

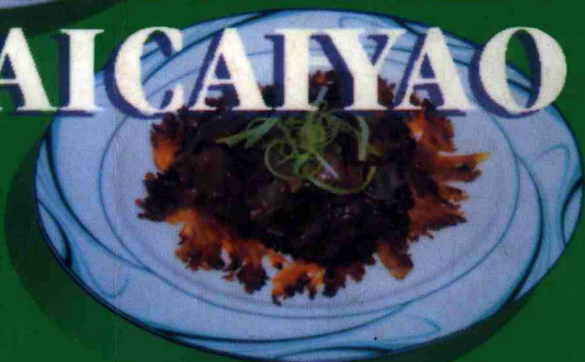
小餐馆挂牌菜肴

XIAOCANGUNGGUAPAI CAIYAO

薛党辰 陈忠明 编著



XIAOCANGUAN
GUAPAI CAIYAO



上海科学技术文献出版社

小餐馆挂牌菜肴

薛虎辰 陈忠明 编著

上海科学技术文献出版社

上海

图书在版编目(CIP)数据

小餐馆挂牌菜肴/薛党辰,陈忠明编著. —上海:上海科学技术文献出版社,2000.10

ISBN 7-5439-1422-0

I. 小… II. ①薛…②陈… III. 菜谱-中国

IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 46740 号

责任编辑:池文俊

封面设计:石亦义

小 餐 馆 挂 牌 菜 肴

薛党辰 陈忠明 编著

*

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市武康路2号 邮政编码200031)

全国新华书店经销

江苏昆山亭林印刷总厂印刷

*

开本 850×1168 1/32 插页 4 印张 9.25 字数 273 000

2001 年 1 月第 1 版 2002 年 1 月第 3 次印刷

印数:15 101—26 100

ISBN 7-5439-1422-0/T·627

定 价:15.00 元

《科技新书目》551-632

内 容 提 要

民以食为天,小餐馆以家常风味为主,擅于吸取民间烹饪资源,因地制宜,因客而烹,给顾客以实惠与方便,为业主创造就业自立的机会,在海内外,小餐馆得以蓬勃发展。《小餐馆挂牌菜肴》因运而生。

《小餐馆挂牌菜肴》在广泛吸取民间烹饪资源的基础上,结合小餐馆的经营特色,收录了菜肴 400 只,其中,冷菜 66 只,热菜 265 只(含畜肉类 68 只,禽蛋类 54 只,水产类 77 只,山珍野味类 11 只,素菜类 55 只),甜菜 25 只,汤羹 44 只。还列出了小餐馆的点心存目,四季宴席菜单及点菜单。

全书图文并茂,融实用性、知识性、趣味性于一体,内容丰富、操作性强,可供小餐馆经营者和广大家庭烹饪者学习参考和欣赏阅读之用。

小餐馆万岁

餐馆越开越大只是 20 世纪以来的事。在 19 世纪以及更前,小餐馆是人们在外饮食的场所。早在西汉卓文君和司马相如相恋,一同逃往成都,不久又同返临邛,当垆卖酒,开起夫妻小餐馆。南宋的宋嫂在西湖边上开餐馆,以擅烹鱼羹一举成名,这些都是名符其实的小餐馆。鲁迅笔下的“咸亨酒店”也绝不是像现在各大城市的“咸亨酒店”那样上规模,上档次,当属小酒馆而已。

小餐馆如何界定,一般经营面积在 100 平方米以下,甚至小到 5 至 10 个平方米。厨师在 5 人以下,少到 1 至 2 人。小餐馆不重地段、市口,只要有人活动的地方,都会找到小餐馆的踪迹。在乡村俚语之地、在车站码头附近、在学校厂矿周围、在居住小区里弄,越来越多的小餐馆在营业着,方便着人们日常饮食。

