

美食特攻队 第1辑

周末家常菜

自己动手周末为家人准备一顿丰盛的美餐，合家欢乐

兼顾营养与美味的配菜秘诀
每道食谱都提供最实用的美味秘诀

翁光鹤 主编



美食特攻队 第1辑

周末家常菜

鼎鉴生活



中国戏剧出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

美食特攻队. 第1辑/翁光鹤主编. —北京: 中国戏剧出版社, 2007.1

ISBN 978-7-104-02542-9

I. 美... II. 翁... III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第161819号

美食特攻队 第1辑

策 划: 鼎盛生活

责任编辑: 吴淑苓

责任出版: 冯志强

出版发行: 中国戏剧出版社

社 址: 北京市海淀区紫竹院路116号嘉豪国际中心A座10层

邮政编码: 100097

电 话: 58930221(发行部)

传 真: 58930242(发行部)

电子邮箱: fxb@xj.sina.net(发行部)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京威灵彩色印刷有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 48

版 次: 2007年1月 北京第1版第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-104-02542-9

定 价: 192.00元(全12册)

版权所有 违者必究

作者序

从事餐饮业多年，每逢节假日常看到很多客人携扶老幼一齐上馆子，可见重视亲子关系的现代社会，一家人平时不论多忙碌，周末假日总会抽出时间和父母双亲及子女一同吃顿饭，而这顿饭菜品色也会比平时丰盛一许多，满足假日打打牙祭的口腹之欲。

有鉴于此，让我们在工作之余，兴起制作这本适合全家人的套餐食谱，首先以“周末假日全家人在一起吃饭”为菜单设计的一大原则，其次为菜色变化丰富，制作过程简便、不费事为前提，希望能帮助有心自己动手烹调的读者，利用休闲时间较多的周末假日，在家轻轻松松为家人做一顿色香味齐全的拿手佳肴。

全书分为猪肉篇、牛肉篇、鸡肉篇、海鲜篇、蔬菜篇、汤羹篇，共计五十八道菜色。本书在菜色的搭配组合上，我们也考虑到食材选择，除了口感及口味有协调的变化之外，还注意了营养的均衡。

这本书从菜色的制定到食谱拍摄完成，即将付梓，心中格外兴奋。可供广大读者充分发挥厨艺的机会及给予诸多指导，希望广大读者看了有所获益，一家人吃得和美融融。

愿您就在这个周末假日，自己动手，和家人分享一顿好吃的全家美餐吧！



CONTENTS

目录

如何做好假日家常 5

● 猪肉篇

豉汁子排	6
粉蒸排骨	7
梅干扣肉	8
红烧蹄膀	9
红烧狮子头	10
咸鱼烧肉	11
京酱肉丝	12
红烧豆腐镶肉	13

● 牛肉篇

煎牛小排	14
黑胡椒牛柳	15

● 鸡肉篇

香烤鸡腿	16
彩椒鸡片	17
葱油冷鸡	18
芝麻鸡片	19
油淋全鸡	20
稻香风味鸡	21
糖醋鸡丁	22

● 海鲜篇

豆瓣鲤鱼	23
椒盐鲳鱼	24
三丝鱼卷	25
豆腐蒸鲑鱼	26
酥炸鳕鱼	27
清蒸石斑	28
红烧鱿鱼	29
豆苗虾仁	30
滑蛋虾仁	31
椒盐大虾	32
三彩炒虾仁	33
蓝花虾蒸蛋	34
生菜虾松	35
清蒸花蟹	36
鲜蛤焖丝瓜	37
豆豉鲜蚶	38
五味花枝	39

● 蔬菜篇

酸辣笋笋	40
奶油焗白菜	41
雪菜肉末	42
鱼香茄子	43

韭菜炒甜不辣	44
银芽炒肉丝	45
白果丝瓜	46
韭黄肉丝	47
鲜肉高丽菜卷	48
姜丝豇豆	49
北菇扒白菜	50
银芽腐皮卷	51
蟹丝烩高丽苗	52
肉燥空心菜	53

● 汤羹篇

炖牛肉汤	54
蛤蜊田鸡汤	55
冬瓜蛤蜊汤	56
翡翠鲜贝羹	57
火腿豆腐汤	58
凤梨苦瓜鸡汤	59
三丝鱼翅羹	60
山药排骨汤	61
鸡茸玉米羹	62
砂锅鱼头	63
什锦火锅	64



如何做好周末假日家常菜

这个周末是否计划和家人一起吃晚餐？

在紧张、繁忙的现代社会中，谈到买菜、做饭，就会使人感到心有余而力不足。小夫妻二人平常吃的晚餐，就够让人手忙脚乱了，更别提还要做出一桌四菜一汤或五菜一汤的全家餐。很多家庭中的贤妻良母，都会做一手好菜，一家人围着餐桌和乐融融，其气氛让人好生羡慕啊！

