

马大嫂菜谱

家常菜



江西美术出版社

馬大嫂菜譜

唐清



江西美術出版社

编 著：张新 包俊

责任编辑：李一意

李砚冰

策 划：阿辉

设 计：一奇

马大嫂菜谱

江西美术出版社出版·发行

新华书店经销

浙江印刷集团公司印刷

1997年1月第一版·第一次印刷

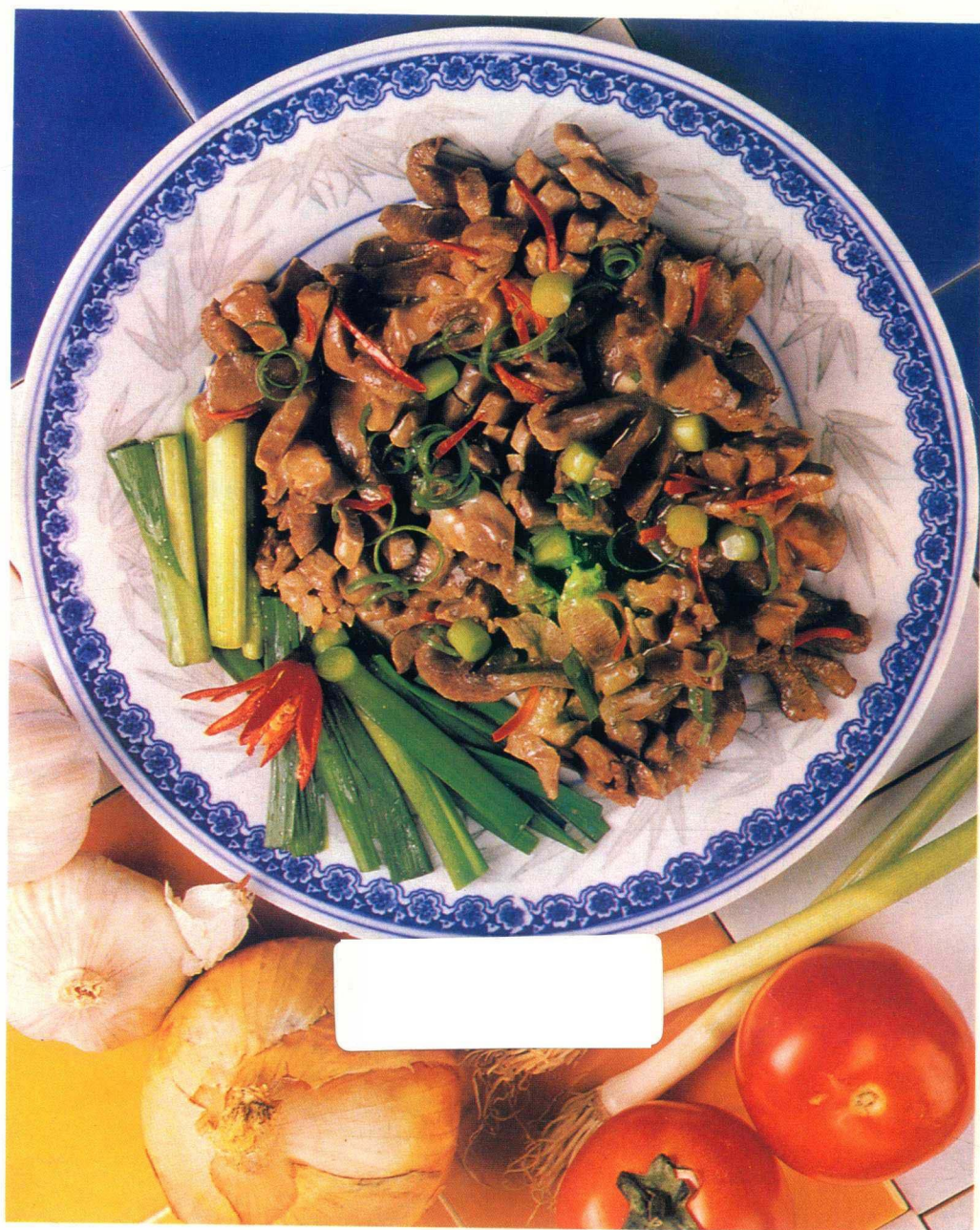
开本：787×1092 1/16 印张：6

书号：ISBN 7-80580-358-7/J·327

定价：23.80元

馬大嫂菜譜

唐清



江西美术出版社

红烧豆腐煲

（用料）嫩豆腐 2 块，

鲜冬菇、珍珠笋、红萝卜、青菜心、上汤、糖、酒、生粉、生抽各适量。

（制作）豆腐切成 4 块，装盘撒上少许盐隔水蒸 10 分钟。取出豆腐吸干水份，放入油锅内小火炸至金黄色。砂锅放油少许，放入豆腐、冬菇片、珍珠笋、红萝卜花、菜心于锅内加上汤，小火煮至汁液浓稠即可。



