

爱

· 征服味蕾

让您家的欢乐High到最高点!

美味。

果

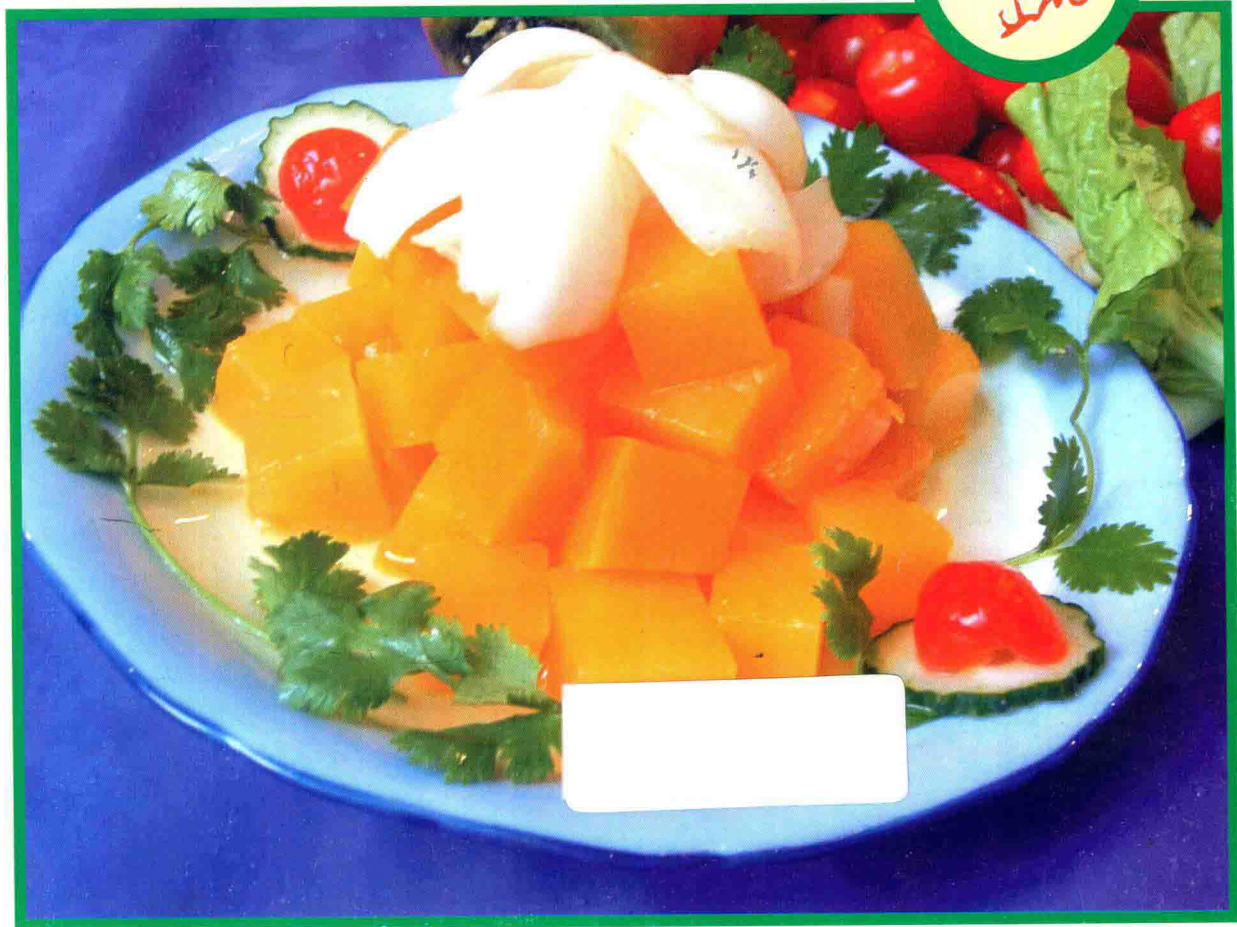
蔬



e 时代 **DIY** 厨娘专辑

浙江美味编辑部 编著

DIY



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)

