



YZLI 0890088972

大厨创新菜

一点就通的创新
一看就亮眼的造型
一本粗料精做的菜谱

DACHU CHUANGXIN CAI

• 方爱平 主编 湖北科学技术出版社

大厨创新菜

DACHU CHUANGXIN CAI

•方爱平 主编

湖北科学技术出版社

编委会主任：许崇义

编委会副主任：李 熠 潘豫磬 张西铮 李昌顺 王瑞丰 方爱平

主 编：方爱平

副 主 编：裴 超 范学堂

编 委：许崇义 李 熠 李昌顺 潘豫磬 张西铮 王瑞丰

方爱平 裴 超 范学堂 万明政 舒服亮

菜肴制作（按姓氏音序排列）：

陈圣秋 陈湘安 陈 正 陈跃民 程新元

崔亚利 戴建奎 付晓峰 付 强 费聿珉

范翠莲 高 卓 胡传胜 惠雪峰 韩 震

黄 彬 郭桃元 李 辉 刘润安 刘 军

刘志斌 冷继宝 罗泽军 罗红兵 罗小兵

马正好 彭 俊 明冬青 汪晋兵 石远华

史启跃 史 荣 孙启科 舒服亮 裴 超

王 卫 叶道军

余守明 张莲英

张 鹏 张 哲

张立志 朱得才 车文生 郑 军 曾桥新

曾 冰

摄 影：陈 勇 高建明 尹 君



YZLI 0890088972

序

菜肴创新的思路与方法

p r e f a c e



随着酒店业的不断发展,酒店的市场竞争日趋激烈。各酒店为了在激烈的竞争中立于不败之地,抓服务质量,改善硬件条件,加盟连锁等等,各出奇招。但一个酒店,尤其是专门的餐饮店,要想长久生意兴隆,顾客盈门,最关键还是在菜肴。稳定的菜肴质量,是留住回头客的前提,而要使回头客成为永久客,不断创新菜肴品种才是制胜的关键。

菜肴创新是各家餐饮店永恒的话题。人们深知创新的重要性,没有创新就会失去老顾客,但人们更体会到菜肴创新的难度,许多厨师绞尽脑汁也不能研制出一道新颖别致且受顾客欢迎的菜肴。于是许多酒店老板把创新方法锁定在“偷”字上,派厨师假扮顾客,到别的酒店去“偷菜”,然后拿回来为我所用。因为“偷菜”暂不受法律约束,于是这种以“偷”代“研”的所谓菜肴创新,已成为时下社会酒店广泛盛行的一种菜肴创新手段。严格来讲,这不是创新,这应该算传播。真正的创新,应该是唯我首创,唯我独有。

其实,菜肴创新并不是高不可攀的事情,只要我们摸索出菜肴创新的一般规律,掌握了菜肴创新的基本方法,研发出适销对路的新菜是完全可能的。

一、菜肴创新的基本原则

菜肴创新要遵循三条基本原则,即:适用对路的原则、科学合理的原则、风格迥异的原则。

适用对路的原则。酒店厨师研发的菜品是供顾客消费的,因此研发之前,首先要考虑顾客的爱好和需求,要考虑这个地区的饮食消费习惯,一味只顾厨师个人的爱好而不顾大众的感受,这样研发的菜品肯定不能在市场上得到推广。适用对路还应包括创新菜肴的价格适用对路,菜肴的制作工艺复杂程度与酒店条件及技术水平要适应,否则在实际生产过程中也很难实施。这也是为什么很多大型烹饪比赛中的创新菜得不到实际推广的原因所在。

科学合理的原则。厨师创新的菜肴要符合国家有关法律法规,对国家明令禁止使用的动植物原料不得采用,对禁止使用的添加剂不得使用。此外,在原料搭配和烹饪加工过程中,还应遵循营养、卫生的一般规范。有时还要尊重一个地区或一个民族的宗教、信仰等风俗习惯。

