



CANGUAN LIUXINGCAI

餐馆流行菜

主编 聂 阳

畜奶 粮食类



江苏科学技术出版社

畜奶 粮食类

餐馆流行菜

主 编 聂 阳

副主编 杨福华



江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

餐馆流行菜(畜奶、粮食类)/ 聂阳主编. — 南京: 江苏科学技术出版社, 2003.1

(流行菜丛书)

ISBN 7-5345-3761-4

I. 餐... II. 聂... III. ① 乳制品-菜谱 ② 粮食-菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 105505 号

餐馆流行菜 · 畜奶 粮食类

主 编 聂 阳

文字责任编辑 孙广能

美术责任编辑 龚 彬

封面设计 龚 彬

出 版 发 行 江苏科学技术出版社
(南京市湖南路 47 号, 邮编: 210009)

经 销 江苏省新华书店
照 排 南京印刷制版厂
印 刷 常熟华通印刷有限公司

开 本 787 mm × 1092 mm 1/16
印 张 4.75
版 次 2003 年 1 月第 1 版
印 次 2003 年 1 月第 1 次印刷
印 数 1—5 000 册

标 准 书 号 ISBN 7-5345-3761-4/Z·570
定 价 26.00 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

《餐馆流行菜》编写委员会

主 任 高洪树

副 主 任 袁建中 嵇步春(常务)

文字总纂 王 镇 嵇步春

编 委 (排名按拍摄菜肴先后为序)

嵇步春 朱 年 聂 阳 吴 华 肖德军

胡 明 王 磊 杨福华 李东文 鞠建炬

裴永桢 嵇步峰 郭 靖 羊 翔 陈 振

马岳平 符学平 嵇步渠 傅 明 姚晓琴

陈 怡 赵宝琪 张少华 王新华 陈履锡

翟秀荣 孙文飞 陈兆琴 杨建荣 李 娟

林宏生 冯钰煌 于为民 刘 军 刘松坤

王友吾 楼光明 万卫平

技术指导 嵇步春 朱 年 裴永桢 聂 阳 嵇步峰

吴 华 肖德军 杨福华

菜肴摄影 谈 松 谈学和

前言

改革开放给中国餐饮业的发展带来无限生机,尤其是经济发达地区,餐饮业形势蒸蒸日上,万紫千红,各种烹饪赛事连绵不断,烹饪原料日益丰富,制作工艺水平不断提高,菜品花式日新月异,人们讲究营养膳食意识迫切,餐饮业竞争激烈,给厨师带来巨大的压力。在此形势下,扬州煤炭烹饪技工学校,于今年初,应江苏科学技术出版社之邀,组织了专业教师和一批在市场竞争中脱颖而出、在中国烹坛崭露头角、擅做餐馆流行菜的青年厨师,编写了这套《餐馆流行菜》丛书。

为此,我们奔走于长江中下游经济发达地区,辗转几十个城市,用8个多月时间拍摄了近800道菜,从中精选出580道菜,按烹饪原料学分类法,将丛书共分五册,即《餐馆流行菜·淡水产品类》《餐馆流行菜·海味 两栖爬行类》《餐馆流行菜·禽蛋豆制品类》《餐馆流行菜·畜奶 粮食类》《餐馆流行菜·果蔬类》。这次拍摄和选用定稿的原则是:能代表一个城市餐饮业水准的旺店的掌勺厨师,其菜品风格能代表大众餐馆的流行风味,营销状况比较贴近老百姓。菜品的制作相对比较简捷、明快,大都为该酒店、餐馆的招牌菜。

继承、发展、开拓、创新,这是任何一种地方风味在其发展的历程中所应遵循的规律,也是任何一种地方风味的生命力所在。广阔的市场既给餐饮业以无限发展的空间,也向厨师水准的不断提高提出挑战。毫无疑问,只有在继承优秀传统特色的基础上不断开拓、创新,才能在激烈的市场竞争中站稳脚跟。我们相信,中华美食的明天会更美好,她的未来会更辉煌。

