

烹饪入门



技

能

培

训

书

系

浙江科学技术出版社

时令菜

徐海军 编

制作



烹饪入门

技能培训书系

时令菜制作

Shilingcaizhizuo

徐海军 编

浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

时令菜制作/徐海军编. —杭州:浙江科学技术出版社, 2005.1

(烹饪入门)

ISBN 7-5341-2327-5

I.时... II.徐... III.菜谱 IV.TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 024233 号

技能培训书系

烹饪入门

时令菜制作

徐海军 编

出版发行	浙江科学技术出版社
责任编辑	钱 珏
经 销	浙江省新华书店
激光照排	杭州兴邦电子印务有限公司
印 刷	淳安千岛湖环球印务有限公司
开 本	880×1230 1/32
印 张	5.875
字 数	125 000
版 次	2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 7-5341-2327-5
定 价	12.00 元

如发现印装质量问题,请与我们联系。

前 言

中国烹饪是中华民族灿烂文化宝库中的一份瑰宝,它凝聚着广大厨师的智慧结晶,反映了时代的文明和进步。时令菜作为一种文化现象,它不断吸收烹饪文化的精华,从而形成了菜肴的独特性、悠久性、礼仪性、养生性和美学性。

本书具有以下两个特点:

一是根据不同节令上市的烹饪原料设计菜谱,读者可因时因地制宜加以选择。菜肴(还包括适量的点心品种)的主辅料都是市场上容易采购的,而且烹调方法简便、具体,关键之处都有“厨师点拨”。

二是菜谱中包含了不同的地方风味、原料选择、烹调方法和其主要成品特点的介绍,不论是传统的、创新的名菜,还是花色菜,本书都尽量采纳。

本书文字精练,操作过程介绍清晰,对餐馆酒店经营时令菜具有实在的指导作用和参考价值,是青年厨师提高烹调技艺的良师,也是职业学校烹饪专业学生的益友,更是家庭主厨的好帮手。既适合餐馆酒店供应时令菜参照使用,又适合家庭聚会宴请时应用。

编 者

2004 年 11 月

目 录

1 春 季

一 蔬菜类/1

干烧刀豆/1

鱼香菜苔/1

金钩豆苗/2

金钩马兰/3

麻辣豆瓣/4

笋丝豆苗/4

淮溪豆苗/5

韭芽肉丝/6

碧绿香菇/7

拌马兰/7

香椿如意卷/8

醋熘莲花白/9

二 水产类/10

龙井白玉/10

核桃鱼卷/11

莼菜余塘鲤/13

春笋鱼片/14

干烧刀鱼/15

荷包鲫鱼/16

油爆虾/16

翡翠鱼米/17

杨梅鱼球/18

茄汁鱼片/20

葱油鲳鱼/21

开洋三丝汤/22

佛手海蜇皮/22

龙眼白玉/23

五香熏鱼/24

芙蓉蛤蜊汤/25

三 禽蛋类/26

春笋鸡片/26

香妃嫩鸡/27

芥末鸭掌/28

金华玉树鸡/28

太湖酱鸭/29

太白醉鸡/30

开洋炒蛋/31

黄焖鸡块/32

油爆菊花肫/33

凤爪冬菇汤/34

红糟鸡块/34

香肠涨蛋/35

四 特色类/36

翡翠蹄筋/36

春笋炖鹤鹑/37

珍珠玉指/38



酱爆鱿鱼卷/39
干煸鱿鱼丝/40
三鲜蹄筋/41
雀巢鹌鹑蛋/42
鸡茸干贝/43
奶油珍珠/44
糯米炸春花/45
火腿珍珠银耳羹/46
鹤脯桂圆羹/47

48 夏季

一 蔬菜类/48

姜汁黄瓜/48
金丝黄瓜卷/48
盐水花生/49
菠萝鸡色拉/50
甜酸番茄/51
金钱茭白/52
红油莴苣/53
奶油双瓜/53
翡翠豆泥/54
八宝雪瓜/55
蘑菇锅巴汤/56
水菱鸡片/57

