

1 招牌菜人家烧

Signs they burn 2008

由老百姓自己介绍、演示的独家美食烹饪秘方

主编：林特丹 李爽

水鱼羹

白木耳丝瓜烧鱿鱼

酸菜羊肉

美食宝典

香菇炒芹菜丝

广东省出版集团
广东经济出版社

美食宝典

由老百姓自己介绍、演示的独家美食烹饪秘方

主编：林特丹 李爽

招牌菜人家烧

广东省出版集团
广东经济出版社

图书在版编目(CIP)数据

招牌菜人家烧/林特丹 李爽主编. -广州:广东经济出版社,2008.11

ISBN 978-7-5454-0023-6

I. 招... II. ①林... ②李... III. 菜谱-中国 IV. TS972.182

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第165244号

责任编辑: 高文彪
封面设计: 陈德群

出发行: 广东经济出版社(广州市环市东路水荫路11号11-12楼)
经销: 广东新华发行集团股份有限公司
印刷: 中国·新雅投资集团有限公司 网址: <http://www.xinya.cc>
开本: 889x1194毫米 1/16
印张: 5
版次: 2008年11月第1版
印次: 2008年11月第1次印刷
书号: ISBN 978-7-5454-0023-6
定价: 40.00元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与承印厂联系调换.

版权所有 翻录必究

招牌菜人家烧

俗话说“民以食为天”，“吃”在老百姓心中的地位不言而喻，尤其是温州人，对吃更是讲究。时下各大媒体美食节目层出不穷，但着重介绍家常菜，由老百姓自己亲手烹饪、方言叙述的栏目却是屈指可数。温州广播电视总台新闻综合频道推出的《招牌菜人家烧》栏目就是展示老百姓自己的烹饪技术的舞台。以烧人家菜为主，其他菜系为辅，探究美食秘门绝技，结交四方美食精英。动员全民参与，积极与观众互动，追求收视最大化，强调受众直接化，节目以语言幽默诙谐、文化底蕴深厚、生鲜独特的艺术形式，为电视观众提供活色生香的视听文化盛宴。

《招牌菜人家烧》自2006年12月1日开播以来，收视率节节攀升，日平均最高收视率达到6.4%(索福瑞数据)，收视市场份额达到85%，在总台所有自办栏目排名中位居第三。截止2008年9月，该栏目已经推出了一千多道菜品，在一定程度上成为了观众日常生活中不可或缺的“电视晚餐”，成为美食爱好者的方向标。

作为一档日播类带有娱乐性的真人秀美食节目，《招牌菜人家烧》每天教烧两道菜，由观众教观众学。制作者有家庭主妇、中老年人、外来人员、喜欢厨艺美食和餐饮文化的蓝领与白领等人士。

在做好日常工作的同时，栏目组成员还深入社区，与观众进行零距离的接触，并分阶段举办了“营养讲座进社区”、“幸运观众旅游团”、“节目光盘免费送”等活动，受到了观众的欢迎。《“招牌菜人家烧”美食宝典》是在日常电视节目的基础上整理而成的，书中共收录了一百多道由观众推选出的菜肴精品，供广大读者观阅。

