

目 录

第一部分 优秀菜例制作方法

(一)冷拼、造型 菜例

- | | | | |
|-------------------|---|--------------------------|----|
| 1. 什锦菊蟹 | 1 | 19. 四单碟(秋菊与
茶花) | 9 |
| 2. 琵琶豆腐 | 1 | 20. 艳蝶飞舞 | 10 |
| 3. 前程似锦 | 2 | 21. 虾蟹 | 10 |
| 4. 公园一景 | 2 | 22. 鹏程万里 | 11 |
| 5. 双喜临门 | 3 | 23. 凤凰展翅 | 12 |
| 6. 福禄如意卷 | 3 | 24. 仙鹤赏春 | 12 |
| 7. 锦鸡观百花 | 4 | 25. 四味珍珠肚 | 13 |
| 8. 喜鹊迎宾 | 4 | 26. 花开蝶舞 | 13 |
| 9. 博山豆腐箱 | 5 | 27. 迎宾花篮(1) | 13 |
| 10. 松鹤延年(1) | 6 | 28. 凤凰迎宾 | 14 |
| 11. 旭日雄鹰 | 6 | 29. 山茶浓春 | 14 |
| 12. 金鱼荷花 | 7 | 30. 青山不老 | 15 |
| 13. 松鹤图 | 7 | 31. 招财聚宝 | 15 |
| 14. 锦鸡鸣春 | 7 | 32. 蝶恋花(1) | 16 |
| 15. 花蝴蝶 | 8 | 33. 迎宾花篮(2) | 16 |
| 16. 雄鹰展翅 | 8 | 34. 蝶恋花(2) | 17 |
| 17. 荷花总盘 | 8 | 35. 南海晨韵 | 17 |
| 18. 喜鹊登梅(1) | 9 | 36. 情深似海 | 18 |
| | | 37. 蝶恋花(3) | 18 |

38. 喜鹊登梅(2)	18
39. 人彩拼盘	19
40. 什锦秋菊	20
41. 金鸡报晓	20
42. 什锦彩拼	20
43. 雄鹰扑食	21
44. 梅花盆景	21
45. 黄山古松	22
46. 猫趣	22
47. 翠鸟戏花	22
48. 花篮	23
49. 大展宏图	23
50. 孔雀开屏	24
51. 威震山川	24
52. 丹凤朝阳	25
53. 星形彩蝶	25
54. 蝴蝶冷盘	26
55. 什锦拼盘	26
56. 彩蝶戏牡丹	27
57. 松鹤延年(2)	27
58. 玉扇生敲	28
59. 孔雀冷盘	29
60. 鸳鸯戏水	29
61. 彩蝶争艳	29
62. 向日葵	30
63. 蝴蝶戏牡丹	30
64. 三鲜紫菜卷	31
65. 黄花鸡片	31

67. 腰果鸭舌	32
68. 西瓜鸡	33
69. 金凤献宝	33
70. 腰果鸡丁	34
71. 宫保鸡丁	34
72. 满掌金钱	35
73. 肝胆相照	35
74. 掌上明珠	36
75. 扒鸡茸猴头	36
76. 百花玉珠猴 头	37
77. 鸡茸珍珠球	37
78. 宫灯鸡丝	37
79. 琵琶鸭舌	38
80. 鸭套鸽	38
81. 碧绿八宝鸭	39
82. 八宝凤翅	39
83. 荷花鸡腿	40
84. 芒果假鸡腿	40
85. 葫芦鸡翅	41
86. 竹笋凤翅	41
87. 板炸腿串	41
88. 三色鸡丸	42
89. 油爆鸡丁	43
90. 大千鸡块	43
91. 炒鸡丝	44
92. 纸包鸡	44
93. 橄榄鸡球	45
94. 百花迎春	45
95. 糖醋葡萄鸡球	46

