

诗情画意大拌菜

DABANCAI

[上]



黑龙江人民出版社

张慧厨艺——

诗情画意大拌菜

Shi Qing Hua Yi Da Ban Cai

(上)

张慧 温浩洁 宋祥飞 著
何宏 周德文 配诗
何维 刘玉东 柳春祥 摄影



黑龙江人民出版社

Zhang Hui Chuyi



前言

无论是南方,还是北疆,在春夏秋冬的餐桌上,总离不开一道菜——“家常大拌菜”,确切地说:就是家常凉菜。特别是在北疆生活的民族,对凉菜更是情有独钟。因为吃腻了大鱼大肉,总是喜欢品尝“太酸大辣”,或者是“酸咸香辣”或者是“咸甜酸辣”等等多种不同口味的凉拌菜。哈尔滨人管它叫“蔬菜沙拉”,让人见之胃口大开,吃之爽口,越吃越爱吃,不忍放筷。

为适应国际交往和给各种宴会增添喜庆与欢乐的氛围,北疆的美食家们精心选用大众所喜爱的原料,结合国内外各民族不同的口味,以北疆特色风味的“炒肉拉皮”、“什锦拌菜”等各种能拌的冷菜佳肴为基础,创造出栩栩如生、形态逼真可人的凉菜动物造型艺术作品以及色彩清新艳丽的山水风景作品。名师名家的高超技艺将中华饮食文化中对“精、美、情、礼”的追求演绎到了极致,他们提升了普通原料制作的凉菜的品位,将丑小鸭变成了白天鹅。

实践证明:这种凉拌菜,深受国内外广大餐者欢迎,品之回味无穷,尝过赞不绝口。为了让更多的人能掌握这门凉拌菜技艺,本书采取分步骤图解成型过程的讲解方式,使初学者一目了然,一学就会。同时,将百种拌汁的配方秘笈毫无保留地奉献给大家,操作者可以根据自己的口味来选择不同的拌汁。这是烹饪学界在倡导绿色礼仪食品、倡导以营养健康为主的饮食风尚的当下,着力向大众推荐的一种凉拌菜艺术,愿它能够成为绿色食品中的美味佳肴。

