

星级

热菜

上

第五届全国烹饪技术比赛
优秀作品精选

主编 / 杨柳

湖南科学技术出版社

XINGJI RECAI



星级

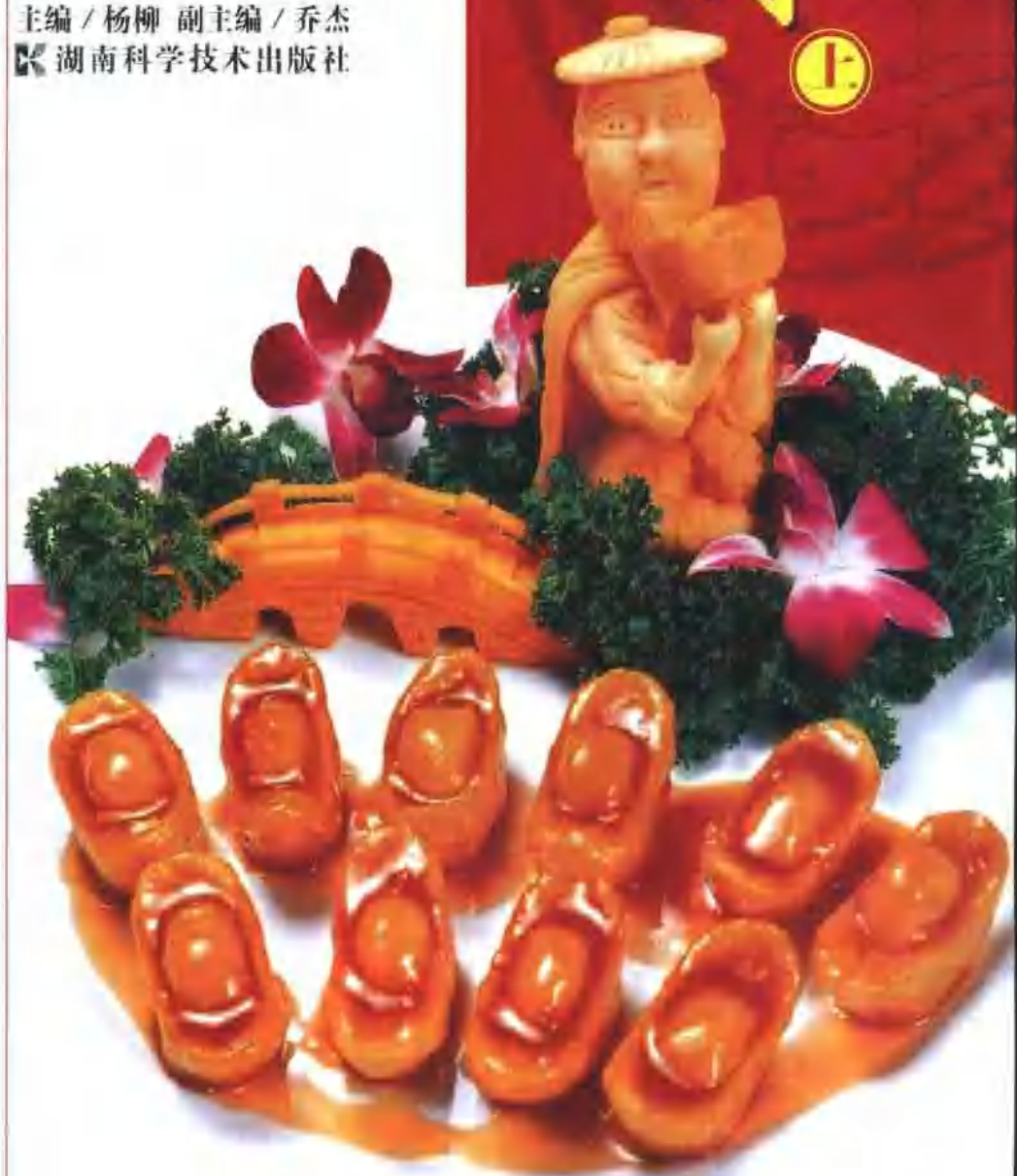
热菜

上

第五届全国烹饪技术比赛
优秀作品精选

主编 / 杨柳 副主编 / 乔杰
湖南科学技术出版社

XINGJI RECAI



星级热菜（上）

——第五届全国烹饪技术比赛优秀作品精选

组织编写：中国烹饪协会

主 编：杨 柳

策划组稿：黄一九 吕 波

责任编辑：贾平静 罗列夫

出版发行：湖南科学技术出版社

社 址：长沙市湘雅路 280 号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系：本社直销科 0731-4375808

