

家庭煮食乐

星期菜谱

陈文 编著



广东科技出版社

家庭煮食乐

星期菜谱

陈文 编著

江苏工业学院图书馆
藏书章

广东科技出版社
· 广州 ·

图书在版编目(CIP)数据

家常菜谱 / 陈文编著. — 广州: 广东科技出版社,
2003.1

(家庭煮食乐)

ISBN 7-5359-2201-5

I. 星… II. 陈… III. 菜谱—中国
IV. TS972.182

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第039368号

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路11号 邮码: 510075)

E-mail: gdkjzbb@21cn.com

http://www.gdstp.com.cn

出版人: 黄达全

经 销: 广东新华发行集团

印 刷: 清远建北集团股份有限公司广州开发区印务分公司
(广州市诗书北路63号 邮码: 510120)

规 格: 850mm × 1168mm 1/32 印张 3.5 字数 70 千
版 次: 2003年1月第1版

2003年1月第1次印刷

印 数: 1~6 000册

定 价: 20.00元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。





作者简介

本书作者陈文(Wen Chen)厨师于1986年入厨，曾先后任职于广州新光花园酒家和深圳新都城海鲜酒家，考有二级厨师牌及点心师牌。作者于1992年接受加拿大卡加利市福满楼酒家聘请，到加拿大工作，期间曾辗转于北美洲各大城市，在中餐馆担任厨师。1997年在加拿大的温莎市独资开设中餐馆，现为温莎市华人商会会员。陈文曾于2000年及2001年在中国大陆先后出版《西式粤菜》系列书及《广东新口味》丛书。



目 录

前言 1

星期一

1. 镬仔东江豆腐 2

2. 菇粒醉虾 4

3. 莲子扣鸭 6

4. 烧汁煎封龙脷鱼 8

5. 茄汁排骨 10

6. 冬菇鱼柳卷鸡煲 12

7. 咸鱼肉饼蒸茄子 14

星期二

8. 椒子咸菜炒牛柳 16

9. 梅菜肉丝扒脆茄 18

10. 珧柱鲜草菇 20

11. 莲藕腊味煲 22

12. 栗子炆鸡 24

13. 芋丝虾酱骨 26

14. 鲜柠蒸鱼 28

星期三

15. 蜜椒鲜鹅肠 30

16. 豉汁酿墨鱼筒 32



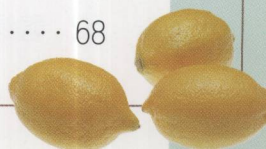
17. 雪衣蟹柳扒双笋 34
18. 啫鸡煲 36
19. 鲜茄中虾 38
20. 香芋炆排骨 40
21. 果皮蒸红鲑 42

星期四

22. 猪肚白果汤 44
23. 百合爆炒田鸡 46
24. 翡翠窝蛋 48
25. 香芋油鸭煲 50
26. 豆酱南瓜 52
27. 吊片金钩蒸丝瓜 54
28. 碧绿柱侯鸡 56

星期五

29. 牛奶炖乌鸡 58
30. 香蕉拼虾饼 60
31. 鲜茄牛柳扒 62
32. 双菇滑鸡 64
33. 榄角芋丝蒸糖排 66
34. 火腩塘虱鱼 68



35. 泰汁蛭子 70
36. 云腿白玉扣 72

星期六

37. 鲜人参海底椰炖鸡 74
38. 蝴蝶鱼片拼虾丸 76
39. 镶贴酿番茄 78
40. 砂锅凉瓜鸡中翼 80
41. 蒜汁生菜卷 82
42. 红烧蛇碌 84
43. 上汤牛油焗龙虾 86
44. 葱油香液鸡 88

星期日

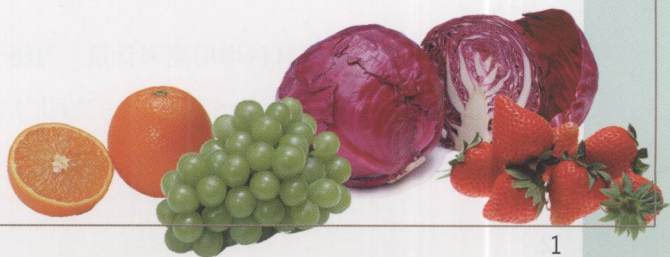
45. 翡翠蟹肉翅 90
46. 白汁虾丸扒菜胆 92
47. 海皇瓜脯 94
48. 避风塘炒蟹 96
49. 香菇芋丝 98
50. 双菇鲑鱼煲 100
51. 红烧乌元参 102
52. 碧绿腿丝蒸豆腐 104