(二)禽类菜例

66. 菊花鸭舌	32
----------------	----

96. 宫保鸡丁 ... 47

(三) 肉类菜例

97. 金针腰卷 47

98. 鲜肉笋卷 48

99. 芦笙玉卷 48

100. 鞭炮藕卷 49

101. 夫妻团圆 49

102. 镶苦瓜 50

103. 鱼香肉丝 50

104. 永结同心 51

105. 勤劳致富 51

106. 肉桂扒肘子 52

107. 芝麻里脊 52

108. 碧绿里脊片 53

109. 百花蹄筋 53

110. 翡翠蹄筋 54

111. 猴头鹿筋 54

112. 沙茶牛肉片 55

113. 扒羊头 55

114. 家常羊肉碎末 ... 56

(四) 水产类菜例

115. 菊花全鱼(1) ... 57

116. 蒲酥鱼片 57

117. 清蒸仙鱼 58

118. 鲤鱼花瓶 59

119. 糖醋黄河

鲤鱼 59

120. 软熘黄河鲤

鱼焙龙须面 59

121. 桂花鱼饼花

鼓虾 60

122. 松鼠鱼 61

123. 葡萄鱼 61

124. 松鼠全鱼 61

125. 吉庆有鱼 62

126. 清蒸好溪鱼 63

127. 双鼠争枝 63

128. 梅花蛋美加

吉鱼 64

129. 两吃鱼 64

130. 焦香鱼卷 65

131. 三丝鱼卷(1) ... 66

132. 花鼓鱼卷 66

133. 三丝鱼卷(2) ... 66

134. 金毛狮子鱼 67

135. 菊花全鱼(2) ... 67

136. 鸳鸯鱼排 68

137. 群鱼戏莲 68

138. 滑炒鱼丝 69

139. 干贝瓜方 69

140. 橙汁油浸鱼 70

141. 蝴蝶海参 70

142. 芙蓉干贝 71

143. 爆墨鱼花 71

144. 雀巢虾球 72

145. 百合鲍萝鱼 72

146. 熊猫泡椒鱼

肚 73

147. 马蹄虾 73

148. 菊花虾球 74
149. 金钱虾饼油
爆乌鱼花 74
150. 彩蝶鲜贝 75
151. 法式蟹螯 76
152. 爆双花 76
153. 群龙护珠 76
154. 彩珠裙边 77
155. 香菇茸托 77
156. 瀑布联串鱼 78
157. 干贝四宝 78
158. 新年愉快 79
159. 菊花江团 79
160. 爆炒鱿鱼 80
161. 油菜龙眼虾 80
162. 裙翅鲍鱼 81
163. 爆大蒜双贝 81
164. 雪里菜胆蟹
钳 82
165. 酱烧河鳗 82
166. 腰果虾仁 82
167. 芫爆鱿鱼卷 83
168. 姜汁扒虾 83
169. 山盟海誓 84

(五) 蔬菜及其他 菜例

170. 玉扇香菇 84
171. 镶玉花菇 85
172. 口袋豆腐 86
173. 八公山豆腐丝 86

174. 豆腐宴 86
175. 将军豆腐 87
176. 麻辣豆腐 87
177. 绿翠玉兔 87
178. 四世同堂 88
179. 春晖玉兔 88
180. 百花燕菜 89
181. 鹿鸣金蝉蜊 89
182. 玄驹金尾 90
183. 香麻全蜊 90
184. 油焖茄子 90

(六) 汤 类

185. 一品燕菜 91
186. 鸳鸯戏水 91
187. 桔瓣鱼余 92
188. 藏心鱼元 92
189. 冬虫夏草汽
锅鸡 93

(七) 面点及甜食

190. 蜜味蛋泥 93
191. 金华火腿酥 94
192. 象趣 94
193. 像生小象 95
194. 龙眼芙蓉糕 95
195. 鲜艳葵花 96
196. 蝴蝶 96
197. 明糖梨果 96
198. 龙须面 97
199. 荷花酥 97
200. 炸熘菠萝 98

