

时尚创意 热菜

主编 陶宗虎 副主编 张荣春 蒋云翀
南京旅游职业学院菜点开发与创新科研团队

时尚创意菜点系列丛书

Innovative Hot Dish



东南大学出版社
SOUTHEAST UNIVERSITY PRESS

Innovative Hot Dish

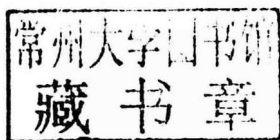
时尚创意菜点系列丛书

时尚创意热菜

主 编 陶宗虎

副 主 编 张荣春 蒋云翀

南京旅游职业学院
菜点开发与创新科研团队



东南大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

时尚创意热菜/陶宗虎主编. —南京:东南大学出版社,
2018.3

(时尚创意菜点系列丛书)

ISBN 978-7-5641-7658-7

I. ①时… II. ①陶… III. ①菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 043474 号

时尚创意热菜

出版发行:东南大学出版社

社 址:南京市四牌楼 2 号 邮编:210096

出 版 人:江建中

网 址:<http://www.seupress.com>

电子邮箱:press@seupress.com

经 销:全国各地新华书店

印 刷:南京玉河印刷厂

开 本:787mm×1092mm 1/16

印 张:15.75

字 数:344 千字

版 次:2018 年 3 月第 1 版

印 次:2018 年 3 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 978-7-5641-7658-7

定 价:68.00 元

本社图书若有印装质量问题,请直接与营销部联系。电话(传真):025-83791830

《时尚创意菜点系列丛书》编委会

主 任 周妙林

副 主 任 邵万宽 吕新河

成 员 (按姓氏笔划排列)

王艳玲 史红根 吕 慧 陆理民

张荣春 胡国勤 端尧生 颜 忠

时尚创意菜点系列丛书

《时尚创意热菜》

主 编 陶宗虎

副 主 编 张荣春 蒋云翀

参编人员 (按姓氏笔画排列)

王 斌 史红根 史居航 吕新河

邵万宽 陆少凤 陆理民 采小进

周妙林 张 健 徐 斌 夏玉才

高志斌 端尧生

前言

《时尚创意菜点系列丛书》(以下简称《丛书》)由《时尚创意冷菜》《时尚创意面点》和《时尚创意热菜》共三册组成,现已付梓出版了。《丛书》是由南京旅游职业学院烹饪与营养学院“菜点开发与创新”科研团队全体成员用近两年的时间编著而成。本《丛书》根据目前餐饮企业菜点流行的趋势及现代烹调技术的发展,充分运用当下流行的新食材、新工艺、新技术、新盛器、新观念,制成比较时尚的富有创意的养生菜点。这些菜点博采众长,融古今中外于一炉。菜点品种新颖,富有时代气息,达到色、香、味、形、器、养、情等几方面的完美结合,文化内涵深刻。菜点装饰与造型典雅,每一菜点都图文并茂,比较复杂的部分菜点还设有分解示意图,易学易懂,给人耳目一新的感觉,是一本引领餐饮市场潮流和促进教学改革范本。《丛书》在创新与编著中始终突出如下特点:

一、注重实用性。《丛书》对每一个菜点的制作力求做到食用与美观、雅致与通俗、效率与品质的有机结合,反对华而不实、好看不好吃的“花架子”菜,符合当今时代的需求。

二、注重创新性。《丛书》每一个菜点在传统菜点的基础上吸收了古代与现代、中国料理与外国料理、地方名肴与风味小吃等的优点,注重在原料的运用、烹饪的工艺、烹调的技法、菜点装饰与造型等方面的创新,做到菜点结合、中西结合、冷菜与热菜的结合,使每一款菜点都有创新的亮点及风格特色。

三、注重时尚性。随着时代的变革及社会的进步,人们对饮食的观念发生了很大的变化,为了满足人们求新、求变、求异的心理,《丛书》中每一个菜点都注重吸收中外的各种创新元素,为我所用,提倡菜点广泛运用新原料、新风味、新样式、新盘饰等。使菜点更加新颖、时尚,增进食欲。

