



雅致饮食

■ 赵红滨 / 编著 王伟江 / 摄影

YAZHI FENCAI YAZHI FENCAI 黑龙江科学技术出版社

雅致分餐菜

YAZHI FENCAN CAI

赵红滨 编著

王伟江 摄影

江苏工业学院图书馆
藏书章



黑龙江科学技术出版社

中国·哈尔滨

图书在版编目(CIP)数据

雅致分餐菜/赵红滨编著. —哈尔滨:黑龙江科学技术出版社, 2006.2

ISBN 7-5388-5056-2

I.雅... II.赵... III.菜谱 IV.TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 011389 号

责任编辑 苏凤霞

封面设计 晴天设计

雅致分餐菜

YAZHI FENCAN CAI

赵红滨 编著

出 版 黑龙江科学技术出版社

(150001 哈尔滨市南岗区建设街 41 号)

电话 (0451)53642106 电传 53642143(发行部)

印 刷 哈尔滨市工大节能印刷厂

发 行 全国新华书店

开 本 889×1194 1/24

印 张 5

版 次 2006 年 7 月第 1 版·2006 年 7 月第 1 次印刷

印 数 1-3 000

书 号 ISBN 7-5388-5056-2/TS·368

定 价 36.00 元

藝無止境 啓功

原全国书法家协会主席、全国政协书画室主任启功老先生生前为本书题字。

《雅致分餐菜》菜品创作人员

菜品设计:赵红滨

菜品制作:赵红滨

万玉宝 万玉宏

王文兴 胡兴志

储小霞

协助制作:祁锦成

胡艳芯 万富起

王启虎 张勤富

李 凡



作者简介

赵红滨:1968 年出生,北京人,大专学历。

现就读北京教育学院餐饮管理系。

中国烹饪名师

中国药膳名师

北京烹饪大师

国家餐饮业认定师

国家职业技能考评员

餐饮业国家级评委

营养配餐员职业培训师

中式烹调高级技师

赵红滨 1987 年毕业于北京古城烹饪专业学校,师从亚洲大厨屈浩先生,先后在多家北京著名的酒楼、酒店任厨师长。

1999 年,赵红滨到全国政协礼堂工作后,潜心钻研分餐菜肴。几年来,赵红滨亲自安排、接待了国内外大小重要宴会 2 000 余次,服务了两届全国政协领导,以及外国元首和社会各界名人。他们对赵师傅的菜肴评价都是认可和赞同。



前言

宴会分餐制作为现代餐饮的最新流行趋势,已经逐步摆上中、高档酒楼和酒店的餐桌,并以其高雅、精致、卫生等特点受到越来越多食客的欢迎和认同。

10年前,一般人如果品尝过“国宴分餐”,大都感觉到身份和品味的提升,但其高昂的价格却让寻常食客望而却步……

几年前的“非典”,使许多人认识到分餐能有效地减少疾病的传播,但这只是一方面。另一方面,宴会分餐菜单是根据正常人食量合理设计的,它既考虑到整套宴席的营养均衡,口味和烹调技法的变化,又考虑到宴会时间一般在2小时以内,使人们的消化系统得以正常工作。另外,如果是单点分餐菜,客人也可根据自己的食量选择,很大程度上减少了浪费。

随着餐饮业与国际的接轨,中西菜式的结合,使得分餐菜不只是西方独有,国内许多酒楼、酒店的商务宴请首推分餐菜。因为它不仅是时尚,而且为食客营造了一个高雅、舒适的就餐氛围,更利于洽谈和沟通。现在许多酒楼、酒店的分餐菜价格并不是高不可攀,多是高、中、低档兼顾,加大了客人的选择余地。

21世纪是一个高速发展的年代,我们提倡健康、节能、环保,随着人们自身素质的不断提高,吃已经逐渐转化成一种品味,分餐无论在哪方面都是一种发展趋势,希望我们的菜肴对您能有所帮助和启发。

在此,我要感谢所有在工作和生活中支持和帮助过我的政协领导、烹协领导、餐饮前辈,感谢启功老先生生前为本书提字,感谢和我工作多年的同事们,还有我的好友李辉、关琤、刘可、杨英勋、张春生、黄斐等。

