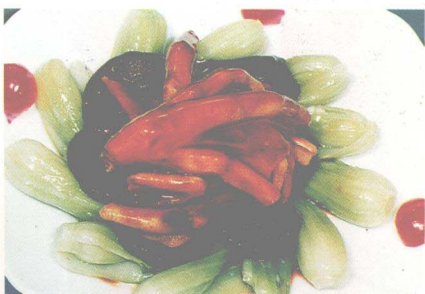


家 常 珍 饈 丛 书

宴客佳肴



福建科学技术出版社

家常珍馐丛书

宴客佳肴

江苏工业学院图书馆
藏书章

陈建新
金星

主编
编著

福建科学技术出版社

(闽)新登字 03 号

家常珍馐丛书

宴客佳肴

陈建新 主编 金星 编著

*

福建科学技术出版社出版、发行

(福州市东水路 76 号)

各地新华书店经销

福建省科发电脑排版服务公司排版

福建彩色印刷有限公司印刷

开本 850×1168 毫米 1/32 2 印张 图文 64 码

1999 年 1 月第 1 版第 2 次印刷

印数:10 101—15 100

ISBN 7-5335-1152-2/TS · 100

定价:12.00 元

书中如有印装质量问题,可直接向承印厂调换

前 言

有需求,就必然会有供给。这是形成商贾市场的一条供应原理。

衣、食、住、行,是人类生活中四大最基本的需求。如今,人们要住房,已经不必自己置地盖房;人们要穿戴,亦不必人人量布裁衣;人们要出行,更不必个个驾车骑马了。需者只要购之纳之即可。作为食呢?这一人类生活中的第一大市场,至今为止,却尚处于以家庭为主的自烹自食阶段。我相信有朝一日,社会上酒楼饭馆更加方便了,食品更如人愿了,价格更加实惠了,营养、卫生、服务等诸方面,均胜过自家了,人们就必然会弃去炉灶,走出家门,三餐“如归”在餐馆酒楼中。到了这一天,人类生活中最耗时、最繁碎、最累赘的这项“天”字一号的庶务,就全由社会来承担,社会去提供了,那该有多好啊!

这里,我约了几位共同致力于这个愿望的同仁,应福建科学技术出版社的邀请,运用自己的专业技艺,编写了这套家庭菜谱,或称家庭式的酒楼菜谱,献给大家,献给社会。

希望社会都来研究这个话题,让家庭早日走到社会来;希望家庭也来适应这个变革,尽快地走到社会上去。

共同祈盼着:社会餐饮化、餐饮社会化。

陈建新

1996年深秋

目 录

1. 祝君愉快——冬笋炒鱼块	(1)
2. 开市大吉——吉利蟹块	(2)
3. 花开富贵——蟹肉扒西兰花	(3)
4. 岁岁盈余——银芽炒鱿鱼丝	(4)
5. 千岁蟠龙——虾干炖河鳗	(5)
6. 龙凤双飞——雀巢虾仁鸡丁	(6)
7. 富贵有余——西兰花鱼球	(7)
8. 凤鸣百花——江南百花鸡	(8)
9. 双星拱照——双蹄烩糟	(9)
10. 锦上添花——西兰花海蜇皮	(10)
11. 合家欢笑——椒盐虾蛄	(11)
12. 富贵好利——软炸蛎窝	(12)
13. 嫦娥奔月——灵芝恋月蝉	(13)
14. 喜得贵子——鹌鹑炖桂圆莲子	(14)
15. 喜鹊临门——洋烧鹌鹑	(15)
16. 龙子增辉——虫草炖蛇段	(16)
17. 四季鸿运——爆炒四鲜	(17)
18. 喜笑颜开——蒜茸开边虾	(18)
19. 龙吟报喜——龙井鲍鱼	(19)
20. 财源广进——菜远花枝丸	(20)
21. 步步高升——鸭掌烧天苔	(21)