前 言

随着社会经济的发展,人们生活质素不断提高,饮食要求也随之提高,人们不仅仅只满足在酒楼、饭店、食肆中美餐一顿,而且还愿意找上三五知己、亲朋戚友在家弄出一顿美味佳肴。本书作者就是为迎合广大读者的要求,编写了这套《家庭煮食乐》丛书。本丛书图文并茂,菜式多样,材料易备,方法易行,可供饮食业从业人员、广东菜烹饪爱好者以及家庭主厨学习和参考。

本书所介绍的52款菜谱,是特别为现代都市人精心设计的崭新组合星期套餐,内容着重日常菜式的搭配,每组套餐可供2~8人食用。菜式简单易做,还可以搭配出节日宴、饯行宴、友谊宴等,每天都可有6~8菜一汤的菜肴供选择。每组套餐编排有序,如依法炮制,定能做出美味而受众人赞赏的菜式。



1. 镬仔东江豆腐

材料：

小塘菜 300 克，虾米 20 克，豆腐 300 克，鱼滑 100 克，姜片 10 克，生粉 1.5 克，上汤 1 000 克。

调料：

鸡粉 4.5 克，盐 0.75 克(约 1/4 茶匙，下同)，糖 1.5 克，麻油、胡椒粉少许。

制法：

(1) 虾米用清水浸 15 分钟，捞起待用，小塘菜摘好洗净。

(2) 将豆腐切成方形，挖去中间部分，再撒上生粉，酿入鱼滑。

(3) 烧镬下油 30 克，放入虾米、姜片爆香，再放入小塘菜及豆腐，注入上汤，然后盖上煲盖用慢火煮 3 分钟，加入调料拌匀，倒入已准备的镬仔内，食用时跟酒精炉加热即成。

注：本书所列材料均用克来计量。为便于操作，可按：1 汤匙为 15 克，1 茶匙为 3 克，0.75 克即约 1/4 茶匙。



2. 菇粒醉虾

材料：

浸好冬菇 50 克，鲜虾 500 克，辣椒半只，绍酒 60 克。

调料：

蚝油 15 克，盐 0.75 克，糖 6 克。

制法：

(1) 将冬菇及辣椒分别切成细粒待用。

(2) 用剪刀将鲜虾的虾枪剪掉，并将虾浸入绍酒中待用。

(3) 烧镬下油 30 克，放入辣椒、冬菇爆香，然后倒入鲜虾，溅入绍酒，加入调料拌匀，煮至水快干时上碟即成。





3. 莲子扣鸭

材料:

净鸭1只(约750克), 罐头莲子100克, 火腿粒50克, 姜片10克, 湿陈皮10克。

调料:

清水240克, 蚝油15克, 糖6克, 盐1.5克。

制法:

(1) 将莲子及火腿粒酿入鸭腹, 用针线缝好, 放入滚水中煮1分钟, 捞起抹干水分。

(2) 烧镬下油240克, 放入鸭用中火煎香, 倒起滤油。

(3) 将鸭、姜片、陈皮, 调料放入小煲内, 用慢火煲约半小时。

(4) 将鸭取出拆线, 倒出莲子及火腿, 然后把鸭斩件排入碟中, 莲子及火腿放在鸭旁, 在鸭面淋上原汁即成。





4. 烧汁煎封龙腩鱼

材料:

龙腩鱼(比目鱼)1条,生粉50克,胡椒粉、盐各0.75克,姜丝、葱段各10克,酒2.5克,生油1000克。

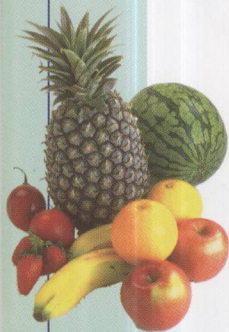
芡汁:

烧汁60克,清水30克,蚝油5克,糖9克,生粉18克。

制法:

(1)将龙腩鱼洗净并抹干水分,在鱼身上两面各切三刀,涂上胡椒粉及盐,然后拍上生粉,放入约160℃的油中炸2分钟,捞起摆入碟中。

(2)烧镬下油15克,放入姜丝及葱段爆香,再加入酒及芡汁煮滚,取起淋在鱼身上即成。





5. 茄汁排骨

材料:

肉排 400 克, 洋葱半个, 番茄 1 个, 姜片 10 克, 生粉 100 克。

腌料:

鸡蛋 1 只, 生粉 9 克, 糖 6 克, 盐 1.5 克。

调料:

清水 60 克, 茄汁 30 克, 糖 6 克, 生抽 2.5 克。

制法:

(1) 番茄洗净, 切成大粒, 洋葱切片待用。

(2) 将肉排斩成长 3 厘米的块状, 用腌料腌 15 分钟, 然后加入生粉拌匀。

(3) 下适量生油于镬中烧热, 放入肉排用中火炸 3 分钟, 捞起滤油。

(4) 利用镬中余油 15 克, 下洋葱、姜片爆香, 然后加入番茄、调料及肉排炆至水快干时上碟即成。