目录 MULU

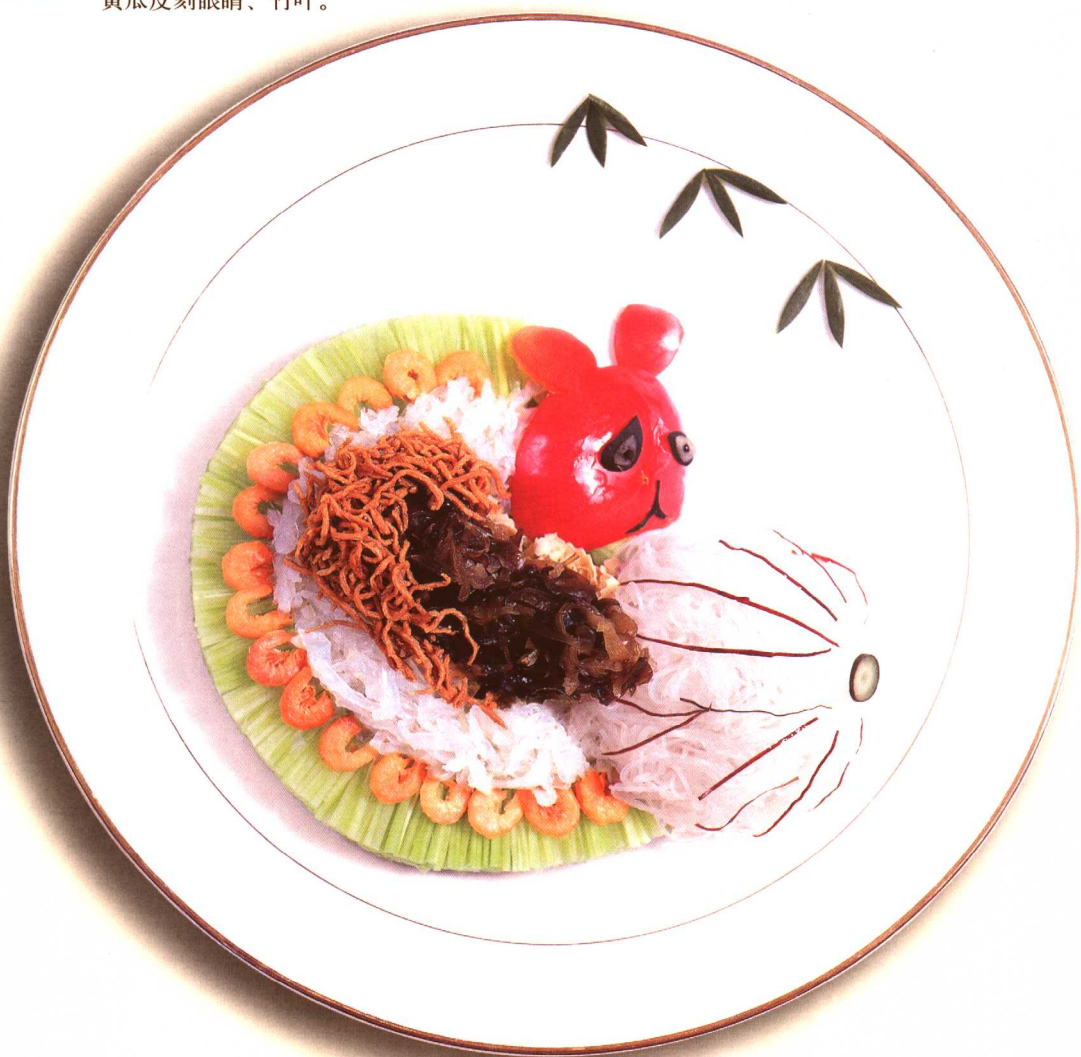
爱心大使	1	山野熊崽	32
福寿双吉	2	森林狮吼	33
孔雀开屏	4	沙漠之舟	34
天鹅戏水	6	展翅高飞	36
蜗牛漫步	8	太平盛世	38
林海野猪	10	和平之歌	40
鹿鸣深情	12	官上加官	42
鹤唱春暖	13	连年有余	44
情侣鸳鸯	14	鱼水情深	45
鸬鹚捕鱼	16	飞来骏马	46
情真火烈	17	羚羊飞跃	48
蝶融花丛	18	万象更新	50
蝶舞翩翩	19	肥蟹藏珠	52
石雕玉镂	20	仙鱼畅游	53
福鹿祝寿	22	草原肥羊	54
南极企鹅	24	海豹顶球	56
雄狮奔跃	26	玉螺探海	57
开拓勤奋	28	弯弯顺顺	58
兔跃喜庆	29	大吉大利	59
田野蛙鸣	30	拌菜实用原料36种	60