二 水产类/58

蛤蜊冬瓜汤/58
青龙红玉/59
糟熘鱼片/60
蒜苗鳝丝/60
鱼香荔枝鳝/61
麒麟桂鱼/62
金银长鱼丝/63

姜汁炆虾仁/64

芙蓉蛤蜊/65

茉莉虾仁/66

瓜姜鱼丝/66

青笋鱼丁/67

盐水虾/68

芝麻凤尾虾/69

金瓜海蜇/70

荷花龙凤卷/71

太湖脆鳝/72

吉利虾球/73

三 禽蛋类/74

雪梨鸡球/74

上海香糟鸡/75

鲜柠檬焗鸡/76

盐水肫/77

子姜鸭块/78

瓜姜鸡丝/79

葵花鸡冻/80

菠萝鸭片/81

芥末鸡条/82

荷花白露鸡/83

双色花蛋/84

烩鸭舌掌/85

金陵盐水鸭/86

洋菜鸡丝/86

紫菜芙蓉汤/87

金银鸭片/88

四 特色类/89

雪花蛤士蟆/89

龙井鲍鱼汤/90

锅巴烩海参/91

油爆麦穗鱿/92

翡翠鲜贝/93

茉莉金银汤/94

糯米甜藕/95

杏仁豆腐/96

桂花栗子羹/96

珍珠西瓜冻/97

99 秋季

一 蔬菜类/99

龙凤黄瓜/99

鱼香藕丝/100

鸡茸芋泥羹/101

柴把芹菜/102

珊瑚嫩茄/103

芝麻山药饼/104

鲜肉香芋盒/105

姜丝茭白/106

虾仁瓜脯/106

虾子茭白/107

橘味黄瓜/108

翡翠金菇/109

二 水产类/109

水晶虾饼/109

咕咾虾仁/110

花雕鱼扇/112

雪花白玉/113

瓜姜虾片/114

菊花熘鱼片/115

龙凤鳝羹/116

桂花脆皮鱼/117

锅煽银鱼/118

赛螃蟹/119

三 禽蛋类/120

糯米蒸鸭/120

葱椒鸡片/121

菊花凤片/122

芋泥锅贴鸡/123

菊花虾仁蛋/124

菠萝拌烤鸡/125

酒醉鸭肝/126

陈皮炖鸭/126

鲜莲鸭羹/127

珊瑚酥鸭/128

四 特色类/129

乳汤蛤士蟆/129

蟹粉豆腐/130

牡丹蟹斗/131

异香醉蟹/133

凤尾鸽蛋/134

干贝芹黄/135

一品山药/136

酥炸苹果盒/137

藕粉夹层糕/137

139 冬季

一 蔬菜类/139

仙姑滚花球/139

红油花菜/140

银丝佛手/141

油焖冬笋/142

银丝白菜/142

三鲜菜心/143



芥菜冬笋/144

口蘑菜心/145

金钩白菜/147

金菊萝卜/148

二 水产类/149

三鲜火锅/149

炸龙凤腿/150

雪山虾仁/151

铁排桂鱼/152

荔枝带鱼球/153

海米蜇丝/154

家常鲫鱼/155

玻璃糟川/156

银杏珍珠/157

桃仁鱼排/158

三 肉类/159

东坡肉/159

水煮牛肉/160

剥皮大烤/161

苏式叉烧/162

玻璃肚丝/163

红糟肉/164

雪冬肉丝/165

苹果牛柳/166

冰糖元蹄/167

葱爆羊里脊/168

四 特色类/169

金华仔鸽/169

冰糖明骨/170

秋叶鸽蛋/170

雪花鲜贝/172

绣球鱼翅/173

裹炸虾蟹/174

蟹粉鱼肚/175

银杏鲜贝/176

游龙戏凤/177

八珍蛇羹/178



→ 蔬菜类

干 烧刀豆

特点

色泽碧绿,鲜香入味,爽脆利口。

