

家庭煮食乐

主妇金牌菜

陈 文 编著



广东科技出版社

TS972.182
103

家庭煮食乐

主妇金牌菜

陈 文 编著

广东科技出版社
· 广州 ·

图书在版编目(CIP)数据

主妇金牌菜 / 陈文编著. — 广州: 广东科技出版社,
2002.4

(家庭煮菜乐)

ISBN 7-5359-2198-1

I. 主… II. 陈… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 088693 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: 广东新华发行集团股份有限公司

印 刷: 广州培基印刷镭射分色有限公司

(广州市天河广棠工业区广棠西路 2 号)

邮码: 510630)

规 格: 850mm × 1168mm 1/32 印张 4 字数 80 千

版 次: 2002 年 4 月第 1 版

2002 年 4 月第 1 次印刷

印 数: 1~8 000 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
----------	---

家禽类

1. 鲜虫草蒸鸡	2
2. 五味鹅	4
3. 芋丝蒸鸡什	6
4. 荷香笼仔乳鸽	8
5. 玫瑰豉皇鸡	10
6. 咖喱鸭	12
7. 毛笋尖鸡煲	14
8. 碧绿蒸酿鲜掌	16
9. 子姜鸡	18
10. 虫草浸鹌鹑	20
11. 核桃栗子煲鸡脚	22
12. 三杯鸭煲	24
13. 镬仔粉丝鸡什	26

家畜类

14. 笋干炆羊腩	28
15. 金钩荸荠蒸猪肉	30
16. 南乳莲藕排骨煲	32
17. 双冬扣肉	34
18. 双雪猪肺汤	36
19. 西汁味菜猪肚	38

20. 沙茶牛肉	40
21. 客家蒸豆豉肉	42
22. 日式豆腐炆火腩	44
23. 凉瓜蚝豉排骨煲	46
24. 蚝油素肉腿	48
25. 蚝扒豆干卷	50
26. 金银花肉煲	52
27. 镬仔南瓜浸腰花	54

野味干货类

28. 秘制蛇煲	56
29. 干贝蒸酿冬菇	58
30. 花生蹄筋煲	60
31. 银鱼蒸藕丝	62
32. 凉瓜淡菜	64
33. 鸡丝蟹肉翅	66
34. 淮杞炖兔	68
35. 蚝汁花菇皇	70
36. 海味百合扒丝瓜	72
37. 双冬田鸡	74
38. 柴鱼花生煲萝卜	76

水产类

39. 御品海鲜煲	78
-----------------	----



40. 鲍鱼凤翼	80
41. 白雪鲜菇	82
42. 蒜蓉蒸开边虾	84
43. 冬菇斑腩煲	86
44. 咖喱焗蟹	88
45. 麒麟桂鱼	90
46. 家乡煎酿丝瓜煲	92
47. 蚝皇红烧豆腐角	94
48. 豆瓣白鲫	96
49. 碧绿酿鹌鹑蛋	98
50. 白玉三鲜	100
51. 茄酱脆石斑	102
52. 砂锅大白菜	104
53. 盐水腿丝焯沙虫	106
54. 翡翠白衣蟹柳	108

拼扒类

55. 潮式煎封冰鲜鱼	110
56. 梅子蟹	112
57. 黄花鱼汤浸苋菜	114
58. 虾酱海鲜豆腐	116
59. 砂锅山斑鱼	118
60. 鲜鲍冬菇	120



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、亲朋好友在家弄出一顿美味佳肴。本书作者为迎合广大读者的要求,编写了这套《家庭煮食乐》系列丛书。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妇学习和参考。

本书所介绍的60款菜谱,为家庭膳食提供了不少好的“贴士”。其特点为:选料容易,营养丰富而经济实惠;菜式制作简单、易学,菜谱品种花样齐全,给家庭主妇、上班一族带来不少烹饪乐趣和方便,为在都市工作和生活的紧张节奏下,依然能品尝到温馨家庭的美味佳肴,提供了不少好的素材。本书按家禽、家畜、野味干货、水产等分类编排,方便读者把各种菜式互相配搭,增加家庭菜式多样化的乐趣。



1. 鲜虫草蒸鸡

材料:

宰净光鸡半只, 鲜冬虫草 15 条, 冬菇 3 只, 姜片、葱段各 10 克, 生油 15 克。

腌料:

蚝油 5 克, 盐 1.5 克, 糖 3 克, 生粉 6 克。

制法:

- (1) 将冬菇用温水浸软, 去菇梗切成片状。
- (2) 将鸡斩件, 抹干水分, 用腌料腌 10 分钟。
- (3) 将腌好的鸡件及所有材料放入碟中, 加入生油拌匀, 然后放入镬中用中火蒸 10 分钟即成。





2. 五味鹅

材料:

