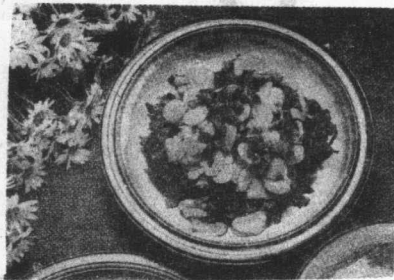


四季家常菜

四季家常菜

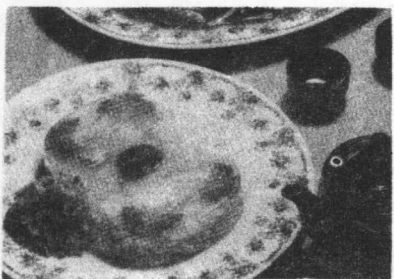
目錄



春

春季菜

炸蘭花蝦	1·2
薏仁豬肚湯	3·4
茄魚	3·4
蠔油吊片	5·6
雪菜豆酥	7·8
八寶如意	7·8
蝦仁炒蛋	9
家常牛肉湯	10
芋芋燻鴨	11·12
海宮春色	13·14
扁魚白菜	13·14
干佛洞	15
五香滷肝	16
甜酸墨魚	17·18
紅燒魚	19·20
清炒魚片	19·20
沙爹串	21·22
蝦油雞	23·24
三色蛋	23·24
莧菜豆腐	25·26
榨菜肉絲	25·26



夏

夏季菜

五柳魚	27·28
魚凍	27·28
粉蒸南瓜	29·30
五味冬瓜	29·30
酸菜魚球湯	31·32
大千世界	31·32
火腿冬瓜湯	33·34
白汁蘆筍牛舌魚	33·34
油燻筍	35·36
川醬燻魚片	35·36
錦綉呈輝	37·38
凍香雞翅	37·38
開洋蒸白菜	39·40
玉蓮素捲	39·40
青瓜蛤肉湯	41·42
筍尖魚乾蒸湯	41·42
鹹魚碎蒸肉	43·44
香酥丁香	43·44
檸檬鮮鱔	45

薑酒汁的材料及做法：

①葱2支(拍扁切碎)。 ③鹽 $\frac{1}{2}$ 茶匙。

②薑磨汁2大匙。 ④米酒6~8大匙。

全部混合浸漬20分鐘後即為薑酒汁。宴客作菜用薑酒汁來代替其他蔥薑酒以使做好的菜沒有殘渣而增美觀但其作用仍有。

高湯(上湯)做法：

瘦豬肉半斤、排骨半斤、火腿4兩、蝦米1兩、薑1大片、八角1小粒、陳皮1寸方片、清水3 $\frac{1}{2}$ 大湯碗。用小火熬煮成1大湯碗的湯汁(渣用紗布濾去)。

清高湯：

瘦豬肉半斤、蝦米1兩、清水1大湯碗。肉洗淨切片蝦米洗淨用1飯碗水浸泡30分鐘。把全部材料放一起蒸40分鐘(大火)渣用紗布濾去不用。

秋季菜

墨魚燜排骨	46
麻油魚塊	47-48
味噌湯	49-50
簡易家常碎蟹	49-50
落葉知秋	51-52
宮保魚絲	51-52
串烤鮮魷	53-54
糟香炸鱧	53-54
小管湯	55-56
醬爆螺肉	55-56
葱油雞	57-58
老藕排骨湯	59-60
家鄉豆腐	59-60
豉汁魚頭	61-62
洋葱牛肉	61-62
蜜汁魚排	63-64
豆皮菜心	63-64
碎肉餅	65-66
蝦醬蕪菜	65-66
酒烹大蝦	67-68

