

JIATINGMEISHI

家庭美食

.....

刘自华著

广东旅游出版社出版发行
(广州市中山一路30号之一 邮编: 510600)

东莞新丰印刷有限公司

850×1168毫米 32开 2.75印张 80千字

1999年1月第1版 1999年1月第1次印刷

印数: 1-7000册

ISBN 7-80521-920-6

TS·19 定价: 18元

家庭美食



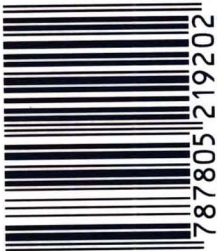
刘自华 著

广东旅游出版社

责任编辑: 胡开祥
封面设计: 瑞 龄
内文设计: 邓传志
责任技编: 刘振华



ISBN 7-80521-920-6



9 787805 219202 >

ISBN 7-80521-920-6

TS·19 定价 18 元

SAH

家庭美

食

刘自华 著

广东旅游出版社

目 录

-  红油钟水餃 8
-  明虾涮羊肉 10
-  盐水白斩鸡 12
-  水晶酿肘子 12
-  蒜茸川白肉 13
-  芹黄牛肉丝 14
-  平菇烩牛肉 14
-  陈皮烧牛肉 15
-  芙蓉煨牛尾 16
-  四川回锅肉 18
-  银粉狮子头 19
-  板栗红烧肉 19
-  翠椒熘鸡丝 20
-  脆炸香酥鸡 20
-  鱼香酿鸡卷 21
-  电炉式烤鸭 22
-  生菜炸凤翅 24
-  菠菜鸡茸卷 24
-  桃仁炸鸡方 25
-  网油灯笼鸡 26
-  黄酒煨湖鸭 27
-  生鸡烧翅针 28