油泡虾仁

（用料）鲜虾 500 克，嫩四季豆、葱粒、姜末、盐、蛋白、酒、胡椒粉、水淀粉各适量。

（制作）鲜虾剥壳、剔肠洗净沥干，用腌料拌匀，放入盒内，进冰箱冷冻约 2 小时。然后拿出解冻，吸干水份。烧热半锅油，倒下虾仁，小火泡至 8 成熟，盛起沥干油。四季豆去蒂切段，倒入油锅中略泡即盛起。锅中留少量油烧热，爆香葱粒、姜末，倒入虾仁，加酒，即下四季豆，快炒，勾芡推匀即可。

香菇爆凤爪

(用料) 鸡爪 500 克，香菇、生菜、蒜头、生抽、盐、糖、生粉、鸡粉各适量。

(制作) 鸡爪炸至金黄色后，放进滾水中煮约 15 分钟，捞起冷却。香菇浸软，用腌料拌匀。生菜洗净备用。砂锅涂油，烧热后，爆香蒜头，倒入炸鸡爪和香菇，加上汤，上盖，烧滚后中火焖 10 分钟，加生菜于砂锅内，浇上芡汁，拌匀鸡爪，再烧滚即可。



鲜虫草炖鸭

(用料) 鸭 1 只 (约净 750 克)，鲜冬虫草 100 克，瘦猪肉块 150 克，姜、酒、盐各适量。

(制作) 鸭洗净，切成 4 块，放入滾水中氽水，以除血水。再把鸭放入瓷碗内，放鲜冬虫草、瘦肉块、姜片、酒，水加至 8 成，加盖密封，上笼隔水蒸 1 小时后，加盐调味即可。





鱼片丝瓜

（用料）草鱼1条（约600克），丝瓜2条（约200克），姜片、生粉、油、盐、葱各适量。

（制作）鱼洗净去皮、骨，切片，用生粉、酒、盐拌匀。15分钟后，熟猪油下锅烧热，鱼片下锅炸至乳白色，起锅沥干。丝瓜去皮，斜切厚片。油锅烧热，爆香姜片、葱，放入丝瓜，旺火快炒，鱼片回锅，下酒，翻炒几下即可。



烹鱼块

（用料）炸鱼条500克，火腿片、葱、西芹、小番茄、蛋、面粉、盐、番茄汁各适量。

（制作）炸鱼条横切（不断），夹入火腿片、葱段，再把鱼条切成方块，沾上蛋汁，再滚上面粉。起大油锅，鱼块炸呈金黄色。再起油锅炒西芹块，加调味汁料，倒下小番茄和炸鱼块，翻炒几下即可。



宫爆肉丁

（用料）猪腿精肉 200 克，花生米、青红椒、豆腐干、鸡蛋、豆板酱、淀粉、酒、糖、盐、麻油各适量。

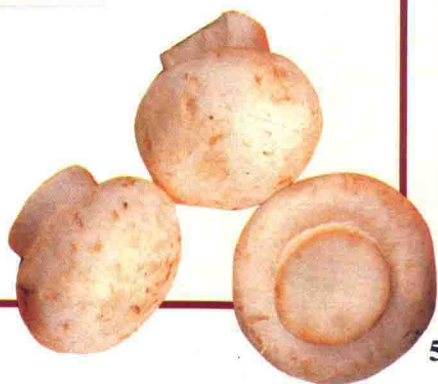
（制作）花生米倒入四成热油锅中氽熟，捞出冷却。豆腐干切丁。肉切丁，加蛋、淀粉、酒拌匀，腌 15 分钟，倒入油锅中断生，捞出沥干。炒锅中加适量猪油，烧至 6 成热，爆香姜、葱、椒，加豆板酱，拌出红油，放入肉丁、豆腐干丁，炒至上色，淋上芡汁，倒入花生米炒匀，浇上麻油起锅即可。



