

中国名菜营养配餐·北京篇

张天生 陈茂春 编著

上海科学技术出版社

内 容 提 要

本书包括北京名菜谱和三菜优化配餐实例两部分。北京名菜谱介绍了 188 种名菜的特点、原料组成、营养评估、主要营养成分含量、制作方法等,其中营养评估和主要营养成分含量是本书的特色,目的在于提醒人们在日常饮食中除了要注重菜的色、香、味外,还应注意其营养供给,以便确保膳食营养平衡。三菜优化配餐实例共列举了 1 000 种三菜组合,其营养组成较为合理,基本上能够满足营养平衡的要求,本书对广大家庭主妇和餐馆厨师合理配餐具有重要的参考作用。

前 言

北京既是历史悠久的古都,又是现在世界上最重要的都会之一。北京自古就是中华各民族聚居之地,八方人士荟萃之地。就烹饪饮食而言,不论哪一个地方菜系都曾传入北京。有人认为,北京菜主要是适合北京人口味的山东菜、以牛羊肉为主的清真菜和从明清皇宫流传到民间的宫廷菜组合而成的。但实际上,北京菜不只是简单的照搬其他菜系中的名菜,而是将它们的特色与北京人的饮食习惯融合到一起,并在原来的基础上将它们推广到更广阔的境界。所以,虽然北京菜谱中很多的名菜都来自于其他派系,但这些菜是在传入北京,并在选料、配料上变换加减,在做法上融会变通之后,才真正出了名,而且越来越显赫。例如:源于广东菜系的黄焖鱼翅、源于浙江菜系的桃花泛、源于四川菜系的干煸牛肉丝等,北京厨师在原料和工艺上将它们发展到一个更高的水平,这样北京菜就比任何一个派系的菜肴更适合不同人士的口味。

本书提供了 188 个北京名菜的营养成分数据和三菜组合,在确保能量供给平衡,碳水化合物、脂肪、蛋白质供能营养素的比例较为科学合理的同时,微量元素、维生素的供给得到显著改善,并提供多种三菜组合的选择和营养评估,读者可根据书中所提供的三菜组合的营养成分含量确定所缺某营养素的强化对策。为了满足膳食平衡,有目的地、定量配以鲜果品冷拼不失为补充所缺维生素的简易可行的方法。每个菜谱、三菜组合所提供的营养状况是依据中国预防医学科学院营养与食品卫生研究所 1995 年再版的《食物成分表》及科研积累的相关数据,利用计算机编程计算优化而得,数据可靠。

经研究表明:任何单一菜肴所含各种营养素的量及能量都无法满足平衡膳食的营养需求,特别是矿物质和维生素明显不足或过量,碳水化合物、脂肪、蛋白质供能营养素比例不合理,胆固醇偏高。本书中三菜组合后的菜谱可使碳水化合物、脂肪、蛋白质供能营养素比例较为合理,即碳水化合物的供能占总能量的60%~70%,脂肪占20%~25%,蛋白质占10%~15%,矿物质及维生素的供给明显改善。营养标准是以成年男性轻体力劳动者为对象,能量需要量为10 878.4千焦,蛋白质80克,脂肪58~72克,钙800毫克,铁12毫克,锌15毫克,硒50微克,硫胺素1.3毫克,核黄素1.3毫克,尼克酸1.3毫克,维生素A800微克,维生素E10毫克,维生素C60毫克。设定每人每日主食为:面粉200克±50克,米250克±50克,则每人每日主、副食营养素供给量标准分配为:主食的蛋白质37克,脂肪4.2克,碳水化合物344.6克,钙36.5毫克,铁4.8毫克,锌3.4毫克,硒3.57微克,维生素E2.5毫克,硫胺素1.2毫克,核黄素0.2毫克,尼克酸3.4毫克,维生素A0.0微克,维生素C0.0毫克;副食的蛋白质53克,脂肪68克,碳水化合物110克,钙736毫克,铁7.2毫克,锌11.6毫克,硒46微克,维生素E10毫克,硫胺素0.1毫克,核黄素1.1毫克,维生素C60毫克,尼克酸5.5毫克,维生素A800微克。