原料

嫩刀豆 850 克,开洋(海米)末 25 克,料酒、麻油各 10 克,精盐、白糖、味精各 5 克,葱花、姜末各少许,色拉油 100 克,鲜汤 50 克。

制作

1. 将刀豆去两头,撕去老筋,折成约 4 厘米长,放在高温油锅内炸至碧绿有些干瘪时捞出。

2. 原锅留少量油,放入姜末、开洋末,略煸,放入刀豆,稍炒,即加料酒、精盐、白糖、味精,再加鲜汤 50 克,略焖烧入味,在旺火上收干卤汁,再放入葱花、麻油,搅匀后起锅装盘即成。

鱼 香菜苔

特点

卤汁红亮,菜苔碧绿。甜酸辣香鲜,五味和醇;口感脆嫩



时令菜制作

入味。

原料

净菜苔 450 克,猪肉丝 75 克,鸡蛋半只,红辣椒丝、姜丝、葱段、蒜泥各一小撮,四川豆瓣酱 20 克,白糖、红酱油、米醋各 10 克,干淀粉、湿淀粉、黄酒、精盐、味精各少许,色拉油 300 克(实耗 100 克)。

制作

1. 菜苔去老叶、茎梗去老皮,均切成 4.5 厘米长的小段,猪肉丝用鸡蛋、干淀粉及精盐、味精拌匀上浆。
2. 将锅洗净,烧热,用冷油滑锅后倒出,放生油,烧至油三成热时,把肉丝放入锅内滑散,至断生。
3. 原锅内留 50 克油,烧至油七八成热时,放适量盐炝锅,即下菜苔至柔软、碧绿,倒在漏勺中沥去汤水。
4. 原锅内加 50 克油,煸葱、姜、蒜、辣椒出香味,加入四川豆瓣酱再煸,至红油渗出,放入肉丝、菜苔,并加黄酒、酱油、白糖、米醋、味精,煸炒均匀,略加湿淀粉使卤汁紧包原料。



名师点拨

1. 上浆浆衣要薄。
2. 煸炒菜苔要用大火速成,不停地翻炒,使受热均匀。炒的时间不宜过长,断生即可。

金钩豆苗

特点

碧色中嵌金黄,清香味里鲜咸甜。

原料

大开洋 35 克,豆苗 350 克,精盐 3 克,绵白糖少许,黄酒

20克,葱结、姜片各20克,味精少许,麻油5克。

制作

1. 将大开洋放入小碗中,加黄酒和3匙清水浸泡约30分钟,使其涨发,然后再放葱结、姜片,上蒸笼略蒸(3~5分钟),以杀菌消毒并减少腥味。

2. 豆苗拣净,放入大水量的沸水锅速烫,立即取出,用冷开水或沙滤水过凉,也可用风扇吹凉,使之不易因散热缓慢而变黄,然后放入器皿中,再放大开洋(连原汁)、精盐、绵白糖、黄酒、味精、麻油拌和均匀即成。



名厨品评

1. 涨发开洋(即海米)必须用黄酒和清水对掺浸透,不然难以解腥。

2. 豆苗也可用生焯,使其断生,但也要及时晾凉,不然会失去清香味和脆嫩感,或者色泽变黄。

金钩马兰

特点

碧色中嵌金黄,清香味里鲜咸甜。

原料

开洋(海米)50克,马兰头400克,精盐4克,绵白糖少许,黄酒30克,葱结、姜片各20克,味精5克,麻油8克。

制作

其制法、特点及操作关键与金钩豆苗基本相同,不同处在于马兰头要斩碎再拌和。



麻 辣豆瓣

特点

麻辣鲜香,开胃爽口。

原料

鲜嫩蚕豆豆瓣 1 小碗,开洋 25 克,黄酒 5 克,精盐 3 克,白糖少许,味精微量,花生油 20 克,麻油、辣油各少许,辣椒粉、花椒粉各微量。

制作

1. 将开洋用黄酒、清水浸约 30 分钟,使其涨发。
2. 洗净锅,放花生油,烧至油七成热时,放蚕豆豆瓣煸炒,加开洋、精盐、白糖、味精,炒至入味,再加辣椒粉、花椒粉、麻油、辣油,起锅装盘即成。