本书介绍的菜量均为一份量,由于经验和水平有限,菜品制作难免会出现纰漏,还望大家提出宝贵意见。

赵红滨

2006年2月于北京



分餐菜

YAZHIFENCANCAI

雅致分餐菜的特点

在如今的餐饮市场上,用餐的形式多种多样,有桌餐、自助餐、冷餐酒会,还有分餐……

提起分餐,有些人以为是厨师炒完一个菜或蒸完一条鱼,由服务员当着客人的面分成每人一份,分别食用。

其实真正的分餐并非这么简单,分餐的每一道凉菜、热菜、汤羹、点心、甜品、水果等,都是厨师按每人一份精心制作而成的。分餐既卫生又高雅,是现代社会餐饮高级宴请的首选。

几年前,以分餐形式为主的酒楼、餐厅就已经在许多大城市中出现了,您千万不要误以为它是西餐厅。它是将中西美食巧妙合理地结合在一起,使客人根据自己的喜好和食量合理点菜,这样既可以品尝到异国美食,又可以领略南北风味。

在社会餐饮中,分餐可以单独点菜,但具特色且整体效果最好的还是宴会套餐。

分餐菜单的编排要根据正常客人的食量,以及中、西、南、北风味的合理组合。以我个人的经验,首先要给每位客人准备两种以上的开胃小菜,它既可以调节气氛,又可以打开食欲;然后在上菜前要给客人准备咸、甜的餐前面包,以备客人饮酒前食用。

分餐的第一道菜肴是每人一份精美简洁的冷盘,根据宴会标准的要求,厨师可以用不同的原料,拼摆成不同的图案。

在热菜开始前上一道头汤,这道汤最好选用开胃清汤或酸辣口味的汤羹,以打开客人食欲。

汤上完后可分别选用两道主菜,最好以海味为主,且烹调方法及口味要有区别。

两道主菜后可以点缀一道小吃,调节一下节奏。

小吃过后可以上一道汤菜,为客人起到清口作用,为食用下面的菜开路。

在汤菜后可选用一道肉食类的菜肴,随后在配一道清口或清淡的素菜就可以了。

在上完热菜后可安排一份点心、一份甜品和一份水果,整套宴席即为结束。

当然,这只是分餐套餐中的一种形式,它可根据不同地区,不同习惯的客人要求进行调换。

总之,在餐饮业高速发展的今天,分餐这种时尚、高雅的用餐形式,在中、高档酒楼、酒店越来越普及;在提倡节能社会的今天,我们每一个烹饪工作者,都应该把我国的烹饪国粹发扬光大,不只是国人爱吃,也要用分餐的形式,把我们的中华美食传扬到世界各地。

目录

头盘编

- 春 /1
- 夏 /1
- 秋 /2
- 冬 /2
- 梅 /3
- 兰 /3
- 竹 /4
- 菊 /4
- 迎宾冷头盘 /5
- 吉庆冷头盘 /5
- 富贵冷头盘 /6
- 常青冷头盘 /6
- 什锦冷头盘 /7
- 龙虾冷头盘 /7
- 素斋冷头盘 /8
- 法式冷头盘 /8
- 鲜三文鱼冷头盘 /9
- 烟三文鱼鸡肉批冷头盘 /9

- 一品龙筋汤 /10
- 胶花玉茸汤 /11
- 竹笋鱼圆汤 /12
- 汽锅养元汤 /13
- 柠檬乌鱼蛋汤 /14
- 奶油金瓜汤 /15
- 酥皮山菌汤 /16
- 冬茸官燕羹 /17
- 翡翠雪蛤羹 /18
- 文丝鱼翅羹 /19
- 鲜虾粟茸羹 /20
- 双色太极羹 /21

- 芙蓉烩三宝 /28
- 坛烩八珍 /29
- 虫草参方 /30
- 葱烧双参 /31
- 辽参羊肚菌 /32
- 鲍汁鲨鱼皮 /33
- 玉龙瑶柱脯 /34
- 奶汁烧海螺 /35
- 法汁焗生蚝 /36
- 计司龙虾仔 /37
- 丝网海鲜卷 /38
- 酥皮东星斑 /39
- 千岛银鳕鱼 /40
- 日禾烤蝶鱼 /41
- 鳕鱼狮子头 /42
- 锡纸三珍鱼 /43
- 比萨烤大虾 /44
- 香杏石榴虾 /45
- 玉环水晶虾 /46
- 三色炒虾仁 /47
- 鲜虾炒牛奶 /48
- 凤冠酿玉环 /49
- 金丝鲷鱼盖 /50
- 双味菊花鱼 /51
- 浓汤鱼云 /52
- 鼎煮多春鱼 /53

