



现代人

名厨经典系列



创新时尚 海鲜菜

张珍平 著



中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

创新时尚海鲜菜/张珍平著.—北京:中国轻工业出版社, 2006.5

(名厨经典系列)

ISBN 7-5019-5223-X

I.创… II.张… III.海产品—菜谱
IV.TS972.126

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 157220 号



责任编辑:高惠京
美术设计:王超男

责任终审:劳国强
责任校对:燕杰

美术指导:叶蕾
责任监印:胡兵

出版发行:中国轻工业出版社(北京东长安街6号,邮编:100740)

印刷:北京恒信邦和彩色印刷有限公司

经销:各地新华书店

版次:2006年5月第1版第2次印刷

开本:787×1092 1/16 印张:6.5

字数:100千字

书号:ISBN 7-5019-5223-X/TS·3036 定价:35.00元

读者服务部邮购热线电话:010-65241695 85111729 传真:85111730

发行电话:010-85119845 65128898 传真:85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换
60497S1C102ZBW



名厨经典系列

创新时尚

张珍平 著

海鲜菜



中国轻工业出版社

..... 前言

当今,餐饮业繁荣发展,无论是气势恢弘的大酒店,还是质朴雅致的小餐馆,特色招牌菜都是其灵魂。本书作者用心追赶潮流,在菜肴创新中讲究刀工精细、造型变化多姿、拼配技巧多样,并且注重把握火候,使菜肴“妙在鼎中之变,巧在以味为美”。

本书实用性较强、菜肴制法独特、调味新潮别致,特别是讲求绿色食品原料的运用,同时注重食品卫生安全、营养合理搭配、造型美观大方,再配以别致的器皿,以时尚的盘饰设计,使菜肴精致美观。

愿此书能给人耳目一新的感觉,为众多厨师提供借鉴、参考。限于本人水平,若有欠缺之处,恳请读者提出宝贵意见。

张珍平

..... 作者简介



张珍平高级烹饪技师、中国烹饪协会会员、青岛创新时尚私房海派菜研究院院长、青岛创新中菜研究院副院长。

从1977年从事烹饪工作起，在提高烹饪理论知识的同时，张珍平通过工作实践，博采众长、勇于创新，在菜品的色、香、味、形、质、营养、造型、盛器等方面狠下工夫，形成自己独特的烹饪风格。

1992年，张珍平受聘于青岛海天大酒店，在担任海天东来顺饭庄厨师长期间，潜心研究海派菜和穆斯林清真菜，推出创新菜“鱼和羊合为鲜”、“鱼咬羊麻辣”、“鱼和羊鲍翅参”等火锅，以及“麻酱烤牛肉”、“羊肉三文鱼”、“冬瓜羊虾肉”、“花篮石榴鸡”、“百花羊宝”、“海鲜八珍羊煲”、“玉珠红参炖羊排”等菜品，将青岛海鲜菜与

清真菜相结合，曾多次接待国内外贵宾，受到广泛好评。

2001年，在江西南昌举行的全国清真菜比赛中，其“绣球鱼羊鲜”、“三鲜羊肉粽子”、“酱香烤羊肉”、“鱼羊全家福”等获得创新奖。

2003年，参加东方美食时尚菜擂台赛，张珍平创制的“上汤寸金白菜卷”、“傲雪梅花”、“绣球红布丁”、“OK西芹”、“海米水晶瓜”、“白沙蜜果”等菜品获奖。

2004年，其“菊花鱼米卷”、“黄金元宝银鳕鱼”获第二届国际香港食神争霸赛金奖。

2004年，在第一届金鼎奖人物评选活动中，张珍平被授予中国十佳食神“金鼎奖”。

2005年，中国青岛第十五届国际萝卜节，张珍平担任雕刻艺术和萝卜大赛顾问。同年，担任由中国饭店协会、中国中菜创新院、青岛创新中菜研究院举行的全国现代餐饮经营管理与名厨创新特色菜大赛评委，并在大赛现场表演、制作了特色菜“翡翠蟹粉芙蓉蛋”、“天书玉珠”、“风情竹筒五花鱼”、“春暖花开”等。

