

家 常 珍 饈 丛 书

佐餐菜谱



福建科学技术出版社

家常珍馐丛书

佐餐菜谱

陈建新 主编

吴 伟 编著

福建科学技术出版社

(闽)新登字 03 号

家常珍馐丛书

佐餐菜谱

陈建新 主编 吴 伟 编著

*

福建科学技术出版社出版、发行

(福州市东水路 76 号)

各地新华书店经销

福建省科发电脑排版服务公司排版

福建彩色印刷有限公司印刷

开本 850×1168 毫米 1/32 2 印张 图文 64 码

1999 年 1 月第 1 版第 2 次印刷

印数:10 101—15 100

ISBN 7-5335-1174-3/TS·104

定价:12.00 元

书中如有印装质量问题,可直接向承印厂调换

前 言

有需求，就必然会有供给。这是形成商贾市场的一条供应原理。

衣、食、住、行，是人类生活中四大最基本的需求。如今，人们要住房，已经不必自己置地盖房；人们要穿戴，亦不必人人量布裁衣；人们要出行，更不必个个驾车骑马了。需者只要购之纳之即可。作为食呢？这一人类生活中的第一大市场，至今为止，却尚处于以家庭为主的自烹自食阶段。我相信有朝一日，社会上酒楼饭馆更加方便了，食品更如人愿了，价格更加实惠了，营养、卫生、服务等诸方面，均胜过自家了，人们就必然会弃去炉灶，走出家门，三餐“如归”在餐馆酒楼中。到了这一天，人类生活中最耗时、最繁碎、最累赘的这项“天”字一号的庶务，就全由社会来承担，社会去提供了，那该有多好啊！

这里，我约了几位共同致力于这个愿望的同仁，应福建科学技术出版社的邀请，运用自己的专业技艺，编写了这套家庭菜谱，或称家庭式的酒楼菜谱，献给大家，献给社会。

希望社会都来研究这个话题，让家庭早日走到社会来；希望家庭也来适应这个变革，尽快地走到社会上去。

共同祈盼着：社会餐饮化、餐饮社会化。

陈建新

1996 年深秋

目 录

1. 广蒸桂花鱼	(1)	22. 芝麻腰花	(22)
2. 辣椒炒蚬子	(2)	23. 葱烧黄梅鱼	(23)
3. 丁香鱼炒葫瓜	(3)	24. 桂花鱼肚	(24)
4. 芹菜炒腊肠	(4)	25. 雀巢夏果花枝丸	(25)
5. 南煎豆腐	(5)	26. 牛油焗大虾	(26)
6. 肉丝炒海带	(6)	27. 椒盐凤爪	(27)
7. 锅烧鸭	(7)	28. 爆炒鳝段	(28)
8. 沙茶鸭块	(8)	29. 回锅肉	(29)
9. 盐煎肉	(9)	30. 青椒炒肉片	(30)
10. 清蒸滑鸡	(10)	31. 香油虾扇	(31)
11. 生炊肉饼	(11)	32. 香油海鳗	(32)
12. 干烧带鱼	(12)	33. 洋葱焗排	(33)
13. 五彩肚片	(13)	34. 蒜香茄子	(34)
14. 桂花蚬块	(14)	35. 麻辣豆腐	(35)
15. 爆炒双脆	(15)	36. 蚝油牛肉	(36)
16. 腐竹炒肉片	(16)	37. 红烧豆腐	(37)
17. 韭黄炒蚬米	(17)	38. 宫保肉丁	(38)
18. 百花镶凉瓜	(18)	39. 红烧面筋	(39)
19. 椒盐泥鳅	(19)	40. 炸溜里脊肉	(40)
20. 西汁猪肝	(20)	41. 香油海鳗	(41)
21. 椒盐鳝串	(21)	42. 虾米炒春菜	(42)

- | | | | |
|-----------------|------|-----------------|------|
| 43. 豆乳炒通菜 | (43) | 51. 肉米烧冬瓜 | (51) |
| 44. 醉排骨 | (44) | 52. 红糟肉 | (52) |
| 45. 噫汁鲳鱼 | (45) | 53. 炸鸡腿 | (53) |
| 46. 干煎蛭蛋 | (46) | 54. 锅烧肉 | (54) |
| 47. 炸肉丸子 | (47) | 55. 椒盐鱼片 | (55) |
| 48. 香酥鸭 | (48) | 56. 蒜瓣炒花蛤 | (56) |
| 49. 香炸海蛎 | (49) | 57. 芹菜炒章鱼 | (57) |
| 50. 干贝烧葫瓜 | (50) | 58. 素炒三丝 | (58) |