201. 众星捧月 98

202. 挂霜番薯 99

203. 早蒸果仁 99

204. 酥炸三鲜番茄... 99

205. 什锦太极古

塔 100

206. 兰花鲍鱼 101

207. 一品豆腐 101

208. 硕果累累 101

(八)封面、封底菜 例

第二部分 优秀论文选登

(一)烹饪教学篇

1. 烹饪实习教学的五指导 杨治明 102

2. 浅谈厨师的素质与烹调 黄志勇 108

3. 试论八大菜系风味特点 李守和 111

4. 论中式名菜两个种类——传统名菜
与现代名菜 曾 强 114

(二)烹饪技艺篇

5. 浅谈“鱼香味” 周 玲 120

6. 火候与温度乃烹调关键 王荔枝 122

7. 论成菜的装盘和点缀 董国龙 124

8. 论烹调中保护营养素的措施 马兴付 125

9. 营养丰富的山野菜 李景民 128

10. 论食品雕刻在中国烹饪中的
地位和作用 王文安 130

11. 论艺术冷拼的创作构思 李 刚 137

12. 工艺冷盘拼摆的美学要求 徐良飞 141

第一部分 优秀菜例制作方法

(一)冷拼、造型菜例

1. 什锦菊蟹

原料:火腿,猪肝,牛肉,黄、白蛋糕,卤香菇,海带,发菜卷,黄瓜,胡萝卜,烧鹅,樟茶鸭,奶油。

制法:烧鹅、樟茶鸭垫底,奶油抹面,点缀香菇蟹、菊花等。什锦原料改花刀,切片围边,发菜、鱼茸卷围在外围即成。

特点:造型美观,色彩明快,刀工细腻,口味咸鲜。

(李振华)

2. 琵琶豆腐

原料:豆腐 750 克,鸡茸 100 克,鸡蛋清 100 克,油菜 8 棵,蛋黄糕 1 块,盐、味精、胡椒粉、淀粉、葱、姜、蒜各适量。

制法:将豆腐打成茸,加鸡茸、蛋清、精盐、味精、胡椒粉,搅均。用小勺做八个琵琶放盘四周。油菜烧入味,放每个琵琶的空隙处。其余的豆腐茸,放一圆模具内,用蛋黄糕做一个月亮,下面做一个五线谱,

入屉蒸 15 分钟，取出放盘中间。用葱、姜、蒜炆锅，放清汤，加入精盐、味精，烧开，勾米汤芡，将葱姜蒜捞出，再将芡汁浇在豆腐上即可。

特点：美观大方、豆腐滑嫩、口味鲜嫩、营养丰富。

（曹佃军）

3. 前程似锦

原料：五香牛肉，午餐肉，蛋白糕，蛋黄糕，叉烧肉，大萝卜，白菜，胡萝卜，芹菜叶，共计 1000 克。

制法：将主料切成整齐的片，码入圆盘内，将萝卜刻成两只天鹅，放盘中间。

其他原料刻成各种花朵，放在天鹅四周即成。

特点：美观实用、口味多样。

（迟桂芝）

4. 公园一景

原料：核桃仁 1000 克，午餐肉 400 克，白糖 250 克，蛋白糕 200 克，胡萝卜 1 根，粉丝适量。

制法：将糖熬化放入核桃仁挂匀，放一长盘的两侧，成两座山状。用午餐肉作一架小桥，与两山相连，用粉丝作小河，从两山之间流过。用胡萝卜刻一小凉亭，用盐水煮过，放一山前。蛋白糕用模具压一天鹅，放在假山上即成。

特点：造型美观、口味甜咸。

（迟桂芝）

5. 双喜临门

原料:熟火腿肉 150 克,蛋白糕 400 克,红樱桃 34 粒,枇杷 1 听(9 只),卤鸭脯肉 250 克,黄蛋糕 100 克,琼脂 10 克,卤香菇 50 克,黄瓜 50 克,盐、味精适量。

制法:(1)将琼脂放入盆中加冷水洗一洗,将锅上火放入清水 1000 克,放入琼脂,加适量盐烧开,待琼脂化开,加适量味精,用纱布沥过,倒入 53 厘米大圆盆中打底。

(2)把熟火腿先切成羽毛坯子,用小刀批成波浪形,再切成长薄片 12 片,每 6 片排成喜鹊型的尾羽。将卤香菇剪成羽毛形放在尾羽的第二层上。将蛋白糕切成小尖三角长片,从尾部的第三层上,遂向前拼摆成喜鹊的身子。再取黄蛋糕用小刀刻成喜鹊的脚爪,放在喜鹊的翅膀下,用卤香菇 10 只剪成喜鹊的头和翎羽,用黄蛋糕做成眼睛,中间放 1 只红樱桃。用同样的方法做另一只,放在先做成的对面(形成二只喜鹊,停在梅树上的图案)。取卤鸭脯肉切成树干状,对称地摆成梅桩和树干。