茄汁油焖虾..... 30

翡翠熘虾仁..... 30



炒雪花鱼淖..... 31

葱烧瓦块鱼..... 32



白汁烩鱼丝..... 33

鲜椒熘鱼丝..... 34



川味干烧鱼..... 34

干贝烩鱼糕..... 35



蒜茸牛肉包..... 36

京式家常饼..... 38



北京烙馅饼..... 39

虾仁青波面..... 39



香菇清炖鸡..... 40

萝卜连锅汤..... 40



酿鸡茸菜心..... 41

上汤蒸肝糕..... 42



蕃茄蛋花汤..... 42



酸辣虾羹汤..... 43



京式豌豆黄..... 44



甜味小窝头..... 45



什锦西瓜盅..... 45



杏仁豆腐羹..... 46





人宝核桃泥..... 46



菠桔银耳羹..... 47



茄汁熘鱼片..... 48



龙井鲜贝片..... 50



椒麻味凤翅..... 52



水晶明虾片..... 53



鲜鱿素什锦..... 53



虾仁煎青椒..... 54



生菜炸响铃..... 55



荷叶粉蒸肉..... 56



冬瓜余丸子..... 58



芝麻羊肉串..... 58



香菜牛肚丝..... 59



桂花炒肉丝..... 60



炸芙蓉里脊..... 60



鲜椒熘腰花..... 61



花仁蒸仔鸡..... 62



香菇蛋脯鸭..... 63



安东炒仔鸡..... 64



烩芙蓉鸡片..... 64



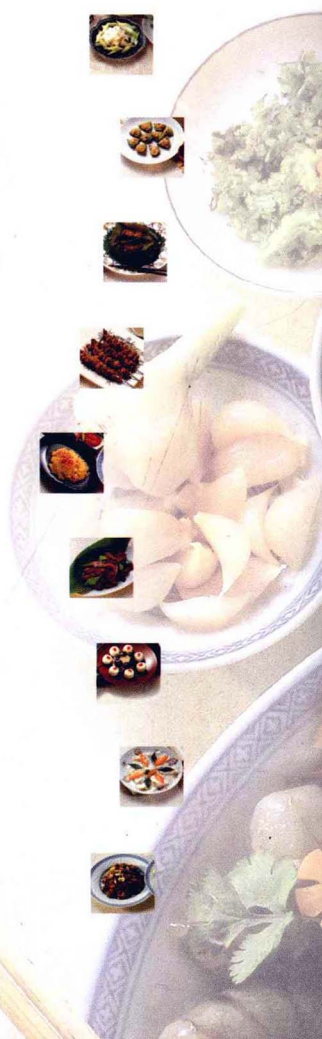
双色蒸虾卷..... 65



桃仁炒鸡丁..... 66



玉笋烩鸡翅..... 67





香油芥末鸡 67



荷苞加吉鱼 68



软炸明虾片 70



面包熘虾仁 70

茄汁熘虾仁 71



金桔酿虾片 72

虾茸炸面包 72



蚕豆烩贝片 73

煎酿明虾扇 74



双蔬烩鱼圆 75

炒子龙脱袍 76

菠饺鲜鱿卷 77

芙蓉鸡豆花 78

菜心烩虾仁 79

鸡汁什锦锅 79

江米枣粽子 80

蒸珍珠圆子 81

拔丝鲜苹果 81

糖醋五柳鱼 82

三丝炸春卷 84

五香焖酥鱼 86

银粉炸酥卷 86

糖醋烧排骨 87



红油钟水饺

HONGYOUZHONGSHUIJIAO

制做此菜需要 25 分钟 5 人份

菜品解析: 水饺, 中国饮食平俗一物, 地不分南北, 人不分老幼无不喜食, 尤以川菜制做水饺最为特长, 其用料更为讲究, 皮薄如纸, 馅大均匀, 入口细嫩, 鲜香化渣, 尤以川味特有的“红油味汁”为蘸食, 更有色泽红亮, 咸香回甜, 辣味适中, 润而不燥之感, 水饺虽属“小吃”之例, 但其身价却也不凡, 在川菜中, 即可零点食用, 更可作为名小吃挤身于高档筵席之中, 历来为食者所青睐, 因此水饺尤以成都“钟氏”制做最为质高, 故人们多以“钟水饺”称之。



各料 1: 上等精制面粉 500 克, 肥瘦猪肉 300 克, 净鲜虾仁 100 克, 葱姜共 30 克, 大蒜 40 克。



各料 2: 四川辣椒油 3 茶匙, 特制红酱油 3 茶匙, 香醋 1 茶匙, 白糖三分之一茶匙, 精盐三分之一茶匙, 味精三分之一茶匙, 香油 1 茶匙, 黄酒二分之一汤匙, 普通酱油二分之一汤匙, 鸡汤 2 汤匙。

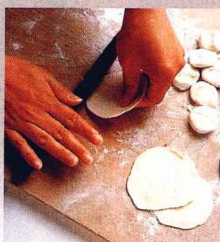


制做 1: 把面粉放入盆内, 适量掺入温水, 调拌均匀, 待面团表面有光泽时, 再用湿毛巾盖严醒面。

司厨心得: 此水饺其食用方法有多种, 不食辣味可蘸醋, 不食酸味可与芥菜同食, 其辣香之味更是不凡, 辣椒油用量可根据个人食辣程度增减。这里所用的特制红酱油是专指在川菜凉菜中专门用来调制凉菜口味的, 经过与酱油和多种调料熬制的“成品酱油”, 咸鲜回甜, 香浓味厚, 略带辣味, 它种酱油调制此水饺味汁, 其质稍差。



制做2: 猪肉和虾仁用刀背分别砸成“茸”状, 葱姜削净表皮, 切细末, 再把猪肉, 虾肉, 葱姜, 黄酒, 普通酱油, 鸡汤和少许精盐, 味精同放碗中, 搅拌均匀。



制做3: 把面团制成大小均匀的50只面剂, 压薄片, 与馅合在一起, 包成大小一致的水饺待用。



制做4: 大蒜剥净表皮, 剁成茸状, 同辣椒油, 特制红酱油, 香醋, 白糖, 味精和2茶匙热鸡汤同放碗中, 搅拌均匀, 分别装入5只碟内。



制做5: 锅中水烧开, 水饺下锅煮熟, 捞出入盘中, 与味汁蘸食即可。

厨事不宜: 和面不宜过硬, 反之入口有质硬不糯之感, 要和得均匀, 反之面有粗糙之感, 以不粘手, 面团表皮有光泽为宜, 水饺宜滚开水下锅, 快煮, 反之, 面有入口粘嘴之感, 不宜把饺子与味汁同放碗中, 反之则无味, 要一个一个地饺子与味汁蘸食, 方可得其美味。