同年，担任第三届国际食神争霸赛组委会评委。

目录

时尚潮流热销菜

- | | | |
|------------|--------------|--------------|
| 7 白银豆腐鱼 | 29 一品彩丝 | 48 池塘风情鲍 |
| 8 翡翠炒四鲜 | 29 三鲜鱼筒 | 49 紫砂海八鲜 |
| 8 刺参带子炒鱼面 | 30 澳带扒麻花鱼面 | 50 鱼羊三丝 |
| 9 兰花大虾墨鱼球 | 30 双色换心蛋 | 50 纸锅云耳鱼丸 |
| 9 百合银杏炒虾球 | 31 蟹子蟹粉鱼茸蛋 | 51 彩球雪丽翅丝 |
| 10 彩蝶水晶虾仁 | 31 天书玉珠 | 52 鲍汁 |
| 10 花开海鲜大虾球 | 32 春暖花开 | 52 美猴献宝 |
| 11 蟹黄荷包 | 33 风情竹筒五花鱼 | 52 玫瑰寿司带子 |
| 12 水映仙桃 | 33 玫瑰三吃鲈鱼 | 53 众星捧月 |
| 12 寸金果香 | 34 傲雪梅花海鲜小豆腐 | 53 风花雪月翅鲍参 |
| 13 包公烧卖 | 35 鱼茸菠萝冬瓜 | 54 XO 酱 |
| 13 金牌油条 | 36 渔家风情饭 | 54 川汁刺参捞三文鱼饭 |
| 14 荔枝春蚕丝 | 36 黄金冬瓜 | 55 家乡粽叶香辣肉 |
| 14 满口香烧卖 | 37 绣球海鲜金瓜 | 55 一鱼三味鲜 |
| 15 孔雀卷尖 | 37 渔家海鲜捞饼 | 56 青岛特色小海鲜 |
| 15 竹筒红烧肉 | 38 冰碗海菊花 | 56 锅烧蛤蜊肉 |
| 16 石锅甲鱼炖羊排 | 39 八宝布袋鱿鱼 | 57 蚝皇汁 |
| 16 坛焖酒香鸭 | 39 翅丝赛龙虾 | 57 金瓜刺参 |
| 17 碧绿柴巴鸭丝卷 | 40 鸡蛋红烧肉 | 58 扒花菇参 |
| 18 大碗肉烧鲜鱼块 | 40 珍珠鸡烩蛋 | 59 海参汁 |
| 19 蟹子水煮豆腐 | 41 绝味五丝 | 59 东坡八宝刺参 |
| 20 花肉玉米饼 | 41 香辣牛肉酥鱼丝 | 59 梅花羊脑 |
| 21 玉珠红参炖羊排 | 42 龙筋虾黄金球 | 60 干红汁 |
| 21 四色蔬菜面 | 43 九转白菜卷 | 60 干红扒羊肉 |
| 22 宫廷白菜卷 | 43 冬盏三彩玉珠 | 61 翅丝玉米片片 |
| 23 彩蝶鳄鱼丁 | | 62 盐爆汁 |
| 23 上汤四鲜水晶饺 | | 62 基围虾满口福 |
| 24 平哥八宝泡金饭 | | 62 金丝爽辣汤 |
| 24 鸡汤过桥鱼面 | | 63 稻香米汁 |
| 25 神仙竹篱鱼 | | 63 稻香水蒸蟹肉 |
| 25 私房御膳海鲜盅 | | 63 粉丝疙瘩汤鱼 |
| 26 布袋竹荪芥三丝 | | 64 回锅汁 |
| 27 私房街过桥汤 | | 64 花篮肉 |
| 27 腰缠万贯白金块 | | 64 鲛鱼飘香 |
| 28 酥盏墨鱼花 | | 65 风干汁 |
| 28 鸿运五福 | | 65 绝味鸡 |

自制酱汁创新菜

- | | |
|-------------|-----------|
| 45 香茅汁 | 63 稻香米汁 |
| 45 香茅汁扒雪燕 | 63 稻香水蒸蟹肉 |
| 46 浓金汤 | 63 粉丝疙瘩汤鱼 |
| 46 南海风情翅 | 64 回锅汁 |
| 46 鱼翅三丝烩雪耳 | 64 花篮肉 |
| 47 金汤鱼翅扒广肚 | 64 鲛鱼飘香 |
| 47 蟹子金汤蟠龙鱼翅 | 65 风干汁 |
| 48 海鲜汁 | 65 绝味鸡 |