印 刷：深圳市彩帝印刷实业有限公司

（印装质量问题请直接与本厂联系）

厂 址：深圳市福田区车公庙天安数码城 F3.8 栋 2 楼 CD 座

邮 码：518034

出版日期：2004 年 4 月第 1 版第 1 次

开 本：787mm×1092mm 1/16

印 张：14

书 号：ISBN 7-5357-3951-2/TS·187

定 价：45.00 元

（版权所有·翻印必究）

以“创新、实用、美味、健康”为主旨的第五届全国烹饪技术比赛，是新世纪以来全国餐饮行业参赛人数最多、影响范围最广、权威地位最突出的重大赛事活动，深受全国餐饮从业人员的关注与支持。本届比赛坚持“继承、发扬、开拓、创新”的方针，坚持“讲营养、讲口味、讲卫生”，坚持大众化为主，坚持以市场为导向，激励餐饮业广大员工立足本职，钻研技术，增长才能，勇于创新，更好地为消费者服务，为国民经济和改革开放服务。

与以往各次比赛不同的是，本届比赛新增设了职校赛、西餐赛和民航系统个人赛。这些单项赛事加入到全国烹饪技术比赛的行列中来，进一步加强了企业间的相互交往和选手们的沟通交流，同时也构筑了弘扬中华饮食文化的又一平台。

比赛的成功举办给我们留下了美好的回忆，它记述着中国餐饮业成长的轨迹和拥有的辉煌。虽然不少选手是第一次参加比赛，更是第一次领略到如此规模的全国性烹饪赛事的精彩，在参赛经验、在对比赛规则和参赛程序的了解上都还存有欠缺。但是他们对学习餐饮业最新知识的渴望，对烹饪技艺苦心钻研的态度，对参赛作品精益求精的实践同样给我们留下深刻的印象。

经历了多年的飞速发展，构建餐饮业整体形象的综合要素有了全面提高，这也体现在菜品的制作水平上。本次大赛的个人赛中涌现出了一大批佳肴美点。综观这些作品，有这样几个特点：体现民族交融成就，隐现地域风味痕迹；注重市场接纳能力，实现艺简形美兼备；继承传统菜点精华，糅合现代创新元素；彰显民间饮食特色，散发浓郁时尚气息。这是值得称道的亮点，符合现代餐饮科学导向。

本届比赛中参赛选手的年龄结构呈现出多元化特征：他们中既有中老年长者来显示实力，对自己多年的实践经历进行总结和回顾；又有朝气蓬勃的年轻人来开阔视野，通过观摩学习提高自身本领。选手的学历层次同样分布广泛，受过中等教育的比比皆是，受到过高等教育的也不乏其人。这是难得的现象，说明追求进步已成为行业的共识，餐饮业的明天后继有人！

比赛是一种重要的学习交流手段，学习不是模仿，而是要重新思考，对技艺、技能有更深刻认识。本着充分展现当代中国烹饪技艺水平、促进同行之间交流借鉴的目的，我们精心组织拍摄和编辑了这套作品集，通过选取本届大赛个人赛作品中的优秀部分进行集中展示，达到图文并茂的效果。希望借助它形象直观的表述，让全国餐饮同行重视菜品的研发过程，重视学习他人作品的长处，注重在创新意识上有所突破。

本套作品集共分五册，其中热菜两册、西餐、冷拼一册、清真菜一册、面点、食品雕刻一册。本册作品集由杨柳任主编，乔杰任副主编，图片摄影王涤寰、丁占山。

本册收录了个人赛热菜比赛的部分优秀作品。它图片精美、文字详尽，操作步骤通俗易懂，便于广大读者借鉴创新。在选择的一些菜肴中，既有普通原料糅合精妙构思，制作出的高雅脱俗菜肴；又有高档食材经过巧手加工，烹调出的时尚经典美味。同时，蒸、煮、焖、烧、煎、溜、爆、炒，技法全面；酸、甜、咸、鲜、辛、辣、麻、香，味型多样；脆、滑、嫩、酥、软、糯、烂、松，质感丰富。无论是经营商务大餐，还是供应风味小酌，读者朋友们都能从中汲取到自己想要的知识营养。

