

大厨新煮张

主菜篇

◆ 张正龙 张正东 编著



上海科学技术文献出版社

大厨新煮张

主菜篇

◆ 张正龙 张正东 编著

上海科学技术文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

大厨新煮张. 主菜篇/张正龙, 张正东编著. —上海:
上海科学技术文献出版社, 2006. 1
ISBN 7-5439-2792-6

I. 大… II. ①张…②张… III. ①食谱②菜谱
IV. TS972. 12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 152006 号

责任编辑:于学松

装帧设计:通 文

大厨新煮张——主菜篇

张正龙 张正东 编著

*

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市武康路 2 号 邮政编码 200031)

全国新华书店经销

上海通文广告公司设计制作

上海市崇明裕安印刷厂印刷

*

开本 889×1194 1/24 印张 3.5

2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷

印数: 1-6 000

ISBN 7-5439-2792-6/T·809

定 价: 19.80 元

<http://www.sstlp.com>

个人简历★张正龙

Introduction of Author

出生于烹饪世家的张正龙，现为中国烹饪协会会员，国家级高级技师，擅长本帮菜、粤菜、湘菜、川菜。

张正龙 20 世纪 80 年代末和希尔顿大酒店、和平饭店的大师一起工作，勤学的他从名师和前辈处学得烹饪技艺之精髓，打下了扎实的基本功。平时喜欢阅读各种烹饪书籍，研究菜谱，从中汲取营养以充实自己。曾担任过上海多家大型酒店的总厨、技术总监、副总经理、总经理等。现任上海 9 家大型酒店的总厨，3 家酒店的高级顾问，曾被评为“厨神”称号，上海餐饮新潮高级餐饮经理人。在华东地区的烹饪大赛上获一等奖和两项热菜金奖，“太湖牌”大闸蟹创新烹饪大赛决赛至尊奖，并多次在上海电视台展示厨艺，在东方卫视《天天厨房》栏目中献艺。曾有多篇作品分别在《中国烹饪》《东方美食》《中国大厨》《上海餐饮》《上海百厨》《新民晚报》《服务经济》等多家报刊上发表。现为上海东耀餐饮管理有限公司总经理技术总监。





个人简历★张正东 Introduction of Author

张正东出生于烹饪世家，自幼学艺，擅长淮扬菜。现任上海东耀餐饮管理有限公司法人代表，同时担任北京分公司等20余家宾馆、饭店的行政总厨兼餐饮总监。从厨16余年来，张正东连任4年厨师长，8年行政总厨。在恩师中国淮扬烹饪大师王致福老先生的精心指导下，他不仅烹饪技术一流，管理更胜人一筹。在菜式变化及人员管理上有独到之处。现为中式烹饪高级技师、中国烹饪协会会员、劳动部授予的高级烹饪技师、上海烹饪协会会员，并被评选为“中国饭店与餐饮业高级管理职业经纪人”及中国“当代名厨”。曾多次操办筵席接待国家领导人和部队高级将领并获一致好评。并曾在上海东方电视台、上海教育电视台、台湾星空卫视献艺。相继荣获华东地区烹饪大赛、第五届全国个人烹饪大赛、首届全国民族民间个人烹饪大赛特金牌、金牌及证书。



总序 General Preface

江礼暘

有人说 餐饮业是目前中国最具持续发展潜力的行业之一。这也许有点夸张。但上海餐饮业每年好几百亿的营业额却是货真价实的。不过 说来也伤心。这几百亿的营业额分布很不平衡。因为上海4.3万多家餐馆 有3万多家亏损 5000家左右保本 只有4000家左右赚钱。这一统计数字就带来了一连串的问题。首先是不少老板以为这行业技术含金量低,冲进围城才发现被“套牢”。要逃出去谈何容易!于是更加希望马上赚钱。短期行为势必不肯花适当价钱聘请大厨。而只希望每天晚上吃夜宵时去偷菜。结果 你出了个毛蟹年糕。明天他就有年糕毛蟹。路越走越窄。第二是部分厨师不求进步。只要短期能捞钱就行。如此这般,厨艺怎么提高?更无论要有创造性思维。

近些年来,我都以吃饭为工作。“花甲老猿”在甲申本命年退休之后,更孜孜不倦于“重新设计自己的后半生”。在这过程中,认识了不少餐馆老板和更多的大厨,切磋厨艺不断。期间认识了张家兄弟——哥哥张正龙和弟弟张正东。经常品尝他们的创新之作。我们3人就萌发了出一套创新菜谱的念头。这倒不是让读者“依样画葫芦”,而是提出新思路,供人参考,使之发生能级上的变化,从根本上来振兴餐饮业。这大概也是一种“授人以渔”吧。几经推敲,将这套书定名为《大厨新“煮”张》。在写作上,改变“原料、配料、制作、特色”的格式,并且不以“克”为计量单位。最后形成“主角、配角、功夫、点评”的样式。前三部分由贤昆仲完成,后面的“点评”由老朽来做。毕竟“廉颇老矣,尚能饭也”。世界是属于他们的,我只能在一旁打打边鼓了,不能尽如人意之处,尚请各位多多包涵了。呵呵!