1. 广蒸桂花鱼

【原料】

主料：桂花鱼 1 只；配料：葱丝 10 克，姜丝 5 克，辣椒丝 3 克；调料：生抽 15 克，鱼露 10 克，味精 6 克，老抽 10 克，糖 3 克，生油 15 克，清汤 30 克。

【制法】

(1)将鱼宰杀，去鳞、鳃、内脏，洗净待用。

(2)将生抽、老抽、鱼露、糖、清汤调成汁。

(3)将鱼放入蒸笼，用旺火蒸 10 分钟后取出，撒上葱丝、辣椒丝、姜丝后用锅将油烧热，浇在鱼身上，淋上按(2)方法调好的汁即可。

【特点】

原汁原味，鱼肉鲜美。



2. 辣椒炒蚬子

【原料】

主料：蚬子 300 克；配料：辣椒 50 克，蒜茸 5 克，姜米 2 克，葱花 5 克；调料：盐 5 克，味精 7 克，酱油 5 克，糖 3 克，麻油 1 克，生油 25 克，清汤 25 克，绍酒 3 克。

【制法】

(1) 将辣椒去籽、切块。

(2) 锅置旺火上，下油，倒入辣椒块煸香，加蒜茸、姜米、葱花、蚬子及盐、酱油、味精、糖、酒等调料，颠炒几下即可。





【原料】

主料：葫芦瓜 350 克；配料：丁香鱼 10 克；调料：盐 2 克，味精 3 克，白糖 2 克，麻油 1 克，高汤少许，湿淀粉 5 克，生油 3 克。

【制法】

(1) 葫芦瓜先用刀剖成条，去籽，用斜刀切成薄片，焯水后加少许盐

和生油。

(2) 中火加生油于锅中，下葫芦瓜片、丁香鱼，加盐、糖、麻油、味精、高汤，颠炒 2 分钟，湿淀粉勾芡装盘。

【特点】

清香淡雅，营养丰富。

3. 丁香鱼炒葫芦瓜

4. 芹菜炒腊肠

【原料】

主料：腊肠 150 克；配料：芹菜 100 克，红萝卜 15 克；调料：盐 3 克，味精 5 克，糖 2 克，清汤 25 克，生油 50 克，绍酒 3 克。

【制法】

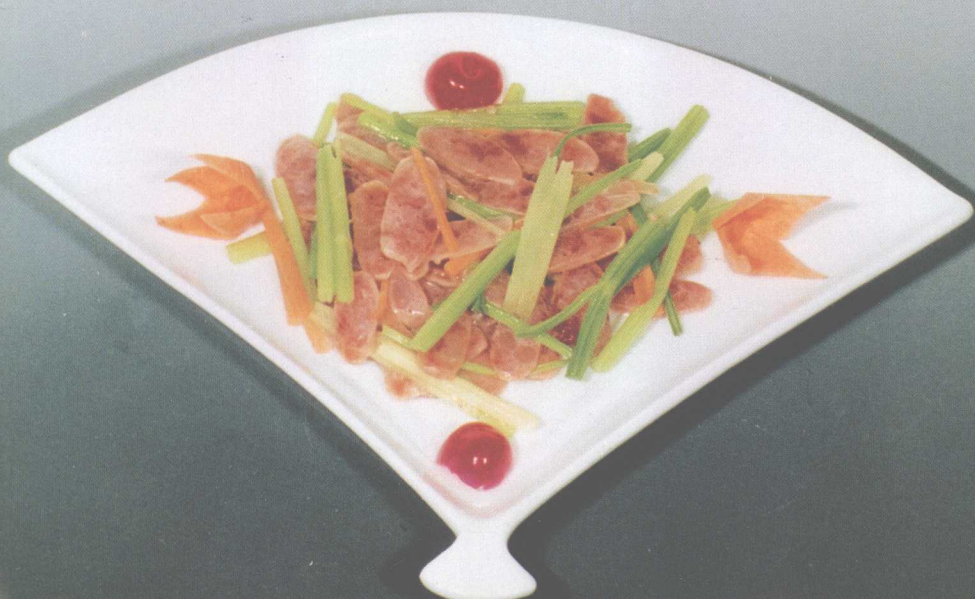
(1)将腊肠斜刀切片，余水；芹

菜、红萝卜分别切段、切丝。

