

精选100余道超级好菜·全彩图版菜谱惊艳登场

最**好**用的厨艺美食工具书

鲜鲜大厨房

5

家庭聚餐

与所有热爱美食、
追求健康的朋友
共同分享的

超值食谱

19款热闹聊天凉菜
38款人气旺旺热炒
36道绝赞当家热菜
10道吉祥发财靓汤

“大厨房”工作室◎著
江西科学技术出版社



鲜鲜大厨房 ⑤

“大厨房”工作室 著

[家庭聚餐]

温馨、快乐、好滋味 品读温馨、快乐、好滋味 品读温馨、快乐、好滋味

家

家人

好朋友

其乐融融

品读温馨

品读快乐

品读千般好滋味

江西科学技术出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

鲜鲜大厨房/“大厨房”工作室著. —南昌:江西科学技术出版社, 2006.9

ISBN 7-5390-2897-1

I. 鲜… II. 大… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第092491号

网址: [http:// www.jxkjcs.com](http://www.jxkjcs.com)

赣科版图书代码: ZK2006114

选题序号: 06123—101

鲜鲜大厨房 “大厨房”工作室 著

出版 江西科学技术出版社

社址 南昌市蓼洲街2号附1号

邮编: 330009 电话: (0791)6623491 6639342(传真)

印刷 北京市雅彩印刷有限责任公司

经销 各地新华书店

开本 787mm×1092mm 1/24

字数 522千字

印张 30

印数 5000册

版次 2006年9月第1版 2006年9月第1次印刷

书号 ISBN 7-5390-2897-1/TS·162

定价 120元 (全套10册)

(赣科版图书凡属印装错误, 可向出版社发行部或承印厂调换)



目录

CONTENTS



PART 1 拿手小炒 4

- 5 核桃炒虾仁
- 6 富贵螺片
- 7 回锅素鲍
- 9 爆墨鱼花
- 10 酸菜炒牛肉
- 11 年糕炒牛柳
- 13 腊肠炒油菜
- 14 鸡油羊肚菌
- 15 海带炒肉丝
- 17 炒心花
- 18 椒香粒粒脆



PART 2 当家大菜 18

- 19 鱼香煎牛扒
- 21 栗子烧鸡
- 22 西蜀招财手
- 23 西蜀大王排
- 24 冰川刺身虾
- 25 面包虾塔
- 26 芋儿鲈鱼
- 27 气泡黄花鱼
- 29 清蒸鳊鱼
- 30 东津烧江团
- 31 金瓜螺片
- 32 石烹茄鱼
- 33 龙眼八宝

PART 3 爽口凉菜 34

- 35 鸡丝拉皮
- 36 水晶鸡
- 37 大刀耳叶
- 38 温拌海肠
- 39 水晶鱼冻
- 41 三丝黄花菜
- 42 红酒浸雪梨

PART 4 开胃靓汤 42

- 43 福到全家
- 45 奶汤鱼肚
- 47 羊肉锅
- 48 霸王豆花





一 拿手小炒 49

- | | |
|----------|----------|
| 49 金钩芹菜 | 52 咖喱白菜 |
| 49 雪菜炒年糕 | 52 宫爆大虾 |
| 49 抓炒里脊 | 52 珊瑚萝卜 |
| 50 冬笋炒香菇 | 53 香炒鸡块 |
| 50 五彩虾仁 | 53 元宝肉 |
| 50 彩色土豆丝 | 53 南瓜炒虾米 |
| 51 奶油胡萝卜 | 54 金钱肉 |
| 51 三鲜烩海参 | 54 美味肉串 |
| 51 辣汁炒花蟹 | 54 菜脯蛋 |



二 当家大菜 58

- | | | |
|----------|----------|-----------|
| 58 红烧肘子 | 61 浇汁鸡腿 | 63 菜心狮子头 |
| 58 四喜丸子 | 61 糖酥排骨 | 64 红烧鲤鱼 |
| 58 香菇蒸鲈鱼 | 61 红烧鱿鱼 | 64 五花肉焖墨鱼 |
| 59 香酥鸡 | 62 咖喱牛肉 | 64 油焖大虾 |
| 59 芙蓉花蟹 | 62 蚝油海参 | 65 粉蒸小排骨 |
| 60 红煨牛肉 | 62 黄焖牛肉 | 65 啤酒鸭 |
| 60 蒜泥扇贝 | 63 栗子焖猪肉 | 65 红烧黄鱼 |
| 60 红烧鳊段 | 63 干烧鲫鱼 | |



