

菜肴创新制作与研究

蔡圣明

(上海市商贸旅游学校, 上海 200120)

【摘要】菜肴创新便是在已有的菜肴技术上进行的优化革新,也是烹饪人员对自身新的构想和理念的应用,能够基于自身的形象思维来开展全面的观察研究,对掌握的所有材料进行科学的加工、整理、设计,从而将新的烹调要素和生产条件进行有机结合,最终创造出新的烹调的过程。菜肴创新需具有更高的实用性、大众性等特征,常用的方法主要可针对原料口味、技法、器皿等方面进行创新。菜肴创新是中国烹饪发展的永恒动力,本文笔者结合相关经验,阐述了菜肴创新过程中应注意的问题。希望和大家一起探讨。

【关键词】菜肴创新;食材;调味;烹调技法;刀法;烹饪美学

引言:

作为中等学校烹饪专业的学生,通过烹饪基础专业课学习,烹饪专业核心课程——热菜制作这门学习与实践,其中菜肴创新制作是在学生达到一定技艺水平之后,拓展的一项很实用且时尚的课程,为以后的职业生涯有序铺垫,同时也是打开和拓展学生技能创新思路有效手段。让学生运用所需专业知识和创新研究结合起来,创作出更好更实用的作品,符合当代市场及企业的需求,直接接轨于企业,服务社会,体现自我价值,成为社会有用之才。作为老师需要有的放矢,运用经验,用更多的研究和启迪教法,全方位立体式的在实践教学展示自己菜肴创新作品,点破创新技巧与思路,激发拓展学生更好地去创新菜肴。

一、实施菜肴创新的原因

当前,人们已经在烹饪方面形成了更多新的思路 and 创意,基于时代和科技水平的进步,人们也会在烹饪方面迎来更多的机遇和挑战。自我国加入世贸组织后,更加多元化的西餐也进入中国的餐饮行业。中西方烹调文化的融合对中国人民的品味产生了一定的影响。从人类发展和科技进步的角度来讲,创新均是人们不断优化生活质量的有效手段。

菜肴革新的意义主要可体现在下述方面:首先,可对传统的烹调技艺和文化实现有效传承。如果无

法实现创新,便难以保障烹调技艺得以顺利传承。其次,不但能够丰富宴席的菜肴类型,同时也可满足人类对食物的美好追求,迎合其创新的心理需求。再次,还可提高或优化菜肴的营养,能够达到人们对食品营养方面的要求。最后,菜肴创新也是餐饮行业与烹饪人员在市场竞争环境中占据主动地位的必要手段。菜肴的创设制作不仅提高了厨师技艺水平,也利于提高食品营养价值,对于学生来说,需要全面加强创新能力,提高菜肴创新制作能力,不断在实践中加强技艺水平,为日后能力提高奠定基础。

二、菜肴创新的原则

在社会持续发展的背景下,相当多的菜肴创新形式以及独特的造型和口味也赢得了较好的社会反馈,同时获得了较为理想的经济收益。但也有一部分厨师形成了一定的误区,如过分重视菜肴的美观性,轻视其食用性功能,盲目照搬和创新的情况较为明显,这也需餐饮行业人员给予必要的重视。因此对菜肴创新需在下述原则的指导下实施:

第一,食用性原则。该原则可作为菜肴本身的特征和属性。在原本菜肴的基础上进行创新,首先需保证其具有该项基本特征。如果过分突出菜肴的装饰性特征,将菜肴的观赏性高于食用性,这样便

失去了菜肴的本质属性，更无法具有预期的价值。因此，要保证创新后的食用性，要以食用为主体，全面开发新样式，提高菜肴欣赏性，促使人们在食用过程不断提高对于菜肴制作的认可，从而保证制作水平。

第二，营养性。从古至今，我国的营养观均较为重视养生，因此在行业人员对菜品进行创新时，也需与中医的理论进行有效结合，通过饮食来调节人体的营养摄取，形成科学的配餐方法，将创新的菜品成果作为吸引食客的重要渠道，这也是菜品创新的主要发展方向。菜肴的制作要以营养为根本，食材的搭配过程，应重视营养搭配，在菜肴制作中，应深入实际，有针对性地进行实践研究，加强创新意识，创新制作过程不要忽略营养性，这样不仅提高了制作的创新性，也保证了菜肴制作能够给人们提供更多营养，保证人们身体健康。