(3)取红樱桃 25 粒对切开,汁水沥干,在圆盆的中上方摆成双喜字,取枇杷 9 只,剪成梅花状,中间放上 1 粒樱桃成花芯,放在梅树的叉节上。取黄瓜皮,切成菱形梳子片,放在梅花下,似梅树的丝丝芽叶。

特点:此菜造型生动,形象逼真,取用吉利喜庆的菜名给人以一种双喜临门的美好印象。

(施烈杭)

6. 福祿如意卷

原料:大冬笋肉 1000 克(实耗 500 克),河鳗 1 条,蛋清 2 只,蘑

菇四朵,橄榄菜心4颗,红绿樱桃各1颗,胡萝卜花3朵,葱、姜,火腿75克。

制法:将大冬笋劈成10厘米长的片。河鳗去骨,刮成鱼泥,剁成细末,打成茸加入蛋清、淀粉少许、葱姜汁,把鱼茸抹到笋片的一半上,中间放火腿粗丝一条卷起来,卷到一半停下,把笋片翻过来再抹另一半,放火腿丝卷起来这样就成如意卷了。上笼蒸5分钟,改刀装盘,放成如意形,旁边点缀好,勾芡淋上即成。

特点:造形逼真,口感鲜嫩,营养丰富,原汁原味。

(施烈杭)

7. 锦鸡观百花

原料:湖蟹12只,鸡蛋清5只,大白萝卜1个,香菜、火腿、香菇、胡萝卜、青豆、葱姜各少许。

制法:蟹洗净蒸熟,取出蟹肉、蟹斗洗净。蟹肉炒成蟹黄放入蟹斗内,鸡蛋清打上劲,放一点淀粉,酿到蟹斗上,然后摆放出12种花样。将萝卜刻成锦鸡,盘中用香菜点缀好。蟹斗略蒸,勾芡淋上,围在锦鸡的外围,放一圈即成。

特点:即能观赏,又能实用,是全蟹席的代表菜之一,鲜美无比。

(施烈杭)

8. 喜鹊迎宾

原料:蛋松100克,黄蛋糕2500克,白鸡脯200克,红椒4只,大香菇3只,黄瓜1朵,火腿少许,红樱桃2颗,哈蜜瓜肉500克(要厚,肉色要选金黄色的)。

制法:48厘米大平盘1只,黄瓜修成叶子,用盐略腌咸后码味拌麻油。将哈蜜瓜雕刻三朵牡丹花,摆放在盘的一边,卤香菇做树枝,蛋

松做头,香菇做眼,火腿做嘴,蛋糕做尾毛,白鸡脯、蛋糕、黄瓜、红椒做身体和羽毛及翅膀,爪用哈蜜瓜雕成。如哈蜜瓜取不到,牡丹花可用南瓜雕,但缺少食用性。逐一拼摆而成。

特点:造形生动、活泼,烘托宴会气氛。

(施烈杭)

9. 博山豆腐箱

原料:豆腐 1500 克,猪肥肉 300 克,猪瘦肉 700 克,水发海米 50 克,冬笋 50 克,冬菇 50 克,水发黑木耳 50 克,清汤 15000 克,花生油 1000 克(约耗 100 克),酱油、料酒、精盐、味精、醋、葱姜蒜末、芝麻油、水淀粉、八角桂皮适量。

制法:(1)将豆腐切成 7 厘米长、宽厚各 3 厘米的块(16~18 块),猪肉、冬菇、冬笋、海米、黑木耳均切成 0.5 厘米见方的丁。

(2)炒勺内放入油,烧至八成热时,将豆腐逐块下锅,炸至金黄色时捞出。勺内留油少许,用葱姜末炆锅,下入肉丁煸炒,再放入冬菇、海米、冬笋、黑木耳、清汤 100 克,酱油、料酒、精盐少许,炒至肉已成熟时,盛入大碗内。

(3)将炸好的豆腐块,每块从矩形面下 0.3 厘米处横片一刀(其中一面连着),成箱子形,掀开箱子盖,挖出里面的嫩豆腐。

(4)炒勺内放入清汤 1000 克,酱油、料酒、精盐、八角桂皮、葱姜片少许,将豆腐箱子原坯浸入汤中,旺火烧开,慢火烧 40 分钟入味后,用漏勺捞出,控净水分。

(5)将炒好的馅装入豆腐箱内,盖严箱盖,排列在大平盘内,上笼蒸透取出。

(6)炒勺内留底油烧热,用蒜末炆锅,烹醋,加入清汤 300 克、酱油、料酒、精盐、味精烧沸后,用水淀粉勾芡,淋上芝麻油,浇在豆腐箱上即成。

特点:形如箱子,颜色红润,味美鲜香,荤素结合,营养丰富,便于

分食,讲究卫生。

(冯作勇)