由于编写仓促，书中若出现不妥或疏漏之处，欢迎广大读者提出宝贵意见。

主 编：
林特丹 李 爽

编 委：
吴倍若 刘 葑
司晓东 李 珍

摄 像：
陈洪波 黄 凡

总编辑：
陈振仕

总策划：
杨速辉 董静海



目录

番茄豆腐汤	(01)	番茄瘦肉汤	(01)
芙蓉蛭蚌	(02)	芙蓉芦荟	(02)
枸杞苹果养颜汤	(03)	富贵鱼丝	(03)
海参烩荷兰豆	(04)	海参鹌鹑蛋	(04)
芹菜叶蛋汤	(05)	苹果炖鸡	(05)
苹果虾环	(06)	清汤火腿	(06)
东北一锅出	(07)	白木耳丝瓜烧鱿鱼	(07)
百叶肉泥卷	(08)	杯中香蛭	(08)
葱花腰子	(09)	川贝莲子猪肚汤	(09)
葱姜虾	(10)	橙子鸭	(10)
香菇炒芹菜丝	(11)	香菇炒牛肉	(11)
香菇滑鱼片	(12)	香煎豆腐	(12)
香蕉派	(13)	香茅桂鱼	(13)
小南瓜炒白虾	(14)	香辣冬阴蟹	(14)
清汤猪蹄生地	(15)	清蒸白鸽	(15)
沙司排条	(16)	三鲜油条	(16)
酒烧江鳗	(17)	咖喱鸡	(17)
咖喱蟹	(18)	咖喱虾	(18)
山药炖鸡	(19)	生炒原汁墨鱼	(19)
双耳炒黄瓜	(20)	西湖醋鱼	(20)
咸菜炒茄子	(21)	虾仁金针汤	(21)
虾皮炒芋片	(22)	鲜椒乌骨鸡	(22)
微波菠萝宋汤	(23)	五彩海鲜羹	(23)
童子鱼	(24)	微波四季豆	(24)
霉菜虾	(25)	水潺豆腐汤	(25)
西式银雪鱼	(26)	鸡蛋虾仁	(26)
菠萝鸡	(27)	炒西瓜皮	(27)
炒素面	(28)	菜干炒四季豆	(28)
蒜茸茄子	(29)	酸辣冬瓜片	(29)
酸菜牛柳	(30)	素鸡菠菜	(30)
宋嫂鱼羹	(31)	水鱼羹	(31)
松子鹌鹑蛋	(32)	水鱼蒸蛭蚌	(32)
葱油萝卜丝	(33)	葱酥土豆	(33)
脆香藕片	(34)	脆皮蔬菜	(34)
莲藕炒肉片	(35)	凉拌墨鱼	(35)
萝卜干炒猪肝	(36)	满味排骨焖刀鱼	(36)
霉菜豆腐干	(37)	太极双羹	(37)
蒜茸笋干	(38)	台州豆面羹	(38)
红烧鸭肝青菜汤	(39)	花菇火腿炒蒜苗	(39)
花生猪肚	(40)	烩芋头	(40)
天目山笋烧猪头肉	(41)	糖醋玉子豆腐	(41)
铁板烧汁萝卜丸	(42)	糖醋木耳	(42)
冬瓜烩咸肉	(43)	冬瓜拌海带	(43)
豆瓣酱河鳗	(44)	豆腐虾仁	(44)
咖喱鱼	(45)	苦瓜炒牛肉	(45)
客家豆腐	(46)	苦瓜蚌肉	(46)
老醋皮蛋花生米	(47)	老虎菜	(47)
腊肉炒荷兰豆	(48)	辣白菜炒饭	(48)
蛋黄苦瓜	(49)	大蒜炒鳢段	(49)
东北特色乱炖王	(50)	大汤黑鱼	(50)
嘻哈油炸鬼	(51)	虾酱烧海瓜子	(51)
咸鱼蒸豆腐	(52)	香葱炒蛋	(52)
香脆鸡翅	(53)	香葱牛蛙	(53)
猪血烧鸡肫	(54)	孜然烧鳢鱼段	(54)
炸酱面	(55)	珍珠丸子	(55)
芝麻粥	(56)	猪蹄花生	(56)
枣莲芋泥	(57)	鱼干炒茄子	(57)
营养虾羹	(58)	印度球菜	(58)
杨梅焖排骨	(59)	银芽里脊肉	(59)
杨汁甘露	(60)	羊肚金针菇	(60)
核桃仁炒韭菜	(61)	海参什锦汤	(61)
杭州素鸡卷	(62)	红酒焖老鸭	(62)
密汁红烧肉	(63)	焖田鸡	(63)
美乳红薯饮	(64)	迷你小甲鱼	(64)
棕香排骨	(65)	鸡片炒油冬	(65)
鸡肉炒核桃仁	(66)	鸡翅海参	(66)
鸡汁小米粥	(67)	江南一品汤	(67)
家庭罗宋汤	(68)	家烧猪肺	(68)
南瓜盅炖蛋	(69)	农家东坡肉	(69)
农家凤爪	(70)	啤酒乌骨鸡	(70)
韭菜炒鳢鱼	(71)	姜丝腰片	(71)
金汤嫩芽菜	(72)	椒盐土豆	(72)
木耳冰糖羹	(73)	蜜汁油食	(73)
木瓜蛤土蟪	(74)	南瓜烧蛭蚌	(74)
苔菜牡蛎	(75)		

番茄豆腐汤

主料: 番茄 豆腐

配料: 葱 生粉

先将番茄焯水，
剥皮切成丁；
豆腐也切成丁。
锅中放少许油，
倒入番茄翻炒，
加少许盐和热水，
放入豆腐，
加鸡精焖烧片刻，
待烧开后加味精，
用湿淀粉勾芡即成。

