

美味

M E I W E I

家庭花式菜

封长虎 编著



JiaTing HuaShiCai

上海科学技术文献出版社

美味家庭花式菜

封长虎 编著

上海科学技术文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

美味家庭花式菜/封长虎编.——上海: 上海科学技术文献出版社, 2000.9

ISBN 7-5439-1633-9

I.美… II.封… III.菜谱 IV.TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 35406 号

责任编辑: 何兰林

封面设计: 何永平

美味家庭花式菜

封长虎 编著

*

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市武康路 2 号 邮政编码 200031)

全国新华书店经销

上海教育学院印刷厂印刷

*

开本 787×1092 1/32 印张 12.5 字数 324 000

2000 年 11 月第 1 版 2001 年 2 月第 2 次印刷

印数: 5 101—11 100

ISBN 7-5439-1633-9/T · 621

定价: 14.80 元

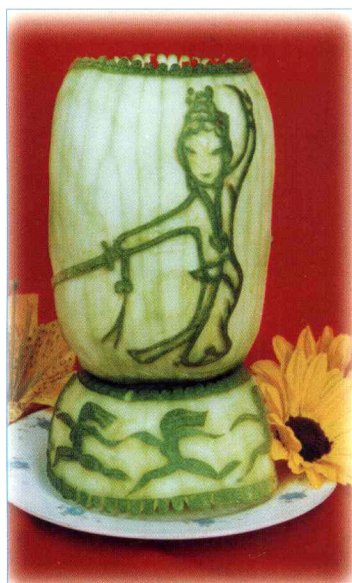
美味家庭花式菜



莲蓬嵌肉茸



蕃茄嵌肉茸



冬瓜盅



百叶包肉

美味家庭花式菜



樱桃肉



三套鸭



清炖蟹粉狮子头



珍珠丸子



叶粉蒸鸡

美味家庭花式菜



象牙里脊



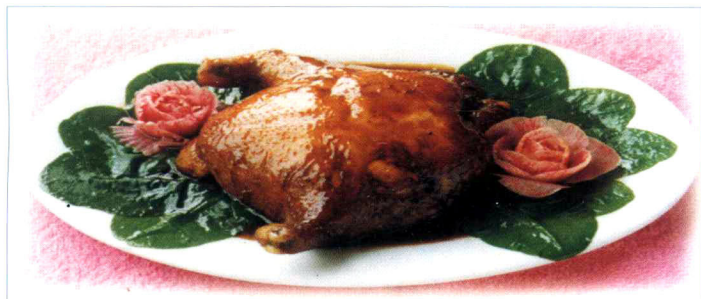
酿苹果



煎藕夹



萝卜鱼



八宝鸭

美味家庭花式菜



纸包虾仁



田螺塞肉



镜箱豆腐



金鱼鸽蛋



翠珠鱼花



荷包鲫鱼

前 言

烹饪是我们每个家庭最经常、最繁杂的一种家务事,在大大小小的家庭里能把每顿饭菜都烹制得让全家人感到可口满意,并能经常品尝到美味佳肴,是一种很不容易的事,这里面当然有多方面的原因,但在一定物质条件下,烹饪技艺掌握如何,可以说是关键的一环,由于一般家庭不管什么烹饪原料,用的都是程式化的烹调方法,所以使做成的菜缺滋少味,品种单调。“烧鱼煮肉青菜汤”,夸大一点说,就是“百菜一味”,这还是指有一定烹调经验的家庭,更何况那些每天都在诞生的从未操弄过锅铲碗勺的新婚家庭,所以说提高烹调技艺是各个家庭中亟待解决的问题。

解决这一问题的有效途径是,努力创造内部条件,将自己的烹调技术尽可能提高一点,选配菜时尽量讲究一点,应时应节花样勤变化一点,并不要花费多少时间,就能把形象美观,上档次的,又适合家庭制作的美味佳肴——端上餐桌,任你尽情品尝。为了满足家庭提高烹调技艺和改善生活的需要,促使千家万户的餐桌上菜肴丰富起来,把日常饭菜做得有滋有味,给家庭带来快乐和温馨,作者根据长期的烹调教学 and 实践经验,编写了这本《美味家庭花式菜》,奉献给读者朋友们。

本书较多的收入可适宜家庭制作的花式菜,全书分 13 类,共介绍了 400 种花式菜的用料及具体制作方法,详细介绍某些必须掌握的知识和技巧。本书最显著的特点是揭示了制作菜肴的操作关键,必须把握住哪些环节、步骤、细节,只要按此操作,每个家庭都可以经常吃到色香味形俱佳的家庭花式菜。

