

精

选

家

常

菜

100

种

套餐

1



赵子华 康裕琪 /主编

江西科学技术出版社

精

选

家

常

菜

100

种

套餐

赵子华 康裕琪 /主编
江西科学技术出版社



精选家常菜 100 种

套餐(一)

主 编：赵子华 康裕琪

编 著 者：赵子华 曹梦龙 张天翔

策 划：池 洪 严卫东

责任编辑：姚建中 刘 峰 龚建武

封面设计：小 武

版式设计：小 武 阮刚毅 吴健平

出版发行：江西科学技术出版社

(江西南昌市新魏路 5 号)

版 次：1994 年 12 月第 1 版 1995 年 7 月第 2 次印刷

制 版：广州培基印刷镭射分色有限公司

印 刷：广州金羊彩印有限公司

开 本：850×1168 1/32 彩页 3.25 印张

ISBN 7—5390—0782—6/Z·151

定 价：18.00 元

目

录

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 豆腐蒸火腿肉····· (1) | 鸡丝炒蛋····· (26) |
| 糖醋螃蟹····· (2) | 奶油青瓜····· (27) |
| 凉拌鲜虾····· (3) | 韭菜炒三丝····· (28) |
| 杂锦春卷····· (4) | 卤鹅····· (29) |
| 烧鸭莲藕汤····· (5) | 墨鱼排骨汤····· (30) |
| 串烧排骨····· (6) | 荸荠炒牛腱····· (31) |
| 炸黄鳝····· (7) | 脆薯凤尾虾····· (32) |
| 鸡蛋裹茄子····· (8) | 啤酒蟹····· (33) |
| 凉拌海带····· (9) | 凉拌牛肉····· (34) |
| 粉丝紫菜肉片汤····· (10) | 酸菜猪肚汤····· (35) |
| 榄仁鸡丁····· (11) | 糯米豆沙酿苹果····· (36) |
| 椰茸炒蛋····· (12) | 炸蛋黄豆腐芋丸····· (37) |
| 广式红烧牛肉····· (13) | 炸香酥豆腐····· (38) |
| 什锦三素泡菜····· (14) | 凉拌猪耳····· (39) |
| 虾米冬瓜海带汤····· (15) | 玉竹凤爪汤····· (40) |
| 苦瓜炒虾仁····· (16) | 酸菜炒肉丝····· (41) |
| 绿豆糯米丸····· (17) | 鲜蟹炒蛋····· (42) |
| 海蜇鸡柳····· (18) | 白果鸭煲····· (43) |
| 五味渍萝卜····· (19) | 凉拌粉丝····· (44) |
| 蚝豉猪手萝卜汤····· (20) | 竹芋鲫鱼汤····· (45) |
| 双菇杂鲜鸡丝····· (21) | 鸡蛋炸鱿鱼····· (46) |
| 酱炒牛肉····· (22) | 火腿炒蛋····· (47) |
| 虾仁炒蛋····· (23) | 青蔬鹅肠····· (48) |
| 潮式拌海蜇····· (24) | 凉拌三色····· (49) |
| 酸辣豆腐汤····· (25) | 鸡片蔬菜汤····· (50) |

红烧螃蟹	(51)	韭黄炒鳝片	(76)
糖醋黄鱼	(52)	蒜子肉片茄子	(77)
蛋泥炒豆腐	(53)	油菜炒丁香鱼	(78)
凉拌鸡杂	(54)	卤水墨鱼片	(79)
砂锅豆腐汤	(55)	淮杞羊肉汤	(80)
蒜茸煎虾	(56)	芦笋炒鸡肉片	(81)
烧酒鸡	(57)	酱瓜炒肉	(82)
蛋衣豆腐	(58)	酱牛腩	(83)
粉皮拌鸡丁	(59)	凉拌腰花	(84)
鱼片蛋汤	(60)	家常蛋汤	(85)
炒香菱	(61)	麻酱鸡肉串	(86)
黑枣焖猪蹄	(62)	豌豆炒牛肉	(87)
火腿豆芽腐卷	(63)	红烧鱼杂	(88)
芝麻鸡	(64)	凉拌四季豆	(89)
海带鸡汤	(65)	胡椒猪肠汤	(90)
鸡肉蛋卷	(66)	鱼片煎蛋	(91)
金针炒芥菜	(67)	拔丝红薯	(92)
白扁豆腌肉片	(68)	苦瓜烧田鸡	(93)
榨菜拌茄子	(69)	白云凤爪	(94)
荔枝鸡汤	(70)	柠檬鸭汤	(95)
香鲜溜炸豆腐	(71)	腐泥肉丁	(96)
小鱼干炒花生	(72)	莲藕夹香茸	(97)
土豆烧牛肉	(73)	七色冻鸭丝	(98)
香麻手撕鸡	(74)	红烧田鸡	(99)
白菜肉片汤	(75)	清蒸芙蓉蛋	(100)

