



CANGUAN LIUXINGCAI

餐馆流行菜

主编 肖德军

果蔬类



江苏科学技术出版社

果 蔬 类

餐馆流行菜

主 编 肖德军

副主编 李东文 裴永桢



江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

餐馆流行菜·果蔬类 / 肖德军主编. — 南京: 江苏科学技术出版社, 2003.1

ISBN 7-5345-3763-0

I. 餐... II. 肖... III. ① 水果-菜谱 ② 蔬菜-菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 090599 号

餐馆流行菜·果蔬类

主 编 肖德军
文字责任编辑 王永发
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 丹阳教育印刷厂

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 7-5345-3763-0/Z·572
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 刘松坤 王友吾

楼光明 万卫平 刘 军

技术指导 嵇步春 朱 年 聂 阳 嵇步峰 吴 华

肖德军 杨福华 裴永桢

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,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,应江苏科学技术出版社之邀,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

鲍汁灵芝菇	1	翠带金爪	18
玉环上素盅	2	酒香苹果圈	19
珍珠上素	2	金牌南瓜烙	19
火腩娃娃菜	3	水晶枇杷球	20
果味萝卜菊	4	丰收豆瓣酥	20
扇面冬瓜	4	橙汁冬瓜菊	21
花样年华	5	脆皮银丝卷	22
果仁玉米烙	6	百花酿草菇	23
植物四宝	6	雾里探花	23
富贵莲花卷	7	秋实	24
菊香橄榄	8	烟花三月	25
糯心红枣	8	蘑菇培根	25
南瓜菠萝	9	富贵石榴花	26
金蝎芝麻猴菇	10	凤凰白菜	26
鸟语花香	11	话梅刀豆	27
蟹粉素鱼翅	12	一品百合	28
春色满园	13	黄瓜酿豆腐	29
金秋炖菜核	13	竹荪莼菜汤	29
秘制糖藕	14	三味上素	30
孔雀灵芝	14	糟毛豆	31
什锦菜核	15	辣白菜	31
苹果派	16	橙皮莲花卷	32
剁椒白菜	17	荷塘月色	33
米葱山菌	17	锅香韭菜卷	34



百页素柴捆	35
地衣鸡毛菜	35
南瓜圆子羹	36
红椒南瓜藤	37
油条炒三果	37
五味溜冬瓜	38
夹心软糕	38
腊味一棵松	39
生拌花生仁	40
开洋芋茼羹	41
南瓜窝窝头	42
葱丝拌豆腐	42
芝麻糯米枣	43
葱酿韭菜	44
金玉满仓	45
美果酸奶	45
孔雀菜心	46
鲍汁母子菇	46
蟹黄扣香菇	47
太极碧螺春	48
菊花一品鲍	49
莲香南瓜	49
菊花扇形蔬	50
一品锅贴	51

金龙冬瓜球	51
脆皮黄瓜	52
吉利芋球	53
酿竹荪	54
葵星照	55
秘制萝卜条	56
宁波烤菜	56
丝瓜鱼面筋	57
三色圈	58
翡翠芋艿	58
富贵南瓜	59
精致冬瓜	60
椰奶清豆泥	61
板桥蚕豆	62
聚香煎馄饨	62
海味一棵松	63
蜜汁红芋	64
扇影时蔬	65
蘸食香沙芋	65
金钓西芹	66
脆皮杭椒	67
川香茄合	68
安丰三腊菜	69
老黄瓜子虾	69