本书在编辑过程中得到了《餐饮世界》杂志社的大力支持，在此表示感谢。

为节省篇幅，书中对读者可根据个人喜好调整的一些原料未再罗列，对一些原料的常规加工制作方法也未再作详述，特此说明。

中国烹饪协会
2004年2月

目录

百花酿冬瓜	[1]	银丝龙虾	[28]
红汁葵花鱼	[2]	鳄龟献宝	[29]
雏凤吞官燕	[3]	藏红花裙边	[30]
群龙献宝	[4]	清汤血燕龙筋	[31]
蟹黄紫袍玉带	[5]	如意驼掌	[32]
养颜芦荟盅	[6]	棋子鞭花	[33]
金龙献宝	[7]	天山刺参	[34]
龙眼墨鱼鞭花	[8]	麦香牛头	[35]
鹤乡鱼丸	[9]	丝路驼掌胜鲍鱼	[36]
龙蟹争艳	[10]	金狮翅	[37]
玉燕奇珍	[11]	翡翠珍珠虾	[38]
南瓜一品素	[12]	炸蔬菜卷	[39]
秘制佛跳墙	[13]	鹅掌扣鸭肝	[40]
松茸猴脑	[14]	鲍汁扒鹅掌	[41]
神仙鱼翅	[15]	香辣肠串	[42]
金龙戏珠	[16]	黄油蔬菜烤鳊鱼	[43]
金丝御笔	[17]	丰收灌汤玉米	[44]
柠香鞭丝	[18]	鱼蟹争辉	[45]
鸟语花香	[19]	芙蓉牡丹虾	[46]
酒香鲍鱼	[20]	金瓜刺猬鱼	[47]
香椿鲈鱼	[21]	茶盏银鳕鱼	[48]
踏春寻梅	[22]	四龙献宝	[49]
赛鲍鱼	[23]	田园小康富贵参	[50]
燕液龙筋	[24]	清汤菊花燕	[51]
兰花裙边	[25]	风灯裙边	[52]
金丝藏玉盏	[26]	一品蜘蛛鸡	[53]
酒香鱼翅煲	[27]	蟹钳鱼翅球	[54]

菊花裙边	[55]
花开富贵	[56]
上汤三宝蛋饺	[57]
翅笔鲍碗	[58]
竹报平安	[59]
双味龙虾	[60]
圆笼荔波酸糟肉	[61]
夏果密瓜龙虾球	[62]
奶香芙蓉燕菜	[63]
菊花香墨鱼	[64]
菊花鸭舌羊素肚	[65]
杏花凤筋	[66]
四季珍珠鲍	[67]
金钩扣鲍脯	[68]
汤爆火龙鱼	[69]
清汤蟹黄乌鱼蛋	[70]
菠萝扣肉	[71]
鲍菊峥嵘	[72]
一品鞭花	[73]
仙桃扒墨鱼	[74]
黔味红烧肉	[75]
龙情鲍意	[76]
鸡茸顶素	[77]
群蟹争艳	[78]
酸汤明虾	[79]
菊芋银丝	[80]
蟹黄水晶虾球	[81]

玉盘裙边	[82]
茗茶掌中宝	[83]
蟹黄竹荪翅	[84]
雪域金龙	[85]
夜郎飘香鱼	[86]
汤爆排翅十三鲜	[87]
淮汤菠萝虾	[88]
明珠素鲍	[89]
泡椒虾球	[90]
苗王田螺	[91]
菊花酸汤鱼	[92]
茶马古道	[93]
八珍布袋鸡	[94]
玉龙菌王龙虾	[95]
赛蟹松炸鲍	[96]
虫草双鸡炖盅	[97]
牛柳蜗苳香	[98]
蜜汁千张	[99]
鸳鸯五珍	[100]
力拔山河	[101]
云海奇珍	[102]
水晶龙虾冻	[103]
什锦冬瓜盒	[104]
彩云民族全家福	[105]
菌王天麻扣乌龙	[106]
太极双珍	[107]
碧云象拔片	[108]