明虾涮羊肉

MINGXIASHUAYANGROU

制做此菜需要 25 分钟 3 人份

菜品解析: 在祖国的饮食百花园中,有一悠久传统,且又风华正茂,永开不败的奇葩,这就是深受国人喜爱的火锅系列菜肴,不但我们自己喜食,更为国外宾客所青睐。“火锅”是对这一菜肴的“统称”,严格起来讲,它又有旁系分支之特点,“涮羊肉”就是其中的一个主要分支,就其具体的菜肴实际食用方法来讲,它们相互有着较大的区别,而它们相互的区别之处就在于“汤”,涮羊肉所用之汤本身无味(特指咸鲜之味;所属调味料当别论),原料熟后,是蘸食“味碟”而用,火锅则就不同了,一般它是调味品同入汤锅,熬煮,原料放入煮熟,便可直接入口而食。就其涮羊肉本身来讲,从前用料还是多以“羊肉和百叶”为主的,只是到了后来,人们在食用此菜时,多是以海鲜产品佐之,但其汤中还是无味,仍是佐以味汁蘸食,在这个菜中,羊肉虽然不在唱主角儿,但就其具体的食用方法来看,其范畴还是当归“涮羊肉”之例,本文所介绍的就是以食用明虾为主,羊肉为辅的一种涮食菜肴。

各料 1: 鲜明虾 500 克(鲜活者更佳),鲜嫩净羊肉 500 克,净百叶 500 克,鲜嫩菠菜 300 克,净白菜叶 300 克,香菜 25 克,糖蒜 50 克,鲜青蒜 50 克,香菇 25 克,葱姜共 30 克,干虾仁 30 克,粉丝 50 克。

各料 2: 广合腐乳 4 块,芝麻酱二分之一汤匙,韭菜花二分之一汤匙,虾籽油 1 茶匙,香油 2 茶匙,黄酒 2 茶匙,味精二分之一茶匙,胡椒粉三分之一茶匙,烹调油二分之一汤匙,花椒 20 粒,干红辣椒 30 克。

制做 1: 明虾漂洗干净,羊肉极薄切片,百叶漂净异味,切片,菠菜,白菜,香菜,青蒜分别择洗干净,适当切大片,香菇,粉丝,干虾仁分别用温水泡软。以上所有原料分装盘内。

制做 2: 火锅中适量添入鸡汤,把虾仁,香菇,葱姜(切片)一同放入烧开。

制做 3: 烹调油下锅烧温热,花椒,干红辣椒同时下锅稍炸,待辣椒呈深红色的捞出(可单独食用),再把辣椒油放入碗中,再把黄酒,香油,味精,腐乳同放碗中,调成茸泥状,再把芝麻酱,韭菜花,虾籽油,胡椒粉依次放入,搅拌均匀,分装 3 只碗中。

制做 4: 汤汁烧开,原料顺序依次下锅,烫熟,与味汁蘸食即可。

司厨心得: 此菜肴素食食均可,且又不受季节时令,就餐地点之限制,即可佐餐,又可主食,亦菜亦汤,还可直接当做主食而用,汤汁滚开,热气腾腾。有荤有素,有白有绿,虾之红色更是使人为之兴奋,较他种菜肴食用相比,其最大优点就是“菜是越食越热,汤是越涮味越浓,气氛是越吃越烈,味是越久越鲜”。既可宴请高档宾客,还可为百姓大众之美食。

厨事不宜: 此菜因是“涮食”,所以对于原料的选用更是颇有讲究,反之,其食用价值降低,虾宜用鲜活为佳,反之鲜味不厚,羊肉宜瘦多肥少,且又无筋皮,不宜肥油能多,其中,反之不化渣,入口无细嫩之感,且各种原料一定要“开汤”下锅,不宜温汤下锅,原料在锅中受热时间过长,恐有原料质地变老之嫌;再有就是各种原料熬煮时间,即熟为宜,反之原料熟之过火,则口感易老化,此菜原料的食用顺序宜为“先菜后肉”。





盐水白斩鸡

YANSHUIBAIZHANJI

制做此菜需要 40 分钟 3 人份

菜品解析: 白斩鸡又称“白切鸡”，系选用当年生 500 克左右重的仔公鸡为其主要原料，用滚开鸡汤“焖烫”至熟，凉透，切块，浇以葱香油拌食，属凉菜，色泽清新，鸡肉质酥，脆嫩可口，咸鲜适口，食之不腻，更为佐酒之佳肴，凉透后食用，更为夏季之美味。

