

江南凉菜节第一至五届作品精选

CHUANGXIN LIANGCAI JINGXUAN

创新凉菜精选

张大千 主编



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

创新凉菜精选

张大千 主编



参加编写者：

周奔驰 张井红 吴乃旺
朱 健 应贵林 林凯轮
刘 永



海峡出版发行集团

THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

福建科学技术出版社

FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

创新凉菜精选 / 张大千主编. —福州: 福建科学技术出版社, 2013.5

ISBN 978-7-5335-4269-6

I. ①创… II. ①张… III. ①凉菜—菜谱 IV.
① TS972.121

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 062649 号

书 名 创新凉菜精选
主 编 张大千
出版发行 海峡出版发行集团
福建科学技术出版社
社 址 福州市东水路 76 号 (邮编 350001)
网 址 www.fjstp.com
经 销 福建新华发行 (集团) 有限责任公司
印 刷 福州德安彩色印刷有限公司
开 本 787 毫米 × 1092 毫米 1/16
印 张 8
图 文 128 码
版 次 2013 年 5 月第 1 版
印 次 2013 年 5 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5335-4269-6
定 价 49.00 元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

目 录

蔬菜瓜果类

迷你包菜 /5
初夏四色拼 /6
养颜芦荟 /7
XO 酱茭白 /8
奶香橄榄 /9
生态苜蓿苗 /10
酒香雪莲 /11
蜜藕水果 /12
湖畔素鹅 /13
傻瓜茄子 /14
豆豉南瓜脯 /15
香辣豆瓣酥 /16
橄榄油芦苇根 /17
冰笋拌紫薯 /18
手卷田七 /19
碧绿百叶卷 /20
养生甲虫草 /21
生态荆芥 /22
蒜汁迷你椒 /23
锦鲤芒果沙拉 /24
风味菱母头 /25
四季素肉 /26
加州蒜苗 /27
口口脆金瓜 /28
菌临天下 /29
金丝茶树菇 /30
美味杏鲍菇 /31
围城百叶 /32
淮扬煮干丝 /33
节节高升 /34
酒香腰果 /35
三味山药 /36

五味人生 /36
大丰收 /38
鸡头米海灵菇 /39
倾城果雕参 /40

河海鲜类

捞汁鲍片 /41
果味鲍螺片 /42
紫苏藏鲍 /43
蜜豆北极贝 /44
豆酥北极贝 /45
葱烤澳带 /46
鲍汁螺片 /47
辣根泡花螺 /48
海鲜双拼 /49
酒香蛭鼻 /50
金鼎海蚌 /51
红龙精拌银钩翅 /52
捞汁水母全蜇 /53
黄瓜基围虾 /54
双椒爆小毛虾 /55
鸡皮菜虾干 /56
美味香参 /57
大烤鲜鱿鱼 /58
金碧辉煌 /59
培根花枝卷 /60
蟹香冻蛋 /61
鸳鸯脆肚 /62
金枪问茶 /63
韩式鲈鱼 /64
酒香鲈鱼 /65
鳗鱼鸡肥卷 /66
梨型黄鱼卷 /67

焦烤银鳕鱼 /68
西式金枪鱼 /69
金枪鱼三部曲 /70
烧朝鲳鱼 /71
茶香鱼米 /72
红酒鳗鱼卷 /73
香糟油浸带鱼卷 /74
新派爆鱼 /75
双色鱼子冻 /76
淮扬双脆 /77
盐城三醉 /78
本港醉三鲜 /79
吉祥糟三拼 /80
烟雨江南一壶春 /81
海鲜五味 /82

家禽家畜类

金丝鸭脯 /83
黑椒鸭脯 /84
鹅肝酱鹅脯 /85
鹅肝尊 /86
法国鹅肝培根 /87
无锡小排 /88
新式白肉卷 /89
农家双色 /90
绿豆肴肉 /91
蕨菜炆腰花 /92
翡翠嫩腰塔 /93
蜜汁牛肋 /94
杏鲍菇烤肉 /95
椒香牛肉方 /96
爽脆牛头皮 /97
清香牛舌 /98