净鹅1只, 姜片10片, 葱段10克, 生油45克。

调料:

白醋300克, 糖250克, 酒30克, 生抽30克, 盐3克。

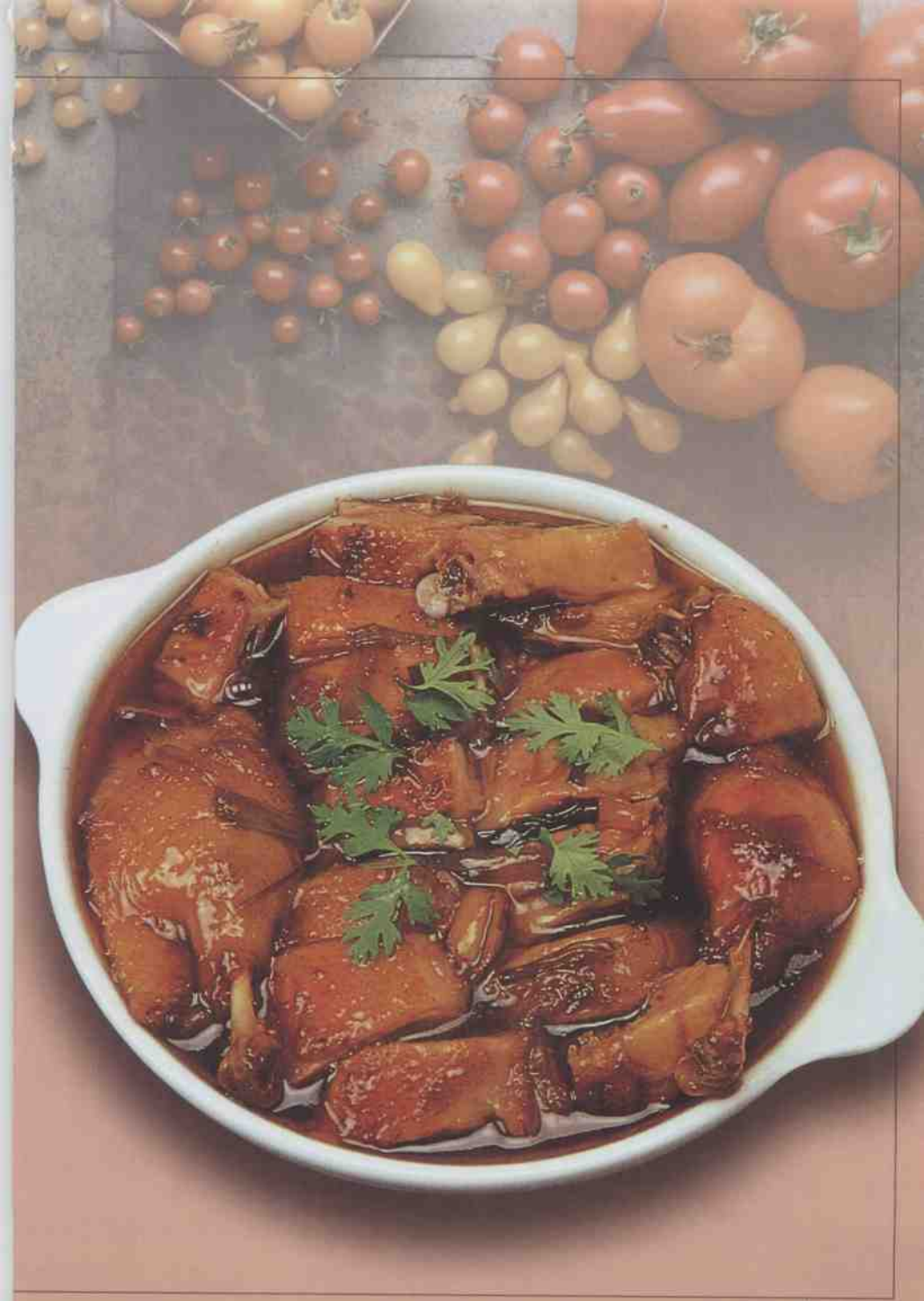
制法:

(1) 将鹅洗净, 抹干水分。

(2) 烧镬下油, 下姜片及葱段爆香, 然后将鹅放入镬中微煎, 溅酒, 加入醋煮滚后, 盖上镬盖, 放入糖(一边放糖一边搅动), 再加入生抽及盐, 然后将火收小, 盖上镬盖, 焖15分钟。

(3) 将鹅取起斩件, 放入碟中, 再将镬中的汁液淋在鹅上即成。





3. 芋丝蒸鸡什

材料:

芋头 300 克, 鸡什 200 克, 姜片、葱段各 10 克, 生油 5 克。

腌料:

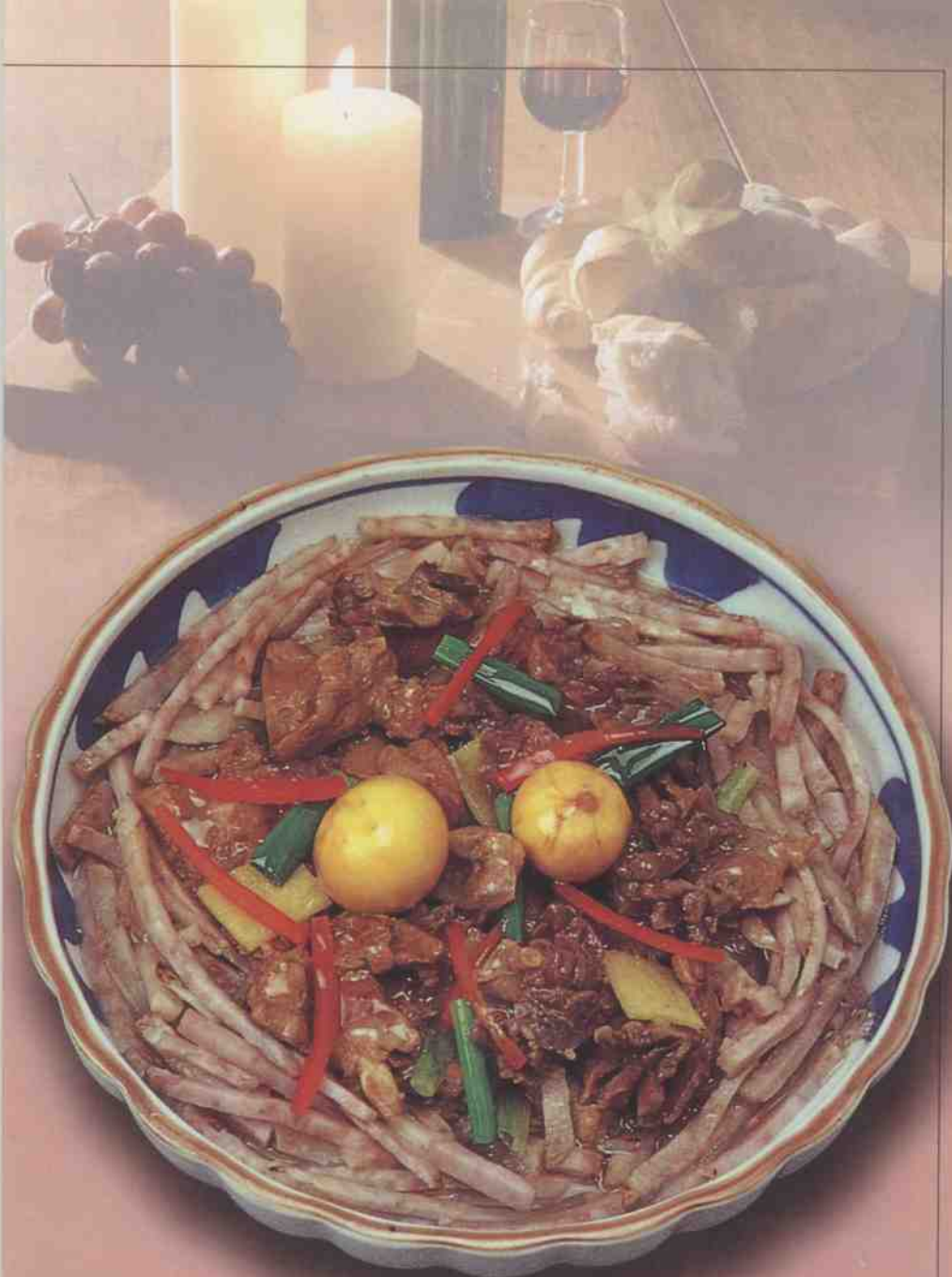
酒 1.25 克, 蚝油 5 克, 糖 2.5 克, 盐 1.25 克, 生粉 5 克。

制法:

(1) 将芋头去皮切丝, 放入已烧热 30 克油的镬中, 用慢火煎香, 取出铺在碟底。

(2) 将鸡什洗净, 抹干水分, 用腌料腌 10 分钟, 然后加入生油拌匀, 放在芋丝上面, 用中火蒸 10 分钟即成。





4. 荷香笼仔乳鸽

材料:

荷叶1块, 乳鸽1只, 去核红枣50克, 姜片、葱段各10克。

腌料:

酒0.25克, 蚝油15克, 糖5克, 生油2.5克, 麻油1.25克, 生粉15克, 盐0.75克。

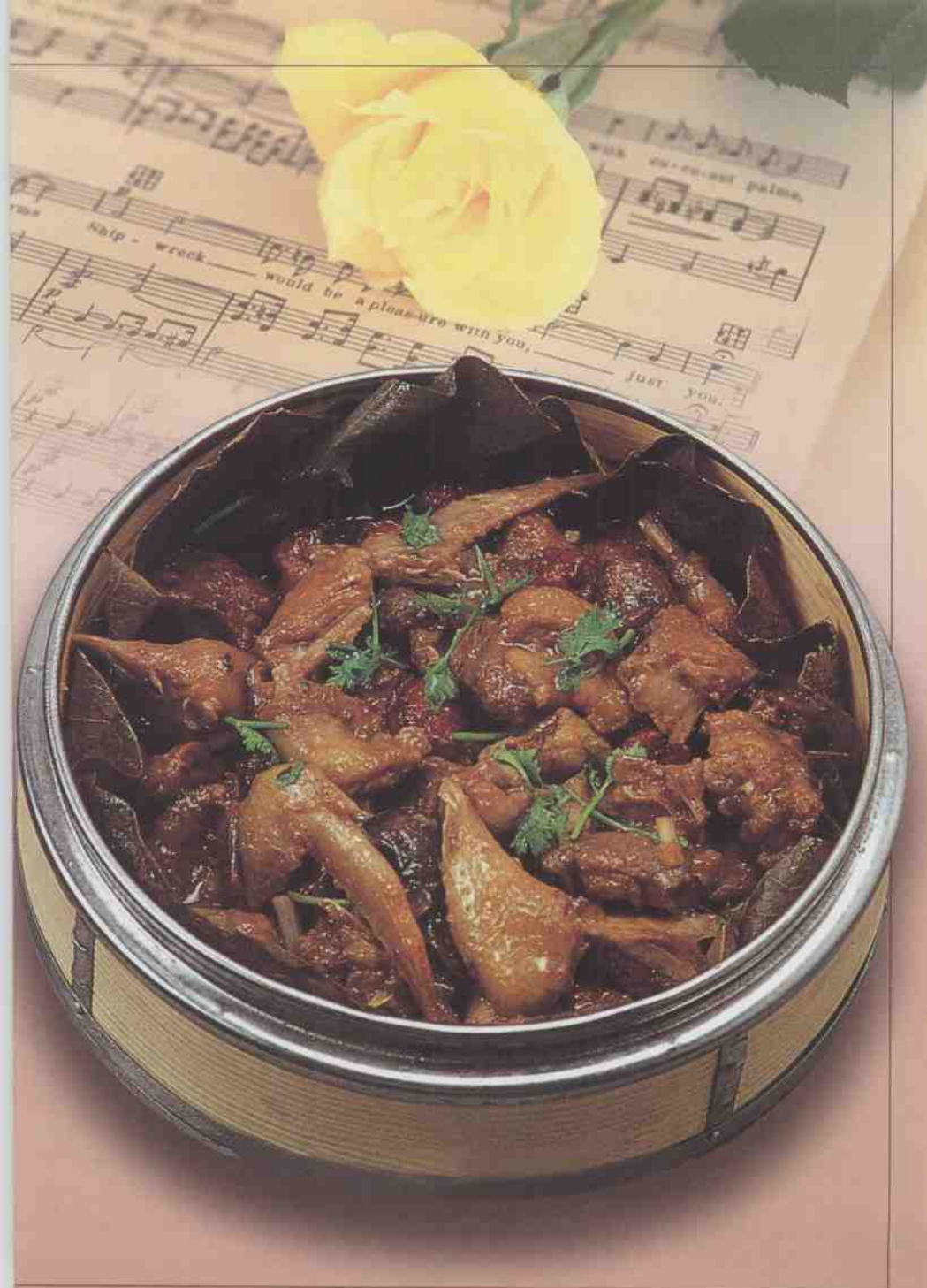
制法:

(1) 将荷叶裁好, 放入热水中浸软, 取起放入小蒸笼中。

(2) 将红枣用温水浸15分钟待用。

(3) 将乳鸽宰净, 斩件, 加入姜片、葱段、红枣及腌料拌匀, 腌10分钟, 然后放入笼仔中, 用中火隔水蒸15分钟, 取起即成。





5. 玫瑰豉皇鸡

材料:

宰净光鸡1只(约500克), 八角2粒, 姜片、葱白各30克, 生油15克。

腌料:

生抽100克, 老抽40克, 玫瑰露酒50克, 冰糖50克, 上汤500克。

制法:

(1) 烧镬下油, 加入姜片、葱白、八角爆香, 放入味料煮滚, 再倒入瓦煲中晾冻。

(2) 将瓦煲内的腌料用慢火煮滚, 然后放入净鸡用微火煮10分钟, 再熄火浸15分钟。

(3) 将鸡取出摊凉, 斩件上碟, 用小碟盛腌料佐食。

