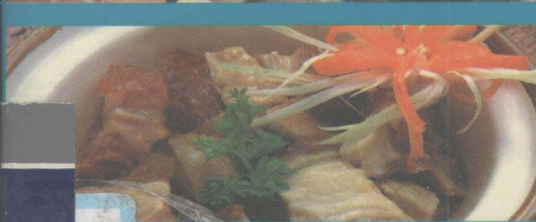
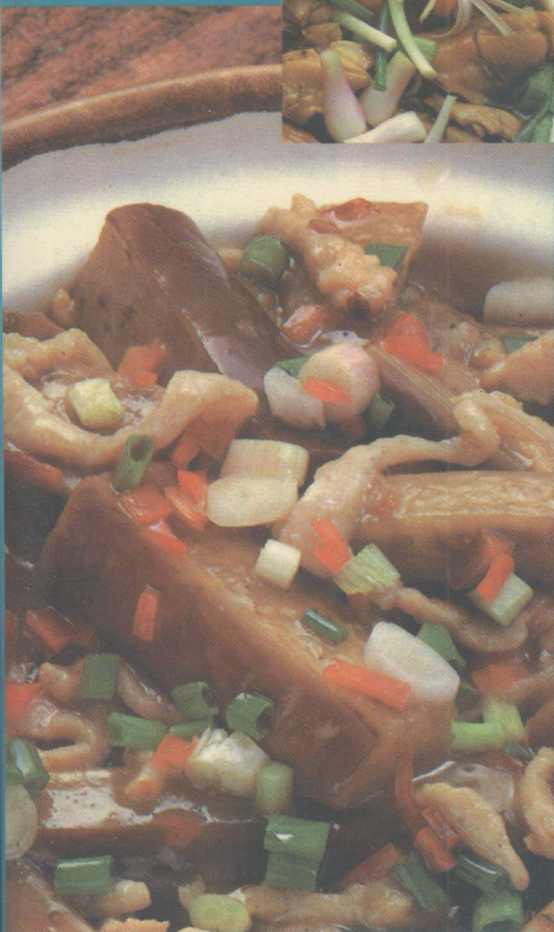
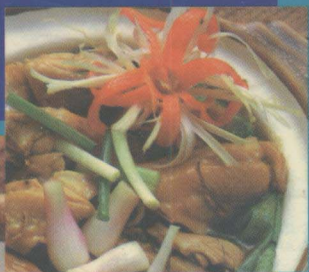


广东风味菜

煲仔菜

李曾鹏展 著 · 广东科技出版社



ING FLAVOROUS DISHES
N EARTHEN POT

喜庆祝福菜 100 种

主 编 孙宝和
编 著 刘新年 于 江 李 奇
张志新

摄 影 孙宝和
烹饪制作 徐 燕

江苏工业学院图书馆
藏书章

金 盾 出 版 社

内 容 提 要

现代人就餐,既讲究营养,又追求时尚,都希望有一个欢乐的气氛和愉快的心情。本书就是一本专为人们在吉祥之日宴请亲朋好友而设计的喜庆祝福菜谱。书中按祝寿、婚庆、生日、聚会等不同场合,共精选了 100 种精美的家常菜,并针对每道菜的用料或造型,均在原菜名上冠以一个吉祥菜名,以增添宴席的欢乐气氛。本书对每个菜例的用料配比、制作方法、成菜特点都作了详细介绍,并配有精美彩图 100 幅,书后还附有特殊烹饪技法。

图书在版编目(CIP)数据

喜庆祝福菜 100 种/孙宝和主编. —北京:金盾出版社,2002.12
ISBN 7-5082-2207-5

I. 喜… II. 孙… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 073570 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 66882412

传真:68276683 电挂:0234

彩色印刷:北京 2207 工厂

黑白印刷:国防工业出版社印刷厂

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:4.25 彩页:32 字数:88 千字

2003 年 3 月第 1 版第 2 次印刷

印数:15001—30000 册 定价:9.50 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前 言

现代人吃饭,比起以往有很大的不同。现代人吃饭,一是更加注重自身的健康,二是更加注意社会交流。也就是说,吃饭除了注意营养卫生外,还很注意吃饭的环境和吃饭的心情。这对于已解决了温饱问题的人们来说,显得更为重要。他们希望在舒适优雅的环境中,轻松地愉快地吃饭,顺便谈谈工作,交流信息,联络感情,调整心情。本书作者注意到了这一点。在所介绍的菜肴上,除了注意菜品的色、香、味和营养之外,还考虑到就餐者的情趣,给每款菜肴冠以一个吉利的喜庆祝福菜名。这首先给就餐者一个好心情,从而愉快地进餐。