早年许多漂泊海外的游子,小餐馆是他们在海外安身立命的首选。不少成功者都爱回忆他们早年在海外开小餐馆的轶事。

市场经济自身发展的规律,促使小餐馆蓬勃发展。现在一提到发展第三产业,首当其冲就是开餐馆;一提到安置下岗职工,眼睛便盯着餐饮业。正如时下流行的俗语民谣:“十亿人民九亿商,惟有餐饮最吃香。”开小餐馆,资金不需太多,四张台子一口灶,夫妻二人正正好。一主烹饪,一主服务,再雇一二帮手,则显轻松。小餐馆菜价不高,符合当前中国老百姓的实际收入。寻常百姓之家,除了婚寿大庆请客赴宴外,一年很难进几次餐馆消费。即便有事非进餐馆,按现有水平,人均消费额心

理价位只能在二三十元,这个价位是像模像样的大饭店不能接受的,而小餐馆却不同,给顾客实惠是小餐馆经营的首选。

当一些城市大饭店、大酒楼崇尚生猛海鲜时,小餐馆不跟风。若跟风,小餐馆也力不能及。况且生猛海鲜脱离大众消费,且不一定增加太多营养价值。小餐馆以家常风味为主,擅于吸取民间烹饪资源,因地制宜,因客而烹,对待客人“宁喊声声有,不叫一声无。”是常客,熟记食好;是过客,满足要求。小餐馆犹如路边小草,生命力旺盛,适应餐饮市场变化的能力强。小餐馆一当条件成熟,也会向大中餐馆学习,努力创造舒适的就餐环境。

据说许多名人也爱进小餐馆。赵本山以其独特的风格在喜剧小品界已属大腕级,很多人或许会以为他很耍大派,其实赵本山为人豪爽,喜欢做东请客,如果是相熟的朋友,他会自然而然带你去他常去的地方——小餐馆。在落座后,服务员沏茶来,赶巧茶杯有个缺口,赵本山不在乎,将就着。接着吩咐服务员,炸一盘大酱,洗几盘小萝卜、嫩黄瓜,不仅自己吃,还积极向朋友推荐:“尝尝,挺香的”,一会儿红烧排骨,赵本山带头来了一块,连声称赞:“做得不错。”如果你问他怕不怕进小餐馆跌份儿,赵本山准会把眼睛一瞪:“说啥呀,多少苦日子过来了,小馆子有啥不好?”。

人们对小餐馆的担忧最大的是卫生问题。“民以食为天,食以洁为本”,宽敞明亮干净的小餐馆往往门庭若市。而那些脏乱差、厨师工作服像理发匠剪刀布,或叼着烟炒菜,或赤着背上灶,或穿着拖鞋,闲着坐在堂口翘着腿,甚至抠脚丫都是食客忌讳的。最近国家卫生部出台了一个规定,小餐馆的厨房间使用面积不得低于8平方米,还对强化小餐馆的卫生提出了具体的要求。

唐代大诗人刘禹锡《陋室铭》千古传诵,可称万岁。

今套用格式为小餐馆名之，实属大不敬，但望读者诸君海涵。

“店不在大，业精则名；本不在多，得益则灵；此乃小店，惟吾经营。进门肚咕噜，出门兴采烈，往来四海客，来者一样亲。可以调佳肴，色香味。无奇异之珍馐，擅家常之风味。服务须周到，开口笑脸迎。众者云：‘何小之有！’”。