目 录

一、花色菜肴与色彩	(1)
(一) 色彩的基本知识	(1)
(二) 花色菜色彩构成规律	(2)
(三) 菜肴原料的色彩与感受	(5)
(四) 菜肴原料色彩的变化	(7)
(五) 食用色素	(8)
二、花色菜肴的刀工刀法	(13)
(一) 刀工的基本要求	(13)
(二) 菜肴造型的刀法	(14)
(三) 运用刀法与原料成形	(18)
(四) 刀工美化	(25)
三、菜肴组配形式与方法	(31)
(一) 一般菜肴	(31)
(二) 花色菜肴	(32)
四、配制花色菜常用的方法与典型菜肴	(38)
(一) 酿	(38)
酿茄子	(38)
番茄塞肉	(39)
八宝柿椒	(40)
桂花糖藕	(40)
葫芦芋头	(41)
四珍酿笋尖	(42)
鸡茸黄瓜盅	(43)
八宝冬瓜盒	(44)

冬瓜盅·····	(45)	参芪蒸鹌鹑·····	(68)
水果西瓜盅·····	(46)	清炖肉酿黄雀·····	(69)
酿香瓜·····	(46)	烧酥蛋·····	(69)
南瓜酿八宝·····	(47)	酿荷包鸡蛋·····	(70)
酿南瓜·····	(48)	八宝蛋·····	(71)
蟹酿橙·····	(49)	虎皮酥酿·····	(72)
酿苹果·····	(49)	蛋菇·····	(73)
八宝酿梨·····	(50)	炸灌小肠·····	(74)
五圆龟梨盅·····	(51)	同肠·····	(75)
酿枇杷·····	(52)	新鲜香肠·····	(76)
宝合酿菇·····	(53)	酥炸酿肠·····	(76)
瓢儿口蘑·····	(53)	五香套肠·····	(77)
扒酿猴头·····	(54)	熏小肚·····	(78)
酿竹荪·····	(55)	南京香肚·····	(79)
镜箱豆腐·····	(56)	七彩瓢猪肚·····	(80)
东江瓢豆腐·····	(57)	糯芪酿猪肚·····	(81)
两色油面筋·····	(58)	羊肠汤·····	(81)
油面筋塞肉·····	(59)	怀胎黄鱼·····	(82)
什锦面包盒·····	(59)	五宝鲤鱼·····	(83)
金瓜鸡·····	(60)	双皮鲫鱼·····	(84)
葫芦鸡腿·····	(61)	三鲜脱骨鱼·····	(85)
脆皮糯米鸡·····	(62)	八宝桂鱼·····	(86)
白玉鸡·····	(63)	瓢鳊鱼·····	(87)
三套鸭·····	(64)	荷包虾·····	(88)
八宝鸭·····	(65)	蟹里藏珠·····	(88)
野味五套·····	(66)	软煎蟹盒·····	(89)
三圆八宝鹌鹑·····	(67)	瓢蛤蜊·····	(90)

扒酿海参..... (91)	扒酿贻贝..... (92)
田螺塞肉..... (91)	
(二) 卷..... (94)	
辣白菜卷..... (94)	笔杆鸡..... (114)
清蒸卷心菜卷..... (95)	卷筒鸡..... (115)
如意冬笋..... (96)	溜花鼓鸡..... (115)
清汤萝卜卷..... (97)	火腿糯米鸡卷..... (116)
糖醋莴笋胡萝卜卷... (98)	芝麻鸭卷..... (117)
四色豆腐皮卷..... (98)	兰花肉..... (118)
灌香山药..... (99)	象牙里脊..... (119)
清炸梅卷..... (100)	卷筒粉蒸肉..... (120)
干炸响铃..... (101)	卷筒肉..... (121)
素鸭..... (102)	溜松子牛卷..... (122)
素烧鹅..... (102)	金菇牛柳卷..... (122)
双色如意卷..... (103)	软炸桃腰..... (123)
椒盐素卷..... (104)	干炸肝花..... (124)
炸黄雀..... (105)	三丝鱼卷..... (125)
溜桃仁鸡球..... (106)	萝卜鱼..... (126)
白汁素蹄筋..... (106)	三丝鳝鱼卷..... (127)
糖醋素排骨..... (107)	炸椿鱼卷..... (128)
炒素肥肠..... (108)	酥香生鱼卷..... (129)
枸杞紫衣卷..... (109)	回纹桂鱼..... (129)
如意紫菜卷..... (110)	卷筒虾蟹..... (130)
兰花鸡卷..... (111)	白汁瓢鱼..... (131)
炸椿头鸡卷..... (111)	蟠龙鳗鱼..... (132)
溜桃仁鸡..... (112)	腰果虾卷..... (133)
溜象牙鸡..... (113)	酥炸蛭卷..... (134)