热蔬编

- 金丝藏玉盏 /22
- 金耳烩鱼翅 /23
- 黄焖桂花翅 /24
- 沙茶青边鲍 /25
- 元鲍烧鳗舌 /26
- 双色海中宝 /27

汤羹编

泰汁鱼肉批 /54
 红花鱼茸蛋 /55
 金牌烤河鳗 /56
 蜜椒脆鳝球 /57
 雪山鳝糊 /58
 法式烤蜗牛 /59
 鳄掌烧鹿筋 /60
 玉笔烩驼峰 /61
 三色炒驼峰 /62
 笙衣驼掌 /63
 鼎煮羊排 /64
 沙律脆鹿柳 /65
 美极鹿寸骨 /66
 南乳黑山羊 /67
 培根煎牛扒 /68
 香芹煎牛柳 /69
 红烧牛舌 /70
 西汁牛肉 /71
 鲍汁猪柳卷 /72
 百结红烧肉 /73
 冬菜宝塔肉 /74
 罐焖香肉 /75
 花江香肉 /76
 红酒煎鹅肝 /77
 鹅肝烟肉卷 /78
 罐焖三宝鸭 /79
 鲍汁鸭舌 /80
 百花酿鸡脯 /81

榛蘑炖火鸡 /82
 玉环竹荪蛋 /83
 雀巢素三鲜 /84
 一品猴头菇 /85
 计司焗什蔬 /86
 龙须烩双耳 /87
 素鲍金针卷 /88
 合味火龙果 /89
 莲子扣金瓜 /90
 奶香娃娃菜 /91
 扇形素烩 /92
 浓汤山菌 /93
 魔芋素烧 /94
 红花口袋豆腐 /95
 什锦山菌 /96
 养生时蔬 /97
 鸳鸯素鲍 /98
 金汤素燕 /99