当全家人及亲朋好友共聚一堂时，该怎样准备顿丰盛的全家餐呢？请看以下建议：

一、配菜要兼顾营养及美味，让人食欲大开。

许多妈妈都希望看到孩子们一上饭桌就吃得津津有味，仰着小脸对自己说：“妈妈，这道菜真好吃！”因此，配菜最重要的是令其色泽鲜艳，让人一看便食欲大开，而且营养、美味均衡，才能吃出文化吃出健康。

二、烹调时要掌握所用时间，以便快速完成上桌。

四菜一汤或五菜一汤的全家人套餐，烹调时间长的先做，烹调时间短的后做，以免出现某些菜已经完成了，还有其它的菜不熟，烹调时间短、只需大火快炒的菜，最好放在最后做，以免放久了变色或凉掉。

三、鸡鸭鱼肉比例适中，不油不腻滋味合宜。

一桌套餐，即要丰富菜色，又要平衡口感，最好依比例调配肉与菜的份量，比如主菜为油腻的红烧狮子头时，搭配的菜就可以选择清淡一点的鱼肉、海鲜，或能消解油腻的蔬菜，而主菜为滋味清淡的蒸品时，配菜则来一两道酱汁浓稠或浓味重的肉类。

四、精致、美观之余，要让人能够吃饱。

全家餐的菜色，需视用餐人数的多寡与用餐者应根据用餐人数及年龄层次来设计。当用餐人数较多时，菜色除了精致、美观之外，还要考虑用餐者是否能吃饱。因此食材选择应增加一些带有糖类或淀粉质的食物，如马铃薯、红薯等，让人食后产生饱足感。

您就跃跃欲试、大展身手吧？来吧！让本书教您自己做全家餐，简易好学、菜色丰富，假日里，您也可以依照自己喜爱的口味，自行组合出各式各样适合您的全家人一起享用的假日套餐吧！

豉汁子排

材料

豆豉 30 克，子排 300 克，大蒜 3 瓣，红辣椒 1 只，青江菜 50 克

调味料

A 料：酱油 1 小匙

B 料：酱油 1.5 小匙，糖 1/4 小匙，胡椒粉、米酒各 1 小匙

C 料：高汤 1/2 杯

作法

- 1 大蒜去皮，红辣椒去蒂，洗净，均切末；青江菜洗净，放入滚水中烫熟后捞出备用。
- 2 子排洗净，切块，放入滚水中略烫，捞出，沥干水分，放入碗中加入豆豉、红辣椒、大蒜末及 A 料，抓拌均匀并腌至入味（如图）。
- 3 锅中倒入 2 大匙油烧热，放入腌过的子排及 B 料炒匀，加入 C 料煮开，改小火焖煮 20 ~ 25 分钟，即可盛起，放入青江菜盘中即可。

美味小秘诀

豆豉是咸味很重的调味料。若怕太咸可先用水浸泡一下，再切碎、爆香，就可避免太咸，但香味仍保持一样浓郁。





粉蒸排骨

材料

排骨 500 克，红薯 200 克，
青江菜 50 克

调味料

A 料：蒸肉粉 1 包，酱油 1 又
1/3 小匙，香油、糖各
1/2 小匙，鲜鸡粉、胡
椒粉各 1/4 小匙

作法

- 1 红薯去皮，洗净，切块，盛入盘中备用。
- 2 排骨洗净，沥干，放入碗中加入 A 料抓拌均匀，加入红薯（如图），放入蒸笼中蒸约 25 ~ 30 分钟，至排骨熟透，取出，扣入盘中即可。
- 3 青江菜洗净，放入开水中烫熟，捞出沥干，排放在排骨四周，即可端出。

美味小秘诀

市售的蒸肉粉通常都已有调味，因此烹调粉蒸排骨时，要注意酱油的用量，以免口味太咸；要用中火慢蒸，排骨才会软嫩多汁。





梅干扣肉

材料

五花肉 500 克，梅干菜 160 克，大蒜 5 瓣，青江菜 100 克，红辣椒 2 只

调味料

A 料：酱油 3 大匙
B 料：冰糖 1 大匙

作法

- 1 梅干菜仔细清洗干净，挤干水分，大蒜去皮，均切末，红辣椒去蒂，洗净，切段；青江菜洗净，放入开水中烫熟，捞出，沥干水分，排入盘中备用。
- 2 五花肉洗净，均匀涂抹 A 料并腌 15 分钟（如图），放热油锅中炸至表面呈金黄色，捞出，沥油，切片备用。
- 3 锅中倒入 1 大匙油烧热，爆香大蒜及红辣椒，放入梅干菜翻炒数下，加入 3 杯水煮开，再加入五花肉片及 B 料，转小火焖煮 30 分钟至熟烂入味，盛入青江菜盘中，即可端出。