四、注重营养性。《丛书》中每一菜点的设计均依据现代营养卫生要求,注重原料的搭配及营养,强调食品卫生,以突出菜点对人体养生滋补的功效。

五、注重应用性。《丛书》力求较明确地表达每一款菜点所用的品种、数量、工艺流程、成品标准、制作关键、创新亮点、营养价值与食用功效等方面的内容,这种编著方法既能满足烹饪院校师生的教学需求,又能满足餐饮企业从业人员的经营需求,还能帮助饮食爱好者完成学做菜点的夙愿,同时具有学术研究及生产经营、欣赏与收藏的双重价值。

本《丛书》在编写过程中,得到了南京旅游职业学院各级领导的大力支持和帮助;在菜点制作过程中,得到南京苏艺瓷酒店用品有限公司总经理苏飞、南京奔瓷酒店用品有限公司总经理刘增裕在盛器上的支持和帮助;《丛书》的菜点照片,均由南京米田摄影工作室潘庆生拍摄;本书在出版中得到东南大学出版社张丽萍老师的指点和帮助。对以上为本书做出贡献的同志谨致衷心的感谢。

由于时间仓促,书中难免有缺点和错误,敬请广大读者指正。

编委会

时尚创意热菜

Innovative Hot Dish

目录

01

传统菜翻新篇



1. 照烧猪尾	002
2. 梅香糖醋黄鱼	004
3. 泰式宫爆虾	006
4. 三杯乳鸽王	008
5. 刺猬戏果	010
6. 阿根廷猪手	012
7. 龙利狮子头	014
8. 鱼圆煮干丝	016
9. 香茅叉烤肋排	018
10. 双色石榴包	020
11. 鳝鱼三吃	022

02

技法创新篇



1. 低温雪花牛肉	026
2. 低温慢煮三文鱼	028
3. 雨花茶熏白鱼	030
4. 干煎鲥鱼	032
5. 美龄酱汁牛肉	034
6. 吉祥三宝	036
7. 香芋焗口蘑	038
8. 卤藕焗猪肉	040
9. 香芒烙大虾	042
10. 锦绣双味虾	044

03

菜点结合篇



11. 芝士焗大明虾	046
12. 萝卜腱子肉	048
13. 海盐明火焗蜗牛	050

1. 酥皮牛肉茶	054
2. 粽香杂粮仔排	056
3. 水饺焗鲶鱼	058
4. 烤鸭肉夹馍	060
5. 汤团鱼头煲	062
6. 干捞活鲍米线	064
7. 腊味锅巴	066
8. 回味肥牛卷	068
9. 脆皮螺蛳卷	070
10. 四喜海鲜羹(酸辣味)	072
11. 金盏银鳕鱼	074
12. 瑶柱焗大虾	076

04

素菜荤做篇



1. 草香东坡肉	080
2. 冰糖燕菜	082
3. 糖醋刀鱼	084
4. 香辣牛肉丝	086
5. 莼菜鱼圆汤	088
6. 黑椒素腰花	090
7. 清汤素鱼翅	092
8. 鲜橙素燕窝	094
9. 碳烤素鲍	096
10. 煎烹素肉饼	098

05

粗菜细作篇



1. 清汤白玉丸	102
2. XO 酱焗茄子柱	104
3. 凤尾藕夹	106
4. 清汤菊花豆腐	108

5. 双味蚕豆 110
6. 海鲜汤泡锅巴 112
7. 百叶煨羊排 114
8. 香煎荠菜卷 116
9. 茄汁牛肉丸 118
10. 芝士烤红薯 120

06

新酱料汁篇



1. 烧椒仔茄 124
2. 低温小龙虾 126
3. 石烹多宝鱼 128
4. 焗猪腩 130
5. 藜麦煮海参 132
6. 温吞鲍仔 134
7. 藕带爆鸭舌 136
8. 煎焗澳带 138
9. 烟熏海鲈鱼 140
10. 低温烟熏澳带 142
11. 干煎老豆腐 144
12. 干贝焗粉丝 146

