

◎ 主编 仲玉梅 聂阳

都市流行

D
USHI LIUXING CAI
SHUCAI JI QITA

菜

蔬菜及其他

D
USHI LIUXING CAI
SHUCAI JI QITA

都市流行菜

蔬菜及其他



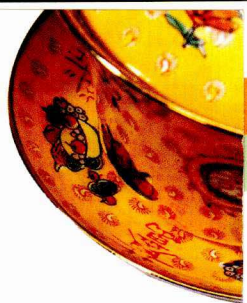
安徽
科学技术
出版社

D
USHI LIUXING CAI
SHUCAI JIQITA

都市流行

菜

蔬菜及其他



安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

都市流行菜. 蔬菜及其他/仲玉梅, 聂阳主编. —合肥:
安徽科学技术出版社, 2005. 5
ISBN 7-5337-3223-5

I. 都… II. ①仲…②聂… III. 素菜-菜谱
IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 031360 号

*

安徽科学技术出版社出版
(合肥市跃进路 1 号新闻出版大厦)

邮政编码: 230063

电话号码: (0551) 2833431

E-mail: yougoubu@sina.com

yougoubu@hotmail.com

网址: www.ahstp.com.cn

新华书店经销 安徽新华印刷股份有限公司印刷

*

开本: 880×1230 1/32 印张: 2 字数: 50 千

2005 年 5 月第 1 版 2005 年 5 月第 1 次印刷

印数: 5 000

定价: 15.00 元

(本书如有倒装、缺页等问题, 请向本社发行科调换)



《都市流行菜》编委会

主 编	任 委	聂 阳			
		聂 阳	王 磊	胡 明	李东文
		仲玉梅	朱 年	裴永桢	杨福华
		吴 华	肖德军	张海震	李正龙
		陈 文	杜志明	扬 泉	韩芝军
		王家平	陈万骏	陈洛平	蒋国庆
技术指导	摄 影	孙生银	陶晓平		
		聂 阳	嵇步春		
		谈 松	谈学和		



序

都市流行菜 蔬菜及其他

▲ 1

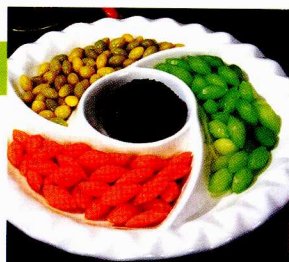
正是人们对生活质量的不断追求，使得菜肴形式经历了由低级到高级，由简陋到精美的发展过程。今天，人们对饮食质量的要求愈来愈高，不但要吃得饱，还要求吃得好、吃得有营养，要有滋有味，从而使美食进入一个新的阶段。正是餐饮市场的日益繁荣，促使了专业厨师队伍的壮大和烹饪教育事业的发展，也出现了一大批优秀的烹饪行业的带头人。这批人努力钻研，不断创新，精择其优，进一步挖掘了中华美食这一宝贵遗产。他们制作菜肴时，力求选料严格，注重刀工，讲究火候，烹调精湛，广泛运用新式的调味手段，取各菜系之所长，促进了菜肴格式向美、精、味、养等方面迅猛发展，新创了一大批色、香、味、形、器俱佳的精美菜肴，并使其广为流行。

现在的名厨们深谙创新才是发展之精髓、

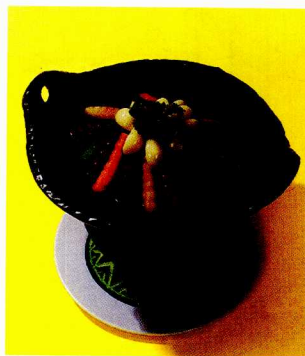
繁荣之动力，所以他们在平常工作中认真总结经验，不断开拓、进取，创出了一款又一款新式菜点，大大推动了美食文化的发展，真正让食者感到佳肴的确是口味、文化、享受的完美结合。尤其是他们能够将烹饪之精华、华夏饮食之神髓充分凝固在菜肴中，再加上精湛的技艺，使之脱胎换骨，令人耳目一新。为了将这些创新成果迅速提供给广大厨艺工作者，我们组织了一些流行菜制作大师，精选了他们制作的各类新式菜肴，编撰成册，以满足读者、食者、艺者之需。

《都市流行菜》拍摄、编撰历经百日，辗转北京、南京、上海、苏州、无锡、杭州、合肥、扬州等城市，期间得到北京江苏大厦、扬州馋神食品集团有限公司等单位的大力协助。一套全新的、流行于各地的特色菜现在奉献给读者，旨在让美食文化得以发展。我们殷切希望本书能为大家厨艺的增长尽到薄力。

编 者



风生蔬果	1
植物四宝	2
玫瑰尖椒脆皮芦荟	3
假山素鳙	4
腊蒸南瓜	5
白衣素卷	6
金色年华	7
红扒素鲍	8
菊花蟹	9
草桥结拜	10
朝珠瓜脯	11
碧影瓜夹	12
红袍冬蒲	13
江瑶萝卜菊	14
佛手萝卜皮	15
天香莲藕	16
菊花茄子	17
梅辣茄盒	18
御笔素鱼翅	19
椒盐丝瓜圈	20



contents



椒盐花菜	21
鸡汁扒白菜	22
明珠蒲菜	23
蒲菜两吃	24
土参节节香	25
油焖春笋	26
恩公臭豆腐	27
太极豆腐	28
帝王豆腐	29
莲蓬豆腐	30

