

我家
My Family

招牌 好菜

宅门夜宴

我的宅门夜宴，我的看家厨艺，
近五十道招牌菜品，
演绎我家独门功夫私房厨艺。
食肴食言，食话食说；
色香味养，宾主开心。



我家招牌菜

MY FAMILY SPECIALISM
MENU SELECTION



Medicinal Herb Preserve Your Health →

图书在版编目(CIP)数据

我家招牌好菜 / 温玲玲主编. — 广州: 广东经济出版社, 2006. 11
(我家招牌菜)

ISBN 7-80728-434-X

I. 我… II. 温… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 125040 号

出版 发行	广东经济出版社(广州市环市东路水荫路 11 号)
经销	广东新华发行集团
印刷	湛江南华印务公司 (湛江市霞山区绿塘路 61 号)
开本	889 毫米 X 1194 毫米 1/24
印张	4
版次	2006 年 11 月第 1 版
印次	2006 年 11 月第 1 次
书号	ISBN 7-80728-434-X/TS · 113
定价	全套(1-4 册): 72.00 元

如发现印装质量有问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

发行部地址: 广州市合群一马路 111 号省图批 107 号

电话: (020) 83780718 83790316 邮政编码: 510100

邮购地址: 广州市水荫路 11 号 11 楼 邮政编码: 510075

(广东经世图书发行中心) 电话: (020) 37601950

图书网站: <http://www.gebook.com>

· 版权所有 翻版必究 ·

我家
My family

招牌 好菜



我家招牌菜

MY FAMILY SPECIALISM
MENU SELECTION

温玲玲 主编

廣
東
省
人
民
日
報
出
版

[我的夜宴我做主]

有朋自远方来，不亦乐乎？

圣人之言，如鸣在耳，待客之道，佳肴为先——

开一桌美味家宴，摆一副齐全“金樽”，

享南北风味，尽宾主之兴。

我的“夜宴”我做主！

原创我家招牌菜 款待东西南北客

热情好客仿佛已成为我们生活的一部分，甚或一种传统习惯、一种文化美德。高兴归高兴，热情归热情，“夜宴”之中，“柴米油盐”的事还是一样都不能少。

美味、营养不在话下，主人的心意和手艺自然是不能少的。有心的主人还要根据客人的情况选择菜式，比如一个四川人来做客，做菜的时候就要考虑“香、辣、麻”的特点，当然也可反其道而行之。而对于一个从未沾“辣”的江浙或广东人，鲜香麻辣只落得客人“汗涔涔”地躲避不及、主人“脸红红”地不好意思。所以做菜待客也要因人而异、因时而变，其中也大有学问。总之一句话：力求宾至如归，客尽欢颜。

“我家招牌菜”丛书让您邀客到家或面对“突然来客”时，均可从容应对。下厨烹肴，从青菜豆腐到山珍海味，蒸、炒、烧、拌，轻松烹出您所独具的家常味道，在展现您厨艺风采的同时，体现您作为主人的独到用心——

我家招牌靓粥：餐前来碗靓粥，暖胃暖心，开启食欲。

我家招牌好菜：各类常见食材，科学搭配，吃得营养，吃得开心。

我家招牌汤煲：家庭常食汤羹，或营养滋补，或清爽淡雅、清润滋补，美味不可言说。

我家招牌点心：各式甜品点心，中式之营养、西式之精致，饭后一碟，意犹未尽。

在家下厨不比酒店厨师，很多小细节还需您自己注意，本丛书特设一栏目“我家小巧手”，告诉您操作时需注意的一些小技巧，以便做菜之时不因小处之误而失佳肴本味。

清闲的时候，邀二三知己，佳节之庆，呼四五亲朋，宾主欢聚，就清风明月，觥筹交错，夜色流光，客尽主欢，生活滋味，简简单单。

“夜宴”之后，是否尝出一种“简单生活方式”的味道？是为序。

赖咏（生活图书策划人）

丙戌年秋于穗“犀文膳书坊”



CONTENTS

我家招牌菜《我家招牌好菜》



吃得美味、营养又全面····· 4

山野菜炒蘑菇·····	7
辣子兔丁·····	9
鸡汁红烧萝卜·····	11
雪菜毛豆鸡丁·····	13
果味辣白菜·····	15
上汤鲍鱼菇·····	17
红烧大虾·····	19