爱心大使

像熊一样憨厚，像猫一样可爱。
毛皮十分清洁，既有黑又有白。
它是友好大使，把中国情转载。
若说起大熊猫，全世界都喜爱。

制 法

黄瓜丝、蛰皮丝、干海米摆码身部，西红柿做头部，水晶粉丝做球形，炒肉丝、木耳丝做腿部，黄瓜皮刻眼睛、竹叶。

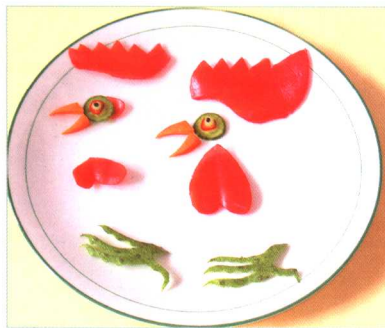


福寿双吉

一对鸡象征双吉，有福有寿是大喜；
雄鸡阔步迎晨曦，昂首扬冠声高啼。
不用寻寻觅觅，到处都是绿地；
莺歌燕舞鸡鸣，到处吉祥大地。



步骤



1. 胡萝卜刻嘴，西红柿做鸡冠，黄瓜 2. 黄瓜丝摆码母鸡胸腹部。
做眼睛、刻鸡爪。



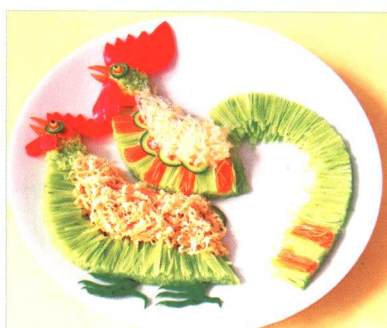
3. 黄瓜丝、胡萝卜丝摆码公鸡胸腹部。



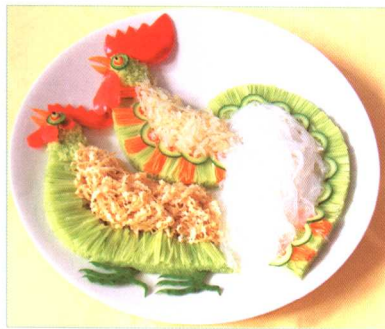
4. 黄瓜丝堆放鸡背部，胡萝卜丝、黄瓜丝摆鸡尾。



5. 蛰皮丝堆放在公鸡身上。



6. 豆美丝堆放在母鸡身上，安放黄瓜皮刻好的鸡爪。



7. 水晶粉堆放尾部。



8. 炒肉丝堆放在母鸡身部，香菜叶点缀在炒肉丝上，炸辣椒丝放在水晶粉上。



作者张慧于2000年接受加拿大卡加利大学烹饪系主任聘请，传授中华饮食文化。

秘笈

海鲜姜香汁：干海米粉12g，胡椒粉5g，蚝油15g，姜蒜末各5g，香油3g，香菜末3g，盐8g，味精6g，白糖5g，白醋5g。

花椒麻酱汁：花椒水20g，芝麻酱15g，蚝油5g，盐5g，味精5g，白糖5g，老抽3g，香菜末5g，蒜末5g。

海米酱油汁：干海米粉5g，美极鲜酱油15g，高汤15g，盐7g，味精5g，白糖5g，姜蒜末各5g，香油10g。

孔雀开屏

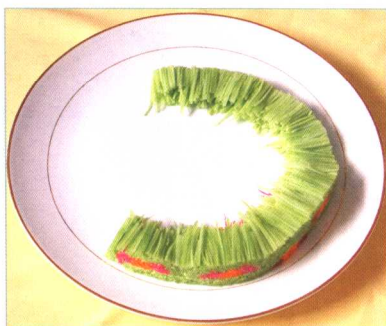
开屏，那美丽的羽毛，展示生活的无限美好；
旋转，那轻盈的舞姿，焕发生灵的才智美妙。
写进传说或编成舞蹈，永远是象征善良的大鸟；
祝福我们伟大的祖国，前程似锦、光辉闪耀。



步骤



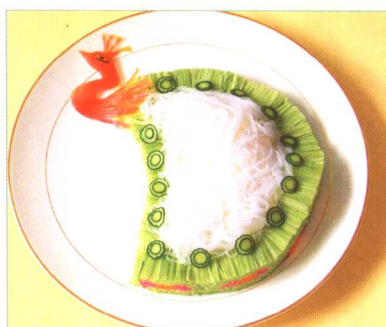
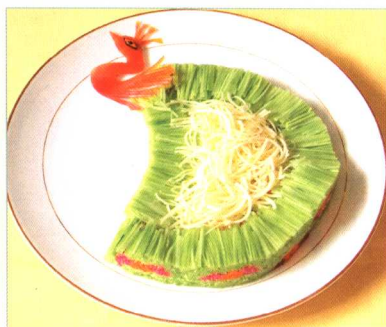
1. 西红柿刻孔雀头、颈部。



