

我爱厨房 鲜肉飘香

附赠光盘

刘仪伟 编



 中国劳动社会保障出版社

版权所有 翻印必究

图书在版编目(CIP)数据

鲜肉飘香 / 刘仪伟编. — 北京: 中国劳动社会保障出版社, 2003.1
(我爱厨房)

ISBN 7-5045-3893-0

I. 鲜… II. 刘… III. 肉类—菜谱
IV. TS972.125

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 110469 号

中国劳动社会保障出版社出版发行

(北京市惠新东街 1 号 邮政编码: 100029)

出 版 人: 张梦欣

*

北京印刷三厂印刷 新华书店经销

889 毫米 × 1194 毫米 24 开本 4 印张 90 千字

2003 年 1 月第 1 版 2003 年 1 月第 1 次印刷

印数: 10000 册

定价: 25.00 元

读者服务部电话: 64929211

发行部电话: 64911190

出版社网址: <http://www.class.com.cn>



刘仪伟

曾从事流行音乐创作，以作词与制作为主。

1991年6月开始电影创作。

1994年4月参与投资组建大藏唱片公司，出任企划总监。

1995年5月参与企划组建中央电视台电影频道(CCTV-6)。

1996年8月加盟美国PPI影视广告公司，出任创意总监。

1998年5月脱离PPI，再次成为自由人，写专栏、写随笔、

写歌词、写广告创意、拍MTV。

1999年2月主持中央电视台《天天饮食》节目。

1999年11月作为编剧与制片人身份，拍摄电影《小说》。

2002年1月担任《食品信息》杂志《我爱厨房》执行主编。

2002年4月离开《天天饮食》，主持《我爱厨房》电视节目。

无论您是厨房菜鸟或是烹调高手，

在家就可以做出五星级饭店的中西佳肴！

美

我爱厨房



我爱厨房系列图书首批共三种，全彩印刷，每册定价 25.00 元。全国各大新华书店均有销售。

食



我爱厨房

鲜肉飘香

刘仪伟 编

 中国劳动社会保障出版社

432431

Contents

目 录



彩凤争娇艳	4	南煎藕饼	30
玫瑰醉鸡	6	马塞拉咖喱鸡	32
蜜瓜炖牛松饼	8	咖喱牛肉配土豆	34
锦绣鲜竹鸭	10	山蛇煲老鸡	36
谭家羊柳	12	花生当归煲鸡脚	38
香茅椰香鸡	14	酸菜炒鸭片	40
烤鸭脆饼	16	滑蛋牛肉	42
口水牛肉	18	御府合菜	44
新疆大盘鸡	20	香蒜鸡排	46
香脆牛肉卷	22	豌豆鸡丝	48
翡翠牛肉羹	24	葱烧大排	50
姜汁热碗肉	26	酱爆肉	52
叉烧酱焖鸡	28	栗子烧鸡	54

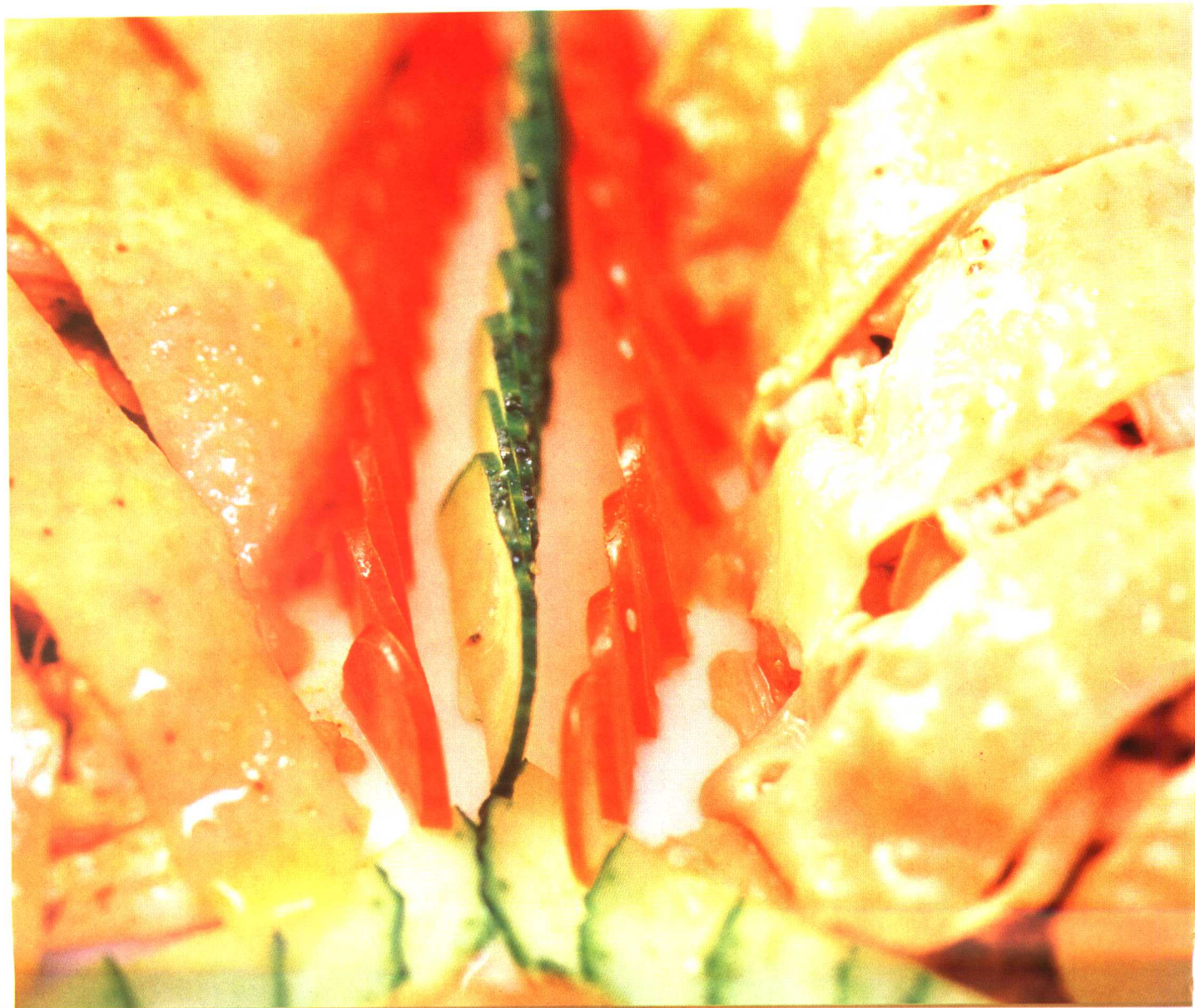
脆皮鸡腿	56
花生猪手汤	58
咖喱鸡	60
腐皮肉卷	62
脆椒酿肉	64
干煸鸭肉蒿秆	66
泰式绿咖喱鸡	68
明炉串烧鸡	70
干锅卤味骨	72
炒烤肉	74
莲藕排骨汤	76
鲜莲人参煲乌鸡	78
印度烤肉大拼盘	80