07

食材组配篇



1. 香煎海鲜饼 150
2. 墨鱼干炖肥肠 152
3. 桃花泪 154
4. 五谷扣肉 156
5. 小米竹燕窝辽参 158
6. 女儿红焖方肉 160
7. 明月大虾 162
8. 青麦仁煮鲍鱼 164
9. 酥皮榴莲焗对虾 166
10. 奶汁羊肚菌 168
11. 卷烤鱼羊鲜 170
12. 特色糯米骨 172
13. 时果宫爆虾球 174
14. 昆布鲍仔 176

08

中外融合篇



1. 迷迭香辣乌贼 180
2. 啤酒手指鳕鱼 182
3. 西汁烹蛙腿 184
4. 奶酪焗鸡条 186
5. 无花果肉卷 188
6. 咖喱三味 190
7. 味噌蒸小黄鱼 192
8. 琥珀虾球 194
9. 浓汤焗酿野山菌 196
10. 节瓜龙虾卷 198
11. 糖心鸽蛋小青龙 200

09

食疗养生篇



1. 铁皮枫斗莲子鸭 204
2. 北虫草浸春笋 206
3. 淮药薏仁烩双菌 208
4. 杜仲烧河豚 210
5. 赤豆烧野鳊 212
6. 黄芪煎牛排 214
7. 当归浸仔鸡 216
8. 藏红花焖牛筋 218
9. 贝母焖江蟹 220
10. 洋参百合莲子 222

10

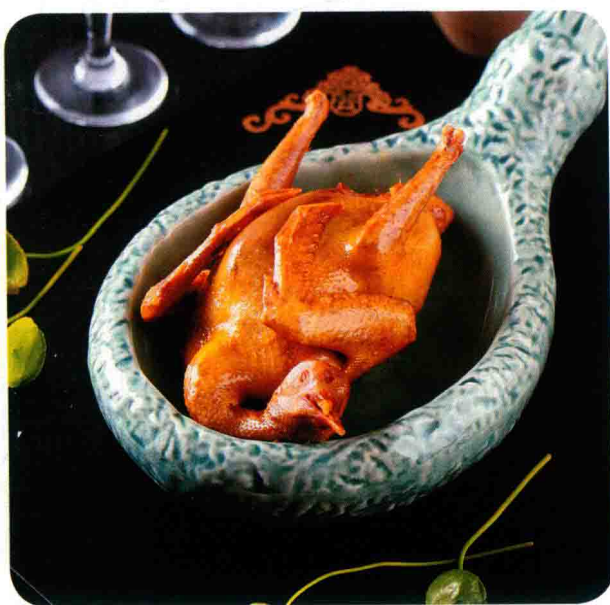
食客体验篇



1. 过桥东星斑 226
2. 水晶时蔬灵菇包 228
3. 玉环明虾球 230
4. 鲜果虾球 232
5. 秘制乾隆鸡 234
6. 米油灼辽参 236
7. 石锅甜辣芋头 238
8. 松茸一品酥 240
9. 菟丝子虾仁 242
10. 菊花羊肉 244

Innovative
Hot Dish | 01

传统菜翻新篇



照烧猪尾

用白醋进行处理，加入清酒和照烧汁烧制后，其感观性状更加亮丽和通透。

一、原料

主料：猪尾 400 克。

辅料：荔浦芋头 150 克、葱 15 克、生姜 20 克。

调料：八角 1 克、桂皮 2 克、料酒 20 克、白醋 50 克、糖 5 克、味精 2 克、日本照烧汁 30 克、日本清酒 20 克、胡椒粉 2 克、橄榄油 4 克。

二、工艺流程

1. 猪尾加料酒焯水后，改刀成 5 厘米长的段，洗净后，放入白醋水中（水：白醋 = 5:1）浸泡。
2. 起锅将生姜、葱炒香，加入猪尾煸炒去腥味，加入日本照烧汁、日本清酒、八角、桂皮，大火烧开后，改中小火焖制半小时。
3. 荔浦芋头切成条加入猪尾中，焖制一刻钟至熟，加盐、味精、胡椒粉调味。
4. 火候调节成大火，收紧卤汁，淋入橄榄油，亮色装盘。

