

主编

朱海涛 耿 越



黑色食谱



山东科学技术出版社

黑色食谱

山东科学技术出版社

鲁新登字 05 号

黑色食谱

主编 朱海涛 耿越

*

山东科学技术出版社出版发行

(济南市玉函路 邮政编码 250002)

山东新华印刷厂印刷

*

787×1092 毫米 32 开本 7 印张 4 插页 140 千字
1995 年 10 月第 1 版 1995 年 10 月第 1 次印刷

印数:1—8000

ISBN7-5331-1654-2

TS·120 定价 8.00 元

蒸龙虾



人参炖乌鸡



清蒸河鳗



八宝血糯



烧海参



清炖人参鸡块



炖乌鸡



发菜鱼翅



霸王别姬



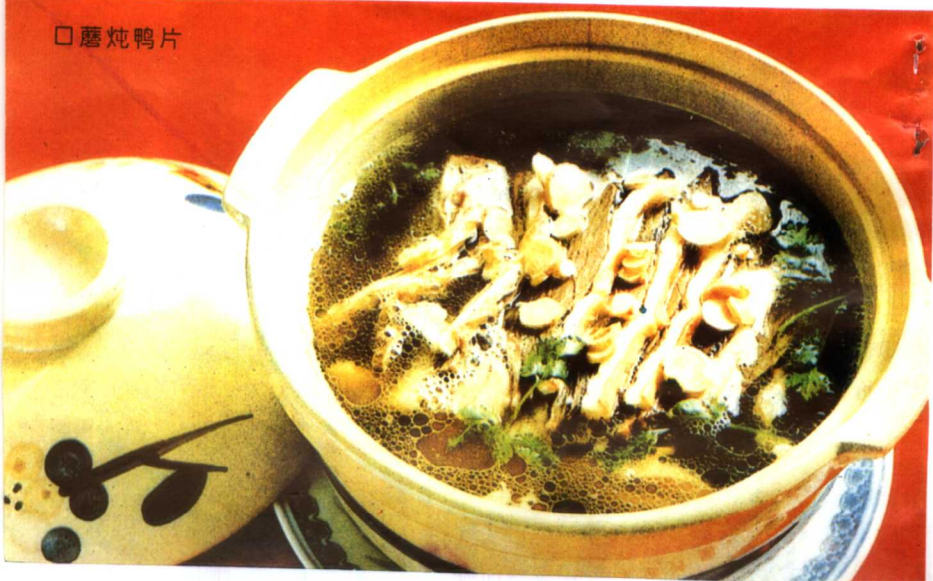
木耳果羹



虫草鸭子



口蘑炖鸭片



炒乌鱼丝



紫菜拼虾条



金钱发菜



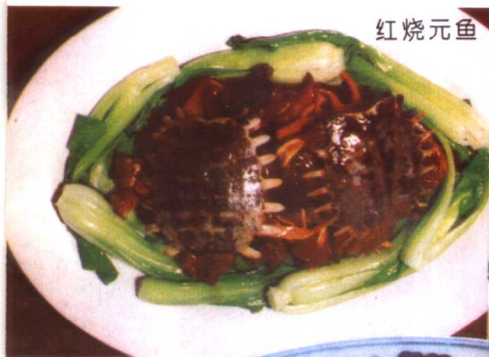
扒裙边



炆木耳



红烧元鱼



扒瓢海参



五丝乌蛇

八宝元鱼



冰汁三果



三色素圆



太极血糯豆脑羹



香菇盒



黑芝麻羹



芝麻酥点

什锦芝麻糕



主 编 朱海涛 耿 越

参加编写人员(以姓氏笔画为序)

朱海涛 张 隼 胡晓明 梁向荣

耿 越

序

黑色食品,是本世纪 80 年代初才开始被人们注意的饮食品,备受人们青睐。中医理论认为:黑为水,走肾,肾为生命之源。饮食为养,养肾为其根本。由此可见黑色食品被崇尚亦在当然。现在一般认为黑色食品是指黑色、深褐色、紫色的食物,分天然和合成制造两类。

黑色食物及其加工的食品在我国源远流长,我国古代著作《神农本草经》就有食疗或药用的记载。经过对黑色食物资源的考察、收集和整理,发现我国资源丰富,已有 40 余种,其中有些资源具有很好的食疗效果和极高的药用价值,历来就被民间用来滋补身体,治疗疾患。现代通过营养素和有效成分的分析,黑色食品较同类的淡色类群食品,有较高的营养价值和药用价值。