10. 松鹤延年(1)

原料:拌三丝,白蛋糕,盐水虾,五香牛肉,肉松,琼脂,香干,香菇,黄瓜,樱桃。

制法:先将拌三丝垫底,白蛋糕拼出鹤形,照图摆放。

特点:造型精美,景色秀丽。

(温 敏)

11. 旭日雄鹰

原料:熏鱼 50 克,冬笋片 20 克,卤牛舌 1 根,蛋卷 50 克,卤牛肉 50 克,五香鸭子 50 克,熟鸡丝,冬笋丝 50 克,黄瓜、胡萝卜、盐、味精、香油各适量。

制法:(1)卤牛肉、牛舌、蛋卷、胡萝卜分别切片;胡萝卜入沸水中余熟待冷调入盐、味精、香油;鸡丝、冬笋丝调入盐、味精、香油拌匀;黄瓜切雀翅瓣后拌味;用黄瓜刻一鹰嘴。

(2)熟鸡丝、冬笋丝堆一振翅欲飞的雄鹰初坯,用牛肉片、蛋卷片摆尾身部;牛舌牛肉、冬笋片摆翅膀;胡萝卜片摆颈部;配上鹰嘴,嵌上花椒仁做眼。

(3)熏鱼斩条堆山石;鸭子切条做松枝;雀翅瓣黄瓜做松针,番茄做旭日即成。

特点:造型生动,有动感。

(陈清华)

12. 金 鱼 荷 花

原料:熏鱼 100 克,皮蛋 2 个,番茄 2 个,鸽蛋 1 个,红樱桃 1 个,黄瓜适量。

制法:(1)熏鱼斩条堆一金鱼身,黄瓜切连刀瓣做尾,红樱桃切开做眼;皮蛋摆另一金鱼,鸽蛋嵌上芝麻做眼。

(2)番茄去皮做两朵不同的荷花,黄瓜皮刻几张荷叶即成。

特点:造型有趣,活泼可爱。

(陈清华)

13. 松 鹤 图

原料:卤口条,卤猪干,松花蛋,卤牛肉,盐水鸡丝,蛋白糕,火腿肠,发菜卷,发菜胡萝卜,黄瓜,红樱桃,琼脂。

制法:将原料切片,照图拼摆。

特点:造型逼真,烘托宴会气氛。

(李新亮)

14. 锦 鸡 鸣 春

原料:紫菜圈,盐水虾仁,猪肝,发菜,黄瓜,鸡肉圈,牛肉蛋圈,蛋黄糕,泡柿子椒,牛肉丝,大肉丝,蟹肉,红樱桃。

制法:蟹肉垫底成锦鸡坯,用以上不同口味的原料拼制成锦鸡,立于各种原料堆制成的山石和翠竹中,鸣唱着,迎接着春日的朝阳,成为逼真的艺术冷拼。

特点:造型精美,有寓意。

(申 齐)

15. 花 蝴 蝶

原料:12个西红柿,火腿肠,韭菜花,茄子,香菜,红辣椒。

制法:首先选好12个西红柿,西红柿的周围有绿色和黄色的斑点条,看上去很美,用刀切顶做蝴蝶膀,用火腿肠做蝴蝶身,最好以深色为好,切成圆片摆好蝶身,眼睛设计成黑色。为好看就用茄子皮改刀做蝶眼睛,再用韭菜花蕾(韭菜的花骨蕾)做触角(蝶须)。为了使盘中更美观,选用香菜摆在盘边,再将红尖辣椒切成圆片做花芯即成。

特点:色彩豪放,形象生动。

(杨宝华)

16. 雄 鹰 展 翅

原料:猪肝,牛肉,火腿,白蛋糕,黄蛋糕,松花蛋,口条,鱼茸,蛋卷,发菜,黄瓜,胡萝卜,琼脂,鸡丝。

制法:怪味鸡丝做鹰坯,松花蛋做尾,猪肝、牛肉、火腿、黄白蛋糕,改成大小不等的羽毛片,摆成翅膀和身面,用发菜做鹰头。余下的原料做成假山即成。

特点:造型生动。

(李振华)