翡翠鱼头	[109]	黄焖鳊鱼皮	[136]
鲍汁鱼翅酿玉碟	[110]	龙鼎金汤蟹黄龙虾圆	[137]
龙虾双味	[111]	孔雀鲍翅	[138]
玉脯山珍	[112]	木瓜菊花鲑鱼	[139]
富甲天下	[113]	鱼香菠萝鲑鱼	[140]
独占鳌头	[114]	群龙护宝	[141]
杏仁菊花虾	[115]	果味银鱼卷	[142]
草船借箭	[116]	金龙玉竹蒜	[143]
琉璃紫鲍	[117]	山野情趣	[144]
三色鲜花鱼圆	[118]	香酥葫芦凤翅	[145]
霸王战虾将	[119]	锅贴太极虾	[146]
翠堤鱼跃	[120]	金钱苦笋鲍	[147]
山珍梅花极品鲍	[121]	竹韵	[148]
丰收蚕茧	[122]	彩蝶恋花	[149]
鱼萃麻花	[123]	鱼香酥皮笋烧白	[150]
绣球鱼蛋	[124]	竹蒜虫草葫芦鸭	[151]
宫廷白玉	[125]	金钱元宝虾	[152]
蟹粉螺肉鱼	[126]	琵琶裙边	[153]
牡丹墨鱼	[127]	双龙戏珠	[154]
搏	[128]	太极蟹黄羹	[155]
蟹脑豆腐菊	[129]	虫草瓜脯酿鸽蛋	[156]
满载而归	[130]	百花瓜脯	[157]
太极官燕	[131]	兰花竹盖盖	[158]
三色鱼皮包	[132]	凤眼双蔬	[159]
西施豆腐	[133]	神仙兔	[160]
东吴神仙鸡	[134]	诗仙双味羊排	[161]
包螺万象	[135]	笔韵	[162]

玉簪鲜鱿 [163]
 养阴潜阳 [164]
 杞红竹荪蛋 [165]
 酿鲜鱼肚 [166]
 芙蓉牛肉 [167]
 玉簪墨鱼卷 [168]
 蛟龙竹荪托乾坤 [169]
 鲍贝满堂 [170]
 红烧蟹粉豆腐 [171]
 同舟共济 [172]
 香肉焗甲鱼 [173]
 泡椒鞭花 [174]
 金钱肉 [175]
 孔雀桃柱 [176]
 脆皮葫芦肠 [177]
 灵菇四宝 [178]
 蟠龙金瓜鲍鱼 [179]
 葫芦虾蟹 [180]
 忌廉汁虾盒 [181]
 宫廷牛尾 [182]
 金牛鸭 [183]
 一品浴干丝 [184]
 红烧牛头 [185]
 金狮戏蟹球 [186]
 酥皮滋补盅 [187]
 蟹黄银丝豆腐 [188]
 荷塘戏群蟹 [189]

巢湖美三珍 [190]
 古城拱桥骨 [191]
 千层葫芦肉 [192]
 黄山石双珍 [193]
 徽式烧牛盒 [194]
 一品翠豆腐 [195]
 桑拿糟香臭鳊鱼 [196]
 鲍脯海参 [197]
 群虾戏珠 [198]
 桃花鲍脯 [199]
 双花争艳 [200]
 硕果累累 [201]
 松鼠鱼 [202]
 兰花鹿唇 [203]
 赛鲍鱼 [204]
 安东双鲜 [205]
 太极双龙 [206]
 玉饺豆腐 [207]
 孔雀阶梯鳝 [208]
 牡丹鱼丝 [209]
 富贵脑黄金 [210]
 绿野仙踪 [211]
 秋菊 [212]
 鱼趣 [213]
 松鼠戏果 [214]
 龙宫献宝 [215]
 杏仁鹅肝 [216]



百花酿冬瓜

制作 / 李新平【中直机关】

原料:

调制好的虾茸300克,冬瓜400克,干贝、枸杞子、香菜叶、鲜汤、盐、味精、淀粉各适量。

制法:

冬瓜去皮、瓤切成圆形块,挖空中间成盒状,加鲜汤、盐烧入味,沥去汤汁后填抹入虾茸,用枸杞子、香菜叶、蒸透的干贝点缀,入笼屉蒸透,排入盘中,浇鲜汤、盐、味精、湿淀粉调制的汁即成。



