

白领巧做菜

吴杰 吴昊然 主编



金盾出版社

白领巧做菜

主编 吴 杰 吴昊然
编著 夏 玲 韩锡艳 韩玉星
韩 芳 刘 捷 宋美艳
李永江 李淑芬 李 松
武淑芬 王 茹 王桂杰
马艳华 韩玉星 施淑华
胡 蓉 陆春江 任弘捷
摄影 吴昊然 吴 杰



金盾出版社

内 容 提 要

这是一本介绍白领一族如何做菜的菜谱书。书中精选了80款既有较高营养价值,又有较好食疗保健功效的美味养生菜肴,以简洁的文字和精美的彩图对每款菜肴的用料配比、制作方法、成品特点等均作了具体的介绍。本书图文并茂,选料考究,搭配合理,步骤清晰,易学易做,是白领一族提高厨艺的好帮手。

图书在版编目(CIP)数据

白领巧做菜/吴杰,吴昊然主编. —北京:金盾出版社,2008.9
ISBN 978-7-5082-5281-0

I. 白… II. ①吴…②吴… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 130070 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京精美彩色印刷有限公司

正文印刷:北京百花彩印有限公司

装订:北京百花彩印有限公司

各地新华书店经销

开本:889×1194 1/24 印张:3.5 彩页:84 字数:84千字

2008年9月第1版第1次印刷

印数:1—8000册 定价:20.00元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



前言



现代都市里，时尚一族令人羡慕，他们干练硬朗，交际广泛，工作能力强，收入丰厚。然而，现代生活的忙碌，使他们每日去餐馆果腹，远离了厨房，生疏了厨艺，很难体验到在自家厨房烧菜做饭的快乐，失去了许多与家人沟通情感、共享天伦之乐的机会，健康状况也每况愈下。

切莫小看这小小的厨房，精妙的厨艺不仅能烹煮出营养与健康，而且也传承着生活的智慧，它将您带进一个饮食的新天地，让您在体验“五味调和百味香”的同时，为亲人献上一片爱心、一种温情，共享生活的色香味美。

一位聪慧时尚的职业女性，在紧张的工作环境和强大的工作压力下，打拼了一整天，回到家里系上围裙，走进厨房，亲手烧制几道味美可口的菜肴，既能缓解一天的疲劳，又可增添生活乐趣。

一位事业有成的男士，在百忙之中挤出一些时间，逛一下菜市场，精心挑选几种既营养又味美的食材，回到家中亲手烹烧几道色、香、味、形俱佳的美馐，这可是您珍惜家庭、热爱生活的具体展示。

找点空闲，找点时间，夫妻双双来到父母身边，亲自动手为父母制作出营养丰富而均衡的可口菜肴。您的一片孝心会让老人心中暖流涌动，即使是粗茶淡饭也会吃得津津有味，格外香甜。

本书精选了80款既有较高营养价值，又有较好食疗保健功效的美味养生菜肴，以简洁的文字对每款菜肴的用料配比、制作方法、成品特点等均作了具体的介绍，对主要制作过程还配有示范图片。本书图文并茂，步骤清晰，选料考究，搭配合理，易学易做。按书习做，定能让我们的白领一族，从“外食族”回归厨房，用高超的厨艺烹制出精美的菜肴。为家人奉献一份爱心，增进与家人的沟通和情感的交流，保持身体健康，提高工作效率，尽享生活快乐！

目 录



香酥虾串·····	1	双蔬炒蟹·····	20
吉利堂油焖大虾·····	2	清蒸虾爬子·····	21
兰花虾仁·····	3	吉利堂油焖虾爬·····	22
杞菊兰花大虾仁·····	4	椒鸭螺片·····	23
虾仁茭白·····	5	多彩扇贝·····	24
清蒸虹鳟鱼·····	6	兰花红烧牛蛙·····	25
三蔬烧鳊鱼·····	7	双冬烧田鸡·····	26
蒸五香昌鱼·····	8	翠烧鱼唇·····	27
鱼腹藏宝·····	9	三色鱼唇·····	28
糖醋豆瓣鲫鱼·····	10	兰花鱼肚·····	29
翠烧鲫鱼·····	11	虾仁鱼肚·····	30
干炸带鱼·····	12	枸杞子鱼肚汤·····	31
酥炸孜然鱿鱼圈·····	13	芝麻草鱼丸·····	32
蒸鳗段·····	14	蟹丸扒鱼翅·····	33
烧鳝段·····	15	香酥鸡排·····	34
烧黄鱼段·····	16	翠油草菇鸡片·····	35
草菇炖甲鱼·····	17	鸡蓉酿猴菇·····	36
药圆炖甲鱼·····	18	红油青椒拌鸡丝·····	37
蒸河蟹·····	19	八味酱鸡爪·····	38