姆格·柴夫拉尼	82
辣味牛丝	84
菠香牛肉卷	86
家常肠旺	88
吮指乳香鸡	90
成都子鸡	92
如意肉卷	94



RAH43/12



彩凤争娇艳

可操作指数 ★★★

主料

三黄鸡

配料

葱、姜、蒜（均切末）

调料

盐焗粉、咖喱、盐、糖、香油和辣椒籽

制作

1. 将干净的三黄鸡放入开水中煮5分钟后再浸10分钟（注意：是开水），然后切成两半，起整皮待用。
2. 将鸡肉用手撕成丝，一半用盐焗粉、盐、糖、香油、葱姜末拌好，另一半



用咖喱、辣椒籽与葱蒜末拌匀。

3. 一切做好之后，将鸡肉放在鸡骨上，鸡皮切条，装饰即可。

点评

一鸡双味，南洋风味和本地风味同存，口感爽滑清新。



特别关照

三黄鸡可以用柴鸡代替，味道可说是各有千秋。



玫瑰醉鸡

可操作指数 ★★★★★

主料

笋鸡（即小鸡）

配料

花雕酒、玫瑰花苞、蜂蜜

调料

盐、葱、姜、味精



制作

1. 笋鸡用盐、葱、姜和味精腌3小时后，用开水烫熟并用冷水冲透，切块。
2. 将鸡块放入花雕酒，加玫瑰花苞、蜂蜜调制成汁，泡24小时。

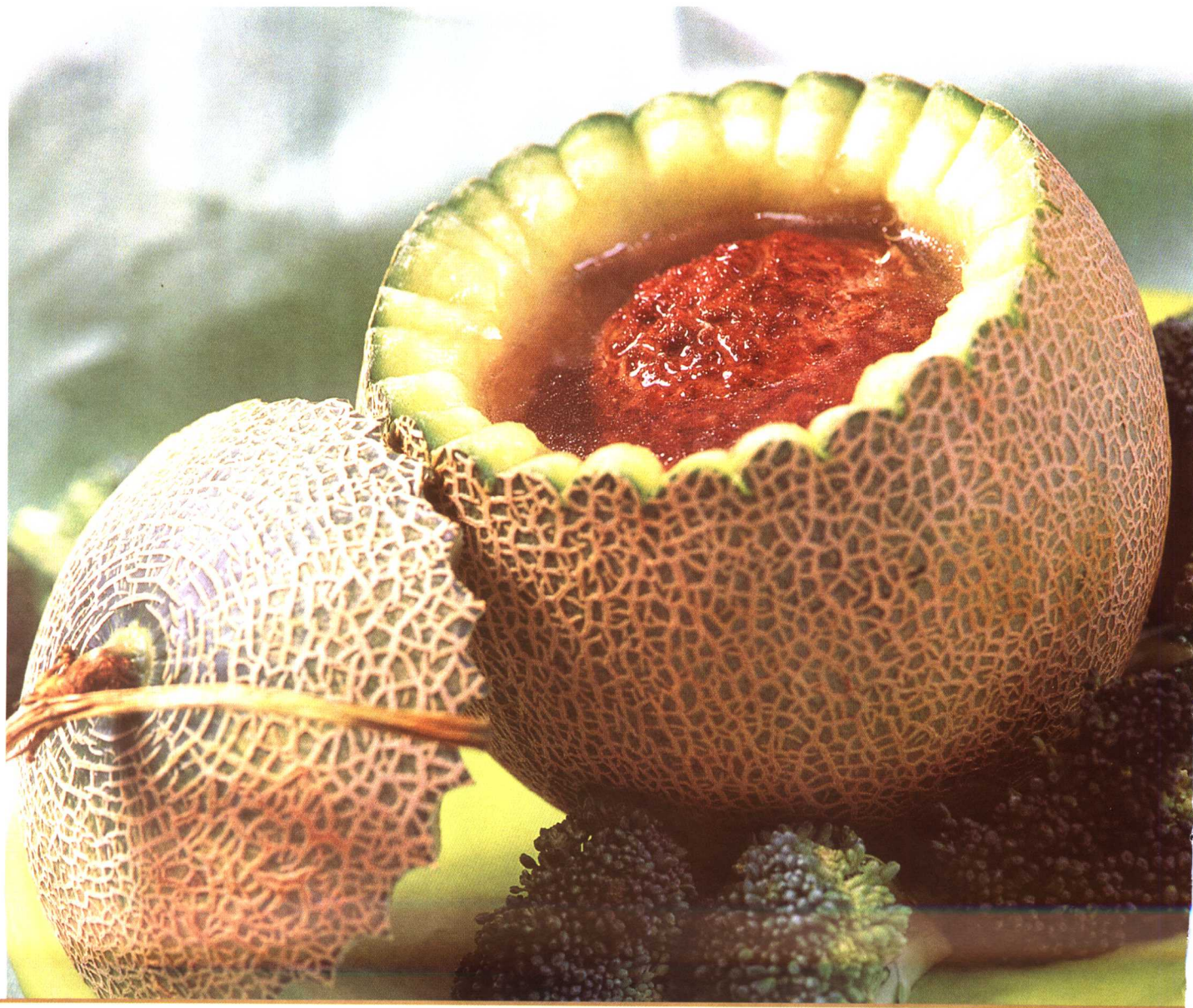
点评

本菜出自贵妃醉酒的故事，以酒浸之可使鸡肉更加鲜嫩。特点是酒香四溢，肉滑骨香，清醇淡雅。



特别关照

可以冷藏食之，味道更佳。所选酒类，以花雕为上，桂花陈也可，普通料酒最次。



蜜瓜炖牛松饼

可操作指数 ★★★

主料

牛肉

配料

蜜瓜、松子仁、马蹄、西红柿、口蘑、
香菜、洋葱

调料

盐、味精、糖、胡椒粉

制作