该书在拍摄过程中,得到了许多同仁以及众多酒店、宾馆、餐馆的支持与配合,在此一并表示衷心的感谢。

编者

2002年11月



目 录

锡纸咖啡排骨	1	相思肉	18
金盅松仁牛肉米	1	菊花里脊	19
家乡蒸咸肉	2	菊花肥肠煲	19
叉烧鹿排	2	炒饼	20
鲥鱼狮子头	3	滋补三圆煲	20
金三角	4	麻糖锅炸	21
莲蓉软枣	4	糯米肉圆	21
萝卜丝酥饼	5	香糟猪手	22
黑椒金菇肥牛卷	5	苔条枣香肉	22
蟹黄小笼包	6	银杏煨肚肺	23
三鲜锅贴	6	清炸大肠	23
瓜果炒年糕	7	西式牛肉饼	24
蚬子锅贴汤	7	春蚕吐丝	24
芹香玉叶	8	咖喱牛筋	25
石榴兔丝	8	宫廷窝窝头	25
银丝羊里脊	9	银笛米香肉	26
四宝年糕	9	松子酥条	26
靖江猪手	10	金沙猪手	27
香烤猪尾	10	蒜茸肉卷	27
红焖羊蹄	11	蒜香排骨	28
德意秘制元蹄	11	鸳鸯蝶扇	28
鳊鱼羊肉	12	芝麻米团	29
锅贴包子	12	冷切羊肉	29
银杏焗脆骨	13	三鲜虾饺	30
白果银肺	13	虎皮羊肉	30
“南之缘”蟹黄汤包	14	蟹黄蹄筋	31
飘香粒粒酥	14	泰米牛肉松	31
红焖牛脚	15	秘制牛舌卷	32
曲院风和	15	仙草风味骨	32
大团结	16	天鹅金卷	33
北乐小蹄	16	锡纸烧卖	33
特色千层肉	17	红烧龙眼	34
苏式方糕	17	孜然肉	35
水乡牛脯	18	鲫鱼炖羊	35



金菇上汤肥牛	36	蝶夹牛仔骨	53
聚德烤牛排	36	芋丝鹿排	53
牛肉卜叶包	37	南乳羊腿	54
日式飘香卷	37	香煎槟格	54
中式煎牛排	38	水晶冬瓜饺	55
捶沙橙香骨	38	肚岭香辣鱼	55
珍珠滑鲜奶	39	鱼翅灌汤饺	56
软包里脊	39	鳖炖羊	56
聚德烤肉	40	田螺玉米派	57
鳝丝拉面	40	莲蓉蜂巢酥	57
彩珠牛宝	41	薯香萝卜件	58
红桥羊肉	41	鲍鱼酥角	58
秘制猪手	42	羊蹄炖鲃鱼	59
海南风光	42	淮扬汤包	59
金秋之梨	43	松仁香肚生菜包	60
芝麻凉团	43	金斗京酱牛肉丝	60
豆沙锅饼	44	南瓜酒焖肉	61
竹网里脊	44	烤鸭香酥饼	61
咸水角	45	菜松牛肉丝	62
九层马蹄糕	45	枣香南乳肉	62
水晶饺	46	腊笋千张肉	63
金丝蜜枣	46	无锡肉排	63
雨花石汤团	47	上汤鱼皮馄饨	64
乘风破浪	47	萝卜丝黄油酥	64
水晶肴肉	48	蟹粉小笼	65
豆沙宣化酥	48	捶沙汤丸	65
蜜汁火腿	49	麦汁青团	66
翠筒酱烧肉	49	鱼翅捞饭	66
山水特色骨头煲	50	锡州爆鱼面	67
笋干烧肉	50	枣泥方糕	67
舌战群儒	51	蜜汁叉烧	68
炭烧肉	51	糟钵头	68
金丝牛肉	52	四喜烤麸	69
鹌蚌相争	52		

原料 猪仔排 750 克、咖啡、精盐、味精、松肉粉、花生酱、绍酒、姜、葱、色拉油。

制法 将仔排改刀成 4 厘米左右的长段，漂洗血水，用精盐、味精、松肉粉、花生酱、姜、葱腌制 15 分钟。炒锅上火，倒入色拉油，待油温升至 130℃ 时，放入排骨炸至外脆内嫩，倒入漏勺，用咖啡拌匀，装盘。

