

大厨新煮张

前菜篇

◆ 张正龙 张正东 编著



上海科学技术文献出版社

大厨新煮张

前菜篇

◆ 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. 前菜篇/张正龙,张正东编著. —上海:
上海科学技术文献出版社,2006.1
ISBN 7-5439-2793-4

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 152005 号

责任编辑:于学松

装帧设计:通 文

大厨新煮张——前菜篇

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:1-6000

ISBN 7-5439-2793-4/T·810

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

自从“唐有静尼，出奇思以盘，簇成山水，每器占《辋川图》中一景，人多爱玩，不忍食”之后，古代只看不吃的盘，或者隋朝的“看食”大大改变了功能，成为既可以看，更可以食，而且色、香、味俱佳的冷盘、冷盆。我倒更愿叫它为“前菜”。

主要并不是和西餐接轨，而是许多叫做冷盘、冷盆的，其实上桌时并不凉，不冷，正如某些热菜上桌时并不热一样。当然，这位“唐尼”，也就是比丘尼梵正（法名）“庖制精巧，用鮓、臠、脍、脯、醢、酱、瓜、蔬，黄赤杂色，斗成景物，若坐及二十人，则人装一景，合成“辋川图小样”，可以说是中菜前菜的老祖宗、祖奶奶了。

今天呈现在诸位读友面前的这一本《大厨新》煮“张——前菜篇”是张正龙、张正东兄弟俩多年厨艺创新的结晶，不但创新，而且易懂、易操作，鮓、臠、脍、脯、醢、酱、瓜、蔬皆有，品种多，味道好。在制作上，继承了烹饪技艺的传统，又极大开拓了创造空间，真不愧为新一代厨艺大师的佼佼者。我愿为其推广、评点，使之发扬光大，也为诸位提供一点借鉴、再创新的基础。

目录 Contents

1-10

奇异果色拉	1
菠萝土豆泥	2
夫妻肺片	3
老翁下酒菜	4
农家香熏鸭	5
三丝杏鲍菇	6
水晶凉瓜	7
川贝凉粉	8
素拌八宝	9
特色烤子鱼	10



11-20

宁式炆蟹	11
西芹蛤肉	12
杏仁豆腐	13
芝麻小排	14
深井烧鹅	15
山椒凤爪	16
雪莲南瓜糕	17
三文鱼寿司	18
翡翠芦荟	19
酸辣黄瓜卷	20



21-30

蛋皮芦笋卷	21
金钱猪手	22
炆虾筋	23
沙律木瓜虾	24
草头干拌花生	25
冰镇凉瓜	26
凉炆鱼片	27
手抓丁香鱼	28
家乡飘香鸡	29
双色鳊鱼卷	30



31-40

蜀香老坛子	31
糟香肚尖	32
牛腩	33
宁波咸烤虾	34
水晶鱼冻	35
剁椒鸭掌	36
脆皮皇鸽	37
新酱口蘑	38
青椒寿司盏	39
菊花凉瓜	40



目录 Contents

41-50

松仁炆双豆	41
一品小山药	42
花生脆三丝	43
核桃南瓜糕	44
麻香藏柳花	45
蒜香百合花	46
五彩鹿角芽	47
四喜烤麸	48
粽叶糟带鱼	49
香糟鸭舌	50



51-60

蒜泥白肉	51
香糟毛豆	52
蔬菜色拉	53
周庄咸菜毛豆	54
绿叶香干	55
熟醉毛蟹	56
重庆口水鸡	57
秘制河鳗	58
广式烤肉	59
新法烤鸡	60



61-70

五彩水果冻	61
酱萝卜	62
锦华脆香莲	63
香芹拌蛭鼻	64
荷兰豆裙边	65
豆豉小黄鱼	66
法式鹅肝卷	67
韩国泡菜	68
冷拌木瓜丝	69
水晶虾冻	70