要使菜谱中每个菜在实施平衡膳食时能起指导作用,只提供每个菜的能量及各营养素的供给量是不够的,还要了解每人每日的需求量。将菜的实际能量除以应供能量4 360千焦,可得出可供食人数。用菜的实际营养供给量除以可供食人数,可知菜的各项营养素供给水平,据此可以进行营养评估,并作出补充决策。

在维护和发展传统饮食习惯的基础上,结合菜谱和膳食平衡理论,以达到改善我国人民的膳食结构、增进身体健康的目的,这是编著本书的初衷。在扬州大学旅游烹饪学院烹饪系工作期间,编者与张海燕、黄琛、黄飞、张鑫、李银树等同志合作,建立了烹饪原料营养数据库,逐步完善计算机编程方法,对中国名菜中北京、江苏、四川、广东、浙江、山东名菜谱进行了营养计算、评估,并组合

优化,将积累的大量营养数据充实到各名菜谱中,构成有营养属性和营养配餐实例的新一代菜谱,以满足国人的需求与国际交流的需要。

本书撰写过程中,因涉及到烹饪、营养、计算机等专业知识,遇到不少困难,扬州大学旅游烹饪学院及烹饪系的领导,尤其是副院长汪志君教授给予大力帮助,在计算机程序调试过程中,得到了战宝贵老师的无私帮助,借此机会一并致以感谢。

由于编著者学识浅薄,专业门类所限,尽管竭力为之,书中的缺点和错误仍然难免,敬请读者指正,以便改进和完善。

编著者

2005年10月

目 录

一、北京名菜谱	
(一) 山珍海味类..... 1	20. 冰糖肉方..... 25
1. 鸡茸银耳..... 1	21. 干扣肉..... 26
2. 清汤银耳..... 2	22. 杏核肉..... 27
3. 葱烧海参..... 3	23. 红糟肉方..... 28
4. 奶汤海参..... 4	24. 炸鹿尾..... 29
5. 烩蝴蝶海参..... 6	25. 松子扒肉..... 31
6. 乌龙吐珠..... 7	26. 如意卷..... 32
7. 蛤蟆鲍鱼..... 8	27. 筒子肉..... 33
8. 龙井鲍鱼..... 10	28. 焗肘..... 34
9. 锅煽鲍鱼合..... 11	29. 锅烧小蹄膀..... 35
10. 绣球干贝..... 12	30. 炸卷肝..... 36
11. 荔枝鱿鱼..... 13	31. 肝糕汤..... 38
(二) 肉类..... 15	32. 酸辣腰卷..... 39
12. 白片肉..... 15	33. 砂锅下水..... 40
13. 酱爆肉条..... 16	34. 汤泡肚尖..... 41
14. 荷包里脊..... 17	35. 血肠..... 42
15. 芫爆里脊..... 19	36. 夹沙肉..... 43
16. 花棍里脊..... 20	37. 芝麻丸子..... 45
17. 番茄腰柳..... 21	38. 冰糖肉..... 46
18. 过油肉..... 22	39. 蜜汁葫芦..... 47
19. 虎皮肉..... 24	40. 马莲肉..... 48
	41. 晾肉..... 49
	42. 凉冻绿豆肘..... 50

43. 麻酱腰片	51	72. 北京鸭卷	88
44. 炸卷果	53	73. 油爆鸭丁	89
45. 干煸牛肉丝	54	74. 糟溜鸭三白	90
46. 爆牛肉	55	75. 烩鸭四宝	91
47. 炒芙蓉肚	56	76. 炒全鸭	92
48. 涮羊肉	57	77. 炸鸭肫肝	94
49. 烤肉	58	78. 鸭心卷	95
50. 烧羊肉	59	79. 葱爆鸭心	96
51. 扒羊肉条	61	80. 三鲜瓢鸭膀	97
52. 锅烧羊肉	62	81. 金鱼鸭掌	98
53. 焖羊肉	63	82. 炒鸭肠	100
54. 炮糊	64	83. 水晶鸭	101
55. 手抓羊肉	65	84. 糟鸭片	102
56. 焦溜肉片	66	85. 卤鸭肫	103
57. 醋溜肉片	68	86. 酱鸭膀	104
58. 烤羊肉串	69	87. 拌鸭掌	105
59. 它似蜜	70	88. 贵妃鸡	106
60. 羊肝排岔	71	89. 汽锅鸡	107
61. 奶汤银丝	72	90. 松子全鸡	109
62. 油爆肚仁	73	91. 油泼笋鸡	110
(三) 禽蛋类	74	92. 蛤蟆鸡	111
63. 北京烤鸭	74	93. 香酥油鸡	113
64. 叉烧鸭	79	94. 八宝鸡	114
65. 锅烧鸭	80	95. 炸网油仔鸡	115
66. 丁香鸭子	81	96. 两味灯笼鸡	117
67. 糟蛋鸭子	82	97. 草菇蒸鸡	118
68. 柴把鸭子	83	98. 菜包鸡	119
69. 柱侯鸭子	85	99. 白露鸡	120
70. 荷叶米粉鸭	86	100. 溜鸡脯	121
71. 干烧鸭脯	87	101. 炒鸡脯	123