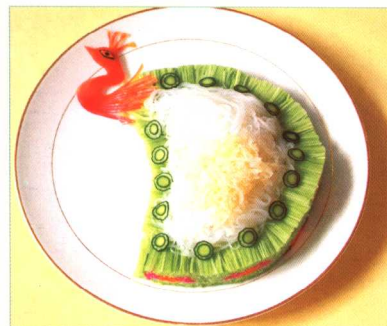
2. 黄瓜丝、胡萝卜丝、心里美萝卜丝摆码尾部。



3. 安放西红柿刻好的孔雀头、颈、身 4. 白菜丝堆放在尾部中间底层。



5. 水晶粉堆放在尾部中间上层，黄瓜片点缀在水晶粉周围。



6. 蚕皮丝堆放在水晶粉上。



7. 炒肉丝堆放在水晶粉上。



作者张慧2003年在重庆参加厨艺表演。

秘笈

牛肉鲜汤汁：牛肉浓汤 20g，花椒油 15g，胡椒粉 5g，香菜末 15g，盐 10g，味精 5g，白糖 5g。

酸咸辣鲜汁：煮山楂泥 25g，煮红椒泥 25g，盐 8g，味精 5g，白糖 15g，姜蒜末 5g，香油 5g，矿泉水 15g。

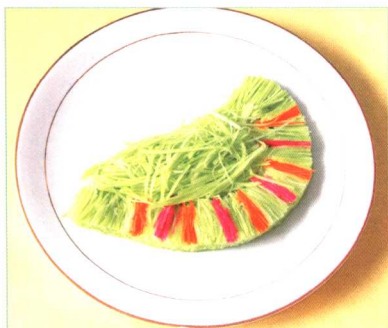
木瓜酸橙汁：木瓜泥 30g，橙皮末 10g，酸豆末 10g，白兰地 15g，辣酱油 15g，鸡高汤 15g，盐 10g，味精 5g，白糖 15g。

