

现代家庭 **烹饪** 手册
入厨

阅粤菜谱 常尝百味

主妇 **入厨烹饪**

粤菜

宝典

李
太
编
著

粤菜精华·名厨珍藏·烹饪秘笈



内蒙古人民出版社

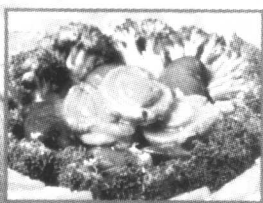
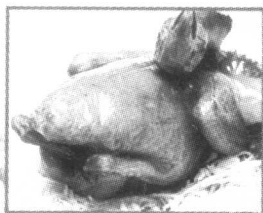
现代家庭 **烹/饪** 手册
入/厨

主妇入厨烹饪

粤菜

宝典

● 李太 编著



内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

· 现代家庭烹饪入厨手册/李太编著. - 呼和浩特: 内蒙古人民出版社, 2006. 5

ISBN 7-204-08381-4

I. 现… II. 李… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第019718号

现代家庭烹饪入厨手册

李太 编著

*

内蒙古人民出版社出版发行

(呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦)

广州市诚誉彩印有限公司印刷

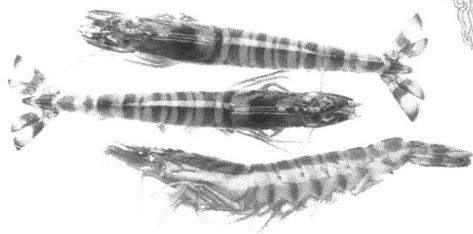
开本: 850 × 1168 1/32 印张: 63 字数: 850 千

2006年5月第1版 2006年5月第1次印刷

印数: 1 - 5000 册

ISBN 7-204-08381-4/C·168 定价: 126.00 元(全七册)

如发现印装质量问题, 请与我社联系 联系电话: (0471)4971562 4971659



名厨精选 烹饪秘笈



目 录

第 1 卷

春季菜谱



脆炸肉丸	(3)	满坛香	(22)
咕噜肉	(3)	酥炸香肉片	(23)
东坡肉	(4)	菜远炒兔片	(24)
蚝豉扒乳猪	(5)	脆皮鸡	(25)
冬菇扒猪手	(6)	清远白切鸡	(26)
油炸纸包骨	(7)	广州文昌鸡	(27)
酸甜骨	(8)	双色片皮鸡	(28)
东江炸春卷	(8)	金华玉树鸡	(29)
冬菇扒猪手	(6)	脆炸子鸡	(30)
瘦肉蒸咸蛋	(9)	香菇炖鸡	(31)
红烧桂花肠	(10)	香菇焖鸡	(32)
金菇拌肉丝	(11)	福满浸全鸭	(33)
网油烧肝花	(11)	牡丹西施鸭	(34)
五彩肉丝	(12)	八宝炖全鸭	(35)
腐竹马蹄煲猪肚	(13)	鸭掌鹌鹑蛋	(36)
西湖牛肉	(14)	柱侯片皮鹅	(37)
蛋茸烩浮皮	(14)	潮州烧雁鹅	(37)
爽口牛肉丸	(15)	五彩烧鹅丝	(38)
沙茶牛肉	(16)	豉油皇乳鸽	(39)
脆炸羊腩	(17)	猪油泡乳鸽	(40)
窝烧牛腩	(18)	西汁焗双鸽	(40)
香炒五彩羊丝	(18)	脆皮鹌鹑	(41)
薄脆羊肉片	(19)	彩雀归巢	(42)
支竹羊腩煲	(20)	清炖鸡脚翼	(43)
羊肉核桃汤	(21)	酥炸珍肝	(44)



