

mini 迷你 八大菜系



好吃+好学+好做=家常美味

100款

10元/本

香滑惹味——

浙江菜

中国轻工业出版社

北京瑞雅文化传播有限公司 主编

图书在版编目(CIP)数据

香滑惹味: 浙江菜 / 北京瑞雅文化传播有限公司主编.

北京: 中国轻工业出版社, 2004.10

(mini 迷你八大菜系)

ISBN 7-5019-4592-6

I. 香… II. 北… III. 菜谱—浙江省

IV. TS972.182.55

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 099009 号

丛书编辑: 白 晶 责任编辑: 崔莲花 责任终审: 劳国强

策划编辑: 北京瑞雅文化传播有限公司 美术设计: 王 欣

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京国彩印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2004 年 10 月第 1 版 2004 年 10 月第 1 次印刷

开 本: 635 × 965 1/24 印张: 4

字 数: 60 千字

书 号: ISBN 7-5019-4592-6/TS·2702 定价: 10.00 元

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-88390721 88390722

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

E-mail: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

40993S1X101HBW

香滑惹味——

浙江菜

©北京瑞雅文化传播有限公司 主编



百姓生活中最亲切的饮食永远是丰富安逸的家常美味。我们从传统八大菜系中挑选出适合家常烹调的mini迷你美味菜品，立足于好学易做、原料常见、与时尚生活息息相关，并加入大量营养分析、健康指南编写而成。苏浙菜像江南俊秀；鲁徽菜似朴实壮士；粤闽菜如风流公子；川湘菜就像神奇的梨园艺人。而我们诚挚奉献的“mini迷你八大菜系”让这些壮士、公子等进入寻常百姓家，给予乐吃的朋友几许灵感，祝愿读者拥有全新的味觉体验，提升自家餐桌的惹味指数！



中国轻工业出版社

目 录



海河鲜

芙蓉鱼片·····	4
龙井虾仁·····	6
五彩鸡鱼柳·····	8
煎酿青红椒·····	10
炸虾仁面包·····	12
葱油黄鱼·····	14
滑蛋虾仁·····	16
三鲜蔬菜·····	18
酥炸虾饼·····	20
清汤鱼丸·····	22

肉 类

梅林里脊·····	24
葱油里脊·····	26
鲜杞炒肉片·····	28
冬菜扣肉·····	30
火腿皮蛋烧芦笋·····	32
鸡粒黄花菜·····	34
毛豆炒肉丝咸菜·····	36



芹菜牛肉丝·····	38
什锦豆腐·····	40
香菇肉片·····	42
酒酿蒸火腿·····	44
西湖肉羹·····	46
肉片粉丝汤·····	48

素菜类

素炒苦瓜·····	50
橙蜜藕·····	52
什锦冬瓜帽·····	54
雪菜炒冬笋·····	56
焦熘豆腐·····	58
口蘑余豆腐·····	60
炒茄丝·····	62
鸡蓉菜心·····	64
变身香蕉·····	66
水果莲子羹·····	68
农家玉米羹·····	70

营养大观园	72
香酥焖肉 / 芙蓉肉 / 干菜焖肉	73
乡南肉 / 南肉春笋 / 蒸火腿块	74
苔菜小方烤 / 墨鱼烤肉 / 葱烤肉	75
淡菜嵌肉 / 生煎肉饼 / 炸香脆肉	76
网油肉卷 / 钱江肉丝 / 蟹粉狮子头	77
杨梅肉丸子 / 葱柄丸子 / 圆葱煎猪排	78
酥牛肉 / 芝麻牛排 / 湖式羊肉	79
梨炒腰花 / 荷叶粉蒸羊肉 / 糖醋羊肉丸子	80
西湖醋鱼 / 八宝全鱼 / 酒焖全鱼	81
炸熘鳊鱼 / 软熘鲈鱼 / 氽蛤蜊鲫鱼	82
糟熘鱼白 / 炸熘黄鱼 / 清蒸钓带	83
糖醋酥鱼 / 蟹粉鱼翅 / 龙井鱼片	84
鱼肉夹火腿 / 彩色虾仁 / 油爆大虾	85
斩鱼丸 / 雪花鱼丝羹 / 红烧鳊段	86
五色鳝糊 / 红烧海鳗 / 炸蟹卷	87
三丝拌蛭 / 奶油莲香鸡 / 叫化鸡	88
白鲞扣鸡 / 黄焖鸡块 / 酱鸡	89
糟鸡 / 红乳卤蒸笋鸡 / 杭州酱鸭	90
醋熘鹅块 / 酱爆兔肉丁 / 葱爆兔肉	91
熘黄蛋 / 绍式虾蛋 / 炸鸡丝卷	92
拔丝酥肉饼 / 蛋白夹沙	93
酒酿火腿片 / 杏仁豆腐	94
金丝蜜枣羹 / 拔丝蜜橘	95