三、成品标准

色泽红润、亮丽，入口软烂、香糯、酱香味浓郁。

四、制作关键

1. 猪尾焯水时，要焯透，去尽异味。
2. 芋头加入猪尾时注意加入时间，否则容易散烂。
3. 用白醋浸泡，可去其腥味，且使肉质通透，入口表皮有弹性。

五、创新亮点

1. 用日式风味的形式对传统的红烧猪尾巴进行改良，增加其酱汁的香浓口味。
2. 用白醋进行处理，加入清酒和照烧汁烧制后，其感观性状更加亮丽和通透。

六、营养价值与食用功效

猪尾有补腰力、益骨髓的功效。猪尾连同尾椎骨一道熬汤，具有补阴益髓的效果，可改善腰酸背痛，预防骨质疏松。在青少年发育过程中，可促进骨骼发育；中老年人食用，则可延缓骨质老化、早衰。民间也多用于治疗遗尿症。猪尾巴含有丰富的蛋白质和胶质，所以美容效果不错，对丰胸的贡献也很大。

七、美食小提示

芋头也可用鹌鹑蛋替代。



梅香糖醋黄鱼

此菜的味汁，在老糖醋的味道上加入了梅子自然的甜酸味，清新自然。



一、原料

主料：小黄鱼 10 条（每条重约 200 克）。

辅料：梅子 20 颗、青豆 30 克、生姜 50 克、鸡蛋 1 个、生粉 100 克。

调料：盐 5 克、白糖 50 克、香醋 15 克。

二、工艺流程

1. 将梅子提前用香醋泡软，将其酸味和甜味逼出。
2. 生姜切成姜丝，泡姜丝的汁水要留用。
3. 将小黄鱼宰杀，洗净。从头部起，斜批至骨头，再横批约 0.5~1 厘米，剖至尾部。
4. 将生粉加入蛋液搅拌均匀制成蛋糊。
5. 将小黄鱼用盐腌制入味，裹上蛋糊，拍上生粉，入六成热油锅中炸至酥脆。
6. 锅内加生姜水、盐、白糖、泡梅子的香醋（连同梅子一起），熬制成糖醋汁，浇上滚烫的热油，打匀后，浇在小黄鱼身上。
7. 青豆用盐开水烫一下，撒在盘子中，点缀上姜丝即可。

三、成品标准

鱼身呈现跳龙门体态，肉质酥脆，糖醋味中透着淡淡的梅子香味，卤汁黝黑发着光亮。

四、制作关键

1. 在炸制鱼时，一定要用手将鱼卷曲定型，定型后才能松开。
2. 此菜是熘的烹调方法，最后一定要在卤汁中浇上六成的热油，使热油融入进去。



五、创新亮点

1. 此菜的味汁，在老糖醋的味道上加入了梅子自然的甜酸味，清新自然。
2. 造型上进行了突破，立体感强，视觉冲击力凸显。

六、营养价值与食用功效

1. 黄鱼含有丰富的蛋白质、矿物质和维生素，对人体有很好的补益作用，对体质虚弱和中老年人来说，食用黄鱼会收到很好的食疗效果。
2. 黄鱼含有丰富的微量元素硒，能消除人体代谢产生的自由基，延缓衰老，并对各种癌症有预防功效。

七、美食小提示

小黄鱼要想让其站起来，放在盘子中间时，要用手按一下。

在传统宫爆味型菜品的基础上，我们对宫爆汁进行了改良，将泰国味汁的口味融入传统的宫爆味型中，使制作的菜品口味更加丰富和柔和，符合菜品发展的趋势。

泰式宫爆虾



一、原料

主料：青虾仁 350 克。

辅料：腰果 100 克、蒜片 8 克、马蹄葱 4 克。

调料：泰国辣酱 80 克、花椒粉 2 克、干辣椒 10 克、辣椒酱 8 克、红油 30 克、老抽 3 克、香醋 5 克、盐 4 克、白糖 8 克、鸡精 5 克、淀粉 5 克、油少许、毛汤 20 克。

二、工艺流程

1. 青虾仁挑去虾线，漂洗干净，加盐、鸡精、蛋清、淀粉上浆。
2. 腰果用烤箱烘烤至熟。
3. 锅中倒入少许油，把干辣椒煸炒至变色，下辣椒酱、泰国辣酱爆香，加少许毛汤、老抽、白糖、香醋调成汁，过滤取汁。
4. 将上浆好的虾仁滑油至 8 成熟。
5. 锅内下蒜片和马蹄葱爆香，下虾仁，淋入汁液，勾芡，撒腰果和花椒粉翻拌均匀，淋上红油即可。