目 录

小餐馆万岁

一、冷菜

- | | | | |
|-----------------|----|-----------------|----|
| 1. 姜汁鱿鱼丝 | 1 | 24. 泡耳丝 | 17 |
| 2. 麻辣海参 | 1 | 25. 炆腰片 | 17 |
| 3. 葱油鳗鲡 | 2 | 26. 芝麻肉丝 | 18 |
| 4. 葱油海蜇 | 3 | 27. 陈皮兔丁 | 19 |
| 5. 酥熘小黄鱼 | 3 | 28. 琼脂拌鸡丝 | 19 |
| 6. 蒜子带鱼 | 4 | 29. 白斩仔鸡 | 20 |
| 7. 茄汁鱼条 | 5 | 30. 麻辣鸡丝 | 21 |
| 8. 红油鱼片 | 6 | 31. 葱油仔鸡 | 21 |
| 9. 葱酥带鱼 | 6 | 32. 鱼香凤爪 | 22 |
| 10. 五香熏鱼条 | 7 | 33. 红糟鸡 | 22 |
| 11. 腐乳炆虾 | 8 | 34. 酒醉凤翅 | 23 |
| 12. 如意虾卷 | 8 | 35. 香糟嫩鸡 | 24 |
| 13. 脆鳝 | 9 | 36. 白斩文昌鸡 | 24 |
| 14. 熟炆螺蛳肉 | 10 | 37. 卤肫仁 | 25 |
| 15. 肴肉 | 10 | 38. 糟鸡翅 | 26 |
| 16. 盐水白肉 | 11 | 39. 咖喱鸭掌 | 26 |
| 17. 拆烧肉 | 12 | 40. 油烫鸭 | 27 |
| 18. 椒盐肥肠 | 12 | 41. 五香仔鸽 | 28 |
| 19. 蒜泥腰丝 | 13 | 42. 虎皮鹌蛋 | 28 |
| 20. 凉拌酥腰 | 14 | 43. 酸菜豆瓣 | 29 |
| 21. 麻酱腰丝 | 15 | 44. 糖醋萝卜 | 29 |
| 22. 清滋排骨 | 15 | 45. 姜汁春笋 | 30 |
| 23. 蒜辣肚丝 | 16 | 46. 核桃菠菜 | 31 |
| | | 47. 糖醋苔菜 | 31 |
| | | 48. 芽姜干丝 | 32 |

49. 麻酱荠菜	33	12. 捆子肉	53
50. 香椿拌豆腐	33	13. 金沙排骨	54
51. 凉拌粉皮	34	14. 豉汁蒸排骨	54
52. 酸辣莴笋	35	15. 炒肥肠	55
53. 果珍藕条	35	16. 冰糖扒蹄	55
54. 酱汁茭白	36	17. 花仁猪尾煲	56
55. 香干芹菜	36	18. 瓦罐蹄爪	57
56. 红卤香菇	37	19. 腐乳扣肉	57
57. 虾米菠菜	38	20. 坛子肉	58
58. 素脆鳝	38	21. 扁豆烧肉	59
59. 素烧鸭	39	22. 梅干菜烧肉	59
60. 麻酱腐竹	40	23. 鲜果咕老肉	60
61. 挂霜腰果	40	24. 莲米烧肉	61
62. 怪味桃仁	41	25. 荷叶粉蒸肉	61
63. 三鲜皮松	41	26. 吉士炸猪手	62
64. 酥橘圆	42	27. 酸辣蹄筋	63
65. 芹菜拌生仁	43	28. 泡菜蹄筋	64
66. 盐水花生	43	29. 翡翠蹄筋	64
二、热菜	45	30. 淡菜煨蹄筋	65
(一) 畜肉类	45	31. 肚肺煲	65
1. 韭芽里脊丝	45	32. 水煮腰片	66
2. 雪菜炒肉丝	45	33. 爆炒肚仁	67
3. 鱼香肉丝	46	34. 炒猪肝	68
4. 回锅肉	47	35. 荔枝腰花	68
5. 平菇肉片	48	36. 宫爆腰块	69
6. 春笋炒肉丝	48	37. 茄汁焗肉排	70
7. 水煮肉片	49	38. 扣肉马兰头	70
8. 桂花肉	50	39. 青椒塞肉	71
9. 万字扣肉	51	40. 干菜焖肉	72
10. 烧肉藏珠	52	41. 虎皮蹄膀	72
11. 芫爆里脊	52	42. 干贝烩酥腰	73
		43. 香炸霸王骨	74