102. 酱爆鸡丁	124	131. 泡菜烧鱼	156
103. 醋溜鸡丁	125	132. 葱辣鱼脯	157
104. 烩生鸡丝	126	133. 煎糟鱼	158
105. 炒生鸡丝掐菜	127	134. 鸡汤鱼卷	160
106. 夜来香炒鸡丝	128	135. 火腿鱼	161
107. 炸鸡卷	129	136. 干烧鲫鱼	162
108. 莲蓬豌豆	130	137. 豆瓣鲜鱼	163
109. 生菜鸡腿	131	138. 酥小鲫鱼	164
110. 鸡粥鲜桃仁	133	139. 清蒸瓢馅银鱼	166
111. 炸鸡酥络	134	140. 独鱼腐	167
112. 陈皮鸡	135	141. 清蒸甲鱼	168
113. 三不粘	136	142. 烧裙爪	169
114. 香蕉锅炸	137	143. 干煸鳝鱼丝	171
115. 炸羊尾	138	144. 红煨鳝段	172
(四) 水产类	139	145. 炒鳝糊	173
116. 烩乌鱼蛋	139	146. 油焖大虾	174
117. 锅塌鳊鱼	140	147. 罗汉大虾	175
118. 龙舟活鱼	141	148. 琵琶大虾	177
119. 干煎鱼	142	149. 鱼香虾段	178
120. 番茄荔枝鱼	143	150. 干煎虾段	179
121. 醋椒鱼	145	151. 桃花泛	180
122. 抓炒鱼片	146	152. 茉莉虾仁	182
123. 荷花鱼丝	147	153. 氽鸡茸虾球	183
124. 白蹦鱼丁	148	154. 水晶虾饼	184
125. 酱汁活鱼	149	155. 芙蓉蟹黄	185
126. 潘鱼	150	(五) 植物类	186
127. 软溜鱼扇	151	156. 炒黄瓜酱	186
128. 粉皮辣鱼	152	157. 钳子米炒芹菜	187
129. 锅贴鱼	153	158. 糟煨茭白	188
130. 五柳活鱼	155	159. 罗汉菜心	189

160. 开水白菜	190	179. 荸荠糕	211
161. 清汤冬瓜燕	192	180. 桂香芋乳	212
162. 香菇肉饼	193	181. 雪花桃泥	213
163. 烧香菇托	194	182. 核桃酪	214
164. 干烧冬笋	195	(六) 其他..... 215	
165. 干煸鲜蘑	196	183. 糟溜三白	215
166. 炒干烂豆腐	197	184. 油爆双脆	216
167. 锅塌豆腐	198	185. 翡翠羹	217
168. 荷花莲蓬	199	186. 五末羹	218
169. 炒豆腐脑	199	187. 八生涮锅	219
170. 朱砂豆腐	201	188. 游龙戏凤	221
171. 家常豆腐	202	二、三菜优化配餐实例	
172. 奶汤干丝	203	实例一	223
173. 拔丝西瓜	204	实例二	236
174. 八宝瓢苹果	205	实例三	249
175. 炸鲜果卷	207	实例四	261
176. 橘羹湘莲	208	实例五	274
177. 薄荷鲜桃	209	参考文献	288
178. 玫瑰荸荠饼	210		