风格迥异的原则。创新的根本是个性化,菜肴创新就是要求研发的菜肴从本质上来讲具有有别于它菜的风味特质,这种风味特质是由味、色、形、料、质、烹调方

法等某一方面或多方面元素体现出来的,这种特质差异性越大,创新程度就越高。

二、菜肴创新的前提

虽说菜肴创新并不难,但也不是一般人能做得到的。一个厨师要熟练掌握菜肴创新的技巧,首先必须拥有扎实的基本功。你必须熟悉和了解烹饪操作的一般方法技巧,掌握大量的菜肴制作方法。一个刚入门不久的厨师,连基本的菜肴制作方法都不熟练,要想创新出风味别致的菜肴是不现实的。其次,作为研发菜品的厨师,必须要有较长时间烹饪生活阅历和较宽泛的知识面。你必须了解当今市场菜肴发展的前沿信息,掌握大量的菜肴资料。否则,你认为自己研发的菜肴是独特的、最新的,可能人家早在几年前就推向市场了。再次,作为研发厨师,要有一定的创新思维习惯和能力,养成多思考、多琢磨的习惯,善于学人之长而激发灵感。只有具备以上三个前提条件,你才能够从事菜肴研发工作。

三、菜肴创新的思路

现代菜肴创新,无外乎两条基本思路,即:联想和组合。

联想是由一事物的某一元素而想到另一事物的心理过程。据传,避孕套的发明就源于厨师的联想。17世纪英国查尔斯二世的侍厨康多姆,在一次杀鱼取内脏时,发现鱼泡具有小口、光滑、不透气的特点,于是带回家用于避孕,果然效果不错,后来在康多姆启发指导下发明了软胶避孕套。

酒店里的许多菜都是因联想而发明的。看到北京的鸟巢建筑,我们的厨师联想到用面条做鸟巢,发明“鸟巢一品鲜”;厨师看到葡萄架上的串串葡萄,便发明了“葡萄鳊鱼”;厨师看到牡丹花美丽可爱,便用捶虾制成“花开富贵虾”。如此等等,不一而足。烹饪联想创新往往是将烹饪之外的事物某一方面特征移植到菜品中来,形成一个新的菜品,用这种方法创新的菜多是外观造型和口味的变化。

组合是将菜肴各要素(原料、烹调方法、调味、加工造型、装盘等)组合在一起,形成一个新的菜品。烹饪的组合创新主要是以原料为中心,分别与调味、烹调方法、加工手段、装盘以及配料组合,形成新菜。以鳊鱼为例,通过刀工的变化,制成:松鼠鳊鱼、葡萄鳊鱼、菠萝鳊鱼、珊瑚鳊鱼、麒麟鳊鱼、菊花鳊鱼等;通过烹调方法的变化,制成:清蒸鳊鱼、红烧鳊鱼、干烧鳊鱼、烤鳊鱼、煮鳊鱼等等;通过调味方法变化,制成:糖醋鳊鱼、醋泡鳊鱼、臭鳊鱼等等。现代菜肴创新绝大多数是组合创新。组合的两个元素相隔越远,就越有新意。譬如:黑椒牛排是西洋菜,腐乳是民间乡土小菜,用腐乳汁煎烧牛排,中西、土洋结合,别有新意。

四、菜肴创新的方法

1. 中西结合法

中餐与西餐无论是在加工手段、烹调方法,还是调味选用、装盘形式,都有较大差异性。将西式菜肴的某一元素为我所用,便可创制出新的菜肴。譬如:“爆竹藕卷”一菜,就是将西式面包与中国传统肉馅菜组合,形成的一道新菜。

2. 菜点合一法

在中国烹饪行业里,一直将红案、白案分得很清楚,红案菜肴与白案点心特色分明。曾几何时,人们把菜肴与点心(或主食)结合,创制出系列新品种。如“响铃锅巴”,是把菜肴浇在锅巴上,主副食合一;“金汤石榴蟹”是菜肴借鉴“烧卖”的手法和造型研制而成;“酸木瓜炒牛肉丝”是菜肴用点心围边装饰;“油条虾”是典型的菜点合一。总之,红、白案融合,菜与点交叉,会衍生出许多新菜品。