第三，大众化。大众化菜品可作为当前餐饮市场的核心，该特征主要表现在下述方面：所用的原料需较为普遍，同时在价格和制作工艺方面也要平民化，质量严格化。近年来，家常菜、私房菜广泛受到市场的青睐，因此多数厨师也在上述方面形成了创新的思路，同时细化普通菜肴的制作方法，这也是餐饮创新发展的重要方向。菜肴的制作过程，应根据具体制作内容，全面迎合大众口味，大众化的菜肴必然会受到更多关注，也能给人们带来更多美食体验，对于菜肴的制作，需要以大众视角入手，针对性地进行创新，加强菜肴制作效率，全面提高菜肴制作水平。

三、菜肴创新制作的研究

一般来说菜肴创新的新菜肴都会把它称之为与众不同，以很少见的形式呈现出来。在菜肴创新制作时，我们会对原料选择上进行创新，比如平时制作的麻花肉条，我们选用猪肉来制作此菜，现在我们来选用鱼肉来制作麻花肉条，经过反复实验，选用鱼肉来做的麻花肉条，在口感上更脆嫩，烹制时间也较短，两种食材对比，运用以鱼肉创新的麻花肉条更外脆里嫩。而选用猪肉为食材制作此菜，要先对猪肉进行上浆，调制恰当的生粉糊，相比较而

言还是复杂些且有点难琐，不如鱼肉制作此菜方便。用鱼肉制作麻花肉条，因为鱼肉本身比较嫩，很容易成熟，不需要粉糊配比，常规上浆，现拍粉干炸，即可实现外脆里嫩的效果。在原料上的选择是创新一道菜肴的基础。

选用食材，就是要对所选的原料要有充分的了解，我们要从基础的选材方法和食材的性状入手，挑选最合适的食材，通过以上对鱼肉和猪肉选用对比，我们不难发现，通过创新选材可以让同一形态的菜肴发生不一样的变化。我们再深入分析下，两种原料的营养价值不同口味基本上相同，但不同食材对人体提供的营养素是不一样的，口感也是差别很大。并且我们在课堂上通过对比制作、试吃，学生更喜欢用鱼肉来制作麻花肉条，还是口感胜于猪肉。对菜肴创新，原料选用也是非常的关键。

在菜肴创新研究时，我们一般选用主料为单一食材，这样有利于突出主料，让食客一眼抓住重点和主题。如果选用多种食材一同混入，作为主食材，这样看上去即乱，又不好控制口感，在创新上起不到想要的效果，乱主要体现在色泽上，而单一色清爽好衬托搭配，多种食材在色泽上初一看很艳，仔细再看有点乱乱的不宁静，让人有种不安宁之感，从而影响食客。比如我们用青鱼单纯为原料制作创新菜，不管什么鱼，本色应为单一的。选用多种鱼为原料，又如三文鱼和青鱼一起用，来制作茸类的菜，三文鱼和青鱼混在一起制作的茸，暗褐色，很不吸引人眼球，总感觉有点不清爽，甚至感觉有点是脏脏的茸。用青鱼制作的茸，呈现是白色，从人的视觉就感到很干净的白，宁静高雅之美，从勾引人很想马上直接咬上一口，快快品尝美味之快感。

在菜肴创新制作中，我们对食材选用与搭配也要有讲究，从食材的色泽和品种上要做好提前创新与对比。我们就拿传统的教学菜青椒鱼丝为例，成品在色泽上呈现绿白相间。我们要让它颜色更多夺人眼球，创新出三色鱼丝，实际效果也是很好看的，有一种喜悦之感，只是加一点红椒丝。这种对食材

的选用更直观的反映视觉美感，三色鱼丝很美。以上是对食材色泽上进行对比实验，效果显而易见。现在我们对食材品种加以对比，我们还是以鱼为例来制作创新，首先我们传统上青椒鱼丝，一般多是用青鱼或者黑鱼加工而成的，我们改用一种口感更嫩刺骨更少的鱼——桂鱼来制作此菜，我们把主料进行调换，制作的鱼丝即白有嫩又不含鱼刺，而传统上用青鱼或黑鱼制作的鱼丝含刺影响口感，甚至可能影响食客安全。通过对食材同一类中的选用，也可以创新出既美味更安全的菜肴。

