

爱 · 征服味蕾

让您家的欢乐High到最高点!

美味。

冷

菜



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)

目录

糟香肚尖.....04

南国情侣果.....05

拔丝地瓜.....06

醉青鱼干.....07

香辣带鱼.....08

飘香卤鸭.....09



高丽虾球.....10

碧绿泡莴笋.....11

红子本鸡.....12

糟香鸭舌.....13

红根腐竹.....14

抱腌心里美.....15

双色豆瓣酥.....16

海南文昌鸡.....17

生鱼片.....18

阿婆酱萝卜丁.....19

蜜汁地瓜干.....20



美味白条鱼干.....21

双味蕨菜.....22

秘制小野鱼.....23

凉拌野山笋.....24

香切土猪肉.....25

茶园香干.....26

瑞公家酱.....27

酒酿肌鳝.....28

虾籽烧笋.....29

招牌酱鸭舌.....30

沙律大龙虾.....31

刘家酱鸭.....32

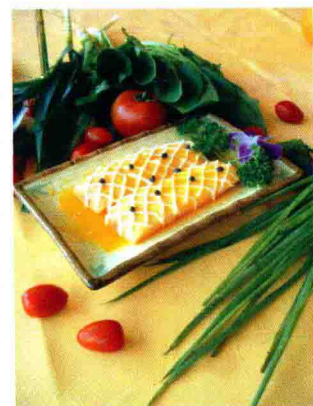
馋嘴鸡.....33

麻辣鱼皮.....34

炆腰花.....35

萝卜干青豆.....36

芦荟冻.....37



夫妻肺片·····38

卤水鹅掌·····39

菠菜香干·····40

白切本鸡·····41

炒绿豆芽·····42

椒盐比目鱼·····43

鸭舌·····44

凉拌海蜇·····45

温蟹·····46

榨菜片·····47

木瓜色拉·····48

黄瓜卷·····49

凉拌海龙筋·····55

制腌肉·····56



渔家烤鳗香·····57

龙游签红干·····58

烤土豆仔·····59

晶冻·····60

钵头糟鸡·····61

鲍汁素几·····62

落地飘香·····63

芝麻核桃仁·····64

温州酱鸭舌·····65



新风酱牛肉·····66

川味白切鸡·····67

椰丝卷·····68

百合花拌贡菜·····69

东北沾酱菜·····70

凉衣白肉·····71

菱的天堂·····72

爽口凉菜·····50

桂花马蹄·····51

贵妃鸡·····52

西域色拉·····53

德国咸猪手·····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

糟香肚尖.....04

南国情侣果.....05

拔丝地瓜.....06

醉青鱼干.....07

香辣带鱼.....08

飘香卤鸭.....09



高丽虾球.....10

碧绿泡莴笋.....11

红子本鸡.....12

糟香鸭舌.....13

红根腐竹.....14

抱腌心里美.....15

双色豆瓣酥.....16

海南文昌鸡.....17

生鱼片.....18

阿婆酱萝卜丁.....19

蜜汁地瓜干.....20



美味白条鱼干.....21

双味蕨菜.....22

秘制小野鱼.....23

凉拌野山笋.....24

香切土猪肉.....25

茶园香干.....26

瑞公家酱.....27

酒酿肌鳝.....28

虾籽烧笋.....29

招牌酱鸭舌.....30

沙律大龙虾.....31

刘家酱鸭.....32

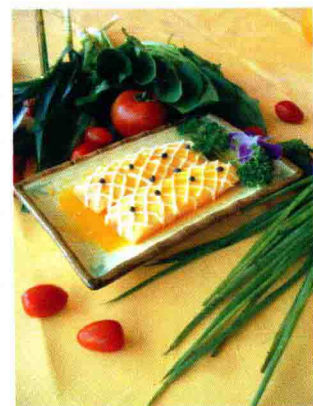
馋嘴鸡.....33

麻辣鱼皮.....34

炆腰花.....35

萝卜干青豆.....36

芦荟冻.....37



夫妻肺片·····38

卤水鹅掌·····39

菠菜香干·····40

白切本鸡·····41

炒绿豆芽·····42

椒盐比目鱼·····43

鸭舌·····44

凉拌海蜇·····45

温蟹·····46

榨菜片·····47

木瓜色拉·····48

黄瓜卷·····49

凉拌海龙筋·····55

制腌肉·····56



渔家烤鳗香·····57

龙游签红干·····58

烤土豆仔·····59

晶冻·····60

钵头糟鸡·····61

鲍汁素几·····62

落地飘香·····63

芝麻核桃仁·····64

温州酱鸭舌·····65



新风酱牛肉·····66

川味白切鸡·····67

椰丝卷·····68

百合花拌贡菜·····69

东北沾酱菜·····70

凉衣白肉·····71

菱的天堂·····72



爽口凉菜·····50

桂花马蹄·····51

贵妃鸡·····52

西域色拉·····53

德国咸猪手·····54



糟香肚尖

7

◆ 原料:

新鲜肚尖350克

◆ 调料:

香糟、盐、姜片、葱结

◆ 制作:

1、肚尖清洗过后，用面粉加醋揉擦过再冲掉去杂味。

2、高压锅加水放入肚尖、姜片、葱结，放火上烧上汽后，高压5-6分钟取出冲凉待用。

3、凉开水适量，倒进小罐子，倒进凉透的肚尖，姜片、葱结、盐、香糟搅匀，盖上盖子。

4、放入冰箱中冷藏数小时后，即可切片食用。

◆ 特点:

肉质糟香入味、爽口脆嫩

◆ 制作单位: 杭州梅苑宾馆

南国情侣果

2

◆ 原料:

青芒果2只、细盐、白砂糖、浓缩橙汁、浓缩柠檬汁各适量

◆ 制作:

- 1、将芒果去皮，去核，切成小块，用盐拌一下冲洗干净。沥净水份。
- 2、大罐子里加少量冷开水，放入少量细盐，白砂糖，浓缩汁，搅匀。放入芒果块浸泡20个小时过冷，即可捞出食用。

◆ 特点:

甜酸适口、营养丰富、富含维生素C

◆ 制作单位: 杭州梅苑宾馆





拔丝地瓜

3

◆ 原料:

红心地瓜300克、白糖适量

◆ 制作:

1、地瓜去皮洗净切成滚刀块，沥干水份投入六成（微冒青烟）的热油锅中，炸至金黄色，外

脆内熟；

2、锅内留少量油加1勺白糖炒一下，加一点水，把灶火开到微火上，炒至白糖呈金黄色倒入地瓜同炒，至糖可拔出丝时，马上把地瓜倒入有油的盘内，撒上白芝麻即可。

◆ 特点:

色泽金黄，外脆里酥，香甜可口，吃时很有情趣

◆ 制作单位：杭州梅苑宾馆

醉青鱼干

4

◆ 原料:

大青鱼

◆ 调料:

优质绍酒、白酒、精盐

◆ 制作:

- 1、大青鱼刮鳞开膛，去腮，清理干净备用。
- 2、把青鱼切大块，放进罐子里加优质绍酒，精盐，白酒数滴，腌渍拌匀。
- 3、盖上盖子，腌3-4天，取出晒干。食用时用大火蒸4分钟左右即可切块装盘。

◆ 特点:

鱼肉酒香浓郁、口感鲜香

◆ 制作单位: 杭州梅苑宾馆





香辣带鱼

5

◆ 原料:

大带鱼2条

◆ 调料:

花椒油、辣椒汁、海鲜酱、药材各少量

◆ 制作:

1、带鱼去肚货，肚皮上用小毛刷刷掉白衣，然后切块。

2、锅内加油，烧至冒大量青烟，油面飞滚时，倒入带鱼炸至成金黄色

3、另用锅放小火上，放入300克花椒油烧热，放药材、辣籽汁、海鲜酱、胡椒粉、清水等烧沸后稍微煮一下，将炸好带鱼投入料汁中微煮一下就可装盘。

◆ 特点:

色泽红亮、口味特殊、香辣开胃

◆ 制作单位：杭州红子鸡大酒店

飘香卤鸭

6

◆ 原料:

老鸭一只

◆ 调料:

茴香、桂皮、陈皮、香叶、洋葱、火腿

◆ 香料:

胡萝卜

◆ 其他:

生抽、黄酒、白糖、老抽、葱段、生姜

◆ 制作:

- 1、老鸭宰杀褪毛，挖去内脏。
- 2、香料用2层纱布包扎紧，丢进水里，其它调料也放进大水锅里烧开。
- 3、丢进老鸭，小火卤至入味至熟约半小时，卤汁稠又比较少时，就可以拎出香料包，倒出鸭子放凉了。
- 4、食用时切块，浇上原锅卤汁。

◆ 特点:

味香醇、有嚼劲，色泽红亮

◆ 制作单位: 杭州红子鸡大酒店





高丽虾球

7

◆ 原料:

蛋清3只、虾仁250克

◆ 调料:

葱结一只、料酒、盐、姜片、面包糠

◆ 制作:

- 1、葱结、料酒、盐、姜片加少量开水，浸一会，待凉，拣掉葱、姜片，放入虾仁浸泡十分钟，倒出沥干水份。
- 2、将沥干水份的虾仁放在砧板上剥成米粒小。
- 3、蛋清放入罐内同一方向打至发泡起硬，加入虾仁粒。
- 4、把蛋清虾仁挤成4公分的圆球，在面包糠上滚一下，放入六成（微冒青烟）的热油中炸至金黄色。捞出沥干油份，装盘食用。

◆ 特点:

色泽金黄，外脆里鲜

◆ 制作单位：杭州红子鸡大酒店

碧绿泡莴笋

8

◆ 原料:

莴笋300克

◆ 调料:

盐、味精、干椒、醋各适量

◆ 制作:

将莴笋刨皮切成长方形条，用盐腌渍半小时后，自来水冲洗一下，沥干水份，再投入用盐、味精、干椒、醋调成的味汁中浸泡48小时，即可食用。

◆ 特点:

碧绿脆嫩，咀嚼爽脆

◆ 制作单位: 杭州红子鸡大酒店





红子本鸡

9

◆ 原料:

十个月本鸡

◆ 调料:

料酒、沙姜粉、药材、盐、酱油

◆ 制作:

将宰杀好的本鸡去掉爪子，冲洗干净，再将葱段填入鸡肚中，锅烧沸水加料酒、投入整鸡火关最小，浸煮五分钟，取出沥干水份，切小块装入盘中，另将葱段，料酒少量，盐、沙姜粉、药材、酱油下入锅中烧沸，浇在鸡上即可食用。

◆ 特点:

黄亮油润、鸡香纯浓、口味鲜嫩

◆ 制作单位: 杭州红子鸡大酒店