3. 菜系杂交法

菜系与菜系之间,烹调方法、饮食风味存在一定差异,将不同菜系的菜肴进行杂交,便可派生出新品种。如:把北京的烤鸭与湖北的春卷进行杂交,派生出“卷炸烤鸭”,新品具有烤鸭的口味、春卷的形质。“四川回锅肉”与“湖南腐乳”杂交,创制出“南乳回锅肉”,新品具有川味回锅肉的鲜辣与南乳的芳香。菜系杂交法越来越为厨师们所用。

4. 搜奇原料法

搜集民间一些奇特原料,或从普通原料中择其不为人们所常用的一部分,用来做菜。譬如:用鱼鳞做菜、用鱼脑做菜、用鸡掌筋做菜或选择一些山间野菜野花做菜等等,追奇猎异。

5. 原料组合法

这是目前创新用得最多的一种手法。如:“草莓鱼片”、“蕨菜肉丝”、“霉豆渣烧甲鱼”等等,具体运用时还要配合调味、加工手段等因素,使研制的菜肴新意更大,亮点更多。

6. 气氛渲染法

把传统菜或普通菜,通过某种气氛烘托,产生一种不同的效果。譬如:广州某宾馆曾把传统的烤乳猪,通过上菜方式的变革——用轿子抬上并绕餐桌一圈,然后亮相撤下,片皮上桌,使普通的片皮乳猪身价倍增,给顾客留下深远印象。湖北名菜武昌鱼,通过泼洒茅台酒并点着燃烧,同时关灯,营造一种特殊氛围,烘托气氛。

7. 形状变异法

通过对原料的形状改变,并配合调味和装饰手段,变化菜肴品种。如前列举鳊鱼系列菜即是。

8. 挖掘历史与民间法

有些历史上曾流行过的菜点,由于种种原因现已失传。我们可通过查找历史文献资料,将其挖掘出来并加以发展,亦不失为创新。另外,我国民间也隐藏着许多鲜为人知的食品加工方法和配方,通过民间走访或调查,可借鉴或直接为我所用。湖北菜“苕粉烧肉”就是近年从民间挖掘出来的新菜,虽在民间流行久远,但城里人并不为知,对城里人来讲当然也就是新菜了。

总之,作为一名厨师,只要具有良好的烹饪基本功,常有联想的习惯,常用组合的方法,经常走访学习,菜肴创新的灵感就会源源不断。

方爱平

2010年7月

Contents

目录

DACHUCHUANGXINCAI

学富五车 / 1
苦尽甘来 / 3
椰香芙蓉虾 / 4
香果莲藕冻 / 5
爆竹藕卷 / 5
花开富贵 / 6
墨鱼龙 / 7
酱烤银鳕鱼 / 8
香筒鱼青小吉品 / 9
阿魏烹鲜 / 10
八宝冰糖南瓜 / 11
粽香鹿肉 / 12
脆皮牛肉 / 13
蟹黄藕丝圆 / 13
玻璃玫瑰瓜球 / 14
玻璃鱼片 / 14
编钟手撕牛肉 / 15
才高八斗 / 16
藏龙卧虎 / 17
翅汤黄金甲 / 18
宫廷酿豆腐 / 19
蛋黄大虾卷 / 20
扣千张冬瓜 / 21
金蝉芦笋 / 21
豆渣饺烧甲鱼 / 22
鹅肝芦笋培根卷 / 23
翡翠金砖娃娃菜 / 24
酥炸鸡翅饼 / 25

芙蓉虫草炒虾球 / 26
富贵牛鞭 / 27
富贵咸蛋卷 / 28
功夫菌汤 / 29
风味跳水鸡 / 30
锅巴粉蒸肉 / 31
金鱼红酒鲍脯 / 32
果味菊花酥 / 32
荷塘月影 / 34
黑椒焗澳洲牛排 / 35
黑鱼双味 / 37
红酒竹网豆腐 / 38
干锅鲍鱼 / 38
花开富贵水晶蛋 / 40
花酿鱼肚 / 41
火焰山借扇 / 42
吉祥如意丝瓜 / 43
黄山双珍银鱼丸 / 44
黄山烩双珍 / 45
金汤七珍宝 / 46
椒焗鲤鱼 / 47
荔味蒜香鱼 / 49
辣子素肥肠 / 50
金汤石榴蟹 / 51
芦蒿蟹黄明珠 / 52
锅巴牛肉丝 / 53
满载而归 / 54
金玉满堂庆吉祥 / 55