- | | | | |
|--------------|------|-------------|------|
| 白菜胆炖凤爪 | (44) | 红烧大鲍翅 | (67) |
| 喜鹊筑新巢 | (45) | 红焖海参 | (68) |
| 鸡丝炒豆苗 | (46) | 蚝豉扣发菜 | (69) |
| 鹌鹑蛋扒菜胆 | (47) | 发菜扒生筋 | (70) |
| 炒黄埔蛋 | (48) | 虾子扒鱼肚 | (71) |
| 金银炒滑蛋 | (48) | 虾子扒海参 | (71) |
| 煎蛋角 | (49) | 芙蓉瑶柱 | (72) |
| 脆蹄肉酿鲛鱼 | (50) | 蒜子瑶柱 | (73) |
| 松子鱼 | (51) | 脆炒花鱿 | (74) |
| 茄汁苏炸鱼块 | (52) | 猪油泡鱿鱼 | (75) |
| 香椒葱汁熏鱼 | (53) | 蛋茸鱼肚羹 | (75) |
| 五柳蝴蝶鱼 | (53) | 鼎湖上素 | (76) |
| 红烧鳊鱼头 | (54) | 冬菇扒豆腐 | (78) |
| 红焖鲩鱼 | (55) | 三丝拌白菜 | (79) |
| 蟹肚炖山瑞 | (56) | 鲜菇豆腐 | (80) |
| 上汤醉虾 | (57) | 腐皮韭黄卷 | (80) |
| 酥脆虾球 | (58) | 双鲜鲍鱼菇 | (81) |
| 酥炸虾枣 | (58) | 草菇窝蛋 | (82) |
| 油泡虾球 | (59) | 鲍片扒兰花 | (83) |
| 生菜大龙虾 | (60) | 七彩什锦煲 | (83) |
| 五彩龙凤丁 | (61) | 鲍鱼菇蛋卷 | (84) |
| 马蹄炒虾丸 | (62) | 蚝油生菜 | (85) |
| 蟹肉扒鲜菇 | (63) | 生灼齐兰 | (86) |
| 凤入螺蚌 | (64) | 炒牛奶 | (86) |
| 香麻百花蟹盒 | (65) | 青椒番茄汤 | (87) |
| 发菜鱼茸羹 | (66) | 芹菜鲜奶汁 | (88) |



- | | | | |
|---------------|-------|---------------|-------|
| 脆皮烧肉 | (91) | 菠萝子姜鸡片 | (114) |
| 叉 烧 | (91) | 白玉藏珍 | (115) |
| 甜 豉 纱 肉 | (92) | 纸包鸡丝 | (116) |
| 潮州冻肉 | (93) | 西洋菜滚鸡杂 | (117) |
| 糖醋肉脯 | (94) | 海狗鱼炖鸡 | (118) |
| 豉汁蒸排骨 | (95) | 汤泡肾球 | (119) |
| 梅子蒸排骨 | (96) | 云腿鸡翼球 | (120) |
| 糖醋排骨 | (97) | 红棉嘉积鸭 | (121) |
| 白云猪手 | (97) | 霸王鸭 | (122) |
| 猪肉酿节瓜 | (98) | 八珍扒大鸭 | (123) |
| 肉片扒凉瓜 | (99) | 陈皮炖大鸭 | (124) |
| 冬瓜火腿夹 | (100) | 红菱鸭脯 | (125) |
| 瘦肉云腿故乡菜 | (101) | 幸运鸭片 | (126) |
| 东江酿豆腐 | (102) | 冬瓜薏米煲全鸭 | (127) |
| 油泡腰花 | (103) | 骨香鹅片 | (127) |
| 豉汁青椒炒牛肉 | (103) | 生灼鹅肠 | (128) |
| 酥炸牛柳 | (104) | 菠萝拼烧鹅 | (129) |
| 牛肉拌炸面 | (105) | 生盐焗乳鸽 | (130) |
| 羊片扒鲜笋 | (106) | 荷香双鸽 | (130) |
| 绿柳兔丝 | (107) | 鲜笋鹧鸪脯 | (131) |
| 姜葱鸡 | (108) | 柠汁焗鹧鸪 | (132) |
| 原汁蒸鸡 | (109) | 参芪炖鹧鸪 | (133) |
| 百花鸡 | (110) | 菜远鹧鸪片 | (134) |
| 葱油香液鸡 | (110) | 雪耳鹧鸪片 | (135) |
| 油炸扁米酥鸡 | (111) | 紫菜滚蛋花 | (136) |
| 胶冻金钟鸡 | (113) | 红烧鱼头 | (137) |