本书介绍的菜肴,都是作者在多年的烹饪实践中创新出来的品种。对菜品的选料和造型都做了精心设计,可以满足人们在逢年过节、喜庆婚宴、迎宾送客、祝贺生日以及家庭团圆时聚餐的需求。全书提供 100 个菜例,每菜都配以成品彩照,直观达意。为了方便读者学习使用,书后还附有烹饪中应掌握的特殊烹饪技法。本书内容丰富,形式新颖,图文并茂,科学实用,不仅适合餐馆使用,也可供家庭参考。

编 者

目 录

一、过 年

1. 迎春接喜(鸡粒油麦菜) (1)
2. 大地回春(香菇芥蓝) (2)
3. 辞旧迎新(香麻藕丝) (3)
4. 金蛇狂舞(五彩蛇丝) (4)
5. 春风杨柳(烹三鲜) (5)
6. 五彩缤纷(鸡米什锦) (5)
7. 龙飞凤舞(鸡里蹦) (6)
8. 年年有余(碧绿鱼卷) (7)
9. 新春贺喜(菜心鱼片) (8)
10. 欢天喜地(炸松子鸡排) (9)

二、祝 寿

11. 多福多寿(芜爆肚丝) (10)
12. 福寿齐来(葱烧蹄筋) (11)
13. 福星永临(蛏子炒鳝丝) (11)
14. 益寿延年(百花酿苦瓜) (12)
15. 金色年华(脆皮酿尖椒) (13)
16. 四世同堂(四喜拌粉皮) (14)
17. 福寿双全(双色鸡翅) (14)
18. 洪福齐天(菠萝焗虾球) (15)



喜庆祝福菜 100 种

- 19. 四季平安(干煸四季豆) (16)
- 20. 富贵常在(尖椒肥肠) (17)
- 21. 龙王献宝(金龙玉树虾片) (18)
- 22. 带子上朝(韭王墨鱼仔) (19)

三、婚 宴

- 23. 孔雀开屏(酥炸鱼卷) (20)
- 24. 满堂喜庆(荷包鸡心) (21)
- 25. 喜气迎门(新潮烧茄子) (22)
- 26. 彩云追月(玉兔双色肉条) (23)
- 27. 火树银花(雀巢金针菇里脊丝) (24)
- 28. 花好月圆(果汁苹果圈) (24)
- 29. 万紫千红(樱桃鸡翅) (25)
- 30. 龙凤朝阳(酒心龙凤球) (26)
- 31. 和和美美(脆皮豆腐盒) (27)
- 32. 鸳鸯戏水(双色鸡条) (27)
- 33. 富贵姻缘(草菇凤尾虾) (28)
- 34. 花香四溢(肉末青豆粉丝) (29)
- 35. 金光灿烂(凤梨焗鱼柳) (30)
- 36. 金凤还巢(雀巢鲜鱿) (31)
- 37. 游龙戏凤(凤尾虾炒苦瓜) (32)
- 38. 白头偕老(北菇烧日本豆腐) (33)

四、满 月

- 39. 富贵开花(双色松鼠鱼) (34)
- 40. 龙腾四海(油爆双鱿) (35)

41. 乌龙吐珠(海参鹤鹑蛋) (36)
42. 贵子满堂(剁椒鱼头) (36)
43. 长命百岁(百花酿豆腐) (37)
44. 众星捧月(炸鸡肝羊果圈) (38)
45. 梅柳报春(脆皮鲜奶鸡肝) (39)
46. 先苦后甜(酿苦瓜墨鱼仔) (40)
47. 金鸡献宝(酱爆核桃鸡) (40)

五、生 日

48. 百福并臻(炸酥茄盒) (42)
49. 天增岁月(玉兔红烧肉) (43)
50. 吉祥如意(吉利虾卷) (44)
51. 风云岁月(千张红烧肉) (44)
52. 百事如意(干煸鳝丝) (45)
53. 时来运转(啤酒炸茄片) (46)
54. 好运连年(干烧瓦块鱼) (46)
55. 春色满园(手环焗虾球) (47)
56. 芝麻开花(双色芝麻鸡排) (48)

六、聚 会

57. 聚宝聚财(一品豆腐箱) (50)
58. 五谷丰登(家常米粉肉) (51)
59. 星光灿烂(家常腰花) (52)
60. 喜庆丰收(炒杂拌) (53)
61. 秋蟹闹菊(两吃蟹) (53)
62. 争芳斗艳(双色莲白菜卷) (54)