目录

杨梅酒醉河虾·····04

草菇盖芦笋·····05

碧绿敲墨鱼·····06

鸡汁豆腐·····07

凉瓜炒虾球·····08

猕猴桃山药·····09

凉瓜炖泥鳅·····10

临安三宝·····11

古法冬瓜·····12

八鲜冬瓜盅·····13

蜂窝玉米·····14

翡翠网沙木瓜·····15

香米火腿炒豌豆·····16

孔雀开屏·····17

哈尔滨酸黄瓜·····18

地三鲜·····19

美味韭菜包·····20



宫廷玉花生·····21

炒土豆丝·····22

龙井竹荪汤·····23

水晶杨梅冻·····24

茶花炆萝卜·····25

茶花堆薯片·····26

软炸茶花瓣·····27

橙汁圆子羹·····28

风鹅鲜果盅·····29

手抓宝剑笋·····30

泡莴笋·····31

咖喱花菜·····32

茶花扣蜜枣·····33

名门一绝·····34

花瓣菊花松·····35

菊花扒凉瓜·····36

田野菊海·····37



松仁萝花叶.....38

时果素熊掌.....39

赛鲍翅.....40

美味藕夹.....41

橙汁莲藕.....42

蛋黄焗鲜莲.....43

莲子炒虾仁.....44

荷花藕夹.....45

睡莲.....46

上汤烩莲蓬.....47

荷塘小炒.....48

上汤双蔬.....49

酒酿蒸三珠.....55

冰糖相思藕.....56



杨梅篮.....57

果味鳕鱼丁.....58

水果菌煲.....59

开花结果.....60

用心良苦.....61

明目苦瓜.....62

至尊苦瓜.....63

淡豉苦瓜.....64

玉翅苦瓜卷.....65



杨梅桃子酱.....66

金玉珍宝箱.....67

特色酱萝卜.....68

菠萝船.....69

薄饼家乡豌豆.....70

丰收藕飘香.....71

非常小炒.....72

百合炒白果.....50

冰镇百合南瓜.....51

金瓜蜜运雪蛤.....52

鳕鱼水果珍.....53

龙眼扒鲜奶.....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

目录

杨梅酒醉河虾·····04

草菇盖芦笋·····05

碧绿敲墨鱼·····06

鸡汁豆腐·····07

凉瓜炒虾球·····08

弥猴山药·····09

凉瓜炖泥鳅·····10

临安三宝·····11

古法冬瓜·····12

八鲜冬瓜盅·····13

蜂窝玉米·····14

翡翠网沙木瓜·····15

香米火腿炒豌豆·····16

孔雀开屏·····17

哈尔滨酸黄瓜·····18

地三鲜·····19

美味韭菜包·····20



宫廷玉花生·····21

炒土豆丝·····22

龙井竹荪汤·····23

水晶杨梅冻·····24

茶花炆萝卜·····25

茶花堆薯片·····26

软炸茶花瓣·····27

橙汁圆子羹·····28

风鹅鲜果盅·····29

手抓宝剑笋·····30

泡莴笋·····31

咖喱花菜·····32

茶花扣蜜枣·····33

名门一绝·····34

花瓣菊花松·····35

菊花扒凉瓜·····36

田野菊海·····37



松仁萝花叶.....38

时果素熊掌.....39

赛鲍翅.....40

美味藕夹.....41

橙汁莲藕.....42

蛋黄焗鲜莲.....43

莲子炒虾仁.....44

荷花藕夹.....45

睡莲.....46

上汤烩莲蓬.....47

荷塘小炒.....48

上汤双蔬.....49

酒酿蒸三珠.....55

冰糖相思藕.....56



杨梅篮.....57

果味鳕鱼丁.....58

水果菌煲.....59

开花结果.....60

用心良苦.....61

明目苦瓜.....62

至尊苦瓜.....63

淡豉苦瓜.....64

玉翅苦瓜卷.....65



杨梅桃子酱.....66

金玉珍宝盒.....67

特色酱萝卜.....68

菠萝船.....69

薄饼家乡豌豆.....70

丰收藕飘香.....71

非常小炒.....72

百合炒白果.....50

冰镇百合南瓜.....51

金瓜蜜运雪蛤.....52

鳕鱼水果珍.....53

龙眼扒鲜奶.....54





杨梅酒醉河虾

◆原料:

杨梅、活河虾

◆调料:

高度白酒、醉虾料（姜末、大蒜末、蕃茄沙、醋、黄酒、白糖、胡椒粉等）

◆制作:

- 1、新鲜杨梅用高度白酒泡制，同时加冰糖，密封1个月成杨梅酒。
- 2、冷开水洗净河虾，装入醉缸，倒入杨梅酒，浸十秒钟，酒倒出。
- 3、放入醉料，最后浇少许杨梅酒即可。