冬季菜

砂鍋獅子頭	69-70
魚頭砂鍋	69-70
香辣炒貝	71-72
蠔油牛肉	71-72
生菜魚鬆	73-74
蔥扣雞	75-76
醃燻鮮	75-76
羊肉鍋	77-78
燴魚皮羹	79-80
海帶結燜排骨肉	79-80
茄汁大蝦	81-82
油豆腐釀肉	81-82
咖喱雞	83-84
乾菜麩麵燜肉	85-86
滷扎素捲	85-86
銀魚蒸蛋	87-88
干張包	87-88
清蒸全魚	89-90
燴豆腐丸子	91-92
蘿蔔雙絲	91-92

宴客

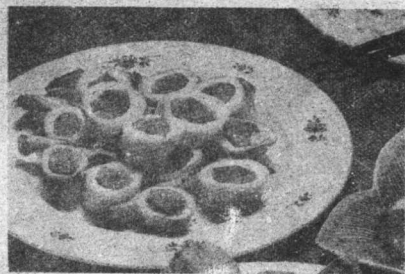
烤河鱈	93-94
干貝玉片	95-96
三鮮海參	95-96
脆皮蝦球	97-98
冬菇燉雞翅	99-101
奶汁鮑片	99-101
蟹肉菜胆	100-102
雞絲魚翅羹	100-102
百花豬肚	103

點心

肉燥麵	104
八寶銀耳甜湯	105-107
炸芋酥餅	105-107
冰糖甜藕	106-108
翡翠餃子	106-108

燉補

杏仁豬肺燉西洋菜湯	109-110
淮杞燉豬腦	109-110
豬腰杜仲湯	111-112
川芎白芷生魚湯	111-112
當歸豬心	113-114
瑤柱燉田雞	113-114



秋



冬



炸荷花大蝦

材料：

草蝦12隻、在來米粉2~3大匙、雞蛋4~5粒、黑芝麻1大匙、桂末椒
塩半大匙、炸油1份。

醃蝦料：

塩1茶匙、薑酒汁1大匙、太白粉1茶匙。



做法：

- ①蝦洗淨剪去刺骨切下蝦頭，剝去蝦身的殼，用刀片切成直大片，每隻蝦片切成三片，蝦尾與殼連住不切開，蝦肉用醃料抓拌20分鐘。
- ②雞蛋4個去殼打散，加進在來米粉2大匙，充分拌勻成蛋粉糊（稀）。
- ③炸油加熱到十分熱把醃好的蝦先沾雞蛋糊並以手把蝦身三片分開，在最頂處沾上少許黑芝麻入油以中火炸透，約炸2~3分鐘，一次不可投下太多要蝦每隻充分被油泡住。
- ④炸好的蝦撈起盛盤食時沾椒塩吃。
- ⑤蝦頭抹乾水份亦可用油炸熟作盤花。



薏仁豬肚湯

材料：

豬肚大半個、薏仁米半碗、五花豬肉4兩、薑1片、紅棗6粒、清水2大湯碗、麵粉半杯、油2大匙。

調味料：

鹽1茶匙、(黑胡椒粉 $\frac{1}{4}$ 茶匙)、味精少許。

淋味料：

紹興酒1大匙(鶯綏1大匙)。

做法：

- ①豬肚先剪去外面的白油脂，翻出內面以小刀刮去污物並加沖洗。
- ②豬肚內面沖洗後加麵粉1把、油1大匙予以揉、抓、搓、洗，沖淨後再用麵粉油揉洗一次，沖淨。
- ③燒開水1鍋放下洗淨的肚子燙3分鐘，撈起沖冷水並刮去內面一部份白色的皮部，到此完成洗淨工作，肚子便可煮可炒了。
- ④薏米以冷水洗淨並浸泡1~2小時，加清水先煮30分鐘，再放下切大片塊的肚和薑和五花豬肉並放下已用清水洗淨並浸了有1小時的紅棗同煮，再續煮1 $\frac{1}{2}$ 小時。(注意水份會少得厲害可酌加水以保持到1大湯碗的水量，同時等快煮好時可加入胡椒及鶯綏以增其香但不加亦可)。
- ⑤全部煮好上桌前淋下酒等即可。
- ⑥凡內臟食物最好買回後立刻清洗再存入冰箱以免其怪味難除。
- ⑦豬肚要較爛則要小火煮1 $\frac{1}{2}$ 小時但如牙力夠的可只煮1小時便可。