一、北京名菜谱

(一) 山珍海味类

1. 鸡茸银耳

【特点】 鸡茸银耳是用鸡肉和银耳制成的一道洁白素雅的风味菜,色白光润,嫩脆鲜香,清爽不腻。

【营养评估】 蛋白质、胆固醇较高,脂肪、维生素 C、锌较低,膳食纤维、硫胺素、核黄素、尼克酸、铁、硒丰富,钙、维生素 A、维生素 E 略低,碳水化合物适中。

【原料配伍】

主料:水发银耳 50 克,鸡里脊肉 75 克。

调料:鸡蛋清 100 克,牛奶 150 克,湿淀粉 10 克,鸡鸭汤适量,葱丝 5 克,姜汁 2.5 克,精盐 1 克,绍酒 10 克,味精 2.5 克,熟鸡油 50 克。

【能量及主要营养供给】 可供 0.4 人食用。

能量 (千焦)	蛋白质 (克)	脂肪 (克)	膳食纤维 (克)	碳水化合物 (克)	维生素 A (微克)	硫胺素 (毫克)	核黄素 (毫克)
1 738.8	33.8	12.4	15.7	44.1	52.0	0.13	0.65
尼克酸 (毫克)	维生素 C (毫克)	维生素 E (毫克)	钙 (毫克)	铁 (毫克)	锌 (毫克)	硒 (微克)	胆固醇 (毫克)
4.0	1.00	1.24	248.1	4.60	2.02	19.74	241.0

【制法】

(1) 将水发银耳择去根和杂质,用水洗去细沙,挤干,撕成 1

厘米见方的块,用绍酒(5克)、姜汁(1克)泡1~2分钟,放在净布中挤去水,加入味精(1克),拌匀。鸡里脊肉剔去白筋,在净水中浸泡20分钟,用刀背砸成鸡泥(砸时加牛奶10克,使鸡泥色白细腻),与银耳一起拌好。鸡蛋清打成泡沫状的蛋清糊,分二三次掺入鸡泥银耳内一起拌匀,待用。

(2) 将清水(2000克)倒入汤勺内,置旺火上,烧开后端离火口。将拌好的鸡茸银耳做成长约7.26厘米、宽3.3厘米、厚0.5厘米的椭圆形片(约10片),逐片下入勺内,汤勺仍上火,烧到八九成开时,将鸡茸银耳片轻轻翻一个身,烧开后,用漏勺捞出,稍晾一会,在盘中一片搭一片地码成圆形。

(3) 将熟鸡油(25克)放入汤勺内,置旺火上烧至四五成热,下入葱丝焯黄,随即烹入绍酒(5克),倒入鸡鸭汤,捞去葱丝。将鸡茸银耳片轻轻推入汤勺内,加入精盐,烧开后再煮1分钟,滗出大半汤,放入牛奶(140克)、姜汁(1.5克)、味精(1.5克)。在汤将要再开时,用调稀的湿淀粉勾芡,沿勺边淋入熟鸡油(10克),颠动一下汤勺,再淋入熟鸡油(25克)即成。

2. 清汤银耳

清汤银耳是一道脍炙人口的汤菜,清淡爽口,贵在鲜。“清汤”是烹制名贵菜肴必备的一种汤,制法:把鸡、鸭、猪肉、牛肉等原料加清水,用微火煮,撇净浮油,再放入一二次鸡泥,清除渣沫即成。

【特点】 此菜银耳雪白,汤清如水,原汁原味,味道鲜美。

【营养评估】 蛋白质适中,脂肪过低,膳食纤维、硫胺素、核黄素、尼克酸、铁丰富,碳水化合物太高,维生素A、钙较低,维生素C缺乏,维生素E、锌、硒略低,胆固醇较高。

【原料配伍】

主料:银耳20克。

配料:清汤1500克。

调料:精盐5克,绍酒10克,胡椒粉0.5克。

【能量及主要营养供给】 可供0.1人食用。

能量 (千焦)	蛋白质 (克)	脂肪 (克)	膳食纤维 (克)	碳水化合物 (克)	维生素 A (微克)	硫胺素 (毫克)	核黄素 (毫克)
189.0	1.9	0.4	6.3	9.4	2	0.01	0.08
尼克酸 (毫克)	维生素 E (毫克)	钙 (毫克)	铁 (毫克)	锌 (毫克)	硒 (微克)	胆固醇 (毫克)	
1.5	0.36	9.6	1.10	0.45	1.12	27.0	