44. 锅巴奶油肉片	74	7. 香酥鸡串	95
45. 鸡汁皮丝	75	8. 西芹鸡丝	96
46. 咸肉香干炒茭蒿	76	9. 草莓鸡片	96
47. 肉松炖蛋	77	10. 香酥芝麻鸡	97
48. 腊肉炒荷兰豆	77	11. 锅巴鸡片	98
49. 咸肉烧冻豆腐	78	12. 虫草乌鸡	98
50. 咸肉菜饭	78	13. 鲜莲鸡片	99
51. 干煸牛肉丝	79	14. 香糟鸡片	99
52. 粉蒸牛肉	80	15. 韭黄鸡丝	100
53. 沙茶牛肉	80	16. 网油鸡卷	101
54. 雀巢黑椒牛柳	81	17. 炸鸡肉串	102
55. 孜然牛肉	82	18. 蒜仔雏鸡	102
56. 板栗烧牛肉	82	19. 芝麻鸡肝	103
57. 白果酥腰	83	20. 鱼香鸡串	103
58. 白汁东山羊	83	21. 盐焗鸡翅	104
59. 靖远焖羊羔	84	22. 板栗烧鸡	105
60. 镶包肉	85	23. 毛豆米烧鸡	105
61. 风味羊排	85	24. 炸溜鸡托	106
62. 胡辣羊蹄	86	25. 黄焖沙茶鸡	106
63. 黄焖狗肉	86	26. 粉皮鸡块	107
64. 清炖河蚌狮子头	87	27. 鸡馄饨	108
65. 面筋塞肉	88	28. 松子酥鸡	108
66. 腊肉河蚌	89	29. 油焖仔鸡	109
67. 咸鱼蒸河蚌	90	30. 鸳鸯鸡粥	110
68. 毛肚火锅	90	31. 鸡包鱼翅	110
(二) 禽蛋类	91	32. 汽锅鸭	111
1. 蒿杆鸡丝	91	33. 酸菜仔鸭	112
2. 豆苗鸡片	91	34. 荷花鸭掌	112
3. 富贵鸡条	92	35. 回锅鸭脯	113
4. 蒜苗鸡丝	93	36. 姜爆鸭丝	114
5. 鱼香脆皮鸡条	93	37. 啤酒鸭	114
6. 小煎鸡米	94	38. 糟扣鸭	115

39. 香芋烧鸭	116	16. 脆皮银鱼	137
40. 鲜蘑鸭舌掌	116	17. 炒虾仁	138
41. 鸭血旺豆腐	117	18. 清炸虾包	138
42. 黄豆烧鹅爪翅	118	19. 椒盐鲜贝	139
43. 糟香鹌鹑	118	20. 脆皮虾仁	140
44. 桃仁鸽脯	119	21. 秋叶面包	140
45. 百合炖鸽	119	22. 雪衣虾仁	141
46. 枸杞炒鸽片	120	23. 雪菜蛙腿	142
47. 三丝鸽松	120	24. 油淋蛙腿	142
48. 金汁酥鸽	121	25. 腰果鲜贝	143
49. 香酥鹌鹑	122	26. 油泡田鸡腿	144
50. 掌上明珠	122	27. 蒜子带鱼	144
51. 鸡茸鸽蛋	123	28. 清蒸鳊鱼	145
52. 糟溜三白	124	29. 葱烧鲫鱼	146
53. 鲈鱼炖凤翅	125	30. 清蒸鲳鱼	146
54. 咸鱼炖蛋	125	31. 炸烹带鱼	147
(三) 水产类	126	32. 家常大虾	148
1. 炒塘鳢鱼片	126	33. 茄汁大虾	149
2. 糖醋塘鳢鱼	127	34. 塘鳢鱼炖蛋	149
3. 锅贴鱼片	127	35. 明珠鳊鱼	150
4. 明月兰片	128	36. 玉米虾仁	150
5. 回锅鱼片	129	37. 鳊鱼烧臭干	151
6. 雪梨鱼片	130	38. 珍珠麒麟鲈鱼	152
7. 金丝鱼片	130	39. 碧绿斑球	153
8. 豆瓣鲜鱼	131	40. 花仁鲈鱼	153
9. 酸菜鱼	132	41. 吉士鱼卷	154
10. 拆烩鲢鱼头	133	42. 芙蓉鱼片	155
11. 葱油甩水	133	43. 醋椒鱼	155
12. 白汁鲷鱼	134	44. 塘鳢鱼烧菜苔	156
13. 虎皮虾球	135	45. 小鲫鱼烧咸菜	157
14. 奶油虾团	135	46. 螺蛳炒韭菜	157
15. 滑炒凤虾	136	47. 豉汁泥鳅	158