茄魚

材料：

茄子6條、蔥2支、薑2片、蒜粒2粒、紅辣椒2支、沙拉油6大匙。

調味料：

醬油3大匙、鹽半茶匙、細砂糖1大匙、高湯1飯碗、麻油2茶匙、味精少許。

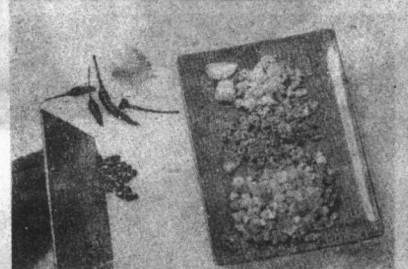
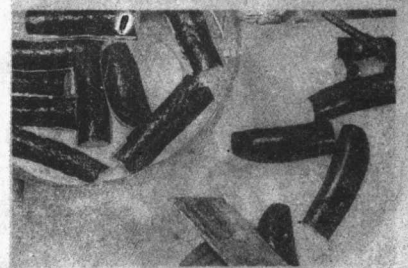
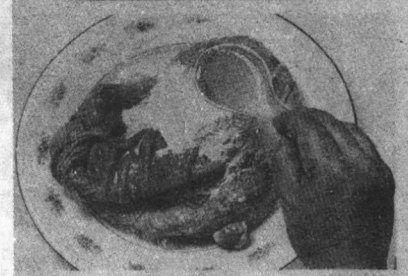
淋料：

紹興酒1大匙。

做法：

- ①茄子去蒂洗淨1條切成3段，每段再對剖為二。
- ②每片茄子的皮面切交叉刀紋使如魚鱗，浸入稀鹽水中，浸3~5鐘後撈起滴去水份。
- ③蔥、薑、蒜、紅椒都切成碎屑。
- ④調味料混合後加入蔥等細屑，此時高湯尚不混合在內。
- ⑤炒鍋燒熱時先倒下油6大匙再倒下調味料略爆後，便倒下浸了稀鹽水的茄子快炒，務使遍沾油香。跟着立刻倒下高湯並加蓋煮燜約4~5分鐘，再開蓋翻炒(要小心不可弄碎茄條，同時看湯汁是否將近乾收，如乾收則可小心盛起否則可再加蓋收汁)。
- ⑥已好的茄魚淋下酒即可盛起。
- ⑦可略加配飾。因其形似魚條故名。

註：圖片茄色淺淡是為配合畫面美觀故只略沾油就起，如經燜煮則色必深，讀者請注意。





蠔油吊片

材料：

乾魷魚大1條、嫩薑絲半飯碗、沙拉油2大匙。

調味料：

蠔油3大匙、塩 $\frac{1}{4}$ 茶匙、糖1大匙、薑汁1茶匙、高湯3大匙、味精少許。

淋料：

紹興酒1茶匙。



做法：

- ①乾魷魚平於盤形盆中用稀塩水浸泡24小時或36小時，水要超過魚身1寸，魷魚浸泡後會脹發成更大且軟，取出用水洗淨。
- ②洗淨魷魚可先切成2~3長條，每條再用刀片法取切成薄的大片。
- ③燒滾一大湯碗的清水，把魷魚片投入燙煮半分鐘隨即撈起（如片切得較厚則可略煮久些亦以1分鐘為限）。立刻投入1碗冰水中浸涼，撈起。（亦有燙煮後立刻趁熱就食亦可）。
- ④調味料混合拌勻。
- ⑤炒鍋燒熱改中小火放下沙拉油把調味料倒入略煮滾即盛於醬料碟淋下酒以供沾食魷魚片。



