

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

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(二)

主 编： 赵子华 康裕琪

编 著 者： 康裕琪 万润生 蒋明义

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

ISBN7-5390-0783-4/Z·152

定 价： 18.00 元

目 录

蒸蟠龙鳙	(1)	油炸香素卷	(26)
什锦咖喱豆腐	(2)	蟹肉蒸蛋	(27)
青椒牛肉丝	(3)	腰果炒鸡丁	(28)
酸辣凤爪	(4)	卤鸭肫	(29)
豆腐海鲜汤	(5)	黄鱼豆腐羹	(30)
菠萝炒牛肉	(6)	家乡豆腐	(31)
煎炸蟹卷	(7)	豉椒烧排骨	(32)
豆腐煎鲤鱼	(8)	香炒韭菜猪肝	(33)
凉拌海蜇皮	(9)	香茅浸鸡	(34)
红豆鲫鱼汤	(10)	酸辣粉丝汤	(35)
三色豆腐鸡丁	(11)	芹菜炒鲜虾	(36)
韭菜花炒鱿鱼	(12)	炸肉片	(37)
腐竹羊肉煲	(13)	雪菜牛肉丝	(38)
杂锦凉拌	(14)	糖醋鲜果	(39)
海鲜豆腐羹	(15)	芥菜排骨汤	(40)
番茄蛤蜊炒蛋	(16)	土豆鸡肉丸	(41)
黄瓜炒肉末	(17)	豉椒百页	(42)
铁板牛肉	(18)	香芋炒肉粒	(43)
沙茶牛肉串	(19)	香辣芥菜心	(44)
粟米豆腐羹	(20)	蜂巢豆腐汤	(45)
辣味三丝	(21)	香蕉土豆炒牛肉	(46)
黄瓜炒牛肉	(22)	豆芽炒肉碎	(47)
松果鲜虾	(23)	菠菜烩虾仁	(48)
陈皮牛腱	(24)	丁香鱼酱苦瓜	(49)
腐竹海鲜汤	(25)	青菜虾仁汤	(50)

香菇火腿蒸鱼	(51)	辣麻酱拌茄子	(76)
腰果珍肝	(52)	蘑菇烧鹌鹑蛋	(77)
子姜腰片	(53)	冬菇竹笋烧鸡	(78)
香辣萝卜条	(54)	蚕豆拌猪肠	(79)
素菜什锦汤	(55)	虾仁豆腐羹	(80)
芥兰炒肉丁	(56)	咕老肉	(81)
菠萝炒鸡	(57)	中式牛排	(82)
蛋底肉丝豆腐	(58)	醋溜包菜	(83)
什锦酱大豆	(59)	皮蛋拌豆腐	(84)
红萝卜排骨汤	(60)	鲜牛肉时菜汤	(85)
豆芽炒蛋白	(61)	鸡茸菠菜煲	(86)
柠檬烧肉片	(62)	洋葱猪排	(87)
鱼头烧豆腐	(63)	鸡片海参	(88)
烟熏鲑鱼	(64)	卤鸭翅	(89)
蛋白豆腐汤	(65)	菠菜猪肝汤	(90)
辣味鸡心	(66)	油淋子鸡	(91)
炒蚬	(67)	家常猪肝	(92)
豆腐烩凤爪	(68)	鱼香茄子煲	(93)
火腿卷芦笋	(69)	香淋生鱼片	(94)
三菇鲜汤	(70)	三鲜素汤	(95)
宫爆豆腐	(71)	豆酱烧鸡	(96)
炸虾卷	(72)	豆苗炒番茄	(97)
麒麟冬瓜	(73)	葱姜蟹煲	(98)
黄瓜牛肉卷	(74)	皮蛋虾蔬豆腐	(99)
菜叶鸡茸羹	(75)	八宝甜羹	(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〕 白鳊1条，蒜头40克，豆豉2汤匙，红椒1个，茺荳1棵，葱1棵，油2汤匙。