中西结合高档菜

- 66 大碗牛菌炖酸菜
- 67 三宝鱼香汁
- 67 农家扣肉
- 67 棒棒鱼球
- 68 南瓜冬蓉酱
- 68 雪梨玉珠
- 68 南蓉蒸鳊鱼
- 69 糊辣酱
- 69 稻香牛柳
- 70 红鱼汁
- 70 红汁绣球鳗鱼
- 71 海鲜酱
- 71 江映半月
- 71 满载而归
- 72 地三鲜番茄汁
- 72 黄金元宝鳕鱼
- 73 鸭脯炖猪肉
- 74 浓鸡汤
- 74 鲜橙蟹子鱼肚丝
- 74 锦绣裙边
- 75 平哥西汤
- 75 平哥西汤龙筋菜

- 77 寿司五彩鱼生
- 77 五彩丝球
- 78 一涮四生吃
- 78 六味珍珠燕窝
- 79 椰蓉沙拉黄金糕
- 80 鲜鲍西果香
- 80 蜜瓜虾丁
- 81 金盏沙拉炒龙虾
- 82 肉松薯球
- 82 肉松香芋巧克力
- 83 菊花鱼米卷
- 84 醉酒蟹黄鳕鱼球
- 84 红毛丹海鲜沙拉
- 85 荔枝虾球
- 85 蟹肉扒翅肚
- 86 面包沙拉蔬菜盏
- 87 菊花明珠
- 87 葫芦煸鱼蛤
- 88 海鲜金字塔
- 88 红纱绣球
- 89 花开一品鲍
- 89 金瓜献宝
- 90 海鲜扒龙筋菜
- 90 西味刺参捞蛋糕
- 91 果香西味虾
- 92 蟹黄凤梨燕窝
- 92 紫砂珍珠燕窝
- 93 鱼翅炖明珠

- 94 金瓜翡翠大鲍翅
- 95 双龙闹翅
- 95 三宝鱼翅汤
- 96 鱼翅烩虾面结
- 96 芙蓉蟹翅
- 97 日式鱼翅捞油条
- 97 绣球鱼翅芙蓉面
- 98 金瓜佛跳墙
- 99 坛坛鲜香
- 100 枸浓石锅全家福
- 100 龙凤呈祥
- 101 江南三虾大刺参
- 101 泰式烧刺参
- 102 蛋挞红鸡酱刺参
- 103 金钱乌龙捞虾面
- 103 雪中送炭



时 尚 潮 流



热 销



菜



白银豆腐鱼

主料

豆腐 400 克，净鱼肉 200 克。

配料

三鲜肉馅，蛋清，黄瓜片，胡萝卜片。

调料

盐，味精，胡椒粉，鸡粉，生粉，香油。

关键：豆腐、鱼肉的比例要掌握好，制作加工要细腻，且要顺一个方向搅，这样蒸出的豆腐鱼嫩滑洁白。

制法

①将豆腐和净鱼肉切碎与蛋清、盐、味精、胡椒粉、鸡粉搅拌调成豆腐鱼馅，再将豆腐鱼馅做成鱼状包上三鲜肉馅，修成鱼形，点缀胡萝卜片嘴、黄瓜片眼，上屉蒸约 15 分钟出屉。