要领 1. 咖啡不能太多，掌握适度。2. 掌握好油温。



无锡锡州宾馆 蒋昊

锡纸咖啡排骨

原料 牛里脊 400 克、糯米 250 克、松子仁、嫩肉粉、精盐、味精、酱油、白糖、蚝油、生粉、鸡蛋、色拉油、绍酒、吉士粉。

制法 将牛里脊去筋，切成米状，加松肉粉、鸡蛋、酱油、味精、白糖腌制 30 分钟，搅拌上劲，加生粉。将糯米浸泡 15 分钟，加吉士粉、精盐拌匀，用汤勺炸成鸟窝形。炒锅上火，倒入色拉油，待油温升至 70℃ 时，滑入牛肉米至熟，倒入漏勺，用油把松子仁炸香。另置炒锅上火，放入蚝油、适量白糖、绍酒烧开，勾芡，倒入牛肉米、松子仁翻炒均匀，淋油，装入盅内即成。

要领 掌握好牛肉米的制嫩时间。



金盅松仁牛肉米

无锡锡州宾馆 阮永生



原料 咸肉 200 克、雪菜 3 棵、百叶 4 张、精盐、味精。

制法 将咸肉切成细丝，雪菜梗焯水，切断，百叶改刀成 4 厘米左右的正方形。将雪菜梗、咸肉丝包裹在百叶里，装盘，加鸡汤、精盐、味精、适量鸡油，上笼蒸熟即成。

要领 掌握好蒸制时间。

扬州天虹大酒店 鞠建炬

家乡蒸咸肉

原料 鹿排 12 根、叉烧酱、海鲜酱、色拉油、冬瓜球、西兰花、姜、葱、小苏打、香菜、绍酒、精盐、味精、白糖。

制法 将鹿排解冻，用小苏打制嫩半小时，用清水漂洗干净。用以上调料、酱料腌制鹿排，使之充分入味，上笼蒸熟。炒锅上火，倒入色拉油，烧至 130℃ 时，将鹿排炸至外香里嫩。用锡纸将鹿排一端包住，装盘，中间装上烩好的冬瓜球和西兰花。

要领 1. 掌握好各种酱的调制比例。2. 掌握好油温。



叉烧鹿排

扬州天虹大酒店 鞠建炬



扬州天虹大酒店 鞠建炬

鲰鱼狮子头

原料 净鲰鱼肉 400 克、猪五花肉 400 克、姜、葱、绍酒、精盐、味精、白糖、鸡蛋 2 个。

制法 鱼肉切成丁状，肥五花肉切丁，将五花肉粗斩，姜、葱切成姜米葱花。将上述原料置于容器中，放入绍酒、精盐、味精、鸡蛋搅拌均匀后上劲成缔。将缔子挤成狮子头状放入沙锅，大火烧开后撇去浮沫，盖上沙锅盖，用小火炖 2 个小时调正口味即成。

要领 1. 鱼肉搅拌时要上劲。2. 掌握好炖制时间，炖制时要用微火。3. 汤要清，味要醇。

金三角

常州文笔山庄 袁旦



原料 春卷皮 12 张、韭菜、熟肉末、方腿末、精盐、味精、鸡蛋 1 个。

制法 用春卷皮包馅成三角形，放入油锅中，油温升至六成热，炸成金黄色即可。

要领 1. 春卷皮包馅时，应蘸蛋液以防脱落。2. 入油锅炸时，温度应掌握在六成热以上，否则不易香脆。

莲蓉软枣

常州文笔山庄 袁旦

原料 莲蓉 250 克、水磨粉、澄面、糖、猪油。

制法 澄面用开水揉好，再将水磨粉、澄面、糖、猪油用冷水揉好，捏成坯包，包入莲蓉馅成枣形，蘸上白芝麻，放入温油锅内，等软枣浮在油锅上面，开始升高油温，待成熟后即可捞出。