〔调料〕 盐、糖适量，粟粉2汤匙，酱油2汤匙，胡椒粉，麻油少许。



蒸 蟠 龙 鳊

〔做法〕 ①豆豉浸10分钟后与蒜头同剁碎，红椒切丝，茺荳及葱切碎。②白鳊余水后冲净抹干，切成1厘米块状（鳊背相连）放于深盘中。③爆香豆豉及蒜头，加红椒及调料成豆豉酱。④豆豉酱放于白鳊上，隔水蒸15分钟。⑤洒上茺荳及葱，淋上热油即可。

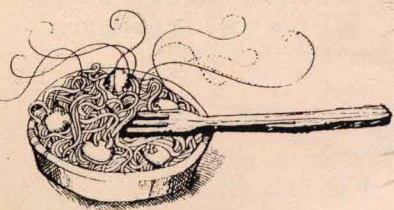


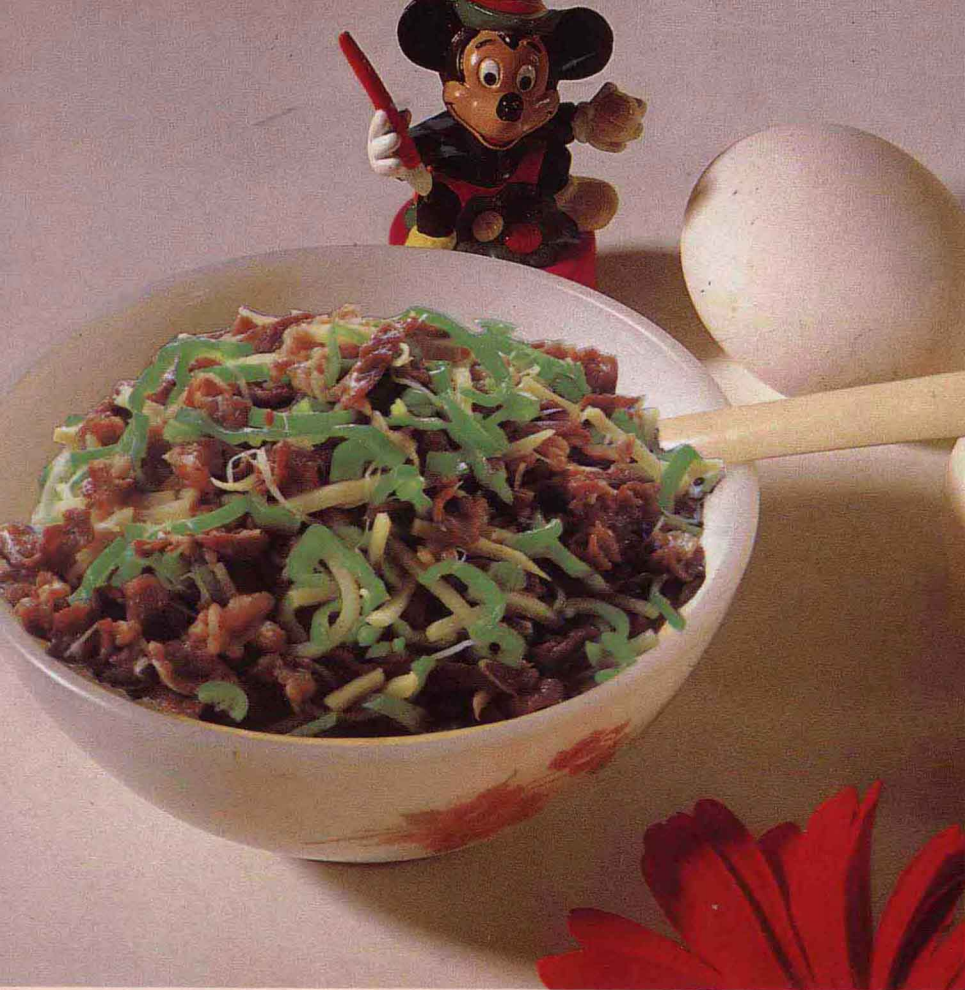
〔用料〕 豆腐1块，肉200克，洋葱半个，红萝卜1根，马铃薯1个。

〔调料〕 ①盐半匙，味精、胡椒粉少许。②咖喱粉1汤匙，高汤3汤匙，生粉2匙。

〔做法〕 ①红萝卜、马铃薯切丁放滚水内煮熟即捞起；肉、洋葱切丁；豆腐切小块，炸至金黄色。②下油爆香肉丁，加洋葱、豆腐、红萝卜、马铃薯及调料②拌炒，熟后撒上少许葱丝即可上碟。