名师点拨

1. 必须用热油将豆瓣快速煸炒,使之不易泛黄。
2. 不宜加水,但不能炒焦,也不可勾芡,确保爽嫩清香。

笋 丝豆苗

特点

碧绿清脆,鲜香爽口。

原料

净豆苗 250 克,净笋 50 克,精盐、味精各少许,色拉油 75 克。

制作

1. 将笋放入冷水锅烧至熟,取出切成细丝。
2. 烧热锅,放入油,晃遍锅底,烧热,先用精盐炆锅,再放豆苗、笋丝,用大火急炒,炒到豆苗略瘪,放味精炒匀即可倒在漏勺中,沥去多余汤汁,平摊在盘中。

**名师点拨**

必须用大火、热油煸炒,同时用铁勺快速搅拌,并不断地颠翻,使豆苗在锅内均匀受热,以免有生熟不均的现象。

**淮溪豆苗****特点**

碧绿色,油色光亮,肥、嫩、鲜、爽,柔软清香。

原料

豆苗 500 克,煮熟的春笋丝 25 克,色拉油 50 克,精盐 3 克,味精、白糖少许,淮溪大曲 8 克。

制作

1. 豆苗拣去老叶,洗净,摊开,沥去水分。
2. 烧热锅,用冷油滑锅后倒出,再放色拉油 4 匙,用大火烧至油七成热时,放豆苗入锅煸炒,淋上少许水,用翻锅和煸散的方法,使豆苗全部煸到不粘结在一起,再放笋丝、精盐、味精、白糖,继续快速地煸炒,见其略软并变色,即沿边淋上 1 匙热油和淮溪大曲,拌和起香,翻锅后装盘。

**名师点拨**

1. 火要旺,动作要快,翻炒要均匀,切忌熟过头。



2. 油量要丰富, 口感才肥润; 如无滩溪酒, 其他质量好的高粱酒也可。

芽肉丝

特点

肉丝红亮、入味; 韭芽嫩黄、脆嫩。鲜咸微甜, 香气扑鼻, 增进食欲。

原料

韭芽 200 克, 猪腿精肉丝 150 克, 黄酒 10 克, 酱油 20 克, 白糖 4 克, 味精少许, 色拉油 75 克, 精盐少许, 湿淀粉 10 克。

制作

1. 将锅洗净、烧热, 放小半勺油, 烧至油八成熟时, 放精盐炝锅, 再放韭芽煸炒, 待煸出香味、略瘪, 即倒出待用。

2. 原锅内留少量油, 烧热, 下肉丝, 用勺炒散, 至变色, 烹黄酒去腥增香, 再把韭芽放入, 并下酱油、白糖、味精, 炒匀, 下湿淀粉略勾薄芡, 淋上少许油增光即成。



名厨点拨

1. 必须用大火快速地煸炒, 使肉丝韧而不硬、韭芽脆嫩爽口。

2. 可以不勾芡, 即使勾芡, 也是略使卤汁有点稠黏而已。

碧 绿香菇

特点

绿黑相衬,甜咸鲜美,香菇糯滑软嫩,菜吉爽脆清香。

原料

水发香菇 250 克(或干香菇 100 克),菜吉(也即菜苔,是油菜通过春化阶段而抽出的嫩苔,又叫花茎)250 克(净),酱油 20 克,精盐、味精、白糖各少许,色拉油 75 克,湿淀粉、麻油各 10 克。

