

星级

清真菜

XINGJI QINGZHENCAI

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



星级

清真菜

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
江苏工业学院图书馆
藏书章

XINJI QINGZHENCAI



星级清真菜

——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 李 媛 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：中华商务联合印刷（广东）有限公司

（印装质量问题请直接与本厂联系）

厂 址：深圳市龙岗区平湖镇春湖工业区中华商务印刷大厦

邮 码：518111

出版日期：2004 年 4 月第 1 版第 1 次

开 本：787mm×1092mm 1/20

印 张：9.6

书 号：ISBN 7-5357-3954-7/TS·190

定 价：48.00 元

（版权所有·翻印必究）

前言

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的本领。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。本套作品集由杨柳任主编，李刚任副主编，图片摄影王涤寰、丁占山。

本册收录了个人赛清真菜比赛的部分优秀作品。它完全符合穆斯林朋友的饮食习惯，为正宗清真菜点。它们当中，既有传统的少数民族风味菜点，又有民族文化大交流、大融合之后出现的佳肴美馔，可谓是拘而不泥、收放有度。

本书在编辑过程中得到了《餐饮世界》杂志社的大力支持，并由中国伊斯兰教协会副会长、中国烹饪协会清真专业委员会主任马云福，中国烹饪协会清真烹饪专业委员会秘书长冯恩援亲自审定，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

灵芝素鲍	[1]	焦炒牛肉	[25]
金汤龙筋	[2]	清汤龙筋	[26]
抓炒虾肉	[3]	独鱼腐	[27]
五彩鱼丝	[4]	焦熘牛肉片	[28]
浓汤雪茸鲍丝	[5]	葡萄蹄筋	[29]
杏干牛肉	[6]	舞	[30]
红扒驼掌	[7]	姜汁排叉	[31]
鲍汁驼掌	[8]	豆面糕	[32]
金丝火龙牛肉球	[9]	双鱼戏水	[33]
牡丹虾球	[10]	金汤鱼翅	[34]
乌龙藏针	[11]	象形梨	[35]
芋蓉牛尾	[12]	双味果糕	[36]
鱼圆汤	[13]	椰奶象生蛋	[37]
菊花牛肉	[14]	竹梅双喜	[38]
马连良八宝鸭	[15]	龙眼酥	[39]
丽水果汁鱼	[16]	天鹅戏水	[40]
扒鱼翅	[17]	兰花鲍鱼	[41]
浓汁烩八仙	[18]	金钩牡丹虾	[42]
炸羊尾	[19]	金龙鲍翅	[43]
白露鸡汤	[20]	三味果蔬糕	[44]
香辣脆皮鸡	[21]	中国结	[45]
蒜香羊排	[22]	鲍影金蔬	[46]
莲香羊排	[23]	雪莲龙虾	[47]
红花鱼腐酿干贝	[24]	兰花银丝	[48]

秋菊	[49]	滑炒虾球	[73]
兰花九转豆腐	[50]	鱼肚扣墨鱼	[74]
五谷丰登	[51]	翡翠虾球	[75]
祥龙呈瑞	[53]	猴头羊素肚	[76]
海味酿葫芦鸽	[53]	水果乳牛排	[77]
釜洋豆腐	[54]	清真手撕盐焗鸡	[78]
翡翠鲍鱼	[55]	百花牛舌扣山珍	[79]
菊花牛肉	[56]	池塘美景	[80]
虫趣	[57]	香蕉西米果	[81]
聊城降龙	[58]	双色蔬菜饼	[82]
香扇翡翠明虾球	[59]	象形鸭梨	[83]
极品青竹翅	[60]	法式水果煎饼	[84]
菊花牛舌	[61]	锦鸡争艳	[85]
香扇爆虾球	[62]	从林故事	[86]
鲲鹏展翅	[63]	凤戏牡丹	[87]
金鸡报晓	[64]	迎春梅花酥	[88]
蟹黄小汤包	[65]	灌汤包	[89]
奶皇秋叶包	[66]	威震八方	[90]
苇叶扎羊肋	[67]	龙须面	[91]
松仁玉米棒	[68]	黄桂柿子饼	[92]
鱼翅蟹黄灌汤包	[69]	金南瓜	[93]
鸡汁鱼线	[70]	韭汁香肺	[94]
牛尾龙舟鲍	[71]	蹄莲向阳	[95]
兰花笔翅扒牛腩	[72]	凤眼葵花舌	[96]

