

Student canteen innovation recipe collection
University and college in Shanghai

SHANGHAI

上海高校

主 编：杨奇伟 执行主编：董种德 副 主 编：沈建平

学生食堂创新食谱集锦

S H A N G H A I

2 0 1 5



东华大学出版社

上海高校 学生食堂创新食谱集锦

Shanghai university canteen prize collection

2015

東華大學 出版社·上海

序 言

看到上海市学校后勤协会编纂的这部《上海高校学生食堂创新食谱集锦》，我很高兴。这不仅是上海市学校后勤协会的又一项新成就，也是上海高校后勤同仁对全国高校后勤事业的一个新贡献。

高校食堂与社会餐饮具有显著的不同特点，一是学生要在学校就餐4年，甚至7年、10年，一日三餐，难免吃腻；二是学生来自全国各地区、各民族，口味各不相同，很难照顾周全；三是学生家庭经济条件参差不齐，对饭菜价格的承受能力也各不相同。面对这种情况，保证学生吃得起、吃得好、吃不腻，是我们高校后勤人这些年来始终追求的目标之一。

要实现这一目标，大致有两个办法。一是按照“公益性投入与市场化运营相结合的”的原则，推进社会化改革，通过市场化实现办伙资源的优化配置；二是通过有效的组织，调动更多的学校和企业，开展菜肴创新活动。自1999年以来，上海市高校始终在积极推进后勤社会化改革，食堂的保障质量持续改善，师生的满意度不断提高。但是，他们没有满足于已经取得的成绩，上海市学校后勤协会成立后，积极努力、千方百计推进各方面工作。他们从某高校制作“玉米炒葡萄”敏锐地感觉到，适应学生需求，对传统菜肴创新改造，调整学生饮食营养结构，具有重要意义，也是高校食堂进一步发展的动力和标志。为了开展好这项工作，他们决定专项推动菜肴创新活动。

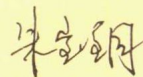
2014年上海市学校后勤协会餐饮管理专业委员会在上海全市高校进行动员，举办创新菜肴比赛，共有38所高校，133位厨师，制作了153个创新菜肴。经过上海电视台及报刊媒体的宣传，取得了良好的社会影响，获奖菜肴也迅速在上海各高校传播，得到师生的广泛好评。

今天，他们把 90 多个创新菜肴和点心汇编成册，把配方公之于众，这既体现了上海市学校后勤协会作为市级协会的平台作用和凝聚力，更反映了上海高校后勤同仁在改革发展中的精神面貌、创造力和无私奉献的精神。

高校后勤事业的发展，不仅要以勇于担当的精神，推动体制机制的改革，还要以开拓创新的精神，做好方方面面的工作。衷心感谢上海市学校后勤协会和高校后勤同仁们为高校后勤事业做出的努力和奉献。

希望全国高校后勤同仁都能充分发挥自己的聪明才智，让高校后勤事业绽放出更绚丽的花朵。

教育部发展规划司高校后勤改革处处长



2015 年 10 月

前 言

菜品创新是餐饮界永恒的话题。创新能为其带来盎然生机，给食客带来无尽趣味，给人们的饮食质量带来不断提高。网传高校食堂菜是中国正在悄然崛起的“第九大菜系”，它的食材搭配、烹饪方法“只有想不到，没有做不到”。全国各地高校曾出现诸如“月饼炒辣椒”“菠萝炒番茄”“清炒桔子”“苹果炒西瓜”等菜品，去年沪上高校出现的“玉米炒葡萄”“油炸芒果”“油条灌蛋”等又掀起了新一波的食堂菜创新热潮，这些菜品经过媒体的传播为大家所熟知和津津乐道。

上海现有各类高等学校 68 所，在校学生 63 万人，再加上非全日制学生共约 80 万人，随着上海高等教育的跨越式发展，在沪高校的学生来自于全国各地数十个民族，独生子女占到 65%，新形势对高校餐饮工作提出了更高的要求。上海高校有各类学生食堂 400 余个，每天为成千上万的师生提供一日三餐，菜品少则几十种、多则几百种，这么多的品种要想做出新意、做出特色并非易事。菜品创新不是指另辟蹊径、开创出“空前绝后”的菜肴来，而是在继承传统菜品制作工艺精髓的基础上，结合现代餐饮流行新趋势，以及现代消费者的心理和生理需求，秉承新、奇、特、实、便、营养的创新原则，在食材、调味料、烹调技法、菜品造型、盛装器皿的选择上进行大胆的改良和完善。它是对传统烹饪制作工艺进行科学合理的再设计、再创作的过程。“创新性、色香味、推广性、合理性和易操作性”是创新产品的特性。只有根据高校学生食堂的特点，以学生需求为中心，创作出营养全面、好吃不贵、工艺简单、易于操作并深受学生欢迎的创新菜品，达到原料方便易得、制作较为容易、感官性状良好、注重营养保健、具有推广价值的效果，才能拥有生命力，才能流传开来。