金钱蛋卷 /99
印尼牛百叶 /100
兴明牛腩 /101
清水驴肉 /102
酱香驴肉 /103

意境类

花儿朵朵开 /104
水果鱼子 /105
牡丹花开 /106
低碳情怀 /107
牡丹果塔 /108
玫瑰花冻 /109
生死想念 /110
银鳕鱼配青柠雪霜 /111
锦囊妙计 /112
秘制江边蟹脚 /113
香椿豆腐 /114
奶香板栗 /115
熏蛋鹅肝酱 /116
双色鹅肝酱 /117
奇异鹅肝冻 /118
鱼子海苔鹅肝冻 /119
芦笋鹅肝包 /120
莲花掌中宝 /121
富贵双蛋 /122
心灵深处 /123
富贵酿苦瓜 /124
八宝茨菇 /125
雪花蚕豆酥 /126
肠香蒜脆 /127
时蔬肴肉冻 /128

创新凉菜精选

张大千 主编



参加编写者：

周奔驰 张井红 吴乃旺
朱 健 应贵林 林凯轮
刘 永

图书在版编目 (CIP) 数据

创新凉菜精选 / 张大千主编. —福州: 福建科学技术出版社, 2013.5

ISBN 978-7-5335-4269-6

I . ①创… II . ①张… III . ①凉菜 - 菜谱 IV .
① TS972.121

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 062649 号

书 名 创新凉菜精选
主 编 张大千
出版发行 海峡出版发行集团
福建科学技术出版社
社 址 福州市东水路 76 号 (邮编 350001)
网 址 www.fjstp.com
经 销 福建新华发行 (集团) 有限责任公司
印 刷 福州德安彩色印刷有限公司
开 本 787 毫米 × 1092 毫米 1/16
印 张 8
图 文 128 码
版 次 2013 年 5 月第 1 版
印 次 2013 年 5 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5335-4269-6
定 价 49.00 元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

序 言

一个人的脸，清爽、整洁、有型，并且表情丰富真诚，会让见到他的人一下子就欢喜、认同，并且想去进一步了解和结识他。凉菜也一样，凉菜形色的美观、味道的厚重，不但影响客人在酒席一开始时的感受，还会让人联想到下面的热菜和这桌酒席的整体风格。因此做好凉菜，是当下餐饮的一个流行趋势，也是中国餐桌上一个永恒的主题。

每年四月，天南海北的凉菜师都会赶赴常州，参加一年一届的“江南凉菜节”。此大赛虽为民间组织，却火爆异常，参赛、观摩人员一年多过一年，皆为一睹各地旺销凉菜的风采，因此被同行们毫不夸张地称为“最实用的凉菜大赛”。

“江南凉菜节”的创始人张大千先生，从2008年开始，每年都付出大量热情和努力来举办这个大赛。前来参赛和观摩学习的各地大厨从第一年的一百多人，发展到2012年的两千多人。每一年，大家都对凉菜从装盘形式、用材、搭配、口味等方面不断总结、提高。5年来，参赛的菜品总共多达1800道。

本书从第一到第五届“江南凉菜节”的所有作品中精选出120道。书中前三部分按照菜品的主要材料分类，最后一个部分将装盘特别有特色的归为“意境”类。

吃中国菜是一种品味，更可以是一种时尚。当你看到书中的凉菜，你会惊讶地发现，这不仅仅是一道菜，更像是一个艺术品，叫你不忍下箸。随着世界文化的交融贯通，很多菜品中为西用，西为中用，中西结合完美无缺，再加上盘边点缀的多样化，更进一步提升了菜品的美学价值。本书中的菜肴介绍图文并茂，学而能用，用之有效！