松子羊肉	[97]
蝶戏牡丹	[98]
葵花羊脑	[99]
三丝鱼翅鸭	[100]
鱼子龙虾丝	[101]
秦牛扣八宝	[102]
菊花五彩驼丝	[103]
菠萝百合熘虾球	[104]
水晶海鲜卷	[105]
兰花冬瓜扣板鸭	[106]
银鱼戏驼皇	[107]
金橘蟹黄脊髓盅	[108]
玉扇金钱肚	[109]
金鼎滋补牛尾	[110]
鲍珠驼蹄	[111]
松子冬瓜	[112]
双色鱼髓卷	[113]
同盛玉品明筋	[114]
松子银鳕鱼	[115]
果仁羊排	[116]
秦牛卧金丝	[117]
丝路明驼掌	[118]
葵花牛肚	[119]
香酥明筋球	[120]

赛熊掌	[121]
鲍汁鱼腐	[122]
兰花秦牛	[123]
牧童葵花肚	[124]
群龙吐丝	[125]
蟹黄鳕鱼粒	[126]
麒麟扒羊方	[127]
八宝糟秦牛	[128]
鱼羊双鲜	[129]
龙眼驼蹄	[130]
五彩绣球	[131]
金鸡	[132]
蜜枣羊肉	[133]
珍菌牛脊髓	[134]
豉香牛扒	[135]
清汤蟹黄菊花鱼面	[136]
红果雪梅	[137]
干香金丝牛肉卷	[138]
蟹粉玉豆花	[139]
柠糯香羊排	[140]
元宝驼掌	[141]
黄芪羊尾汤	[142]
五彩羊肉盏	[143]
石烹羊蹄	[144]

海马炖腰花	[145]	秋韵	[166]
芝麻羊宝	[146]	塞上风景	[167]
羊肉鱼饺	[147]	紫荆花酥	[168]
龙眼牛头方	[148]	三元牛头	[169]
赛酥梨	[149]	宫灯鱼丸	[170]
南瓜汁扣海参	[150]	鲍汁牛头鲍	[171]
鱼翅羹	[151]	刺参阿魏菇	[172]
原汁羊脖	[152]	龙腾虎跃	[173]
中华龙	[153]	蚝皇南非网鲍	[174]
竹排葱香羊排	[154]	蛋黄油丝	[175]
灌汤鱼羊卷	[155]	春蚕吐丝	[176]
金丝鱼羊鲜	[156]	酸辣牛肉丝	[177]
珊瑚龙虾卷	[157]	扇	[178]
驼行金秋	[158]	莲花羊肉卷	[179]
绣球鱼丝	[159]	兰花丰收鱼面	[180]
珍珠烩官燕	[160]	饕中鲜	[181]
鲍翅马蹄莲	[161]	双鱼争艳	[182]
鲍汁凤城大团圆	[162]	葡萄熟了	[183]
农家乐	[163]	蟠桃酥	[184]
金丝撒子	[164]		
丝路花雨	[165]		

制作/乔书田【北京】

灵芝素鲍

原料：

白灵菇 300 克，母鸡 1 只，牛肉 300 克，干贝 10 克，莴笋 50 克，小油菜 50 克，盐、味精、葱、姜、自制鲍鱼汁适量。

制作：

将白灵菇雕刻成鲍鱼形；莴笋雕刻成绣球形，入水焯熟；小油菜焯熟；白灵菇加入鸡肉、干贝、牛肉、鲍鱼汁、葱、姜、味精、盐煨制成熟，入味后起出放入菜头、莴笋，倒入碗中。





原料：

鲟鱼脊髓管 500 克，金南瓜汁 200 克，鸡汤 1000 克，盐、味精适量。

制作：

将鲟鱼脊髓管切条，用汤煮熟备用；金南瓜汁与鸡汤加调料调成米汤状，放入熟鲟鱼脊髓管，盛入容器即可。



制作/乔书田【北京】

金
汤
龙
筋



制作/马昌亮【北京】

抓炒虾肉

原料:

青虾 350 克, 盐、味精、番茄酱、糖、醋、高汤适量。

制作:

将青虾去头、皮, 出净虾肉, 洗净后加盐、味精腌渍后上浆; 油锅烧至七成热时下入虾肉, 炸至外焦里嫩时捞起; 另起锅下底油、番茄酱煸炒后加入糖、醋、高汤, 拌匀后下入主料即可。





制作/马昌亮【北京】

五彩鱼丝

原料:

鳊鱼肉 200 克, 香菇 100 克, 青、红椒 100 克, 冬笋 100 克, 蛋清 1 只, 盐、味精、淀粉适量。

制作:

将鳊鱼肉、香菇、青、红椒、冬笋切成丝; 鱼肉上浆后过油, 同辅料一起下锅滑炒, 加入调料后勾芡即成。





浓汤雪茸鲍丝

制作/田胜【北京】

原料：

海王鲍 300 克，鹿茸 10 克，小菜头 30 克，
葱姜汁、盐、味精、高汤适量。

制作：

将鲍鱼发制后切成丝，入锅氽制后捞出，取
炖盅数只，加入高汤、鲍鱼丝、鹿茸片，炖
至成熟后加入小菜头、调料即可。





原料：

牛肉 500 克，杏干 100 克，绿豆粉、白糖、姜米、米醋、盐、麻油适量。

制作：

将牛肉切片，粘上绿豆粉调成的糊，下油锅炸成金黄色，再重油数次捞起沥油；锅上火，加入白糖、姜米、米醋、盐、牛肉片、杏干翻炒，淋入麻油即成。



杏干牛肉

制作/田胜【北京】



制作 / 何金华 [北京]

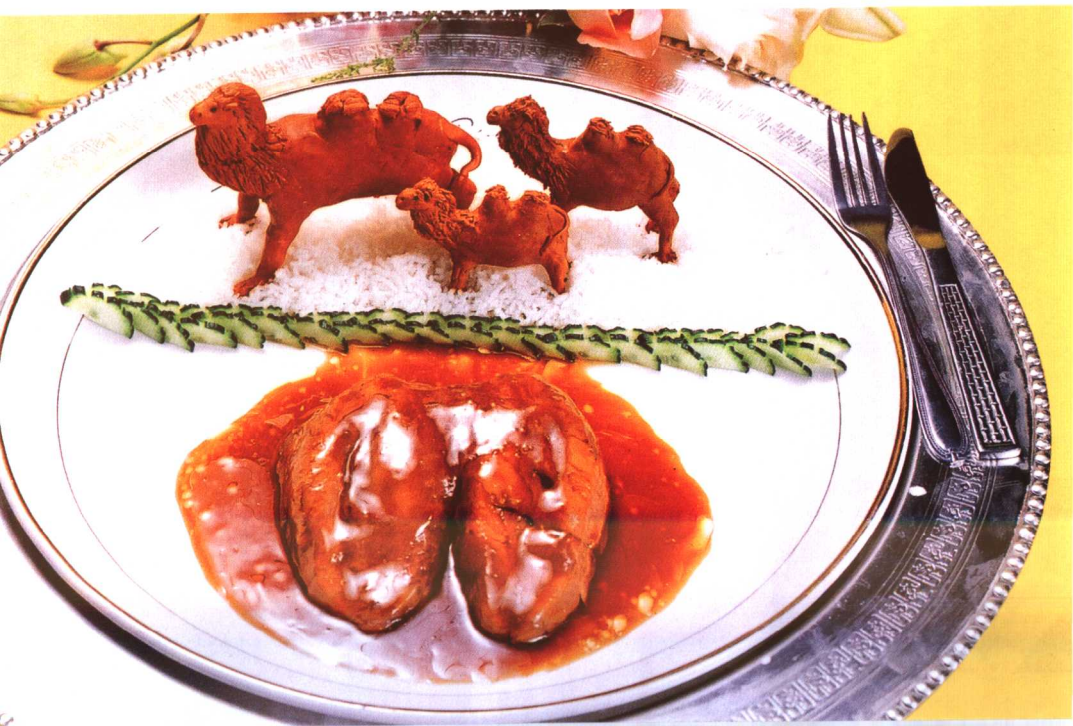
红扒驼掌

原料：

驼掌 450 克，盐、味精、白糖、五香油、自制鲍鱼汁适量。

制作：

将驼掌切成条加调料煮熟，去掌皮、去骨，改成长方块码入碗中，加入调料，上笼蒸至软烂后扣在盘中，浇上鲍汁芡等即成。





制作 / 郭朝燕【北京】

鲍汁驼掌

原料：

驼掌 450 克，油菜心 200 克，盐、味精、自制鲍鱼汁适量。

制作：

将驼掌加调料煮熟，去掌皮、去骨，改成长方块；菜心洗净焯水，驼掌码入碗中，加入调料，上笼蒸至软烂后扣在焯好的菜心上，浇上鲍鱼汁芡即成。