【制法】

(1) 把银耳放入汤盘(读“谷”)子内,倒入开水浸泡,待水温凉后滗出水,再倒入开水泡之,直至银耳膨胀。

(2) 清汤倒入无油腻的锅内,加入精盐、绍酒、胡椒粉,烧开后待用。

(3) 把盘内泡银耳的水滗掉,倒入清汤,上屉用大火蒸至银耳发软、入味,分别放入小汤碗内,然后灌入清汤即成。

3. 葱烧海参

葱烧海参原著名于山东,葱香浓郁,风味独特,传入北京后,北京的厨师们根据当地人们的口味,改为小汁小芡,油虽少了,但口味却更加清鲜、醇和。此菜成败的关键就在于“糊葱油”制作的是否得法,火候掌握得是否恰到好处。

【特点】 成菜海参入味,柔软滑嫩,浓郁的葱香中带有一股清鲜味,食后盘无余汁。

【营养评估】 蛋白质、碳水化合物、铁适中,脂肪较高,维生素 A 缺乏,硫胺素、钙丰富,尼克酸、锌较低,核黄素、维生素 C、维生素 E、硒略低,胆固醇过高。

【原料配伍】

主料:水发嫩小海参 1 000 克。

配料:大葱 105 克。

调料:青蒜 15 克,姜末 5 克,姜汁 27.5 克,白糖 27.5 克,酱油 12.5 克,绍酒 15 克,精盐 2 克,味精 3.5 克,湿淀粉 10 克,鸡汤

200 克,糊葱油 50 克,熟猪油 150 克(约耗 75 克)。

【能量及主要营养供给】 可供 1.0 人食用。

能量 (千焦)	蛋白质 (克)	脂肪 (克)	膳食纤维 (克)	碳水化合物 (克)	维生素 A (微克)	硫胺素 (毫克)	核黄素 (毫克)
4 141.2	43.0	75.0	1.7	44.2	3	0.33	0.29
尼克酸 (毫克)	维生素 C (毫克)	维生素 E (毫克)	钙 (毫克)	铁 (毫克)	锌 (毫克)	硒 (微克)	胆固醇 (毫克)
0.8	28.00	4.02	2 500.3	7.30	4.08	36.13	716.0

【制法】

(1) 将水发海参洗净,放入凉水锅中,用旺火煮 5 分钟,捞出,沥净水。把大葱分别切成长 5 厘米的段(100 克)和末(5 克)。青蒜切成长 3.3 厘米的段。

(2) 将炒锅置旺火上,倒入熟猪油,烧到八成熟时下入葱段,炸至呈金黄色时将炒锅端离火口,葱段捞在碗中,加入鸡汤(50 克)、绍酒(5 克)、姜汁(2.5 克)、酱油(2.5 克)、白糖(2.5 克)和味精(1 克),上屉用旺火蒸 1~2 分钟,滗去汤汁,留下葱段备用。

(3) 将炒锅置旺火上,倒入熟猪油(25 克),烧到八成熟时,下入白糖(25 克),炒至呈金黄色,再下入葱末、姜末、海参煸炒几下,随即下入绍酒(10 克)、鸡汤(150 克)、酱油(10 克)、姜汁(25 克)、精盐、糊葱油(20 克)和味精(2.5 克)。待汤烧开后,用微火烧 5 分钟(至汤汁剩 1/3),再改用旺火,边颠翻炒锅边淋入调稀的湿淀粉勾芡,使芡汁都挂在海参上,随即倒入盘中。

(4) 将炒锅置旺火上,倒入糊葱油(30 克),烧热后下入青蒜段和蒸好的葱段,略煸一下,撒在海参上即成。

4. 奶汤海参

奶汤是烹制风味名肴的一种较高级的汤。一般用鸡、鸭、肉、骨等经大火熬制而成。因其色白如乳,故饮食行业习惯称其为奶汤。此菜在乳白色的汤中显现赤褐色的海参,两色对比鲜明,是宴

会上的一道名贵大菜。

【特点】 海参柔软滑润,汤味香醇。

【营养评估】 蛋白质过高,脂肪较低,膳食纤维、钙、铁、锌、尼克酸、维生素 C 丰富,碳水化合物适中,维生素 A 较丰富,硫胺素过低,核黄素、维生素 E、硒略低,胆固醇太高。