63. 向阳花开(芒果焗虾球) (55)
64. 双喜盈门(双色大虾) (56)
65. 欢聚一堂(烩全) (57)

七、送 行

66. 温馨友情(芫爆鸡肚) (58)
67. 山花烂漫(金鱼五彩虾丝) (59)
68. 锦绣前程(果汁鸡腿) (60)
69. 藏龙卧虎(酿面筋鱼头) (60)
70. 一路顺风(豉汁鲑鱼油麦菜) (61)
71. 翘盼福音(吉利虾饼) (62)

八、家 宴

72. 合家团圆(双色芝麻苹果圈) (63)
73. 富豪之家(金钱五彩虾丝) (64)
74. 同喜同庆(什锦菊花锅) (65)
75. 福满家园(福字肉方) (66)
76. 珠光宝气(鸡丝炒银条) (66)
77. 全家快乐(全家福) (67)
78. 情深似海(青豆烧茄子) (68)
79. 财源广进(元宝肉) (69)

九、前 程

80. 福星永照(油爆什锦丁) (70)
81. 财源滚滚(虾卷苹果圈) (71)

82. 如鱼得水(鱼片锅煲仔)	(72)
83. 得心应手(酿苦瓜鸡心)	(73)
84. 金龙护珠(什锦鱼丸)	(74)
85. 称心如意(干煸肥肠)	(75)
86. 福禄双全(鸡丝炒佛手)	(75)
87. 财运亨通(川椒核桃鸡)	(76)
88. 携手共进(脆炸蟹盒)	(77)
89. 恭喜发财(红焖猪手)	(78)
90. 金鱼戏莲(金鱼鸡胗)	(79)
91. 稳操胜券(鹤鹑蛋鸭掌)	(80)
92. 喜进财源(蒜子烧鳝段)	(81)
93. 丰收在望(玉米鱼)	(82)
94. 春风得意(碧绿虾球)	(83)
95. 硕果累累(脆皮豆腐)	(84)

十、迁 居

96. 喜从天降(油焖鹅肉)	(85)
97. 安居乐业(双色菜花火腿)	(86)
98. 梦想成真(腰果虾仁)	(86)
99. 四季如春(四鲜蕻酱)	(87)
100. 锦上添花(虾泥酿北菇)	(88)

附录:本书菜例中用到的特殊烹饪技法

1. 水发香菇的方法	(89)
2. 水发海参的方法	(89)
3. 发鱿鱼的方法	(89)



-
4. 水发猪蹄筋的方法 (90)
 5. 虾泥的制法 (90)
 6. 鱼泥的制法 (90)
 7. 鸡泥的制法 (91)
 8. 铁板汁的制法 (91)
 9. 西柠汁的制法 (91)
 10. 脆皮糊的制法 (92)
 11. 五香油的制法 (92)
 12. 金橘油的制法 (93)
 13. 酒心的制法 (93)
 14. 鱼片的过油方法 (93)
 15. 猪肚猪肠的洗法和制法 (93)
 16. 鱼丸的制法 (94)

一、过 年

1. 迎春接喜(鸡粒油麦菜)

此菜绿白两色相间,宛如冬去春来,焕然一新,故取其吉祥语“迎春接喜”,祝福新的一年取得硕果。

原料 油麦菜 500 克,鸡胸 100 克,红、绿尖椒各 25 克,蒜片、葱丝、姜米各适量,味精 3 克,盐 4 克,料酒 3 克,水淀粉 50 克,油 50 克,高汤适量。

制法 ①把油麦菜洗净,去掉老根老叶,再洗净,炒锅上火,加入清水烧开,加点油把油麦菜过水后捞出,控水,再把炒锅上火,放入底油,放少许葱丝、姜米、蒜片炒香,放入油麦菜,加入高汤、料酒、盐,淋少许水淀粉,盛在盘内即可。②将鸡胸洗净,改刀切成鸡米粒,再把红、绿尖椒切成和鸡米粒一样大小,炒锅上火烧热,加入底油,放入剩余的蒜片、葱丝、姜米,炒出香味后,放入鸡米粒及红、绿尖椒粒煸炒,调入味精、料酒、盐、少许高汤,淋水淀粉勾芡,淋入明油,出锅淋在油麦菜上即可。

特点 色形美观,清香爽口,营养丰富。



2. 大地回春(香菇芥蓝)

此菜名源于菜肴本身制做方法。用红褐色的香菇和红色的芥蓝,两种红色的原料搭配,表示大地一派春天的景色,带给人们勃勃生机,故为“大地回春”,祝福人们在新的一年里幸福美满。