三 爽口凉菜 66

- | | | |
|-----------|------------|----------|
| 66 卤汁冬菇 | 67 青白菜花拌萝卜 | 68 莴笋拼花生 |
| 66 柠檬蔬菜沙拉 | 67 凉拌牛肉 | 68 橙蜜藕 |
| 66 香油芹菜 | 68 橘味海带丝 | 69 葱白拌双耳 |
| 66 香麻海蜇 | 68 青红丝拌海蜇丝 | 69 鸭片拌西芹 |



四 开胃靓汤 70

- | | | |
|----------|----------|----------|
| 70 沙锅鱼头 | 70 素四喜 | 71 鱼丸清汤 |
| 70 姜丝牡蛎汤 | 71 酸菜猪肚汤 | 71 木耳牛腩汤 |

本书油温称谓以及计量单位的详解如下，正文中不再予以说明。

油温说明

做好一道菜，辨识油温是关键。下面是“大厨房”工作室为您总结的辨识油温的简易方法：

●三四成热油：油面较平静，无青烟和响声，下入材料后周围会出现少量气泡。

●五六成热油：油面微有青烟，油从四周向中间翻动，下入的材料周围会出现大量气泡。

●七八成热油：油面较平静，有青烟，用勺搅时有响声，下入的材料周围会出现大量气泡，并有轻微爆炸声。■

计量单位换算表

1小匙=3克=3毫升
1大匙=15克=15毫升
1杯=200毫升
1碗=300毫升

●少许=略加即可，如用来点缀菜品的香菜叶、红椒丝等。

●适量=依自己口味，自主确定分量，比如放盐的多少。

另外，烹调中所用的高汤，读者可依个人口味，选择鸡汤、排骨汤或是素高汤都可以。■

图文统筹：孙明展 陈绪荣
范姝岑 刘志刚

版面设计：穆 丽



鲜鲜大厨房 5

“大厨房”工作室 著

[家庭聚餐]

温馨、快乐、好滋味 品读温馨、快乐、好滋味 品读温馨、快乐、好滋味

家

家人

好朋友

其乐融融

品读温馨

品读快乐

品读千般好滋味

江西科学技术出版社

C 目录 CONTENTS



PART 1 拿手小炒 4

- 5 核桃炒虾仁
- 6 富贵螺片
- 7 回锅素鲍
- 9 爆墨鱼花
- 10 酸菜炒牛肉
- 11 年糕炒牛柳
- 13 腊肠炒油菜
- 14 鸡油羊肚菌
- 15 海带炒肉丝
- 17 炒心花
- 18 椒香粒粒脆



PART 2 当家大菜 18

- 19 鱼香煎牛扒
- 21 栗子烧鸡
- 22 西蜀招财手
- 23 西蜀大王排
- 24 冰川刺身虾
- 25 面包虾塔
- 26 芋儿鲈鱼
- 27 气泡黄花鱼
- 29 清蒸鳊鱼
- 30 东津烧江团
- 31 金瓜螺片
- 32 石烹茄鱼
- 33 龙眼八宝

PART 3 爽口凉菜 34

- 35 鸡丝拉皮
- 36 水晶鸡
- 37 大刀耳叶
- 38 温拌海肠
- 39 水晶鱼冻
- 41 三丝黄花菜
- 42 红酒浸雪梨

PART 4 开胃靓汤 42

- 43 福到全家
- 45 奶汤鱼肚
- 47 羊肉锅
- 48 霸王豆花





一 拿手小炒 49

- | | | |
|----------|----------|----------|
| 49 金钩芹菜 | 52 咖喱白菜 | 55 鱼香烘蛋 |
| 49 雪菜炒年糕 | 52 宫爆大虾 | 55 炸酥鱼 |
| 49 抓炒里脊 | 52 珊瑚萝卜 | 55 香辣鸡翅 |
| 50 冬笋炒香菇 | 53 香炒鸡块 | 56 香酥肉卷 |
| 50 五彩虾仁 | 53 元宝肉 | 56 桂花鱼肚 |
| 50 彩色土豆丝 | 53 南瓜炒虾米 | 56 鼓椒香肠 |
| 51 奶油胡萝卜 | 54 金钱肉 | 57 两香鲜笋 |
| 51 三鲜烩海参 | 54 美味肉串 | 57 双椒鸡脯 |
| 51 辣汁炒花蟹 | 54 菜脯蛋 | 57 芝麻肉丝脆 |



