

星级

热菜

XINGJI RECAI

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

下



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、熘、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

| | | | |
|---------|------|--------|------|
| 海湖净鲜 | [1] | 双色龙虾 | [28] |
| 黄孝母鸡炖苕翅 | [2] | 洞庭鱼头王 | [29] |
| 果汁珊瑚鱼 | [3] | 酿金杯八宝 | [30] |
| 和钟万年 | [4] | 翡翠鸳鸯贝 | [31] |
| 泰式咖喱红蟹 | [5] | 幸运至尊烧鹅 | [32] |
| 御膳蟹黄芙蓉鲍 | [6] | 泮塘秋色 | [33] |
| 生余财鱼 | [7] | 当红脆香鸡 | [34] |
| 红焖武昌鱼 | [8] | 芙蓉鲍鱼 | [35] |
| 玉环珧柱脯 | [9] | 红炖海螺 | [36] |
| 金蝎编钟鸣 | [10] | 龙腾四海 | [37] |
| 红扒牛蹄赛熊掌 | [11] | 双味东星斑 | [38] |
| 鲍汁蝴蝶戏麦粒 | [12] | 鸣锣百花辽参 | [39] |
| 鲷鱼镶面 | [13] | 金记咖喱蟹 | [40] |
| 清汤蟹仔菊 | [14] | 鲜花金盏鸽 | [41] |
| 八宝塔肉 | [15] | 生炸妙龄鸽 | [42] |
| 玉手灵菇鲍 | [16] | 清汤菊花鱼 | [43] |
| 掌上秀 | [17] | 牡丹极品鲍 | [44] |
| 面烤鲷鱼 | [18] | 满载而归 | [45] |
| 群蟹献寿 | [19] | 雪藏银丝鳜鱼 | [46] |
| 蟹黄橄榄豆腐 | [20] | 桂橙香猪肘 | [47] |
| 翡翠吉品鲍 | [21] | 明珠羊腿 | [48] |
| 金盅蟹黄翅 | [22] | 锦鲤献花 | [49] |
| 碧玉瓜盒 | [23] | 极品蟹焗翅 | [50] |
| 高汤扒鱼肚 | [24] | 百花黑椒蟹 | [51] |
| 碧绿鲍鱼凤尾虾 | [25] | 八桂金瓜盅 | [52] |
| 金龙桂花翅 | [26] | 荔浦鱼香翅 | [53] |
| 蕉玉琵琶虾 | [27] | 富贵凤梨虾 | [54] |

| | | | |
|---------|------|---------|-------|
| 金蝉报晓 | [55] | 博雅一品菇 | [82] |
| 秋硕 | [56] | 八仙鲍鱼 | [83] |
| 海南椰子盅 | [57] | 富贵鲈鱼 | [84] |
| 灵龟献玉珠 | [58] | 孔雀鱼翅 | [85] |
| 南国凤梨芦荟 | [59] | 清炒虾仁 | [86] |
| 秋蝉庆丰 | [60] | 玉珠菠萝鱼 | [87] |
| 井冈翠竹鲜 | [61] | 清汤鱼面 | [88] |
| 红烧鳗鱼 | [62] | 菊韵 | [89] |
| 百花齐放 | [63] | 红花银丝羹 | [90] |
| 思贤桥 | [64] | 三星献宝 | [91] |
| 脆熘鱼松 | [65] | 龙皇展翅 | [92] |
| 玉鼎八仙 | [66] | 松子东坡肉 | [93] |
| 冰镇香橙血燕 | [67] | 玉兰黄金翅 | [94] |
| 玉米鱼 | [68] | 兰花玉环蟹黄笋 | [95] |
| 瑶里酿丝三珍 | [69] | 兰花八宝酿墨鱼 | [96] |
| 猴头蟹黄豆腐 | [70] | 菊黄蟹肥 | [97] |
| 芦荟虾球卷 | [71] | 丰收金穗翅 | [98] |
| 童趣 | [72] | 灵菇赛鲍鱼 | [99] |
| 菊艳蟹肥 | [73] | 牡丹明虾 | [100] |
| 素鱼翅 | [74] | 贝珠伴金龙 | [101] |
| 灌蟹鱼圆扒刺参 | [75] | 素鲍虾茸汤 | [102] |
| 沙律鱼子鲜虾球 | [76] | 御笔参翅 | [103] |
| 马蹄莲鱼翅 | [77] | 群鲍拜母 | [104] |
| 玉粒蜜瓜松鼠鱼 | [78] | 清汤蟹粉鱼茸蛋 | [105] |
| 葱烧海参 | [79] | 兰花蟹黄扒鱼腹 | [106] |
| 扒白石参 | [80] | 叫花海参 | [107] |
| 鸽吞翅 | [81] | 七彩长寿羹 | [108] |