备料 1: 净仔公鸡 1 只 500 克左右，葱 100 克，鲜姜 50 克。

备料 2: 黄酒 1 汤匙，香油 1 茶匙，精盐二分之一茶匙，味精二分之一茶匙，花椒 20 粒。

制做 1: 把鸡收拾干净，用热水反复漂洗干净，控干水分，取二分之一量的葱和姜切大片。

制做 2: 锅中放入鸡汤 5 千克左右，把葱姜，花椒，黄酒下锅烧开片刻，把鸡放入锅中，锅离火，盖严，使鸡在汤锅中闷制 25 分钟左右，捞出，视其没有“血水”（若有血水，可再浸），凉透，拆净大骨，适当切块，码放盘中。

制做 3: 把余葱剥净表皮，切末，和精盐味精同放碗中，浇入 2 茶匙热鸡汤待用。

制做 4: 取 1 茶匙烹调油和香油同放锅中，烧温热，浇入碗中，调匀，浇在鸡肉上，拌匀即可。

水晶酿肘子

SHUIJINGNIANGZHOUZI

制做此菜需要 75 分钟 3 人份

菜品解析: 此菜系以带皮肘肉为其主要原料，经过“煮制，熬冻，成冻”三个制做工序，成菜以后，色泽清新，质地脆嫩，浇以调味汁同食，更有爽口不腻之感，此为凉菜，是川菜中别具风格的佐酒美味，更适用于夏季食用。

备料 1: 净猪肘 1 只，葱姜 75 克，花椒 20 粒，琼脂 10 克。

备料 2: 黄酒 1 汤匙，精盐 1 茶匙，味精二分之一茶匙，胡椒粉二分之一茶匙，香油 1 茶匙，香醋二分之一茶匙，大蒜 20 克，老抽二分之一茶匙。

制做 1: 肘子刮净表皮，剔去大骨，出过水，漂洗干净，放入锅中，添入清水 4 千克左右，烧开，捞净浮沫，随把黄酒，花椒，胡椒粉，精盐，葱（留少部分），姜一同放入锅中，烧开，移至小火慢煮，琼脂放入碗中，加入 1 汤匙清水，蒸化待用。

制做 2: 大蒜剥净表皮，剥成“茸”状，同香油，老抽，三分之一茶匙精盐，味精，香油同放碗中，葱切末，同样放入碗中调拌均匀。

制做 3: 待肘肉煮烂，放入琼脂，继续熬煮，待视其汤汁有“粘稠度”时，盛入盘中（或碗中），凉透，放入冰箱内稍冻（成冻状）取出，切片，码放盘中，浇入味汁，拌匀即可。



蒜茸川白肉

SUANRONGCHUANBAIRO

制做此菜需要45分钟，3大份

菜品解析：此为凉菜，是川菜特有的风味佳肴，“白肉”汤锅煮熟的猪肉即是，无味即熟，此菜特点有二，一为选料十分讲究，宜用猪的“坐板”部位，二为讲究刀功技术，此肉片不为切，而是采用行业专用极薄片刀，片制而成。蒜茸即为“蒜泥”，蒜茸与白肉片合拌而成。物虽平常，但以其精湛的刀功，独特的风味，既可零点便食，还可当做“冷菜”跻身于高档筵席之中，肉虽肥美，但不腻人，蒜茸虽辣，但不燥口。

备料1：猪后腿“坐板肉”(带皮)500克，大蒜50克。

备料2：辣椒油1茶匙，特制红酱油2茶匙，香油1茶匙，白糖二分之一茶匙，味精三分之一茶匙，精盐三分之一茶匙。

制做1：坐板肉表皮刮洗干净，放入汤锅中，煮至“熟透”，捞出，稍凉，用刀片成极薄大片，再用热汤将其漂散，控净水分，放入盘中。

制做2：大蒜剥净表皮，剥成“茸”状，同辣椒油，红酱油，香油，白糖，味精和精盐同放碗中，搅拌均匀，浇在肉片上拌匀即可。

厨师心得：此菜在用味汁拌食前，应用热汤稍烫，反之则有“粘糊”之感，制做此菜应只选用“坐板肉”，反之没有“脆嫩”的质感。

厨事不宜：“火候”在此菜中起的作用不宜轻视，因为入口后，肉片应给人以“质地脆嫩”的口感，而不宜软绵，而这种脆嫩口感的实现，只有是通过肉在煮制时，正确地掌握火候才能构成的，即熟为度，在煮的过程中，可用筷子将其“刺穿”，视其没有“血水”溢出时为宜，反之应再煮，或是用刀将其中间切开，同样视没有血水溢出为宜，反之仍需再煮，若是煮得“过熟”，则不易成片，质地软绵，蒜要剥得极细，反之味不浓。