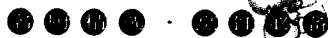
- | | | | |
|-------------|-------|-------------|-------|
| 笋炒生鱼片 | (138) | 红炖鱼翅 | (158) |
| 家乡酿鲛鱼 | (138) | 红焖明鲍 | (160) |
| 油泡龙利球 | (139) | 海参酥丸 | (160) |
| 清蒸鲩鱼 | (140) | 豉椒炒鱿鱼 | (162) |
| 支竹焖鲩鱼 | (141) | 瑶柱扒瓜脯 | (163) |
| 五柳鲩鱼 | (142) | 章鱼焖猪肉 | (163) |
| 潮州鱼丸 | (142) | 蚝豉松 | (164) |
| 菜胆鲩鱼卷 | (143) | 云耳扒茄鱼 | (165) |
| 冬瓜焖鳊鱼 | (144) | 三丝烩花肚 | (166) |
| 芥菜麒麟鱼 | (145) | 什锦海参羹 | (167) |
| 生烧鲢鱼 | (146) | 炒鹿肉丝 | (168) |
| 凤凰鱼茸羹 | (147) | 瓦煲炖水鱼 | (169) |
| 豉汁蒸鱼云 | (148) | 鲜笋田鸡腿 | (170) |
| 鱼肉酿冬菇 | (148) | 竹笙川虾扇 | (171) |
| 蜜柑煎虾筒 | (149) | 冬瓜盅 | (172) |
| 椒粒爆花虾 | (150) | 五味黄瓜 | (173) |
| 荷叶蒸大虾 | (151) | 红烧茄子 | (174) |
| 白灼基围虾 | (152) | 香露炖花菇 | (175) |
| 牡丹鲜虾仁 | (152) | 蚝油扒花菇 | (175) |
| 鲜虾扒菜胆 | (153) | 豆豉焖苦瓜 | (176) |
| 百花凤凰卷 | (154) | 家常酿苦瓜 | (177) |
| 虾胶酿果衣 | (155) | 苦瓜炒肉丝 | (178) |
| 蟹肉扒茄子 | (156) | 生煎藕饼 | (179) |
| 蟹肉一品瓜 | (157) | 糖醋斋排骨 | (180) |
| 清汤蟹丸 | (157) | | |



- | | | | |
|----------------|-------|---------------|-------|
| 菜远炒猪肝 | (183) | 传统盐焗鸡 | (202) |
| 翡翠丸子 | (183) | 鲜莲鸳鸯鸡 | (203) |
| 五香茄夹 | (184) | 果汁鸡腿 | (203) |
| 木耳炒爽肚 | (185) | 菜远鸡片 | (204) |
| 什锦炒肚丝 | (186) | 五柳鸡丝 | (205) |
| 青红椒炒猪大肠 | (187) | 菠萝炒珍肝 | (206) |
| 脆皮猪肠头 | (188) | 榄仁炒鸡丁 | (207) |
| 金菇白云片 | (188) | 凤爪炖香菇 | (207) |
| 猪脑鱼云羹 | (189) | 桂味龙凤羹 | (208) |
| 榨菜肉片汤 | (190) | 什锦青椒盅 | (209) |
| 玉竹瘦肉汤 | (191) | 片皮鸭 | (210) |
| 紫菜煲猪腱 | (191) | 罗岗煎软鸭 | (211) |
| 莲藕红豆煲猪腱 | (192) | 菜胆扒大鸭 | (212) |
| 萝卜鲜陈肾煲肉汤 | (192) | 虫草炖蜆鸭 | (213) |
| 沙葛海带煲猪骨 | (193) | 碧绿香汁鸭 | (214) |
| 茨实煲猪腰 | (194) | 百花酿鸭舌 | (215) |
| 霸王花煲猪肚 | (194) | 蚝油鸭脚煲 | (216) |
| 茭笋牛肉丝 | (195) | 玉兰锦绣球 | (216) |
| 柱侯牛腩 | (196) | 麦芽谷芽煲鸭肫 | (217) |
| 莲藕煲牛腩 | (197) | 烧鹅拼菠萝 | (218) |
| 兔片扒菜远 | (197) | 挂炉鹅 | (219) |
| 茶香鸡 | (198) | 柱侯蒸鹅 | (219) |
| 清蒸滑鸡 | (199) | 红烧乳鸽 | (220) |
| 荷香鸡 | (200) | 碧绿鹌鹑脯 | (221) |
| 冬菇蒸鸡 | (200) | 夏枯草煲鹌鹑 | (222) |
| 粗盐炖鸡 | (201) | 鱼肚炒滑蛋 | (222) |