煮干丝

（用料）五香豆腐干 4 块、红萝卜、韭菜花、番茄、火腿、冬菇、盐、酒、上汤各适量。

（制作）豆腐干、火腿、冬菇、红萝卜均切丝，韭菜花切段，番茄切角。烧热油锅，放下全部用料翻炒，加上汤，煮约三分钟，改小火再略煮盛起，番茄角盘上围边。



炒素鳝丝

（用料）香菇、韭芽、绿豆芽、红萝卜、姜丝、酱油、盐、糖、味精、麻油、淀粉各适量。

（制作）香菇涨发去蒂、切丝，加酱油、盐、糖、味精拌匀，隔水大火蒸10分钟。韭芽切段，红萝卜切丝，豆芽去头尾。油烧热，爆香姜丝，放入韭芽、红萝卜丝、豆芽，加盐，大火翻炒，加入香菇丝，加入蠔油、酱油、糖、味精、水淀粉勾芡，炒匀浇上麻油即可。



干烤珍肝

（用料）鸡（鸭）肝500克，大葱、生抽、盐、姜汁、酒各适量。

（制作）鸡（鸭）肝洗净，部分切片，部分用小刀在肝上交错割十字花。大葱切段。肝与腌料拌匀，腌1小时后串在烧腊针上，移入烤箱，烤20分钟（中间翻几次）即可。



盐蛋伴豆腐

（用料）嫩豆腐2块，盐蛋、榨菜、虾末、麻油各适量。

（制作）先将盐蛋蒸熟去壳，榨菜洗净，虾末浸软，均切成细粒。豆腐一切四，排放在盘上，把盐蛋、榨菜、虾末细粒洒在豆腐上，隔水蒸10分钟，倒去水份，浇上麻油，用夜香花（或香菜）围边即可。



蓬菜焗蟹

（用料）青蟹2只，蘑菇、海带、银耳、黑木耳、姜、葱、酒、盐各适量

（制作）海带、银耳、黑木耳浸涨和蘑菇一起洗净，滚水氽3分钟，捞起沥干。黑木耳垫盘底，海带、银耳、蘑菇围边。蟹剖开洗净沥干。烧热油锅爆香姜、葱，下蟹爆炒，加酒盖锅，焗三分钟后，加薄芡汁炒匀，按蟹原状排在盘中即可。

牛肉烤茄子

（用料）精牛肉300克，茄子200克，洋葱100克，生抽、生粉、糖、盐、粟粉、上汤各适量。

（制作）茄子洗净，切片，用油爆炒至5成熟，盛在烤盘内。洋葱切丝炒香，放在茄子上。牛肉切粗粒，加腌料拌匀，腌10分钟。锅下油，放下牛肉爆炒至将熟，盛在茄子上。另勾薄芡，淋在牛肉上，放入已开热的烤箱内，用中温烤约10分钟，面呈黄色即可。





生烤扇贝

（用料）扇贝 12 只，青口 12 只，酱油、麻油、醋、蒜茸、姜末各适量。

（制作）扇贝、青口用稀盐水泡浸 12 小时使贝类吐尽泥沙，用刷子刷净贝壳污泥，放入烤箱烤约 5 分钟，如贝壳已打开，说明已熟，可取出上桌，蘸调料食用。

韭菜蚬末

（用料）韭菜 100 克，蚬末 300 克，蒜、姜、酒、醋、糖、麻油、胡椒粉各适量。

（制作）韭菜切碎，蚬末洗净沥干。烧热油，爆香蒜末、姜末，放下蚬末及调味料炒透，加韭菜拌炒一下即可。也可以用米醋蘸吃。



腌盐菜粒

（用料）长梗白盐菜 500 克，糖、姜、麻油各适量。

（制作）盐菜梗切粗粒，用淡盐水浸两小时，沥干。糖与水煮沸后待凉，放盐菜粒浸 1 小时，沥干后加姜末、麻油，拌匀即可。欢喜辣味的可在上面洒点辣粉。



肉末爆蛋

（用料）鲜肉末 100 克，鸡蛋 4 只，冬笋 100 克，葱末、酒、盐、姜末各适量。

（制作）鸡蛋加酒、盐、味精打匀。冬笋切末和肉末、姜末、葱末斩匀，加酒、盐、味精再斩片刻，下锅炒至五成熟盛起备用。中火烧热油锅，下蛋沿锅摊平，把炒好的肉馅倒在蛋中央铺平，四周蛋皮包住肉末，轻轻把整块蛋翻身煎熟即可。

