



【傅培梅经典菜谱系列】

典藏菜 · 3

傅培梅 程安琪 林慧懿 合著



江西科学技术出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

典藏菜. 3/ 傅培梅 程安琪 林慧懿合著. ——南昌:

江西科学技术出版社, 2003: 12

(傅培梅经典菜谱系列)

I. 简… II. ①傅…②程…③林… III. 菜谱—中国 IV. TS972.182

中国版本图书馆CIP数据核字 (2003) 第 107623 号

国际互联网 (Internet) 地址:

HTTP://WWW.NCU.EDU.CN:800/

版权合同登记号: 14-2003-074

本书由橘子出版社授权独家出版发行

傅培梅经典菜谱系列 / 典藏菜③ 傅培梅 程安琪 林慧懿 合著

出版	江西科学技术出版社
发行	
社址	南昌市新魏路 17 号
	邮 编: 330002 电 话: (0791)8513294 8513098
印刷	广州市一丰印刷有限公司
经销	各地新华书店
开本	787mm × 1092mm 1/16
字数	50 千字
印张	2
印数	0001-6000 册
版次	2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷
书号	ISBN 7-5390-2361-9/TS · 118
定价	10.00 元

(赣科版图书凡属印装错误, 可向出版社发行部或承印厂调换)

典藏菜 3

【傅培梅经典菜谱系列】

目录

- 3 · 什锦凉菜
- 5 · 鱼鲞蛤蜊鸡汤
- 7 · 八珍扒鸭
- 9 · 干煸牛肉丝
- 11 · 豉椒蒸鱼
- 13 · 海鲜豆腐煲
- 15 · 扣三丝
- 17 · 生炒鸡松
- 19 · 白灼牛肉
- 21 · 辣豆瓣鱼
- 23 · 烤素方
- 25 · 大地海上鲜
- 27 · 芋泥鸭
- 29 · 鱼香牛腩

傅培梅 程安琪 林慧懿 合著
江西科学技术出版社



【材 料】

白萝卜丝 1 杯
胡萝卜丝 1 杯
小黄瓜 2 条
芹菜 10 根
豆腐干 8 片

绿豆芽 250 克
洋菜 1/4 条
木耳 1/2 杯
蛋 1 个
熟鸡胸 1 个

【调 味 料】

芥末粉 2 汤匙
醋 2 汤匙
麻油 2 汤匙
酱油 2 汤匙
糖 1 茶匙
鲜鸡晶 少许



营养成分含量

热量	蛋白质	脂肪	糖类
971 卡	84.6 克	58.3 克	37.6 克

什锦凉菜

【傅培梅的话】



这里介绍的是一道凉拌的菜,叫做“什锦凉菜”,用的材料种类很多,这是一道四川传统的菜“共合凉菜”改变而来的。所用的材料虽然是说什锦,却不一定要十样,只要是适合凉拌的蔬菜和有鲜味的材料如肉丝之类的,都可以放在里面一起来凉拌。原本它叫共合的意思,我想是很多材料合在一起的关系。

用来拌的调味汁是以芝麻酱、芥末酱为主的,另外还可以加入各种调味品来做凉拌菜的调味料。除了用这么多的材料来拌之外,你也可以拌得简单一点,挑其中的几样拿来拌,或者是更简单的凉拌黄瓜凉粉,也可以凉拌干丝,或者是凉拌茄子等等。通常拌东西,可以把素料跟素料拌,也可以荤料和荤料来拌,“拌”是很随意的,材料的选择可按你自己的爱好来作搭配的。

【做法】

- 1 白萝卜、胡萝卜和小黄瓜切细丝后,分别以少许盐拌腌 20 分钟,冲冷水后挤干水分。芹菜摘除叶子,切成约 4 厘米长段,在滚水中烫 10 秒钟,捞出冲冷水挤干。绿豆芽亦烫过,冲冷水挤干。洋菜、木耳泡软,木耳切丝亦烫过,豆腐干切丝,烫过。蛋打散摊成一张蛋皮,切丝,熟鸡胸肉切细丝。
- 2 所有材料按颜色分别排入盘中。
- 3 小碗中先调匀芥末粉,放在温热之处,约 3 分钟后,再和其他调味料拌匀,淋在什锦料上,即可上桌。