- | | | | |
|---------------|-------|---------------|-------|
| 果汁煎猪扒 | (261) | 冬笋羊肉 | (282) |
| 焖排骨 | (262) | 萝卜冬笋焖羊腩 | (283) |
| 支竹焖蘑菇 | (262) | 东江盐焗鸡 | (284) |
| 荔浦扣肉 | (263) | 花雕香鸡 | (285) |
| 菜远炒肉片 | (264) | 栗子焖鸡 | (286) |
| 五彩肉丁 | (265) | 腊肠蒸滑鸡 | (286) |
| 大良野鸡卷 | (266) | 豆酱滑滑鸡 | (287) |
| 卤水猪扎蹄 | (267) | 韭黄炒鸡丝 | (288) |
| 脆皮猪肚 | (268) | 脆炸鸡腿 | (288) |
| 木耳炒猪肝 | (269) | 蚝油珍肝 | (289) |
| 油爆双脆 | (269) | 生灼鸡皮 | (290) |
| 冰肉蛋黄肝 | (270) | 花旗参炖乌鸡 | (291) |
| 上汤烩猪肝 | (271) | 凤翅伴鱼丸 | (291) |
| 姜醋煲猪脚 | (272) | 鸡茸粟米羹 | (292) |
| 清炖圆蹄 | (273) | 百花酿炸鸭 | (293) |
| 南乳猪手 | (273) | 焖鹅脚翼 | (294) |
| 生菜绉纱圆蹄 | (274) | 竹笙拌鸭掌 | (294) |
| 鸡蛋煎猪脑 | (275) | 蚝油乳鸽 | (295) |
| 白果腐竹煲猪肚 | (276) | 玫瑰双鸽 | (296) |
| 金银菜煲猪肺 | (276) | 炒鹤鹑松 | (297) |
| 糯米绿豆酿猪肠 | (277) | 炒三黄蛋 | (298) |
| 生菜瘦肉汤 | (278) | 油炸鹤鹑块 | (299) |
| 菊花猪肝瘦肉汤 | (279) | 瑶柱炒滑蛋 | (299) |
| 香荔雀巢牛柳 | (280) | 腐皮卷蛋片 | (300) |
| 焖羊肉 | (281) | 胡萝卜鸡蛋汤 | (301) |
| 酥炸牛肉卷 | (281) | 金菇蛋海 | (301) |



- | | | | |
|--------------|-------|--------------|-------|
| 凤眼鹌鹑蛋 | (302) | 瑶柱鸡丝羹 | (321) |
| 煎封鲳鱼 | (303) | 蚝豉扒生菜 | (322) |
| 油浸生鱼 | (303) | 发菜扒北菇 | (323) |
| 瓦锅焖白鳝 | (304) | 虾子烧双冬 | (323) |
| 豆腐蒸鱼片 | (305) | 荔茸酿冬菇 | (324) |
| 砂锅焖鲤鱼 | (306) | 香菇扒菜胆 | (325) |
| 香酥鱼盒 | (306) | 红烧果子狸 | (326) |
| 豉汁烩鱼嘴 | (307) | 生焖狗肉 | (327) |
| 五柳菊花鱼 | (308) | 上汤焖禾花雀 | (328) |
| 鱼肉酿浮皮 | (309) | 百合上素 | (329) |
| 鱼肉酿青椒 | (309) | 红烧豆腐 | (330) |
| 鱼青酿菜椒 | (310) | 素炒三丝 | (330) |
| 蚝油扒鱼腐 | (311) | 碎金煎豆腐 | (331) |
| 三鲜鱼片 | (312) | 蚝油扒菠菜 | (332) |
| 碧绿香麻卷 | (313) | 木耳炖豆腐 | (333) |
| 粉葛煲鲮鱼 | (314) | 蚝油扒柚皮 | (333) |
| 咸鱼头豆腐汤 | (314) | 奶油扒白菜 | (334) |
| 塘葛菜煲白鲫 | (315) | 燕巢五丁 | (335) |
| 蒜茸开边虾 | (316) | 草菇伴双花 | (336) |
| 双色虾仁 | (316) | 焖冬笋 | (337) |
| 夜香虾仁 | (317) | 金菇伴兰花 | (337) |
| 碧叶伴红花 | (318) | 西洋菜蜜枣汤 | (338) |
| 红烧海参 | (319) | 猪肺菜干汤 | (339) |
| 蛋黄蟹盒 | (319) | 木瓜鲜奶汁 | (339) |
| 蚝油鲍片 | (320) | | |