中国食文化研究会专家委员

黄海美食烹饪协会会长

中国儒厨大师

胡好梦

目 录

蔬菜瓜果类

迷你包菜 /5
初夏四色拼 /6
养颜芦荟 /7
XO 酱茭白 /8
奶香橄榄 /9
生态苕蓐苗 /10
酒香雪莲 /11
蜜藕水果 /12
湖畔素鹅 /13
傻瓜茄子 /14
豆豉南瓜脯 /15
香辣豆瓣酥 /16
橄榄油芦苇根 /17
冰笋拌紫薯 /18
手卷田七 /19
碧绿百叶卷 /20
养生甲虫草 /21
生态荆芥 /22
蒜汁迷你椒 /23
锦鲤芒果沙拉 /24
风味菱母头 /25
四季素肉 /26
加州蒜苗 /27
口口脆金瓜 /28
菌临天下 /29
金丝茶树菇 /30
美味杏鲍菇 /31
围城百叶 /32
淮扬煮干丝 /33
节节高升 /34
酒香腰果 /35
三味山药 /36

五味人生 /36
大丰收 /38
鸡头米海灵菇 /39
倾城果雕参 /40

河海鲜类

捞汁鲍片 /41
果味鲍螺片 /42
紫苏藏鲍 /43
蜜豆北极贝 /44
豆酥北极贝 /45
葱烤澳带 /46
鲍汁螺片 /47
辣根泡花螺 /48
海鲜双拼 /49
酒香蛭鼻 /50
金鼎海蚌 /51
红龙精拌银钩翅 /52
捞汁水母全蜇 /53
黄瓜基围虾 /54
双椒爆小毛虾 /55
鸡皮菜虾干 /56
美味香参 /57
大烤鲜鱿鱼 /58
金碧辉煌 /59
培根花枝卷 /60
蟹香冻蛋 /61
鸳鸯脆肚 /62
金枪问茶 /63
韩式鲈鱼 /64
酒香鲈鱼 /65
鳗鱼鸡肥卷 /66
梨型黄鱼卷 /67

焦烤银鳕鱼 /68
西式金枪鱼 /69
金枪鱼三部曲 /70
烧朝鲳鱼 /71
茶香鱼米 /72
红酒鳗鱼卷 /73
香糟油浸带鱼卷 /74
新派爆鱼 /75
双色鱼子冻 /76
淮扬双脆 /77
盐城三醉 /78
本港醉三鲜 /79
吉祥糟三拼 /80
烟雨江南一壶春 /81
海鲜五味 /82

家禽家畜类

金丝鸭脯 /83
黑椒鸭脯 /84
鹅肝酱鹅脯 /85
鹅肝尊 /86
法国鹅肝培根 /87
无锡小排 /88
新式白肉卷 /89
农家双色 /90
绿豆肴肉 /91
蕨菜炆腰花 /92
翡翠嫩腰塔 /93
蜜汁牛肋 /94
杏鲍菇烤肉 /95
椒香牛肉方 /96
爽脆牛头皮 /97
清香牛舌 /98

金钱蛋卷 /99
印尼牛百叶 /100
兴明牛腩 /101
清水驴肉 /102
酱香驴肉 /103

意境类

花儿朵朵开 /104
水果鱼子 /105
牡丹花开 /106
低碳情怀 /107
牡丹果塔 /108
玫瑰花冻 /109
生死想念 /110
银鳕鱼配青柠雪霜 /111
锦囊妙计 /112
秘制江边蟹脚 /113
香椿豆腐 /114
奶香板栗 /115
熏蛋鹅肝酱 /116
双色鹅肝酱 /117
奇异鹅肝冻 /118
鱼子海苔鹅肝冻 /119
芦笋鹅肝包 /120
莲花掌中宝 /121
富贵双蛋 /122
心灵深处 /123
富贵酿苦瓜 /124
八宝茨菇 /125
雪花蚕豆酥 /126
肠香蒜脆 /127
时蔬肴肉冻 /128

蔬菜瓜果类

迷你包菜



主料 小包菜 200 克。

辅料 干辣椒 20 克，小米辣 10 克，白醋 20 克，味精 25 克，纯净水 1000 克，盐 5 克，泡椒 5 克。

制作 1 将小包菜洗净，用盐码味。
2 用辅料调制泡菜水，将小包菜泡在泡菜水里，大概一天即可。

初夏四色拼



主料 QQ 藻 20 克，蛋白精 20 克，圣女果干 20 克，袋装青橄榄 100 克。

辅料 万字酱油 50 克，生抽 50 克，绵白糖 50 克，味精 5 克，盐 5 克，苹果醋 100 克，蜂蜜 50 克，芥末 10 克，镇江陈醋 20 克，红尖椒 10 克，蒜片 10 克。