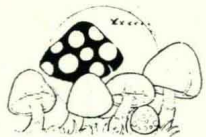
本书常用计量标准

1 杯=240 毫升 1 匙=5 毫升 1 汤匙=15 毫升



〔用料〕 豆腐 4 块，香菇 4 只，火腿 4 片，肉 100 克。

〔调料〕 ①高汤半杯，盐、糖各半匙。②酒、酱油、香油各 1 匙，葱花、姜茸、香菜少许。生粉适量。



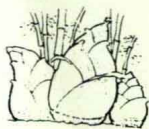
豆腐蒸火腿肉

〔做法〕 ①豆腐对半横切，再十字竖切成四分，在相叠两侧抹上些许生粉。②香菇浸软去脚与火腿切比豆腐稍小块；肉切片加酱油、酒、香油腌置 10 分钟。③将肉、香菇、肉片夹在两块豆腐间，放入抹油后的盘内，撒上姜、葱蒸 15 分钟取出，再淋上煮滚的调料①及生粉水，撒上香菜即可。



〔用料〕 螃蟹 2 只，蒜茸 1 匙，红椒 1 个，酒 1/4 匙，油、水溶粟粉各 1 汤匙。

〔调料〕 ①鸡蛋 1/2 个，面粉、粟粉各 2 汤匙。②水 6 汤匙，沙糖、酱油、番茄酱各 2 汤匙，醋、油、辣汁各 1 汤匙，胡椒粉、麻油少许。



糖醋螃蟹

〔做法〕 ①蟹剖好，洗净切块，加 1 匙酒腌片刻，蟹膏用 1/4 匙酒腌片刻。②蟹块加调料①拌匀。③用油把蟹盖炸至红色，取出。④料炸至微黄捞出，重炸 1 次。⑤炒香蒜、红椒段，加入调料②，下蟹膏煮开，勾芡。⑥将③料放入④料中，炒匀即可。



〔用料〕 虾 200 克，黄瓜 1 条约 250 克。

〔调料〕 姜少量切粒，葱 2 根切花，蒜子 4 粒拍碎，盐适量，糖、醋、香油少量。



凉拌鲜虾

〔做法〕 ①虾用热水煮熟后，取出，速冻备用。②黄瓜加盐腌渍数分钟，取出切开，再切成约 3 厘米长段。③将虾、黄瓜及调料依次加入洗净的盘内，充分拌匀后即可盛碟内上桌。



〔用料〕 熟鸡肉 250 克，熟虾仁 150 克，生菜 150 克，地瓜 1 个，胡萝卜 1 个，木耳 20 克，粉丝 40 克，春卷皮 80 克，鸡蛋 1 个。

〔调料〕 ①盐 1 匙，糖半匙，胡椒粉少许。②鱼露 3 汤匙，青柠汁、蒜茸、沙糖各 1 匙，辣椒粉、白醋各 1 汤匙。

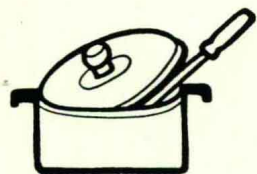


杂锦春卷

〔做法〕 ①鸡肉、虾仁切粒；地瓜、胡萝卜去皮切粒；生菜洗净；木耳切丝，粉丝切段。②将上述材料加调料①拌成馅。③将馅用春卷皮包成长卷状，用蛋液封口。④将春卷用中火炸至金黄色。⑤吃时可将春卷切段，包上生菜叶蘸调料②即可。



〔用料〕 烧鸭肉 250 克，莲藕 250 克，冬菇 4 个，腐竹 2 根，陈皮 1/4 个，姜 2 片，猪骨 250 克，胡萝卜丝、韭黄段适量，盐、油适量。



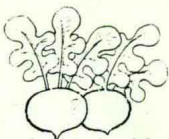
烧鸭莲藕汤

〔做法〕 ①冬菇浸软，与烧鸭肉同切粗丝。腐竹用油炸至金黄，余水后切粗丝。②猪骨余水，连同鸭骨、姜片加水煮 1 小时，取出备用。③将②料中的汤烧开，下莲藕煮烂，再下烧鸭、冬菇、胡萝卜、腐竹等煮开、加盐调味，吃时撒上韭黄。