热菜



制作 / 任敏【中直机关】

红汁葵花鱼



原料:

草鱼净肉300克, 南瓜汁, 藏红花汁, 鲜汤, 葱姜汁, 鸡蛋清, 鸡粉, 盐, 淀粉各适量。

制法:

净鱼肉剁成泥, 加葱姜汁, 鸡蛋清、盐、淀粉搅拌均匀。取适量鱼茸加南瓜汁和成黄色, 与白色鱼茸抹成葵花形, 入笼屉蒸熟, 分装小碟内, 浇上鲜汤, 藏红花汁、盐、鸡粉调制的汁即成。



原料:

仔鸡10只,水发燕窝200克,枸杞子,鲜汤,葱,姜,料酒,盐各适量。

制法:

仔鸡宰杀去毛,从颈部开口,用整料出骨法脱去骨头,从刀口处填装入烧制入味的燕窝,颈部打结封住刀口,入沸水锅略焯,分装入汤盅,加鲜汤、葱、姜、料酒、枸杞子,盖严后入笼屉蒸至鸡肉熟烂,取出加盐调味即成。



雏凤吞官燕

制作/张立民【中直机关】



群龙献宝

制作：刘践【中直机关】

原料：

大虾10只，熟蟹黄100克，鲜汤、料酒、葱姜汁、盐、鸡粉、淀粉各适量。

制法：

大虾剪去须，从中间片开，加料酒、葱姜汁，盐拌匀略腌，撒上熟蟹黄入笼屉蒸熟，排入盘中，鲜汤入锅，加盐、鸡粉烧沸，用湿淀粉勾薄芡，浇在盘内即成。





原料:

鲜贝250克,紫菜150克,西兰花,蟹黄,鲜汤、葱姜汁、鸡蛋清、盐、味精、淀粉各适量。

制法:

鲜贝剁成泥,加葱姜汁、鸡蛋清,盐搅拌成茸备用;紫菜剪成三角形,将贝茸抹塑成圆饼形放在上面,将紫菜三角折起粘在贝茸上,入笼屉蒸熟,围排盘内,盘中放制熟的西兰花、蟹黄,浇鲜汤、盐、味精、湿淀粉调制的汁。



蟹黄紫袍玉带

制作/孙爱国【中直机关】

制作 / 苏永胜【中直机关】

养颜芦荟盅

原料:

燕窝12克, 竹荪100克, 枸杞50克, 芦荟150克, 鲜汤、盐、鸡粉各适量。

制法:

芦荟去皮切成丁, 入沸水锅略焯, 燕窝用热水泡开, 去杂质后加鲜汤, 盐入笼加蒸透, 竹荪泡洗干净后切成条, 枸杞用热水泡开, 各料同放锅内, 加鲜汤、盐、鸡粉烧入味, 分装入盅即成。





原料:

干鲍鱼 10 只, 鲜汤, 料酒、老鸡、猪肘、鸭子、干贝、葱、姜、鲍汁、蚝油、酱油、糖、淀粉各适量。

制法:

鲍鱼涨发后加鲜汤、料酒、老鸡、猪肘、鸭子、干贝等烧焖至软糯, 锅中入袖少许, 下葱、姜煸香, 加鲍汁、蚝油略炒, 加鲜汤、料酒、酱油、糖, 放入鲍鱼烧焖至入味, 勾芡装盘。

制作 / 张新泉【中直机关】

金龙献宝

热菜

制作 / 李春宝【中直机关】

龙眼墨鱼鞭花



原料:

鲜牛鞭400克, 鲜墨鱼肉250克, 桂圆、鲜汤、葱、姜、料酒、葱姜汁、鸡蛋清、盐、鸡粉、淀粉各适量。

制法:

牛鞭入水锅煮透, 刮上花刀, 加鲜汤、葱、姜、料酒、盐、鸡粉烧焖至软糯入味, 鲜墨鱼肉剁成泥, 加葱姜汁、鸡蛋清、盐搅拌均匀, 抹成圆饼, 上放鞭花, 再放上去核的桂圆, 入笼屉蒸至熟透, 排入盘中, 浇鲜汤、盐、味精、湿淀粉调制的汁。