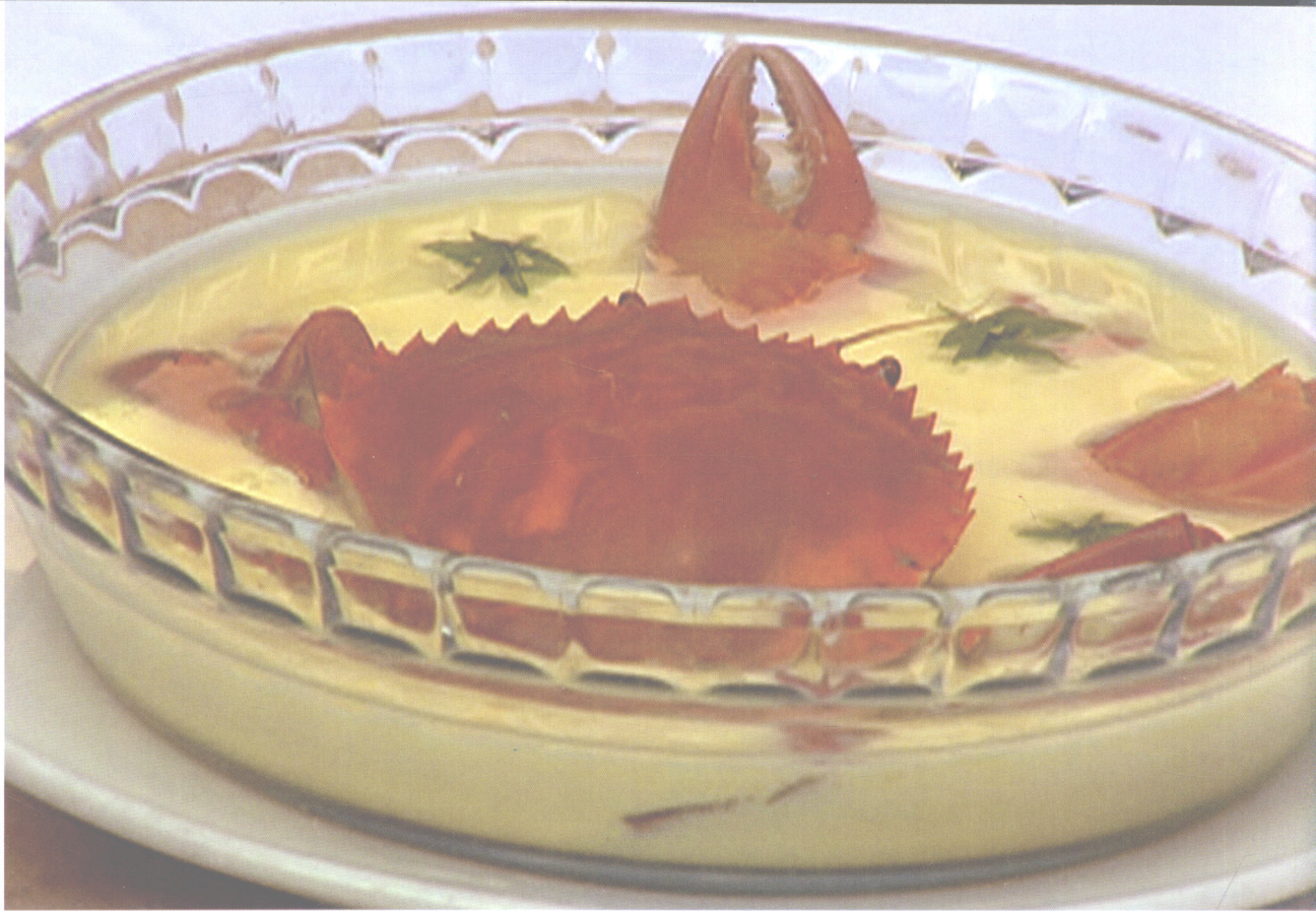


番茄瘦肉汤

主料: 番茄 瘦肉

配料: 香菜

先将瘦肉切片，
加少量盐、味精、生粉、
料酒、酱油腌制。
接着把番茄洗干净切成薄片。
锅烧热后加油，
倒入番茄翻炒至7成熟，
加水烧开放入调好味的瘦肉，
加少量盐焖烧片刻即成。



芙蓉螯蛄

主料: 螯蛄
配料: 鸡蛋 葱

先将螯蛄改刀，大脚切开摆入碗中，再打一只鸡蛋，加少许味精、盐、热水搅拌均匀，（鸡蛋和水的比例是4:6）淋在螯蛄上，放入蒸锅蒸8~10分钟左右即可起锅。将盐、料酒、味精烧成汤汁，淋到蒸好的螯蛄上，撒上葱花就可以了。

