

家 常 珍 饈 从 书

时新套餐



福建科学技术出版社

家常珍馐丛书

时 新 套 餐

陈建新 主编
冯朝晖 编著

福建科学技术出版社

(闽)新登字 03 号

家常珍馐丛书

时新套餐

陈建新 主编 冯朝晖 编著

*

福建科学技术出版社出版、发行

(福州市东水路 76 号)

福建省新华书店经销

福建省科发电脑排版服务公司排版

福建彩色印刷有限公司印刷

开本 850×1168 毫米 1/32 2.0625 印张 图文 66 码

1997 年 7 月第 1 版

1997 年 7 月第 1 次印刷

印数:1—10 100

ISBN 7-5335-1151-4/TS·99

定价:12.50 元

书中如有印刷质量问题,可直接向承印厂调换

前 言

有需求,就必然会有供给。这是形成商贾市场的一条供应原理。

衣、食、住、行,是人类生活中四大最基本的需求。如今,人们要住房,已经不必自己置地盖房;人们要穿戴,亦不必人人量布裁衣;人们要出行,更不必个个驾车骑马了。需者只要购之纳之即可。作为食呢?这一人类生活中的第一大市场,至今为止,却尚处于以家庭为主的自烹自食阶段。我相信有朝一日,社会上酒楼饭馆更加方便了,食品更如人愿了,价格更加实惠了,营养、卫生、服务等诸方面,均胜过自家了,人们就必然会弃去炉灶,走出家门,三餐“如归”在餐馆酒楼中。到了这一天,人类生活中最耗时、最繁碎、最累赘的这项“天”字一号的庶务,就全由社会来承担,社会去提供了,那该有多好啊!

这里,我约了几位共同致力于这个愿望的同仁,应福建科学技术出版社的邀请,运用自己的专业技艺,编写了这套家庭菜谱,或称家庭式的酒楼菜谱,献给大家,献给社会。

希望社会都来研究这个话题,让家庭早日走到社会来;希望家庭也来适应这个变革,尽快地走到社会上去。

共同祈盼着:社会餐饮化、餐饮社会化。

陈建新

1996 年深秋

目 录

1. 欢聚一堂

- 香油大虾 (1)
- 串烧羊肉 (2)
- 四丝烩竹荪 (3)
- 土豆炖牛肉 (4)
- 炆糟黄螺 (5)
- 芙蓉蒸花蟹 (6)

2. 双休聚会

- 归杞竹筒虾 (7)
- 豉汁炒鳊片 (8)
- 蒜香排骨 (9)
- 枸杞猪肝汤 (10)
- 蚝油春菜 (11)
- 白灼海双壳 (12)

3. 工薪宴客

- 西汁鸡球 (13)
- 碧绿双鲜 (14)
- 腰果炒黄螺 (15)
- 雪耳炖乳鸽 (16)
- 凉瓜炒牛肉 (17)
- 西芹炒豆干 (18)

4. 海鲜杂宴

- 双吃鲜虾 (19)
- 白蜜黄螺 (20)
- 干贝扒鱼肚 (21)
- 花枝丸白菜汤 (22)
- 椒盐单脚蛸 (23)
- 虾干上素 (24)

5. 合家欢宴

- 菠萝咕咾虾 (25)
- 兰花玉带子 (26)
- 海蛎琼山豆腐 (27)
- 闽清滑蛸汤 (28)
- 黑椒炒天苔 (29)
- 蛤肉扒豆腐 (30)

6. 吉庆有余

- 牛油 虾 (31)
- 红烧鱿鱼脯 (32)
- 三杯田鸡煲 (33)
- 羊蹄炖萝卜 (34)
- 爆炒鸭胗 (35)
- 凉瓜炒蛋 (36)

7. 大展鸿图

- 蒜茸开边虾 (37)
- 豆豉炒黄螺 (38)
- 素珍豆腐羹 (39)
- 龙舌鱼片汤 (40)
- 香芋鸡脖煲 (41)
- 咖喱鸭掌 (42)

8. 丰收硕果

- 黄焖章鱼 (43)
- 嫩姜炒鸭片 (44)
- 双冬烧蹄筋 (45)
- 鱿鱼花生肚汤 (46)
- 西芹炒夏果 (47)
- 豉汁草鱼 (48)

9. 仲秋赏月

- 沙茶黄螺 (49)
- 蒜头肚条 (50)
- 韭黄炒章鱼 (51)
- 干贝冬瓜茸 (52)
- 蒜苗龙虾棒 (53)
- 碧绿猪肝 (54)

