

e 时代 DIY 厨娘 专辑

浙江美味编辑部 编著

爱

· 征服味蕾

让您家的欢乐High到最高点!

美味。

肉

福

陕西旅游出版社

e 时代 **DIY** 厨娘专辑

浙江美味编辑部 编著



陕西旅游出版社

(陕)新登字012号

责任编辑:李贺

封面设计:戴晓平

版式设计:管士军

责任监制:刘青海

e时代DIY厨娘专辑

浙江美味编辑部·编著

陕西旅游出版社发行

(西安长安路32号 邮政编码:710061)

新华书店经销 浙江省邮电印刷厂印刷

889×1194毫米 24/1开本 3印张 72插页 5000千字

2003年11月第一版 2003年11月第一次印刷

印数:1—3000(套)

ISBN7—5418—1404—0/J·269

定价:201.60元(套)

目錄

天麻炖猪脑.....04

龙胆肥牛.....05

竹竿晾腌风肉.....06

蟹粉狮子头.....07

过桥排骨.....08

筒骨田螺煲.....09

金华茶花.....10

金华斗牛双珍.....11

火腿扣白玉瓜脯.....12

咸肉鲜中鲜.....13

猪皮肉冻.....14

雀巢松仁绣球.....15

国太豆腐.....16

豪都酱大排.....17

神仙养胃盅.....18

章鱼煲猪脚.....19

黑椒鹿排.....20



罗汉肚.....21

鲍汁猪手.....22

干炸响铃.....23

扎蹄.....24

软炸肉片.....25

铁板火腿.....26

傣家炒牛柳.....27

菊香珍珠塔.....28

吐司火腿.....29

火腿澳带卷.....30

火腿酿瓜圈.....31

红焖蹄膀.....32

千张筒骨煲.....33

赛熊掌.....34

霉干菜扣肉.....35

新西兰火腿扣螺片.....36

家乡南肉.....37



响铃黄鱼.....38

豆豉肉方.....39

地中海.....40

香芒牛柳.....41

红心香蕉肉.....42

醉肚片.....43

寸金骨烤田螺.....44

鲍汁乳牛脚.....45

桥形排骨.....46

咸肉蒸白干.....47

菜梆肉片.....48

回锅肉夹饼.....49

咸肉春笋.....55

冬茸白兰.....56



笋干扣肉.....57

水晶老菱煲.....58

处莲葫芦肉.....59

美极寸骨排.....60

美味鲜中鲜.....61

香芋咸肉.....62

蒜泥白肉.....63

梅花佛肚.....64

金瓜盅.....65



香溢特色牛肉串.....66

炒木樨肉.....67

清汤双丸.....68

干菜焖肉.....69

竹篱乡间腊肉.....70

晾杆白肉.....71

杭三鲜.....72

五色乳猪件.....50

手抓牛片酱.....51

果仁焗仔排.....52

三峡石爆脆灶.....53

老家南瓜煲.....54



e 时代 **DIY** 厨娘专辑

浙江美味编辑部 编著



陕西旅游出版社

目錄

天麻炖猪脑.....04

龙胆肥牛.....05

竹竿晾腌风肉.....06

蟹粉狮子头.....07

过桥排骨.....08

筒骨田螺煲.....09

金华茶花.....10

金华斗牛双珍.....11

火腿扣白玉瓜脯.....12

咸肉鲜中鲜.....13

猪皮肉冻.....14

雀巢松仁绣球.....15

国太豆腐.....16

豪都酱大排.....17

神仙养胃盅.....18

章鱼煲猪脚.....19

黑椒鹿排.....20



罗汉肚.....21

鲍汁猪手.....22

干炸响铃.....23

扎蹄.....24

软炸肉片.....25

铁板火腿.....26

傣家炒牛柳.....27

菊香珍珠塔.....28

吐司火腿.....29

火腿澳带卷.....30

火腿酿瓜圈.....31

红焖蹄膀.....32

千张筒骨煲.....33

赛熊掌.....34

霉干菜扣肉.....35

新西兰火腿扣螺片.....36

家乡南肉.....37



响铃黄鱼.....38

豆豉肉方.....39

地中海.....40

香芒牛柳.....41

红心香蕉肉.....42

醉肚片.....43

寸金骨烤田螺.....44

鲍汁乳牛脚.....45

桥形排骨.....46

咸肉蒸白干.....47

菜梆肉片.....48

回锅肉夹饼.....49

咸肉春笋.....55

冬茸白兰.....56



笋干扣肉.....57

水晶老菱煲.....58

处莲葫芦肉.....59

美极寸骨排.....60

美味鲜中鲜.....61

香芋咸肉.....62

蒜泥白肉.....63

梅花佛肚.....64

金瓜盅.....65



香溢特色牛肉串.....66

炒木樨肉.....67

清汤双丸.....68

干菜焖肉.....69

竹篱乡间腊肉.....70

晾杆白肉.....71

杭三鲜.....72

五色乳猪件.....50

手抓牛片酱.....51

果仁焗仔排.....52

三峡石爆脆灶.....53

老家南瓜煲.....54





天麻炖猪脑

1

◆ 原料：

猪脑、天麻

◆ 制作：

- 1、天麻用纱布包好，猪脑洗净加清水适量，放瓦盅内盖上盖子。
- 2、取大锅一只加大量清水。烧开。把瓦盅放进大水中，盖上盖子隔水炖熟。
- 3、取出加盐、味精调味，小心推匀即可。