二 当家大菜 58

- | | | |
|----------|----------|-----------|
| 58 红烧肘子 | 61 浇汁鸡腿 | 63 菜心狮子头 |
| 58 四喜丸子 | 61 糖酥排骨 | 64 红烧鲤鱼 |
| 58 香菇蒸鲈鱼 | 61 红烧鱿鱼 | 64 五花肉焖墨鱼 |
| 59 香酥鸡 | 62 咖喱牛肉 | 64 油焖大虾 |
| 59 芙蓉花蟹 | 62 蚝油海参 | 65 粉蒸小排骨 |
| 60 红煨牛肉 | 62 黄焖牛肉 | 65 啤酒鸭 |
| 60 蒜泥扇贝 | 63 栗子焖猪肉 | 65 红烧黄鱼 |
| 60 红烧鳊段 | 63 干烧鲫鱼 | |



三 爽口凉菜 66

- | | | |
|-----------|------------|----------|
| 66 卤汁冬菇 | 67 青白菜花拌萝卜 | 68 莴笋拼花生 |
| 66 柠檬蔬菜沙拉 | 67 凉拌牛肉 | 68 橙蜜藕 |
| 66 香油芹菜 | 68 橘味海带丝 | 69 葱白拌双耳 |
| 66 香麻海蜇 | 68 青红丝拌海蜇丝 | 69 鸭片拌西芹 |



四 开胃靓汤 70

- | | | |
|----------|----------|----------|
| 70 沙锅鱼头 | 70 素四喜 | 71 鱼丸清汤 |
| 70 姜丝牡蛎汤 | 71 酸菜猪肚汤 | 71 木耳牛腱汤 |

本书油温称谓以及计量单位的详解如下，正文中不再予以说明。

油温说明

做好一道菜，辨识油温是关键。下面是“大厨房”工作室为您总结的辨识油温的简易方法：

●三四成热油：油面较平静，无青烟和响声，下入材料后周围会出现少量气泡。

●五六成热油：油面微有青烟，油从四周向中间翻动，下入的材料周围会出现大量气泡。

●七八成热油：油面较平静，有青烟，用勺搅时有响声，下入的材料周围会出现大量气泡，并有轻微爆炸声。■

计量单位换算表

1小匙=3克=3毫升
1大匙=15克=15毫升
1杯=200毫升
1碗=300毫升

●少许=略加即可，如用来点缀菜品的香菜叶、红椒丝等。

●适量=依自己口味，自主确定分量，比如放盐的多少。

另外，烹调中所用的高汤，读者可依个人口味，选择鸡汤、排骨汤或是素高汤都可以。■

图文统筹：孙明展 陈绪荣
范姝岑 刘志刚

版面设计：穆 丽

PART 1

拿手小炒



核桃炒虾仁

► 材料

核桃肉 150 克，鲜虾仁 150 克，荷兰豆 75 克，胡萝卜数小片，香菇 4 朵，荸荠肉 5 个

► 调料

盐、白糖各适量

► 做法

- 1 将核桃肉放入沸水内加盐滚七八分钟，捞起晾干，放入小火油锅内，炸至呈现浅金黄色时捞起。
- 2 鲜虾去壳，挑去沙线，用糖、盐拌腌，稍后洗净，沥干水分。
- 3 将荷兰豆、胡萝卜、荸荠肉均洗净，炒熟；香菇浸开，切小块先蒸熟备用。
- 4 虾仁先行在油锅内炸熟，然后再另起锅将上述各料加盐、味精炒成一碟即可。