做菜放点糖，甜蜜又“长久”···20

萝卜丝拌蜆皮·····	21
醋熘白菜·····	23
红焖鲤鱼·····	25
滑熘鸡片·····	27
糖醋萝卜·····	29
快炒鱿鱼·····	31
青蒜炒花肉·····	33
虾仁豆腐·····	35
蒜泥苋菜·····	37
凉拌牛肚·····	39
红焖豆角·····	41
糖醋鲜鱼·····	43

看脸色，煮佳肴·····44

鸡汤鲜蘑·····	45
-----------	----

三色蒸蛋·····	47
凉拌菠菜·····	49
葱爆鸭块·····	51
肉丝烧金针·····	53
水晶皮蛋·····	55
蚝油凤爪·····	57
番茄炒鸡蛋·····	59
红烧猪脚·····	61
丝瓜干贝·····	63

黄瓜拌素鸡·····	65
回锅肉·····	67
香辣土豆块·····	69
蒜泥白肉·····	71
洋葱牛肉·····	73
什锦豌豆·····	75
油焖茭白·····	77
三丝青蒜·····	79
焖烧泥鳅·····	81
腊味炒百合·····	83
香辣绿豆芽·····	85
木樨黄花·····	87

巧用调料调好味·····88

酱焖四季豆·····	91
酥排骨·····	93
葱烧鲫鱼·····	95

吃得美味、 营养又全面

——宝塔型膳食结构

每天有美味的好菜，吃得心满意足，但如何兼顾营养全面呢？这里有中国营养学会提出的中国居民膳食指南——“宝塔型”膳食结构，相对于中国居民而言，它可是目前最为理想的膳食模式。

种类与比重

平衡膳食宝塔共分五层，包含我们每天应吃的主要食物种类。宝塔各层位置和面积不同，这在一定程度上反映出各类食物在膳食中的地位和应占的比重。

谷类 位居底层，每人每天应该吃 300 ~ 500 克。

蔬菜和水果 占据第二层，每天应吃 400 ~ 500 克和 100 ~ 200 克。

鱼、禽、肉、蛋等动物性食物 位于第三层，每天应该吃 125 ~ 200 克（鱼虾类 50 克，畜、禽肉 50 ~ 100 克，蛋类 25 ~ 50 克）。

奶类和豆类食物 居第四层，每天应吃奶类及奶制品 100 克和豆类及豆制品 50 克。

油脂类 第五层塔尖，每天不超过 25 克。

（另：宝塔没有建议食糖的摄入量。因为我国居民现在平均吃食糖的量还不多，少吃些或适当多吃些可能对健康的影响不大。但多吃糖有增加龋齿的危险，尤其是儿童、青少年不应吃太多的糖和含糖食品。）

