

家庭饮食系列

彩图

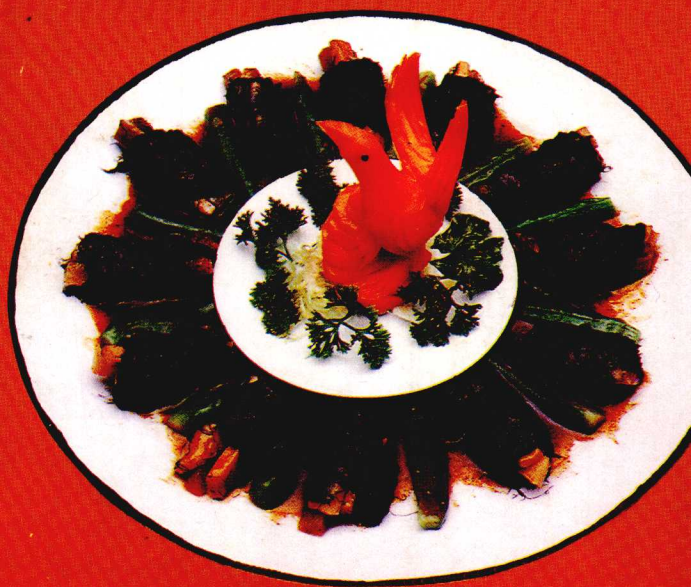
家常

节假日菜谱

梁锦彪

四川科学技术出版社

贵州省图书馆



川新登字004号

内 容 简 介

随着人民生活水平的不断提高，人们对饮食也提出了更高的要求。为了帮助广大读者以最快的速度提高烹调技术，做出色香味美的菜式，我们八家出版社联合出版了这套《家庭饮食》系列书。

本系列书的特点之一：全部菜式都附有彩图，并配以简单准确的文字说明，不仅使读者能以最高的效率学会制作各种菜肴、点心和果汁饮料，而且翻阅这些色彩斑斓、精美逼真的照片也是一种美的享受。本书特点之二：它由我国多家科技出版社联合出版，全丛书精选了不同款式的近800种菜、点心和冷饮，荟萃了我国东南西北中的烹调特点，可以说这是一套富有地方特色的实用饮食全书。

本书不仅适合家庭主妇从中选择称心的菜谱，而且也是广大厨师们的得力助手。

《家常节假日菜谱》

梁 锦 彪

四川科学技术出版社出版

(四川成都盐道街3号) 邮编610016

新华书店总店科技发行所发行

中国人民解放军1205工厂印刷

787×1092毫米 32开本 2印张

1992年4月第一版 1992年4月第一次印刷

印数：1—30,000册

ISBN7-5364-2139-7/TS·132 定价：4.80元

家庭饮食系列书

家常节假日菜谱

梁锦彪

四川科学技术出版社

家常节假日菜谱

目 录

大显发财	4	蒜茸焗青口	22
发财好市	4	香麻蒸鲩鱼	22
芦笋炒鱿鱼	6	牛油焗蟹盖	24
海蜇炒鸡丝	6	锦绣火锅	24
醋溜鱼片	8	古法盐焗鸡	26
石斑鹌鹑蛋	8	双色焗龙虾	26
秘制膏蟹	10	卷凤尾虾肉	28
云耳蒸鱼头	10	鲜虾海鲜火锅	28
蕃茄鲜鱿须	12	豉汁蒸带子	30
什锦海鲜火锅	12	越式腌鲩鱼	30
酸梅鲭鱼肉	14	芋仔蒸鸭	32
蚝油美鲍甫	14	炸腐竹鸭掌	32
发财海味皇	16	辣味炒鸡腰	34
面豉鲩鱼	16	鸡粒焗四宝蔬	34
酸甜鱼块	18	冬菇焖鸡	36
酥炸包虾	18	草菇蒸乳鸽	36
清蒸基围虾	20	芥兰牛肉丝	38
赛螃蟹	20	鸡酒汤	38

洋葱焗猪扒	40	好市发财满堂红	52
串烧羊肉	40	花开富贵	54
翠竹牛柳粒	42	锦绣花团	54
土豆烧羊肉	42	马蹄炒牛腱	56
葱段爆猪肝	44	三菇炒猪天梯	56
潮洲豆酱肉	44	碧绿琵琶豆腐	58
洋葱煎牛肝	46	肥牛火锅	58
猪肚蚬仔汤	46	炒皇帝豆	60
古法蒸鲥鱼	48	蒸酿芥菜	60
蜜汁云腿	48	香煎蛋角	62
菱角炒肉片	50	海味炒芥菜	62
腿粒煮菜花	50	咸鱼焖猪肉	64
鸿运花开	52		



※※※※ 材料：干鱿鱼200克（或急冻鲜鱿500克），
 ※※※※ 鲜芦笋350克，红椒1只去籽切片，生油2汤匙。
 ※※※※ 调料：①姜榄1茶匙，蒜茸半茶匙。②蚝
 ※※※※ 油1茶匙，生粉1/2茶匙，盐、味精、糖各少许，
 ※※※※ 加2汤匙水拌匀。③麻油、胡椒粉各适量。
 ※※※※ 做法：(1)干鱿鱼加少许食用苏打浸约4小
 ※※※※ 时，取出洗净，再用刀划花，切成菱形长片。
 ※※※※ (2)鲜芦笋切斜片。(3)烧热油2汤匙，爆香调料
 ※※※※ ①，放入加工好的鱿鱼片，炒至卷起，再放鲜
 ※※※※ 芦笋，加水1汤匙再炒片刻，下调料②勾芡，
 ※※※※ 加入红辣椒炒匀，即可上碟。

