

快乐生活

◎家庭厨艺系列◎

- 一看就会 轻松做菜
- 小巧玲珑 易于阅读
- 小书不小 内容多多

快乐一家人

NIANG CHU
HUAYANG

酿出
花样

李小兵 主编



四川出版集团
四川科学技术出版社

快乐生活

◎家庭厨艺系列◎

NIANG CHU
HUA YANG

花样

酿出

李小兵 主编

四川出版集团
四川科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

酿出花样/李小兵编. - 成都:四川科学技术出版社,2007.3

(快乐生活·家庭厨艺系列)

ISBN 978-7-5364-6167-3

I. 酿... II. 李... III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第010161号

快乐生活·家庭厨艺系列

酿出花样

主 编 李小兵
图片摄影 蔡海儒
责任编辑 李 琨
版式设计 红5工作室
责任校对 王 小
责任出版 邓一羽
出版发行 四川出版集团·四川科学技术出版社
成都市二环路东段12号 邮政编码610031
成品尺寸 130mm×140mm
印张1 字数60千 插页24
印 刷 四川华龙印务有限公司
版 次 2007年3月成都第1版
印 次 2007年3月成都第一次印刷
定 价 6.50元

ISBN 978-7-5364-6167-3

■ 版权所有·翻印必究 ■

■ 本书如有缺页、破损、装订错误,请寄回印刷厂调换。

■ 如需购4书,请与本社邮购组联系。

地址:成都市三环路东段12号 电话:(028)87734081

邮政编码610031

目录

MULU

酿

是指将一种或多种味鲜的原料剁碎，经调味做成馅料后，填（塞）入另一种原料，然后用油煎炸或蒸的烹调方法。酿菜具有造型美观、色泽靓丽，营养丰富的特点。

- 09 糯米脆皮肠
- 11 玉带酿鲜虾
- 13 金丝豆腐虾
- 15 熘蚕豆酿虾球
- 17 鲈鱼肉酿虾
- 19 花枝酿翠瓜
- 21 鸡汁银萝如意卷
- 23 桃柱酿瓜角
- 25 鲜汤酿脆笋
- 27 拔丝糯米酿枣
- 29 芙蓉银萝鱼线
- 31 铁板煎酿茄盒
- 33 什锦蜜饯酿苹果
- 35 功夫牛肉酿青椒
- 37 肉馅酿藕盒
- 39 鲜酿番茄
- 41 西兰花酿香菇
- 43 蟹肉黄茸酿豆腐
- 45 鲍汁山珍酿豆腐
- 47 客家酿豆腐

- 49 酥皮甜烧白
- 甜烧白
- 50 薰肉猪肝
- 炸酿肥头
- 51 糯米酿猪肠
- 罗汉肚
- 52 川式酿肚
- 五彩香肚
- 53 香酥葫芦鸡
- 椒盐八宝鸡



目录

MULU

- 54 包酿烤鸡
四宝鸡翅
- 55 山珍葫芦鸭
富贵鸭子
- 56 蛋黄鸭卷
蒸酿鸭脯
- 57 鸭肝酿鹌鹑
香炸酿鹌鹑
- 58 叉烧鱼
酿墨鱼子
- 59 鱼茸酿面包
蒸酿鱿鱼卷
- 60 果香鱿鱼卷
蒸酿青口
- 61 腐茸酿青口
虾茸酿鱼肚
- 62 金瓜鱼翅
豆腐虾仁
- 63 鲜虾瓜方
水晶蟹黄
- 64 双味扇贝
瘦肉酿扇贝
- 65 南瓜鲜带
糯米腊肉酿海蛰



- 66 鸡茸酿花蛤
香汁酿田螺
- 67 海参虾仁酿豆腐
箱箱豆腐
- 68 泡椒豆花
豆腐盒
- 69 泡椒豆腐包
烧酿豆腐
- 70 锅贴豆腐
三鲜豆腐夹
- 71 竹荪酿豆腐
豆腐酿黄瓜
- 72 豆腐酿苦瓜
丝瓜豆腐卷
- 73 鲜酿鸡腿菇
金钱冬瓜
- 74 锅贴香菇
西米龙眼竹荪

目录

MULU



- 75 鱼香茄饼
酥梨雪耳
- 76 鱼香笋夹
银杏苦瓜
- 77 酿南瓜
雪衣夹沙荷花
- 78 土豆泥酿红椒
牛肉酿藕夹
- 79 鹌鹑蛋酿萝卜
香芋酿芦笋
- 80 咸蛋酿黄瓜
冬瓜咸蛋黄
- 81 猪肉酿白玉
雪花藕夹肉
- 82 咸蛋酿腐干
鱼肉酿茄子
- 83 煎酿黄瓜
鲜酿白菜
- 84 鲜酿芥菜
兔肉苦瓜卷
- 85 胡萝卜酿白玉
煎酿白菜
- 86 鲜酿青菜
玉珠酿萝卜饼
- 87 蒜香酿丝瓜
鲜肉酿金瓜
- 88 双色酿椒
炸酿莲藕夹



89 烹饪小知识

93 烹饪原料搭配表



烹饪方法诠释

PENGREN FANGFA
QUANSHI

酿，是指将一种或多种味鲜的原料剁碎，经调味做成馅料后，填（塞）入另一种原料，然后用油煎炸或蒸的烹调方法。酿菜具有造型美观、色泽靓丽，营养丰富

酸菜原料取用比较广泛，或禽类原料，如整鸡、整鸭、鹌鹑等；或畜类原料，如猪肉、猪肚、猪肠、牛肉等；或蔬菜瓜品原料，如白菜、甘瓜、莲藕、茄子、番茄等；或豆制品原料，如豆腐、豆皮；或海河鲜原料，如海参、鲜鱼、虾、蟹；或山珍菌类原料，如香菇、竹荪。酸菜原料一般不受太多的局限，往往根据人们的要求选取，比较灵活，所以酿式菜繁多。