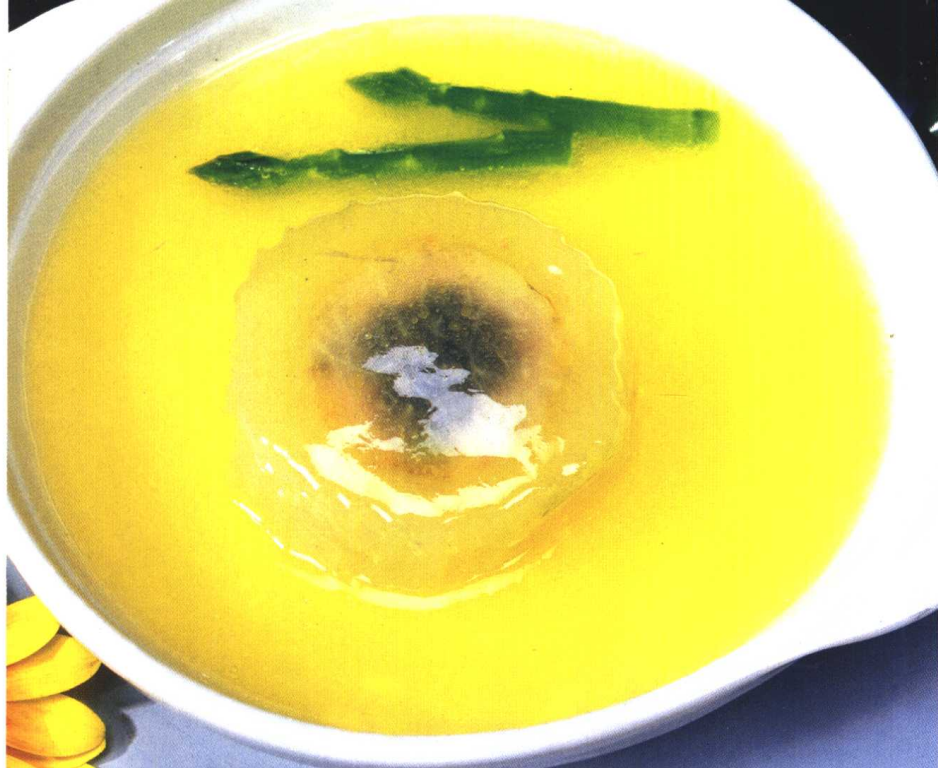
无锡锡州宾馆 龚剑

鲍汁灵芝菇

原料 灵芝菇 100 克,西兰花,鲍鱼汁,鸡汁,酱油,精盐,菌粉,湿淀粉,鸡精。

制法 将灵芝菇改刀、焯水,加鸡汤、菌粉、精盐等入沙锅上火煨 2 小时;西兰花焯水与灵芝菇一起入盅中,取高汤、菌粉、鲍鱼汁、酱油、鸡精等制成汁,勾芡淋鸡油,浇在灵芝菇上即可。

要领 1.灵芝菇焯水后需煨至入味。2.汤汁不可太多。



原料 冬瓜 1 000 克，鸡脯肉，西式火腿，香菇，冬笋，胡萝卜，发菜，精盐，味精，鸡油。

制法 冬瓜去皮改成圆柱状，中间挖空后焯水，将鸡脯肉、西式火腿、香菇、冬笋、胡萝卜切成粒制成馅。将馅料酿入冬瓜内，再放入发菜，上笼蒸至软烂，用冬瓜汤调好味后勾芡浇上即成。