美味小秘诀

梅干菜要用流水冲净，以免夹杂杂质破坏口感，而水分要完全挤干，切碎后先用油炒香，再加入水及油炸过的肉焖煮，才能发挥提味的功效。



红烧蹄膀

材料

蹄膀 1 个（约 600 克），青江菜 200 克，八角 2 粒

调味料

A 料：酱油、水各 3 杯，冰糖 3 大匙，米酒 1 大匙

B 料：淀粉水 2 小匙

作法

- 1 蹄膀拔除余毛，洗净，放入热油锅中煎至外皮酥脆并呈金黄色（如图），盛起备用。
- 2 青江菜（即油菜）洗净，放入开水中烫熟，捞起，沥干水分，排放蹄膀边缘。
- 3 锅中放入 A 料、八角及蹄膀以大火煮开，再改小火焖煮约 40 分钟至蹄膀软烂，盛入盘中。
- 4 锅中倒入半杯卤汁煮开，加入 B 料勾芡，淋在蹄膀上即可端出。

美味小秘诀

蹄膀红烧前，先将外皮炸至金黄，可除去多余的油分，再经过长时间小火焖煮后，不但外型保持完整，且皮的口感更脆而不腻。



红烧狮子头

材料

猪绞肉 600 克，大白菜、青江菜各 300 克，荸荠 200 克，葱、姜各 50 克，鸡蛋 1 个

调味料

A 料：淀粉 3 大匙，酱油 2 大匙，米酒 1 大匙，胡椒粉 1 小匙
B 料：淀粉 1 杯
C 料：水 2 杯，酱油 3 大匙，糖、米酒各 1 大匙

作法

- 1 荸荠、姜分别去皮，洗净，葱洗净，均切末；大白菜洗净，切大块；青江菜洗净，放入开水中烫熟，捞起，排入盘中备用。
- 2 猪绞肉放入碗中，打入鸡蛋，加入葱、荸荠、姜末及 A 料搅拌至有粘性，用手捏握成肉丸子（如图），均匀沾裹 B 料，放入热油锅中以大火炸至外表呈金黄色，捞出，沥油备用。
- 3 锅中倒入 C 料，放入大白菜以大火煮开，加入肉丸子，改小火煮至入味，熄火，盛入排有青江菜的盘子，即可端出。

美味小秘诀

猪绞肉要顺着同一方向搅拌，肉质口感才有弹性；大火油炸仅有固定肉丸形状的功用，内部仍未全熟，因此需改小火煨煮，才能将美味完全深入。





咸鱼烧肉

材料

咸鱼 1 尾，五花肉 300 克，
香菜 20 克

调味料

A 料：鲜鸡粉 1/4 小匙，米酒
1/8 小匙，酱油 3 大匙，
水 2 杯
B 料：淀粉水 3 大匙

作法

- 1 咸鱼洗净，去骨，切小块 五花肉洗净，切条 香菜洗净，切小段。
- 2 锅中倒入 1 大匙油烧热，放入五花肉煎至呈金黄色，放入咸鱼块（如图），加入 A 料煮开，再加入 B 料勾芡，撒上香菜，即可盛出。

美味小秘诀

五花肉要带油才好吃，但为避免太油腻，红烧前不妨用油炸至金黄，将肉中的多余油逼出来，烹煮后才不会太油腻。





京酱肉丝

材料

猪肉 500 克，葱 100 克

调味料

A 料：酱油 2 小匙，米酒 1 大匙，
白糖 1 小匙

B 料：甜面酱 1 大匙，鲜鸡粉
1/2 小匙

作法

- 1 猪肉洗净，切丝，放入碗中加入 A 料腌拌入味（如图）；葱洗净，切丝，排放盘中。
- 2 锅中倒入 2 大匙油烧热，放入肉丝翻炒至变色，立刻捞出，沥油备用。
- 3 锅中余油继续烧热，放入 B 料炒匀，加入猪肉丝炒匀，盛在葱丝上，即可端出。