黑色食品从 80 年代末开始研究开发,至 90 年代已向更深层次推进。为了满足人们逐渐提高的对“黑色食品”的需求,本书以黑色原料为本,选编应用烹饪诸法制成肴馔,使之可以普及家庭。

参加本书编写者大都是年轻的烹饪和食品专业的教育工作者,对黑色食品的研究和开发具有很高的热情和钻研精神,书中选择的不少食谱都经过他们亲自操作实验,是完全行之有效的。从这里起步,定会有所收获,可喜可贺。

张廉明

1995.8 于济南大学

前 言

《黑色食谱》是介绍常见黑色动、植物性原料的营养、食疗价值及烹饪方法等方面内容的实用书籍,与《绿色食谱》是姊妹篇。随着人民物质生活水平的提高,如何丰富一日三餐,怎样充分利用日趋丰富的烹饪原料,拓宽菜肴制作知识和方法,掌握一定食疗、药膳知识,已是广大消费者越来越重视的问题。本书正是欲求在这些方面为读者解决点实际问题。

全书共分两篇,即动物性黑色食品和植物性黑色食品。共收录日常所见动物性、植物性黑色烹饪原料 34 种,并逐一介绍其营养、食疗、烹饪等知识。每种原料附有实用菜肴若干。本书可供家庭调剂饮食生活所用,亦可供烹饪专业师生及广大厨师参考。

因篇幅所限,编者不可能将所有原料可采用的烹调方法均以菜例来说明。读者在使用本书时,除可参照所举菜例外,还可参看其他原料的烹饪操作程序、投料标准,以求举一反三。

为使读者能更多地了解菜肴成盘后的外观,书中特收集了 27 种美味佳肴的彩色照片。这些彩色照片是由山东师范大学邱军同志摄影,由济南职工活动中心高志强、韩军同志制作。特在此表示谢意。

由于作者水平所限,书中不当之处,敬请读者不吝赐教,
我们一定诚心接受。

编 者

1995.8

目 录

第一篇 动物性黑色食品

乌骨鸡

怪味鸡块	(2)	煎鸡饼	(6)
椒麻鸡块	(2)	人参炖乌鸡	(6)
醋熘鸡块	(3)	黄芪炖乌鸡	(7)
糟香乌鸡	(3)	虫草炖乌鸡	(7)
生烤乌鸡	(4)	当归乌骨鸡	(8)
栗子鸡块	(4)	三七乌鸡汤	(8)
荷叶乌鸡	(5)	四物炖鸡汤	(9)

乌 蛇

五彩蛇丝	(10)	涮蛇肉	(13)
火腿凤肝蛇片	(10)	鸡丝烩蛇丝	(13)
五仁炒蛇丁	(11)	鲍丝炖乌蛇	(14)
四珍炒蛇柳	(12)	煮蛇圆	(14)
红烧乌蛇	(12)	乌蛇炖鸡	(15)
烟熏龙脯	(13)	八珍蛇羹	(16)

黑蚂蚁

- 蚂蚁炖豆腐..... (17) 金刚麦饼..... (18)
三味蚂蚁蛋..... (17) 金刚豆沙包..... (18)
蚁卵鲜酱..... (18) 金刚汤圆..... (19)

蝎子

- 蝎子爬山..... (20) 过桥全蝎..... (21)
金蝉戏秦蝎..... (20)

鳖

- 煮鳖肉..... (22) 炒鳖片..... (23)
煮全鳖..... (22) 鳖肉酱..... (24)
鳖肉炒咸菜..... (23)

海红

- 凉拌海红..... (25) 波菜炖猪蹄..... (28)
炒海红..... (25) 波菜蒸蛋..... (28)
波菜蒸肉..... (26) 波菜甲鱼汤..... (28)
波菜煨猪肉..... (26) 波菜猪韭羹..... (29)
貍贝炖鸡..... (27)

乌贼

- 炆乌鱼花..... (30) 墨鱼炒肉丝..... (31)
干煸乌鱼块..... (30) 清炒乌鱼丝..... (32)
椒油乌鱼丝..... (31) 爆炒乌鱼花..... (33)