雪菜豆酥

材料：

蠶豆1斤、雪裡紅菜半斤、紅辣椒1個、高湯1½飯碗、沙拉油5大匙。

烘菜用料：

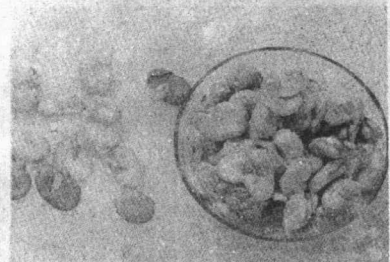
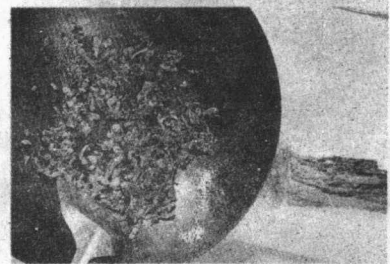
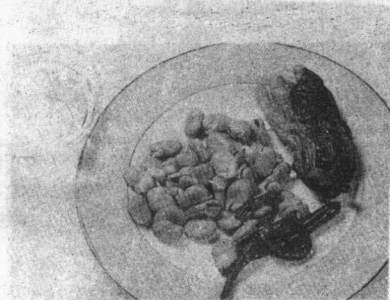
砂糖1大匙。

調味料：

塩1茶匙、味精½茶匙。

做法：

- ①蠶豆（有大蠶豆和青蠶豆兩種可任一種或用其他類亦可如皇帝豆）去皮洗淨。
- ②雪裡紅菜摘去老殘葉子後洗淨，擠乾水，切成碎粒，再用淨鍋把它烘炒到沒有水份，同時加入糖一起烘炒，盛起備用。紅椒只為配色可切片粒。
- ③炒鍋加熱放進油倒下豆仁和調味料拌炒後加進高湯，加蓋燜煮到豆仁酥爛。（注意火不可太大及水份夠不夠，必須豆酥爛而湯汁只剩少許。）
- ④炒爛的豆仁並放下烘好的雪菜屑粒略為拌炒（拌炒時可酌加水少許再加蓋煮片刻使二者皆十分入味才可口）即可供食，是開胃良菜。喜歡辛辣者可以將炒好的雪菜和豆仁再拌炒以紅椒。
- ⑤因豆的種類不同，所以水量也不同，易爛者水可少些，否則水份就要多些。