17. 荷 花 总 盘

原料:白蛋糕150克,红蛋糕150克,卤猪肝200克,芝麻鱼糕200克,青黄瓜250克,火腿肠150克,甜椒2只,番茄1只,处州白莲子7颗,鱼茸250克,琼脂50克。

制法:先将鱼茸制成荷心,蒸熟待用,取一只48厘米大盘,用琼脂打好底,将白蛋糕取好碎料垫成荷叶形底,然后将白蛋糕切成长

11 厘米,宽 1.5 厘米的薄片,从上往下交叉叠好用刀改成荷叶形状,码在底料上即成。其于 5 种原料同样做法。将甜椒、番茄切成 6 等份,甜椒放在两荷叶底部合并处,番茄放在每片荷叶中间,然后将制好的荷心放在正中央即成。

特点:浙江丽水(处州)的白莲举世闻名。每片荷叶层次分明,刀功精细,原料实惠,色泽鲜艳。

(郦文龙)

18. 喜鹊登梅(1)

原料:白蛋糕 100 克,发菜 50 克,熏肠 150 克,酱牛肉 150 克,香肠 150 克,午餐肉 150 克,肉松 100 克,熟肘子 150 克,盐水胡萝卜,红辣椒皮适量。

制法:(1)将熏肠、黄蛋糕、香肠、酱牛肉、午餐肉、熟肘肉分别改成长 5 厘米、宽 2.5 厘米、厚 0.3 厘米的片,以黄蛋糕、肘肉、香肠、午餐肉、酱牛肉、熏肠的次序绕圆盘边码一圈。

(2)在圆盘中间用肉松堆摆成喜鹊雏形,尾部用发菜做成。白蛋糕改成柳叶羽毛片,由尾根部起摆至头部。再用发菜摆成“喜鹊头”,用白蛋糕、红辣椒皮点缀成眼、酱牛肉点缀成嘴。

(3)香肠改成“梅花枝”状,盐水胡萝卜改成“梅花”,在盘内拼摆成干枝梅,呈喜鹊登梅状即成。

特点:色彩突出、造形逼真,集欣赏与食用价值于一体,口味各异。

(鞠常有)

19. 四单碟(秋菊与茶花)

原料:红油卤猪耳,蒜汁鲜鱿鱼,珊瑚黄瓜片,兰花青笋,芹菜。

制法:将卤猪耳朵切成丝,拌成红油味。鲜鱿鱼剖成斜刀一刀断

的带纹的粗丝，拌成不带辣椒油的蒜泥味。黄瓜切成半圆片拌成不用醋的酸甜味。青笋头削兰花形，另兑一个红油味的味杯，芹菜叶带点杆，洗净备用。

将猪耳丝拼成一朵菊花，摆上叶子即成一朵花；鱿鱼、黄瓜、兰花青笋按照片上把另三个碟装好，点缀上叶子。青笋做成秋菊，上菜时才淋上红油味汁即成。

特点：此四朵花形态逼真，味型各异，是高级筵席中常用的冷菜碟。

(桂祥林)

20. 艳蝶飞舞

原料：油鸡脯，鲜虾紫菜卷，鸡茸蛋卷，卤肫，火腿，糖醋胡萝卜，红樱桃，青椒，什锦色拉，拼雕几朵食用花备用。

制法：先用色拉垫好前后蝴蝶翅膀底，从蝶翅前部向后摆放，以上各种原料用刀切成厚薄均匀的薄片，后摆蝶中翅、后翅和尾翅。再用胡萝卜片卷上油鸡切成的丝卷成蝶身，前放二小段葱白、芝麻做成蝶眼，最后蝶尾各放半片樱桃点缀。蝶身下面摆上用卤肫刻好的蝶脚，放上几朵花即可。

特点：别出心裁，形象生动，色泽艳丽，口味多样。

(周广耀)

21. 蟹

原料：虾茸 300 克，鱼肚 100 克，蛋黄粑 30 克，香菌 200 克，泡胡萝卜 1 根，水发海带 10 克，竹笋 100 克，芹菜叶 3 朵，高级清汤 20 克，鸡蛋清芡 1 个，芡粉少许，味精 2 克，川盐 10 克，海米 10 克。