- 制作**
- 1 将 QQ 藻放在冷水中泡发 5 小时。用万字酱油、生抽、绵白糖、镇江陈醋、红尖椒、蒜片做成酱汁，将 QQ 藻浸泡 6~8 小时，取出放入玻璃杯中，再倒入适量酱汁。
 - 2 将蛋白精泡发后取出，加入芥末、苹果醋、盐、味精拌匀，放入玻璃杯中。
 - 3 将圣女果干用蜂蜜浸泡 2 小时入味，而后放入杯中。
 - 4 将青橄榄拆袋，装入玻璃杯中，倒入适量蜂蜜和水。

养颜芦荟



主料 油桃 100 克，青橄榄 50 克，芦荟 50 克。

辅料 薄荷 20 克，纯净水 500 克，蜂蜜 30 克，冰糖 20 克。

- 制作**
- 1 将冰糖加水熬化，再冷却，加入薄荷叶、蜂蜜，调制成糖水。
 - 2 芦荟去皮、切丁、余水、装盘，再加入糖水，点缀油桃、青橄榄即可。

XO酱茭白



主料

茭白 400 克, XO 酱 30 克。

辅料

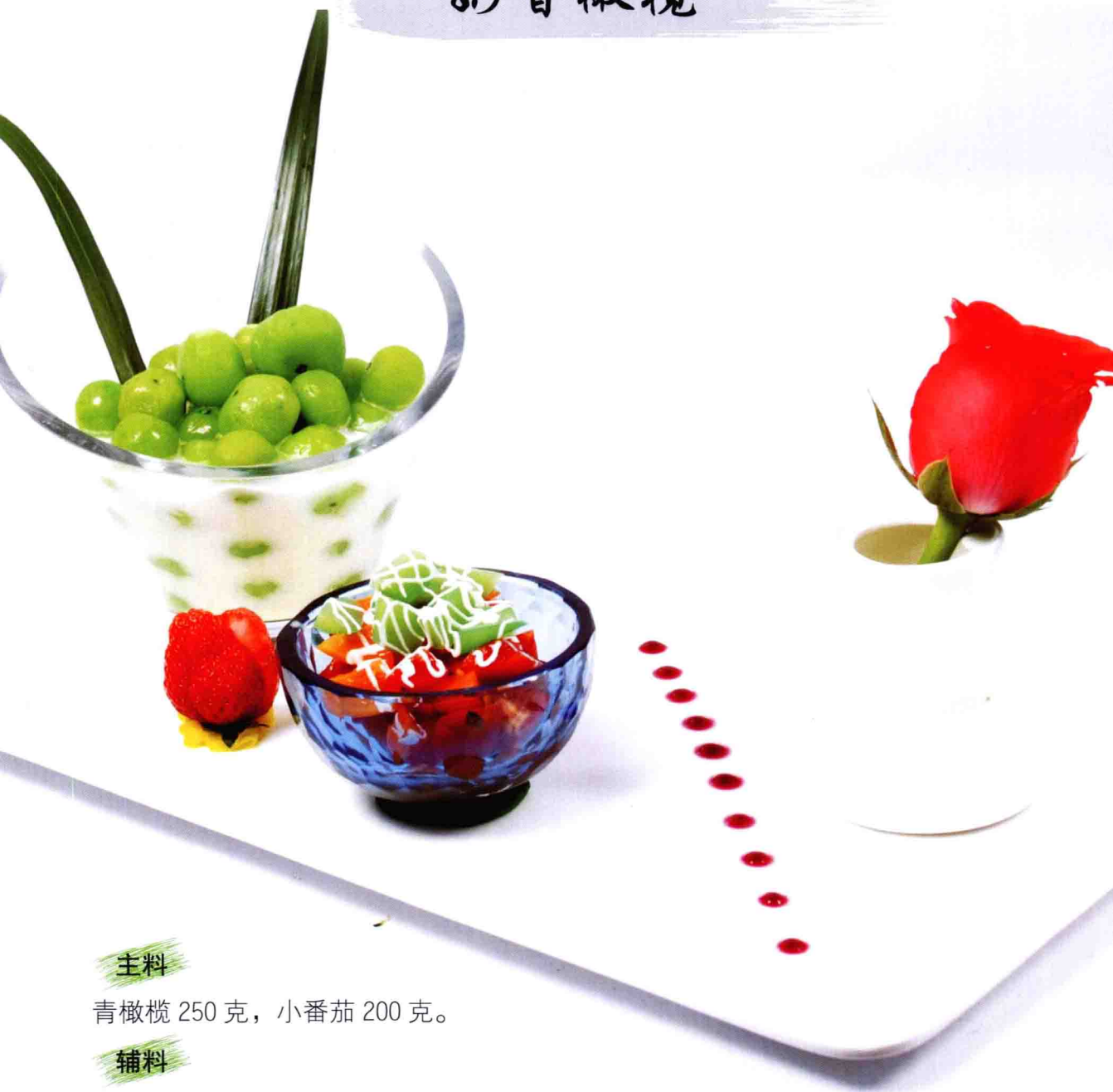
盐 5 克, 味精 10 克,
白醋适量, 橄榄油适量,
糖少许。

制作

- 1 将茭白改刀成菱形块, 汆水后出锅, 用盐、味精、糖、橄榄油拌匀。