48. 脱骨八宝鳊鱼	159	2. 翠珠海参	180
49. 荷花吉利鱼片	160	3. 水煮海参	180
50. 酱汁大鱼头	160	4. 麻辣海参	181
51. 酸菜鳝鱼	161	5. 蟹黄鱼翅	182
52. 河蚌豆腐	162	6. 鸽蛋鲍鱼	183
53. 油爆乌花	162	7. 白汁鱼皮	183
54. 炸熘鲳鱼	163	8. 绣球干贝	184
55. 小煎银鱼饼	164	9. 蒜烧鲨鱼	185
56. 家常牛蛙	164	10. 奶汁鱼肚	185
57. 铁板鳝片	165	11. 三菇鱼肚	186
58. 酒煎鳝鱼	166	(五) 素菜及其他类	187
59. 炒虾蟹	166	1. 蚝油生菜	187
60. 粉蒸牛蛙	167	2. 香干炒芹菜	188
61. 植椒带子	168	3. 糖醋藕丝	188
62. 脆皮虾蟹	168	4. 鱼香藕片	189
63. 炸烹泥鳅	169	5. 香炸藕盒	189
64. 橙汁煎泥鳅	169	6. 芝麻藕圆	190
65. 干烧鲈鱼	170	7. 酿茄段	191
66. 鱼香鳗花	171	8. 鱼香茄子	191
67. 文蛤炖蛋	172	9. 酿丝瓜	192
68. 银鱼涨蛋	172	10. 糟煎茭白	193
69. 干菜烤蛇	173	11. 锅塌豆腐	194
70. 酱搅螺蛳肉	174	12. 炸炒豆腐	194
71. 五香螺蛳	174	13. 油炸臭豆腐	195
72. 天下第一鲜	175	14. 宫保豆腐	195
73. 咸鱼烧肉	175	15. 软烧豆腐	196
74. 雪菜塘鳢鱼	176	16. 干烧豆腐	197
75. 田螺塞肉	177	17. 家常豆腐	197
76. 虾仁煮干丝	177	18. 麻婆豆腐	198
77. 虾仁珍珠笋	178	19. 椒盐豆腐排	199
(四) 山珍野味类	179	20. 脆皮臭豆腐	199
1. 肉末海参	179	21. 炒素蟹粉	200

22. 素斩肉	201	54. 香炸土豆饼	220
23. 香炸椿卷	202	55. 炒绿豆芽	221
24. 腐皮肉卷	202	三、甜菜	222
25. 虾仁豆皮	203	1. 蜜汁桃脯	222
26. 芝麻玉球	204	2. 翡翠玛瑙	222
27. 干煸春笋	204	3. 松炸玉兰	223
28. 翡翠豆泥	205	4. 银丝糖葫芦	224
29. 椿芽炒蛋	205	5. 蜜味八宝饭	224
30. 油焖春笋	206	6. 什锦果羹	225
31. 酸辣鸭血豆腐	206	7. 西米草莓	225
32. 锅烧蚕豆	207	8. 核桃奶酪	226
33. 锅塌菠菜	208	9. 蜜汁哈士蟆	226
34. 连中三元	208	10. 冰糖银耳鸽蛋	227
35. 豆腐羹	209	11. 蜜汁银杏	228
36. 五丝豆腐	209	12. 桂花糖藕	228
37. 三鲜素海参	210	13. 雪花桃泥	229
38. 肉末粉皮	211	14. 芋艿羹	229
39. OK 虾腐	211	15. 山药羹	230
40. 脆皮玉米	212	16. 毛丹鲜莲	231
41. 虾酥青圆	213	17. 蜜枣山药	231
42. 干煸四季豆	213	18. 焖钵湘莲	232
43. 素炒茭白丝	214	19. 桂花栗子羹	232
44. 鲜肉茄夹	214	20. 甘甜藕片	233
45. 煎慈姑饼	215	21. 八宝藕圆	233
46. 咸菜炒慈姑片	215	22. 越州醉枣	234
47. 糖醋藕盒	216	23. 南瓜软饼	234
48. 珍珠藕球	217	24. 炸马兰	235
49. 莲藕狮子头	217	25. 酒酿玉米羹	236
50. 烧罗汉面筋	218	四、汤羹	237
51. 蒲棒虾腐	219	1. 春笋余塘片	237
52. 炒鸡毛菜	219		
53. 芥菜炒年糕	220		