【材 料】

鸡腿 3根
蛤蜊 250克
鱼鲞 (约180克) 1块

【调 味 料】

葱 2根
姜 5片
酒 1汤匙
鲜鸡晶 少许



营养成分含量

热量	蛋白质	脂肪	糖类
643 卡	82.6 克	18.9 克	27.8 克

鱼鲞蛤蜊鸡汤

【傅培梅的话】



这里介绍的是江浙口味的一道汤，在江浙酒席中常常会上来这一道“鱼鲞蛤蜊鸡汤”。鱼鲞就是把腌过的鱼晒干了，叫它鱼鲞，最好吃的是大头鱼，就是小型的鳙鱼晒干的。除此之外，也有用鳊鱼晒的，叫做鳊鱼鲞，也有用黄鱼或是其他的鱼来晒的。拿鱼鲞来滚汤可以增加鲜味，同时又有蛤蜊在一起，两种鲜味加上鸡肉的香味，使这道汤真的是很鲜美。要注意的是，鱼鲞跟鸡可以先炖好，到最后蛤蜊才可以放下去。大家知道蛤蜊一放下去，就会开口，马上就有鲜味流出来，所以不可以煮得太久，以免蛤蜊变老。

选鱼鲞的时候，不要太过陈旧，最好是干而还没有发黄，没有返盐变粗糙的时候的鱼干才好吃，选的时候要特别注意这一点，否则它就不是鲜味，反而会带霉味就不好喝了。

【做法】

- 1 鸡腿斩剝成1厘米宽之长方块，鱼鲞亦切成块。
- 2 锅中水煮滚后，放下鸡块和鱼块，汆烫约1分钟捞出，洗净，重新放回汤锅中，加八杯滚水和葱、姜、酒，煮开后改小火熬煮半小时以上，放入蛤蜊煮至蛤蜊开口即可关火，可酌加鲜鸡晶少许调味。

注：1. 鱼鲞是大头鱼(小型鳙鱼)晒干制成的，有咸味，亦可用黄鱼鲞代替。2. 因为鱼鲞和蛤蜊均有咸味，因此要先尝过味道后再看是否要加盐调味。



【材

料】

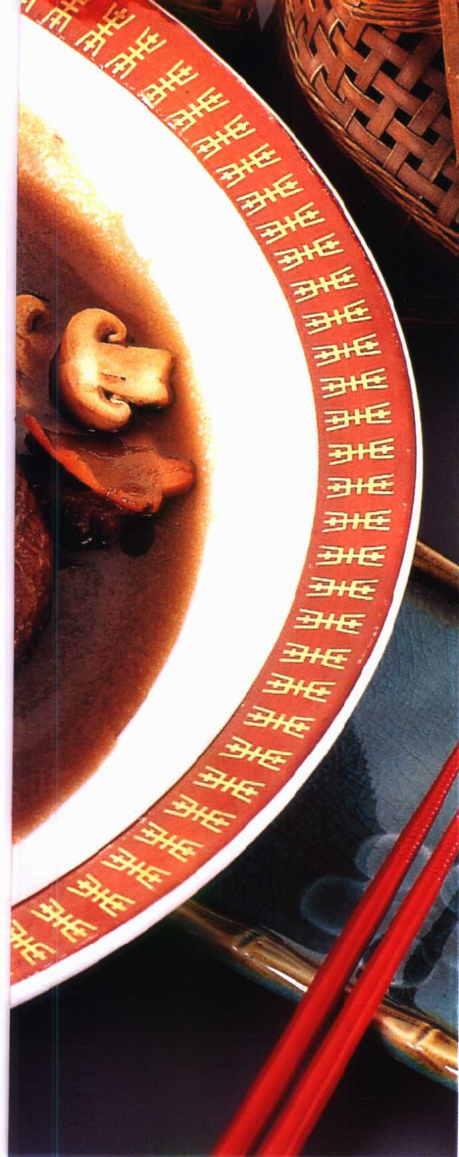
光鸭	1只
虾仁	10只
肫肝	1副
笋	1/2根
胡萝卜	1/2根
香菇	6朵
木耳	数片
洋菇	6个
豌豆荚	10片
葱	2根
姜	2片

【腌 虾 料】

盐	1/8茶匙
酒	1/8茶匙
太白粉	1/2茶匙

【调 味 料】

酱油	6汤匙
酒	1汤匙
糖	1/2汤匙
八角	1粒
麻油	少量



营养成分含量

热量	蛋白质	脂肪	糖类
2879.3 卡	274 克	180 克	22.8 克

八珍扒鸭

【傅培梅的话】



这里介绍的是“八珍扒鸭”，这道传统的广东菜，用的是鸭子，可是在台湾常看到用蹄膀来做，当然它的名称不一样，它叫什锦腿肉，或者是封腿肉，但吃起来的味道和做法的过程却都是一样的。