老醋鳊花鱼 / 56
金枝玉叶 / 57
梅菜扣葵花鸭 / 58
明炉山椒鱼唇 / 59
明珠粉蒸鳊鱼 / 60
柠檬牛柳 / 61
浓汤鱼米皇 / 62
三文鱼拼煎银鳕鱼 / 63
泡菜狮子头 / 65
清汤蛋卷 / 66
奇妙油条虾 / 68
青葱霸王玉肘 / 69
赛鱼翅 / 70
水晶沙拉虾 / 71
烧素肉方 / 72
烧汁翡翠豆腐 / 73
烧汁茄柳 / 74
卤烧鳄鱼掌 / 75
水煎鳕鱼 / 76
三味珍珠圆 / 77
私房茶树菇 / 78
松花财鱼片 / 79
松香鹿肉 / 80
素熊掌拼樱花饼 / 81
酸木瓜炒牛肉条 / 82
蒜烧玉带鳝卷 / 83
太极木瓜雪蛤羹 / 84
威虎献瑞 / 85
酸菜炒汤圆 / 87

香椿鱼仁 / 87
鸡汁白鹤菜胆 / 88
鲜人参赛鹿筋 / 89
蟹黄金银糕 / 90
欣欣向荣 / 91
绣球土豆腐 / 92
玉簪双蛭王 / 93
炸酱茄脯 / 94
素人参 / 94
炸溜素鳝 / 95
珍珠仙果 / 96
金丝沙拉虾 / 97
农家烧财鱼 / 98
豆花基围虾 / 99
烧汁蟹菇培根 / 100
蚕蛹包 / 101
香芋酥 / 102
湘味藕饼 / 103
蜜汁菊花藕饼 / 104
太极伊府面 / 105
奶油龙须饼 / 106
西湖莲藕酥 / 108
香芋葵仁饼 / 109
金龟献寿 / 109
杂粮海皇糕 / 110
金龙送宝 / 111
老鼠爱大米 / 113
紫薯南瓜卷 / 113
常用名词术语 / 114



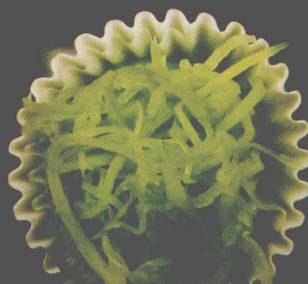
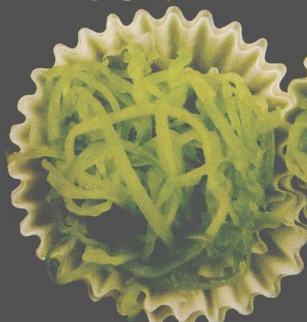
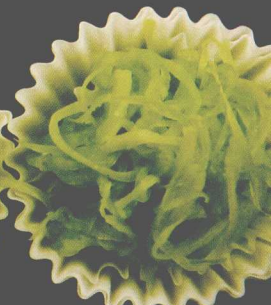
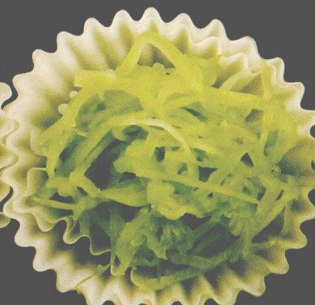
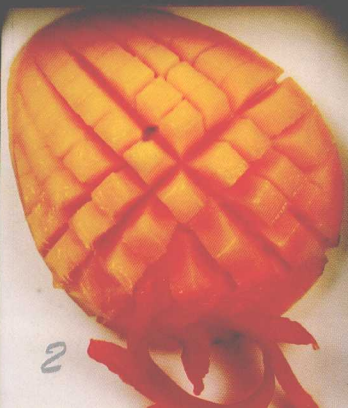