10. 周末佳肴

- 鲜炒双丝 (55)
- 鱼香鳝片 (56)
- 煎镶凉瓜 (57)
- 干贝水晶鸡 (58)
- 榨菜蒸排骨 (59)
- 红烧海鲫鱼 (60)



1. 欢聚一堂

香油大虾

【原料】

主料：大明虾 250 克；调料：蒜头 2 克，葱 2 克，酱油 15 克，白糖 10 克，味精 5 克，花生油 600 克，麻油 2 克，上汤少许。

【制法】

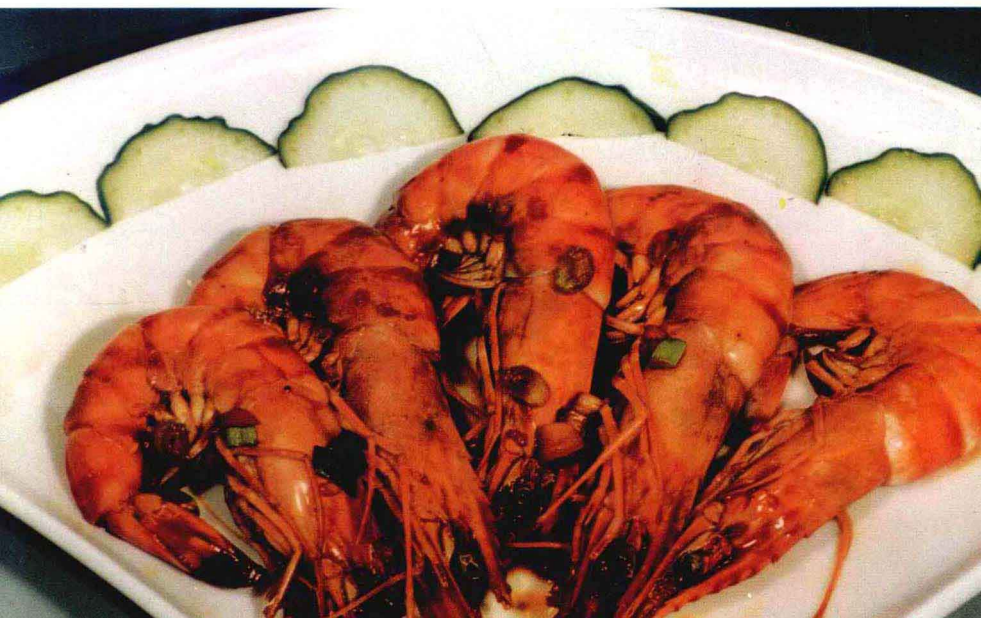
(1) 将虾去沙线，洗净，蒜头切米，葱切珠待用。

(2) 旺火起锅，下油烧至七八成热，放入明虾炸熟，捞起沥干。

(3) 锅中留少许油，下蒜米、葱珠煸香，洒入上汤及其他调料，倒入明虾炒匀即成。

【特点】

色金黄，味美爽口。



串烧羊肉

【原料】

主料：羊肉 250 克；配料：洋葱 150 克，青椒 125 克，蒜头 3 克，辣椒 2 克，葱 1 克；调料：沙嗲酱 5 克，白糖 5 克，味精 5 克，盐 3 克，嫩肉粉 5 克，湿淀粉 10 克，花生油 500 克，上汤 50 克，麻油 5 克。

【制法】

(1) 先将洋葱、青椒切成圆形，辣椒、蒜头切米，葱切珠；羊肉切成厚片，羊肉先用盐、味精及嫩肉粉

和湿淀粉腌渍待用。

(2) 用竹签将洋葱、青椒、羊肉串好，然后将其放在七八成热的油锅中炸熟，倒入笊篱中待用。

(3) 锅留少许油，下蒜米、椒米、葱花、洋葱米煸香，洒入上汤及沙嗲酱、白糖、味精、麻油和盐，用湿淀粉勾芡，然后倒入羊肉串炒匀即成。

【特点】

造型美观，风味独特。





【原料】

主料：发好竹荪 150 克；配料：肉丝 30 克，红萝卜丝 20 克，湿香菇丝 15 克，冬笋丝 15 克，韭黄 5 克；调料：盐 10 克，味精 10 克，胡椒粉 3 克，上汤 750 克，麻油 5 克，湿淀粉 30 克。

