

红红火火年节菜
最时尚的年节佳肴
最缜密的技术参数



中国节令 创新菜肴

大师教做创新年节菜

主 编 潘东潮 李明晨



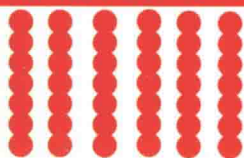
长江出版传媒
湖北科学技术出版社

红红火火年节菜

中国节令 创新菜肴

大师教做创新年节菜

主编 潘东潮 李明晨



 长江出版传媒
 湖北科学技术出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

中国节令创新菜肴 / 潘东潮, 李明晨 主编.

— 武汉: 湖北科学技术出版社, 2014.4

(红红火火年节菜 / 潘东潮主编)

ISBN 978-7-5352-6551-7

I. ①中… II. ①潘… ②李… III. ①菜谱—中国
IV. ①TS972.182

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 036143 号

策 划 / 王 梅

责任编辑 / 王 梅

封面设计 / 王 梅

出版发行 / 湖北科学技术出版社

地 址 / 武汉市雄楚大街 268 号湖北出版文化城

B 座 13-14 层

网 址 / <http://www.hbstp.com.cn>

电 话 / 87679468

邮 编 / 430070

印 刷 / 湖北新华印务有限公司

出版日期 / 2014 年 4 月第 1 版

2014 年 4 月第 1 次印刷

定 价 / 39.80 元

本书如有印装质量问题可找承印厂更换

《中国节令创新菜肴》 编委会

主 审 魏 峰 鲁永超

主 编 潘东潮 李明晨

副 主 编 贺习耀 眭红卫 丁 辉 杨孝刘

编 委 (按姓氏笔画)

丁 辉 万 斌 王益铭 王辉亚

王 权 王启明 方元法 毛军林

占林霞 帅业义 刘念清 刘 虢

关 樊 李明晨 李茂顺 陈俊渊

陈顺刚 陈群兵 肖 康 何 杨

何四云 吴正清 吴 胜 严 涛

范声春 杨孝刘 杨 刚 柯尊元

郑道飞 郑 明 郑芑园 罗林安

胡必荣 胡亚平 钟 军 贺习耀

高道勤 徐劲峰 谈朝辉 袁德华

姚洪斌 张 晖 张 楠 张 韵

涂建国 聂 伟 黄 伟 黄 剑

眭红卫 谢守松 盛 娟 龚守义

梅朝清 鲁永超 董红兵 韩志清

潘 鼎 潘东潮 戴 涛 魏 峰



潘东潮简历

潘东潮，1963年10月18日出生，本科学历，副教授，高级技师，中国烹饪大师，鄂菜大师，武汉商学院烹饪与食品工程学院副院长。

1986年至今，在武汉商学院从事烹饪教学及教学管理工作。

1993年参加第三届全国烹饪大奖赛，获热菜金牌，冷菜银牌。

1997年被武汉市人民政府授予首届“武汉市技术能手”称号。

1997年11月和2001年11月，两次赴日本进行技术交流，代表武汉市人民政府，成功举办了“武汉市美食节”和“武汉市豆皮节”。

1998年获武汉市优秀商业青年奖。

2004年获鄂菜烹饪大师称号。

2006年获中国烹饪大师称号。

2007年4月荣获中国烹饪协会颁发的全国餐饮业科技创新奖。

2008年4月荣获武汉市教育局授予“企业锻炼优秀个人”称号。

2008-2009年度“最受学生欢迎的十佳教师”。

2009年6月荣获全国职业院校技能大赛优秀指导教师奖。

2010年9月被学院评为校级名师。



技艺的升华

运斤成风的高超技艺令人伸舌，人们都梦想拥有它——

有的人刚刚踏入技艺的门槛，就被迎面扑来的困难、磨砺、挫折和失败所吓倒，灰溜溜的逃去，不敢越雷池一步。

有的人掌握了技艺的皮毛，就沾沾自喜，便成为了世故圆滑的“老油条”，勉强凑合的“三脚猫”。

有的人有一股“贪婪”的欲望，永不满足，在技艺的长河里，不知疲倦的振臂搏击，挥洒自如，就像闻鸡起舞的祖逖，卧薪尝胆的勾践，面壁静修的达摩。

他们深深的懂得，积财千万，不如薄技在身，博观而约取，厚积而薄发的深邃道理。

在出神入化、炉火纯青的技艺背后，有道不尽的酸甜苦辣，那是信念的力量在支撑着他们。

在布满荆棘、身处逆境、饱受磨难经历的考验下，那是执着的力量催生着他们顽强的毅力和高昂斗志。

在他们从会、好、巧、妙、绝的技艺演绎中，一步一个台阶，艰苦卓绝，锲而不舍追求着技艺的精湛。

技艺没有终点，这就是技艺升华的精辟诠释。

潘东潮 于后官湖畔



目录

ZHONGGUO JIELING CHUANGXIN CAIYAO / 中国节令创新菜肴

节令创新菜肴

一、凉菜制作 / 002

- ① 刺身 / 002
- ② 风味凉菜 / 006

二、热菜制作 / 021

- ① 水产类 / 021
- ② 禽畜类 / 052
- ③ 素菜类 / 064

三、点心制作 / 073

节日饮食文化





节令创新菜肴

JIELING CHUANGXIN CAIYAO



一、凉菜制作

1 刺身

【风生水起刺身拼】

原料 鲍鱼 3 只、龙虾仔 1 只、鹅肝 30 克、金枪鱼 30 克、西鲛鱼 50 克、三文鱼 30 克、北极贝 30 克、白玉海豚 30 克、鱼子酱 10 克、乳黄瓜 20 克、花草等装饰物适量。