◆特点:

醇香、鲜美

◆制作单位:

宁波慈溪天地人家大酒店

草菇盖芦笋

2

◆原料:

芦笋、草菇

◆调料:

蚝油、太太乐鸡精、盐

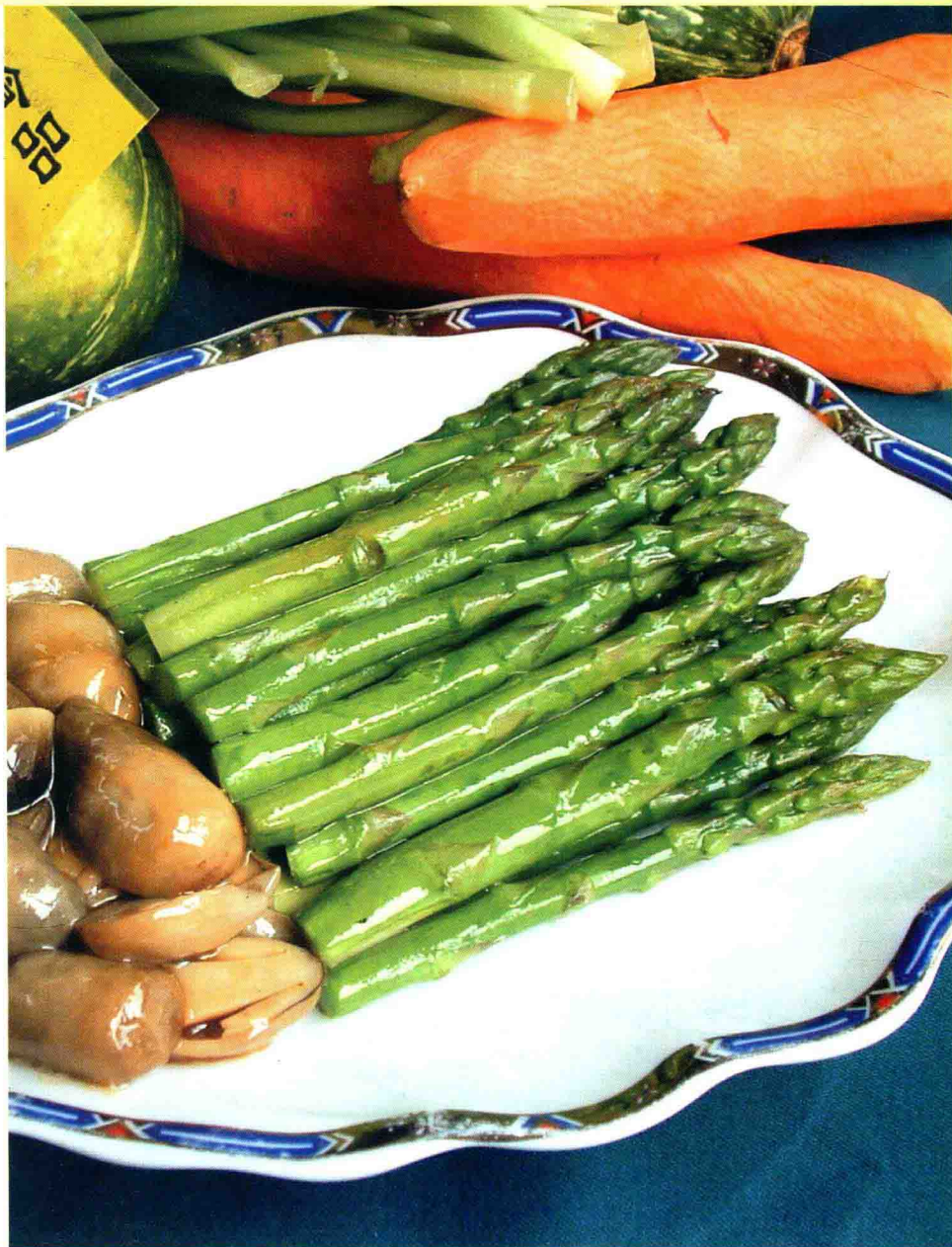
◆制作:

- 1、芦笋切掉老头，草菇开罐下沸水中煮1分钟捞出沥干水份。（草菇需用手在漏勺下压一下）
- 2、锅加热加油放入蚝油浸一下，加、盐、太太乐鸡精少量水烧开，倒入原料炒匀分别装盘。

◆特点:

造型清爽、口味咸鲜。

◆制作单位: 浙江国际大酒店





碧绿敲墨鱼

3

◆ 原料:

鲜墨鱼、四季豆（时令绿蔬）、红椒、黑木耳

◆ 制法:

- 1、墨鱼去皮切厚片，拍干淀粉，用刀面敲成薄片，下开水煮熟捞出冲一下，切成菱形片。
- 2、四季豆切片和墨鱼片一起，入三层油温划油。
- 3、锅上火加水、盐、太太乐鸡精，烧开烧化倒入原料炒匀装盘。（也可分别装盘）。

◆ 特点:

色泽明亮、口味清爽

鸡汁豆腐

4

◆ 原料:

豆腐

◆ 调料:

鸡汁酱、生粉

◆ 制作:

1、将豆腐切成厚片状，逐一拍上生粉逐一下锅，入五成油锅炸至金黄色。

2、捞起装盘，然后淋上炒过的鸡汁酱即可。

◆ 特点:

步骤简单，但炸豆腐时一定要小心防止粘连，炸起壳后捞出再重新炸一遍。色泽黄亮，口味酸甜带点辣味。

◆ 制作单位: 杭州浣纱宾馆





凉瓜炒虾球

5

◆原料:

虾仁、瑶柱、苦瓜

◆调料:

葱、姜、料酒、太太乐鸡精、盐

◆制作:

- 1、取瑶柱、放入碗中，加入葱、姜、料酒、上笼蒸30分钟备用。
- 2、虾仁上浆，背上划一刀，苦瓜切棱形片。
- 3、起三成温锅，下入虾仁，苦瓜、滑油至断生捞出。
- 4、原锅留底油，加一点水，下瑶柱，虾仁和苦瓜，烹入料酒，加少许盐、太太乐鸡精翻匀出锅装盘。

◆特点:

色泽清爽，口味清淡，不油腻，有苦瓜的配入，在口味上更是清凉可口。

◆制作单位：杭州浣纱宾馆

弥猴山药

6

◆ 原料:

山药

◆ 配料:

白糖

◆ 制作:

1、将山药先洗净，再去皮，切成片状，放入糖水浸没山药，蒸熟。

2、猕猴桃削皮，切碎末放在山药片上即可。

◆ 特点:

山药甜糯可口

◆ 制作单位: 杭州浣纱宾馆





凉瓜炖泥鳅

7

◆ 原料:

苦瓜、泥鳅、干贝

◆ 调料:

盐、太太乐鸡精、啤酒、生姜、葱、生抽

◆ 制作:

- 1、苦瓜对剖开，去籽后切成条状。泥鳅宰杀、洗净后进沸水煮一下捞出，冲干净。
- 2、起炒锅，加高汤、啤酒，生抽，生姜，葱结，加入泥鳅炖10分钟。
- 3、加入凉瓜煮1分钟后，加盐、太太乐鸡精后起锅，捞掉葱结后装盘。

◆ 特点:

菜肴中的原料都是性凉之上品，成菜用玻璃器皿盛装，架上不锈钢架，并用瓷盘衬底，显得非常大方。

◆ 制作单位: 杭州浣纱宾馆

临安三宝

8

◆原料:

临江山核桃、百果、笋干、西芹

◆调料:

盐、太太乐鸡精

◆制作:

- 1、百果、笋干、西芹下沸水煮一下，捞出冲凉。
- 2、锅上火加入油，倒入百果，笋干、西芹炒匀炒烫，加山核桃肉炒匀加盐，太太乐鸡精，炒匀装盘。

◆特点:

咸鲜

◆制作单位：杭州锦绣江南大酒楼





古法冬瓜

9

◆ 原料:

冬瓜500克

◆ 调料:

酱油、糖、味精、太太乐鸡精各适量

◆ 制法:

- 1、冬瓜去皮切大块，备用。
- 2、锅加高汤、酱油、糖、太太乐鸡精烧开投入冬瓜煮熟。
- 3、转小火再煨20分钟至酥。加味精化开即可。

◆ 特点:

色红亮，口味咸鲜，是一个典型的蔬菜荤烧的菜肴。

◆ 制作单位：杭州新香园大酒楼