原料 芥蓝 500 克,水发香菇 100 克,味精 3 克,盐 4 克,料酒 3 克,蚝油 5 克,水淀粉 50 克,酱油 5 克,油 50 克,高汤适量,葱、姜、蒜米各少许。

制法 ①芥蓝洗净,去掉老根老叶,炒锅上火烧热,加入清水烧开,放入芥蓝焯水(注意将根部烧透),捞出控水,再将炒锅上火烧热,加入底油,放上葱、姜、蒜米,煸出香味,放入芥蓝煸炒,调入味精、料酒、盐,加点高汤,淋上少许水淀粉,淋入明油,即可盛盘。②把发好的香菇洗净,炒锅上火烧热,放入底油,把蚝油炒香,加入高汤,倒入香菇,调入味精、酱油、料酒、盐,烧煮片刻,淋水淀粉勾芡,淋入明油,盛在芥蓝的顶部即可。

特点 两色分明,清脆鲜嫩,味道鲜美。

3. 辞旧迎新(香麻藕丝)

此菜名取自原料收获的时间。芝麻是头年秋末收成,而藕是来年春后的产物,以此比喻大自然年复一年的变化,人们辞去旧的一年,迎接新的一年,故名为“辞旧迎新”。

原料 鲜藕 500 克,白芝麻 100 克,红、绿尖椒各 2 克,味精 3 克,盐 4 克,料酒 2 克,白胡椒粉 2 克,色拉油 500 克(实耗 75 克),面粉 150 克,鸡蛋 2 个,法国香菜 50 克(如果没有法国香菜可用一般香菜代替),金橘油少许。

制法 ①鲜藕洗净,去掉老根,切成条状,放入容器内,调入味精、料酒、盐、白胡椒粉,腌 5 分钟后,滚上面粉,粘上鸡蛋液,再粘上白芝麻。②炒锅上火烧热,加入色拉油,烧至五成热后,逐一将芝麻藕条放入,炸至呈浅金黄色,捞出控油,盛在盘内,点缀上红、绿尖椒丝,用香菜围边即可,上桌带上金橘油。

特点 酥脆爽口,形态美观,别具一格。

注:金橘油的制法详见书后特殊烹饪技法。

4. 金蛇狂舞(五彩蛇丝)

此菜肴利用草蛇为主料,再配上四种不同颜色的蔬菜烹炒而成。由于草蛇为吉祥物,和四种蔬菜丝,形成五彩斑斓的色彩,故为“金蛇狂舞”,使人们在春节之夜过得更开心。

原料 活蛇1条(约重1千克),红、绿尖椒各50克,豆芽菜50克,韭黄50克,味精3克,料酒4克,盐4克,白胡椒粉2克,水淀粉25克,色拉油500克(实耗100克),葱、姜、蒜末各少许,高汤50克,面粉、嫩肉粉各1克,鸡蛋清半个。

制法 ①将蛇宰杀,去皮去骨,将净肉切丝(7厘米长、3厘米宽),放入碗内,加入面粉、嫩肉粉、蛋清、盐2克,腌渍半小时。②将红、绿尖椒、韭黄切成和蛇丝一样长短,豆芽菜去掉两头过水。③炒锅上火烧热,加入色拉油,烧至三成热,将蛇丝滑好,倒入漏勺内控油。④炒锅上火烧热,加入底油,放入葱、姜、蒜末,炒出香味,再加入红、绿尖椒丝、豆芽菜、韭黄、蛇丝,进行煸炒,加入高汤,调入味精、料酒、盐2克、白胡椒粉,淋水淀粉勾芡,淋入香油,出锅盛盘即可。

特点 色彩鲜艳,鲜嫩爽口。

注:炒蛇丝关键在腌渍蛇丝,下料准确,方法恰当,时间要掌握好,味道才能鲜美。

5. 春风杨柳(烹三鲜)

此菜是三种不同颜色的蔬菜烹制而成。

色泽艳丽,宛如春天美丽的仙女不断向人们抛撒各色的鲜花一样,给人们带来五彩缤纷的幸福生活。

原料 冬笋 150 克,胡萝卜 150 克,柿子椒 150 克,味精 3 克,料酒 3 克,盐 2 克,香油 10 克,色拉油 25 克,葱、姜、蒜米各少许。

制法 ①将胡萝卜刮去皮,柿子椒去掉心和籽,冬笋洗净,三种原料均切成 6 厘米长、1.5 厘米宽的长方条,切好后,再冲洗一次。②炒锅上火,加入清水烧开,把三种原料一起放入锅内,过水后,捞出过凉。③炒锅上火,倒入底油,烧热后放入葱、姜、蒜米炒出香味,再放入三种原料,调入味精、料酒、盐,煸炒后淋入香油,倒入盘内即可。