前言

P r e f a c e

江礼暘

中国菜的博大精深，不但在于“炸、煎、爆、炒”各种烹饪技艺的齐全，而且在于整席菜肴像一篇文章，前后呼应，起承转合，色色不乱，丝丝入扣，参翅鲍肚不悻其贵，青菜萝卜不惭其廉，件数少时，质量要精，件数多时，又要实惠丰满，菜与菜之间色、形、器的配合，要搭配协调，和谐多彩，以令人食欲大开，朵颐大快。品尝过张正龙、张正东兄弟的前菜后，我们应该领略一下他们所做的主菜（包括头菜、热菜、甜菜、饭菜）风采。这里也选了近80道菜点，图文并茂，除新“煮”张外，还有他们的新思路、新概念、新作派，不但厨间兄弟可以有所参考、借鉴，而且家庭主夫、主妇也可依样画葫芦，也许可以学会几成呢！在老一辈高厨中，比较推崇“京、广、川、扬”坐正帮别，新一代大厨因为学得多、看得多、吃得多，在以某菜系为主的前提下，融会贯通，有所发展。细读了这本《主菜篇》之后，在这一方面，是否能有一些新体会呢！

目录 Contents

1-10

新法扣二丝	1
罗汉虾	2
木桶鲜煲	3
金沙蒜香骨	4
灌汤百花球	5
金盏海皇粒	6
三鲜汤肉皮	7
长江河鲜卷	8
豆瓣肉蟹	9
甘蔗鱼枣	10



11-20

沪船炆腰墨	11
火龙果炖燕窝	12
酱味石斑肚	13
经典蛋中蛋	14
橙灯海鲜盏	15
秘汁美龙匙	16
木桶石烹野鸭	17
浓汤土豆泥	18
鲈鱼叉子	19
时蔬扒虾筋	20



21-30

天山雪莲炖南瓜	21
田园豆腐	22
虾脑炖蛋	23
虾脑鸡粥	24
夏鲭墨鱼花	25
咸蛋黄银丝卷	26
蟹粉烩鱼唇	27
雪莲木瓜	28
玉兰鱼子米	29
粽香刺猬球	30



31-40

八宝葫芦鸭	31
鲍鱼鱼翅煲	32
鲍汁扣鹅掌	33
鲜酱烤虾串	34
带鱼夹香肉	35
芙蓉花蟹	36
红烧太乌参	37
皇帝珍上素	38
黄油焗龙虾	39
秘制烤羊排	40



目录 Contents

41-50



美食鱼头王	41
南瓜青豆泥	42
南瓜贝肉盅	43
浓汤翅捞饭	44
一品大丰收	45
肉松土豆松	46
石烹牛蛙	47
双味鲑鱼	48
酸菜鱼	49
味噌豆腐	50

51-60



新西兰牛排	51
鱼香茄龙	52
竹网陈皮虾	53
枣泥鱼卷	54
自制鱼面筋	55
宫廷三品官燕	56
红烧大鲍翅	57
韩国粉丝	58
沸腾鲜鱼片	59
脱骨泥鳅	60

61-70



布袋蟹粉	61
蟹黄烩白玉	62
果鸭片皮三脆	63
锦绣清汤球	64
吊炉烧鸡	65
百鸟聚巢	66
腊味川虾	67
美极凤凰掌	68
百花酿鱼球	69
油煎薯脊条	70

71-76



银盏鲜鱿	71
香笋鱼米	72
墨花兰度结	73
蟹粉三敲鳊鱼馄饨	74
鲜虾瓜柱	75
新式吊烧鱼	76

扣三丝是新，既能当菜又能当汤。

点评



主角

熟火腿丝 50 克、熟冬笋丝 50 克、熟鸡丝 50 克

配角

猪坐臀肉 200 克、清汤 500 克、细盐 3 克、味精 3 克、料酒 5 克

功夫

1. 熟火腿丝、熟冬笋丝、熟鸡丝间隔排列扣在模具中，中间放入熟的坐臀肉丝，压实。放入以上配角调料，上笼蒸 10 分钟，反扣在深碗中。
2. 浇入清汤至原料 $3/2$ 处，轻轻掀开上面的模具即可。