22. 四喜临门——福果扒四蔬	(22)
23. 太平长春——十锦太平燕	(23)
24. 四季长青——四宝护国蔬	(24)
25. 玉喜金娃——豆腐蒸蟹	(25)
26. 腰裹万贯——腰果炒肉丁	(26)
27. 海皇玉枕——脆皮海蛎卷	(27)
28. 一生平安——酒醉肥鸡	(28)
29. 福禄鸳鸯——双色松子鱼	(29)
30. 年年有余——肉米鱿鱼汤	(30)
31. 金玉满堂——玉米扒鱼球	(31)
32. 龙腾四海——豉汁蒸河鳗	(32)
33. 珠联璧合——蛤肉烧萝卜珠	(33)
34. 福寿绵绵——五彩炒线面	(34)
35. 福如东海——西湖蚬子羹	(35)
36. 喜鹊春来——红烧乳鸽	(36)
37. 满掌金钱——北菇烧鸭掌	(37)
38. 幸福团圆——鱼丸杂烩汤	(38)
39. 寿比南山——人参炖甲鱼	(39)
40. 珍珠满堂——虾仁玉米羹	(40)
41. 百花争艳——百花镶鱼肚	(41)
42. 宝石常青——芹菜炒猪血	(42)
43. 春满瑶池——韭黄瑶柱羹	(43)
44. 家藏宝石——大肠猪血汤	(44)
45. 踏雪寻梅——蜆肉扒鳊肚	(45)
46. 满盆金钱——葱油饼	(46)
47. 福寿满堂——焖烧八味	(47)
48. 好市大利——蚝油海蛎	(48)

49. 龙凤吉祥——乌鸡炖蛇段 (49)
50. 金玉宝盒——脆皮炸鱼块 (50)
51. 满堂哈笑——荔茸虾仁 (51)
52. 金银有余——碧绿金银鲑 (52)
53. 情丝绵绵——五彩炒鸡丝 (53)
54. 金鸡报喜——炸八块鸡 (54)
55. 百年鸿运——莲子红豆汤 (55)
56. 温馨绵绵——素炒蛋面 (56)
57. 玉唇烈焰——蟹黄烩鱼唇 (57)
58. 福禄元宝——什锦锅贴 (58)

1. 祝君愉快——冬笋炒鱼块

【原料】

主料：草鲮鱼 1 尾（约重 750 克）；配料：熟冬笋 50 克，水发香菇 10 克，红萝卜花 5 克，马蹄葱 5 克，蒜茸 5 克，鸡蛋清 50 克；调料：花生油 500 克（约耗油 75 克），精盐 5 克，味精 3 克，白糖 2 克，芝麻油 2 克，高汤 50 克，湿淀粉 10 克，干淀粉 10 克。

【制法】

（1）将草鲮鱼杀好、洗净，剥去头尾，剔去脊骨、皮和腩肉，切成长 8 厘米、宽 5 厘米、厚 3 厘米的鱼

块，把鱼块放入鸡蛋清和干淀粉搅匀的蛋糊中上浆；冬笋、香菇切成片后焯水待用。

（2）将高汤、精盐、味精、白糖、芝麻油、湿淀粉调成芡汁。

（3）锅置旺火上，下花生油烧至五成热，放入鱼块、冬笋片、香菇片至断生捞起，沥干。锅余底油，下马蹄葱、蒜茸、鱼块、冬笋片、香菇片颠炒后放入芡汁再颠炒几下，起锅装盘即成。

【特点】

肉质爽嫩，鲜美甘香。



2. 开市大吉——吉利蟹块

【原料】

主料：鲜蟹 500 克；配料：面包粉 300 克（约耗粉 100 克），面粉 100 克，鸡蛋黄 200 克，葱末 20 克，姜末 20 克；调料：花生油 500 克（约耗油 50 克），盐 10 克，味精 5 克，加饭酒 25 克，花椒盐 20 克。