第①卷

春季菜谱



脆炸肉丸

【主料】

无皮猪肉 500 克。

【配料】

脆浆 250 克，干生粉 1 汤匙，精盐、味精各半茶匙，胡椒粉 1 茶匙，麻油 1 茶匙，花生油 1000 克。

【制法】

- ①将猪肉洗净，剁烂，加入精盐、味精拌匀，挞至起胶，然后调入胡椒粉、麻油、干生粉拌匀，挤成每粒约 15 克的丸子，入笼用武火蒸熟。
- ②将蒸熟的肉丸子涂上脆浆；武火烧镬下油 1000 克，油沸后，将已上脆浆的肉丸子放入油镬中炸至金黄色，捞起，去油。
- ③吃用时，将脆炸肉丸子与淮盐、滷汁一起上席。

【特点】*****

皮脆肉嫩，甘香爽口。



咕 嚕 肉

【主料】

无皮五花肉 400 克。

【配料】

糖醋汁 200 克，笋肉 100 克，干生粉 100 克，湿生粉 50 克，青红辣椒片 10 克，蒜茸、葱白少许。精盐、生抽、味精各适



量,炸虾片 12 件,花生油 1000 克。

【制法】

- ①将猪肉洗净,开条,刻花纹(用刀背拍松)斜切成菱形块。放入碗中,调入生抽、精盐、味精、花生油、干生粉等,拌匀后腌 15 分钟,再将每块猪肉都敷上生粉。
- ②将笋肉洗净,切片;烧镬下油 1000 克,油滚时,放入猪肉,用文火浸炸至熟,取出;放入笋肉在油镬中炸过,取出,滤去油分。
- ③将油镬端回火位,爆香蒜茸、葱白,加入青、红辣椒片,炒熟,调入糖醋汁,煮沸,用湿生粉推芡,将炸熟的咕噜肉、笋肉投入,炒匀即可。
- ④上碟时,用炸虾片围边。

【特点】*****

肉色深红,酸甜酥脆,醒胃可口。



东

坡

肉



【主料】

五花猪肉 500 克。

【配料】

姜 4 片,葱 3 条,白糖 1 汤匙,酱油 4 汤匙,绍酒 2 汤匙。

【制法】

- ①将五花肉洗净,放入滚水中烫 5 分钟,以去除血水。将肉切成方块状。
- ②于砂锅底部放入两根竹筷,铺上葱 3 条,姜 4 片,再在上



面放上肉块,加上白糖1汤匙,酱油4汤匙,绍酒2汤匙,盖上锅盖,用武火烧滚,再用文火焖2小时(焖至1小时左右,可将肉翻过来,再焖)。

- ③待肉完全焖熟透即取出肉块,放在蒸笼里,用武火蒸半小时,直至肉被蒸熟烂透为止。

【特点】*****

东坡肉,瘦肉纤细,不干不涩,肥肉滑而不腻,绵软可口,外表泽然丰腴,色泽红亮。(东坡肉,本不属粤菜,但近年来已为粤人所喜爱,常见于粤菜馆中,故一并加以介绍。)

蚝豉扒乳猪

【主料】

去骨烧乳猪肉 500克。

【配料】

蚝豉 100克,发菜 50克,淡二汤(或水) 3碗,柱侯酱 2汤匙,生抽 2汤匙,老抽 2汤匙,精盐半茶匙,绍酒 1汤匙,白糖 1茶匙,胡椒粉 1茶匙,姜粒 1茶匙,蒜茸 1茶匙,花生油 50克,湿生粉少许。

【制法】*****

- ①用清水将蚝豉浸1小时,洗净,用滚水煮30分钟,取出。另用姜、葱、绍酒、二汤(或水)1碗将蚝豉滚焗15分钟,取出,滤干水份。
- ②把烧乳猪肉切成长方形件;烧镬下油,放入烧乳猪肉、蚝豉、加入二汤,调入柱侯酱、生抽、老抽、精盐、白糖、绍酒、姜粒、蒜茸,用文火焖煮20分钟上碟,按1件乳猪肉1只