(三) 包	(136)		
荷叶飘香	(136)	淋汁石榴鸡	(156)
玫瑰藕饼	(137)	蛋美鸡	(157)
菜包里脊	(138)	荷叶包鸭	(158)
素桂鱼	(138)	鸭包海参	(159)
百叶包肉	(139)	肉茸蛋	(160)
百页素包汤	(140)	烩蛋饺	(161)
枣泥山药桃	(141)	金鱼蛋饺	(162)
山药饼	(142)	蛋包虾仁	(163)
炸山药球	(143)	卞蛋	(163)
炸金橘	(143)	荷叶粉蒸肉	(164)
炸芋角	(144)	纸包羊肉	(165)
双麻荸荠饼	(145)	花油酥肝枣	(166)
菠饺银肺汤	(145)	鲜鱼饺	(166)
脆角铃	(146)	鳝鱼饺子	(167)
网油酥方	(147)	荷包鲫鱼	(168)
豆腐饺子	(148)	腐皮包黄鱼	(169)
元宝腐皮	(149)	包心鱼丸	(170)
肉酿生麸	(150)	蛤蜊鱼	(171)
烧面筋包素	(150)	醋椒空心鱼丸	(172)
粉蒸面筋	(151)	鱼烧卖	(172)
荷叶新风鸡	(152)	石榴鱼	(173)
纸包鸡	(153)	柿子鱼	(174)
三鲜纸包鸡	(153)	荷叶米粉鳝鱼	(175)
常熟叫化鸡	(154)	纸包虾仁	(176)
干炸龙凤腿	(156)	炸虾枣	(177)

(四) 镶	(179)		
知了白菜	(179)	象眼蛋	(192)
荷花白菜	(180)	桃仁鸽蛋	(193)
菜心藏肉	(181)	秋叶鸽蛋	(193)
关公刀	(182)	香桃鹌鹑蛋	(194)
兰花冬笋	(182)	凤凰蛋	(195)
荷花冬瓜汤	(183)	东海明珠	(196)
桃仁吐司	(184)	枇杷肝	(197)
雪花金钱苹果	(185)	金钱肚	(198)
红酥鸡	(185)	双皮刀鱼	(198)
江南百花鸡	(186)	彩色虾饼	(199)
珍珠鸭	(187)	百花鱼肚	(200)
虾酿鸭掌	(188)	荷花鱼肚	(201)
百花镶鸭掌	(189)	凤尾虾蛋	(202)
掌上明珠	(190)	面包虾	(203)
彩船出海	(191)	荷包鳝鱼	(204)
(五) 塑	(205)		
牡丹菜心	(205)	香橼豆腐	(213)
锅烧蚕豆	(206)	莲蓬豆腐	(214)
玫瑰球	(207)	素斩肉	(214)
绣球薯圆	(207)	香冬丸子	(215)
红烧藕丸	(208)	素琵琶虾	(216)
金鱼百合	(209)	烧素海参	(217)
茄汁寿桃	(210)	炸羊尾	(218)
藕粉圆子	(210)	番茄鸡球	(219)
炒素虾仁	(211)	凤头丸子	(219)
金菇绣球	(212)	鸭梨鸡腿	(220)

黄焖鸡孚	(221)	三色鱼面	(236)
鸡茸蛋	(222)	梅酱淋鱼饼	(237)
眉毛肫肝	(223)	杨梅虾球	(237)
炸芝麻鸡棒锤	(224)	琵琶虾	(238)
金鱼鸽蛋	(225)	虾球美人菜心	(239)
人参鱼	(226)	元宝虾	(240)
溜鱼酥	(226)	银芽炒虾线	(241)
灌蟹鱼圆	(227)	枇杷虾	(242)
清炖蟹粉狮子头 ..	(228)	翡翠虾饼	(243)
珍珠丸子	(229)	葵花虾饼	(243)
核桃丸子	(230)	金鱼酿南荠	(244)
响铃球	(230)	翡翠虾球	(245)
峡口明珠汤	(231)	寸金虾	(246)
橄榄鱼	(232)	菊花蟹	(247)
金果鳝鱼	(233)	绣球干贝	(248)
杨梅芙蓉	(234)	蝶舞花丛	(248)
五丁鱼圆	(235)	青蛙鲍鱼	(249)
(六) 叠	(251)		
金钱鸡	(251)	网油虾塔	(258)
炸鸡塔	(252)	面包虾	(259)
鸡肝吐司	(253)	鳝鱼吐司	(259)
金钱肉塔	(253)	锅贴鳝鱼	(260)
梅花彩色鱼	(254)	面包鱼托	(261)
面包贴腰片	(255)	锅贴干贝	(262)
锅贴杜仲腰片	(256)	锅贴蜗牛	(263)
锅贴桂鱼	(257)		