【原料配伍】

主料:水发海参 750 克,奶汤 1 400 克。

配料:葵菜(冬寒菜)1 000 克。

调料:白胡椒粉 1.5 克,绍酒 15 克,精盐 2 克,味精 4 克,熟猪油 25 克,熟鸡油 10 克。

【能量及主要营养供给】 可供 0.7 人食用。

能量 (千焦)	蛋白质 (克)	脂肪 (克)	膳食纤维 (克)	碳水化合物 (克)	维生素 A (微克)	核黄素 (毫克)	尼克酸 (毫克)
3 192.0	78.0	29.0	15.0	54.4	19 170.0	0.47	6.0
维生素 C (毫克)	维生素 E (毫克)	钙 (毫克)	铁 (毫克)	锌 (毫克)	硒 (微克)	胆固醇 (毫克)	
110.00	1.30	2 006.0	24.20	18.98	32.52	1 161.0	

【制法】

(1) 将水发海参用刀剝开(成一大片),洗净后摺平,片成薄片(越薄越好),放在开水中焯一下,捞入烧开的奶汤(200 克)中,加入绍酒(5 克)、精盐(0.5 克),再氽一下。

(2) 将葵菜剔去筋,只取菜心和嫩茎,洗净泥沙。将熟猪油放入炒锅内,用旺火烧到七八成热,下入整理好的葵菜略加煸炒,再加入奶汤(200 克)稍煮一下(3~4 分钟),用漏勺捞出,挤出汤汁,抖散后放在大碗中。

(3) 将汤勺放在旺火上,倒入奶汤(1 000 克),下入绍酒(10 克)、精盐(1.5 克),再放入氽过的海参片,待汤烧开后,加入味精、白胡椒粉,起锅倒在葵菜上,淋上熟鸡油即成。

5. 烩蝴蝶海参

【特点】 烩蝴蝶海参是一道既注重加工工艺,又讲究造型的象形佳肴。此菜盛于钵中,犹如采蝶飞舞,形象美观。因用多种主配料制成,荤素兼有,柔韧中有脆,加之用浓鸡汤两次烧煨,其味更是浓醇鲜美。

【营养评估】 蛋白质较高,脂肪略高,碳水化合物、维生素 C 较低,硫胺素较丰富,尼克酸适中,维生素 A、核黄素、维生素 E、锌略低,钙、铁、硒丰富,胆固醇太高。

【原料配伍】

主料:水发海参 750 克。

配料:鸡蛋 5 个,鸡肫肝 40 克,熟火腿 50 克,扁尖笋 50 克,熟鸡脯肉 50 克,青虾仁 100 克,油菜心 100 克,虾子 1 克。

调料:精盐 5 克,味精 5 克,绍酒 30 克,胡椒粉 1 克,葱段 25 克,姜片 20 克,湿淀粉 25 克,浓鸡汤 1 500 克,熟鸡油 40 克,熟猪油 190 克(约耗 100 克)。

【能量及主要营养供给】 可供 1.8 人食用。

能量 (千焦)	蛋白质 (克)	脂肪 (克)	膳食纤维 (克)	碳水化合物 (克)	维生素 A (微克)	硫胺素 (毫克)	核黄素 (毫克)
7 963.2	135.6	138.3	1.7	34.7	545.0	0.77	1.14
尼克酸 (毫克)	维生素 C (毫克)	维生素 E (毫克)	钙 (毫克)	铁 (毫克)	锌 (毫克)	硒 (微克)	胆固醇 (毫克)
8.4	9.00	16.72	2 792.4	26.90	12.40	148.18	2 995.0

【制法】

(1) 将海参用刀切成形似蝴蝶的大片。将鸡蛋(4 个)煮熟,把蛋白均切为 4 瓣,再片成片;另一个鸡蛋磕破,取半个蛋清搅散。鸡肫肝煮熟洗净,切成薄片。火腿切成小菱形片。扁尖笋煮熟,撕成条,再切成长 3 厘米的段。鸡脯肉顶刀片成片。虾仁洗净,沥去