制作

1. 把香菇去蒂,加鸡汤上笼蒸 1 小时至糯软、增鲜。
2. 把菜吉切成 6 厘米长的段,用大火、少量油煸透,见色泽碧绿即可倒在漏勺中沥去汤汁,装在盘四周。
3. 原锅用少量油将香菇略煸,再加酱油、白糖、味精烧沸后,下湿淀粉勾芡,然后淋上麻油,盛在盘中央。



名师点拨

1. 香菇要蒸透,至糯软。
2. 菜吉要选嫩头的,煸时须大火快速,断生即可,不能熟烂。

拌 马兰

特点

马兰头是初春著名野菜,经快速浸烫后,质地微脆,味极清香鲜嫩。香豆腐干柔韧而有弹性。



原料

马兰头 250 克,五香豆腐干 150 克,精盐 3 克,绵白糖 2 克,味精 2 克,麻油 2 克。

制作

把马兰头洗净,放入沸水锅内迅速地烫一下,使其略瘪,呈碧绿色即捞出,用冷开水激凉,再放在竹篮内,甩去水分,放在消毒砧板上切成细碎的菜末,将五香豆腐干用沸水烫后,也切成细末,然后把两者放在一起,加精盐、绵白糖、味精、麻油拌匀,即可装盘。



名师点拨

1. 将马兰头拣净老叶及杂草。
2. 必须用大于原料的沸水量,并用大火速烫。
3. 马兰头捞出后必须立即用冷开水激凉,否则易变黄,易失去清香和鲜嫩。为保障卫生,最好准备较多的食用冰水或冷开水使原料降温。

香椿如意卷

特点

外金黄里碧绿。鲜咸甜,清香爽口。菜名寓意吉祥。

原料

香椿(香椿树的嫩芽)350 克,熟春笋丝 100 克,鸡蛋 3 只,精盐、味精各 3 克,绵白糖 5 克,麻油 10 克。

制作

1. 将香椿拣净,放大量沸水将其速烫,并立即用冷开水或沙滤水过凉,也可用风扇吹凉,及时散热而保持翠绿色泽。笋丝用沸水烫过消毒,香椿、笋丝放在一起,用精盐、味精、绵

白糖、麻油拌和成笋丝拌香椿。

2. 将锅烧热,先用冷油滑锅后倒出,再用一块肥膘或鲜肉皮把锅底油揩干。把鸡蛋打散,加精盐、味精搅匀,倒入锅内一半,随即晃转锅子,使锅底铺平一层薄蛋皮,然后轻轻取出,放在案板上,把其切成宽 12 厘米、长 15~30 厘米的大片,在宽度的两侧各铺上一条笋丝拌香椿,两边向中间卷曲,成如意卷。食用时,顶刀横切成 6 厘米的薄片,侧放着装即成如意形。



名师点拨

1. 笋丝越细越好。香椿宁可生一点,不可熟烂。
2. 包卷时要紧一点,防止松散。

醋 熘莲花白

特点

色泽自然白。味酸、辣、香,质感爽脆清口。

原料

莲花白菜(卷心菜)500 克,精盐 20 克,白糖、白醋各 30 克,麻油 20 克,泡辣椒丝少许,嫩姜丝 5 克,干辣椒 3 个,花椒少许。

制作

1. 将白菜切成 9 厘米长、0.6 厘米宽的条,放入容器中分散撒盐,并压上重物,使其容易腌透出水。一般腌约 6 小时,挤干水分放入大碗中,上面放泡辣椒丝与嫩姜丝。

2. 烧热锅,放麻油烧至油七八成热时,投干辣椒炸,至呈紫褐色,再放花椒炸出香味,连同辣椒一起捞出,将此香辣油浇在泡椒丝与姜丝上。将白醋与白糖放入锅中加热,搅至白