三、成品标准

虾肉鲜嫩、色泽红亮，新派糊辣味型，入口首先感受到鲜咸味，接着是酸甜味，层次分明。

四、制作关键

1. 青虾仁在加工时注意沙筋要去干净，并加入葱姜水泡洗。
2. 青虾仁在上浆时不要太咸，因为新派宫爆汁有口。
3. 红油熬制很重要：一是上色，二是增香，三是增味。

五、创新亮点

在传统宫爆味型菜品的基础上，我们对宫爆汁进行了改良，将泰国味汁的口味融入到传统的宫爆味型中，使制作的菜品口味更加丰富和柔和，符合菜品发展的趋势。

六、营养价值与食用功效

虾中含有丰富的镁，镁对心脏活动具有重要的调节作用，能很好地保护心血管系统，可减少血液中胆固醇的含量，防止动脉硬化，同时还能扩张冠状动脉，有利于预防高血压及心肌梗死。

七、美食小提示

泰国辣酱是老少皆宜的流行酱料，可当作水饺、天妇罗等清蒸、水煮食物的蘸酱。如果拿来蘸油炸食物，则会太腻。由于甜味可以缓和辣的刺激，所以泰国辣酱比一般辣味酱容易入口，但是辣味可以残留在口腔的时间较久，等到甜味过后，就会感受到辣味的后劲。





三杯乳鸽王

此菜就是将鸡改为乳鸽，烹制时不放汤水，仅用米酒一杯、猪油一杯、酱油一杯，形成独特的风味。





一、原料

主料：乳鸽 800 克。

辅料：罗勒 10 克。

调料：泰蒜头 20 克、姜 15 克、生抽 4 克、新鲜小米辣椒 10 克、冰糖 6 克、葱段 10 克、台湾红标米酒一杯（约 50 克）、酱油汁一杯（约 40 克）、香油（猪油加麻油）一杯（约 60 克）、胡椒粉 2 克、菜籽油 50 克。

二、工艺流程

1. 将乳鸽洗净切大块，放入生抽、胡椒粉拌匀，腌制 20 分钟左右。
2. 锅中倒入菜籽油，放入姜片和整粒蒜头，炒至姜蒜金黄，倒入腌制好的鸽肉，大火炒至表面变色。
3. 加小米辣椒，改中小火翻炒，倒入台湾红标米酒、香油、酱油汁，保持小火翻炒，加入冰糖、葱段，继续翻炒 5 分钟。
4. 将罗勒（九层塔）用六成热油炸至色泽发绿，备用。
5. 准备预热好的砂锅，倒入少许食用油，罗勒铺底，将烹饪好的三杯乳鸽倒入锅内，铺上几叶罗勒加盖半分钟，掀盖即可食用。

三、成品标准

色泽酱红，肉质鲜、香、嫩而肥美。

四、制作关键

1. 根据乳鸽的品种和老嫩，掌握焖制的时间。
2. 罗勒（九层塔）要用六成热油炸至色泽翠绿。

五、创新亮点

此菜就是将“三杯鸡”中的鸡改为乳鸽，烹制时不放汤水，仅用米酒一杯、猪油一杯、酱油一杯，形成独特的风味。

六、营养价值与食用功效

乳鸽的肉厚而嫩，滋味鲜美，滋养作用较强，富含粗蛋白质和少量无机盐等营养成分，是不可多得的佳肴。

七、美食小提示

罗勒非常适合与番茄搭配，不论是做菜、熬汤还是做酱，风味都非常独特。可用在比萨饼、意粉酱、香肠、汤、番茄汁、淋汁和沙拉中。罗勒还可以和牛至、百里香、鼠尾草混合使用加在热狗、香肠、调味汁或比萨酱里，味道十分醇厚。

刺猬戏果

造型新颖，采用细致的刀工技
艺制成刺猬形，颜色金黄。