②锅加水烧开，调味、勾芡，淋香油浇在蒸好的豆腐鱼上即可。

特点：豆腐滑嫩，肉质鲜香。

翡翠炒四鲜

主料

水发刺参 100 克，
带子 100 克，八带
100 克，鱼肚 50 克。

配料

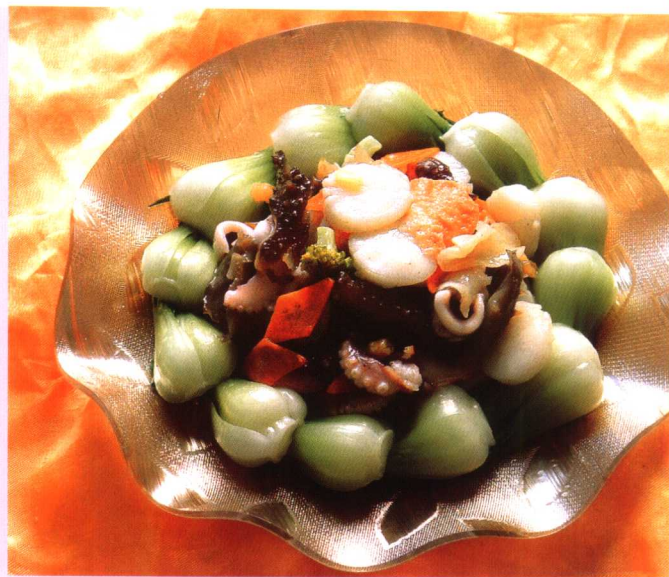
油菜，胡萝卜片，
芥蓝片。

调料

料酒，盐，味精，胡椒粉，蒜片，葱段，
鲍鱼酱，生粉，香麻油。

制法

- ①将刺参、带子、八带、鱼肚改刀切片；
油菜洗净，胡萝卜片、芥蓝片焯水。
- ②锅上火加葱段、蒜片炒香，加入料酒、盐、
味精、胡椒粉、鲍鱼酱调味，倒入各种主
料及胡萝卜片、芥蓝片翻炒，湿生粉勾芡，
淋香麻油，装入用油菜围边的盘中即可。



特点：咸鲜滑嫩，清淡可口。

关键：原料焯水时要注意水温、时间，且
要控干水分；炒制时芡汁不宜太多。



刺参带子炒鱼面

主料

刺参 100 克，带子
50 克，鱼胶面 100
克，银耳 50 克。

配料

黄瓜片，胡萝卜片。

调料

料酒，盐，味精，上汤，生粉，葱香油、香油。

制法

- ①将发好的刺参、带子、鱼胶面切片，加黄
瓜片、胡萝卜片、银耳入锅略氽后捞出控水。
- ②锅上火加葱香油炆锅，加上汤、料酒、盐、
味精烧开调味，倒入氽烫好的主料、配料略
烧，湿生粉勾芡、淋香油，装入盘中即可。

特点：清淡爽口，味道鲜美。

关键：注意色彩的搭配；炒制时注意
火候；芡汁不宜太多。



兰花大虾墨鱼球

主料

去头大虾 12 只，
墨鱼板 200 克。

配料

黄瓜，红樱珠，蛋清。

调料

盐，味精，葱姜水，鸡粉，胡椒粉，生粉，
葱姜油，香油。

制法

- ①先将墨鱼板用搅拌机搅碎，加蛋清和调料制成鱼胶，做成墨鱼球、蒸熟。
- ②大虾从背部剖开，去沙线、抹上鱼胶，点缀黄瓜、红樱珠上屉蒸熟，摆在盘边。
- ③锅加汤烧开调味、勾芡，淋香油浇在大虾、墨鱼球上即可。

特点：鲜嫩爽口，造型美观。

关键：墨鱼制泥要细，上劲到位，鱼胶要软嫩。

百合银杏炒虾球

主料

虾球75克，百合25
克，银杏15克。

配料

黄柿子椒 1 个，红椒
片、青椒片各适量。

调料

盐，味精，料酒，香油，生粉，上汤，
葱姜油。

制法

- ①将虾球上浆、滑熟；百合、银杏、青椒片、红椒片汆烫好。
- ②锅加葱姜油烧热，倒入虾球、百合、银杏、青椒片、红椒片翻炒，加上汤、盐、味精、料酒调味，湿生粉勾芡、淋香油，装入点缀好的黄柿子椒里即可。



特点：咸鲜滑嫩，清淡可口，清润心肺。

关键：虾仁上浆腌制时一定要控干水分，炒制时要掌握火候，芡汁不要太多。

彩蝶水晶虾仁

主料

水晶虾仁 200 克。

配料

南瓜。

调料

盐，味精，料酒，葱姜油，生粉，高汤。

制法

- ①将水晶虾仁用温油滑熟。
- ②锅加高汤烧开放盐、味精、料酒、湿生粉调味、勾芡，倒入水晶虾仁翻炒，淋葱姜油，装入刻好的南瓜盅里即可。



特点：鲜嫩滑爽，盛器美观。

关键：应将水晶虾仁在四五成油温中迅速滑熟。



花开海鲜大虾球

主料

春卷皮 10 张，海肠子 100 克，鸡肉肠 50 克，海蛎肠 50 克，比管 50 克，螺头 50 克，大虾球 6 个。

配料

红椒丁，黄瓜丁，洋葱丁。

调料

料酒，盐，味精，葱段，蒜片，鲍鱼酱，生粉，香油。

制法

- ①将春卷皮放热油锅炸成花状，摆入盘中，放上炒好的大虾球。
- ②将海肠子、螺头、比管、鸡肉肠、海蛎肠切丁和红椒丁、黄瓜丁、洋葱丁焯水。
- ③锅放油烧热，加入葱段、蒜片爆香，倒入主料、配料加调料调味、翻炒，湿生粉勾芡，淋香油，装入春卷皮花中即可。