〔用料〕 五花排骨 650 克，鸡蛋 1 个，竹签数枝，黄瓜半条（切丝），番茄 1 个（切花），茼蒿少许。

〔调料〕 ①胡椒粒半匙，蒜茸 1 汤匙，鱼露 2 汤匙，香茅（切碎）半枝。②青柠汁 1 汤匙，辣椒粒适量，蒜茸 1 匙，鱼露 2 汤匙，白醋半匙。



串烧排骨

〔做法〕 ①将排骨洗净切小段，加调料①和蛋液腌 4 小时。②将排骨串用小火煎熟。番茄、黄瓜、茼蒿装饰，调料②供蘸食。



〔用料〕 黄鳝 650 克，生粉 1 汤匙。

〔调料〕 胡椒粉、麻油、盐少许，姜汁、酒、蒜茸各 1 匙，蛋清 1 汤匙。



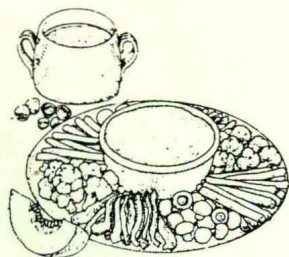
炸黄鳝

〔做法〕 ①黄鳝洗净去骨，在开水中氽水后盛出洗净，切成 8 厘米长条。②黄鳝加调料腌 20 分钟后沾上生粉，用油炸至金黄装碟。



〔用料〕 茄子 2 个，鸡蛋 3 个，
葱粒 2 汤匙。

〔调料〕 盐 1/2 匙，胡椒粉适量。



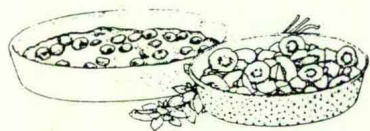
鸡蛋裹茄子

〔做法〕 ①茄子用大火蒸至 7 成熟，待冷后去皮、切块，并将其轻轻压扁。②鸡蛋打匀，加葱粒及调料拌匀。③将茄子裹上蛋液后用中火煎熟即可。



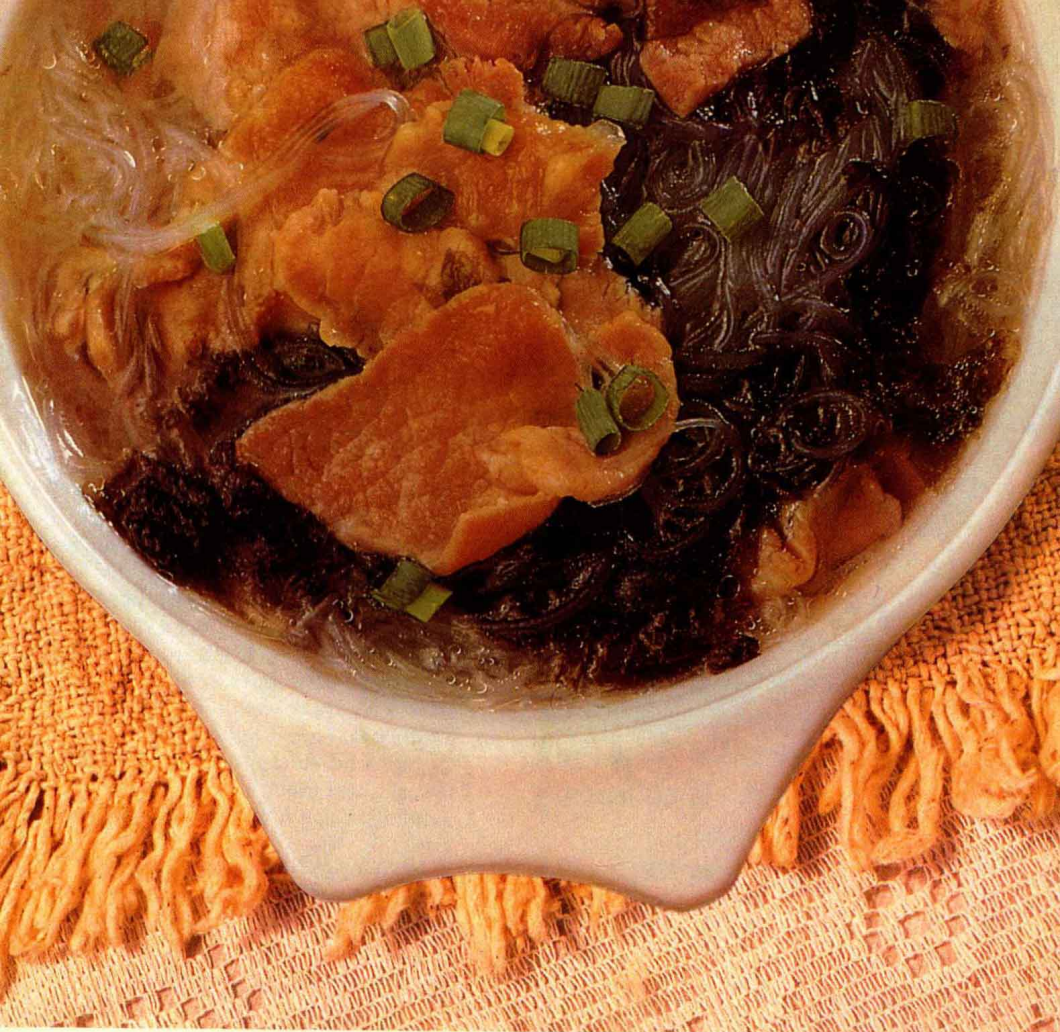
〔原料〕 海带 250 克，红辣椒 2 只，红萝卜 1 条。

〔调料〕 蒜子 5 粒切碎，葱 2 根切丝，醋半汤匙，胡椒粉 2 匙，香油 2 匙，酱油 2 汤匙，糖 2 匙。



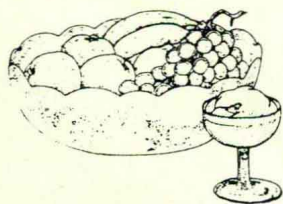