夹沙豆腐	31
黄油鸡酱豆腐	32
金秋蟹粉豆腐	33
红花汁豆腐	34
板桥豆花	35
三维积塔	36
豆腐圆子	37
鸡汁煮干丝	38
玉珠扣素鸡	39





蟹黄鱼柳粉皮	40
一品素鱼圆	41
芦笋河鲜羹	42
鲜菊莼菜羹	43
柠檬果味羹	44
冰糖雪莲	45
丰收硕果	46
草莓蜜三珍	47
什锦果味盅	48
蜜汁甜豆泥	49
泡椒蟹镶面	50
孔雀米线	51
菜汁冠顶饺	52
益寿延年	53
冰山企鹅	54
御枣多士鱼贴	55
蒲棒山芋	56



原料

银杏、莴笋、胡萝卜、西兰花、精盐、味精、淀粉等。

制法

- ▲将莴笋、胡萝卜用刀切成橄榄形(大小要一样);
- ▲西兰花炒好放在盘中央;
- ▲炒锅上火,将切好的莴笋、胡萝卜和银杏分别放在油锅中焐油后,捞出;
- ▲炒锅再上火,将莴笋、胡萝卜、银杏分别加调料炒好后分别装在盘子四周即可。

关键技术 提示

焐油的油温控制在150℃。

各种调味品的量要适当,保证菜肴的口味好。



2

原料

银杏、蘑菇、香菇、莲子、味精、油等。

制法

- ▲将银杏去壳，用水泡开，去皮，去里面嫩芽；
- ▲蘑菇改刀成蓑衣状，焯水待用；
- ▲香菇切成大片；
- ▲莲子涨开、煮烂；
- ▲炒锅上火，放入少许油煸香，放入鸡汤和上述4种原料，再放盐、味精调好味，装盘即可。

关键技术 提示

注意4种原料的成熟度。





脆皮芦荟 玫瑰尖椒

原料

芦荟、面粉、泡打粉、酵母、小尖椒、酸甜汁、白糖、淀粉、玫瑰花瓣、油、精盐、味精。

都市流行菜
蔬菜及其他

3

制法

- ▲ 将芦荟洗净，去皮切成条状，用少许盐腌渍，待用；
- ▲ 碗内放入面粉、少许淀粉、泡打粉、酵母拌匀呈脆皮糊状，待用；
- ▲ 炒锅上火，将腌渍好的芦荟拍粉并拖脆皮糊，下油锅炸成嫩白色捞出，待用；
- ▲ 尖椒放在 120℃ 油锅生焐好，待用；
- ▲ 炒锅复上火，加少许油，倒入尖椒、芦荟，略炒，撒入少许玫瑰花瓣即可。

关键技术 提示

芦荟油炸时掌握好温度，时间不宜长。

脆皮糊的调制，比例恰当。

原料

干香菇、老抽、糖、陈醋、生粉、姜丝、油。

制法

- ▲将干香菇放在温水中泡发，待用；
- ▲将水发好的香菇用剪刀剪成条，挤去水分，放少许盐，待用；
- ▲炒锅上火，放入干净色拉油，烧至210℃时，将剪好的长香菇丝拍粉并抖掉余粉入油锅，炸酥后捞出装盘，堆成“假山”状；
- ▲炒锅再上火，用老抽、陈醋、糖、盐、味精、麻油调好汁淋少许浇在“假山”上即可。上用生姜丝点缀。