我们在对菜肴创新制作时，时常会陷入一种误解，拿到食材不知道怎么去运用，这就需要我们平时熟练掌握各种烹调技法，要有灵活运用能力。当然这些技法和灵活运用能力，是针对平时学生基本功扎实且有一定的高星级酒店经历的，才可以去完成的。（我们学校的烹饪专业学生每学期都去高星级酒店实习、观摩活动，他们成长得很快。）这有利于打开学生思路，有利于教师的教学，激发学生创新，学生们创新的作品也会符合当今时代潮流。

在熟悉各种烹调技法和高星级酒店厨房菜肴最新动态后，我们能创新一些菜品。我们就拿有一年全国职业院校技能大赛中职组中比赛命题，命题是给你一条3斤重的青鱼，要你以茸的形式制作一道菜肴，烹调方法不限。在大赛中很多选手以炸和炒的烹调方法呈现作品，结果得分不太理想。我们的选手通过水油氽水法，然后进行软熘的烹调方法出色的制作此道菜肴，从而为一等奖奠定夯实的基础。这道获奖的创新菜肴荷塘莲藕制作亮点，水油氽水法（水和油3:1比例），水和油一起烧开，然后保持小火即可，把用鱼茸制作成大小橄榄形放入水油锅中，橄榄形一浮出水面即捞出，然后浇玻璃芡，把一节一节光亮且美味橄榄节装盘围摆成藕节，荷塘莲藕制作完毕。水油氽水法和脆熘法灵活创新组用，产生了意想不到的收获。水油法，使原料成型快速，橄榄形不至于下入锅中，食材变散或口感变老。因为水油法油温保持一定的恒温使食材快速全熟，

比光水锅氽要快，这样原料不容易老，使口感嫩。这道菜肴创新的烹调方法让我们大开眼界，也让我们技艺得到提升，更让我们获得了更高的荣誉，这也是激励我们一直朝前创新的动力。

创新出一道好的菜肴光靠烹调方法和选食材是不够的，在我们平时学习中也要运用一些刀法技巧来达到美化和成熟一致的效果，这些创新也是在平时的小小细节中启发我们。在对爆炒腰花进行刀工剖切时，发现全用斜刀花，条长度很长，放入油锅爆，花条顶部部位口感有一点老。在发行这个情况，我们进行研究与改良，对腰花垂直直刀剖，这样虽然花条长度没有斜刀剖长度长，倒入油锅爆，花纹形状很均匀，口感滑嫩爽口。细微的小刀法打破传统，确实给我们带来美味的享受。合理运用刀法使我们的菜肴既美观又美味，起到了创新研究的价值。通过创新思维与方式，能更加有效地制作出人们喜欢的菜肴，在此过程，需要不断学习与实践，找到更加高效的制作方法，全面创新制作方案，提高菜肴制作水平。

随着人们对菜肴审美意识的提高，人们不仅满足口味和食材的享受，同时也对菜肴的整体拼摆美感产生了极大的吸引力。谈到整体摆拍的美感，我们得助于所学烹饪美学这门课，他让我们以艺术的美吸引食客味蕾，菜肴拼摆装盘就是最好的佐证。我们在对同一道菜肴装盘，首先要从菜肴量和形态上选择合适的盛器，这是很重要的。比如我们对汤和羹类的菜肴，就不能选用平盘，平常情况要选用汤碗或盅。而我们要对盛器创新，可以选用以食材为盛器，如梨子、橙子、小南瓜等等，这样既丰富口味又美味食客。还可以根据客人要求定制盛器，有仿古，有金边等等个性化盛器，这些创新选器与烹饪美学相运用，让食客吃出创新、吃出欢乐、吃出个性。我们对前面所提及参加全国职业院校大赛作品荷塘莲藕进行了装盘美化，选择合适的长方形平盘，在长方形盛器下方三分之一处，平摆放主节几节莲藕，再放一小节莲藕，然后给每节藕装上接头（海苔条），放上一些装饰荷叶和荷杆，一副荷塘莲藕呈现在

特制的长方形平盘中。运用了层层对比和留白的美学原理，作品把人带入美的意境，这种如梦幻般的美景，让人不忍动筷动勺。

我们在装饰点缀菜肴时也是对菜肴整体布局的一种创新，我们还可以借用软件三维立体进行配比装饰，我们把制作好的菜肴按不同角度拍下照片，然后利用电脑信息技术，进行装饰设计，使其呈现出最佳意境和造型。信息技术的运用极大地展示了菜肴的美感，使菜肴创造出更大的诱惑力。