调料 柠檬、白萝卜、龟甲万字酱油、芥末膏、冰块。

制作 ① 将冰块用碎冰机打成冰沙，垫盘底。

② 将各种刺身原料切片放在薄荷叶上，将柠檬汁挤在刺身原料上，用装饰物围边点缀即可。

特点 色泽鲜艳分明，口味咸鲜冲鼻，口感丰富多彩。

要领 ① 加工刺身专用的砧板和刀具，卫生干净。

② 刺身原料要厚薄均匀，摆放整齐。





【龙虾刺身】

原料 龙虾 750 克、薄荷叶 15 张、花卉等装饰物适量。

调料 柠檬、乳黄瓜、龟甲万字酱油、芥末膏、冰块。

制作 ① 将冰块用碎冰机打成冰沙，垫盘底。

② 薄荷叶垫底，柠檬切片放在薄荷叶上。

③ 将龙虾加工取肉切片，放在柠檬片上，将柠檬汁挤在龙虾肉上，用装饰物围边点缀即可。

特点 色泽鲜艳分明，口味咸鲜冲鼻，口感细腻柔滑。

要领 ① 加工刺身专用的砧板和刀具，卫生干净。

② 龙虾要去虾肠、筋膜，摆放整齐。

【东星斑刺身】



原料 东星斑 750 克、薄荷叶 15 张、花卉等装饰物适量。

调料 柠檬、龟甲万字酱油、芥末膏、冰块。

制作 ① 将冰块用碎冰机打成冰沙，垫盘底。

② 将东星斑加工取肉切片，放在东星斑鱼架上，将柠檬汁挤在东星斑肉上，用装饰物围边点缀即可。

特点 色泽鲜艳分明，口味咸鲜冲鼻，口感细腻柔滑。

要领 ① 加工刺身用专用的砧板和刀具，卫生干净。

② 东星斑取肉时做到肉不带刺，刺不带肉，摆放整齐。

【锦绣刺身拼】

原料 金枪鱼 30 克、西鲑鱼 50 克、八爪鱼 30 克、三文鱼 30 克、素鲍鱼 30 克、北极贝 30 克、呜呼卷 20 克、白玉海豚 30 克、鱼子酱 10 克、红叶生菜 25 克、薄荷叶 8 张、乳黄瓜 20 克、花卉等装饰物适量。

调料 柠檬、白萝卜、龟甲万字酱油、芥末膏、冰块。

制作 ① 将冰块用碎冰机打成冰沙，垫盘底。

② 白萝卜切丝垫底，上面放薄荷叶。

③ 将各种刺身原料切片放在薄荷叶上，将柠檬汁挤在刺身原料上，用装饰物围边点缀即可。

特点 色泽鲜艳分明，口味咸鲜冲鼻，口感丰富多彩。

要领 ① 加工刺身用专用的砧板和刀具，卫生干净。

② 刺身原料要厚薄均匀，摆放整齐。

刺身是日本料理中最具特色的美食。据记载，公元 14 世纪时，日本人吃刺身便已经成为时尚，那时的人用“脍”字来概括刺身和类似刺身的食品。当时的“脍”是指生的鱼丝和肉丝，也可指醋泡的鱼丝和肉丝，而那时刺身只是“脍”的一种烹调技法。直到 15 世纪，酱油传入日本并被广泛使用以后，刺身才逐渐演变成现在的格式。

据现在了解刺身一词是日本室町时代（1392-1573 年）开始产生的。关于这个词的来源有许多种说法。一种解释是“刺身”是 tachimi 的转音。tachi 是日本的刀的称呼。一种解释则认为“刺身”是“左进”之义。（《黄昏随笔》）“左”的音读是 sa；“进”的音读是 shin。富山县正好把“刺身”读成 sashin。一般的解释是：“刺”为切成小块或薄片，或解释为切成并摆放成拼盘。至于“身”则大多解释为肉。另一种解释是：“刺”是串起来的意思，因串起鱼腮而得名；而“身”就是腮的称呼。此外，还有将“刺身”解释为覆盖品，因切成薄片的鱼肉可以在做寿司时覆盖其上而得名。