要领 1. 揉制澄面时水温要达 90℃ 以上，否则不易成团。2. 焐油时的温度应掌握在四成热左右。



原料 面粉 200 克、猪油、萝卜丝、猪肉、方腿肉、葱、精盐、味精。

制法 用水油面包油酥，用擀面杖擀成长方形叠两层，再擀叠一次将四周毛边去掉了，卷成长条形。层酥朝外包馅，底下用蛋清蘸上白芝麻，放入三成热的油锅中焐至酥层清楚，最后油温升至六成热炸熟即可。

要领 1.水油面与干油酥的比例应掌握在 6:4 为宜。2.焐油时油温不可过高，否则不易露酥层。



常州文笔山庄 袁旦

萝卜丝酥饼

原料 金针菇 200 克、肥牛卷 400 克、黑椒酱。

制法 将肥牛切成 10 厘米长、4 厘米宽的薄片，把金针菇包入其中入笼，蒸约 8 分钟拿出。加热黑椒酱淋在肥牛上即可。

要领 肥牛卷入笼蒸时间不可过长。



黑椒金菇肥牛卷

常州文笔山庄 孔令超

蟹黄小笼包

常州文笔山庄 袁旦



原料 面粉 500 克、鲜蟹黄 50 克、绍酒、葱、姜、前夹肉、皮冻。

制法 发面少许，用温水将面粉揉成面团，面团搓成长条摘成一坯皮，用手擀成边薄中厚的皮子放上馅心，捏成 13~15 个花褶的小包子，再在顶上放上蟹黄放入笼内，用旺火蒸 10 分钟即可。

要领 1.皮要稍薄。2.面要发得适中，发过了易将卤汁吸入皮中，发不足面的颜色发次。

三鲜锅贴

靖江醉仙大酒店 翟秀荣



原料：锅贴 150 克、丝瓜、河虾、肉丝、青豆、草菇、白酱油、鱼露、味精、盐、湿淀粉、高汤。

制法：将锅上火，下配料煸炒，加入高汤，调味，淋入湿淀粉，撒入锅贴即成。

要领：必须采用上好高汤，时间不宜过长，否则锅贴易烂，影响美观。



靖江醉仙大酒店 翟秀荣

瓜果炒年糕

原料 年糕 250 克、瓜果 100 克、蛋黄、吉士粉、糖、番茄沙司、苹果醋、湿淀粉、浙醋、精炼油。

制法 将年糕切成长 5 厘米、厚 1 厘米的长条，炒锅上火，加水烧开，下入年糕烫熟，蘸上蛋黄，裹上面包糠、芝麻，投入五成热油锅，炸至金黄捞起。另取炒锅上火，加入精炼油、番茄沙司、白糖、苹果醋，熬至一定的黏度，倒入年糕、瓜果条，翻炒即成。

要领 油温必须在五成热，否则年糕口感易老，色泽不佳。

原料 黄壳蚬 500 克，鸡蛋、面粉、丝瓜丁、韭菜各适量。精盐、味精、鸡精、高汤、熟豆油、湿淀粉、胡椒粉。

制法 将黄壳蚬清水静养一天，让其吐尽泥沙。锅置火上，倒入黄壳蚬加入适量清水焯至开口捞出，原汤取出待用，剥出蚬子肉备用。面粉加鸡蛋调入适量水调成稀糊，用锅摊成锅贴饼，冷却后切成菱形块待用，韭菜切成小段。锅置火上，加入适量熟豆油，倒入蚬子肉煸香，加入原汤和适量高汤，调好口味倒入锅贴饼，淋入适量湿淀粉，撒上韭菜段即可。

要领 1. 黄壳蚬一定要新鲜。2. 锅贴饼要摊得稍薄，且无焦斑，便于美观。

蚬子锅贴汤

靖江南园宾馆 王青



芹香玉叶

扬州天香阁酒楼 王吉丽



原料 牛百叶、药芹、红椒、葱、姜、蒜、辣椒酱、香醋、精盐、味精、高汤、调味料。

制法 将牛百叶撕成片，药芹、红椒一起飞水，用牛百叶将药芹、红椒卷起成形。另起锅放葱、姜、蒜，炒锅依次下入辣椒酱、香醋、精盐、味精、高汤，烧好用碗盛出，将百叶卷改刀，摆成形，淋上调味汁。