(2)锅置旺火上，下油煸香芹菜、红萝卜丝，倒入腊肠，洒绍酒，加清汤及其他调料，颠炒几下即可。

【特点】

腊味可口，芹香味浓。





【原料】

主料：豆腐 500 克；配料：香菇 10 克；调料：酱油 3 克，味精 4 克，麻油 1 克，白糖 2 克，花生油 450 克，料酒少许。

【制法】

(1) 豆腐先改成长约 4 厘米、宽 3 厘米、厚 1 厘米的长块，再改

成两个三角形的块状。

(2) 过油入锅，烧至八成热，倒入豆腐块炸至金黄色，沥去油。

(3) 用底油煸香香菇，洒入酒，加酱油、味精、糖、麻油，下豆腐烧入味后，装盘。

【特点】

咸香可口。

5. 南煎豆腐

6. 肉丝炒海带

【原料】

主料:海带 300 克;配料:肉丝 500 克,蒜茸 5 克;调料:盐 2 克,味精 3 克,糖 1.5 克,麻油 2 克。

【制法】

(1)将海带漂洗干净,切成丝。

(2)锅置旺火上,下少许油,煸香蒜茸、肉丝,放入海带、盐、糖、味精、麻油,翻炒 2 分钟即成。

【特点】

滑软爽口,嫩香美味。





【原料】

主料：净番鸭半只；配料：整葱 3 条，生姜 10 克，鸡蛋 50 克，花椒、八角、丁香各少许；调料：酱油 250 克，味精 50 克，白糖 150 克，料酒 100 克，清水 200 克，生粉 100 克，花生油 750 克。

【制法】

(1) 锅置火上，下少许油爆炒

葱、姜、花椒、八角等，洒入酒，加水、酱油、味精、白糖，放入净番鸭，用小火烧至烂；把鸡蛋和生粉搅成蛋糊待用。

(2) 把烧烂的番鸭拍上蛋糊，放入八成热的油中炸至金黄色后切块、装盘即可。

【特点】

香酥可口，风味独特。

7. 锅烧鸭

8. 沙茶鸭块

【原料】

主料：净鸭肉 500 克；配料：蒜瓣 5 克，姜片 3 克；调料：沙茶酱 10 克，盐 2 克，味精 3 克，白糖 5 克，湿淀粉 8 克，高汤 30 克，麻油 3 克，花生油 25 克。