2. 酸菜鱿鱼汤	237	28. 乌鸡元鱼汤	253
3. 萝卜丝氽鲫鱼	238	29. 文思豆腐羹	254
4. 萝卜炖鸡	239	30. 芥菜豆腐羹	255
5. 瓦罐鸡汤	239	31. 竹荪鸽蛋汤	255
6. 淡菜烤鸭汤	240	32. 咸菜豆瓣花	256
7. 什锦鸭羹	240	33. 酸菜鸡丝汤	257
8. 雪笋鸭块汤	241	34. 沙锅炖老鸭	257
9. 太白鸭汤	241	35. 三丝蛇羹	258
10. 芙蓉鲫鱼汤	242	36. 蟹黄豆腐羹	259
11. 汤泡鱼片	243	37. 菱角豆腐汤	259
12. 萝卜蛭汤	244	38. 香菇凤足汤	260
13. 酸菜黑鱼明炉	244	39. 酸辣粉皮汤	260
14. 一行白鹭上青天	245	40. 雪花豆腐羹	261
15. 鸡汤泡螺片	246	41. 腐皮锅巴汤	262
16. 茼蒿肉圆汤	246	42. 雪菜豆腐汤	262
17. 淮杞猪肉汤	247	43. 三丝瓜燕	263
18. 萝卜排骨汤	247	44. 洛阳燕菜	263
19. 花生排骨汤	248		
20. 莲藕排骨汤	249	五、小餐馆点心存目	
21. 酸辣牛肉羹	249		265
22. 芦笋腰花汤	250	六、小餐馆四季宴席菜单	
23. 雪菜肉丝汤	250	(供参考)	267
24. 腐皮腰片汤	251		
25. 砂吊小蹄汤	252	七、小餐馆点菜单	
26. 莴笋煨猪爪	252	(选登)	275
27. 花生米牛肉汤	253		