牛肝菌炒鸡片·····	39	松茸肉塔·····	60
香辣鸡片·····	40	鲍汁翠柳豆干·····	61
莲藕炖鸡块·····	41	火腿肠拌豆干·····	62
吴记熏鸭·····	42	蒸肉豆腐·····	63
珍珠烧嫩鸭·····	43	龙凤酿豆腐·····	64
翠豆鸭脯炒白蘑·····	44	鱼香豆腐条·····	65
蘑菇扒肘子·····	45	双椒肉卤豆泥·····	66
翡翠酸菜扣肉·····	46	草菇兔丸·····	67
扣肉方·····	47	双宝羊肉丸·····	68
竹荪肉卷·····	48	双色蛭肉·····	69
菠菜猪肉蛋饺·····	49	香辣子蘑炖狗肉·····	70
梅花肉饼·····	50	茼蒿鹌蛋·····	71
美味肉饼·····	51	什锦炒翠蕨·····	72
什锦酿南瓜·····	52	酥皮茄夹·····	73
玉翠炒腊肠·····	53	三丝扒芥蓝·····	74
荷兰豆炒肉片·····	54	蚝油胡桃蚕蛹·····	75
鹅肉炖猪排·····	55	橙汁蜜香果盘·····	76
香肠拌芸豆·····	56	蜜汁蔬果·····	77
蛋皮牛肉卷·····	57	红杞银耳莴笋汤·····	78
枸杞金针牛肉丝·····	58	莲枣南瓜羹·····	79
菇枣扣鹿肉·····	59	什锦蛋黄糕羹·····	80



香酥虾串



原料

大虾400克, 鸡蛋1个, 面包糠125克, 葱、姜、料酒各15克, 精盐、白糖各3克, 面粉35克, 油800克。

制法

- 1 大虾剪去虾须、虾枪, 剥去虾壳, 留头尾壳, 挑去沙线、沙包, 洗净。葱、姜切片, 放入虾内, 加入料酒、精盐、白糖拌匀腌入味, 用竹签穿成串。
- 2 鸡蛋磕入盘内搅散, 虾串蘸匀面粉, 拖匀鸡蛋液, 再蘸匀面包糠。
- 3 虾串下入五成热的油中炸至呈金黄色, 捞出, 沥去油, 装入盘内即成。



特点

色泽金黄, 皮酥肉嫩, 咸鲜味美。





特点

色泽鲜红, 鲜美细嫩, 咸甜适口。

吉利堂油焖大虾

原料

大虾 400 克, 葱、姜各 20 克, 料酒、白糖各 15 克, 精盐 3 克, 植物油 30 克。



制法

- 1 大虾剪去虾枪、虾须、虾足, 挑去沙包、沙线, 洗净, 从脊背片开。葱切成段。姜切成片。
- 2 锅内放油烧热, 下入姜片、葱段炆香, 下入白糖炒匀, 烹入料酒。
- 3 下入大虾炒匀, 加入精盐、清水 50 克炒匀, 焖至色红、熟透, 出锅摆入盘内即成。



兰花虾仁



原料

大虾275克,西兰花200克,蒜瓣、料酒、湿淀粉各10克,精盐、鸡精各3克,汤20克,花生油500克,熟猪油10克。

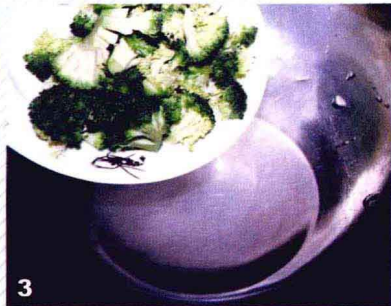
制法

- 1 大虾去头、壳、虾足,留虾尾,挑去沙包、沙线,洗净。西兰花洗净,切成小块。
- 2 锅内放花生油烧至七成热,下入大虾仁炸熟捞出,沥去油。锅内留油15克,加入熟猪油烧热,下入蒜瓣炝香,拣出蒜瓣不用。
- 3 下入西兰花块炒熟,下入大虾仁炒匀,烹入用汤、湿淀粉、鸡精、精盐、料酒对成的芡汁翻匀,出锅装盘即成。



特点

虾仁细嫩,兰花爽嫩,色美味鲜。





特点

虾仁细嫩, 兰花清爽, 咸鲜醇美。

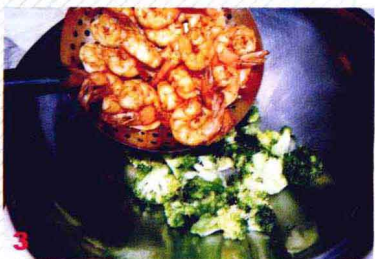
杞菊兰花大虾仁

原料

净大虾仁 225 克, 西兰花 125 克, 枸杞子、鲜菊花各 10 克, 蒜末、湿淀粉各 10 克, 料酒、汤各 15 克, 精盐 3 克, 味精、白糖各 2 克, 植物油 125 克, 熟猪油 10 克。