水,放入碗里,下入精盐(1克)、鸡蛋清、湿淀粉(10克)调匀。油菜心撕去筋皮,洗净后用刀直破成4瓣。

(2) 将海参放入开水锅里氽透,捞出。同时另取一锅置火上,倒入鸡汤(450克),放入葱段(15克)、姜片(10克)、海参,烧煨入味。

(3) 将炒锅置旺火上,倒入熟猪油(75克),放入葱段(10克)、姜片(10克)煸炒出香味,冲入浓鸡汤(1000克),烧开后捞去葱段、姜片,放入海参、鸡肫肝片、火腿片、扁尖笋条、鸡脯肉片。此时将菜心用熟猪油(15克)煸炒一下,也放入锅内烧开,加入精盐(4克)、味精、绍酒(20克)、胡椒粉、虾子,用湿淀粉(15克)调稀后勾芡,淋上熟鸡油,盛入大汤碗内。

(4) 另取一炒锅置旺火上,烧热后放入熟猪油(100克),下入虾仁滑散滑透,倒入漏勺中沥净油。炒锅内留适量底油,烧热后倒入滑好的虾仁,烹入绍酒(10克)、浓鸡汤(500克),翻炒入味,盖在大汤碗中的海参上即成。

6. 乌龙吐珠

乌龙吐珠是以海参为“龙”,鹌鹑蛋作“珠”,周围再衬以碧绿的油菜心,象征海波。

【特点】 此菜肴清爽利落,明油亮芡,鲜美醇香。

【营养评估】 蛋白质、胆固醇太高,脂肪、尼克酸较低,碳水化合物适中,硫胺素较丰富,维生素C缺乏,维生素A、核黄素、维生素E、钙、铁、锌、硒丰富。

【原料配伍】

主料:水发海参750克,鹌鹑蛋100克。

配料:油菜心10棵。

调料:绍酒15克,精盐5克,味精5克,姜汁20克,酱油40克,湿淀粉30克,鸡清汤750克,葱姜油150克,熟鸡油40克。

【能量及主要营养供给】 可供0.4人食用。

能量 (千焦)	蛋白质 (克)	脂肪 (克)	膳食纤维 (克)	碳水化合物 (克)	维生素 A (微克)	硫胺素 (毫克)	核黄素 (毫克)
1 864.8	55.8	16.2	0.2	25.9	573.0	0.21	1.05
尼克酸 (毫克)	维生素 E (毫克)	钙 (毫克)	铁 (毫克)	锌 (毫克)	硒 (微克)	胆固醇 (毫克)	
0.9	6.53	2 115.5	15.00	6.99	55.29	1 283.0	

【制法】

(1) 将海参洗净,放入开水中氽透,沥净水。鹌鹑蛋煮熟,剥去壳。油菜心洗净。

(2) 将炒锅置旺火上,放入葱姜油(50克)烧热,烹入酒(10克),加入鸡清汤(500克)、精盐(4克)、味精(2克)和姜汁,用酱油(30克)把汤调成深枣红色。然后,放入海参,改用微火烧煨5分钟,用湿淀粉(20克)勾浓芡,淋入熟鸡油(25克),盛入盘中。

(3) 另取一炒锅置旺火上,放入葱姜油(50克)烧热,烹入绍酒(5克),加入鸡清汤(250克)、精盐(0.5克)、味精(1.5克)、酱油(10克)。汤开后放入鹌鹑蛋,改用微火烧煨5分钟,用湿淀粉(10克)勾芡,淋入熟鸡油(15克),盛在海参的四周。

(4) 将炒锅刷洗干净,再置旺火上,放入葱姜油(50克)烧热,投入油菜心煸炒,加入精盐(0.5克)、味精(1.5克),炒熟后将油菜心围在盘边即成。

7. 蛤蟆鲍鱼

【特点】 蛤蟆鲍鱼是工艺精细的象形菜,常作为华席盛宴的头菜。鲍鱼作成蛤蟆状,用两粒鲜豌豆点眼,逐个伏在用油菜叶做成的绿茵之中,别有一番情趣。食之极为清鲜。

【营养评估】 蛋白质较高,脂肪、铁适中,碳水化合物、核黄素略低,维生素 A、锌较低,硫胺素较丰富,尼克酸、维生素 E、硒丰富,维生素 C 缺乏,钙略低,胆固醇过高。

【原料配伍】