【制法】

（1）将蟹洗净，切成带脚的蟹块，放入盐、味精、加饭酒、葱末、姜末中，腌渍 20 分钟后沥干水分。

（2）将鸡蛋黄和面粉搅匀，做成蛋面糊。分别把腌渍好的蟹块放入蛋面糊中蘸一下，放入面包粉中捏匀，摆在盘子中待用。

（3）锅置旺火上，下花生油烧至五成热时，倒入蟹块炸至金黄色断生，倒入漏勺沥干油，摆在盘中，旁边放花椒盐即成。

【特点】

色泽淡黄，外酥内嫩，味道鲜美。





【原料】

主料：蟹肉 100 克；配料：西兰花 500 克；调料：高汤 150 克，精盐 10 克，味精 5 克，湿淀粉 15 克，猪油 50 克。

【制法】

(1) 将西兰花洗净、改瓣、焯

水、加味，炒熟后摆在盘中。

(2) 锅置中火上，下猪油烧至三成熟，放入高汤、精盐、味精，用湿淀粉调稀勾芡，再放入蟹肉搅拌均匀煮熟后淋在西兰花上即成。

【特点】

色泽俱佳，清淡爽口。

3. 花开富贵——蟹肉扒西兰花

4. 岁岁盈余——银芽炒鱿鱼丝

【原料】

主料：水发鱿鱼 300 克；配料：豆芽尖 200 克，姜丝 10 克，红萝卜丝 10 克；调料：高汤 50 克，精盐 5 克，味精 3 克，白糖 2 克，胡椒粉 1 克，芝麻油 1 克，湿淀粉 15 克，花生油 20 克。

【制法】

(1) 将水发鱿鱼洗净，切成丝条，放入沸水锅中余水后捞出沥

干。

(2) 把高汤、精盐、味精、白糖、胡椒粉、芝麻油、湿淀粉调成芡汁。

(3) 锅置旺火上，下花生油烧至五成热时放入姜丝、豆芽尖、红萝卜，颠炒几下，倒入鱿鱼丝、芡汁再颠炒几下装盘即成。

【特点】

色彩艳丽，质地脆嫩。





【原料】

主料：河鳗 500 克；配料：虾干 50 克；调料：高汤 750 克，盐 10 克，味精 5 克，葱段 5 克，姜片 5 克。

【制法】

(1) 将河鳗宰杀洗净，切成连体节状，氽水后放入碗中。

(2) 虾干洗净，连同葱、姜放在河鳗上。

(3) 高汤加盐、味精烧至沸，倒入河鳗碗中，上蒸笼中用旺火蒸 15 分钟即成。

【特点】

口味清甜，肉质鲜嫩。

5. 千岁蟠龙——虾干炖河鳗

6. 龙凤双飞——雀巢虾仁鸡丁

【原料】

主料：鸡脯肉 200 克，大虾仁 200 克；配料：红萝卜 100 克，熟冬笋 100 克，水发香菇 50 克，马蹄葱 25 克，蒜茸 15 克，鸡蛋清 75 克；调料：高汤 50 克，精盐 10 克，味精 5 克，白糖 5 克，芝麻油 2 克，湿淀粉 15 克，干淀粉 25 克，花生油 750 克（约耗油 75 克）。

【制法】

(1) 将鸡脯肉洗净，切成丁块；大虾仁洗净压干水分。用鸡蛋清和干淀粉搅匀，把鸡丁和虾仁放入上

浆。红萝卜、熟冬笋、水发香菇切成丁块，焯水待用。

(2) 锅置旺火上，下花生油烧至四成热，放入鸡丁和虾仁滑至断生，沥干油。

(3) 锅余底油，放入马蹄葱、蒜茸煸香后倒入鸡丁、虾仁、高汤、精盐、味精、白糖、芝麻油，颠炒几下，用湿淀粉勾芡，颠炒几下装盘即可。

【特点】

质地滑爽，味道清醇。





【原料】

主料: 鲷鱼肉 400 克; 配料: 西兰花 150 克, 红萝卜 10 克, 马蹄葱 5 克, 姜花 5 克, 鸡蛋清 50 克; 调料: 高汤 50 克, 精盐 10 克, 味精 5 克, 白糖 2 克, 胡椒粉 2 克, 芝麻油 2 克, 干淀粉 20 克, 湿淀粉 15 克, 花生油 500 克(约耗油 50 克)。