时间 100分钟

学富五车

- 主料** 日本豆腐 6 只，大芋头 3 只。
- 配料** 鱼翅、海参、鱼肚、西芹、胡萝卜、韭菜。
- 调料** 精盐、鸡精、水淀粉。
- 制法**
1. 将日本豆腐切好后，下入七成油温的油锅中炸至金黄色，捞出后，将其一边挖空。
 2. 把发好的海鲜切成粒状，放入开水中氽透，捞出后炒熟调味，装入炸好的豆腐中，用韭菜将豆腐的开口一边封住。
 3. 将封好的豆腐上笼用大火蒸 3 分钟，用原汁加少许高汤调味，勾芡淋在豆腐上。
 4. 用芋头雕刻成马车，将淋汁豆腐袋码在“车斗”上即成。
- 特点** 营养丰富，口感鲜美，造型独特。
- 诀窍** 烹制的时间不宜过长，否则形态容易失真。
- 创新点** 以“马车”作餐具，并以“学富五车”命名，颇具新意。







时间 120分钟

苦尽甘来

主料 新鲜苦瓜 800 克。

配料 蜜制桂花黑芝麻馅 50 克，糯米粉 100 克，雪碧饮料 500 克，冰块适量，新鲜草莓、菠萝、芒果适量，清油少许，小纸花杯 10 只。

- 作法**
1. 先将 500 克苦瓜去子、去蒂，切成块状放入食品处理器搅成茸，另外 300 克苦瓜切成细丝用冰雪碧浸泡 1-2 小时。
 2. 将苦瓜茸加入糯米粉搅成粉团，分成 20 克大小的剂子，放入 5 克蜜汁桂花黑芝麻馅，制成类似汤丸的苦瓜丸子。
 3. 锅上火加宽油烧至四成热时，放入苦瓜丸子小火炸制成碧绿色，浮至油面捞出，装入小纸杯中。
 4. 将用冰雪碧浸渍过的苦瓜丝均匀码至纸杯中的苦瓜丸子上面，然后用鲜水果装饰即成。

特点 口感清新，苦尽甘来，装盘极具艺术风格。

诀窍 选择新鲜脆嫩的苦瓜，雪碧浸泡时间不能太短，否则失去清爽风味。

- 创新点**
1. 一改酿苦瓜、煎苦瓜等成菜风格为制成苦瓜丸子，在成菜手法上创新。
 2. 大胆把苦味和甜味揉于一道菜中，取得口味上清新独特的效果。
 3. 用冰块及雪碧把极为普通的苦瓜进行处理，取得耳目一新的视觉效果和口味特色。





椰香芙蓉虾

时间 10分钟

- 主料** 泰国虾仁 300 克、椰肉 50 克。
- 配料** 紫包菜 50 克，菊花瓣少许。
- 调料** 精盐、鸡精、料酒、淀粉、生抽酱油各适量。
- 作法**
1. 虾仁用精盐水抓洗后，再以清水冲洗沥干，调入精盐、料酒、蛋白、淀粉上浆 10 分钟，再用温油将虾仁浸泡熟。
 2. 将切丝紫包菜、菊花瓣加盐和鸡精凉拌好。
 3. 取一圆盘将拌好的紫包菜摆入盘中，将虾仁放在汤勺上，再把撕下的椰肉点在虾仁上围在四周即可。
- 特点** 色泽素雅，肉质滑爽脆嫩，口味鲜香清淡，制作简洁明快。
- 诀窍** 虾仁过油前必须让其入味；余油须用温油，才能保证口感。
- 创新点** 用汤勺做装饰，为菜肴造型增添了几分姿色；不加任何复杂的调味，口味清淡，用椰肉与虾仁组合，实属罕见。





时间 10分钟

香果莲藕冻

主料 火龙果 2个，莲藕 100克。

配料 果冻 100克。

调料 白砂糖少许。

- 作法**
1. 将火龙果洗净，切成两半后挖空待用。
 2. 将脆嫩鲜莲藕切成细粒状。
 3. 把果冻解冻与藕粒、白砂糖拌匀，再加入火龙果肉拌匀，填入挖空后的火龙果内，至自然凉冻成型即可。