在菜肴创新上我们也运用了菜点结合，在平时，我们经常在饭桌上发现的一道菜肴剁椒鱼头，我们在剁椒鱼头下面放入一些手擀面条然后把鱼头放在上面放入调制好的剁椒进行蒸制。上餐后，食客吃着吃着发现下面还有面条，惊喜之余赶紧吃一口面条，面香、味浓、滑爽、咸淡适宜，真是又开胃又美味。这种面点的结合，时间和热度恰到好处，此时面条也散发出阵阵鲜香，吃一口有劲道又香，再吃一口更香的奇妙感觉，很满足人们味蕾。

菜点结合创新菜肴模式值得我们借鉴和学习。在2017年全国烹饪比赛，我们设计一道菜肴香煎牛排，运用小春卷进行改刀装饰，简单且清新自然，呈现一幅画面（石头旁春笋花草丛中发芽），作品口味脆和软嫩结合，吃出口感吃出鲜美。此道菜肴在那次比赛中获得很好的成绩。菜肴创新摸索需要我们一直热情下去，争取制作出更多更优秀的典型菜肴。

我们无论创新哪些菜肴，必须要好吃好看，更应该营养卫生，在谈到营养卫生的时候，我们经常会遇到难题。就拿青菜为例，来制作一道炒青菜，通常传统方法，就是把烧热的锅倒入多点的色拉油烧热，倒入青菜翻炒，加入调味料大火速炒，从口味上来说，确实好吃，咸鲜入味，菜肴滑爽。但是青菜在大油量高温锅中，反复翻炒，营养素破坏和流失很多，失去了很多营养。现在用水烫青菜法来实现“滑炒青菜”，在锅中放入大于原料三倍的水，里面放入盐，待水烧开，然后把青菜放入水锅中，待青菜全变绿，捞出，倒入炒锅中撒点橄榄油和味精，迅速中火上翻炒几下，然后装盘，这样大大保

留了营养素，还好吃。这样的烹制菜肴更营养健康卫生。期待更多的健康营养卫生的烹调方法来自我们的手上。

在菜肴创作的道路上，有很多的路要走，通过生活与学习会有更多的创作源泉流淌于我们的心里。在全面的开展菜肴制作时，要根据具体实际，全面的开展实践研究，总结更加高效的菜肴制作方案，进一步为菜肴创新制作水平提高提供有效助力。

结束语：

不论是餐饮行业的企业还是具体的厨师，均应以高度的行业责任心来探索创新渠道。合格的厨师需具有持续的创新精神，以健康和科学的思想为指导，不断探索优化菜肴的制作方法，并将客户的要求作为创新的指导和目标，从形式到营养价值等多方面进行菜品创新，这样才能够创造出真正迎合大众青睐的菜品，获得较高的经济和社会效益，共同推动我国饮食文化的发展和餐饮行业的进步。行业人员也需努力学习不同国家和地域的饮食文化，将更为多样和新颖的美食奉献给社会大众，在继承我国传统饮食文化的基础上，对菜肴的制作方法进行有效的创新。

参考文献：

- [1] 彭军炜, 邹金浩, 苏小军, 李清明. 不同烹饪方式对淮山结构和糊化性质的影响 [J]. 食品科学, 2021, 42(17): 63-68.
- [2] 于扣成. 了解调味技巧助力厨师烹饪美味佳肴 [J]. 现代食品, 2020(21): 37-39.
- [3] 墨菲. “美食城市”顶级名厨交流演示会部分作品欣赏 [J]. 中国食品, 2020(22): 56-61.
- [4] 宗志伟. 中国京菜新时代的振兴传承与发展 [J]. 餐饮世界, 2020(11): 28.
- [5] 彦梓. 烹饪中该如何用水和蒸汽 [J]. 烹调知识, 2020(11): 68-70.
- [6] 邵万宽. 明代烹饪技艺与菜肴制作的成就 [J]. 农业考古, 2018(06): 202-208.
- [7] 詹淞丞. 色彩在烹饪制作中的重要性 [J]. 食品界, 2018(08): 145.