【制法】

(1) 将鲷鱼肉洗净, 切成 8 厘米长、5 厘米宽、3 厘米厚的鱼块, 放入用鸡蛋清和干淀粉搅匀的蛋

糊中上浆; 西兰花洗净、改瓣、焯水、加味, 炒熟摆在盘边待用。

(2) 把高汤、精盐、味精、白糖、胡椒粉、芝麻油、湿淀粉调成芡汁。

(3) 锅置旺火上, 下花生油烧至五成热, 放入鱼块烧至断生, 沥干。锅余底油, 放入马蹄葱、姜花、红萝卜和鱼块, 再倒入芡汁颠炒几下, 装入熟西兰花中即成。

【特点】

色彩鲜艳, 味道鲜美。

7. 富贵有余——西兰花鱼球

8. 凤鸣百花——江南百花鸡

【原料】

主料：母鸡 1 只（约重 1 250 克）；配料：蟹肉 25 克，虾胶 350 克，鲜芦笋 100 克；调料：鸡蛋清 30 克，精盐 5 克，味精 2 克，胡椒粉 1 克，绍兴酒 25 克，干淀粉 5 克，湿淀粉 10 克，高汤 200 克，芝麻油 1 克，熟猪油 250 克（约耗油 30 克）。

【制法】

（1）将鸡宰杀洗净、剖背，自颈直剖至尾端完整地剥出鸡皮。然后切下鸡头、翼尖和鸡尾，蒸熟备用。

（2）将虾胶与蟹肉拌匀，推抹

在鸡皮上，取鸡蛋清涂上抹平，放入蒸笼，蒸熟取出切成 24 件，鸡头、鸡尾拼摆在两端，翼尖分摆于两侧，使之呈鸡形。

（3）用中火烧热炒锅，下熟猪油（10 克），烹绍兴酒，加高汤、精盐、胡椒粉烧沸，用湿淀粉调稀勾芡，最后下味精、芝麻油和熟猪油（20 克）拌匀，淋在鸡上；鲜芦笋炒熟入味摆于两侧即成。

【特点】

造型美观，质地爽嫩，味道可口。





【原料】

主料：羊蹄 250 克，猪蹄 250 克；调料：高汤 1 500 克，酒糟 100 克，盐 10 克，味精 10 克，白糖 20 克，加饭酒 50 克，姜片 25 克，花生油 25 克。

【制法】

(1)将羊蹄、猪蹄分别切成块，

洗净，余水后备用。

(2)锅置中火上，加入花生油烧至三成热，加入姜片、酒糟煸香后，加入加饭酒、高汤烧沸，倒入羊蹄、猪蹄，转小火加入盐、味精、白糖烧 1 小时，起锅装碗即成。

【特点】

肉烂味鲜，汤汁浓厚。

9. 双星拱照——双蹄烩糟

10. 锦上添花——西兰花海蜇皮

【原料】

主料：净海蜇皮 400 克；配料：西兰花 250 克，红萝卜花 10 克，马蹄葱 10 克，蒜茸 10 克；调料：生抽 25 克，白糖 30 克，香醋 50 克，胡椒粉 10 克，味精 5 克，湿淀粉 20 克，精盐 5 克，花生油 50 克，芝麻油 2 克。

【制法】

(1) 将净海蜇皮切成梳子形，西兰花洗净、改瓣、焯水、炒熟、加味后，摆在盘上围边。

(2) 把生抽、白糖、香醋、胡椒粉、味精、芝麻油、湿淀粉调成糖醋汁。

(3) 锅置旺火上，下沸水把海蜇皮放入锅中余水后沥干，再用净毛巾压干海蜇皮水分。

(4) 锅下花生油，烧至五成热时，下马蹄葱、蒜茸，煸香后放入海蜇皮、红萝卜花和糖醋汁快速颠炒几下装入炒熟的西兰花中即成。

【特点】

脆嫩滑爽，香醇不腻。