天鹅戏水

碧水荡白影，风吹一片云。
黄嘴啄清波，迎来满地春。



步骤



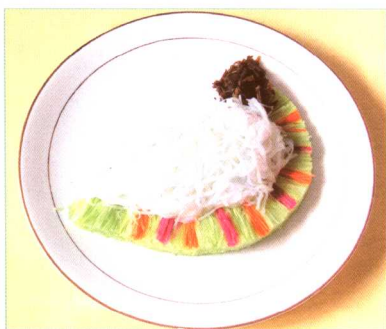
1. 黄瓜丝、胡萝卜丝、心里美萝卜丝摆码身部。



作者张慧2003年在重庆参加厨艺表演。



2. 木耳堆放在尾尖处。



3. 水晶粉放在黄瓜上。



4. 蛰皮丝做头、颈。



5. 胡萝卜刻嘴，黄瓜做眼睛。



6. 海米摆放在水晶粉周围，炒肉丝堆放在水晶粉上。

秘笈

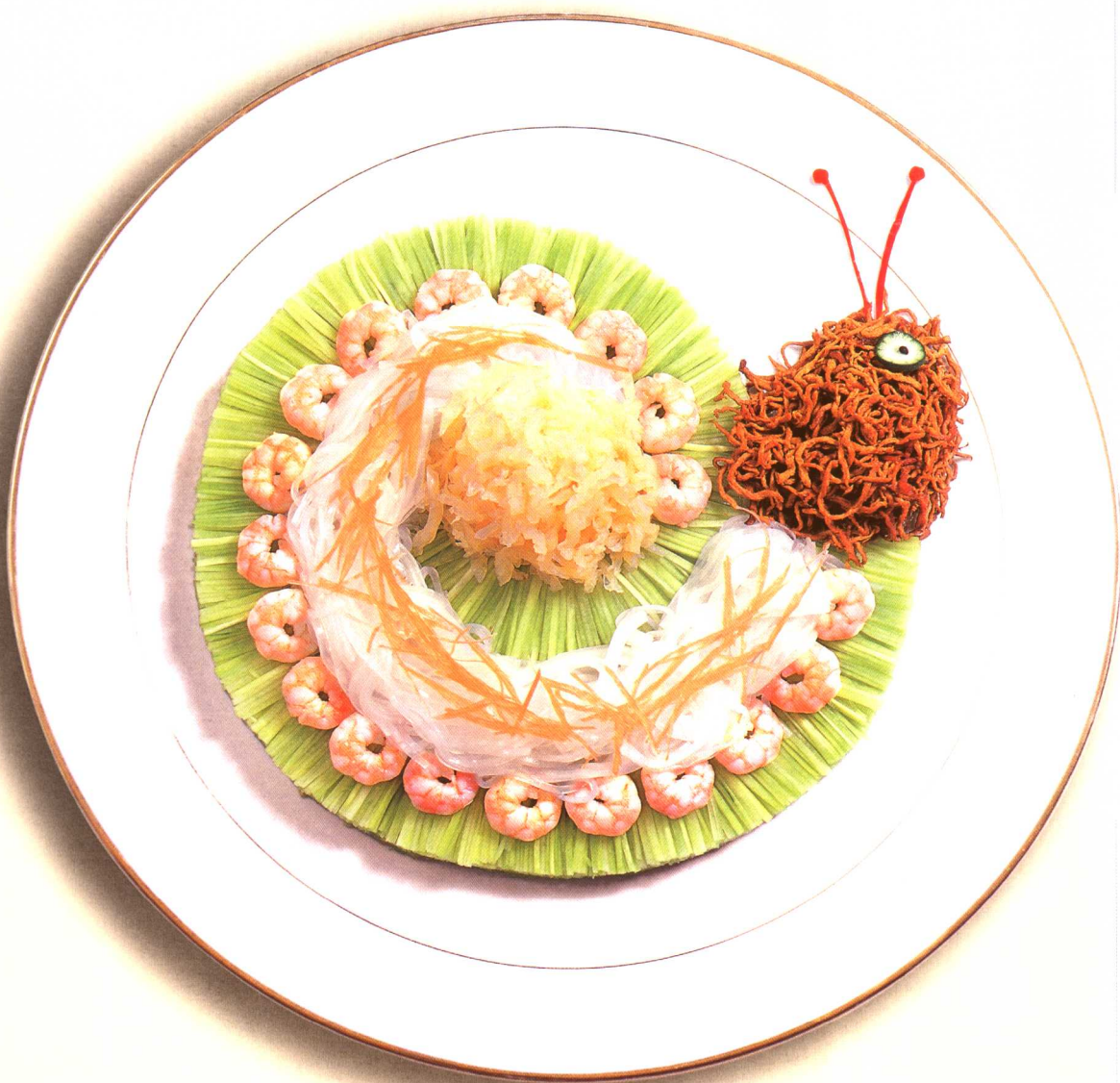
蜂蜜番茄汁：蜂蜜 25g，番茄沙司 35g，辣椒粉 5g，盐 5g，味精 5g，矿泉水 20g，姜末 8g。

蒜泥陈醋汁：蒜泥 30g，五香陈醋 30g，香油 20g，盐 8g，矿泉水 15g，味精 6g，白糖 5g，美极鲜酱油 5g，香菜末 5g。

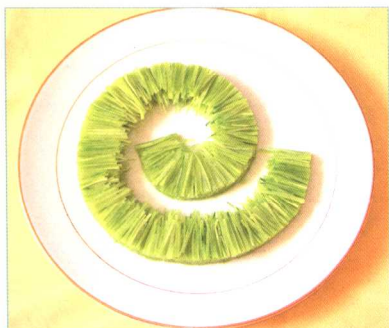
红椒酱油汁：红辣椒油 20g，酱油 25g，香油 20g，盐 3g，味精 5g，白糖 5g，花椒油 15g，蒜末 25g，香菜末 15g。

蜗牛漫步

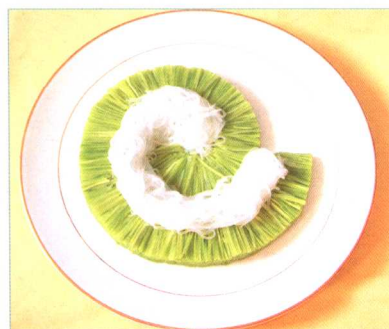
背着房子爬行，一旦遇到险情，
马上缩进屋里，显示它的本能。
它象征着迟缓，是慢慢的代称。
由于肉质细嫩，又被带进餐厅。