| | | | |
|---------|-------|---------|-------|
| 木瓜雪蛤 | [109] | 金塔蟹竹 | [136] |
| 菠萝白玉虾 | [110] | 山珍珍味煲 | [137] |
| 牛鞭烧鲍脯 | [111] | 趣牌白鱼 | [138] |
| 水晶龙宫宝 | [112] | 金莲水晶虾 | [139] |
| 芙蓉扣三丝干贝 | [113] | 龙虾至尊 | [140] |
| 三羊开泰极品鲍 | [114] | 绿色霸王鸭 | [141] |
| 灌汤麻仁龙虾球 | [115] | 彩桥寻伴 | [142] |
| 五彩燕菜 | [116] | 一观双味 | [143] |
| 百雀戏牡丹 | [117] | 龙江三花孔雀鱼 | [144] |
| 乌龙明虾球 | [118] | 鱼丸清汤鲍鱼 | [145] |
| 扒鲨鱼双珍 | [119] | 两吃葡萄鱼 | [146] |
| 鸡汁麒麟蚌 | [120] | 草原三珍 | [147] |
| 浓汤四宝 | [121] | 龙的心 | [148] |
| 扒鸭舌鲜鲍 | [122] | 金钱牛顶 | [149] |
| 甲鱼地锅 | [123] | 松仁虾排 | [150] |
| 樱桃鱼卷 | [124] | 鲜花映硕果 | [151] |
| 脆皮冰激凌 | [125] | 金菊蛋黄卷 | [152] |
| 蜜汁八宝葫芦 | [126] | 盆景两吃虾 | [153] |
| 金蝉戏白松 | [127] | 牡丹鳊鱼 | [154] |
| 鲁宝烧海参 | [128] | 蟹黄扒裙边 | [155] |
| 扒蟹黄大裙翅 | [129] | 金钱扣辽参 | [156] |
| 花鼓蟹黄海参 | [130] | 马六甲焗大虾 | [157] |
| 吉祥南非鲍 | [131] | 蒜香烤墨鱼 | [158] |
| 渔家娃娃菜 | [132] | 菊花虫草鸭舌 | [159] |
| 荷香芦荟滑蛋 | [133] | 八宝酿鹌鹑 | [160] |
| 国色天香 | [134] | 蟹钳牡丹虾球 | [161] |
| 珊瑚鱼 | [135] | 油爆双脆 | [162] |

| | | | |
|---------|-------|---------|-------|
| 菊花芙蓉血燕 | [163] | 御笔圣旨 | [190] |
| 农家饭 | [164] | 像生黍 | [191] |
| 牡丹鲍鱼 | [165] | 翡翠无骨鱼头 | [192] |
| 花之恋 | [166] | 春蚕吐云丝 | [193] |
| 葵花鸭子 | [167] | 现烤全兔 | [194] |
| 田园鲍翅 | [168] | 汤浸菊花三鲜 | [195] |
| 鱼香茄龙 | [169] | 瑞士牛排 | [196] |
| 荷塘一品秀 | [170] | 佛跳墙 | [197] |
| 金钱裙边 | [171] | 上汤莲花鱼翅 | [198] |
| 柱脯菊余扒鱼唇 | [172] | 香烤牛肋骨 | [199] |
| 香叶烤乳羊 | [173] | 农家豆腐包 | [200] |
| 牡丹鸿雁 | [174] | 蟹粉狮子头 | [201] |
| 菊花燕菜 | [175] | 鱼翅白灵菇 | [202] |
| 扒神仙鱼翅 | [176] | 红烧大乌参 | [203] |
| 金钱鹰翅 | [177] | 稻香鲍鱼扎肉 | [204] |
| 牛三宝 | [178] | 皇家醉八仙 | [205] |
| 虫草原汁龟 | [179] | 扒猴头菇 | [206] |
| 玉簪辽参 | [180] | 糟香海鲜盅 | [207] |
| 苗家香 | [181] | 福寿元鱼 | [208] |
| 腊味寒菌 | [182] | 茶香鲍鱼赏菊花 | [209] |
| 玫瑰凤翅 | [183] | 碧绿拼双鲜 | [210] |
| 红煨武陵龟爪 | [184] | 妙笔生花 | [211] |
| 绿叶飘香 | [185] | 双色鱼翅羹 | [212] |
| 金秋菊花香 | [186] | 扒虎肘 | [213] |
| 蝓蝓争鸣 | [187] | 金钱鱼肚 | [214] |
| 滋阴补肾汤 | [188] | 珍菌凤眼虾球 | [215] |
| 福寿千层肉 | [189] | 虾蟹闹海 | [216] |



