

家庭风味菜系列

家

任德峰 端木翰卿 编著

常菜新吃

上海科学技术出版社



普通风味家常菜

家

常菜新吃

中国菜谱 家常菜谱 家常

家常菜谱 家常菜谱



家庭风味菜系列



任德峰 编著
端木翰卿

家

常菜新吃



上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

家常菜新吃 / 任德峰, 端木翰卿编著. —上海: 上海科学技术出版社, 2001.12

(家庭风味菜系列)

ISBN 7-5323-6194-2

I. 家... II. 任... III. 菜谱—中国

IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 078890 号

上海科学技术出版社出版、发行

(上海瑞金二路 450 号 邮政编码 200020)

上海市印刷十厂印刷

新华书店上海发行所经销

开本 850 × 1156 1/32 印张 5.125

字数 112 千 插图 4

2001 年 5 月第 1 版 2002 年 3 月第 2 次印刷

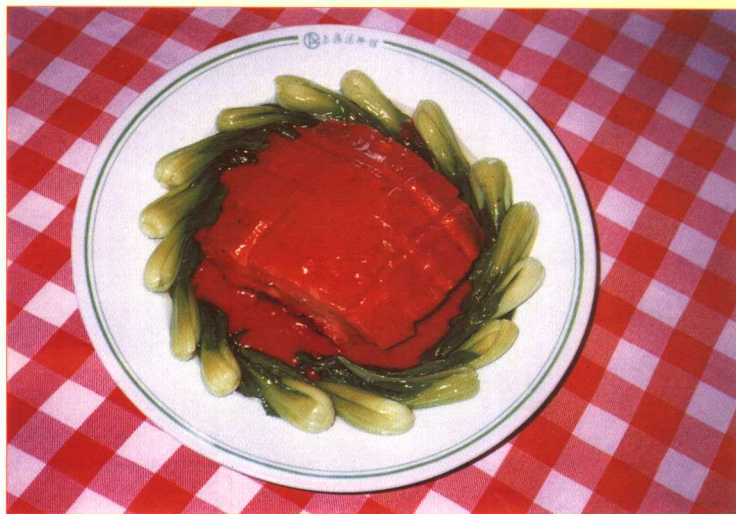
印数 5201—10700

定价: 14.00 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,
请向本社出版科联系调换



◆ 滑炒甲鱼 ◆



◆ 菜心乳腐肉 ◆



◆ 凤尾脆皮虾 ◆



◆ 南腿荷兰豆 ◆



◆ 滑炒金银珠 ◆



◆ 芙蓉蒸青蟹 ◆



家常菜新吃



◆ 蟹黄鱼片羹 ◆



◆ 菜心鱼圆汤 ◆





◆ 蒜子炖河鳗 ◆



◆ 银杏炒虾仁 ◆





家常菜新吃



◆ 橙汁菠萝鱼 ◆



◆ 香糟鱼尾 ◆





◆ 翡翠炒素杂 ◆



◆ 白玉天顶汤 ◆





◆ 葡汁鸡翅 ◆

内 容 提 要

家常菜,天天要吃,顿顿要做。但如何吃得开胃,吃得有趣,是每个家庭主妇都关心的话题。本书介绍的 200 余款菜肴,不仅在继承传统的基础上作了新的改良,使成品的色香味形及营养效果更好,而且制作过程交代详尽,可以帮助您不落俗套,不花高价制作出款款新菜来。

适合广大家庭及饭店、宾馆、饮食店参考应用。



出版者的话

随着人们生活水平的日益提高,人们对饮食的要求越来越高,不再满足于家常菜点或传统菜肴。即使普通百姓的家宴,在满足色、香、味、形的基础上,还十分注重菜肴的营养价值、独特风味及中华饮食文化的意境。有鉴于此,我们编辑出版了《家庭风味菜系列》丛书,希望它成为每个家庭烹饪的好帮手。

《家庭风味菜系列》是一套丛书,分册出版。丛书介绍的这些风味菜肴,都具有显著的特色。每册不仅介绍了每种菜所用的原料、调料、制作方法和风味特色,而且制作要领详尽,是适合家庭烹饪实用的技术读物,也是饭店、宾馆及饮食店厨师理想的参考书。

在作者的选择上,我们约请的都是实践经验丰富的特级厨师,文字力求精炼,图文并茂,使广大读者能如法掌勺。

我们诚恳希望广大读者对书的内容提出宝贵意见,使之日臻完善。

上海科学技术出版社

2001.10



前言

自从今年3月复旦大学出版社出版了我的《吃在中国》后，接受读者要求，请国家级高级技师、特一级厨师任德峰主笔，写这本《家常菜新吃》，以飨读者。

随着中国人生活水平的提高，人们对饮食的要求越来越高，不再满足于家常菜点或传统菜肴。即使普通百姓的家宴，在满足色、香、味、形的基础上，还要追求营养价值、独特风味、盛器新颖、饮食氛围和中华食文化的意境。