芙蓉芦荟

主料: 芦荟 蛋清
配料: 淀粉 牛奶

先将水烧开放入芦荟焯水备用，再将蛋清中加少许牛奶备用。锅中加大量油升至6成热，倒入鸡蛋牛奶，边搅拌边炸，直至炸成金黄色时取出装盘。再将芦荟放入过油取出装盘。锅中倒入少许水，加盐、鸡精、味精，然后用湿淀粉勾芡，将芡汁淋到芙蓉芦荟上，即成。



枸杞苹果养颜汤

主料: 苹果

配料: 枸杞

苹果削皮、去芯，切成条。
锅里放水烧开，放入苹果条，
烧出味后放枸杞，
加盖烧20分钟左右，
然后改小火焖，
起锅前加入适量白糖，
这道汤就完成了。



温州市鹿城营养与健康研究所 营养小贴士

枸杞味甘凉、入肝、肾经。有清热补虚、养肝明目等功效。



富贵鱼丝

主料: 桂鱼 肉丝 冬笋丝

配料: 胡萝卜 生姜 葱 青椒丝

笋丝、胡萝卜、青椒丝焯水至半成熟捞起，
然后锅中加油，鱼肉丝过油捞出，
在油锅中加姜、葱炒香，
放鱼肉、肉沫翻炒，快熟时，
放笋丝、胡萝卜、青椒丝翻炒，
加少许味精、盐、醋即可。



海参烩荷兰豆

主料:海参 荷兰豆 火腿 配料:洋葱 胡萝卜 香菇 肉丝

先将水烧开,放入生姜和葱,
再放海参,加料酒约烧3分钟就捞出备用。
锅烧热后倒入适量油,
放入香菇、洋葱煸香,
加荷兰豆、胡萝卜、料酒、盐、白糖,
再加少量水,加盖烧开,
把海参、葱放入后,
再加盖烧5~6分钟,
开盖撒上胡萝卜片、葱段,即成。

海参鹌鹑蛋

主料:海参 鹌鹑蛋
配料:笋 丝瓜 肉沫 生姜
胡萝卜 洋葱

先将笋烧熟后切片,丝瓜切段,生姜切沫;海参焯水后取出备用,鹌鹑蛋煮熟剥壳。
在锅中放油,将鹌鹑蛋炸至金黄色取出备用;锅中加少许油,放大蒜段、洋葱煸香,放入肉沫炸香,加海参、料酒、酱油、白糖入味,放入鹌鹑蛋、胡萝卜片、笋片、丝瓜段、生姜沫,再加适量水,收汁入味后,加味精、胡椒粉,最后撒大蒜叶,湿淀粉勾芡,淋麻油出锅即可。



芹菜叶蛋汤

主料: 芹菜叶 鸡蛋

配料: 葱 生姜

把芹菜叶洗净切短备用。
葱、姜都切成沫。
锅里放入油，
把葱、生姜放入煸香，
再放切好的芹菜叶，
稍微翻炒，倒入蛋液，
起锅时淋上明油，
增加香味和色泽，即成。



苹果炖鸡

主料: 鸡 苹果

配料: 香菇 生姜 葱

先将鸡洗干净切成块，
锅中放水、葱白、生姜片，
水烧开后，加料酒，
然后放入鸡焯水捞出备用。
接着锅中加油，油温要稍微高点，
放入鸡翻炒，加料酒、白糖、盐、味精、鸡精、水，
烧2~3分钟倒入高压锅，
再放入生姜片、葱、香菇，加入料酒、盐、鸡精，
再把苹果对半切开去掉芯，也放入高压锅，
焖烧5~7分钟，然后倒入锅中，
拿出烧过苹果不要，然后再取新鲜苹果切成小片，
再放入锅中一起烧4~5分钟，即成。



苹果虾环

主料: 苹果 虾仁 荸荠 配料: 肥肉 葱 生姜

先将虾仁、荸荠、肥肉切成沫，加葱、生姜，盐、味精、胡椒粉入味。将苹果切成片中间挖孔，然后抹上生粉，将调好味的虾仁、荸荠粘在苹果上，再拍生粉，裹上蛋液，再将面包糠裹上去。锅里放油，油温升到5成热，把苹果虾环放进去炸，炸成金黄色后摆盘，即成。