特点 色泽鲜艳,清脆爽口。

6. 五彩缤纷(鸡米什锦)

此菜选用原料五色齐全,造型绚丽多彩,繁花似锦,故名为“五彩缤纷”。

原料 青豆 50 克,鸡胸 150 克,玉米粒 150 克,胡萝卜 50 克,油菜心 250 克,味精 3 克,料酒 4 克,盐 2 克,白胡椒粉 2 克,高汤 50 克,水淀粉 50 克,色拉油 50 克,蛋清半个,葱、姜、蒜末各少许。



制法 ①将鸡胸洗净,改刀成玉米粒大小,放入碗内,调入味精 1 克、料酒 2 克、盐 1 克、白胡椒粉、蛋清,拌匀上浆,过油备用。②把胡萝卜洗净去皮,也同样切成和鸡米一样的粒。③炒锅上火,烧热后把青豆、玉米粒、胡萝卜粒一起过水。④油菜心洗好,同样过水。⑤炒锅上火烧热,加入底油,放入葱、姜、蒜末,煸炒出香味,放入鸡米、青豆、玉米粒、胡萝卜、油菜心,煸炒片刻,放入高汤,调入味精 2 克、料酒 2 克、盐 1 克,撇去浮沫,淋水淀粉勾芡,淋入明油,装盘上桌。

特点 色泽鲜艳,清香味美,鲜嫩爽口。

7. 龙飞凤舞(鸡里蹦)

此菜是借“鸡”喻“凤”,借“虾”喻“龙”,以鸡和虾为吉祥物进行烹制,增加了过年的气氛和欢乐,故以“龙飞凤舞”为菜命名。

原料 鲜虾仁 200 克,鸡丁 150 克,笋丁 10 克,红、绿尖椒丁各 25 克,雀巢碗 1 个,味精 3 克,料酒、盐、白胡椒粉各 2 克,水淀粉 50 克,色拉油 500 克(实耗 75 克),蛋清 1 个,葱、姜、蒜末各少许。

制法 ①把虾仁洗净,去沙线,放入碗内,鸡丁也放入碗内,调入味精、料酒、盐、白胡椒粉、蛋清、水淀粉 20 克拌匀,腌 10 分钟,打入少许色拉油。②炒锅上火,倒入色拉油,烧至四成热,将浆好的虾仁、鸡丁倒入滑熟,再将笋丁、红绿尖椒丁放入锅内一起滑熟,捞出控油。③把炒锅上火,加入底油烧热,加入葱、姜、蒜末,炒出香味,放入鸡丁、虾仁、笋丁、红绿尖椒丁煸炒,淋水淀粉勾芡,翻匀,淋入明油,倒入雀巢碗内即可。

特点 造型别致,清淡爽口,鲜嫩味美。

注：雀巢碗即用粉丝加吉士粉为原料，然后用雀巢模具将其炸制成碗状。

8. 年年有余(碧绿鱼卷)

此菜借鱼谐音为“余”，传统春节晚宴没有鱼为不吉祥，故晚宴必须有鱼，以图个吉利，用“年年有余”这个吉祥语祝福人们在新的一年里发财致富，丰衣足食。

原料 净鱼肉 400 克，荷兰豆 200 克，香菜 50 克，味精 3 克，料酒 3 克，盐 2 克，白胡椒粉 2 克，香油适量，油 50 克，水淀粉 50 克，高汤适量。

制法 ①将鱼肉洗净，控净水，用刀片成 8 厘米长、3 厘米宽的长片，放到碗内，调入味精 1 克、料酒 2 克、盐 1 克、香油，腌 10 分钟。②把荷兰豆两头去掉，挑整齐的用剪刀把两头剪平，把腌好的鱼片卷在荷兰豆上，再把香菜过水，用香菜茎捆扎住鱼片，放在盘内，蒸 2 分钟取出。③炒锅上火加入高汤，调入味精 2 克、料酒 1 克、盐 1 克、白胡椒粉烧开，撇去浮沫，用水淀粉勾成玻璃芡汁，浇在鱼卷上，即可上桌。

特点 此菜是借用山东传统菜“熘鱼卷”创制的，绿白分明，质地鲜嫩，清淡爽口。