芹黄牛肉丝

QINGHUANGNIUROUSI

制做此菜需要 15 分钟 3 人份

菜品解析: 此菜系以鲜嫩牛柳肉为其主要原料,佐以鲜嫩芹黄炒制而成,色泽红亮,肉质细嫩,芹香浓郁,咸鲜适口,食之不腻,更为佐酒用饭之佳肴。

各料 1: 鲜嫩牛柳肉 200 克,鲜嫩芹菜心 100 克,鲜姜 20 克。

各料 2: 黄酒 1 汤匙,老抽 1 茶匙,香醋二分之一茶匙,精盐二分之一茶匙,味精三分之一茶匙,胡椒粉三分之一茶匙,玉米粉 1 汤匙,鸡蛋 1 只。

制做 1: 牛柳肉切细丝,和少许黄酒,精盐同放碗中,拌匀,鸡蛋打散,蛋清和适量玉米粉同放碗中,调成“蛋清浆”,牛肉丝放入,拌匀,淋入少许烹调油。

制做 2: 芹菜心择洗干净,一寸长切段,鲜姜剥净表皮,切丝待用。

制做 3: 把黄酒,老抽,香醋,精盐,味精,胡椒粉和二分之一茶匙玉米粉同放碗中,调匀待用。

制做 4: 锅中放入烹调油 500 克左右,温热,牛肉丝下锅,用筷子轻轻划散,芹菜心下锅,即刻捞出,锅中余油倒出,留少许,姜丝,牛肉依次放入锅中,烹入兑好的汁,炒熟即可。

平菇烩牛肉

PINGGUHUINIUROU

制做此菜需要 25 分钟 3 人份

菜品解析: 此菜系以鲜嫩牛柳肉和鲜嫩平菇合制而成,色泽红亮,肉质细嫩,咸鲜适口,汁浓味厚,食之不腻,佐以“蚝油”调制,更使菜肴鲜味可佳,佐酒用饭均为佳肴。

各料 1: 细嫩牛柳肉 400 克,鲜嫩平菇 300 克,大蒜 50 克,葱姜共 30 克,鸡蛋 1 只,玉米粉 1 汤匙。

各料 2: 黄酒 1 汤匙,老抽 1 茶匙,蚝油 1 茶匙,精盐二分之一茶匙,味精二分之一茶匙,胡椒粉二分之一茶匙。

制做 1: 牛柳顶筋切片,用少许黄酒,精盐腌匀,鸡蛋打散(黄作他用),把蛋清,二分之一量的玉米粉同放碗中,调成蛋清浆,和牛肉同放碗中,拌匀,淋入 1 汤匙烹调油。

制做 2: 平菇择洗干净,适当掰块,葱姜蒜剥净表皮,切片,剩余的玉米粉用 1 汤匙清水调散。

制做 3: 锅中适量放入烹调油,温热,牛肉下锅,用筷子轻轻划散,捞出,余油倒出,添入清水,平菇下锅烧开,捞出,挤净水分。

制做 4: 锅中放入烹调油 1 汤匙,温热,葱姜蒜下锅稍炒,烹入黄酒,老抽,蚝油,添入鸡汤 250 克,随把平菇,牛肉,精盐,味精,胡椒粉依次下锅,烧开,勾入水淀粉,烧熟即可。



陈皮烧牛肉

CHENPISHAONIUROUS

制做此菜需要 15 分钟 3 人份

菜品解析: 此为川菜特有的风味凉菜，以陈皮入馔制菜，历来为川菜所特长，以干制的桔皮，配以干红辣椒，花椒与鲜嫩牛肉同烧而成，适于凉食，成菜后，色泽红亮，肉质酥嫩，入口化渣，麻辣咸甜，桔香味甚浓，诸味合一，汁浓味厚，菜一入口，回味无穷，无论是零点单食，还是做为宴席凉菜，都不失为是一种极具风格特点，不可多得的佳味美食。