一、冷 菜

1. 姜汁鱿鱼丝

此菜姜味浓郁,鱿鱼脆嫩,咸鲜可口。

◆原料

鲜鱿鱼段 250 克,药芹 120 克,嫩姜 15 克,精盐 4 克,味精 2 克,醋 3 克,芝麻油 10 克,胡椒粉 2 克。

◆制法

1. 将鲜鱿鱼段清洗干净,切成长 8 厘米、粗 3 毫米的细丝。芹菜去叶、去根,洗净,切成 3 厘米长的段。嫩姜去皮,捣成姜汁。

2. 锅中倒入清水,烧沸后投入药芹段,入锅一烫就捞出,迅速投入凉开水中浸凉,捞出挤去水分,拌入精盐、芝麻油,放在盘中。

3. 锅中再放入清水烧沸,将鱿鱼丝放入沸水中烫至断生、发脆时,即捞出加入姜汁、胡椒粉、精盐、味精、芝麻油、醋,拌匀后放在药芹上面即成。

◆操作关键

1. 烫鱿鱼、芹菜的水量要多,一般是原料的 3~5 倍,使其迅速烫熟。

2. 鱿鱼烫制时间要短,否则质感变老,咀嚼不动。

3. 此菜也可用一些红色原料点缀效果更佳。

2. 麻辣海参

海参有新鲜和干制品两种,以干制品为多。干制品需要有一个涨发的过程,涨发得好坏,直接影响菜肴的质量。

此菜口味麻辣,海参滑嫩,口味鲜美。

◆原料

水发海参 400 克,芝麻酱 15 克,豆豉茸 10 克,辣油 10 克,胡

椒粉 2 克,酱油 5 克,香菜 10 克,白糖 2 克,味精 1 克,葱段 5 克,姜片 5 克,花椒粉 2 克,黄酒 8 克。

◆制法

1. 将水发海参去肠脏、泥沙,刮去外表污物,洗涤干净,批成长 5 厘米、宽 2 厘米的薄片。香菜洗净,切成 3 厘米长的段。

2. 炒锅上火,放入清水,加葱段、姜片、黄酒,烧沸后倒入海参焯水,捞起,沥去水分,放入碗中。

3. 取小碗一只,放入芝麻酱、豆豉茸、辣油、酱油、白糖、味精、胡椒粉、花椒粉调匀,倒入海参碗中拌和均匀,装入盘中,撒上香菜即成。

◆操作关键

1. 水发海参要不烂不硬。
2. 海参要刮洗干净,减少异味。
3. 调制的卤汁,口味要浓。

3. 葱 油 鳗 鲞

鳗鲞大多数从背部剖开,取出内脏,经风干而成,有时还擦一些调味品,如花椒盐等。

此菜葱香浓郁,色泽橙黄,爽口解腻。

◆原料

河鳗鲞中段 150 克,米葱 20 克,泡椒丝 5 克,味精 2 克,精盐 7 克,白醋 3 克,色拉油 15 克,黄酒 15 克,葱结 10 克,姜片 10 克。

◆制法

1. 将河鳗鲞中段浸泡回软,洗净,放碗中加入精盐、黄酒、葱结、姜片,上笼蒸 15 分钟,取出晾凉,再撕成丝。米葱洗净切成花,装入小碗中。

2. 炒锅上火,倒入色拉油烧至 8 成热,倒入装有葱花的小碗中,将葱烫熟成葱油。鳗丝中加入葱油、味精、精盐、白醋,拌和均匀,装入盘中即成。

◆操作关键

1. 制作葱油宜用小米葱为好,因米葱香味较浓。
2. 鳗鲞要经浸泡至软后,再进行蒸制,不然发硬发柴。

3. 没有白醋,可加点红醋。

4. 葱 油 海 蜇

海蜇颜色呈褐色,陈年的海蜇色泽较深。海蜇在制作凉菜时,必须经过涨发后才能进行拌制。这是因为海蜇不经涨发有一股较浓的咸苦味,同时质地不酥脆,发硬而难以咀嚼。涨发方法是先用开水将其烫一下,再用温水将其涨到比原来体积稍大时即可,常温下冬天约需 36 小时,夏天约 18 小时,春秋天 24 小时。若不经烫泡,用清水泡一个星期也可,就是酥脆效果稍差点。

此菜色呈红褐色,形似花朵,质脆而嫩,爽口味鲜。

◆原料

陈海蜇头 400 克,葱白 10 克,精盐 5 克,味精 2 克,花椒 3 克,色拉油 15 克。

◆制法

1. 将陈海蜇头放入开水中烫至收缩冒泡,捞起放入清水中泡一昼夜左右,泡去咸苦味,用手掐有酥脆感觉时,批成大薄片,沥去表面的水分。

2. 葱白切成葱花,放小碗中。炒锅上火,倒入色拉油,烧至八成热时,下入花椒炸香捞出弃去,将热油倒入葱花碗中,即成葱油。

3. 临上桌时,加入葱油、精盐、味精拌匀,装入盘中即成。

◆操作关键

1. 海蜇头宜用陈年海蜇头,其质脆色深。
2. 海蜇头要现拌现吃,早拌易渗水,蜇头变老。
3. 海蜇头烫后浸泡时间依烫的程度决定,烫得越嫩,则泡的时间则越短。

5. 酥 熘 小 黄 鱼

熘是一种烹调方法,它一般适用于鱼类菜肴的烹调,是将小鱼炸至酥透,再用卤汁将其烧至酥烂入味,如酥熘鲫鱼、酥熘鲈鱼等。