凉拌海带

〔做法〕 ①红辣椒、红萝卜切丝，海带切丝后放锅内煮熟后取出备用。②海带丝放入盘内，再依次放入葱丝、红萝卜丝、红辣椒丝。③将醋、胡椒粉、香油、糖、酱油加入盘内，充分搅拌均匀，即可上碟。



〔用料〕 粉丝 20 克，瘦肉 150 克，姜丝、葱粒各适量，水 4 杯，油 1/2 汤匙。

〔调料〕 酱油 1 匙，生粉 1/2 匙，油 1/2 匙。



粉丝紫菜肉片汤

〔做法〕 ①紫菜洗净，浸 20 分钟。②瘦肉切片，加调料拌匀。③下油爆香姜丝，加紫菜拌炒，加水，下粉丝、瘦肉煮开，加盐，撒上葱花。



〔用料〕 榄仁 80 克，鸡胸肉 250 克，青豆、胡萝卜粒各 2 汤匙，菠萝 2 片，蒜茸 1/2 匙，油 2 汤匙。

〔调料〕 ①盐、生粉、蛋清各 1/2 匙，麻油、胡椒粉少许。②酱油 1 匙，盐 1/4 匙，糖 1/3 匙，生粉 1/2 匙，水 2 汤匙。



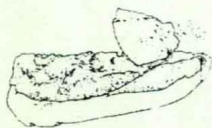
榄仁鸡丁

〔做法〕 ①榄仁汆水，取出沥干，用油炸至微黄色捞出。②鸡肉切粗粒，加调料①拌匀，腌 15 分钟，泡油。③烧热 2 汤匙油，爆香蒜茸，放入青豆、胡萝卜、鸡肉拌炒，下菠萝及调料②炒匀上碟，撒下榄仁便可。



〔用料〕 鸡蛋 9 个，椰子水 1 杯，葱头 4 个，蒜头 2 瓣，辣椒 2 个，虾米 120 克，油 2 汤匙，生粉适量。

〔调料〕 盐适量，糖、酱油、虾酱各 1 汤匙。



椰茸炒蛋

〔做法〕 ①鸡蛋煮熟剥壳，放油中炸至金黄。②葱头、蒜头与辣椒、虾米一起舂烂。③烧热 2 汤匙油，爆香舂烂的材料，下调料煮开，再下椰子水、鸡蛋，用中火煮 5 分钟，生粉埋茨上碟。