材料：海蜇皮160克，鸡肉120克，茺荳
 ※※※※
 少许。

调料：①姜丝少许，蒜茸1茶匙。②盐1/
 ※※※※
 4茶匙，蛋白1/2茶匙。③盐、味精、糖各适量，
 ※※※※
 辣椒酱1汤匙，生粉1汤匙，浙醋1汤匙，清水
 ※※※※
 1茶匙调匀。

做法：(1)海蜇皮用清水冲5小时，然后切
 ※※※※
 丝，在微滚水里泡一下，即取出滤干水分。
 ※※※※
 (2)鸡肉洗净切丝，加入调料②腌约10分钟待用。
 ※※※※
 (3)放入调料①在锅内爆香，把海蜇和鸡丝亦放
 ※※※※
 入锅内炒至熟，然后用调料③勾芡，迅速铲起
 ※※※※
 盛在碟上，最后撒上茺荳叶即可。





材料：鲞鱼肉（或黄鱼肉）350克，干黑木耳5克，茺荑少许。

调料：料酒15克，米醋40克，白糖20克，盐1茶匙，葱段、姜丝各1/2茶匙，生粉1/2茶匙，麻油、味精各少许，熟猪油50克。

做法：(1)将鱼肉洗净、抹干，切成片，用盐腌约10分钟。黑木耳浸软、去蒂、洗净。(2)热锅后，倒入猪油滑锅后倒出，放鱼片，加料酒、加盖焖一下，加黑木耳、白糖、清水、姜丝、葱段，以猛火煮滚后以慢火煮8分钟。(3)改用猛火，随即加入米醋，并用调水之生粉勾芡，轻翻两下。淋入30克猪油和适量麻油、味精，铲起盛在碟上，最后撒上茺荑叶便成。

醋溜鱼片

材料：鲜或急冻石斑鱼1尾（约500克），鹌鹑蛋14只，火腿剁碎2汤匙，姜片适量，西兰花适量，红尖椒少许。

调料：①胡椒粉、生粉少许、油2汤匙。②麻油、胡椒粉少许、生粉、盐、糖各适量，加上汤2/3杯调匀。

做法：(1)石斑鱼剖肚去内脏，取肉（其它作另用）直纹切长方形块，加调料①拌匀，排在碟周围。(2)鹌鹑蛋煮10分钟至熟，用清水浸冷后去壳，放在(1)中央，姜、红椒丝放在鱼片上蒸5分钟至熟，取出姜片。(3)下油2汤匙，煮滚调料②，淋在鱼及鹌鹑蛋上，把熟火腿茸撒在鹌鹑蛋上面。(4)把西兰花炒熟伴边。

材料：顶角膏蟹500克，猪肉（半肥瘦）100克。

调料：鸡蛋2只（只用蛋黄），蟹膏25克，味精，盐各1/2茶匙，糖1/3茶匙，茺荬叶1茶匙，面粉少许，胡椒粉、麻油各适量。

做法：(1)将猪肉切粒与调料拌匀，膏蟹斩件去除内脏洗净，沥干水。(2)将已放入调料拌匀的猪肉粒逐一放在膏蟹上面。(3)用微波炉低温焗约15分钟即可取出放在碟上。(4)碟旁可放两只用青瓜雕成立体形和一朵用红尖椒雕成的花朵，只作装饰，以供观赏。

材料：崇鱼头500克（最好用鲈鱼头或苏眉鱼头），生油2汤匙，干云耳10克（浸软、洗净）。

调料：①豆豉茸1汤匙，姜片半茶匙，蒜茸1茶匙。②麻油、胡椒粉各少许，酱油2茶匙，生粉1汤匙，盐、味精各1/2茶匙。③红尖椒1只切丝，葱2条切约3厘米长。

做法：(1)将鱼头洗净斩件沥干水分，加入调料②拌匀。(2)烧热锅下油2汤匙爆香调料①，熄火，加入调料③和鱼头、云耳拌匀，铲起盛在碟上，猛火蒸约10分钟即可。

云耳蒸鱼头





蕃茄鲜鱿须

蕃茄鲜鱿须

蕃茄鲜鱿须

什锦海鲜火锅

什锦海鲜火锅

什锦海鲜火锅

酸梅鯖魚肉

调料：酸甜梅酱1茶匙，紫苏叶14片，酒、盐各少许。

做法：(1)鲭鱼肉用酒与盐腌5分钟。(2)锅热油，把鲭鱼炸至金黄色。(3)用酸甜梅酱涂在鱼肉上，然后用紫苏叶包裹鲭鱼。(4)下水入锅煮滚，将加工后的鲭鱼蒸5分钟，去紫苏叶上碟，拌上切片的酸甜瓜在碟边，是下酒的佳肴。

调料: ①蚝油3汤匙, 酱油1汤匙, 上汤1
②盐、味精各1/2茶匙, 糖1/3茶匙, 生
茶匙, 麻油、胡椒粉各适量。

做法: (1)将鲍鱼切成厚件,排在碟上,用调料①加入姜片、葱条,放入鲍鱼内,然后炖15分钟取出,除去姜、葱,倒回原汁待用。(2)芥菜灼熟过凉水,除去青叶,切成3厘米长,再炒熟围在鲍鱼边。(3)烧热锅下油1汤匙,赞酒,将原汁倒回锅内烧滚,放入调料②,再勾芡淋在鲍鱼上面取可。

蚝油美鲍甫