1. 牛肉、马蹄、口蘑、洋葱切碎与松子仁一起用盐、味精、糖、胡椒粉制成馅。
2. 将蜜瓜的上部切去掏空，将牛肉馅团



成球甩成饼，放入蜜瓜中，加口蘑片、西红柿片上锅蒸2小时。

3. 在蒸好后的汤中加少许香菜碎叶即可。

点评

汤清味醇，颜色靓丽。



特别关照

牛肉饼一定要用力甩，口感才好。别甩到地上就行了。



锦绣鲜竹鸭

可操作指数 ★★★★★

主料

鸭胸肉

配料

火腿、北菇、玉米笋、芥蓝、发好的腐竹

调料

盐、味精、糖、蚝油、生粉、生抽、胡椒粉

制作

1. 鸭胸肉煮熟切成条，火腿和北菇切条。腐竹包入鸭肉条、火腿条、北菇条和玉米笋，做成捆扎状，用盐、味精、蚝油、生抽、胡椒粉制成汁，浇在捆好的菜上蒸10



分钟。

2. 芥蓝用水烫熟放在盘底，将蒸好的菜放在上面，原汁勾芡浇在上面即可。

点评

酥软鲜爽，嫩滑清口。



特别关照

玉米笋、芥兰可以用其他时蔬代替。



谭家羊柳

可操作指数 ★★★★★

主料

羊柳

配料

银芽、青红椒、粉丝、白菊花

调料

盐、味精、糖、胡椒粉、葱丝、蒜丝、姜丝、香菜、香油、醋、食粉（苏打）

制作

1. 粉丝炸过放在盘中做底。
2. 羊柳切丝，用食粉、糖、盐、胡椒粉腌10分钟，青红椒切丝，香菜梗切段一起滑油至8成熟盛出。



3. 葱丝、蒜丝、姜丝、香菜、香油、盐、糖、醋、胡椒粉制成汁。
4. 将锅烧热，羊柳丝与汁料烹炒均匀，出锅装在粉丝上，并用白菊花点缀。

点评

风味独特，滑嫩清香，是谭家菜中珍品之一。



特别关照

这道菜羊柳可以用羊腿肉代替。不过羊腿肉稍硬一些。