【包罗万象】

原料 鲍鱼 200 克、花螺 100 克、西鲛鱼 50 克、三文鱼 30 克、生菜 25 克、薄荷叶 3 张、乳黄瓜 20 克、花卉等装饰物适量。

调料 柠檬、白萝卜、龟甲万字酱油、芥末膏、冰块。

制作

- ① 将冰块用碎冰机打成冰沙，垫盘底。
- ② 乳黄瓜切片垫底，上面放薄荷叶。
- ③ 将各种刺身原料整齐放在薄荷叶上，将柠檬汁挤在刺身原料上，用装饰物围边点缀即可。

特点 色泽鲜艳分明，口味咸鲜冲鼻，口感丰富多彩。

要领

- ① 加工刺身专用的砧板和刀具，卫生干净。
- ② 鲍鱼、花螺经过初步熟处理，摆放整齐。



【香格里拉松茸刺身】

原料 香格里拉鲜松茸 45 克、青柠檬 1 个、冰碎、花草。

调料 美极鲜酱油 50 克、劲霸辣根 10 克。

制作

- ① 把冰块粉碎放入盛器内，把香格里拉鲜松茸清洗干净切成片。
- ② 把切好的鲜松茸摆放整齐放在盛器的碎冰上面即可。
- ③ 美极鲜酱油内放入辣根调和均匀，用鲜松茸片蘸汁食用。

特点 色泽洁白，口感爽脆。

要领 选香格里拉鲜松茸，大小一致，刀工整齐。



② 风味凉菜

【冰花醉鸡】

原料 清远鸡 250 克。

调料 盐、姜、葱、花雕酒、生抽、味精、南姜汁。

制作 ① 锅加水，放入盐、姜片、葱结、花雕酒、清远鸡用小火煮至断生捞起，立即放入冰水中冷透。

② 将清远鸡剔骨取肉，叠码起来，皮朝上，切成长方块，在鸡皮放上冰花急冻，带上用鸡汤、生抽、味精、南姜汁调成的味碟即可。

特点 皮脆肉嫩、咸鲜冰爽、淡淡酒香。

要领 ① 鸡用小火煮，防止鸡肉变老。

② 鸡放入冰水中冷透，可以使鸡皮脆肉嫩。





【蜂蜜熏草鱼】

原料 草鱼 250 克、白芝麻少许。

调料 蜂蜜、冰糖、蒸鱼豉油、老抽、盐、姜、葱、料酒、香醋、色拉油。

制作 ① 将草鱼粗加工，切瓦块形，用盐、姜片、葱结、料酒、香醋腌制。
② 锅烧油至七成油温时，将鱼块炸酥捞起。
③ 锅留底油，用姜、葱炆锅，加入水、蜂蜜、冰糖、蒸鱼豉油、老抽、鱼块收汁即可。

特点 色泽酱红、香甜酥爽、回味绵长。

要领 ① 鱼块要高温炸酥。

② 用大火收汁。



【美极鲜带子】

原料 鲜带子 200 克。

调料 盐、味精、生抽、美极鲜酱油、芥末膏、泰椒、姜、葱、麻油。

制作 ① 用盐、味精、生抽、美极鲜酱油、芥末膏、泰椒末、姜片、葱段调成复合味汁。

② 锅加水，放入鲜带子烫至断生捞起，立即放入冰水中冷透捞起，沥干水分，放入复合味汁中浸泡入味即可。

特点 肉质细嫩、咸鲜冲鼻。

要领 ① 鲜带子用大火短时间烫，防止肉质变老。

② 鲜带子放入冰水中冷透，可以使肉嫩不老。

【水晶鹅肝糕】

原料 鹅肝 200 克、蛋清 100 克。

调料 盐、味精、姜、葱、鱼胶粉、黑椒汁。

制作 ① 将鹅肝制茸，加入盐、味精、姜末、葱白、鱼胶粉调均匀，放入长方形食品盒中上笼蒸熟，冷却凝固成鹅肝糕。

② 锅加水，放入鱼胶粉用小火熬融化，加入盐、味精调味，倒入鹅肝糕上冷却切块，带上黑椒汁上席即可。

特点 肉质细腻、咸鲜冰爽、工艺独到。

要领 鹅肝糕用小火蒸制，防止肉质变老，蛋清起泡。





【桃仁木耳拌蜆头】

原料 桃仁 50 克、黑木耳 50 克、蜆头 100 克。

调料 盐、味精、生抽、辣鲜露、泰椒、姜、葱、麻油。

制作 ① 将桃仁、黑木耳洗净，黑木耳焯水。

② 将蜆头漂去咸味，挤干水分，放入桃仁、木耳，用盐、味精、生抽、辣鲜露、泰椒、姜、葱、麻油调味即可。

特点 咸鲜微辣，肉质脆爽。

要领 蜆头要漂去咸味，并挤干水分。



【冰镇洪湖藕尖】

原料 洪湖藕尖 250 克。

调料 盐、白醋、小米辣、白糖。

制作 ① 选洪湖藕尖，去皮，放入盐、白醋、小米辣、白糖调成的味汁中浸泡入味。

② 将藕尖切块，放在冰盘上点缀即可。

特点 咸甜酸辣，质地脆爽。

要领 选料讲究，藕尖洁白脆嫩。