- 2 将茭白摆盘, 滴上 XO 酱即可。



奶香橄榄



主料

青橄榄 250 克，小番茄 200 克。

辅料

色拉酱 200 克，情人果 10 克，盐 3 克，纯净水适量。

制作

- 1 将青橄榄洗净，用淡盐水泡半小时，装入盘中，再倒入牛奶泡制 2 小时。
- 2 将小番茄洗净切块，点缀以情人果肉小块，再放色拉酱即可。

生态苜蓿苗



主料 苜蓿苗 250 克。

辅料 海鲜酱 20 克，蚝油 10 克，XO 酱适量，日本烧汁 30 克，蒜泥适量，白糖 30 克，白醋 30 克。

制作 1 苜蓿苗洗净，不需改刀直接放入宝塔形模具里造型，并装盘。
2 蒜泥和海鲜酱、蚝油、XO 酱、绵白糖、白醋混合均匀形成酱汁，跟上即可。

酒香雪莲

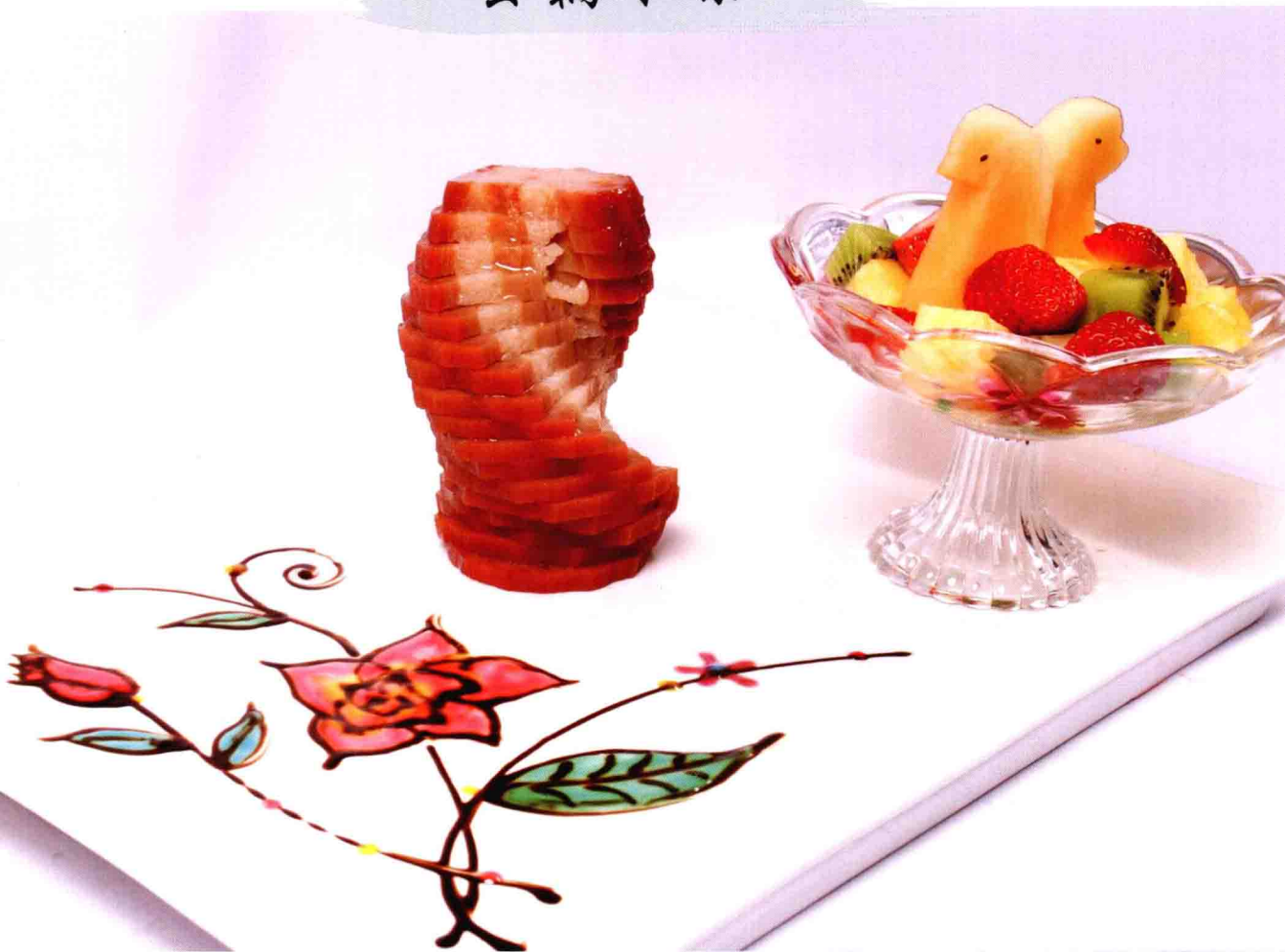


主料 雪莲果 300 克。

辅料 红酒 300 克，糖 250 克，香菜 30 克。

- 制作**
- 1 雪莲果去皮。
 - 2 将所有辅料混合，将雪莲果泡入 2 小时。
 - 3 取出雪莲果，切片装盘点缀即可。

蜜藕水果