► 材料随心变 CAILIAOSUIXINBIAN

把核桃换成西芹或花生米，味道一样非常正点。

► 桌边小评语 ZHUOBIANXIAOPINGYU

这道菜的一个突出特点就是“鲜”，不但惹全家人喜欢，更能呵护家人健康。

核桃中的不饱和脂肪酸含量很高，多吃可健脑益智；虾仁蛋白质含量高，经常吃一些对补充钙质十分有益。这两种食材搭配在一起，可谓“营养百分百”。



富貴螺片



材料



时令水果 200 克，鲜螺片、西芹片各 50 克，
炸土豆松适量

调料



沙拉酱 1 大匙，盐 1 小匙，鸡精 1 小匙，葱
油少许

做法



1 时令水果切成小块，滚粘沙拉酱，外表裹一

层炸土豆松，摆在盘边。

2

锅内放油烧热，下螺片、西芹片炒香，加盐、
鸡精调味，装在盘中间，淋葱油即可。



桌边小评语

ZHUOBIANXIAOPINGYU

这道菜可选用的水果非常多，口味
也非常讨女士喜欢，家里来了女性朋友，
就做这道菜，你就等着被夸奖吧。

回锅素鲍

材料

素鲍300克，老干妈豆豉1大匙，蒜薹100克，姜片、炸蒜片各适量

调料

盐适量，味精、鸡精各少许，白糖1大匙，生抽1大匙，香油少许

做法

- 1 素鲍洗净，片成薄片；蒜薹洗净切段；豆豉切碎末。

- 2 锅内放油烧热，将鲍片煸至干香，下蒜薹，加盐、味精、鸡精、白糖、生抽翻炒入味，加老干妈豆豉末炒匀，淋香油装盘即可。



选购小绝招

XUANGOUXIAOJUEZHAO

素鲍一般用百灵菇制成，因其味道与鲍鱼极为相似而得名。我们也可以直接到超市购买袋装的素鲍片来烹调，味道也不差。



PART 1

拿手小炒



爆墨鱼花

▶ 材料

墨鱼肉 350 克

▶ 调料

蒜末 1 大匙，料酒 1 大匙，盐 1 小匙，牛奶 50 克，
水淀粉 1 大匙，味精少许，高汤适量

▶ 做法

- 1 将墨鱼肉剖开，刮净两面软膜，在上面刻花刀，再切成 2.5 厘米见方的块。
- 2 把牛奶、盐、味精、料酒、水淀粉、高汤、蒜末放入碗内，调匀成芡汁。
- 3 锅内加油，烧至六七成热，将鱼块下入，见鱼花卷起，拨散，捞出沥油。
- 4 锅内留少许油，倒回鱼花，上旺火，将调味芡汁烹入，迅速翻炒，芡汁包匀鱼花时出锅装盘即可，随带小碟虾油蘸食味道更佳。

▶ 材料随心变 CAILIAOSUIXINBIAN

将墨鱼肉换成腰花或鸡杂，同样的做法，不同的风味。

▶ 厨房小窍门 CHUFANGXIAOQIAOMEN

在给墨鱼刻花刀时，一定要从墨鱼的内面下刀，先划直刀，刀距半厘米左右，深度约为肉厚的 3/4，然后再换角度用同样的方法切直刀，这样刻花刀的墨鱼肉才会卷出好看的花。





酸菜炒牛肉

材料

牛肉300克，咸酸菜200克，红辣椒（切斜段）3个

调料

盐、白糖各适量，味精少许，水淀粉、料酒各1大匙，白胡椒粉少许

做法

1 牛肉逆纹切丝，加调料拌匀腌10分钟；酸菜

用清水浸泡20分钟（去咸味），洗净切细丝备用。

2 油锅烧热，放入红辣椒，以旺火爆香3分钟，加入牛肉丝和酸菜丝拌匀，用旺火煮5分钟即可。



材料随心变

CAILIAOSUIXINBIAN

把酸菜换成炸薯片，同牛肉炒在一起，一句话：味道好极了。

年糕炒牛柳



材料



牛柳300克，年糕100克，干辣椒丝和青、红辣椒块各少许，泡椒蓉1大匙，葱段、姜片、蒜片各适量

调料



A: 盐、鸡精、味精各1小匙，蛋清1个，水淀粉适量，料酒1大匙，老抽1大匙

B: 辣椒油100克，豆瓣酱1大匙，孜然粒适量

C: 盐1小匙，鸡精半小匙，花椒油少许

做法



- 1 年糕入沸水中氽烫至柔软，捞出沥干水分；牛柳切片，加调料A腌好，锅内放油烧热，将牛柳入油锅中炸熟。

- 2 锅内加辣椒油烧热，炒香豆瓣酱、泡椒蓉、姜片、蒜片、葱段、孜然粒、辣椒丝，下入牛柳、年糕、青红椒块翻炒均匀，加盐、味精调味，淋花椒油即可。



材料随心变

CAILIAOSUIXINBIAN

年糕的做法可以说多种多样，喜欢吃甜香口味的朋友可以在蒸好的年糕上加上一点桂花酱，再抹上一点蜜，那滋味，太好了。



PART 1

拿手小炒