什菜煲

（用料）菜花 200 克，蘑菇 150 克，丝瓜 1 条，红萝卜、粉丝、姜、蒜、盐、糖各适量。

（制作）菜花洗净切小朵，丝瓜去皮切段、切条，红萝卜切薄片，粉丝用盐开水浸软。菜花先用开水氽一下。烧热油锅爆香蒜、姜，加菜花、丝瓜、红萝卜，略煮，再加蘑菇，全部熟后加粉丝及调味料，原煲烧滚即可。





豆芽炒鸭丝

(用料) 黄豆芽 250 克, 鸭腿 4 只 (约 250 克), 韭芽 50 克, 葱、姜、酒、盐、水淀粉各适量。

(制作) 黄豆芽去根、头, 洗净沥干。鸭腿去皮、拆骨、切丝, 用少许水淀粉加酒拌匀。韭芽切段。烧热油锅, 略炒黄豆芽洒少许水起锅。原锅爆香葱、姜片, 放鸭丝爆炒即下黄豆芽拌炒, 放入韭芽再稍炒起锅即可。

辣味鸡块

(用料) 子鸡肉 400 克, 辣椒粉、葱白、盐、糖、酒、淀粉、蛋清、胡椒粉、麻油各适量。

(制作) 子鸡切成小块, 加入盐、糖、酒、蛋清、淀粉、胡椒粉、麻油拌匀腌 20 分钟后, 倒入五成热油锅中氽熟, 捞出沥去油。烧热油锅放入葱白、辣椒粉爆香, 加入鸡块炒片刻, 加入糖、盐、酱油、味精、水淀粉勾芡即可, 鸡块周围可用绿叶菜围边。



芹菜金菇炒鸡条

(用料) 芹菜、荷兰豆、金菇各 100 克, 鸡胸肉 300 克, 甘笋、姜、蒜头、酒、油、盐、麻油、蛋白、生粉各适量。

(制作) 芹菜摘叶, 洗净切段, 荷兰豆撕蒂和筋, 金菇切蒂洗净切条, 蒜头去衣剥茸。鸡胸肉切粗条, 加盐、麻油、蛋白、生粉拌匀, 腌 15 分钟, 泡嫩油。烧热油适量, 爆香蒜茸、姜片, 放甘笋、芹菜、金菇、荷兰豆, 大火翻炒, 加酒, 鸡肉条回锅炒熟勾芡即可。





菜梗炒鹅肠

（用料）鹅肠 3 付（约 300 克）青菜心 250 克，嫩姜片、油、盐、味精各适量。

（制作）鹅肠剖开用粗盐擦洗多次，并用小刀片括肠内壁，洗净后切短段。青菜洗净。用清水加盐煮沸，下菜心开锅再煮沸，捞起装盘作底。另烧热油锅，爆香姜片，放下鹅肠爆炒，加调味料炒匀起锅，盖在菜心上面即可。