温州市鹿城营养与健康研究所 营养小贴士

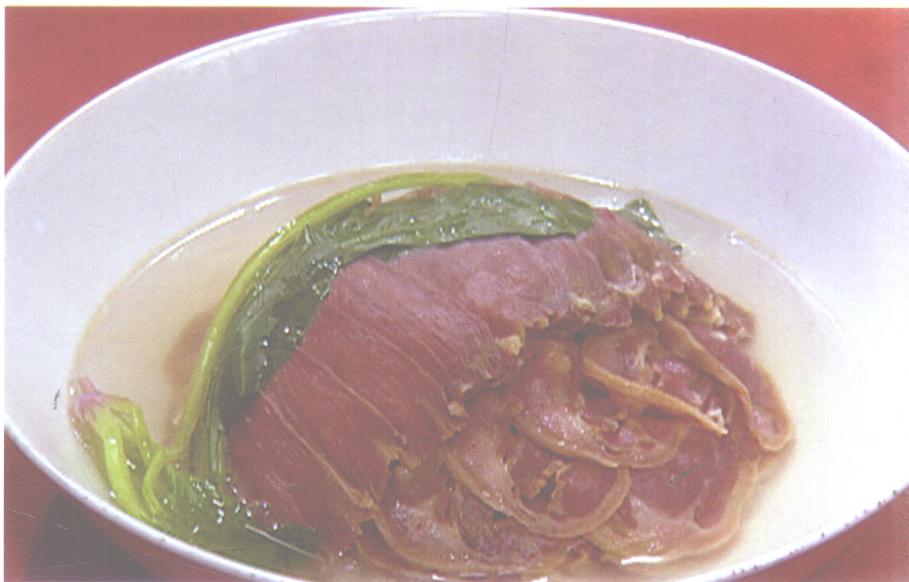
虾中含磷丰富,仅次于鱿鱼干和全脂奶粉.虾对人体具有补肾壮阳、滋阴健胃之效。苹果性味甘 凉微酸，入脾胃，有清热生津、开胃醒脑等之功效。

清汤火腿

主料: 火腿 猪蹄火腿

配料: 白萝卜

将火腿切片，白萝卜切成块，火腿摆在盘底，上面放白萝卜，再铺上一层火腿，加水，再入蒸锅隔水蒸10分钟，蒸好后将火腿里的水分倒出，再加入水蒸10分钟，扣在盘中。锅中加水烧开，加料酒、味精、白糖、胡椒粉、油，味道调好后，淋到蒸好的菜品上，即成。



温州市鹿城营养与健康研究所 营养小贴士

火腿的品种较多，其中浙江金华的火腿最著名，称为南腿；江苏腌制的火腿称北腿。

东北一锅出

主料:排骨 土鸡 肉

配料:豆角 玉米 土豆 六合饼

排骨、土鸡、肉焯水至半熟，锅中油温升到8成热，放六合饼炸至表皮起黄，外酥里嫩就可以了；再将锅烧热加少许油，将葱、姜、大蒜煸香后放入十三香，再将所有材料倒入翻炒，再加少许盐、味精、酱油，加一勺半的水，倒入高压锅压3分钟左右即可。



白木耳丝瓜烧鱿鱼

主料:白木耳 丝瓜

配料:鱿鱼 葱

将鱿鱼切成片，丝瓜切成条，白木耳用水泡开；锅里放水烧沸，放入鱿鱼焯水，再将白木耳和丝瓜放入焯水后捞出；锅中加水烧沸，加葱、鸡精、盐、白糖、味精，将焯水后的白木耳、鱿鱼和丝瓜倒入烧沸，这道菜就完成了。

温州市鹿城营养与健康研究所 营养小贴士

丝瓜性凉、味甘。《本草纲目》说它有清热利肠之功能，所以适宜火盛、大便干燥之人。夏季常食用可去暑除烦生津止渴。



百叶肉泥卷

主料:豆腐 千张 荸荠 肉沫 配料:香菇菜 香菇 胡萝卜

将豆腐、香菇、荸荠、肉和胡萝卜都切成沫，
所有材料放入碗中，
加盐、鸡精、味精、料酒调味；
然后将调好的料放入千张中包好切成段，
摆入盘中撒上料酒，加少许水，
放入锅中隔水蒸20分钟；
香菇菜入沸水焯熟，
用生粉勾芡，
淋到蒸熟的百叶肉泥卷上即可。