要领 牛百叶要选整齐、新鲜的。

石榴兔丝

扬州天香阁酒楼 王吉丽

原料 野兔一只、鸡蛋、孜然粉、精盐、味精、绍酒、花椒、精盐、芹菜。

制法 将野兔用花椒、精盐腌制蒸熟，撕成丝，孜然粉用油炒香和兔丝拌匀，鸡蛋制成蛋皮卷起兔丝，用芹菜扎成石榴形。

要领 1. 蛋皮制作要精细。2. 包卷时应注意大小一致。



原料 羊里脊肉 250 克、京葱丝、粉丝、大白菜、樱桃各适量。精盐、味精、湿淀粉、精炼油、松肉粉、鸡蛋清、绍酒、姜汁、高汤。

制法 用 V 形刀将大白菜刻成菊花。锅中放色拉油，待油温升至五成热时，入粉丝炸制后，放在盘中，樱桃点缀。将羊里脊切成细丝，放入水中浸漂 3~4 小时，取出沥干水分，放入蛋清、绍酒、姜汁、精盐、松肉粉、味精，羊里脊搅拌上劲待用。炒锅上火，放精炼油、羊里脊丝滑油、沥油，锅内加入姜汁、绍酒、京葱丝煸炒，加味精、高汤调味，勾芡，放入羊里脊丝，翻炒成菜。

要领 1.羊里脊浸漂去尽血水，不然会有臊味。2.羊里脊丝要粗细均匀，上浆滑油时要保证不滑浆。



靖江南园宾馆 黄 镇

银 丝 羊 里 脊

原料 手指年糕 250 克、海参、水发蹄筋、丝瓜、胡萝卜、姜片、葱段、精盐、味精、鸡精、精炼油、高汤适量。

制法 海参去沙洗净切成菱形，水发蹄筋改刀成小条状，丝瓜去皮切成片，胡萝卜改刀成蝴蝶形片待用。锅置火上加入清水倒入年糕，焯水至年糕软滑时，捞出沥尽水分待用，将配料沸水余熟捞出待用。锅留底油，入葱段、姜片煸香加入适量高汤后倒入原料，加调料，勾适量湿淀粉，淋上明油即可。

要领 1.年糕焯水时要用冷水下锅余透，以免影响口感。2.高汤要适量，芡汁不能太重。3.出锅要熟练快速，确保成品汁紧油亮。



四 宝 年 糕

靖江南园宾馆
候 兴

靖江猪手

靖江南园宾馆
黄镇



原料 猪前爪 150 克、生菜、红椒、心里美萝卜适量。南乳汁、精盐、味精、糖、精炼油、老抽、八角、桂皮、香叶、麦芽糖、白醋、椒盐、葱、姜、蒜头、洋葱末。

制法 用刻刀将心里美萝卜刻成萝卜花，生菜切成细丝放入盘中点缀待用。将猪前爪去毛洗净，取前爪，焯水，冲洗待用。锅中放入精炼油、葱、姜、蒜头、八角、桂皮、香叶煸炒出香味，放入猪手、高汤加南乳汁、精盐、味精、糖、老抽用小火焖至成熟，取出晾干。将麦芽糖、白醋稀释，均匀抹在猪手上，然后风干。锅中放入精炼油，待油温升至六成热时，放入猪手炸成金黄色。锅中留底油，放入姜末、红椒粒、洋葱末煸香，倒入炸制好的猪手，撒上椒盐，翻炒均匀出锅装盘。

要领 1.猪手洗净，油炸前猪手要风干。2.油炸时要盖锅盖，以免热油溅出烫伤。

香烤猪尾

常州北乐大酒店 张广成

原料 猪尾 1000 克、酱油、精盐、味精、白糖、饴糖、姜、葱、绍酒。

制法 猪尾去毛洗净，入开水锅氽透捞出。耳锅放入酱油、精盐、味精、白糖、葱、姜熬成酱汁，放入猪尾腌渍 12 小时，捞出风干，抹饴糖晾干。烤箱温度调至 180℃ 放入猪尾烤 30 分钟即可。取出斩段装盘。

要领 猪尾腌渍时不宜太咸。