特点：香脆鲜嫩，美味别致。

关键：炸制春卷皮要掌握油温在 $160^{\circ}\text{C} \sim 180^{\circ}\text{C}$ 之间，要求不能上色，且酥脆；炒制海鲜时要掌握火候，口味要突出鲜美。



蟹黄荷包

主料

蟹黄 50 克, 蟹肉 50 克, 肉末 150 克。

配料

蛋清, 马蹄碎, 香菇碎, 胡萝卜碎, 海米碎。

调料

料酒, 盐, 味精, 胡椒粉, 葱末, 姜末, 蒜末, 生粉, 葱香油, 上汤, 姜汁, 肉皮冻。

关键: 蛋清皮不要拉得太薄; 调馅时肉皮冻量要足, 味要鲜浓; 蒸制时不宜过久。

制法

- ① 先将蛋清拉成 7 张蛋皮。
- ② 肉末加马蹄碎、香菇碎、胡萝卜碎, 海米碎和料酒、盐、味精、胡椒粉、葱末、姜末、蒜末、肉皮冻调制成肉馅。
- ③ 用蛋皮包上肉馅和蟹肉上屉蒸熟, 摆放盘中为荷包。
- ④ 锅加葱香油烧热, 倒入蟹黄、姜汁炒香, 注入上汤烧开调味, 湿生粉勾芡, 淋葱香油浇在荷包上即可。

特点: 汁鲜肉嫩, 色泽诱人。

水映仙桃

主料

鱼豆腐（鱼肉泥、豆腐泥、蛋清调味制成）300 克。

配料

熟五花肉丝，金针菇丝，胡萝卜丝、韭菜段、熟菜心、熟蛋黄末。

调料

料酒，盐，味精，老抽，鸡粉，清汤，葱姜油，蒜末、葱末、姜末。

制法

①将鱼豆腐做成桃形的底部。

②锅加葱姜油烧热，倒入葱末、姜末、蒜末炒香，加入熟五花肉丝、金针菇丝、胡萝卜丝、韭菜段，放料酒、盐、味精、老抽、鸡粉炒熟后凉透，放桃形底坯上，再用鱼豆腐抹平成桃形，撒蛋黄末上屉蒸约 20 分钟，装入汤碗中。



③锅加清汤烧开调味，浇入汤碗里，放上菜心即可。

特点：形如仙桃，汤鲜肉嫩。

关键：蒸制的火候要恰到好处。



特点：酥脆鲜香，口味宜人。

关键：炸制时要掌握火候，需慢火操作。

寸金果香

主料

五花肉 200 克，威化纸 12 张。

配料

蛋黄，面包糠。

调料

八角，老抽，味精，葱末、蒜末、姜末，香油。

制法

①先将五花肉切小丁，放热油锅加葱末、姜末、蒜末、八角、老抽、味精煸香后，凉透。

②用威化纸包上五花肉丁沾蛋液、滚面包糠成寸金果状，下热油锅炸酥装盘即可。



包公烧卖

主料

鲜鱼泥 200 克，
肥肉泥 50 克。

配料

紫菜 3 张，威化纸 3 张，
韭菜末，西芹丁，胡萝卜丁，蛋清。

调料

盐，味精，胡椒粉，鸡粉，蛋黄，面包糠，
生粉，香油，麻香油。

制法

- ①将配鲜鱼泥、肥肉泥加调料调好分两份，一份加韭菜末、香油拌匀，另一份加西芹丁、胡萝卜丁、麻香油拌匀。
- ②分别用紫菜、威化纸包馅料为烧卖，沾上生粉、拖蛋液、裹面包糠。
- ③锅放油烧至六成热，下烧卖炸熟装盘即可。