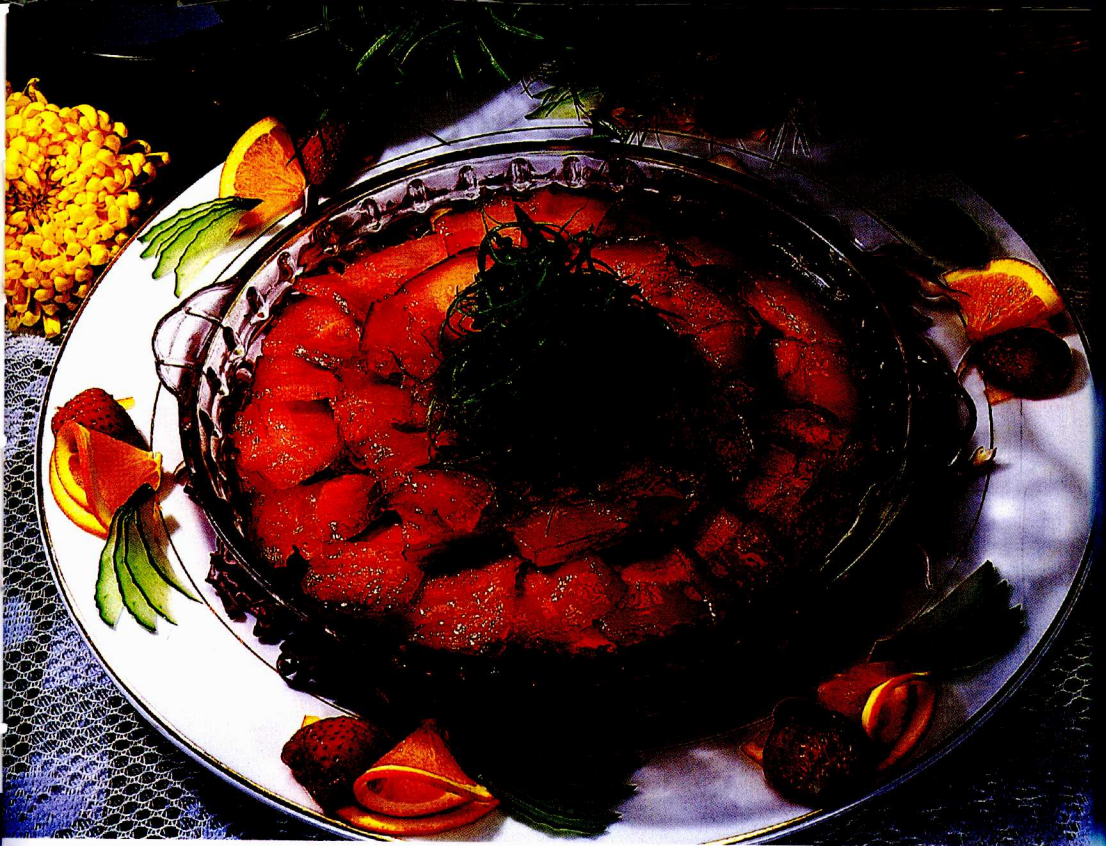
关键技术 提示

香菇要泡发透。

油炸温度保持在200℃，油炸时间略长，但不可炸焦。

装盘要呈“假山”状。





腊蒸南瓜

原料

南瓜、腊肉、葱、姜、精盐、味精。

都市流行菜
蔬菜及其他

5

制法

- ▲南瓜去皮改刀切块，用少许盐拌制放入深盘内；
- ▲腊肉焯水后批成片，均匀地覆盖在南瓜上；
- ▲带盘上笼蒸10分钟左右至腊肉酥烂，取出盘子；
- ▲撒上葱花，淋油即成。

关键技术 提示

南瓜要选用花南瓜。
腊肉尽量完全地覆盖在南瓜上，以保证其味的渗透。

原料

山药、老南瓜、糯米粉、白衣皮、糖、盐、淀粉、鸡蛋、发香、心里美萝卜、面包屑。

制法

- ▲将山药、老南瓜分别进行初步加工，并洗净待用；
- ▲山药与南瓜分别切成薄片放入笼内。炒锅上火，放水烧沸，将山药与南瓜蒸烂，取出。将鸡蛋清与淀粉调成蛋清浆待用；
- ▲将山药、南瓜放在案板上用刀塌成茸泥，用糖与糯米粉、淀粉一起搅拌，待用；
- ▲白衣皮用湿的热手巾焐软，平放在案板上，上抹蛋清浆并放上山药与南瓜茸泥，卷起成6厘米长的条，再在外面涂抹蛋清浆、裹上面包屑；
- ▲炒锅上火，放少许色拉油，加热至150℃时放入白衣素卷生坯炸熟即可；
- ▲点缀装盘。

关键技术 提示

山药与南瓜以及糯米粉比例要恰当，否则山药南瓜泥软、硬不当。

油温控制在150℃内，否则色就不白，会带点黄色。





金色年华

原料

当地小南瓜、吉士粉、生粉、糖、油、盐、萝卜、香菜、花椒盐。

都市流行菜 蔬菜及其他

7

制法

- ▲将南瓜进行初加工,洗净去皮、去瓢,用刀改成寸长的条,洒少许盐待用;
- ▲将稍腌渍过的小南瓜条放入用吉士粉与淀粉搅拌的混合粉中,拍粉;
- ▲炒锅上火,放入干净色拉油,加热至 210°C 时放入拍过粉的小南瓜条,炸至金黄色时捞出;
- ▲将炸好的南瓜条摆成一定的造型,上放香菜和萝卜花,并撒上花椒盐即可。

关键技术 提示

南瓜条拍粉后下油锅炸时要抖掉余粉。
油温控制在 210°C ,才有
很好的质感与色感。



都市流行菜 蔬菜及其他

8

原料

冬瓜、青菜、酱油、盐、味精、绍酒、葱、姜、蒜、淀粉等。

红扒素鲍

制法

- ▲将冬瓜去皮、去瓤，用鸡心模具压成鸡心块，再用刀修成鲍鱼状成素鲍鱼生坯待用；
- ▲将素鲍鱼生坯上笼蒸约8分钟取出；
- ▲炒锅上火，放入少许油，将葱姜蒜（小料）煸香，再放少许老抽、盐、味精、绍酒调好口味，勾芡；
- ▲将青菜头用油焯（或用锅略炒，调味即成）好；
- ▲装盘点缀，浇上卤汁。

关键技术 提示

冬瓜蒸制时间要掌握好。