相关食用

宝塔建议的各类食物的摄入量一般是指食物的净重。各类食物的组成是根据全国营养调查中居民膳食的实际情况计算的，所以每一类食物的重量不是指某一种具体食物的重量。

谷类

谷类是面粉、大米、玉米粉、小麦、高粱等等的总和。它们是膳食中能量的主要来源，在农村中也往往是膳食中蛋白质的主要来源。

多种谷类掺着吃比单吃一种好，特别是以玉米或高粱为主要食物时，应当更重视搭配一些其他的谷类或豆类食物。

加工的谷类食品如面包、烙饼、切面等应折合成相当的面粉量来计算。

蔬菜和水果

蔬菜和水果经常放在一起，因为它们有许多共性。但蔬菜和水果终究是两类食物，各有优势，不能完全相互替代。尤其是儿童，不可只吃水果不吃蔬菜。

蔬菜、水果的重量按市售鲜重计算。一般说来，红、绿、黄色较深的蔬菜和深色水果的营养素比较丰富，所以应多选用深色蔬菜和水果。



鱼、禽、肉、蛋

鱼、禽、肉、蛋归为一类，主要提供动物性蛋白质和一些重要的矿物质、维生素，但它们彼此间也有明显区别。

鱼、虾及其他水产品含脂肪很低，有条件可以多吃一些。这类食物的重量是按购买时的鲜重计算。

肉类包括畜肉、禽肉及内脏，重量是按屠宰清洗后的重量来计算。这类食物尤其是猪肉含脂肪较高，所以生活富裕时也不应该吃过肉类。

蛋类含胆固醇相当高，一般每天不超过一个为好。

奶类和豆类食物

奶类及奶制品当前主要包括鲜牛奶和奶粉。

宝塔建议的100克按蛋白质和钙的含量来折合相当于鲜奶200毫升或奶粉28克。中国居民膳食中普遍缺钙，奶类应是首选补钙食物，很难用其他类食物代替。有些人饮奶后有不同程度的肠胃不适，可以试用酸奶或其他奶制品。

豆类及豆制品包括许多品种，宝塔建议的50克是个平均值，根据其提供的蛋白质可折合为大豆40克或豆腐干80克等。

菜 品 特 色

一盘山珍小炒，细腻滑软的蘑菇，还有清香细嫩的山野菜，一盘全家人都喜爱的山珍野味。



山野菜炒蘑菇



→ 招牌用料



原料：山野菜（可用蕨菜代替）200克、小冬菇25克，青、红椒各1个。

调料：上汤、浓缩鸡汁、葱、蒜蓉、绍酒、牛肉清汤粉、蚝油、鹰粟粉各适量。

→ 招牌做法

①



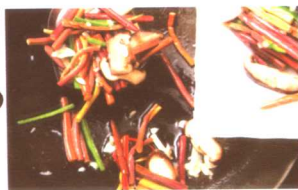
1.山野菜洗净切段；青、红椒去籽切成条；小冬菇泡发回软洗净，加入上汤、浓缩鸡汁，蒸透入味备用。