海湖净鲜

制作 / 周华斌【湖北】

原料:

鳊鱼带皮净肉 300 克, 鲜贝 200 克, 鲜汤、料酒、葱姜汁、鸡蛋清、番茄酱、糖、醋、盐、淀粉、油各适量。

制法:

鳊鱼肉切成方块, 在肉片刮上十字花刀, 加料酒、盐略腌, 拍上干淀粉后入热油锅炸至外脆内熟, 捞出沥油后浇上番茄酱等炒制的汁, 装入盘中; 鲜贝剁成泥, 加葱姜汁、鸡蛋清、盐、淀粉搅拌成茸, 挤成丸子下入水锅氽熟, 捞出加鲜汤、盐等烩制, 勾芡后分装入洁贝壳内。





制作 / 卢永忠【湖北】

黄孝母鸡炖蒜翅



原料:

鸡1只, 鱼翅200克, 竹荪150克, 鲜汤、料酒、葱、姜、盐、鸡粉各适量。

制法:

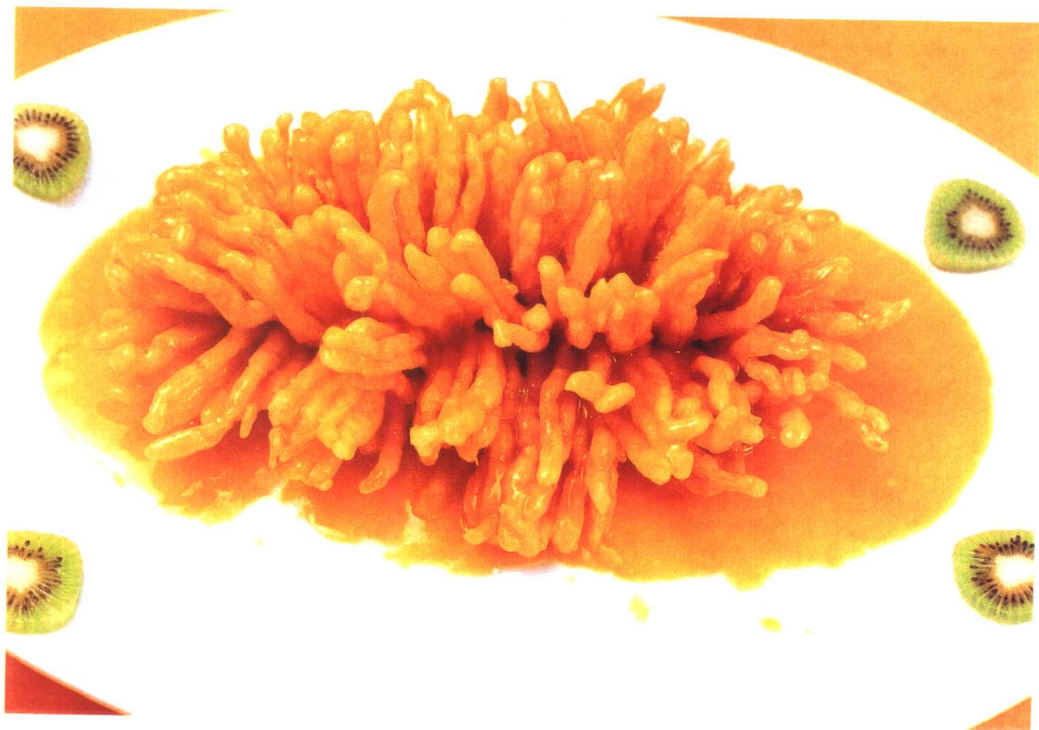
鸡宰杀治净, 入沸水锅焯透后洗净, 竹荪用热水泡开, 切取中段, 鱼翅涨发后加鲜汤、料酒、盐、鸡粉等烧焖入味, 分装入竹荪段内, 与母鸡一同入锅, 加鲜汤、葱、姜、料酒, 烧沸后用微火炖焖至鸡肉熟烂, 加盐调味即成。

原料:

带皮净鳊鱼肉300克,鲜橙汁、料酒、盐、糖、醋、淀粉、油各适量。

制法:

鳊鱼肉在肉面刮上交叉十字花刀,加料酒、盐略腌,拍上干淀粉,抖去余粉后下入热油锅炸至形状固定,捞出鱼待油温升高,再放入鱼炸至外酥脆内熟透,捞出沥油装盘,锅留底油,加鲜橙汁、糖、醋及适量水,沸后勾芡,加热油少许搅匀,浇在鱼上即成。