八寶如意

材料：

酸菜心半個約1斤、薑絲半飯碗、胡蘿蔔絲半飯碗、香菇絲半飯碗、油豆腐絲半飯碗、筍絲半飯碗、醬瓜絲半飯碗、黃豆芽半斤、沙拉油8大匙、素高湯1飯碗（不吃素的加高湯）。

調味料：

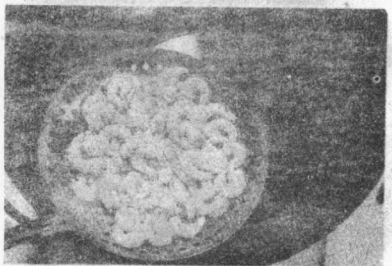
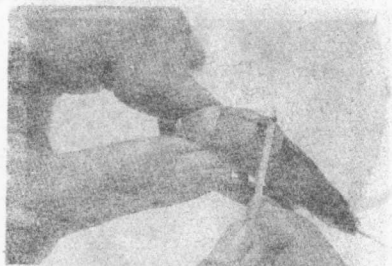
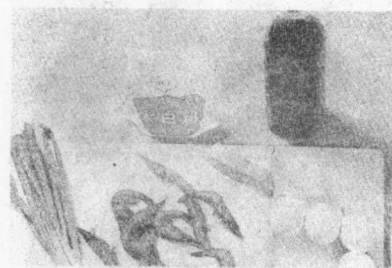
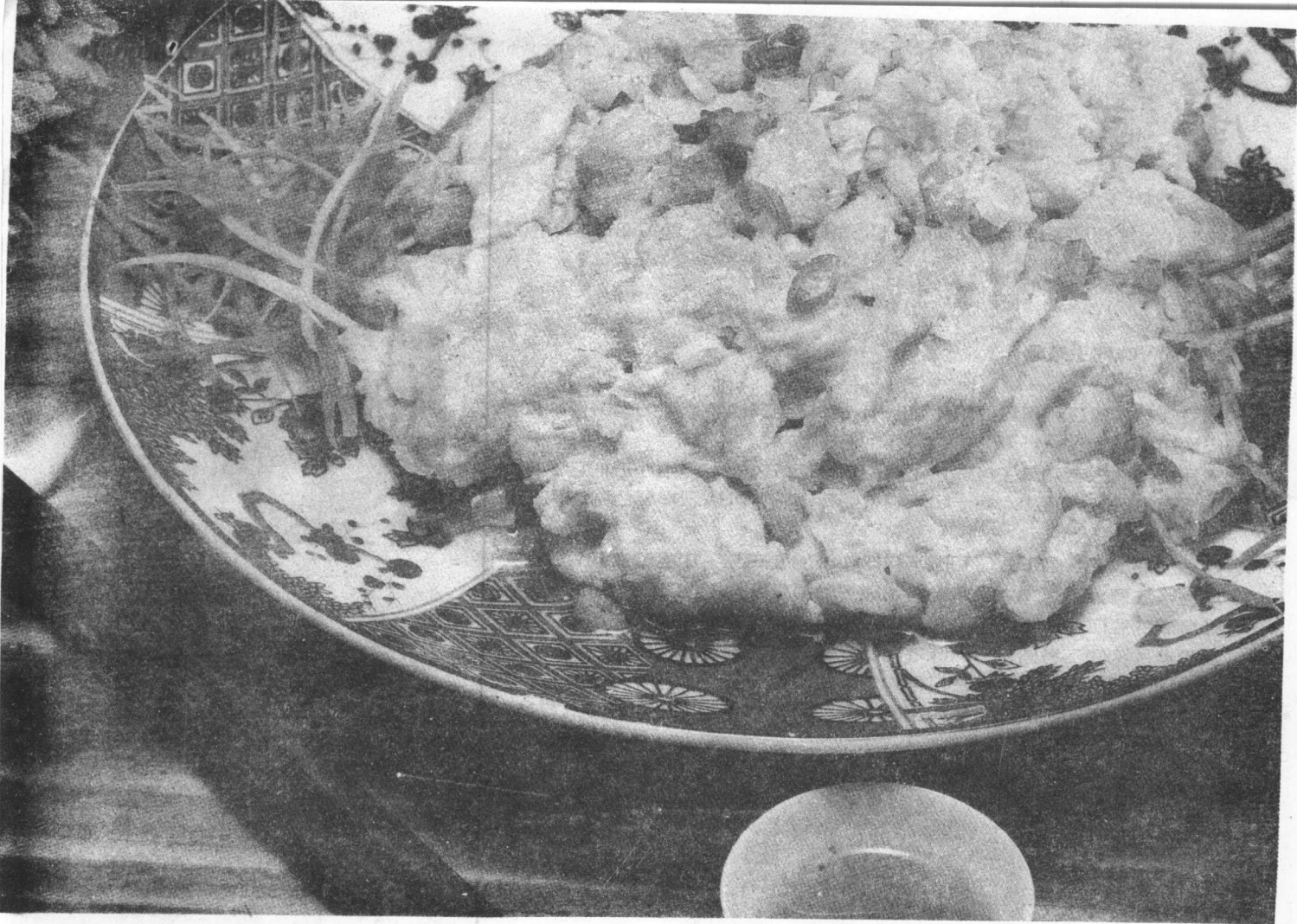
塩半茶匙、醬油1大匙、麻油半大匙、糖半大匙、味精½茶匙。

做法：

- ①酸菜洗淨切絲，用淨鍋烘炒蒸去水份並加糖少許再烘炒到菜無水份出來為止。火不可太大，約烘炒5分鐘左右。
- ②炒鍋燒熱倒下油，先放下香菇絲炒香，再放下其他絲料，加高湯和調味料拌炒均勻，加蓋燜煮片刻等汁收少，即可盛起供食。
- ③此菜可做純素食用，因此在年節繁忙時不妨多準備些，要吃時夾些出來，冷熱均宜，且此菜往往越回鍋越香越好吃。