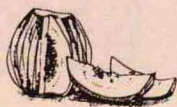
什锦咖喱豆腐





〔用料〕 牛肉 200 克，青椒 100 克，春笋 80 克。

〔调料〕 盐、糖各 1 匙，酱油、生粉各 2 匙，酒 2 汤匙，胡椒粉、味精适量，沙拉油适量，姜 2 片，葱 1 根。



青椒牛肉丝

〔做法〕 ①牛肉、春笋、姜、葱切丝，青椒去籽切丝备用。②牛肉加少许盐、糖拌匀浸渍，再加酱油及沙拉油调匀。③下油 4 汤匙烧热，放牛肉丝炒至将熟即铲起。④放姜、葱于余油内爆香，放春笋、青椒拌炒，再加盐、糖、酒、味精、胡椒粉调味，最后加牛肉丝拌炒均匀即可上碟。

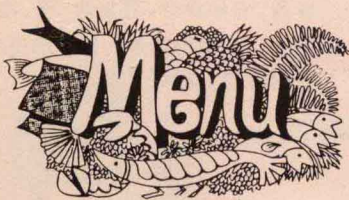


〔用料〕 去骨凤爪 300 克，葱头 6 个，洋葱半个，朝天椒 2 个。

〔调料〕 鱼露、青柠汁、糖各 2 汤匙，盐少许，辣椒粒半匙，开水 2 汤匙。

〔做法〕 ①凤爪洗净煮烂。葱头、洋葱切薄片。②凤爪、葱头、洋葱、朝天椒加入调料拌匀，放进冰箱冷冻后便可。

酸辣凤爪





〔用料〕 草鱼肉、菜心各 80 克，虾仁 100 克，豆腐 1 块，姜 1 片，鸡汤、水适量。

〔调料〕 盐、糖、胡椒粉少许。

豆腐海鲜汤

〔做法〕 ①鱼肉洗净切片，与虾仁加调料拌匀。②鸡汤及水煮开后加入菜心煮片刻，下姜片、豆腐、虾仁、鱼片煮 10 分钟，加盐调味即可。





〔用料〕 牛肉 250 克，罐头菠萝 200 克，青、红椒各 1 个，姜 1 片。

〔调料〕 ①酱油 2 匙，料酒 2 匙，胡椒粉、蒜茸少许。②酱油半匙，盐、糖适量。



菠萝炒牛肉

〔做法〕 ①菠萝、青、红椒切片，牛肉切条备用。②牛肉加调料①拌匀腌置 10 分钟，放入热油锅内稍泡捞起沥油。③下油 1 汤匙烧热，爆香姜片，放入牛肉、青、红椒、菠萝拌炒，加调料②拌匀即合起锅上碟。



〔用料〕 熟蟹肉 1 杯，碎猪肉 150 克，熟笋肉、胡萝卜各 80 克（切碎），葱粒 1 汤匙，姜茸 1 匙，鸡蛋 5 个，水溶粟粉 2 汤匙，油 2 汤匙。

〔调料〕 ①水溶粟粉 1 汤匙，盐少许。②酱油、料酒各 1 汤匙，盐、胡椒粉少许。



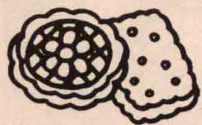
煎炸蟹卷

〔做法〕 ①取 4 个鸡蛋加调料①打匀，煎成蛋皮。另 1 个蛋打匀备用。②将猪肉、蟹肉、冬菇、笋肉、胡萝卜、姜炒匀，加调料②拌匀，勾芡，拌入蛋液，炒匀盛出。③用蛋皮裹上②料并用面粉糊封口。在油中将蟹卷炸至金黄即可。