果汁珊瑚鱼

制作 / 郑德敢【湖北】



制作 / 甘泉【湖北】

和钟万年



原料:

干裙边300克, 甲鱼蛋200克, 净鱼肉150克, 熟猪肥膘40克, 莼笋、鲜汤、料酒、葱姜汁、鸡蛋清、鲍汁、酱油、盐、淀粉各适量。

制法:

裙边涨发后切成块, 剞上梳子花刀, 与甲鱼蛋一同入水锅焯透, 捞出加鲜汤、料酒、鲍汁、酱油等烧焖至软糯入味, 装入盘中; 鱼肉与熟猪肥膘一同剁成泥, 加葱姜汁、鸡蛋清、盐、淀粉搅匀成茸, 抹塑成编钟形, 点缀后蒸熟, 与制熟的葫芦形莼笋一同围排盘边, 浇咸鲜味汁。

泰式咖喱红蟹

原料:

花蟹400克, 洋葱100克, 鲜汤、料酒、咖喱、盐、淀粉、油各适量。

制法:

花蟹洗净剁成块, 锅上火烧热, 加油少许, 入洋葱末炒香, 再放入咖喱略炒, 加鲜汤、料酒、盐, 放入蟹块, 翻炒至蟹肉熟透, 勾芡装盘。





御膳蟹黄芙蓉鲍

制作 / 姚三明【湖北】

原料:

干鲍鱼10只, 蟹黄100克, 鸡蛋清、鲜汤、料酒、鸡粉、盐、淀粉各适量。

原料:

鲍鱼涨发, 加鲜汤、料酒、盐、鸡粉等烧焖入味, 沥去汤汁后分装入洁净的木制小桶内, 将鸡蛋清、鲜汤、盐搅匀, 分装入小桶, 入笼屉蒸至熟透取出, 蟹黄入锅炒香, 加鲜汤、调料烧沸, 勾芡后淋入小桶内即成。





原料:

黑鱼1条, 鲜汤火锅1个, 麻辣汁、海鲜酱、香辣酱、红油汁等各适量。

制法:

黑鱼治净, 沿脊骨片下两面鱼肉, 片去鱼皮, 将鱼肉切成各种片、丝, 拼装入盘, 随烧沸的鲜汤火锅和多种蘸料一同供食。

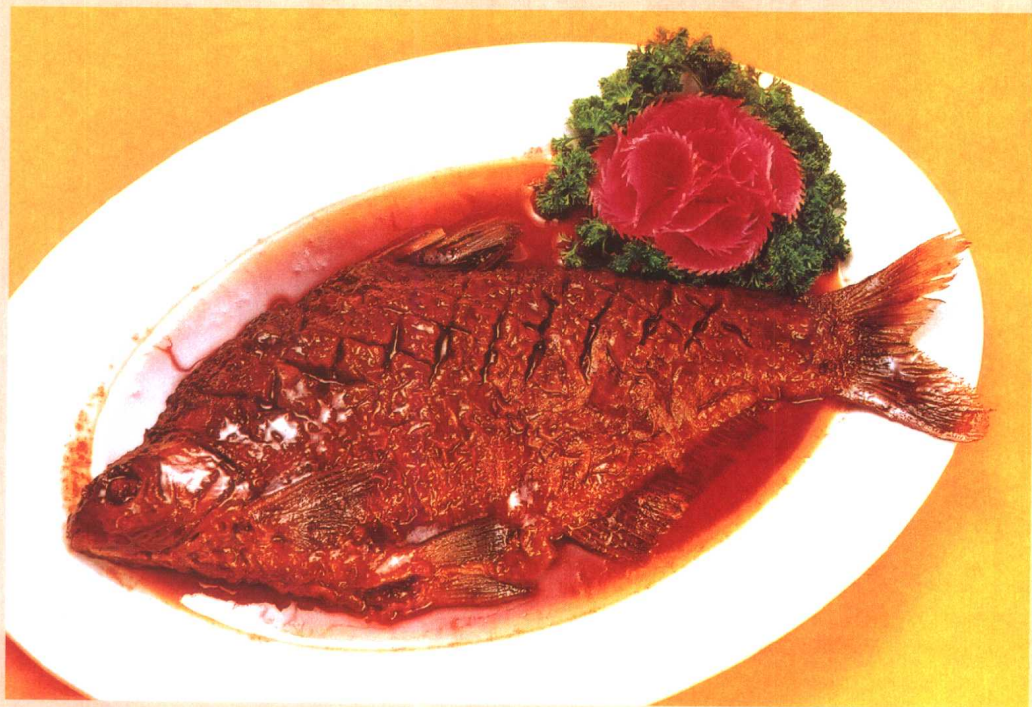
制作 / 韩斌【湖北】

生
余
财
鱼

热菜

制作 / 王小新【湖北】

红 焖 武 昌 鱼



原料:

武昌鱼1条, 料酒、鲜汤、葱、姜、酱油、糖、红油、油各适量。

制法:

武昌鱼去鳞、鳃, 剖腹去内脏, 洗净后两面刮上十字花刀, 锅上火烧热, 加油少许, 入武昌鱼两面煎至金黄, 放入葱、姜煸香, 加料酒、鲜汤、酱油、糖、红油, 大火烧沸转用小火焖入味, 再用大火收稠卤汁, 装盘即成。



原料:

干贝200克, 鲜墨鱼仔350克, 冬瓜400克, 鲜汤、料酒、蚝油、鲍汁、酱油、鸡粉、盐、淀粉各适量。

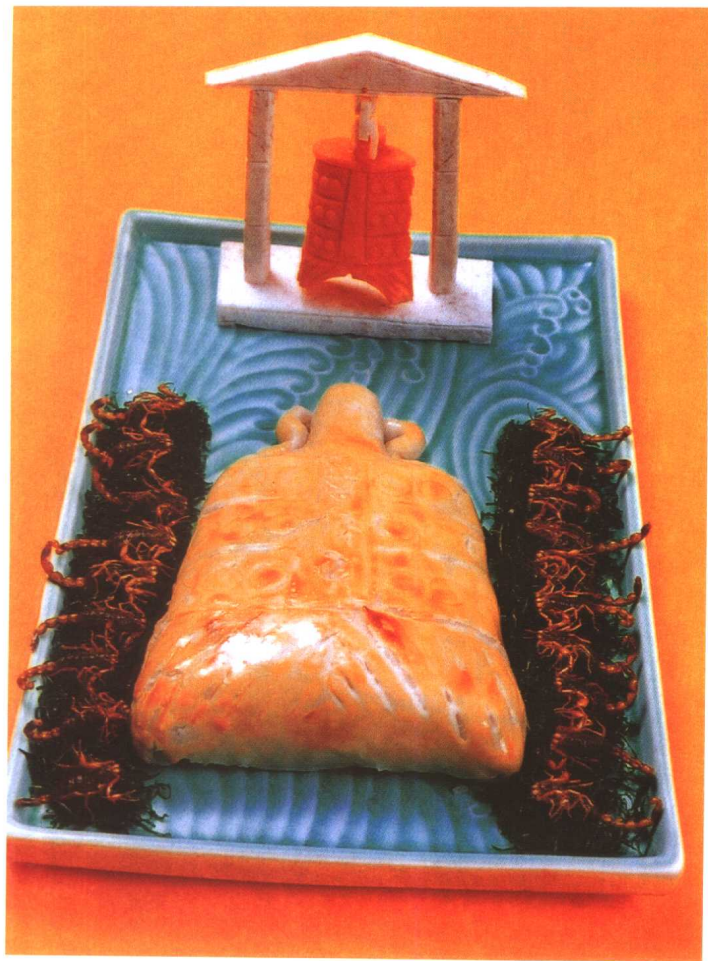
制法:

干贝加鲜汤、料酒蒸至入味, 冬瓜去皮、瓤, 切成圆块, 挖空中间成环形, 装填入一粒干贝, 入锅加鲜汤、鸡粉、盐烧入味, 装入盘中; 鲜墨鱼仔洗净, 加料酒、盐略腌, 焯水洗净后加鲜汤、蚝油、鲍汁、酱油等烧焖入味, 勾芡后围排盘边即成。

制作 / 秦继志【湖北】

玉
环
珧
柱
脯

热菜



金
蝎
编
钟
鸭

制作 / 周厚新【湖北】

原料：

光鸭1只，面粉300克，蝎子10只，发酵粉、鲜汤、蜂蜜、料酒、葱、姜、盐、酱油、糖、香料、油各适量。

制法：

光鸭取脯、腿肉，加料酒、盐略腌，入沸水锅焯透洗净，加鲜汤、料酒、葱、姜、酱油、糖、香料等烧焖至熟烂入味，晾凉备用；面粉加发酵粉、水和成团，将烧好的鸭肉包起，做成编钟形，表面刷上蜂蜜水，入烤箱烤至表面金黄、面团熟透，装入盘中；蝎子入热油锅炸至酥脆，沥油后围排盘边即成。