酿菜的关键在于调制馅料。根据馅料的原料使用，一般分为三种：肉馅、素馅、菜肉馅。

不过，从实际情形来看，馅料品种很多，不同地区有不同的品种。具体说来，大体有几种：熟猪肉馅、生猪肉馅、牛肉馅、羊肉馅、鸡肉馅、鱼肉馅、三鲜馅。

严格地讲，酿不是独立的烹饪技法，而是一种辅助性的成菜手法，成菜需要借助于其他烹饪技法，比如煎、炸、蒸等。酿菜优点在于取料方便，花样百出，平中出奇，常使许多较为平常的原料演化为不寻常的菜品，给人口感一新的感觉，让餐桌上产生亮点，增添气氛，故而倍受人们所喜爱和推崇。



营养特点

猪肠味甘性微寒，主治虚渴、便频、大小肠风热，有润肠治燥、调血祛脏毒的食疗作用。

糯米脆皮肠

快乐生活
家庭厨艺系列

成菜特色 红白相间，色泽美观，外酥内糯，
口感宜人。

原 料

猪大肠头150克 糯米50克 腊肠粒40克 腊肉粒40克
笋子粒50克 卤水、脆皮糊、精炼油各适量

调 料

椒盐4克 味精3克 鸡精2克

制作方法

- 1 猪大肠头撕去油膜，用清水洗净；糯米淘净煮熟，加入腊肠粒、腊肉粒、笋子粒、椒盐、味精、鸡精拌匀成八宝饭。
- 2 将八宝饭灌入猪大肠头，用绳子将口扎紧，放入卤水锅中卤制30分钟捞出，沥干水分。
- 3 锅中放入精炼油烧至四成热，将挂上脆皮糊的酿肠头放入，炸成色泽金黄且皮酥脆时捞出，切成厚片，装盘即可。



制作要领

洗猪大肠头时可加少许食用碱搓洗，以去异味。酿入八宝饭后要用牙签在肠头上扎些眼，以免卤制时爆裂。

玉带酿鲜虾



营养特点

冬瓜配虾肉成菜，营养更丰富，味道鲜美，利于人体吸收。

玉带酿鲜虾

快乐生活
家庭厨艺系列

成菜特色 色白油亮，咸鲜味醇，嫩滑可口。

原 料

冬瓜200克 基围虾10只 鱿鱼60克 豆粉、鲜汤适量

调 料

盐3克 味精2克

制作方法

- 1 冬瓜去皮，削成圆形块，焯熟；基围虾去壳留尾；鱿鱼剥成茸。
- 2 鱿鱼茸酿于冬瓜上，再放上基围虾，上笼蒸约8分钟取出，装盘。
- 3 炒锅掺入鲜汤烧沸，加入盐、味精调好味，用豆粉勾芡，淋入盘中即可。



制作要领

冬瓜酿鱿鱼茸前要先撒上少许豆粉；用大火一气蒸制。



营养特点

虾仁含蛋白质、脂肪、维生素、铁、钙、锌等，有化痰开胃、补肾壮阳、通乳下汁的功效。

金丝豆腐虾

快乐生活

家庭厨艺系列

成菜特色 美观大方，质嫩鲜香，风味独特。

原料

鲜虾仁100克 豆腐150克 猪肥膘肉40克 红薯50克
脆皮粉、豆粉、鸡蛋清、精炼油各适量

调料

姜末15克 葱末20克 盐4克 味精2克
胡椒水、奇妙酱各适量

制作方法

- 1 虾仁加猪肥膘肉剁成茸；豆腐制成泥；红薯切成细丝，用精炼油炸成薯松；脆皮粉加清水调成脆皮糊。
- 2 虾茸、豆腐泥混合，加入鸡蛋清、盐、味精、姜末、葱末、胡椒水、豆粉拌匀，做成虾形的豆腐虾生坯，上笼蒸3分钟取出。
- 3 锅中放入精炼油烧至五成热，投入沾裹上脆皮糊的豆腐虾，炸成金黄色时捞出，蘸上奇妙酱，裹上薯松即成。



制作要领

虾茸、豆腐泥等混合后要搅拌均匀。
红薯丝要切得细而匀。



营养特点

蚕豆性平味甘，含蛋白质、脂肪、胡萝卜素、粗纤维、尼克酸、胆碱和多种维生素等成分，能调补五脏、健脾和中、利食解毒。

熘蚕豆酿虾球

快乐生活

家庭厨艺系列

成菜特色 色白油亮，口感舒适，咸鲜味美。

原料

虾糁200克 蚕豆100克 蟹黄30克 鲜汤、精炼油各适量

调料

盐3克 味精2克 鸡精1克

制作方法

- 1 蚕豆泡软，去壳用清水煮熟；蟹黄上笼蒸熟。
- 2 将虾糁揉成小团，包入一粒蚕豆，逐一完成后，放入精炼油中滑熟。
- 3 锅中掺少许鲜汤烧沸，放入盐、味精、鸡精调好味，加入蚕豆虾球熘熟至收汁亮油，撒蟹黄推匀，起锅装盘即成。



制作要领

滑蚕豆虾球的油温要低，时间要短。

鲈鱼肉酿虾



营养特点

鲈鱼为近岸浅海中下层鱼类，在我国沿海均产。其肉质紧实，细嫩鲜美，富含多种营养成分，食之对人体十分有益。