备料 1: 鲜嫩牛柳肉 500 克，干制陈皮 50 克，干红辣椒 30 克，花椒 1 茶匙，葱姜共 100 克。

备料 2: 黄酒 1 汤匙，老抽二分之一汤匙，白糖二分之一汤匙，精盐二分之一茶匙，味精二分之一茶匙，香油 1 茶匙。

制做 1: 牛柳肉顶丝切大片，陈皮用温水泡软，干红辣椒切小节，葱姜适当切片。

制做 2: 油 500 克左右，下锅烧温热，牛肉下锅，炸至色泽紫红，水分将干时捞出，锅中余油倒出，留 100 克左右，随把干红辣椒，花椒，陈皮，葱姜依次下锅，待炒出香味，辣椒紫红色时，烹入黄酒，老抽，牛肉下锅，适量添入鸡汤（淹过牛肉为度），依次再把白糖，精盐，味精下锅，烧开，移至小火慢烧，待牛肉烧至酥嫩，入味时，旺火将汁收稠，淋入香油，拌匀，盛入盘中，凉透后即可。

厨师心得: 此菜的制做，极具功夫，一般的技术水平是不足以做好此菜的，它的选料和刀功都是较为讲究的，这里还有一个主料和调味料两者用量相互要成正确“比例”的问题。料轻则菜味淡，味淡则是不适于此菜口味方面的质量要求的，因为此菜是以“味厚味浓”为其主要特征的，牛肉在烧制时，不应大开锅，汤汁微开为度，反之，汤汁很快熬干，而肉还没有烂，若是再中途加汤，则不可使其原汁原味了，若肉质已烂，汤汁过多，则应用旺火将汤汁收浓，反之，肉无味，因此时味别还多是散落汤中，且肉片要烧制待极熟，至“烂”的口感（并非碎意），反之待凉后，肉片口感是不可能“化渣”的。

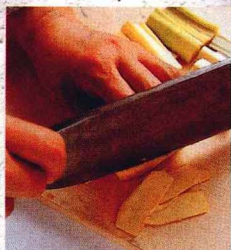
厨事不宜: 牛肉在下锅炸制时，油温不宜过高，使其牛肉受热有一个过程，使其水分慢慢收干，反之，油温过高，牛肉猛然受热，里面水分还没有溢出，而表皮就会即刻炸“干”了，这里所讲的水分炸“干”并非是完全没有水分，若是如此，也就成炸“焦”了，也就是说牛肉中八成水分收干即可，再有就是牛肉烧制时，所用汤量要“够”，这是因为，此时失去绝大部分水分的牛肉质地较硬，只有在在其烧制过程中，再重新吸收足够的“水分”则口感才可细嫩，反之是无法食用的。

芙蓉煨牛尾

FURONGWEINIUWEI

制做此菜需要3小时45分钟。 5人份

菜品解析：牛尾，给我们的印象很平常，在牛的全身来讲，也属“边料”，但是他的食用价值确是极高，特别是在西餐中，向来被视为“珍饈佳肴”，就是在中餐中，烹制菜肴也是较为稀罕，过于高档之宴席才有此菜上桌，可烧制，可煮汤，都不失为一种难得的佳肴美味，小火慢炖，汤汁浓稠，色泽红亮，肉烂将要离骨，佐以洁白细嫩之芙蓉蛋合制成菜，更使食者大饱口福。



备料1：粗细相等的黄牛尾15节，1000克左右，鸡蛋5只，八角10只，桂皮30克，葱姜蒜共75克。

备料2：黄酒250克，老抽1汤匙，蚝油1茶匙，精盐二分之一茶匙，味精二分之一茶匙，胡椒粉二分之一茶匙。

制做1：牛尾顺其关节处切段，葱姜蒜剥净表皮，切大片。

厨师心得：牛尾在烧制时，用汤很讲究，过多则牛尾味薄，过少则牛尾不易烧烂，且要中途加汤，这样就会使其菜肴失去“原汁原味”的特点，用火不宜过大，汤汁微开即可，反之，汤易干，则肉不烂，黄酒用量要够，实践得知，酒在烧制此菜时的使用原则是“宁多勿少”，只有这样，其味才可香醇，在选料时，应以粗细相等为最佳。

· 60 ·
欲购从速，需要全本请在网购买：www.ertongbook.com