特点 清脆爽口，果味浓香。

诀窍 果冻解冻时不宜温度过高，成水状即可，切火龙果冻时要刀法均匀，要保证莲藕的脆性及果冻形状。

创新点 将湖北特产“藕”与“果冻”相融，通过火龙果连接，创意独到，营养丰富。



爆竹藕卷

主料 藕 300克。

配料 肉馅 100克，青、红椒丝各 10克，蛋清 1个。

调料 盐、淀粉、面包糠各适量。

- 作法**
1. 藕切成薄片入 5%的盐水浸泡至软，净毛巾擦干水分。
 2. 摊平放入肉馅卷成卷，拖淀粉蛋液粘匀面包糠，入五成油温锅中用小火炸制酥脆出锅。
 3. 牙签在藕卷一端插入青红椒丝成爆竹状装盘即可。

特点 金黄酥脆。

诀窍 藕用盐水浸泡，起到进味和柔软的效果。

创新点 一改藕的传统吃法，造型新颖逼真。

花开富贵

时间 20分钟

主料 河虾虾仁 200 克。

配料 香菇丝少许。

调料 咸蛋黄、番茄酱、盐、味精、料酒、糖、白醋、玫瑰花瓣。

- 作法**
1. 将河虾虾仁腌制、改刀、拍粉，制成牡丹花片形备用。
 2. 香菇丝氽水，捞出调味拌匀，制成花枝状。
 3. 待锅中油温升至六成，放入制好的虾片，炸制成熟，捞出整形，制成牡丹花形备用（共制 3 朵）。
 4. 锅底留油少许，炒制咸蛋黄茸，下入盐、料酒制成蛋黄汁，淋在制好的一朵牡丹花上。
 5. 另起锅炒香玫瑰花汁及番茄酱，加入白醋、糖、少许盐，制成酸甜味花香汁，淋在另外两朵牡丹花上，装盘点缀即可上桌。

特点 色泽鲜艳，形态逼真，味型多样。

诀窍 虾仁拍粉后，用木棒敲击要用力均匀，制成厚薄均匀的花形。

创新点 利用玫瑰花瓣炆锅，制成新型花香味糖醋汁，使菜肴味与形更加别致。



墨鱼龙

时间 25分钟

主料 大墨鱼净肉 400 克。

配料 胡萝卜适量。

调料 味精、生粉、糯米粉、鹰粟粉、蒜汁、甜辣鸡酱各少许。

作法 1. 将大墨鱼去皮、洗净后，用清水冲泡 3-4 个小时，使其咸味适中。

2. 将大墨鱼改成条，并打一字花刀，待用。

3. 将打过花刀的墨鱼拌上糯米粉、鹰粟粉，入锅前拌干生粉，下入六成热油锅炸至金黄，改刀成片状。用胡萝卜雕成龙头、龙爪、龙尾，墨鱼须作龙须，摆成龙形，配上拌有蒜汁的甜辣酱同上桌即成。