【制法】

(1) 将竹荪洗净切丝，同香菇丝、肉丝、冬笋丝、红萝卜丝一起用汤煨 1 分钟。

(2) 锅置旺火上，下上汤及竹荪等，加盐及味精，用湿淀粉勾芡，加麻油，撒上韭黄即成。

【特点】

清爽软滑。

四丝烩竹荪

土豆炖牛肉

【原料】

主料：牛腿肉 250 克；配料：土豆 100 克，生姜 5 克，葱白 3 克；调料：盐 5 克，味精 5 克，清汤 600 克，生油 10 克，料酒 5 克。

【制法】

(1) 土豆去皮切块，牛腿肉切成小方块。将牛腿肉飞水去净血

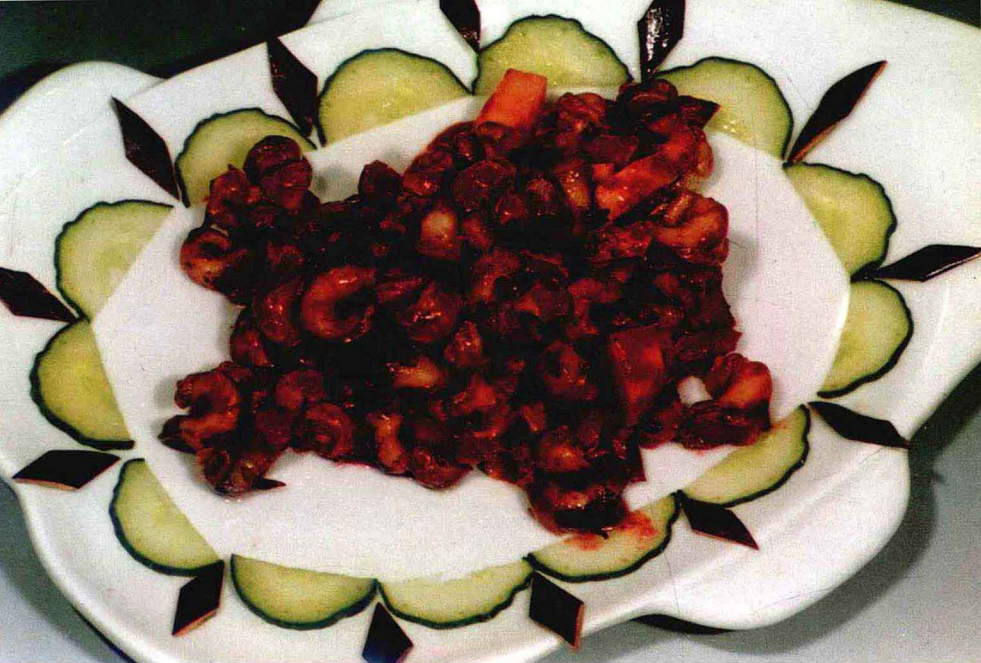
污。

(2) 锅置旺火上，下少许油，加姜、葱爆香，倒入牛腿肉煸香，洒入料酒，加清汤、土豆，调入盐、味精后倒入碗中，上蒸笼蒸烂取出即成。

【特点】

汤鲜甜可口。





【原料】

主料：黄螺 750 克；调料：红糟 15 克，姜米 2 克，盐 3 克，味精 3 克，白糖 10 克，绍酒 10 克，生油 50 克，清汤 15 克，麻油 5 克，湿淀粉 5 克，麻油 2 克，料酒 5 克。