杯中香蛭

主料:蛭子
配料:葱 生姜

先准备一个耐高温加热的杯子，
把蛭子洗干净，竖着插入杯中；
加入盐、味精、白糖、料酒，
再加少许水，
撒上葱段，加姜片、肥肉；
锅中加水烧开，
杯子入锅蒸6~8分钟，
取出即食或摆盘食用均可。



葱花腰子

主料:猪腰

配料:葱 生姜 胡萝卜

首先将猪腰对半切开后，挑干净筋切片。锅中水烧开，加生姜，将猪腰放入焯水捞出；锅中的水再次烧沸，放入猪腰再焯水一次，装盘备用。然后将盐、味精、料酒、胡椒粉、鸡精、味精、白糖搅拌均匀，淋到装好盘的猪腰上，锅中放少许油，烧热，浇到淋过调味汁的猪腰上，这道菜就完成了。



川贝莲子猪肚汤

主料:猪肚

配料:西兰花 川贝 莲子

猪肚放入高压锅压8分钟，在猪肚汤中加入料酒、鸡精和盐，待烧开后，倒入切块的西兰花、川贝、莲子，烧开即可。



葱姜虾

主料: 虾 配料: 大葱 生姜

将大葱切片, 生姜切沫备用。锅烧热后加油, 放入虾翻炒, 加盐、酱油、料酒、白糖, 最后倒入生姜沫和大蒜沫, 翻炒即可。

温州市鹿城营养与健康研究所 营养小贴士

虾, 一般人都可以食用, 尤其是适合中老年、孕妇和心血管疾病患者食用。其肉质肥嫩鲜美, 是一种高蛋白、低脂肪食品, 含有丰富的矿物质钙、磷、铁和烟酸。中医认为, 虾具有补肾、壮阳、通乳、解毒等功效。经常食用虾, 还可以延年益寿。

橙子鸭

主料: 烤鸭
配料: 橙子 橙汁

橙子切片摆盘, 烤鸭去骨, 切成两大块, 肚肉上拍少许生粉, 油温升至5成时, 放入烤鸭炸成金黄色捞出, 待油温回升再复炸一次, 取出切成块状, 摆在已装盘的橙子上。锅中放少许油倒入橙汁, 加盐、白糖、白醋、味精调成芡汁, 淋在橙子鸭上, 洒上葱即可。



香菇炒芹菜丝

主料:香菇 芹菜

配料:胡萝卜

先将香菇入水浸泡，切成丝；
胡萝卜也切成丝。
锅中放适量水，
加白糖、盐、味精，
将香菇丝倒入，
烧熟后取出备用。
锅中再放少许油，
烧至4成热，倒入芹菜翻炒，
加少许水、醋、味精、盐、白糖，
最后将香菇和胡萝卜倒入翻炒入味，即成。



温州市鹿城营养与健康研究所 营养小贴士

香菇是一种高蛋白、低脂肪的健康食品，含有7种人体必需氨基酸，30多种酶，有抗癌、降低血压和胆固醇、预防心血管病和肝硬化的作用。芹菜味甘、凉、无毒、有调经、消炎、降压、镇静、清热止咳、健胃利尿等作用。



香菇炒牛肉

主料:牛肉里脊

配料:香菇 胡萝卜 葱 生姜

先将牛肉用味精、盐、白糖、酱油、胡椒粉腌制5分钟。
锅中倒入油放入葱、香菇，
加盐、味精、白糖、料酒、水，
加盖烧3~5分钟，捞出备用。
锅中再放入油烧到8成热，
把生姜、葱放入煸香，
再倒入牛肉，加料酒、酱油，
将胡萝卜、香菇倒入，
牛肉烧到8成熟时，撒上葱花，
用淀粉勾芡，即成。



香菇滑鱼片

主料:黑鱼片 香菇 配料:大蒜 生姜 葱 青红椒

先将黑鱼片加入蛋清、鸡精，搅拌均匀，
再加入淀粉搅拌；
锅中油温烧至2~3成热，
放入调好味的黑鱼片，
过油然后起锅；
然后放入大蒜、姜、葱段翻炒，
再加香菇，然后再加青红椒，
加少许盐、鸡精翻炒，
然后放入黑鱼片，
倒入少许料酒，加入麻油翻炒，
烧至水干，即可。

香煎豆腐

主料:豆腐

配料:葱

先将豆腐切片，
把锅烧热后加油，
把切片的豆腐放入，
煎到金黄色出锅。
锅中加适量水，加白糖、陈醋、
少许酱油、味精，烧成汁，
淋在煎好的豆腐上，
撒上葱花，即可。