1 新法扣三丝

2 罗 汉 虾



主角

草虾 400 克。

配角

细盐 3 克、味精 5 克、麦芽糖 100 克、蜂蜜 25 克、葱段 5 克、香叶 3 片、豆蔻 1 克、生姜 3 片。

功夫

1. 将草虾洗净从腹部开刀。
2. 锅中加入色拉油，油温 6 成炸至金黄色。
3. 把以上调料原料烧制成卤汁，倒入炸好的虾，翻炒装盘即可。

外酥里脆，形似罗汉佛
虾也可成罗汉，一笑！

点
评



鲜，鲜，鲜。满目皆鲜，满嘴是鲜，这才是群鲜。

点评



主角

玉酯豆腐 100 克。

配角

蛤蜊肉 25 克，虾仁 50 克，草鱼肉 50 克，溴带肉 25 克，鲜鱿 50 克，味噌料 50 克，细盐 3 克，味精 3 克，高汤 200 克，蟹油 25 克。

功夫

1. 玉酯豆腐改刀成段，配角分别去壳上浆焯水待用。
2. 油锅加色拉油，油温 6 成倒入玉酯豆腐，炸至金黄色待用。
3. 锅中加高汤放入以上待用原料，配角调料，稍煨即可。



3 木桶群鲜煲

4

金沙蒜香骨



主角

肉肋排 400 克。

配角

蒜子 200 克。红萝卜 200 克。蒜泥粉 50 克。生粉 100 克。细盐 3 克。味精 3 克。蛋清 1 只。色拉油 1000 克（实耗 100 克）。

功夫

1. 肉排改刀成 9 厘米长、4 厘米宽条。冲水 1.5 小时，水发至松。
2. 蒜子和红萝卜打成汁，加上配角调料，肉排腌渍 4~6 小时，加生粉、蛋清上浆待用。
3. 锅中加色拉油，油温 3~4 成放入肉排炸熟，待油温升到 6~8 成热，再次放入肉排，炸至外脆里嫩即可。

肉排加蒜泥，本是“金沙骨”，又有蒜泥粉一起增香，故又是“金沙”，又是“蒜香”。

点评



外香里嫩，灌汤百花球
果真味美。

点评



主角

虾 100 克，肥膘 25 克。

配角

肉皮 100 克，高汤 500 克，面包粒 200 克，细盐 3 克，味精 3 克。

功夫

1. 将虾仁、肥膘剁成胶茸调味待用。
2. 肉皮焯水放入高压锅压酥烂，用 160 目铁筛过滤，倒入方盘冷却，改刀成块，里面嵌入虾胶，外面裹上面包粒待用。
3. 锅中倒入色拉油，油温 3~4 成放入虾球，炸至金黄色，捞起装盘即可。



5 灌汤百花球

6

金盏海皇粒



主角

带子肉 100 克。

配角

虾仁 100 克，鲜鱿 50 克，粟米 50 克，松仁 5 克，高汤 100 克，细盐 3 克，味精 3 克。

功夫

1. 带子肉、虾仁、鲜鱿分别洗净切成粒状，焯水待用。
2. 锅中加高汤，倒入待用原料，配角调料，稍煨，勾芡装入小盏即可。

“盒”是“金盏”内有虾仁、鲜鱿，带子为“海皇”，故有此菜。

点评



鲜咸味，色彩丰富，极
其“老上海”。

点评



主角

肉皮 200 克

配角

蛋饺 5 克，虾仁 50 克，冬笋片 50 克，菜心 5 棵，细盐 3 克，白糖 1 克，
味精 3 克，鸡精 1 克，高汤 500 克。

功夫

1. 蛋饺、虾仁、冬笋、菜心分别洗净焯水待用。
2. 将肉皮焯水加入高汤煮沸，再加入配角及原料，炖至汤浓稠白，调味即可。



7 三鲜汤肉皮

8

长江河鲜卷



主角

长江鮰鱼 500 克。

配角

大明虾仁 50 克。色拉油 500 克。盐 3 克。味精 3 克。葱 50 克。胡椒粉 1 克。番茄沙司 200 克。白醋 50 克。白糖 150 克。鸡汁 50 克。淀粉 100 克。料酒 5 克。

功夫

1. 将长江鮰鱼去骨两边改为菱形花刀，虾仁开刀上浆为球状，用葱扎紧，滑油待用。
2. 再将鲈鱼上浆过油，炸至金黄色捞出，虾仁卷围入盘边。
3. 以上配角调料调制成汁，浇在鱼上即可。

外脆里嫩，酸甜可口是众多孩子爱吃的菜。

点评