(七) 夹	(264)		
翠珠藕夹	(264)	夹沙南枣	(270)
炸山药夹	(265)	清汤火夹鸡	(270)
溜夹馅土豆	(266)	子母肉	(271)
炸荸荠夹子	(267)	红翠白玉	(272)
合片笋	(267)	锅煽鸭肝盒	(273)
清蒸海带盒	(268)	彩色鱼夹	(274)
蚌里藏珠	(269)		
(八) 扎	(276)		
素火腿	(276)	麻花腰子	(284)
风鸡	(277)	竹节肥肠	(285)
柴把鸡	(277)	套花肚块	(286)
上汤乳鸽扎	(278)	羊齐玛	(287)
玉带鸽蛋	(279)	香炸葡萄肝	(287)
麻花野鸭	(280)	葫芦虾蟹	(288)
风鹅	(281)	柴把桂鱼	(290)
百叶结烧肉	(281)	风鱼	(290)
高沟捆蹄	(282)	麻花鳝鱼	(291)
捆子肉	(283)	干风春鱼	(292)
柴把肚	(283)		
(九) 剖	(294)		
佛手白菜	(294)	糖醋肉花	(298)
奶油篮花茭白	(295)	樱桃肉	(299)
滚龙丝瓜	(296)	拌鸡冠肚片	(300)
五柳凤尾笋	(296)	麻辣佛手肚	(300)
荔枝肉	(297)	爆双脆	(301)

炒腰花	(302)	茄汁蛙鱼	(314)
鱼鳃腰片	(303)	金毛狮子鱼	(315)
众芙蓉黄管	(304)	珍珠玉米鱼	(316)
当归炖鞭花	(305)	炒蝴蝶片	(317)
溜羊心花	(305)	菊花鳝鱼	(318)
卤汁肫花	(306)	月季鱼	(319)
清炸菊花肫	(307)	荔枝带鱼	(320)
菊花鸭心	(308)	佛手海蜇皮	(320)
荔枝带鱼	(309)	爆鱿鱼筒	(321)
菊花鱼	(310)	荔枝鱿鱼卷	(322)
烧荔枝鱼	(310)	蛟龙桂鱼	(323)
松鼠鱼	(311)	麒麟桂鱼	(324)
翠珠鱼花	(312)	菊花鱿鱼	(325)
珊瑚桂鱼	(313)		

(十) 敲

捶烩鸡片	(327)	芝麻鱼排	(332)
炸鸡排	(328)	炸凤尾虾排	(332)
炸猪排	(328)	清汤捶虾	(333)
酥肝排	(329)	捶烩虾片	(334)
炸鱼排	(330)	双尾虾托	(335)
捶烩鱼丝	(331)		

(十一) 串

鸡肉鸡肝串	(336)	五香肉串	(339)
龙穿凤翼	(337)	串葱排骨煲	(340)
叉烧鸭子	(337)	金银猪肝	(340)
虫草鸭子	(338)	炸烹虾腰串	(341)

翡翠虾环	(342)	香炸鳗鱼串	(346)
沙茶牛肉串	(343)	叉烧桂鱼	(347)
串烧羊肉片	(344)	芙蓉虾串	(348)
腊味金钱肝	(344)	麻辣鲜贝串	(349)
蚝油牛肉串	(345)	铁板蜗牛串	(350)
煎牛肝串	(346)	翠带虾	(351)
(十二) 摆	(352)		
白雪银耳	(352)	蜂恋蜜	(358)
扇面豆腐	(353)	芙蓉海参	(359)
兰花豆腐	(354)	炆虎尾	(360)
八宝饭	(354)	龙眼大虾	(361)
一品豆腐汤	(355)	棋盘虾	(362)
什锦蜂窝豆腐	(356)	荷花蛭子	(363)
兰草蛋	(357)	葵花干贝	(364)
竹荪肝膏汤	(358)		
(十三) 冻	(365)		
素卞蛋	(365)	冻蹄	(374)
西瓜冻	(366)	豆豉冻肉	(375)
菠萝杏仁豆腐	(367)	冻什锦	(376)
水晶素冻	(367)	肉冻	(377)
烩素鸽蛋	(368)	五彩水晶冻	(377)
素虎皮鸽蛋	(369)	黄豆凝膏	(378)
香瓜冻	(370)	羊糕	(379)
冻鸡	(370)	五香鱼冻	(380)
水晶舌掌	(371)	拆冻鲫鱼	(380)
凉冻绿豆肘	(372)	水晶虾仁	(381)
水晶肴蹄	(373)		