【制法】

(1) 将鸭肉切成长约 3 厘米、宽约 1.5 厘米的小块，氽水后冲净。

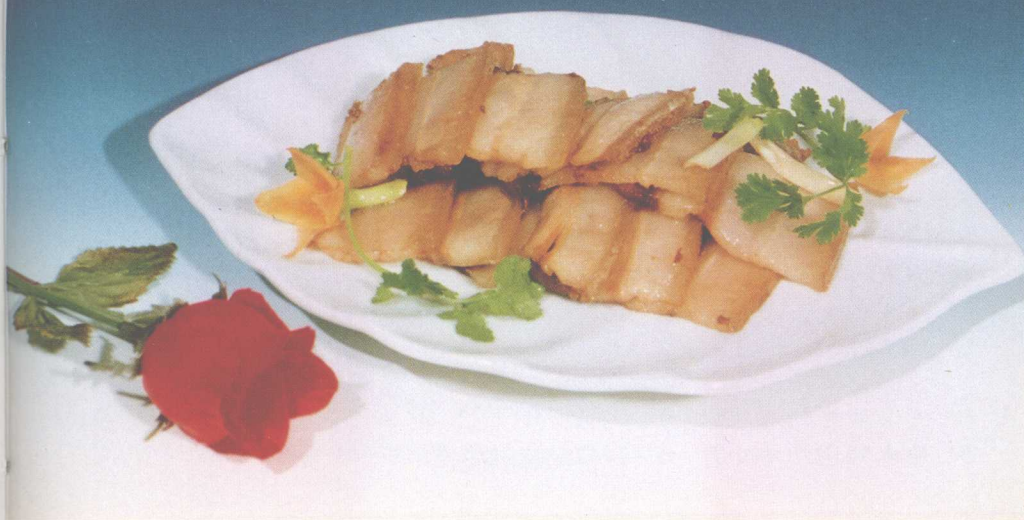
(2) 油下锅，烧至五成热，放入鸭块，浸炸 2~3 分钟，捞起沥干。

(3) 锅置中火上，下少许生油，下姜、葱煸香，再下沙茶酱，洒酒，加高汤、盐、糖、味精、麻油，倒入鸭块，转小火，煨 6~8 分钟，加少许胡椒粉、湿淀粉打芡，装盘。

【特点】

醇香肉烂，回味无穷。





【原料】

主料：带皮五花肉 500 克；
调料：盐 800 克，花生油 50 克。

【制法】

(1) 将带皮五花肉切成宽 3 厘米的长条，洗净后加盐腌渍 3 天。

(2) 取出五花肉条，刮去附在上面的盐粒，切成厚 0.5 厘米的薄片，下油锅，煎至淡黄色即可。

【特点】

咸香爽口，佐餐佳品。

9. 盐煎肉

10. 清蒸滑鸡

【原料】

主料:带骨鸡肉 300 克;配料:水发香菇 10 克,熟火腿肉 10 克;调料:精盐 5 克,味精 2.5 克,干淀粉 10 克,熟花生油 15 克,葱段 15 克,姜片 2.5 克。

【制法】

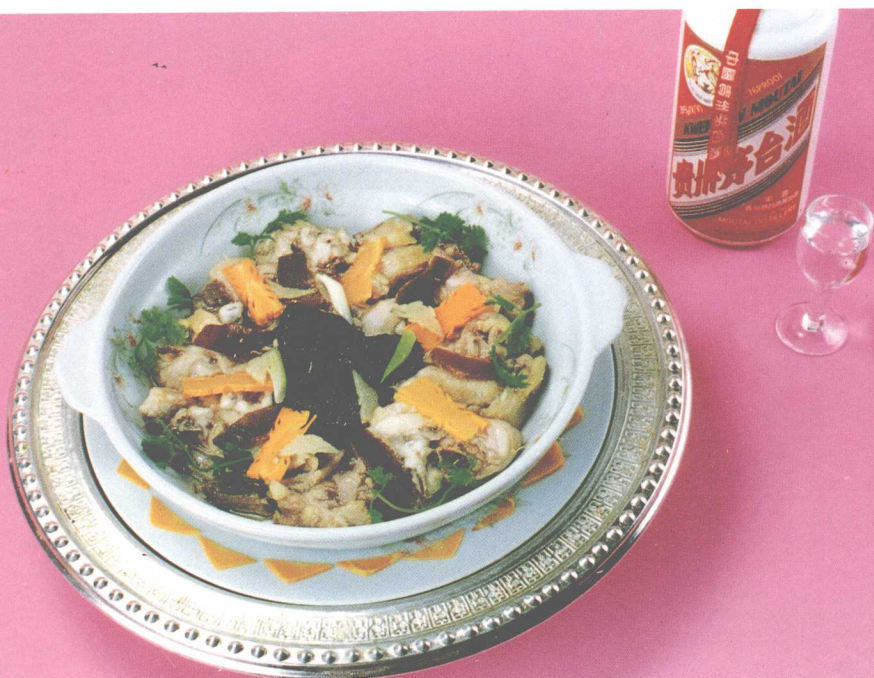
(1)将鸡肉洗净,切成长 4 厘米、宽 2 厘米的鸡块;香菇洗净切块,熟火腿肉切成小片,葱段切成

马蹄葱。

(2)把切好的鸡块装在碗中,先加入精盐和味精略拌,再加干淀粉搅拌,最后加入香菇块、火腿片、马蹄葱和姜片一道拌匀,平铺在盘上,淋上油,上笼用中火蒸约 10 分钟,至汁变清(表明成熟)即成。

【特点】

此菜讲究火候,恰熟即成,以肉质嫩滑,原汁原味为妙。





【原料】

主料：五花肉 250 克；配料：葱珠 2 克，鸡蛋 1 粒，豆腐 10 克；调料：盐 2 克，味精 3 克，白糖 2 克，酱油 3 克，麻油 2 克。

【制法】

(1) 五花肉剁成肉泥，鸡蛋打散。

(2) 把剁好的肉泥装在小盆

中，倒入蛋液，加入盐、味精、糖、酱油、麻油、豆腐，拌匀后加入葱珠，和成肉馅。

(3) 把肉馅置一小盘上，轻压成肉饼，入蒸笼蒸 7~8 分钟，即可。

【特点】

肉香醇厚，嫩爽可口。

11. 生炊肉饼