点心编

喜获丰收 /100
 硕果累累 /101
 花开富贵 /102
 宫廷凉点 /103



小吃编

三色猫耳朵 /104
 鲜鱼子酱烤饼 /105
 雪菜棒渣饭 /106
 彩椒咖喱饭 /107
 翡翠鱼面 /108
 酸汤双色饺 /109



甜品编

桂花汤圆 /110
 西柠芦荟 /110
 香芋南瓜露 /111
 雪耳海底椰 /111

春

【主料】

五香牛唇肉 30 克，卤
墨鱼 25 克，海蜇头
40 克，鲜虾卷 20 克。

【辅料】

芦笋 3 根，凉瓜 3 片，
胡萝卜 2 片。

【调料】

盐、糖、味精、老醋、香
油、葱油、鸡粉、美极
酱油各适量。



夏

【主料】

烟三文鱼 40 克，酱牛
肉 35 克，鸡蛋肠 30
克，海蜇丝 20 克。

【辅料】

绿西葫芦 50 克，松柳
芽 5 克，芦蒿 3 棵，素
黄螺 1 个。

【调料】

盐、糖、味精、醋、香
油、葱油、鸡粉、鱼生
酱油、绿芥末各适量。





秋

【主料】

汾香牛肉 35 克, 蜜制胡萝卜 20 克, 叉烧排 20 克, 青酒鹅肝 25 克。

【辅料】

红鱼子 10 克, 蓝梅 3 个, 荷兰豆 2 个, 塔菜 2 克, 素黄螺 2 只。

【调料】

盐、味精、香油、鸡粉、汾蹄汁各适量。

冬

【主料】

平遥狗肉 35 克, 卤水豆腐 40 克, 香油青笋 30 克, 拌海螺片 20 克。

【辅料】

芦笋 2 棵, 荷兰小黄瓜 2 个, 卤冬菇 2 克, 南瓜 2 克。

【调料】

盐、糖、味精、老醋、香油、鸡粉、美极鲜酱油、生抽、芥末、麻辣汁各适量。



梅

【主料】

豌豆卷 45 克, 盐水鸭 25 克, 酱猪耳 30 克。

【辅料】

花叶生 10 克, 小西红柿 1 个, 法香 1 克, 卤冬菇 3 克, 南瓜 3 克, 红鱼子 1 克。

【调料】

盐、味精、香油、三合油各适量。



菜

【主料】

鸡腿 35 克, 豌豆卷 30 克, 鲜虾卷 30 克, 核桃仁 20 克。

【辅料】

西兰花 5 克, 红鱼子 1 克, 红甜椒 1 克, 荷兰豆 2 个。

【调料】

调料: 盐、糖、味精、香油、鸡粉、辣味汁各适量。





竹

【主料】

酱猪耳 50 克, 素火腿 25 克, 卤豆干 20, 核桃仁 15 克。

【辅料】

西兰花 10 克, 红鱼子 1 克, 荷兰豆 5 克。

【调料】

盐、糖、味精、香油、鸡粉、三合油各适量。

菊

【主料】

素火腿 25 克, 基围虾 25 克, 酱猪耳 30 克, 醉鸡 20 克。

【辅料】

荷兰豆 2 个, 西兰花 5 克, 珊瑚萝卜卷 15 克, 鲜菊花 1 个。

【调料】

沙拉酱、盐、糖、味精、香油、鸡粉、香辣汁各适量。



分餐是将中西美食巧妙地结合在一起, 客人可根据自己的喜好和食量合理点菜。

迎宾冷头盘



【主料】

烟三文鱼 25 克, 鸡蛋皮 20 克, 紫甘蓝 25 克, 素火腿 50 克, 醉青笋 30 克。

【辅料】

西兰花 10 克, 芦笋 5 克, 荷兰豆 3 克, 荷兰黄瓜 1 个, 花叶生 1 片, 黑鱼子 1 克。

【调料】

沙拉酱、盐、糖、味精、香油、鸡粉、红油、意大利黑醋、芥末、红醋各适量。

吉庆冷头盘



【主料】

基围虾 100 克, 蛋黄牛筋冻 10 克, 豌豆鱼糕 15 克。

【辅料】

玉米粒 10 克, 土豆 10 克, 酸黄瓜 5 克, 绿西葫芦 1 个, 红椒 1 克, 蛋皮丝 8 克。

【调料】

沙拉酱、盐、味精、橄榄油各适量。

富贵冷头盘



【主料】

紫甘蓝 50 克，鲜虾肉 30 克，鸡腿 60 克。

【辅料】

黄甜椒 15 克，荷兰豆 5 克，西兰花 10 克。

【调料】

甜奶油、盐、糖、味精、香油、鸡粉、酸辣汁各适量。

常青冷头盘

【主料】

酱驴肉 35 克，鲜虾肉 20 克，紫菜鸡肉卷 40 克，水晶鸭舌 1 只。

【辅料】

西兰花 15 克，卤香菇 5 克，红椒 1 克，黄瓜丝 30 克。

【调料】

盐、糖、味精、香油、鸡粉、甜辣汁、三合油各适量。



分餐的第一道菜肴是每人一份精美简洁的冷头盘。

什锦冷头盘



【主料】

蛋黄糕 30 克，叉烧肉 30 克，素鲍鱼 30 克，狗肉 20 克，山楂糕 20 克，素火腿 20 克，老坛百叶 30 克。

【辅料】

抱子甘蓝 1 个，鲑鱼子酱 5 粒。

【调料】

盐、味精、香油、怪味汁各适量。

龙虾冷头盘



【主料】

小龙虾 125 克。

【辅料】

荷兰豆 2 个，塔菜 5 克。

【调料】

淡奶油、芥末、鱼生酱油各适量。

素斋冷头盘



【主料】

素火腿 30 克, 鳗鱼 30 克, 卤冬菇 30 克, 桂花白灵菇 30 克, 银耳 15 克。

【辅料】

南瓜 8 克, 荷兰黄瓜 1 个, 枸杞子 3 粒。

【调料】

糖桂花、盐、味精、香油、蜂蜜、味噌酱各适量。

法式冷头盘

【主料】

三文鱼批 20 克, 蘑菇批 20 克, 水果沙拉 30 克, 红酒烩梨 15 克。

【辅料】

花叶生 5 克, 奶油生 3 克, 塔菜 5 克, 柠檬 1 个, 番茄 5 克。

【调料】

沙拉酱、意大利黑醋、橄榄油、番茄沙司各适量。



冷头盘是厨师根据宴会的要求, 用不同的原料, 拼摆成不同的图案。