素高湯做法：

黃豆芽1斤、香菇4兩、清水3大碗用慢火熬煮成1大碗的湯汁（渣用紗布濾去）。



蝦仁炒蛋

材料：

蝦仁6兩、蛋6粒、葱粒2大匙、油6~8大匙、乾粉袋1個。

醃蝦料：

薑酒汁半大匙、太白粉水1大匙、味精 $\frac{1}{4}$ 茶匙。

調味料：

紹興酒1茶匙、鹽 $\frac{1}{4}$ 茶匙。

做法：

①蝦仁最好自己買帶殼的蝦來剝；買10兩帶殼蝦首先用牙籤挑去泥腸（在頭下第一節軟皮部向下挑），再把蝦連殼沖洗乾淨吸乾水份，自己手亦洗淨抹乾再剝去蝦殼，如此則能得到又乾又淨之蝦肉。立刻用醃蝦料拌抓均勻，約醃20分鐘（如此則每做蝦仁皆不會在炒時出水或蝦仁縮水的情形）。

②醃好的蝦可用滾水淋燙2分鐘或用炸油炸半分鐘均可，目的是使它不再出水。再用乾粉袋輕輕上粉一次，使易沾蛋汁。

③蛋去殼加調味料後用心打散，加入處理好的蝦仁拌勻。

④炒鍋燒到大熱倒下油再倒下混合蛋汁，小心翻炒。炒時不可動作太快以免蛋與蝦仁全成散碎便不太美觀。

⑤油爆蝦仁則色較紅，水燙蝦仁則色較淺。

家常牛肉湯

材料：

紅蕃茄2個、黃豆芽半斤、煮湯用牛肉1½斤、老薑1大片、清水2~3大湯碗。

調味料：

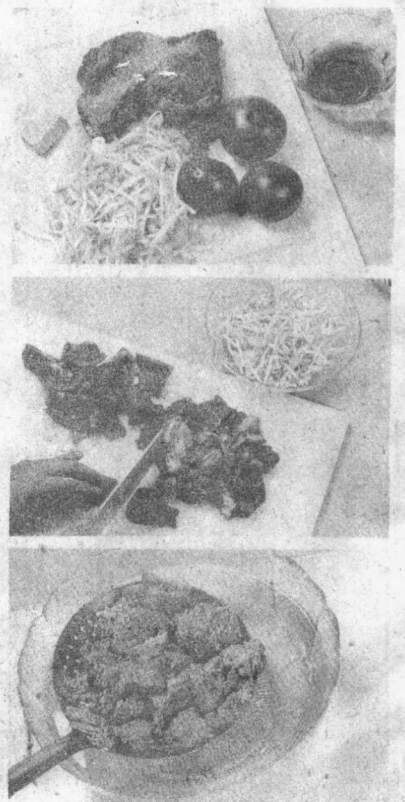
塩1或1½茶匙、味精少許。

淋料：

紹興酒2茶匙。

做法：

- ①牛肉洗淨，切大寸塊。
- ②燒一鍋清水等滾起放下牛肉略煮1~2分鐘撈起用清水沖淨。
- ③黃豆芽摘去根尾洗淨漏去水份。
- ④蕃茄切大片。
- ⑤煮鍋入清水2大湯碗放下老薑片牛肉、豆芽及蕃茄煮滾後改小火煮約1½小時即可。（其間要視水的情形添加水量）。
- ⑥煮好的牛肉湯汁約為1½大湯碗，豆芽可撈去不吃，淋下酒即可供食。
- ⑦此湯不油膩老少咸宜，且營養很好。
- ⑧不吃牛肉可改用其他肉類如：鷄鴨、排骨、豬腳等。