美味小秘诀

肉丝腌拌后，用温油炸至八分熟即可；而葱丝因要生食，要切得极细，若担心辛辣味太重，可先泡在冷开水中以减低些许辣味。



红烧豆腐镶肉

材料

豆腐2块，荸荠50克，猪绞肉150克，鸡蛋1个，葱、姜各20克

调味料

A料：酱油1大匙，香油、淀粉各1小匙
B料：淀粉1/3杯
C料：酱油2大匙，水1杯，胡椒粉1/2小匙，糖、米酒各1小匙
D料：淀粉水1大匙

美味小秘诀

肉馅中加入切得极细的荸荠，可在软韧中增添一份清脆的口感。也可以油豆腐代替普通豆腐，只要洗净，切割出开口，即可直接填入肉馅烹调。

作法

- 1 荸荠、葱洗净；姜去皮，洗净，均切末备用。
- 2 猪绞肉放入碗中，加入荸荠、葱、姜及A料，打入鸡蛋搅拌均匀，做成肉馅备用。
- 3 豆腐洗净，切厚片，并分别将中间部分挖除，撒上适量B料，填入肉馅，做成豆腐镶肉备用（如图）。
- 4 锅中倒入1小匙油烧热，放入C料煮开，加入豆腐镶肉以中火煮熟，改小火烧至豆腐入味，再加入D料勾芡，即可盛出。



煎牛小排

材料

牛小排 600 克，洋葱 1/2 个，
芹菜叶 50 克，姜 4 片，葱 4 段，
红辣椒 1 只，柳丁 1 个，香菜
10 克，大蒜 4 瓣

调味料

A 料：酱油 3 大匙，水 1 杯，
米酒 1 大匙，鲜鸡粉 1
小匙

B 料：梅林辣酱油 3 大匙

作法

- 1 红辣椒去蒂，洗净，姜去皮，洗净，大蒜去皮，芹菜叶、葱、香菜分别洗净，均切末；洋葱去皮，洗净，部份切末，其余切片；柳丁洗净，切片。
- 2 牛小排对切成一半，放入碗中加入洋葱、芹菜、葱、姜、柳丁及 A 料，抓拌均匀并腌约 20 分钟，取出，沥干，放入热油锅中煎至两面呈金黄色（如图），盛出备用。
- 3 锅中倒入 1 大匙油烧热，放入葱、大蒜、红辣椒、洋葱及香菜末炒香，加入牛小排，拌炒至熟再加入 B 料拌匀即可盛出。

美味小秘诀

带骨牛小排可先切成两三段，加料腌拌时会较易入味，油煎时也不易烧焦；要先用大火再转中火煎牛小排，不要反复翻面，以免肉汁散失。





黑胡椒牛柳

材料

牛里肌肉 300 克，鸡蛋 1 个，洋葱、青椒各 50 克，姜 2 片，红辣椒 30 克，大蒜 1 瓣，葱 1 段

作法

- 1 洋葱去皮，洗净，青椒、红辣椒分别去蒂及籽，洗净，均切条；大蒜去皮，切末备用；葱洗净，切段，姜去皮，洗净，切片，均放入锅中加入 1 杯水煮至汤汁剩一半，捞除葱、姜，做成葱姜水备用。
- 2 牛里肌肉切厚片，以刀背拍松，切粗条，放入碗中加入葱姜水搅拌至完全吸收，再加入 A 料，打入鸡蛋抓拌均匀并腌 15 分钟(如图)，放入热油锅中炒至 7 分熟，捞出，沥油备用。
- 3 锅中倒入 1 大匙油烧热，爆香蒜末，放入洋葱炒香，加入 B 料煮开，再加入青椒、红辣椒及牛肉拌匀，最后加入 C 料勾芡，即可盛出。

调味料

A 料：沙拉油 2 大匙，淀粉 1 大匙

B 料：水 1/2 杯，黑胡椒粒 3 大匙，蚝油 2 大匙，糖 1 小匙，A1 牛排酱、梅林辣酱油各 1 大匙

C 料：淀粉水 1 大匙

美味小秘诀

牛柳不可切得太细，食用时才有咀嚼的口感，先用温热油泡炸至七分熟，再与其他材料拌炒时才会熟度正好，若炸太熟，再炒时口感会太老。





香烤鸡腿

材料

鸡腿3只, 柠檬1/6个, 葱2段,
姜3片

调味料

A料: 酱油3大匙, 米酒1大匙

B料: 胡椒盐3小匙

作法

- 1 葱洗净, 切段, 拍扁; 姜去皮, 洗净, 切片; 柠檬洗净, 切块; 烤箱以200℃预热10分钟。
- 2 鸡腿洗净, 去骨, 放入碗中加入葱段、姜片及A料腌泡约15分钟后取出, 放入热油锅中煎至外皮呈金黄色(如图), 盛入烤盘, 放入烤箱以上下火各200℃烤10~15分钟, 取出, 待食用时淋上柠檬汁, 蘸B料即可。

美味小秘诀

鸡腿先用油煎过, 可封住鸡肉内的鲜美肉汁, 避免在烤的过程中流失, 更能保住外酥里嫩的美味。