注：食用油是常用的烹调原料，本书原料中不另列此料。

海河鲜

芙蓉鱼片

汤明如水晶，味极清口。菜相时尚又秀雅，有着江浙地区的精致讲究，在特别的日子里做给特别的他吃，送他一次难忘的体贴。

招牌菜

◇ 食材滑油的秘诀是“热锅冷油法”，意思是干净炒锅均匀受热，达到冒白轻烟的程度时，注入适量冷油略加热，油温约30~40℃时，迅速加入已经腌渍处理好的食材滑散。初做厨娘的美眉当然还没有大师傅的经验老到，但方法一定要正确。

极道鲜师

原 料 鱼片 300 克，鸡蛋清 3 个，香菜少许

调味料 精盐、味精各 1 小匙，料酒、水淀粉、香油各适量

制作过程

1. 锅中油烧至三成热，将鱼片分多次连续地舀入油锅，至鱼呈白色后盛出。
2. 锅内留油，放入蛋清滑熟，再加精盐、味精、料酒，用水淀粉调稀勾成薄芡，倒入鱼片，再将鱼片轻轻地翻炒一会儿。
3. 最后将鱼片和蛋盛入盘中，淋上香油撒香菜装饰即可。

海河鲜

龙井虾仁

做法新颖，口味独特，既有虾仁的丰富营养又有绿茶的清香，是一道助兴又助性的美食！



◇ 弹牙QQ的虾仁是大海送给人类当仁不让的“**性福丸**”，让男子汉们吃出旺盛精力，让美眉们美妙的双峰变为生生不息的活火山。

◇ 根据研究，茶汤中的单宁酸能解渴、除腻、消脂和杀菌。经常使用电脑的上班族或者孕妇最好经常食用这道菜，**可抑制癌细胞、抗氧化、抵制放射源**和有害物质对身体的侵害。

极道**鲜**师

I 原 料 虾仁 500 克，龙井茶 2 克，鸡蛋清 1 个
INGREDIENTS

S 调 味 料 料酒 1 大匙，精盐、味精各少许，水淀粉适量
SEASONINGS

M 制作过程
METHODS

- 1 虾仁加盐和鸡蛋清，用筷子搅拌至有黏性时，再放入水淀粉、味精拌匀，放置 1 小时。
- 2 茶杯放上茶叶，用 1 杯沸水泡开(不要加盖)，放 1 分钟，倒出大部分茶汁，剩下的茶叶和茶水待用。
- 3 锅中油烧热，放入虾仁，并迅速用筷子拨散，倒出沥去油，再将虾仁倒入锅中，烹入料酒放在中火上炒片刻，即出锅装盘。装茶的小杯倒扣在盘中，茶水慢慢渗出，茶香徐徐。

海河鲜

五彩鸡鱼柳

鲜嫩香醇，颇具名菜的架式，是餐桌上受筷子“点击率”最高的明星。



◇ 烹调鱼丝、鱼片等菜肴时，以鱼肉细密、弹性好、结蒂组织少、纤维长、肉厚、无刺、色泽洁白的鱼类为最佳，例如：鲤鱼、青鱼、草鱼等。

极道鲜师

I 原 料 INGREDIENTS 净草鱼肉 200 克，熟鸡脯肉 200 克，香菇 2 朵，青、红椒丝及青蒜各少许，鸡蛋清 1 个，葱、姜、蒜各适量

S 调 味 料 SEASONINGS 盐、鸡精、香油各少许，淀粉、料酒各适量

M 制作过程

METHODS

- 1 鱼肉切片，再切丝，加鸡蛋清、盐、鸡精、淀粉上浆。香菇泡软洗净后切细丝；鸡脯肉、香菇、青蒜同样切成丝备用。
- 2 锅内加油，待油三四成热时投入鱼丝滑开，捞出沥油；勺内留油，将葱姜蒜煸香，放香菇、鸡肉丝煸炒。再加青、红椒丝，青蒜丝，烹料酒、清汤少许，将滑好的鱼丝倒入翻炒均匀，淋香油即可。