要领 用冬瓜汤对汁，保持原汁原味。

无锡锡州宾馆 周 勇

玉环上素盅

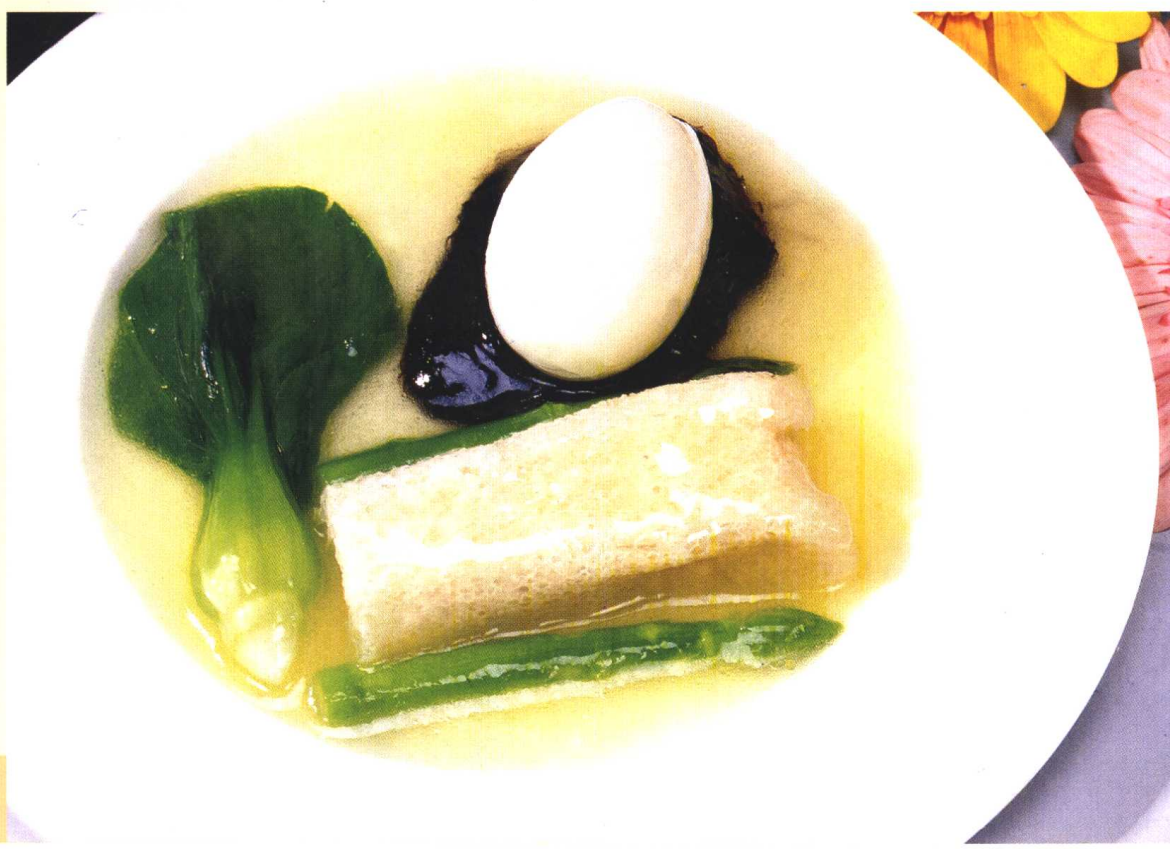
原料 素火腿，竹荪，鸽蛋，发菜，青菜心，精盐，味精，鸡油，湿淀粉。

制法 将素火腿改成条后塞入竹荪内，与竹荪、鸽蛋、发菜、青菜心焯水后摆入盆内；炒锅上火，加入鸡汤调好味后用湿淀粉勾芡，淋入少许鸡油浇上即可。

要领 1.竹荪要完整，火腿粗细均匀。2.汤汁要清澈，芡汁不要太浓。

珍珠上素

无锡锡州宾馆 龚剑





扬州花园国际大酒店 郭长彬 杨长勇

火 瞳 娃 娃 菜

原料 娃娃菜心 10 棵,熟火腿 20 克,鸡清汤 1 500 克,精盐,鸡精。

制法 娃娃菜修整齐,剖十字花刀,下锅焯油,与鸡清汤、火腿片同炖,炖约 1 小时。将炖好的娃娃菜放入玻璃盛器中,放入精盐、味精、鸡清汤,上笼蒸透即可。

要领 菜心要焯油,要小火慢炖。

果味萝卜菊

扬州花园国际大酒店

曹宏安 郭长彬



原料 白萝卜4只,淀粉,橙汁,吉士粉,白糖,精盐。

制法 将萝卜切成菊花状,用精盐水浸泡约5分钟。拍上干淀粉下油锅炸。用橙汁、吉士粉、糖做汁,勾芡即成。

要领 1.刀工精细。2.现拍现炸。3.注意芡汁稠度。

扇面冬瓜

扬州花园国际大酒店 李富强 郭长彬

原料 冬瓜,虾茸,绍酒,精盐,味精,胡椒粉,淀粉,蛋清,枸杞。

制法 冬瓜刻成扇面状,中间挖空呈扇面盒,将虾茸用调味品搅拌上劲,填入扇盒内,点缀枸杞上笼蒸5分钟,浇上用鸡汤、精盐、味精制作的芡汁装盘即成。

要领 保色、保形。





扬州花园国际大酒店 乔斌 郭长彬

花 样 年 华

原料 年糕 50 克,红枣 15 只,鲜橙粒少许,鲜橙汁、糖 20 克。

制法 将年糕切成 2 厘米见方的小方块下水锅煮透,放入糖、鲜橙汁装盘,红枣蒸好后,围在年糕一周,鲜橙粒放在中间即可。

要领 1.年糕块大小一样,红枣码放整齐,以便造型美观。2.年糕要求绵软,现制现用。

3.口感较甜,香味用一些鲜橙汁调味。

原料 美国甜玉米 250 克,花生仁,淀粉,鸡蛋清,精盐,味精,白糖,炼乳,生菜,红樱桃,精炼油。

制法 花生仁炸熟,碾碎;将淀粉、鸡蛋清、精盐、味精、白糖、炼乳调制成糊,和入碎花生仁、美国甜玉米,下锅烙成饼状,然后改刀成菱形状装盘。用红樱桃、生菜点缀即成。

要领 注意糊的厚薄适中,以粘结为准。



宜兴禄漪园大酒店 王振华

果仁玉米烙

原料 水发香菇,嫩玉米笋,青菜叶,口蘑,红樱桃,精盐,味精,白糖,湿淀粉,精炼油。

制法 将水发香菇、玉米笋、口蘑三种原料先焯水,然后卤熟勾芡;香菇、口蘑扣入小碗中,用菜叶焗油调味,最后点缀装盘即可。