芋艿燜鴨

材料：

鴨半隻、芋頭1½斤、炸油1份（約4～5飯碗）、沙拉油4大匙。

醃鴨料：

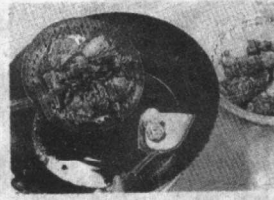
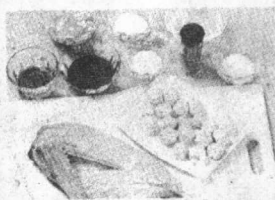
醬油1大匙、糖1茶匙、花椒粉½茶匙、薑酒汁1大匙。

調味料：

醬油1大匙、塩1茶匙、糖1茶匙、高湯3飯碗、葱屑1大匙、味精½茶匙。

淋料：

麻油2茶匙。



做法：

①鴨洗淨吸乾水份剝切成寸塊，用醃料拌勻醃20～30分鐘。

②芋去皮。

③炸油燒到大熱先放芋炸至略有焦皮撈起。再放鴨肉炸，約炸1～2分鐘即可撈起。

④另炒鍋放油4大匙先放葱屑爆香，再放下炸過的鴨和芋，再放下所有調味料一起翻炒數下，加蓋燜煮到湯汁只剩少許，淋下麻油即可盛食。

⑤一般用火在爆香和炸煎用火可大外，燜煮食物的火力不須很大可改小火，同時注意翻轉食物以免焦底。



海宮春色

材料：

海參2條、蛤數粒、蠔4兩、魚肉4兩、豬瘦肉2兩、豆腐（1寸×2寸）1小塊、蝦仁4兩、蛋白1個、高湯1½大湯碗、太白粉水4大匙。

調味料：

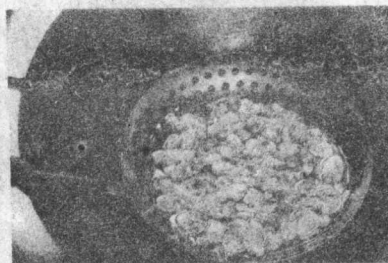
塩1茶匙、紹興酒2茶匙、胡椒粉半茶匙、薑汁1茶匙。

淋料：

麻油1茶匙。

做法：

- ①海參買已發好的2條洗淨，將肚中污物清出（注意腹壁有一層膜要刮洗乾淨，否則有沙），再切成小段片。蛤用刀剖開用水沖洗內部以免有沙，蠔洗淨用開水燙淋到成個粒，魚肉去骨與皮切片，豬肉洗淨切片，豆腐也切片，蝦仁如買剝好的要用稀塩水略洗沖乾淨滴乾水份（最好買有殼的自己剝），蛋白打散加太白粉水1大匙攪勻。
- ②蠔、蝦仁、魚肉、豬肉均用蛋白和太白粉水混合的汁拌勻一下等10分鐘。
- ③高湯煮滾後先加豆腐、海參、薑汁、塩煮5分鐘，再次放肉同煮3分鐘等湯大滾起放入蛤煮1分鐘再放蠔與蝦仁、魚肉，等湯再滾起時撈掉泡沫即可供食。食前放胡椒、酒、麻油。
- ④如此湯以干貝作高湯底則味更美。



扁魚白菜

材料：

包心白菜大1粒、扁魚乾1兩、太白粉水3大匙、高湯1飯碗、沙拉油5大匙、炸油1飯碗、薑茸半大匙。

調味料：

塩1茶匙半、糖半大匙、香醋1大匙。

做法：

- ①包心白菜洗淨剝去老葉。切成大長條片塊。
- ②扁魚乾用燒熱的炸油炸焦（油不可太熱否則焦黑則苦）立刻撈起，涼後會變脆。炸扁魚用的油不宜作他用，故要注意不可用太多的量以免浪費。
- ③將炒鍋燒熱，放下5大匙油再放進薑茸略爆香，隨之倒進包心菜加入高湯即加蓋煮滾翻炒，等菜完全變軟而爛熟時加入大半炸好並壓碎的扁魚屑，再翻炒並加進調味料同炒片刻，再淋下太白粉水勾芡成羹即成。
- ④盛在盤中之菜面上再撒下小部份炸好的扁魚屑。
- ⑤喜辣味的可自加辣味。