海河鲜

煎酿青红椒

浙菜以精致的手法和清淡的口味著称，如果你喜欢刺激，也可找来辣椒来做这道菜！



◇ 青红椒入油中煎的时间一定不要过长，如果喜欢鱼肉也可以用鸡肉、猪肉来代替，但是马蹄最好不要省啊，否则口感会大大不同。

◇ 马蹄就是荸荠，含有丰富的维生素 A、C 和矿物质、蛋白质、纤维，口感清脆，不受热炒而降低美味。

极道鲜师

I 原料 INGREDIENTS 青红灯笼椒共 4 个，鱼肉 250 克，马蹄 4 粒，葱 1 段

S 调味料 SEASONINGS ① 酱油 1 大匙，盐、胡椒粉、香油各少许，淀粉 1 大匙
② 酱油 2 大匙，水 3 大匙，糖、麻油、淀粉、蒜蓉 1 小匙

M 制作过程 METHODS

- 1 青、红椒洗净切去一部分取出籽，做成小碗状备用。鱼肉剁碎，马蹄去皮切丁，葱切碎粒，同调味料①一起拌匀，酿入青红椒做成的碗中。
- 2 锅中油烧热，再将青红椒放入油中煎约 2 分钟即可。将调味料②混合，煮 1 分钟后淋在青红椒上调味即可。

海河鲜

炸虾仁面包

色泽金黄，虾鲜美，能做这类菜品的可都是高手哟！



◇ 如果用明虾做，明虾的头很大，丢了可惜，可以用油煎香后淋料酒烧高汤，留做它用。或者用虾头和豆腐同煮，就是一道美味又有营养的“虾头豆腐汤”喽。

极道鲜师

I 原料 INGREDIENTS 虾仁 200 克，熟火腿末 1 大匙，鸡蛋清 1 个，咸面包 1 块

S 调味料 SEASONINGS 甜面酱、花椒盐适量，味精 1 小匙

M 制作过程 METHODS

- 1 将面包碎切成渣，加虾仁捣成的浆用力和匀，加入鸡蛋清、味精搅拌成虾泥，然后将火腿末和在里面。
- 2 炒锅在中火上烧热，下油，烧至四成热，将虾泥捏成小圆柱状放入油锅，小火上炸 2 分钟；待虾泥炸成玉白色时，转旺火再炸。
- 3 炸至呈金色时捞出装盘即成。用花椒盐、甜面酱蘸食。

海河鲜

葱油黄鱼

鲜嫩香郁，松软可口。经小火慢烧出来的黄鱼在饱吸了各种鲜汁后变得鲜美无比。



- ◇ 买中型黄鱼比大型黄鱼便宜，可以不剖开肚子，由腮部取出内脏，可保持形状完整。黄鱼应该撕除头皮再烧，可去腥，位置在腮边薄薄一小片，左右各一片，向上撕除即可。
- ◇ 深海鱼含有大量不饱和脂肪酸，可以降低血脂、降血压，预防动脉硬化，是**让血管更有弹性的青春食品**哟！

极道**鲜**师

I 原 料 大黄鱼1条，姜片、葱段、葱、姜丝各适量

S 调 味 料 精盐、味精各1小匙，料酒、酱油各1大匙，胡椒粉、白糖各适量

M 制作过程

- 1 将鱼洗净，在鱼身两侧肉厚处，每隔3厘米剖一刀。
- 2 将炒锅置旺火上，加清水烧沸，放入鱼浸没，加葱段、姜片、料酒煮沸后，盖上锅盖改用微火，保持微沸。鱼嫩熟时，捞起装盘；把姜丝、精盐、料酒、酱油、白糖、胡椒粉、味精及煮鱼原汤100克放在小碗中调匀，浇在鱼身上，撒上葱丝。
- 3 炒锅中下入油，旺火烧至九成热，淋烧在葱丝上即成。

mini 迷你 八大菜系