②



2.炒锅上火烧热，加少许底油，爆香葱、蒜蓉，烹绍酒，再倒入所有原料，添少许汤后调进牛肉清汤粉、蚝油，翻炒均匀。

③



3.用鹰粟粉勾薄芡，淋明油，出锅装盘即可。

→ 我家小巧手

山野菜清洗要彻底，炒制时须旺火速成。

菜 品 特 色

用干红辣椒爆炒野味兔肉，色泽鲜艳，入口鲜嫩而辣味十足，佐餐下酒，可口又开胃，还滋补健脾。

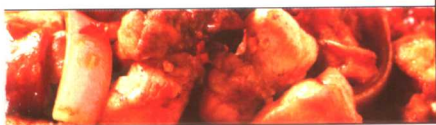


辣子兔丁

L a z i t u o d i n g



→ 招牌用料



原料：兔腿1只，干红辣椒适量，香葱少许。

调料：鸡粉、精盐、鲜露、绍酒、鹰粟粉、蒜粒、姜粒、花椒、绍酒各适量。

→ 招牌做法

①



1.兔腿整理干净，斩块，用鸡粉、精盐、鲜露、绍酒、鹰粟粉腌制，备用；香葱切段。

②



2.用七成热的油把兔块炸至干香，捞出沥油。

③



3.炒锅上火烧热，加少许底油，爆香蒜粒、姜粒、花椒、干红辣椒后，下入兔丁，烹绍酒，撒入香葱段，旺火速炒成菜，出锅装盘即可。

→ 我家小巧手

炒兔肉时，要注意控制油温，不能炸制过老。

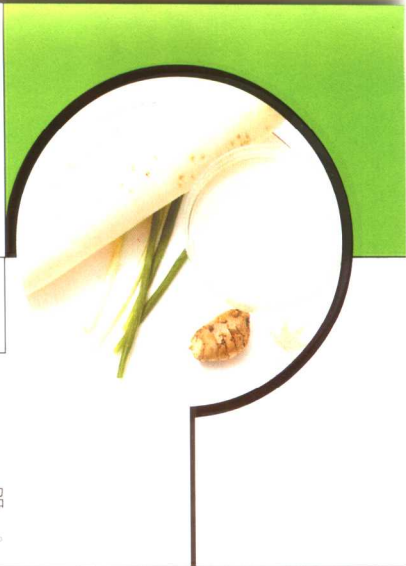
菜 品 特 色

香醇的鸡汤配上鲜嫩的白萝卜,清香诱人,口感细滑鲜嫩、汤汁清甜。

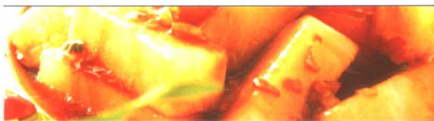


鸡汁红烧萝卜

J I Z H O N G S H A O L U O B O



→ 招牌用料



原料：白萝卜250克、鸡汤500毫升。

调料：花椒油50毫升、酱油30毫升、盐、绍酒、味精、红糖各适量、葱末、姜末共10克。

→ 招牌做法

①



1. 将白萝卜洗净去皮，切成长3厘米、宽厚各1厘米的条块。

②



2. 炒锅中倒入30毫升油，以旺火加热，爆香葱末、姜末，将酱油、红糖、绍酒、鸡汤和萝卜依次放入炒锅中炒匀。

③



3. 烧开后，改用文火烧至汤汁剩下一半时，加盐、味精，淋入花椒油，炒匀出锅即成。

→ 我家小巧手

白萝卜忌与胡萝卜同煮同食，因白萝卜含维生素C丰富，而胡萝卜中有一种分解酶，会将维生素C破坏殆尽，故白萝卜不可与胡萝卜同煮同食。

菜 品 特 色

碎碎的雪菜、毛豆，碧绿青翠，未食已赏心悦目，入口清香鲜嫩，咸辣醒胃，为下饭佐酒之佳肴。



雪菜毛豆鸡丁

X u e C a i M a o D o u J i D i n g



→ 招牌用料



原料：鸡肉 100 克，雪里蕻 40 克，毛豆仁 15 克，红辣椒 1 个。

调料：淀粉 1 大匙，酱油 30 毫升，鸡精 1/2 小匙，绍酒 8 毫升。

→ 招牌做法

①



1.雪里蕻洗净，切末；毛豆仁去皮，洗净；红辣椒去蒂，洗净，切末备用。

②



2.鸡肉洗净，切丁，放入碗中加酱油、淀粉拌匀，腌 15 分钟。

③



3.锅中倒入 30 毫升油烧热，依序放入红辣椒、毛豆仁炒香，加入鸡肉丁及雪里蕻炒熟，再加入鸡精、绍酒炒匀，即可盛出。

→ 我家小巧手

雪菜本身即是腌渍品，所以调味时一定要注意酱油的用量，以免菜肴过咸。

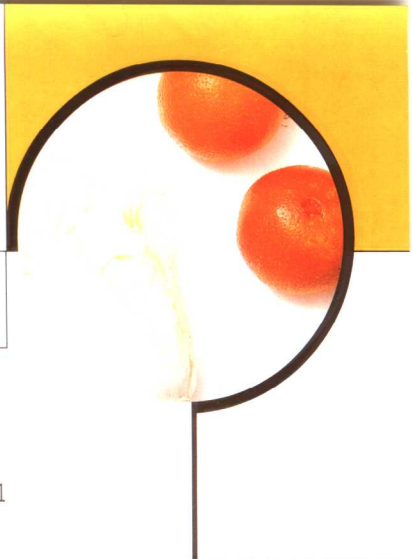
菜 品 特 色

大白菜脆美无渣，鲜橙酸甜爽口，加入干椒同腌，色彩明艳，橙味清香，入口脆嫩酸辣，果味十足，平常作点心、佐餐均不错。腌渍辣白菜本为朝鲜族人特长，此菜则在腌白菜的基础上加入鲜橙汁，口感极佳，是新派流行菜之一。



果味辣白菜

G u o W e i L a B a i C a i



→ 招牌用料



原料：大白菜 300 克，鲜橙子 2 个。

调料：红干椒适量，白糖 1 小匙，精盐 1 大匙。

→ 招牌做法

①



1.大白菜洗净，切骨牌片，用精盐腌渍 2 小时后，投洗干净，沥干水分；红干椒泡软，去蒂切小丁。

②



2.鲜橙子榨汁备用。

③



3.将白菜、红干椒放入碗中，加入橙汁、白糖，用保鲜膜封好后再腌 12 小时即可。

→ 我家小巧手

切大白菜时宜顺丝切，这样比较容易煮熟。不能食用腐烂的大白菜，因其所产生的亚硝酸盐对人体有害。