鸭子本身要先把它红烧得够烂，至于说八珍的料，主要选一些不同颜色，有鲜味的或者是有香气的材料用在里面。我要请大家记住，鸭要烧得够烂，因为这是一道不切，不改刀的菜，用筷子来夹鸭肉，要能够很容易夹得开才可以。另外也可以把鸭烧到一半烂以后，放到盘子里头去把它蒸烂，用这种蒸的方法去完成，可以保持材料的完整，是使它烂而不散的好方法。此菜也可以用全鸡来做。

【做法】

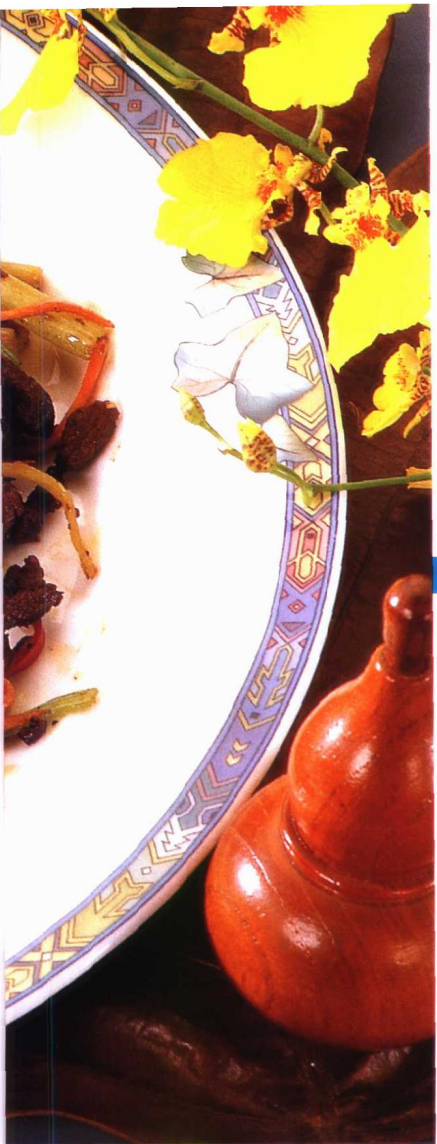
- 1 鸭洗净擦干水分后，由腹部直剖开，但背部仍相连，涂抹酱油上色，投入热油中炸黄，捞出。
- 2 将鸭放入锅中，再加入泡鸭剩的酱油及酒、糖、八角、葱和姜等料，加入滚水5杯，大火煮滚，改小火焖至烂(约2小时)。捞出鸭子，放在大盘中。虾仁用少许盐、酒和太白粉腌10分钟。肫和肝切片，三种放在滚水中烫一下，捞出。
- 3 笋和胡萝卜煮熟切片，香菇和木耳泡软切片，洋菇切片，全部放入鸭汤中煮5分钟，放下豌豆荚和虾仁等煮滚，勾薄芡，淋下麻油，浇在鸭身上即可上桌。



【材 料】 【 腌 料 】

牛肉 360 克
 芹菜 180 克
 胡萝卜 1/2 根
 红椒 3 只
 盐 1/4 茶匙
 麻油 1/2 茶匙
 花椒粉 1/2 茶匙

酱油 4 汤匙
 酒 1 汤匙
 糖 1 茶匙
 姜汁 1 茶匙
 鲜鸡晶 少许



营养成分含量

热量	蛋白质	脂肪	糖类
1534 卡	91.3 克	117.4 克	20 克

干煸牛肉丝

【傅培梅的话】



“干煸牛肉丝”是四川的名菜，我常常说名菜，实际上不一定是大菜，也不是用名贵的材料来做的菜。像干煸牛肉丝就是其中之一。

到四川馆子里常会推荐你吃“干煸牛肉丝”。干煸这两个字是四川特有的烹调方法之一，就是材料用小火炒的时间很久，就叫做干煸。将材料里面的水分炒出来了，而能够保留材料的本味、原味，这就是干煸菜的一个特色。