首届上海高等学校“创新菜肴、创新点心”比赛的成功举行,这是上海市学校后勤协会、上海高校后勤服务中心、上海高校后勤服务股份有限公司根据市教委对高校伙食工作的要求,即:高校学生餐厅供应的菜肴、点心应坚持公益性和保证大众伙食,同时也要满足学生日益增长的特色餐饮需求,本着“继承、发扬、开拓、创新”的方针,为进一步推进上海高校学生餐厅伙食健康、营养、美味发展,提高上海高校后勤服务质量和水平,加强各高校后勤队伍的交流而举办的高校餐饮创新的一次盛宴。我们希望这样的比赛多举办几次,不仅能够激发高校食堂厨师对于创新菜品的积极性,若能做到创新菜品实用、美观、好吃,真正丰富学生餐桌(学生能吃到)那么高校食堂菜品创新活动就有了实实在在的意义。

上海是国务院确定的教育改革试验区,新型后勤保障体系是保证上海教育系统改革的重要生活保证,反映了上海高校后勤人敢于改革创新的理念和为广大师生服务、忠诚教育的决心。我们希望通过这次活动在上海掀起一个高校后勤保障体系提高餐饮工作服务质量,保证师生健康的新高潮。

上海市学校后勤协会

2015年10月

目 录

002 序言

004 前言

008 第一部分 红案

010 金奖

- 010 翡翠萝卜丸
- 012 五彩缤纷
- 014 璀璨芙蓉
- 016 翡翠卷
- 018 翡翠琥珀豆腐
- 020 灌汤珍珠
- 022 荠菜鱼胶酿豆腐
- 024 哈密瓜年糕牛肉粒

026 银奖

- 026 珍珠排骨
- 027 稻香扎肉
- 028 菠萝鸡
- 029 金猴菠萝
- 030 荷塘月色
- 031 西芹腰豆溜鱼结
- 032 素扣锤藕
- 033 宫爆素鸡丁
- 034 芹香藤椒鱼
- 035 咖喱培根土豆丸
- 036 熟炒三色蛋
- 037 香辣煎饼鱼
- 038 排骨圣女
- 039 和风脆龙鳞
- 040 泰式茄子
- 041 芥味奶香鸡
- 042 椒盐香脆小馄饨

044 铜奖

- 043 灌汤香芋球
- 044 雀巢鱼球
- 045 蓝莓诱惑
- 046 糟溜鱼圆
- 047 七彩鱼丝
- 048 栗香排骨
- 049 酒酿排骨
- 050 翠桶鱼丁
- 051 绝代双骄
- 052 八宝蛋皮包
- 053 泡椒鱼条
- 054 母子会面
- 055 香辣五花肉
- 056 花样年华
- 057 南瓜豆腐
- 058 咸蛋黄茶树菇
- 059 金玉满堂
- 060 明月狮子头
- 061 金秋菊花
- 062 柠檬鸡片
- 063 鸡油花雕鸡
- 064 节梨芒果焖鸡
- 065 小米鱼丁
- 066 八宝海鲜丁
- 067 香菠牛仔粒
- 068 果粒鱼丁

070 第二部分 白案

072 金奖

- 072 苦瓜梨
- 074 燕窝丝
- 076 荷花酥
- 078 香味豆渣饼
- 080 花色开口包
- 082 吉士饼
- 084 抹茶软糕
- 086 紫薯荷花包

088 银奖

- 088 酒酿桂花枣泥饼
- 089 紫薯椰蓉糕
- 090 紫薯芝麻饼
- 091 核桃酥
- 092 葫芦酥
- 093 黄金翡翠包
- 094 萝卜丝饼
- 095 双色糯米卷
- 096 盒子酥
- 097 象形雪梨果
- 098 紫金烧麦
- 099 蟹粉三丁包
- 100 翡翠明饺
- 101 长生果
- 102 五谷杂粮饼
- 103 脆皮烧麦

104 铜奖

- 104 荷花酥
- 105 豆腐香饼
- 106 荷花酥
- 107 象形香菇包
- 108 枣泥椰丝球
- 109 三色杂粮糕
- 110 果仁百合酥
- 111 咖喱鸡肉包
- 112 水母包
- 113 牡丹萝卜酥
- 114 西葫芦煎饺
- 115 港式豆香饼
- 116 油炸吐司
- 117 泰味珍珠饺
- 118 香芋黄金酥
- 119 核桃酥
- 120 浆汤面
- 121 杂粮银丝卷
- 122 荞麦馒头
- 123 香脆翡翠
- 124 紫薯玉米酥
- 125 泡菜豆饼