制法

- 1 西兰花洗净, 切成小块。鲜菊花逐瓣撕开, 洗净, 枸杞子用温水浸泡至回软捞出, 沥去水分。大虾仁用料酒 5 克、精盐 0.5 克拌匀腌渍入味, 再下入烧热的 100 克植物油中炒熟, 倒入漏勺。
- 2 锅内放余下的植物油烧热, 下入蒜末炝香, 下入西兰花块煸炒至微熟。
- 3 下入大虾仁炒匀, 下入鲜菊花瓣、枸杞子炒匀, 烹入用余下的调料(不含植物油)对成的芡汁翻匀, 出锅装盘即成。



虾仁茭白



原料

茭白 225 克，鲜虾仁 150 克，姜丝 10 克，葱丝、蒜丝各 5 克，料酒 10 克，精盐、鸡精各 3 克，湿淀粉 15 克，汤 25 克，植物油 350 克。

制法

- 1 茭白洗净，切成条。虾仁洗净，用料酒 5 克、精盐 0.5 克拌匀腌渍入味，再用湿淀粉 5 克拌匀上浆。
- 2 锅内放油烧至四成热，下入虾仁滑熟，倒入漏勺。锅内放油 20 克烧热，下入姜丝、蒜丝、葱丝炝香，下入茭白煸炒，加汤炒熟。
- 3 下入虾仁，加入余下的料酒和精盐、鸡精翻匀，用余下的湿淀粉勾芡，出锅装盘即成。

特点

色泽美观，口感柔嫩，口味鲜美。





特点

色泽美观，细嫩清爽，咸鲜味美。

清蒸虹鳟鱼

原料

虹鳟鱼1条(重约750克),葱、姜、料酒各20克,蒜10克,香菜5克,精盐、鸡精各3克,胡椒粉0.5克,醋、白糖各2克,花生油30克。



制法

- 1 蒜、姜均去皮，葱、姜各10克切成片，余下的葱、姜与大蒜均切成丝。香菜切成小段。虹鳟鱼去鳞、鳃、内脏，治净，在鱼身两面均割上柳叶花刀，再从鱼腹处入刀，劈成脊背相连的两片。
- 2 虹鳟鱼放入容器内，再下入加有醋的沸水锅中氽烫捞出，沥去水分，放入容器内。葱片、姜片均放入容器内，加入料酒、精盐、鸡精、胡椒粉、白糖调匀成味汁。
- 3 味汁淋在虹鳟鱼上腌渍入味，入蒸锅内蒸至熟透取出，拣出葱、姜不用，虹鳟鱼推入盘中。锅内放花生油烧热，下入蒜丝、葱丝、姜丝炝香，出锅淋在盘内虹鳟鱼上，再撒上香菜段即成。



三蔬烧鳊鱼



原料

鳊鱼1条(重约750克),
胡萝卜、口蘑、荷兰豆各30克,
葱、姜、湿淀粉各10克,蒜、
白糖各5克,料酒、酱油各15
克,醋2克,精盐3克,汤500
克,花生油1250克。

制法

- 1 胡萝卜、口蘑、姜、蒜均洗净,切成片。荷兰豆洗净,切成段。葱切成末。鳊鱼去鳞、鳃、内脏,洗净,在鱼身两面均斜割十字花刀,下入烧至七成热的油中炸至表面略硬捞出。
- 2 锅内留油20克烧热,下入葱末、姜片、蒜片炝香,下入胡萝卜片、口蘑片、荷兰豆段炒匀,加汤、料酒、酱油、醋烧开。
- 3 下入鳊鱼烧至七成熟,加入精盐、白糖,烧至熟透。将鳊鱼取出,放入盘内,锅内汤汁用大火收浓,用湿淀粉勾芡,淋入油10克,出锅浇在盘内鳊鱼上即成。



特点

色泽红润,鲜嫩肥美,诱人食欲。





特点

色形美观，鲜香细嫩。

蒸五香昌鱼

原料

武昌鱼1条(重约750克)，水发海带、胡萝卜、水发黄花菜各50克，葱段、姜片、酱油各15克，料酒20克，精盐3克，味精、醋各2克，五香粉1克，清汤100克，湿淀粉、熟猪油各10克。

制法

- 1 胡萝卜、海带均洗净，切成丝。黄花菜掐去老根，挤去水分。武昌鱼去鳞、鳃、内脏，洗净，沥去水分，切下鱼头、鱼尾，将鱼身横切成8片。
- 2 鱼头、鱼片放入容器内，加入葱段、姜片、料酒10克、精盐1克、醋拌匀腌渍入味，再将鱼片摆入盘内，鱼头放在盘中。海带丝、胡萝卜丝、黄花菜依次摆在鱼片的中间。再浇上用酱油、五香粉、余下的料酒和精盐对成的味汁。
- 3 入蒸锅内用大火蒸至熟透取出，汤汁滗入净锅内，再将清汤加入锅内烧开，加味精，用湿淀粉勾芡，淋入熟猪油，出锅浇在盘内鱼片上即成。