◆ 特点：

汤清味浓，可用于治疗眩晕眼花。

◆ 制作单位：杭州大铭楼大酒店

龙胆肥牛

2

◆ 原料:

肥牛（再肥肉的牛肉）

◆ 配料:

香菜、干红椒、辣油、味精、太太乐鸡精、京葱片、蒜片

◆ 制作:

1、肥牛切片，加干红椒、辣油、太太乐鸡精、味精、蒜片、京葱片腌汁1小时。

2、取一个加温不爆裂的罐子，把烧至八成热的油（包括鹅卵石）倒进罐内。

3、食用时用筷子夹肥牛片浸炸。

◆ 特点:

鲜嫩润口

◆ 制作单位: 杭州川菜馆





竹竿晾腌风肉

3

◆原料:

腌风肉300克

◆辅料:

黄瓜片、笋干、千张各适量

◆制法:

- 1、腌风肉加酒、姜、葱，上笼蒸1小时。
- 2、笋干浸涨去咸味撕成丝、千张切丝，下锅加盐（少量）太太乐鸡精炒上味。
- 3、腌风肉蒸好取出凉透后切长片，挂在竹竿上。
- 4、腌风味卷千张，黄瓜等食用。

◆特点:

造型美观，别具风味

◆制作单位: 刘家香辣馆

蟹粉狮子头

4

◆原料:

五花肉、蟹粉、老鸡、菜心

◆制作:

- 1、五花肉切细粒，加蟹粉加盐、酒拌匀搓成狮子头。下七成油锅炸起硬，捞出丢进水中浸出多余油份。
- 2、老鸡杀净入煲加水烧开，加入狮子头炖2小时，加入菜心、盐、太太乐鸡精炖化即可。

◆特点:

色泽金黄，酥烂鲜香





过桥排骨

5

◆原料:

带骨仔排

◆调料:

精盐、太太乐鸡精、白糖、胡椒粉、黄酒、甘姜、排骨酱、姜块、葱结、香叶各适量

◆制作:

- 1、仔排取成拱桥形，下凉水中煮开，捞出冲干净。
- 2、锅加水，加入调料，烧开，下入排骨，慢火把排骨卤熟35分钟左右即可，装盘。汤汁中捞出块物，淋湿淀粉搅一下成糊，淋在排骨上即可。

◆特点:

色泽红亮，味酥而不烂，形如小桥

◆制作单位: 义乌豪都大酒店

筒骨田螺煲

6

◆原料:

筒骨、田螺、肉末

◆调料:

野山椒、菜心、葱姜、酸菜、火腿、
盐、太太乐鸡精

◆制作:

- 1、筒骨下冷水中煮开捞出冲干净，待用。
- 2、筒骨加葱姜蒸之酥烂，取出。
- 3、田螺洗净出肉剁碎，肉末加葱、姜拌成馅与田螺肉一起塞进田螺壳中加火腿，酸菜放进高压锅煮15分钟，取出。
- 4、田螺与筒骨同煮加入野山椒菜心加盐、太太乐鸡精即可。

◆特点:

筒骨酥面不烂，田螺香而不腥，味辣带点微酸

◆制作单位: 义乌豪都大酒店





金华茶花

7

◆ 原料:

金华火腿、咸蛋黄

◆ 制法:

1、将金华火腿精肉改切成薄片改一下刀，围成茶花形，花心用咸蛋黄末围成。

2、上笼蒸20分钟即成。

◆ 特点:

金华火腿、鲜味醇厚，使用金华火腿制成金华茶花形菜肴，极富有诗情画意。

◆ 制作单位:

浙江东方国际大酒店（金华）

金华斗牛双珍 8

◆ 原料:

牛尾、牛口舌、金华火腿、粽叶各适量

◆ 调料:

姜汁、盐、白糖、太太乐鸡精、黄酒、美极鲜酱油、葱、明油各少量

◆ 制法:

1、先将牛尾、牛口舌下沸水煮一下捞出后待用，锅内加油烧，放入葱段、白糖、美极鲜酱油、姜汁烧至香味溢出，加水、黄酒、太太乐鸡精，放入牛尾、牛口舌，卤至入味熟而不烂，捞出待用。

2、将牛尾包入粽叶内，入蒸笼内蒸40分钟取出，取扣碗一只，底层垫入金华火腿片，上面铺上切成片的牛口舌，翻扣其内旁边围上牛尾即成。

◆ 特点:

此菜引用“金华斗牛”之含义，取牛身之佳品，做成一道极富有地方特色的精品，再加上世界闻名的金华火腿使此菜口味鲜醇、浓厚，味更美。

◆ 制作单位:

浙江东方国际大酒店（金华）





火腿扣白玉瓜脯 9

◆ 原料:

金华火腿、冬瓜脯、香菇、小菜心
各适量

◆ 调料:

精盐、太太乐鸡精、明油、进口生
粉各少量

◆ 制法:

- 1、先将冬瓜脯入沸水中煮过后捞
出冲凉；
- 2、将金华火腿切成薄片，冬瓜脯
切薄片待用；
- 3、取一个大碗将火腿片排入底部，
再排上冬瓜脯均匀排好，上笼蒸至
熟透，使其火腿汁融入瓜脯之中，
取出大碗反扣于盘内，将碗内汤汁
加盐、太太乐鸡精烧化开后淋在上
面即可。

◆ 特点:

香醇、味鲜、色彩搭配鲜明。

◆ 制作单位:

浙江东方国际大酒店（金华）