【制法】

(1) 将黄螺余熟，取出肉后洗

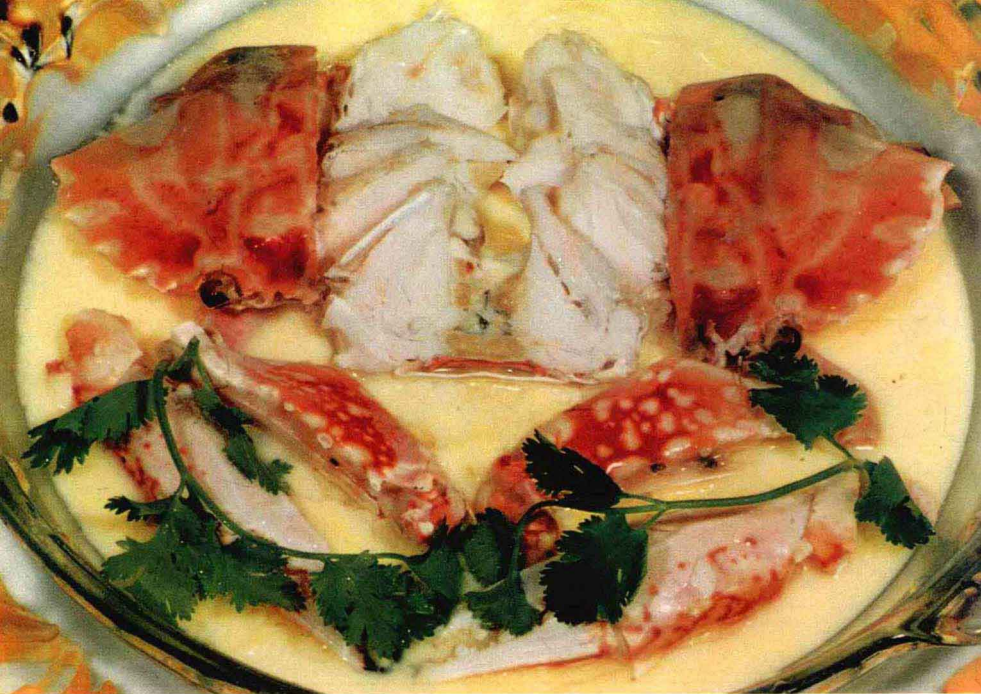
净待用；红糟用刀剁细。

(2) 锅置旺火上烧热，下油将红糟煸香，洒入酒及上汤，用盐、味精、白糖调好味，倒入黄螺肉，用湿淀粉勾芡，淋上麻油炒匀即成。

【特点】

糟香诱人，佐酒佳肴。

炆糟黄螺



【原料】

主料：花蟹 1 只约 400 克；配料：鸡蛋 2 个，凉上汤 150 克；调料：盐 3 克，味精 5 克。

【制法】

(1) 将鸡蛋打匀，冲入凉上汤及盐、味精拌匀，上蒸笼蒸至七成

熟（即芙蓉蛋），取出待用。

(2) 将花蟹宰杀干净切成块，整齐地摆在芙蓉蛋上，再上蒸笼蒸熟即成。

【特点】

色泽鲜艳，软润可口。

芙蓉蒸花蟹

2. 双休聚会



归杞竹筒虾

【原料】

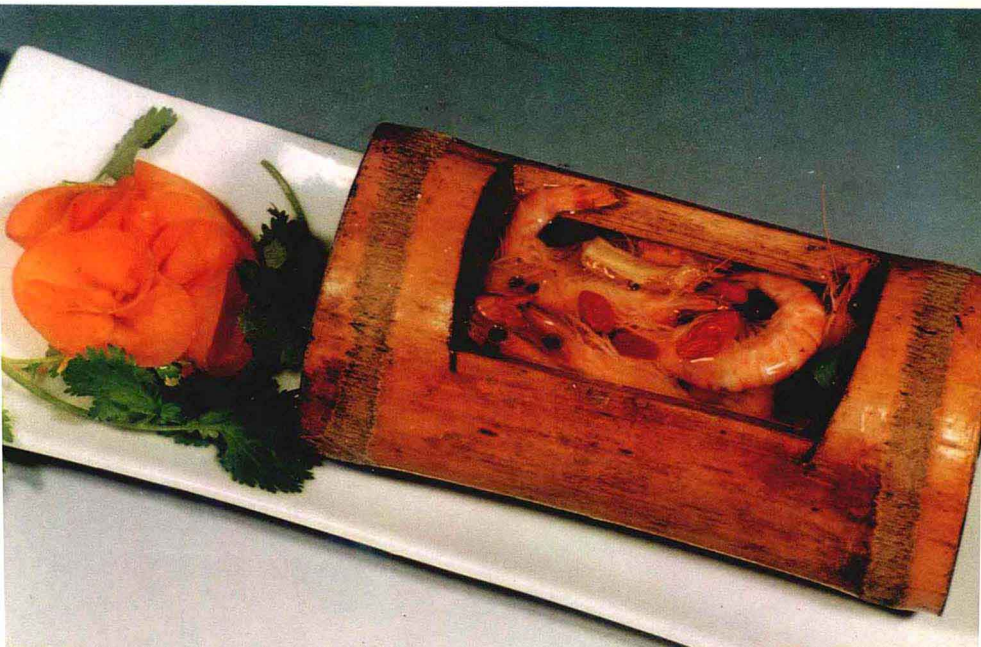
主料：活虾 300 克；配料：姜 3 克，葱 5 克，枸杞 2 克，当归 3 克；调料：盐 5 克，味精 3 克，绍酒 5 克，清汤 400 克，生油 15 克。