鱼腹藏宝



原料

草鱼1条(重约800克), 鸡脯肉150克, 蕨菜75克, 枸杞子10克, 鸡蛋1个, 鸡蛋清半个, 番茄酱50克, 白糖25克, 料酒、葱姜汁、醋、湿淀粉各15克, 干淀粉60克, 精盐3克, 蒜丝、姜丝各5克, 油1000克。

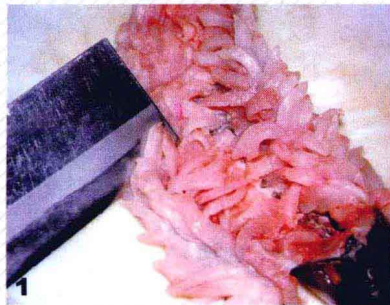
制法

- 1 枸杞子洗净。蕨菜洗净, 切成段。鸡肉切成丝。草鱼刮鳞, 去鳃、内脏, 洗净, 从脊背片开, 成头、尾完整并相连的片状, 从头部开始, 将两片鱼肉抹刀向头部片成厚片, 再顺切成条状, 深至鱼皮。
- 2 鸡丝用料酒5克、精盐0.5克、鸡蛋清、干淀粉5克拌匀上浆。剖好刀的草鱼放入盘内, 加葱姜汁、余下的料酒、精盐1克拌匀入味, 再加入搅散的蛋液, 轻轻蘸匀, 撒上干淀粉挂匀, 双手提起鱼头尾轻轻抖散, 下入七成热的油中炸至定型捞出, 油温升高后再炸至脆硬捞出, 摆入盘内。
- 3 锅内留油15克, 下入番茄酱、白糖、醋、水100克炒开, 用湿淀粉10克勾芡, 淋10克明油, 浇在草鱼上。另将锅内加油25克, 下入蒜丝、姜丝炆香, 下入鸡丝炒至微熟, 下蕨菜、枸杞子、余下的精盐、水20克炒熟, 用余下的湿淀粉勾薄芡, 出锅盛在草鱼中间即成。



特点

色形美观, 草鱼甜酸酥嫩, 鸡丝软嫩香鲜。





特点

色泽红润,鲜美细嫩,咸甜酸辣。

糖醋豆瓣鲫鱼

原料

鲫鱼2条(重约600克),葱、姜、蒜、豆瓣酱、醋、湿淀粉各10克,料酒15克,白糖20克,汤450克,植物油100克。



制法

- 1 鲫鱼去鳞、鳃、内脏,洗净,在鱼身两面均斜剖一字刀。姜去皮,与葱、蒜均剁成末。豆瓣酱剁碎。
- 2 锅内放油烧热,下入鲫鱼煎至底面略硬、呈灰黄色,翻个儿,煎另一面,至两面均呈灰黄色时,出锅倒入漏勺。锅内放油15克烧热,下入姜末、蒜末炝香,下入豆瓣炒香,加汤烧开。
- 3 下入鲫鱼,加入醋、白糖、料酒烧开,烧至熟透,收浓汤汁,撒入葱末,用湿淀粉勾芡,出锅装盘即成。



翠烧鲫鱼



原料

鲫鱼6条(重约750克), 菠菜150克, 豌豆20克, 红椒15克, 葱段、蒜瓣各10克, 料酒15克, 精盐、鸡精各3克, 酱油、湿淀粉各10克, 汤450克, 植物油800克, 醋2克。

制法

- 1 将鲫鱼去鳞、鳃、内脏,洗净,沥去水分,在鱼身两面均斜剖一字刀。菠菜洗净,切成段。红椒切成小丁。蒜瓣拍松。
- 2 锅内放油烧至七成热,下入鲫鱼炸成金黄色、外表脆硬捞出,沥去油。锅内留油20克,下入葱段、蒜瓣炝香,拣出葱段、蒜瓣不用。下入豌豆略炒,加汤、料酒、酱油、醋烧开。
- 3 下入鲫鱼烧开,用小火烧至七成熟,加入精盐2克,烧至熟透、汤汁浓稠,将鲫鱼取出,摆入盘内。将红椒丁下入汤锅内炒开,加鸡精2克,用湿淀粉勾芡,出锅浇在盘内鲫鱼上。锅内放油15克烧热,下入菠菜段、余下的精盐和鸡精煸炒至熟,出锅盛放在鱼尾边缘即成。



特点

色形美观,细嫩咸鲜,诱人食欲。