特点：鲜香脆嫩，吃法奇特。

关键：制鱼泥馅要掌握鲜嫩度；烧卖大小均匀，需慢火炸酥脆。

金牌油条

主料

油条 3 根，鸡
肉泥 100 克。

配料

虾仁粒，胡萝卜粒，
西芹粒，鸡肠粒，
洋葱粒，木耳粒。

调料

料酒，盐，味精，胡椒粉，香油，生粉，
面包糠。

制法

- ①将配料各种粒烫水加调料（除面包糠外）炒成馅。
- ②油条切段、挖空，将炒好的馅放进去，两头抹上入味的鸡肉泥、沾上面包糠，下六成热油锅炸金黄色即可。



特点：外酥里嫩，口感丰富。

关键：油条选料粗细长短要一致；炸制要注意油温、火候，需要慢火操作、炸酥脆。

荔枝春蚕丝

主料

墨鱼泥 100 克，肉馅 100 克。

配料

茭瓜丝，胡萝卜末，马蹄末，蛋清。

调料

料酒，盐，味精，胡椒粉，葱末，姜末，蒜末，香油，鸡粉，葱姜油，生粉。

制法

- ① 先将墨鱼泥加料酒、盐、味精、胡椒粉、蛋清、鸡粉、葱姜油拌匀，再加上茭瓜细丝，用筷子绕成蚕丝状，放入盘中、上屉蒸熟。
- ② 肉馅加葱末、姜末、蒜末、马蹄末、盐、味精、香油拌匀，沾上胡萝卜末，下热油锅炸为荔枝色，点缀装盘。
- ③ 锅加汤烧开调味，湿生粉勾芡、淋香油浇在蚕丝上即可。



特点：色彩艳丽，香酥鲜嫩。

关键：制作蚕丝时一定要顺向、用两根筷子绕；蒸制时火候不要过大；炸制时掌握油温六七成热效果最好。



特点：酥脆鲜香，口味诱人。

关键：炒制时一定要炒出香味，不要炒糊；炸制时要掌握好油温。

满口香烧卖

主料

五花肉 150 克，熟花生碎、熟芝麻各 50 克。

配料

威化纸，面包糠，蛋液，马蹄，胡萝卜。

调料

八角，老抽，葱末，味精。

制法

- ① 先将五花肉、马蹄、胡萝卜切小丁；锅放油烧热，放葱末、八角、老抽、味精炒香后，放肉丁、马蹄丁、胡萝卜丁炒熟、凉透为五香馅，拌上熟花生碎、芝麻。
- ② 用威化纸包上炒好的五香馅、沾蛋液、滚面包糠做成烧卖状，下热油锅炸酥、装盘即可。



孔雀卷尖

主料

鱼泥 400 克，紫
菜 2 张，蛋皮 2 张。

配料

韭菜末，胡萝卜汁，
肥肉泥，蛋清。

调料

葱末，姜末，花椒水，料酒，盐，味精，
胡椒粉，鸡粉，生粉，香油，葱姜油。

制法

①将鱼泥加肥肉泥、蛋清、盐、味精、胡
椒粉、鸡粉、葱末、姜末、花椒水制成鱼胶，
分成两份，一份加韭菜末，一份加胡萝卜
汁调好。

②用蛋皮、紫菜抹上鱼胶，卷好、上屉蒸
约 8 分钟，切片装入盘中为卷尖，点缀孔
雀头和花。

③锅加汤烧开调味，湿生粉勾芡，
淋葱姜油、香油浇在卷尖上即可。

特点：色彩艳丽，清新爽口。

关键：制鱼胶要细腻鲜嫩；蒸制火
候需注意。

竹筒红烧肉

主料

带皮五花肉 500 克。

配料

干红辣椒。

调料

椰子老陈酒，盐，味精，糖，鸡粉，八角，
香葱末，姜末，老抽，生抽。

制法

①先将带皮的五花肉余水，洗净、切块。

②锅加油烧热，放入香葱末、姜末、八角
炒香，加入五花肉块翻炒，放入老抽、生抽、
糖、盐、味精、鸡粉、干红辣椒、椰子老陈酒、
汤烧开，调味、调色慢火煨约 30 分钟，收
汁装筒即可。



特点：肉质软糯，香辣浓郁。

关键：改刀处理要均匀；煨制时要用小
火烧透。