71-76

蛋脆鲜鱿卷	71
香辣沾鱼丝	72
日式菜鱼卷	73
糖藕	74
鲜椒鸭脯	75
肴香汾蹄	76



此色拉色艳，味丰富口
感新。

点
评



主角

猕猴桃 200 克、芒果 200 克。

配角

鱼籽 5 克、色拉酱 25 克、鲜虾 300 克。

功夫

1. 猕猴桃、芒果洗净去皮，当中一切成两片待用。
2. 芒果整齐排列盘中，点上鱼籽，放上焯水去壳的鲜虾，再裱入色拉酱点缀即可。



1 奇异果色拉

2

菠萝土豆泥



主角

土豆 100 克。

配角

蛋黄 1 只、熟火腿末 10 克、红萝卜 100 克、色拉油 200 克、白糖 3 克、细盐 6 克、味精 4 克。

功夫

1. 土豆去皮切小块，冲净上笼蒸 30 分钟，用粉碎机打成泥，加以上加工好的配角调味。
2. 蛋黄加色拉油打成色拉酱拌入熟火腿末，装入裱袋中。

3. 土豆泥垫底，用色沙拉酱裱成菠萝形状即可。

菠萝色拉的改良版，土豆成了泥，“洋”味更浓。

点评



旧时成都小贩郭朝华夫妻利用“废片”所创制之好菜，如今成了全国人民盘中餐，小小凉菜超过多少大菜！

点评



主角

牛舌 100 克、牛心 100 克、牛肚 100 克、牛肺 100 克。

配角

牛百叶 100 克、香芹菜 50 克、花生米 50 克、红油 100 克、生抽 50 克、细盐 6 克、味精 5 克、花椒面 5 克。

功夫

1. 将牛舌、牛心、牛肚、牛肺腌渍 24 小时，洗净放入锅中煮熟，改刀切成薄片。
2. 将牛百叶改刀细条，焯水。
3. 将香芹改刀切段，放在碗底，将牛舌、牛心、牛肚、牛肺加自制麻辣，放上熟花生米，浇上红油即可。



3 夫妻肺片

4

老翁下酒菜

主角

银鱼干 30 克、芥菜 150 克。

配角

炸花生米 30 克、椒盐 2 克、麻油 10 克、白芝麻 1 克。

功夫

1. 芥菜洗净焯水沥干，切 1 厘米长条待用。
2. 花生米、银鱼干炸脆，放入麻油、椒盐，拌匀即可。



点评

咸、鲜、香酥可口，确系老翁菜者流“无齿之徒”所喜之“这一口”。

板鸭熏香，确是农家菜，此菜不过较农家菜更鲜香好吃而已。

点评



主角

板鸭 500 克。

配角

香菜 10 克、香叶 3 片、茶叶 20 克、葱段 5 克、姜 3 片、桂皮 5 克、花椒 3 克、料酒 10 克、米饭 100 克、白糖 100 克。

功夫

1. 板鸭挖去内脏一切两片，加配角原料腌渍 2 小时待用。
2. 取出腌好的板鸭洗净，蒸 30 分钟至熟。
3. 锅内放米饭、白糖泡过的茶叶，上放蒸笼，板鸭加姜熏 10 分钟改刀即可。

5 农家香熏鸭

6

三丝杏鲍菇



主角

杏鲍菇 100 克。

配角

荷兰豆 150 克、红椒 20 克、细盐 5 克、味精 5 克、香油 10 克。

功夫

1. 杏鲍菇、荷兰豆、红椒切丝，分别焯水改刀成丝待用。
2. 待用原料加盐、味精、香油拌均匀即可。

咸、鲜、清香可口，虽有三丝辅佐，犹不失杏鲍菇之本色、本味。

点评



甜苦相衬，爽口美容，
女士优先。

点评



主角

凉瓜 300 克。

配角

雪碧 200 克、苹果汁 25 克、橙汁 25 克、甜面酱 30 克。

功夫

1. 凉瓜去籽去皮，改成薄片，漂水 20 分钟后，捞出沥干水分待用。
2. 凉瓜片装盘倒入雪碧。
3. 苹果汁、橙汁、甜面酱调成跟碟即可。



7 水晶凉瓜

8 川 贝 凉 粉



主角

绿豆粉皮 150 克、黄瓜丝 50 克。

配角

香醋 15 克、麻油 8 克、白糖 10 克、蒜泥 10 克、生抽 3 克、细盐 3 克、红油 6 克、辣椒面 5 克。

功夫

1. 绿豆凉粉皮切成三角形长条，焯水待用。
2. 黄瓜丝用红油、蒜泥、香醋、麻油拌匀垫底，凉粉放上面。
4. 配角调料调成汁浇在四周即可。

酸、麻、辣俱全，川人喜食之凉粉，以川人喜爱之味佐之，“一菜一格”，所言不谬也。

点评

