 克，鲜汤 175 克，化猪油 125 克，细葱末 5 克，蛋清淀粉 30 克，白糖 3 克。

制作方法：

- （1）海参剖腹去内脏，洗净，入锅内另加鲜汤和精盐、料酒、整姜葱煮 2 分钟，以除去异味，捞出待用；猪肉、黄瓜、胡萝卜、芽菜、空心菜分别洗净。
- （2）芽菜去老根，横切成细粒，猪肉剁细粒，取 2 / 3 入炒锅内，加油少许炒酥香成肉绍，再加入细姜末、料酒、酱油炒香上色，放入味精、芽菜炒匀，起锅，入碗内晾凉，加入余下的细粒猪肉和细葱末拌匀成馅心。
- （3）将海参逐个振干腹内水分，抹上蛋清淀粉，瓢入炒拌好的馅心，用蛋清淀粉抹上封口，放沸水笼内用小火蒸 5 分钟取出待用；黄瓜切成长 15 厘米、宽 2.2 厘米、厚 0.3 厘米的长片，胡萝卜切成长 6 厘米、厚 0.3 厘米的树叶片；将黄瓜和胡萝卜片均入沸汤锅内，加精盐焯断生，捞出，黄瓜双叠围边摆入大盘内，胡萝卜顺放黄瓜片的间隔之中。
- （4）空心菜入锅，加少许底油、精盐炒断生，放味精炒匀，起锅，放圆盘中心垫底；炒锅置中火上，放油烧至四成热，下入郫县豆瓣酱炒断生，再放入姜末炒香，加入鲜汤、海参、料酒、酱油、白糖烧沸，待海参入味后，放蒜苗花、味精推转，勾入湿淀粉成浓汁芡，待汁紧亮油时起锅，淋上芝麻油，放在菜上即成。

特点：造型古朴典雅，烂糯香酥，辣而不燥。

烹制要点：

- （1）海参一定要发胀透，然后用鲜汤加味多煮几次，以使海参烂糯入味。
- （2）炒好的肉绍务必要加适量的鲜肉粒拌匀，以免松散，瓢馅心的多少要一致，封口处要多拌点蛋清淀粉粘牢。
- （3）豆瓣酱亦可不剁细，用油炒断生，加汤烧沸后捞出渣再烧。

主要营养成分：蛋白质 40.7 克，脂肪 189.2 克，碳水化合物 18.95 克，胆固醇 268.5 毫克，钠 1377.65 毫克。总热量 1941.4 千卡。