〔用料〕 鲤鱼 1 条，豆腐 2 块，
大蒜梗 1 条，红辣椒 2 只。

〔调料〕 酱油 3 汤匙，盐 1 匙，
姜 4 片，生粉、味精少许，糖 2 匙。



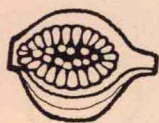
豆腐煎鲤鱼

〔做法〕 ①豆腐切长条块，蒜梗、红辣椒切斜段。②鲤鱼剖好后切块，抹盐腌置 20 分钟，再沾少许生粉，放油锅内煎至金黄色。③下油爆香姜片，放入豆腐煎至微黄，加红辣椒、酱油、糖、味精及少许清水，再加鱼片混匀以中火焖煮 20 分钟，再加蒜梗略煮即可。



〔用料〕 海蜇皮 2 片，黄瓜 150 克，红萝卜 1 条，芹菜 2 颗，红辣椒 2 只。

〔调料〕 蒜子 5 粒拍碎，醋 2 汤匙，糖 2 匙，酱油半汤匙，香油少许。

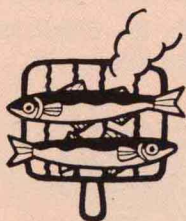


凉拌海蜇皮

〔做法〕 ①红辣椒、黄瓜、红萝卜切丝，芹菜切段，海蜇皮浸泡约半小时后洗净切丝备用。②将海蜇皮置一盘内，放入芹菜、红辣椒、黄瓜、红萝卜、蒜子，再加醋、糖、酱油及少许香油，充分搅匀后即可食用。



〔用料〕 红豆 80 克，鲫鱼 650 克，陈皮 1/4 个，姜 2 片，油 2 汤匙。



红豆鲫鱼汤

〔做法〕 ①红豆洗净，用水浸 30 分钟。鲫鱼洗净，用盐腌 15 分钟。②烧热 2 汤匙油爆香姜片，将鲫鱼煎至两面微黄捞起。③将水烧开，放入红豆、鲫鱼、陈皮、姜片，用大火煮 30 分钟，改用小火煮 90 分钟，用盐调味即可。



〔用料〕 猪肉 200 克，鸡肉 200 克，豆腐 2 块，红辣椒 1 个，葱 3 根，姜茸 1 匙。

〔调料〕 ①生粉半汤匙，盐半匙，胡椒粉、味精少许。②酱油、酒各半汤匙，盐半匙，香油、味精少许。



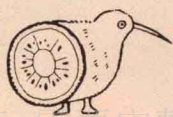
三色豆腐鸡丁

〔做法〕 ①红辣椒切碎粒，葱切花，猪肉、鸡肉切丁备用。②猪肉、鸡肉加调料①混匀腌置 10 分钟，再放油锅内加红辣椒炒熟铲起。③豆腐揉碎，加葱花、姜茸及调料③混匀，放油锅内以中火炒 2~3 分钟即上碟，将肉丁倒在上面拌好即可。



〔用料〕 鲜鱿鱼 450 克，韭菜花 250 克，熟肚片 80 克，红萝卜 1 个。

〔调料〕 蒜籽 2 粒，姜 4 片，料酒半汤匙。①料酒、姜汁各 1 匙，盐、生粉各半匙，油 1 汤匙。②生粉、盐各半匙，糖、麻油、胡椒粉少许，水 2 汤匙。



韭菜花炒鱿鱼

〔做法〕 ①姜、红萝卜切花片，韭菜花切段，肚片浸软切片刻十字斜痕，鱿鱼去骨，外膜切花片备用。②鱿鱼加调料①腌置 10 分钟，放滚水中烫至卷起，取出过冷水。③下油烧热，放韭菜花加少许盐、水稍炒后铲起。④下油爆香姜、蒜、红萝卜，加肚片、鱿鱼拌炒，再下酒，加韭菜花及调料②勾芡，拌匀即可上碟。