除了牛肉丝四川馆子里是干煸的之外，还有干煸四季豆也是非常有名，也可以用笋子来做干煸笋条、笋片，也可以把鳝鱼拿做干煸的鳝背，都能保存材料原来的本味的。至于说干煸出来的菜，还有一个好处，就是它不一定要烫烫的上桌，它可以吃冷的，原来的鲜味仍在，所以给孩子带盒饭，或当作下酒的小菜吃，是非常适宜的。牛肉不必买很嫩的部位，只要没有筋就可以了。

【做法】

- 1 牛肉顺纹切成丝，用腌料仔细拌匀腌半小时以上，使肉入味。
- 2 锅烧热后，放入5汤匙油，放下牛肉丝煸炒，至牛肉汁收干而油反渗出来为止便可盛出。
- 3 芹菜摘好，切成3厘米长段，胡萝卜切丝，红椒亦切丝。
- 4 起油锅先爆炒胡萝卜丝，放回牛肉丝、芹菜段和红椒丝，加盐调味后关火，淋下麻油和花椒粉便可装盘。



【材 料】

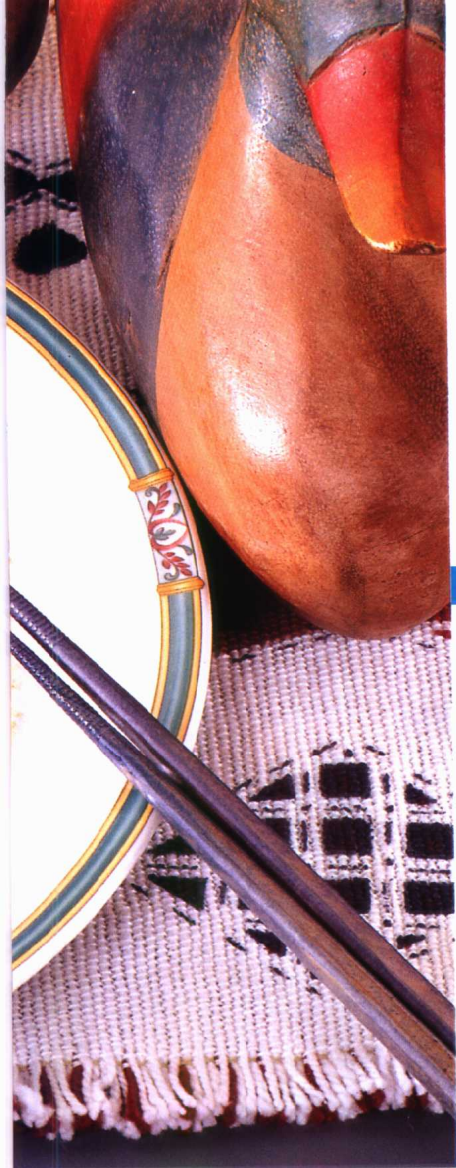
草鱼中段 1块

【 腌 料 】

盐 1/2 茶匙
酒 1 汤匙
葱 1 根
姜 2 片

【 调 味 料 】

酱油 2 汤匙
酒 1 汤匙
豆豉 2 汤匙
姜屑 1 汤匙
蒜屑 1 1/2 汤匙
红椒屑 1 汤匙



营养成分含量

热量	蛋白质	脂肪	糖类
965 卡	178.3 克	23.7 克	1.1 克

豉椒蒸鱼

【傅培梅的话】



“豉椒蒸鱼”就是用豆豉和辣椒来蒸鱼的意思,它是属于湖南口味的。湖南地方也是用淡水鱼比较多,因为通常在江或是在湖里能够抓到很多不同种类的淡水鱼。目前在湖南菜馆里吃到的鱼,多半是草鱼或鲤鱼比较多,而这一道“豉椒蒸鱼”用的也是草鱼,当然也可以用鲢鱼,海鱼味道虽然不太一样,但是蒸出来还是很好吃。

用来清蒸的鱼要买鱼肉是白颜色非常新鲜的鱼,至于说是不是整条的却没有关系,可以看人数来决定。在餐馆里,人少时也有蒸一段一段的。蒸鱼的时候如果要它更鲜美一点,味道更好一点,可以加一些火腿,切成丝或是切成末,跟辣椒和豆豉拌在一起,加一点嫩姜丝撒在鱼上来蒸,会更好吃的。

【做 法】

- 1 草鱼洗净后,由背部剖开,取下两片鱼肉,用腌料腌10分钟。
- 2 豆豉用水洗一下,泡2分钟,沥出,和姜、蒜屑等调味料拌匀,撒在鱼身上。
- 3 锅中水煮滚后,将鱼放入蒸锅中,大火蒸10分钟,至鱼肉熟,取出后即可上桌。