特点 色泽金黄，外酥里嫩，鲜香扑鼻。

诀窍 炸墨鱼时油温要控制好，淀粉不能拌早，否则不酥。改刀时要均匀，否则其形态不逼真。

创新点 1. 将墨鱼采用酥炸的烹调方法，实不多见。

2. 普通墨鱼制成龙形，造型有创意。





酱烤银鳕鱼

时间 20分钟

主料 银鳕鱼 600 克。

配料 熟玉米 2 段，西兰花 2 小朵。

调料 柱侯酱、海鲜酱、排骨酱、甜面酱、老抽酱油、料酒、洋葱、香菜、姜片、大蒜、小葱、盐、味精各适量。

- 作法**
1. 将银鳕鱼去鳞、去鳍，然后分成两块 300 克。
 2. 老抽酱油、料酒、洋葱、香菜、姜片、大蒜、小葱、盐、味精等调匀作腌料。
 3. 用手将鱼肉揉搓一下，再将鳕鱼两面打十字花刀（不能打得太深），用已备腌料腌制 4 小时以上。
 4. 将腌好的银鳕鱼用干净的毛巾沾干表面水分。
 5. 取烤盘一个，在烤盘上刷一层色拉油，将银鳕鱼放在烤盘上，然后将柱侯酱、海鲜酱、排骨酱、甜面酱、老抽酱油调成的酱料刷在银鳕鱼上，放入烤箱内面火 220℃，底火 250℃ 烤 10 分钟，倒掉盘内多余的水分，将银鳕鱼翻一面再刷一层酱再烤 10 分钟左右即可。
 6. 取火山石板一块，用锡纸将整个包起来，放在煲仔炉上烧 5-8 分钟。
 7. 玉米、西兰花入沸水中氽 2 分钟。
 8. 将烤好的银鳕鱼放在加热后的石板上，西兰花和玉米摆在一侧即可。

特点 肉质白细鲜嫩，酱香浓郁。

诀窍 银鳕鱼腌制时间一定要够，翻面时不要破坏银鳕鱼形状。

创新点 1. 银鳕鱼采用酱烤的方法不多见。

2. 用石板盛上，新颖别致。



时间 30分钟

香筒鱼青小吉品

- 主料** 鲮鱼 1000 克，小干鲍 200 克。
- 配料** 韭菜花、彩椒丁、糖腰果、炸面筒。
- 炒料** 指甲姜、干葱片、蒜片。
- 调料** 盐、油、胡椒粉、生抽、生粉、麻油。
- 作法**
1. 将鲮鱼起肉剁茸，制成鱼青丸，用 86℃ 水浸熟，再滑油备用。
 2. 小干鲍用蚝油煨制入味。
 3. 烧热锅落油将炒料爆香，放入韭菜花、彩椒丁翻炒至六成熟入盐，调好底味，然后放入鱼青丸、小干鲍，落麻油、生抽翻炒至熟，用生粉勾芡，用炸面筒装盘。
- 特点** 翠绿清爽，甘香脆嫩，造型美观。
- 诀窍** 小干鲍要涨发够软糯，鱼青丸要低水温浸熟，韭菜花不能炒得过熟，否则就变黄、口感不脆爽。
- 创新点** 用鲜嫩的鱼青丸搭配营养丰富的鲍鱼，从而增强营养功效，再配以翠绿的韭菜花带出爽脆口感，加以造型奇特的炸面器皿，实在是健康养生菜肴与视觉的一种创新享受。



阿魏烹鲜

时间 30分钟

主料 羊肉 500 克。

配料 鲜鱼茸、阿魏菇、洋葱、菜胆、胡萝卜、糯米、黄瓜、红椒。

调料 孜然、盐、味精、白胡椒、辣面、葱姜汁。

- 作法**
1. 将羊肉切成小丁，洋葱切末炆锅，羊肉炒干水分放入孜然、辣面煸炒至香。
 2. 将浸泡过的糯米拌入炒好的羊肉丁，同时加入适量的鱼茸搅拌。阿魏菇切片均匀摆在碗底及四周，然后填上拌好的糯米羊肉丁，上蒸笼 30 分钟左右。
 3. 将剁好的鱼茸加入味精、白胡椒、葱姜汁、鸡蛋清拌匀，加入少量的水搅拌均匀至有黏性。分别放入模具内，中间填蒸熟的糯米羊肉馅，上面再加入鱼茸，抹光表面，扇面鱼茸拼兰花，上笼蒸 10 分钟左右即可。
 4. 用胡萝卜雕刻成小花。
 5. 用中号圆盘，将蒸好的阿魏菇糯米羊肉夹扣入盘中，菜胆、胡萝卜花氽水，熟至入味，围在盘内，扇形鱼糕拼摆在胡萝卜花外围。

特点 鲜嫩滑软，味美别致，造型美观。

诀窍 糯米须泡软，与羊肉拌匀后要放一段时间，以便入味。

创新点 阿魏菇与鱼羊糯米合蒸，鲜味相渗，相得益彰。