制法：(1) 虾茸拌味后，做成长条型，上面用香菌片沾上蛋芡制作虾身，泡胡萝卜片制做虾尾和虾眼，海带皮做虾须，如法做完放入蒸

笼内蒸好待用。

(2)鱼肚(水发好鱼肚)修成方型,抹蛋清芡上面盖虾茸,香菌沾蛋清芡盖于上面,蛋黄把做成腿插入虾茸作为蟹的八条腿,泡胡萝卜作眼即成,如法做完后放入蒸笼内蒸熟。

(3)将蒸好的虾、蟹取出,间隔摆入盘内。竹笋做花加海米做花心,然后淋上米汤薄芡即成。

特点:造型完美,味道咸鲜。

(彭 进)

22. 鹏程万里

原料:卤牛肉,熟火腿,卤牛舌,火腿肠,鲍鱼,碎冬笋,熟鸡脯肉,竹蒜卷,琥珀桃仁,麻辣牛肉片,盐水猴头菇,椒麻舌片,鲜味蘑菇,红油冬菇,盐水河虾,珊瑚黄瓜衣,蒸老蛋黄,茄子,盐鸭蛋黄1个,琼脂。

制法:(1)水发冬菇入锅收汁成红油味。先将盐鸭蛋黄稍蒸后做太阳,茄子皮刻成云朵,黄瓜皮刻成山形做远景,再将琼脂蒸化后装盘成冻做底,老蛋黄雕刻成鹰头、脚爪,相思豆做鹰眼。

(2)将卤牛肉、火腿、牛舌、火腿肠、鲍鱼、冬笋切成大小不一的羽毛片坯,把鸡脯肉撕成细丝拌成“姜汁鸡丝”,并摆在打琼脂(冷透)的盘中做成鹰的坯状,从尾部、腿后部、翅一层一层的叠摆,最后向颈部收拢,再取头爪放上。鹰大腿部可用冬菇修成形摆上。再将红油冬菇、琥珀桃仁、麻辣牛肉片、猴头菇、椒麻舌片、火腿肠、盐水蘑菇、虾、瓜衣等摆成山形,下边沿摆上瓜衣点缀即成。

特点:口味各异,刀口均匀,层次分明,形态逼真。此菜曾在1993年全国第三届烹调技术比赛中被评为金牌菜品。

(桂祥林)

23. 凤凰展翅

原料:鱼松 100 克,白蛋糕 75 克,桃红紫菜卷 150 克,盐渍海带 150 克,熟鸡脯肉 50 克,盐水辣椒 100 克,红樱桃 2 个,地瓜 1 个。

制法:(1)用地瓜雕刻一个凤凰头待用。

(2)鱼松堆成凤凰身子和翅膀的雏形。

(3)将辣椒皮切成两块菱形羽毛状摆凤尾部,上面分别点缀上白蛋糕、红樱桃。

(4)将盐渍海带同样切成菱形羽毛状,由尾摆至凤凰身后部。

(5)将熟鸡脯肉切成柳叶片,覆盖在身子第一层。

(6)盐水辣椒、黄蛋糕切成柳叶羽毛片摆成第二层、第三层。

(7)将桃红紫菜卷切成薄片,依次摆为第四、五、六层至头部。

(8)将盐水辣椒、白蛋糕切成柳叶羽毛片摆成凤凰翅膀的第一、二层。桃红紫菜卷摆为第三层。

(9)按上凤凰头,并在其周围摆一层桃红紫菜卷。

(10)点缀上萝卜花、香菜叶即成。

特点:形象逼真、口味各异。

(袁勇 沈红莉)

24. 仙鹤赏春

原料:肉松,菜松,青虾,玉米笋,卤牛肉,黄白蛋糕,火腿肠,青萝卜,胡萝卜,樱桃,核桃仁,猪肝。

制法:(1)将青萝卜胡萝卜用盐、味精腌入味。肉松放盘的下半部分作扇形铺底。然后把卤牛肉、火腿肠、黄白蛋糕、青萝卜、胡萝卜、猪肝拼摆成两层,放在用肉松铺底的扇面形上面。

(2)菜松放入盘中间,用萝卜刻成鹤放在菜松上面,核桃仁点缀