第一部分 红案



白萝卜是一种常见的蔬菜，生食熟食均可，其味略带辛辣味。

现代研究认为，白萝卜含芥子油、淀粉酶和粗纤维，可以起到促进消化，增强食欲，加快胃肠蠕动和止咳化痰的作用。中医理论也认为该品味辛甘，性凉，入肺胃经，为食疗佳品，可以治疗或辅助治疗多种疾病，本草纲目称之为“蔬中最有利者”。





翡翠萝卜丸

1. 主料：白萝卜 2500 克、荠菜 250 克
2. 辅料：肉末 150 克、胡萝卜末 150 克
3. 调味料：料酒、盐、糖、鸡精、淀粉、精制油

【烹调方法】蒸

【制作过程】

1. 将白萝卜削皮洗净切丝蒸熟，制成泥状沥水待用；荠菜、胡萝卜分别焯水过冰水，胡萝卜剁成末，再把荠菜打成汁备用；
2. 锅烧热放底油，倒入肉末、胡萝卜末煸炒至熟起香后装入容器内待用；把白萝卜泥放入装有肉末、胡萝卜末的盛器内，加入料酒、盐、糖、鸡精和淀粉调味上劲，并均匀制成 20 只翡翠萝卜丸生坯；
3. 放入蒸箱，蒸 10 分钟，取出装盘，再用荠菜汁调味，勾玻璃芡浇上即可。

【成品特点】滑嫩爽口，营养健康。

【制作者】鲍朋



秋葵，又名黄秋葵。

秋葵中富含的锌和硒等微量元素，对增强人体防癌抗癌能力很有帮助，被人们亲切地称之为“绿色人参”“植物黄金”。秋葵具有良好的口感，助消化，护肠胃；同时，秋葵富含果胶，有护肝功效；秋葵不仅含钙量与鲜奶相当，且钙的吸收率在50%~60%，高于牛奶1倍，是理想补钙佳品。



五彩缤纷

1. 主料：秋葵 1000 克、年糕 1000 克
2. 辅料：鱿鱼脯 500 克、京葱 100 克、盐水方腿 200 克、
水发黑木耳 100 克、茭白 200 克、牛奶 250 毫升
3. 调味料：料酒、盐、鸡精、淀粉、精制油

【烹调方法】炒

【制作过程】

1. 将秋葵、年糕、茭白、京葱、水发黑木耳、鱿鱼脯洗净后和盐水方腿均匀的切成丁；将茭白丁、水发木耳丁、年糕丁、鱿鱼丁、方腿丁焯水后捞起待用；
2. 锅烧热放底油，倒入京葱丁煸香，加入茭白丁、木耳丁、鱿鱼丁、方腿丁和年糕丁煸炒，再加入秋葵翻炒，加料酒、盐、鸡精调味，并用牛奶淀粉勾芡淋油即可。

【成品特点】色泽鲜亮，口感润滑。

【制作者】常仁本

是最好的营养来源之一。鸡蛋中含有大量的维生素和矿物质，最重要的是含有高生物价值的蛋白质，对肝脏组织损伤有修复作用。

鸡蛋黄中的卵磷脂、甘油三脂、胆固醇和卵黄素，对神经系统和身体发育有很大的作用。鸡蛋中含有 15% 的维生素 B2，维生素 B2 可以分解和氧化人体内的致癌物质。





璀璨芙蓉

1. 主料：鸡蛋 10 个（约 600 克）、净青鱼肉 500 克
2. 辅料：青豆 200 克、甜玉米 200 克、纯牛奶 1000 毫升
3. 调味料：料酒、盐、味精、葱花、姜末、淀粉、红油、精制油

【烹调方法】蒸

【制作过程】

1. 将鸡蛋打入容器内，加入牛奶、少许盐、味精搅拌均匀；
2. 将青鱼肉 250 克切成玉米粒大小的鱼丁，250 克批成薄片，上浆；
3. 取 20 只小碗把鱼片垫入碗底，加入搅拌均匀的蛋液上笼蒸 8 分钟；同时将甜玉米和甜青豆焯水，鱼丁滑油待用；
4. 锅烧热放底油，加入葱花、姜末煸香后加少许水、料酒、盐和味精，再放入甜玉米、甜青豆和鱼丁翻炒，水淀粉勾芡后淋少许红油，浇在蒸好的水蛋羹上即可。

【成品特点】奶香味浓郁，口味咸淡适中。

【制作者】陈巍

卷心菜富含维生素 C、维生素 B6、叶酸和钾，烹制后的卷心菜也含有丰富的维生素 C、钾和叶酸。卷心菜的营养价值与大白菜相差无几，其中维生素 C 的含量还要高出一倍左右。

此外，卷心菜富含叶酸，预防感冒，保障癌症患者的生活质量。新鲜的卷心菜中含有植物杀菌素，有抗菌消炎的作用，对咽喉疼痛、外伤肿痛、蚊叮虫咬、胃痛、牙痛有一定的作用。