菜梗炒鹅肠



椒盐脆皮豆腐

（用料）豆腐 3 块，红椒、葱、

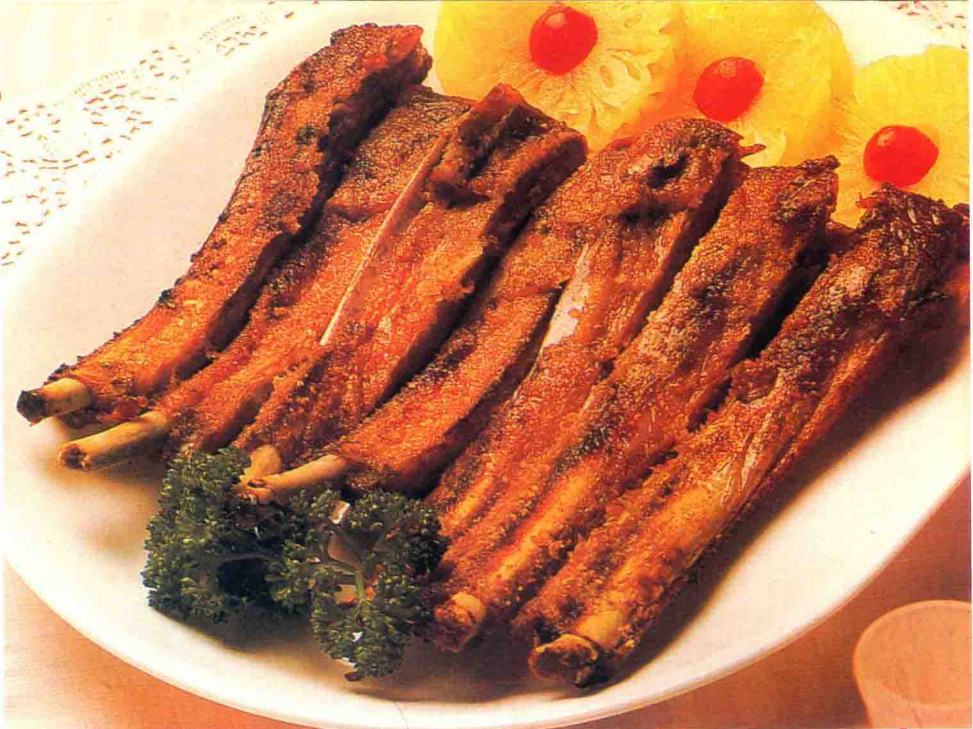
青瓜、面粉、生粉、盐、糖、姜末、黑胡椒粉、熟蘑菇、五香粉各适量。

（制作）先将豆腐一切四，沥干。部分腌料加葱、红椒粒拌匀，在盘中铺底，放入豆腐，再洒上腌料，腌 10 分钟。烧滚油，放进豆腐炸脆上盘。蘑菇、青瓜花围边即可。

菠萝排骨

(用料) 排骨 750 克、菠萝 6 片，面包粉、茄汁、盐、酒、水淀粉、洋葱、茴香、醋、糖水各适量。

(制作) 锅下油烧热，爆香洋葱，下茄汁再爆片刻，加入调味料煮滚，小火煮至稍为浓厚，备用。排骨洗净沥干，用腌料擦匀腌半小时，再在排骨外搽上清香油。烤盆上垫锡纸，铺上排骨，移入已热的烤箱，大火烤 20 分钟，翻面，中火烤 15 分钟至熟，菠萝排在旁边再烤 5 分钟，出箱蘸汁吃即可。



素什锦

(用料) 荷兰豆、黄豆芽、金针菇、黑木耳、红萝卜粗丝、姜、葱、盐、糖、淀粉各适量。

(制作) 荷兰豆撕去蒂、筋，黄豆芽去根，金针菇洗净，黑木耳涨发洗净。荷兰豆略炒取出。烧热油爆香姜片，加入豆芽、金针菇、黑木耳同炒，至豆芽软身，放入红萝卜、水淀粉勾芡，倒入荷兰豆炒匀即可。



西芹炒肚片

(用料) 猪肚 1 只（约 400 克），西芹 2 棵（约 150 克），洋葱半只，红椒 1 只，姜、蒜末、酒、盐、胡椒粉、盐、糖、味精、醋、生粉各适量。

(制作) 猪肚用醋、盐擦洗干净，放入锅中烧开水后捞出沥干。用少量清水加姜片烧开，再放入猪肚煮至将熟，斜切片。西芹去筋，斜切片。红椒、洋葱切片备用。油烧热，爆香蒜末和红椒，放入肚片、洋葱、西芹，加料酒炒匀即可。



肉 冻

（用料）猪肘肉 200 克，鲜猪皮 100 克，香菜、鱼露各适量。

（制作）猪肘、皮氽水后冲净。加水同炖至熟，猪皮弃去，猪肘切厚片，放一深盘内备用。肉汤加鱼露烧滚后滤去杂质，倒入猪肘中，然后放入冰箱冷冻，待凝固切厚片装盘，用香菜叶装饰，鱼露伴食即可。

糖醋排骨

（用料）猪籽排 400 克，青瓜 1 条，酱油、盐、湿淀粉、熟猪油（色拉油）、面粉、酒、白糖、醋、麻油各适量。

（制作）将籽排洗净斩成块，用酒、盐捏匀，加湿淀粉、面粉和水搅拌均匀挂糊。把酱油、糖、醋和酒、湿淀粉放在碗中，加水调成芡汁，待用。油锅烧至六成热时，将籽排逐块放入油锅炸至结壳捞出，拨开粘连。油温升至七成热时，再将排骨入锅复炸至外壳酥脆，起锅沥去油。原锅留油少许，放入葱段、爆炒出香味后捞去，随即将排骨落锅，迅速冲入调好的芡汁，颠翻炒锅，淋上麻油起锅，盛放在青瓜条上面即可。