主料 七孔藕 200 克，糯米 100 克，草莓 50 克，哈密瓜 100 克，奇异果半只，柚子肉 50 克。

辅料 红糖水 100 克，冰糖 200 克，红曲粉 20 克。

- 制作**
- 1 将糯米泡 20 分钟。将七孔藕的一头切下，露出藕孔，灌入泡好的糯米，再用牙签将切下的藕的一头固定回去，从而封闭藕孔。
 - 2 锅内加入适量水，放入辅料和藕，用小火烧 3 小时至熟烂为止。
 - 3 将哈密瓜雕成小鸟状，其他水果切丁，如图装盘。
 - 4 将藕取中段切片，如图装盘。

湖畔素鹅



主料 豆腐皮 100 克，香菇 50 克，胡萝卜 200 克，金针菇 100 克，西芹 20 克。

辅料 盐 5 克，美极鲜 10 克，味精 10 克，海鲜酱 20 克，番茄沙司 30 克。

- 制作**
- 1 将香菇、胡萝卜、金针菇、西芹切丝，放在豆腐皮上，卷起豆腐皮，用牙签固定，投入八成热油锅定型。
 - 2 另起锅加水，放入美极鲜、海鲜酱、番茄沙司调味，放入卷好的豆腐皮（即素鹅）烧开，倒出部分汁水备用，继续小火煮 15 分钟收浓。
 - 3 将素鹅去掉牙签，改刀成块，装盘点缀并淋上汁水。