传统的菜肴分类，大致有这么几种：一是以地域菜系划分，二是以原料分类划分，三是以成熟方法划分，四是以菜肴形式划分。本书跳出了原来饮食行业中的传统分类，而是根据当今饮食潮流的趋势来撰写。目前，世界饮食的潮流是低盐、低糖、低脂、低色的绿色食品。本书综合作者二十余年的烹饪实践，考察海外八个国家的菜肴制法，结合饮食潮流的趋势，按热菜、冷菜、汤菜、点心四类予以介绍，全书突出以下三个方面：

第一，提倡脱颖而出。“颖”，即是传统，原来的韵味；“出”，即是简便、快捷、改革、创新。例如，家常菜的甲鱼大多清蒸，制法极其传统。有没有新的吃法？作者走访了水产学院的教师，翻阅了大量资料，发现原先甲鱼都是野生的，没有两三年生长期不会长到斤把重的，故肉质偏老，需很长时间蒸；现在的甲鱼大多人工饲养，八个月速生就达斤把重，肉质并不老，完全可以



像牛蛙一样清炒，关键是去腥。经作者反复研制，配出一种调料，使传统的甲鱼吃法又新添一味：“滑炒甲鱼”，此道菜鲜、嫩、滑、爽，入口即化，滋味绝佳。又如，“白玉天顶汤”是作者创新作品。意图是填补过去河鲜汤类原料单一的缺点，集高档河鲜于一身，口味之鲜美，堪称“汤中一绝”。

第二，提倡中西结合。西方的饮食方式以分食为多，中国的饮食方式以合食制为主，中西结合的形式，能起到互补作用，既改善饮食氛围，又不失团聚的气氛，使中菜在形式上有所突破。例如，本帮传统菜“肉丝黄豆汤”一大碗放在桌上，与每人一小盅而此盅又是小巧玲珑，感觉就两样。又如，本帮菜“乳腐肉”，把大块肉切成很小的一方块放入水晶玻璃盅，再衬上几片菜心，当灯光射在水晶玻璃盅上时，红绿映衬，客人一边品味佳肴，一边观赏艺术，美不胜收。

第三，提倡洋为中用。例如，用日本的白酱油与老抽配制的酱油，烹制“虾子刺参”，其味渗透原料，色泽光亮。又如，用李锦记海鲜酱与辣椒酱配制烧“九丁酱”，其鲜度与光泽也强于传统。再如，用印度咖喱烹制的菜肴，比用国产的咖喱油、咖喱粉强得多。

承蒙读者选购此书，但愿您烹饪的家常菜能做到：味浓而不油腻，清鲜而不淡薄，酥烂脱骨而不失原形，滑嫩爽脆而不失其味。

端木翰卿

2001.7.25

冷
菜

- 1/香梨泡菜丝
- 1/芥末鸭掌
- 2/五彩墨鱼丝
- 3/多味干丝
- 3/红油鸡翅
- 4/脆酥鳝背
- 5/麻辣耳丝
- 5/酒醉冰蹄膀
- 6/糖醋藕丁
- 7/麻辣粉皮黄瓜
- 7/顺风高丽菜
- 8/芥末西洋芹
- 9/话梅拌西瓜皮
- 9/香辣腌黄瓜
- 10/香干拌海带
- 10/酸辣海蜇丝
- 11/芝麻茄汁鱼条
- 12/黄瓜炆海螺肉
- 12/果仁兔肉
- 13/五香酱驴肉
- 14/芝麻牛肉丁

热
菜

- 15/碧绿拌肚丝
- 15/羊羔冻
- 16/锦绣鱿鱼丝
- 17/海蜇拌海米
- 17/碧绿拌蛭子
- 18/麻酱怪味鸡
- 19/雪梨拌鸡丝
- 19/家常熏鱼
- 20/香辣凤爪
- 21/柠檬凤爪
- 22/蒜茸茄子
- 22/姜片虾仁
- 23/香糟素双色
- 24/糟大黄酒
- 24/三丁色拉
- 25/香妃酒醉鸡
- 26/雪菜百页包
- 27/松仁卤香干
- 27/金瓜水果冻
- 28/三鲜拌豆腐
- 29/盐水鸭腿
- 30/苔条白米虾
- 30/萝卜丝河虾
- 31/滑炒甲鱼
- 32/乳腐竹笋肉
- 33/咸肉炒茭白
- 33/竹荪烩丝瓜
- 34/鸡蛋丝瓜饼
- 34/脆皮银丝卷
- 35/葱椒牛蛙
- 36/黄瓜炒仔虾
- 36/松子菊花鱼
- 37/栗子鳝鸡肉