注:可另切葱花1汤匙在鱼蒸好后撒上,再淋下1汤匙熟油在葱花上,以增香气。

典

菜

菜



【材 料】

虾	10 只
鲜贝	10 粒
鱼片	120 克
草菇	10 个
鲜香菇	5 朵
青梗菜心	4 棵

鸡蛋豆腐	1 盒
鸡汤块	1/2 块
葱	2 根
姜	6 片
蚝油	1 汤匙

【 腌 料 】

盐	适量
太白粉	适量
酒	适量



营养成分含量

热量	蛋白质	脂肪	糖类
1081 卡	83.5 克	78.8 克	10.4 克

海鲜豆腐煲

【傅培梅的话】



海鲜煲用豆腐来垫底,所以叫“海鲜豆腐煲”。“煲”这个东西是一个小砂锅,单柄的比较多,广东人家最常用的一种,做汤或者是来炖菜用的一种锅子,是土制的。另外用小火把东西在炉子上长时间地熬煮,这个过程也叫做“煲”。“煲一个汤”,或者是煲了一锅鱼翅,广东人家很喜欢用这个煲来炖汤喝,也就是煲一锅汤。

海鲜煲用豆腐来垫底,是因为豆腐本身没有什么味道,如果上面加海鲜,豆腐就吸收了海鲜的鲜味,整锅的豆腐煲会很鲜美好吃。至于说用的是什么海鲜或用几种海鲜并没有一定的限制,多几种海鲜在一起风味会更好。但是海鲜不耐火,不能煮太长的时间,太久了有的材料就会缩,有的材料会变硬,所以在选择海鲜种类的时候要注意,而且下锅煮的时间也要控制好,这是在做这道菜要注意的重点。

【做法】

- 1 虾剥壳洗净,和鲜贝、鱼片分别用腌料拌腌10分钟。投入滚水中氽烫片刻即捞出。
- 2 青梗菜对剖为二,用滚水氽烫一下捞出,冲冷水,豆腐切块,用热油炸至外皮变金黄色,沥出,新鲜香菇切小块。
- 3 起油锅爆香葱段和姜片,加入草菇、香菇和青梗菜略炒一下,放下蚝油及高汤煮滚,倒入砂锅中,同时放下豆腐及海鲜料,煮滚后即可勾芡上桌。

注:如无砂锅亦可用水盘盛装上桌。先将鸡汤块加水1杯煮滚做成高汤。



【材 料】

鸡胸	1 副	葱	2 根
熟火腿	90 克	姜	3 片
鸡蛋	2 个	盐	2 汤匙
香菇	1 个	鸡汤块	2 块
熟笋	1 根		



营养成分含量			
热量	蛋白质	脂肪	糖类
685 卡	76 克	33.5 克	17 克

扣三丝

【傅培梅的话】



“扣三丝汤”是江浙餐馆的名菜，也可以说是传统的江浙菜，它有三种不同的吃法，它可以做汤，可以烩，也可以拿来拌。

扣三丝的三种材料有火腿丝、鸡丝和蛋皮丝，而中间常常要塞一些笋丝，碗面才能平，所以虽说是扣三丝，通常这道菜是有四种材料在里面的。做这道菜最重要的一点，丝要切得细，而且排的时候不管排在小碗或深盘里，必须顺丝直排，排得很整齐，这样扣出来的时候才会好看。而且为了让它不会散掉，需要压得很紧。扣三丝不是凉拌，因为扣三丝是在里头排好了，蒸过了，扣出来就可以淋下酱油卤去拌，是吃热的。拌的时候，所用的是香菇酱油或者是虾子酱油，要用一种特殊鲜味香气的酱油来拌。至于烩的做法是用好的汤给它勾芡。最常见还是做汤，扣出来以后在大汤碗里面加上滚烫的上好高汤就可以了。

【做 法】

- 1 鸡胸煮熟待凉后切成细丝备用。熟火腿切细丝。蛋打散，淋成一张蛋皮，再切成细丝，笋亦切成丝，香菇泡软备用。
- 2 取扣碗一个，冬菇正面朝下放，再将鸡胸、火腿及蛋皮等 3 种丝料分别排入碗中，再将笋丝填入中间，淋下半杯高汤，上锅蒸 20 分钟后取出。
- 3 将碗中汤汁滤出，材料扣在大汤碗内，淋下调好味之高汤即可上桌。

典

菜

菜

14—15