要领 卤制时调味要准,芡汁以琉璃芡最佳。



植物四宝

宜兴禄漪园大酒店 王振华



泰州美丽华大酒店 周林华

富贵莲花卷

原料 卷心菜,姜丝,红椒丝,胡萝卜丝,白醋,橙汁,白糖,精盐,味精,芝麻油。

制法 卷心菜焯水,凉透。用卷心菜叶将红椒丝、姜丝、胡萝卜丝卷成卷状,浸入事先调制好的白糖、白醋、橙汁卤水中。食用时改刀装盘即成。

要领 卷心菜焯水时不宜太烂,要保持口感脆嫩。

原料 白萝卜 1 000 克,蟹黄 50 克,高汤,精盐,味精。

制法 将萝卜切成 3 厘米长条,然后修成橄榄型,如此做 30~40 粒,将萝卜焯水后用高汤煨熟,放精盐、味精调味,逐个整齐码在圆盘中成菊花形。将原汤收稠后浇在萝卜上。净锅将蟹黄略炸后浇在菊形橄榄萝卜中间点缀成花心。

要领 1. 萝卜选料时不能空心。2. 修橄榄形时要大小、长短一致。



泰州美丽华大酒店 王友吾

菊香橄榄

原料 红枣 250 克,糯米粉 200 克,白糖,色拉油,清水。

制法 将红枣用温水泡开,用刀去核,将糯米粉放到碗里,用开水调匀塞到去核的红枣里,炒锅上火,倒入油,烧至 120℃ 时,放入红枣过油至熟捞起,炒锅上火,放入白糖、清水,倒入红枣烧至汤汁粘稠装盘上席。

要领 1. 红枣要选较大均匀以便造型美观。2. 红枣不要泡透,以便成型。



糯心红枣

泰州职工学校厨师培训中心 刘松坤



泰州职工学校厨师培训中心 高国祥

南瓜菠萝

原料 南瓜肉 500 克,糯米粉 250 克,白糖 100 克,咸面包,青蒜,色拉油,甜豆沙。

制法 南瓜上笼蒸烂,加入白糖糯米粉制成南瓜面团,分成 10 等份,包入豆沙,将咸面包切成 1 厘米的方丁,将面团放在面包丁中沾满并制成菠萝形状。锅上火放入油烧至 160℃时,将南瓜菠萝生胚下锅炸至金黄色捞起沥油,用青蒜刻成菠萝叶插入装盘。

要领 1. 制南瓜菠萝时体积要适中,不可太大。2. 炸制时要养油炸、火急会炸不透。



泰州职工学校厨师培训中心 刘松坤

金蝎芝麻猴菇

原料 猴头菇 500 克,金蝎一瓶(150 克),虾片,芝麻,鸡蛋,面粉,干淀粉,精盐,味精,葱,姜,绍酒,精炼油。

制法 将发好的猴头菇用刀批成大片,用葱、姜、绍酒、精盐、味精,腌制 8 分钟,金蝎倒入清水泡净,用洁布吸去表面水分,炒锅上火放入油,烧至 160℃时,放入虾片,炸好装盘,再放入蝎子炸脆起锅,放在虾片上,把猴头菇洗净加鸡蛋面粉调匀,拍上芝麻入 160℃油锅炸至金黄色捞起改刀装盘即成,带味椒盐上席。

要领 1.猴头菇要泡开。2.金蝎要用清水泡净,去咸味。