

爱

· 征服味蕾

让您家的欢乐High到最高点!

美味。

家常

菜



e 时代 **DIY** 厨娘 专辑

浙江美味编辑部 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)

目录

三鲜荞面猫耳朵·····04

锦绣中华·····05

江南三丝·····06

临安蕨菜·····07

三鲜茶树菇·····08

鲍脯扣猴头菇·····09

笋末青元子·····10

青园锅排·····11

虾酿凉瓜·····12

板栗叶玻璃饺·····13

三色豆瓣冻·····14

藕炆腰花·····15

三纹鱼色拉·····16

煎焗百灵菇·····17

石榴豆腐包·····18

白果兰花虾球·····19

松化萝卜酥·····20



凉瓜汤圆·····21

蒜茸粉丝蒸日月贝·····22

菜胆鲍贝·····23

蝶恋花·····24

铭楼海鲜卷·····25

金玉满堂·····26

百合鲜贝·····27

蒜茸粉丝蒸蚌仔·····28

百果银鳕鱼虾仁·····29

Xo酱焗鱼嘴·····30

扇形酱烤鲑鱼·····31

仙草甘露·····32

铁板串烧·····33

白云凤爪·····34

八宝梭子蟹·····35

红油一口香·····36

青瓜小炒·····37



龙胆沸腾鱼片·····38

鸡汁三角包·····39

特色黄鱼鲞·····40

瓦窑糯米蛭子·····41

登高河虾·····42

菊花鱼块·····43

三江纤夫鱼·····44

特色炒粉条·····45

肉圆·····46

荞麦饅·····47

建德索面·····48

严州酥饼·····49

红粉虾仁·····55

美极鹿排·····56



酒香黄鱼鲞·····62

干锅肥肠·····63

稻草骨·····64

葱烤鲍汁金牌虾·····65

烧汁鱿鱼筒·····57

招牌茄子·····58

花杯色拉·····59

酱肉水芹菜·····60

吉士小溪鱼·····61



辣子皇螺·····66

酱椒蒸蛭子·····67

苜蓿手卷·····68

酱椒鱼头王·····69

香辣蟹·····70

香辣小龙虾·····71

西鲁鲍鱼·····72

糯米酿花蟹·····50

锦绣瓜盅·····51

顶汤蟹底大生翅·····52

珍珠灌汤黄鱼·····53

生吃鱼片·····54



e 时代 **DIY** 厨娘 专辑

浙江美味编辑部 著



陕西旅游出版社

目录

三鲜荞面猫耳朵·····04

锦绣中华·····05

江南三丝·····06

临安蕨菜·····07

三鲜茶树菇·····08

鲍脯扣猴头菇·····09

笋末青元子·····10

青园锅排·····11

虾酿凉瓜·····12

板栗叶玻璃饺·····13

三色豆瓣冻·····14

藕炆腰花·····15

三纹鱼色拉·····16

煎焗百灵菇·····17

石榴豆腐包·····18

白果兰花虾球·····19

松化萝卜酥·····20



凉瓜汤圆·····21

蒜茸粉丝蒸日月贝·····22

菜胆鲍贝·····23

蝶恋花·····24

铭楼海鲜卷·····25

金玉满堂·····26

百合鲜贝·····27

蒜茸粉丝蒸蚌仔·····28

百果银鳕鱼虾仁·····29

Xo酱焗鱼嘴·····30

扇形酱烤鲑鱼·····31

仙草甘露·····32

铁板串烧·····33

白云凤爪·····34

八宝梭子蟹·····35

红油一口香·····36

青瓜小炒·····37



龙胆沸腾鱼片·····38

鸡汁三角包·····39

特色黄鱼鲞·····40

瓦窑糯米蛭子·····41

登高河虾·····42

菊花鱼块·····43

三江纤夫鱼·····44

特色炒粉条·····45

肉圆·····46

荞麦饅·····47

建德索面·····48

严州酥饼·····49

红粉虾仁·····55

美极鹿排·····56



烧汁鱿鱼筒·····57

招牌茄子·····58

花杯色拉·····59

酱肉水芹菜·····60

吉士小溪鱼·····61

酒香黄鱼鲞·····62

干锅肥肠·····63

稻草骨·····64

葱烤鲍汁金牌虾·····65



辣子皇螺·····66

酱椒蒸蛭子·····67

苜蓿手卷·····68

酱椒鱼头王·····69

香辣蟹·····70

香辣小龙虾·····71

西鲁鲍鱼·····72

糯米酿花蟹·····50

锦绣瓜盅·····51

顶汤蟹底大生翅·····52

珍珠灌汤黄鱼·····53

生吃鱼片·····54





三鲜荞面猫耳朵

◆ 原料:

荞面、鸡、火腿、菜心、菌菇、虾仁

◆ 调料:

盐、太太乐鸡精

◆ 制作:

- 1、荞麦面粉加水 and 匀拌匀揉上劲成而团。
- 2、搓细长条摘小点子用大拇指压成猪耳朵，下开水煮一下捞出。
- 3、准备鸡、火腿、菜心、菌菇虾仁等鲜料和猪耳朵同煮加盐、太太乐鸡精、油即可。