【制法】

旺火烧锅，下油，倒入姜、葱煸香，洒入酒，下清汤及当归、枸杞、盐、味精和虾，煮熟后倒在竹筒里即成。

【特点】

造型美观，营养丰富。



豉汁炒鳊片

【原料】

主料：黄鳊肉 400 克；配料：青椒 50 克，红椒 20 克，姜 3 克，蒜头 2 克；调料：豆豉 3 克，老抽 5 克，糖 3 克，胡椒粉 1 克，麻油 1 克，湿淀粉 10 克，生油 600 克，清汤 20 克，料酒 5 克。

【制法】

(1)将黄鳊肉刮上十字花刀后切段，青椒、红椒切小块待用。

(2)锅置旺火上，下油烧至八成热，倒入鳊段泡至八成熟捞起。

(3)锅留少许油，倒入青椒、红椒及蒜、姜米和豆豉，煸香，洒酒，加清汤及老抽、糖、胡椒粉、麻油，用湿淀粉勾芡，倒入鳊段炒匀，淋上麻油即成。

【特点】

豉汁浓香，鲜美可口。





【原料】

主料：猪肋排 400 克；调料：蒜米 25 克，盐 5 克，味精 5 克，白酒 3 克，嫩肉粉 5 克，生油 500 克，淀粉 10 克。

【制法】

(1) 将猪肋排切成边长为 1 厘米的块，待用。

(2) 猪肋排置盆中，加入蒜米、盐、味精、白酒、嫩肉粉及少许淀粉，腌渍 30 分钟。

(3) 旺火烧油至六七成热，下排骨炸熟至金黄色时捞起，装盘即成。

【特点】

酥香诱人，佐酒佳肴。

蒜香排骨

枸杞猪肝汤

【原料】

主料：猪肝 300 克；配料：枸杞 10 克，葱珠 5 克；调料：盐 5 克，味精 3 克，清汤 500 克，麻油 1 克。

【制法】

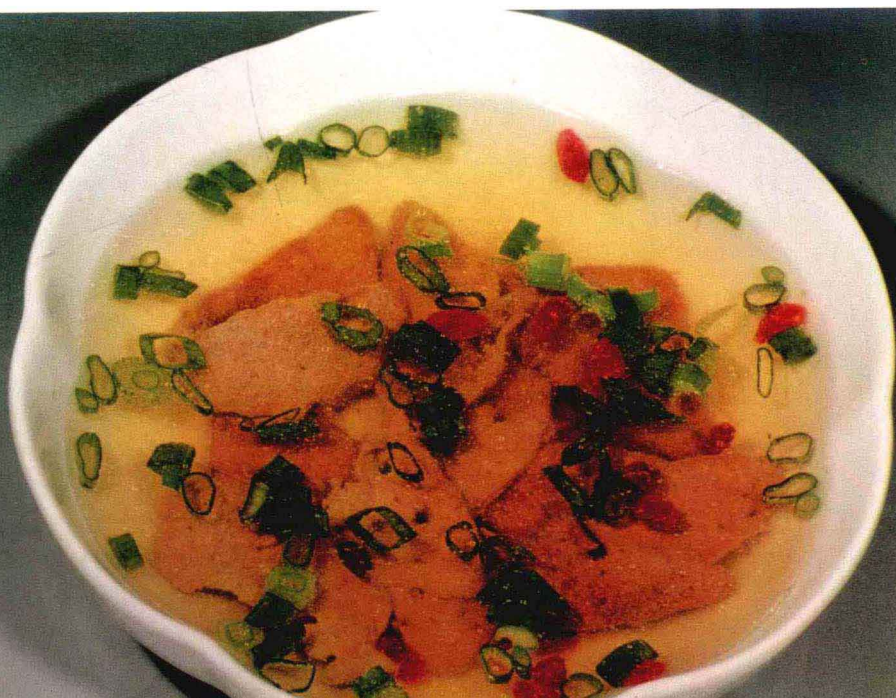
(1) 将猪肝切片，氽水后去净

血污。

(2) 锅中放入清汤，下枸杞、盐、味精，烧开后放入猪肝煮至仅熟，并撒上葱花，淋上麻油即成。

【特点】

猪肝鲜嫩，汤清可口。





【原料】

主料：春菜 600 克；调料：盐 3 克，蚝油 10 克，味精 5 克，老抽 3 克，白糖 5 克，麻油 1 克，清汤 100 克，生油 100 克，湿淀粉 20 克。

【制法】

(1)旺火烧锅，下油将春菜炒

熟，滗去汁置于盘中。

(2)锅中加清汤下蚝油等味料调味，用湿淀粉勾芡，淋上生油及麻油，浇在炒好的春菜上即成。

【特点】

青绿爽口。

蚝油春菜