步骤



1. 黄瓜丝摆码蜗牛大形。



2. 水晶粉堆在身体中间。



3. 蛰皮丝堆放在中间。



4. 盐水虾仁围码在水晶粉周围。



5. 特写：炒肉丝堆成头部，胡萝卜丝点缀在水晶粉上，红椒做触须，黄瓜做眼睛。



作者张慧2004年在沈阳军区司令部服务中心传授厨艺。

秘笈

泡椒香醋汁：酸泡椒末 15g，香醋 25g，辣椒油 5g，香菜末 5g，香油 10g，花椒油 10g，盐 5g，味精 5g，白糖 10g。

姜末蚝油汁：蚝油 25g，姜末 15g，高汤 25g，老抽 5g，盐 5g，味精 5g，白糖 5g，香油 5g，香菜末 5g。

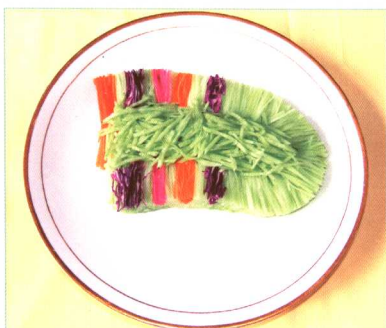
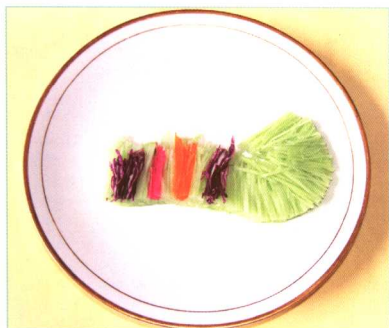
鲜柠檬汁：橙汁 10g，鲜柠檬 1 个取汁，高汤 20g，香油 5g，辣椒油 5g，姜蒜末各 5g，盐 5g，味精 5g，白糖 5g。

林海野猪

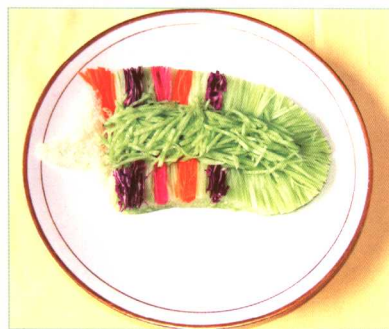
嘴脸与獠牙的突出，再现着野性与粗鲁；
绝没有家猪的温和，因为它是山林的猪。
它们成群出没觅食，甚至疯狂袭击人畜；
那厚皮不怕枪击，人们要小心野猪。



步骤



1. 黄瓜丝、胡萝卜丝、紫甘蓝丝摆码 2. 用同样的方法摆码背部、肚腹部。



3. 蒜粒堆码头部。

4. 黄瓜皮做牙、眼睛。

5. 黄瓜做嘴轮廓，黄瓜皮做尾巴和4个腿爪。



6. 黄瓜做山石大地。

7. 粉丝放在身部中间。

8. 炒肉丝放在粉丝上面。

秘笈

葱香干贝汁： 蒸干贝汤汁 15g，香葱末 10g，美极鲜酱油 10g，盐 5g，味精 5g，白糖 10g，香油 5g。

五香酱油汁： 用大料、花椒、桂皮、甘草、三奈煮水 20g，美极鲜酱油 15g，香油 5g，姜蒜末各 5g，香菜末 5g，盐 10g，味精 5g，白糖 3g。

葱姜酱油汁： 炸葱油 25g，香油 5g，花椒油 5g，酱油 15g，盐 5g，味精 5g，白糖 5g，高汤 15g。



作者张慧与世界长跑冠军王军霞合影。

鹿鸣深情

它是林中的精灵，展现生命的旺盛；
载着善良嬉戏跑跳，在大自然里鸣叫涌动。
海南鹿回头的传说，歌颂着美好的爱情；
神女向往人间的生活，享受在牧猎耕耘中。

制 法

白萝卜刻鹿头，黄瓜丝、小香葱段、熟牛肚丝摆码身部，红椒丝、黄椒丝、法香叶点缀在菜肴边上。



鹤唱春暖

常与松为友，祝贺人长寿。
 满身皆洁白，寿老亦白首。
 一步一点头，稳健亦悠悠。
 鹤发还童颜，人生欲何求。

制 法

白萝卜刻鹤头部，小香葱段、红椒条、黄椒条、黄蚬子肉摆码身部，法香叶点缀在鹤脖子周围。