◆ 特点:

粗粮细饭、口感独特

◆ 制作单位: 浙江国际大酒店

锦绣中华

2

原料:

中华鲟1条约1000克, 碎冰1000克

调料:

芥末

制作:

- 1、鲟鱼杀净取肉、头骨相连, 消毒备用。
- 2、碎冰削成绵延山丘状放上鱼头鱼, 插起来似龙状。
- 3、鱼片依次摆在碎冰上, 即成, 蘸芥末食用。。

特点:

此菜系刺生菜, 营养丰富

制作单位: 杭州喜园大酒店





江南三丝

3

原料:

笋丝、肉丝、茭白丝、青红椒丝少许

调料:

盐、太太乐鸡精、料酒、湿淀粉

作法:

- 1、笋、茭白去皮，去老头，切片再切成丝，精肉切丝，加盐、料酒湿淀粉拌产抓上劲待用。
- 2、青丝椒切成细丝。
- 3、锅上火烧烫，加入肉丝炒散倒出锅重新入油，下青丝椒丝和笋丝茭白丝，炒上油，快熟时加盐，加入炒过的肉丝，炒匀加太太乐鸡精炒化装盘。

特点:

色彩鲜艳、味爽脆

制作单位：杭州锦绣江南大酒店

临安蕨菜

4

◆原料:

野生蕨菜、肉丝、山菜

◆调料:

盐、太太乐鸡精、料酒、湿淀粉

◆制作:

- 1、蕨菜等洗净，下沸水中煮一下捞出冲凉。
- 2、肉丝加盐、太太乐鸡精、料酒拌匀加湿淀粉抓上劲待用。
- 3、锅上火，加油烧烫，下入肉丝炒散，再下入蕨菜等炒上油，加盐太太乐鸡精炒匀装盘。

◆特点:

咸鲜、微辣、清香

◆制作单位：杭州锦绣江南大酒店





三鲜茶树菇

◆原料:

茶树菇

◆辅料:

老母鸡、西火腿、目鱼片、肉片、
辣椒

◆调料:

盐、太太乐鸡精

◆制作:

- 1、将茶树菇去老头洗净待用。西火腿、猪肉、目鱼切片待用。
- 2、老母鸡杀净下沸水煮一下，捞出冲下下水。老母鸡下入煲中，加水、茶树菇加精肉、姜葱、酒、干辣椒煲50分钟，然后放入西火腿片，目鱼加盐、太太乐鸡精烧化即可。

◆特点:

菌香味浓，微辣

◆制作单位：浙江国力大酒店

鲍脯扣猴头菇

原料:

鲍片150克、猴头菇250克、芦笋

调料:

盐、太太乐鸡精、鲍汁

制作:

- 1、将猴头菇发好进入鸡汤煨好备用，芦笋下沸水煮一下冲凉入味放平底盘上。
- 2、将鲍片用鲍汁煨好。
- 3、将鲍片和猴头菇整齐排晨中小碗内压平压紧，上笼蒸30分钟，取出倒扣在盘子上，淋入原来煨过鲍片的鲍汁。

特点:

营养丰富、造型美观

制作单位：杭州五洋宾馆





笋末青元子

7

◆ 原料:

糯米粉、澄面、糖、猪油、笋末、咸菜、青艾

◆ 调料:

盐、太太乐鸡精

◆ 制法:

- 1、糯米粉、澄面、糖、猪油、青艾末加水揉成团；
- 2、笋末、咸菜入锅炒上油加盐、太太乐鸡精炒入味作馅用。
- 3、面团里包入笋末搓成圆球，放进蒸笼蒸25分钟即可。

◆ 特点:

色泽翠绿，口味软糯，清香

◆ 制作单位：德清新南方大酒店

青园锅排

8

原料:

精选肋排、青红椒、辣椒干

调料:

盐、太太乐鸡精、料酒、大茴香、桂皮、沙仁、草果、丁香、生姜

制作:

- 1、肋排切成方块状加盐、料酒腌渍20分钟后入七成油锅炸至金黄色捞出。
- 2、把大茴香、桂皮、沙仁、草果、丁香、辣椒、生姜加调料成卤汁，放入炸过的肋排焖至酥软。
- 3、捞出烧好的肋排放入盘内，青红椒末、辣椒干下锅加少许油小火炒一下浇在肋排上即成。

特点:

此菜酥软，微辣，油而不腻

制作单位：杭州喜园大酒店





虾酿凉瓜

9

原料：

苦瓜250克、虾150克、火腿米少许

调料：

姜汁、美极鲜酱油、太太乐鸡精、糖、清汤、麻油

制作：

- 1、将苦瓜洗净切成环，将瓢挖空进沸水中煮一下冲凉待用。
- 2、虾仁放进搅拌机加姜汁，打成虾茸填入苦瓜环中，撒上火腿米。
- 3、平底锅上火烧烫加少量油，将苦瓜环下锅煎熟，下少量美极鲜、太太乐鸡精、糖、清汤、淋上麻油装盘。

特点：

虾馅爽滑、凉瓜苦中带甘、回味清秀、消炎解毒。

制作单位：杭州五洋宾馆