

现代 **家** 庭手册 II



Menu

实用厨艺

喜庆佳节宴客美味

温馨家庭日常小吃

养颜长寿进补菜肴

儿童健康益智食谱



广 南 美 术 出 版 社

现代家庭手册

实用厨艺

SHI YONG CHU YI

宁远 编著



河南美術出版社

图书在版编目 (CIP) / 数据

现代家庭手册·实用厨艺 / 宁远 编著

广州: 岭南美术出版社, 2001.5

ISBN 7-5362-2304-8

I. 实…

II. 宁…

III. 实用-厨艺

IV. TS976-63

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 19774 号

现代家庭手册·实用厨艺

作 者: 宁 远 编著

责任编辑: 黎服兵

封面设计: 罗 帆

出版发行: 岭南美术出版社

社 址: 广州市水荫路 9 号

电 话: 87780486

印 刷: 广州市番禺新华印刷有限公司

开 本: 850×1168mm 1/32

印 张: 4.625 字数: 80 千字

版 次: 2001 年 6 月第 1 版 2001 年 6 月第 1 次印刷

印 数: 1~5000 册

ISBN 7-5362-2304-8/TS·5

定 价: 22.00 元

版权所有·翻印必究

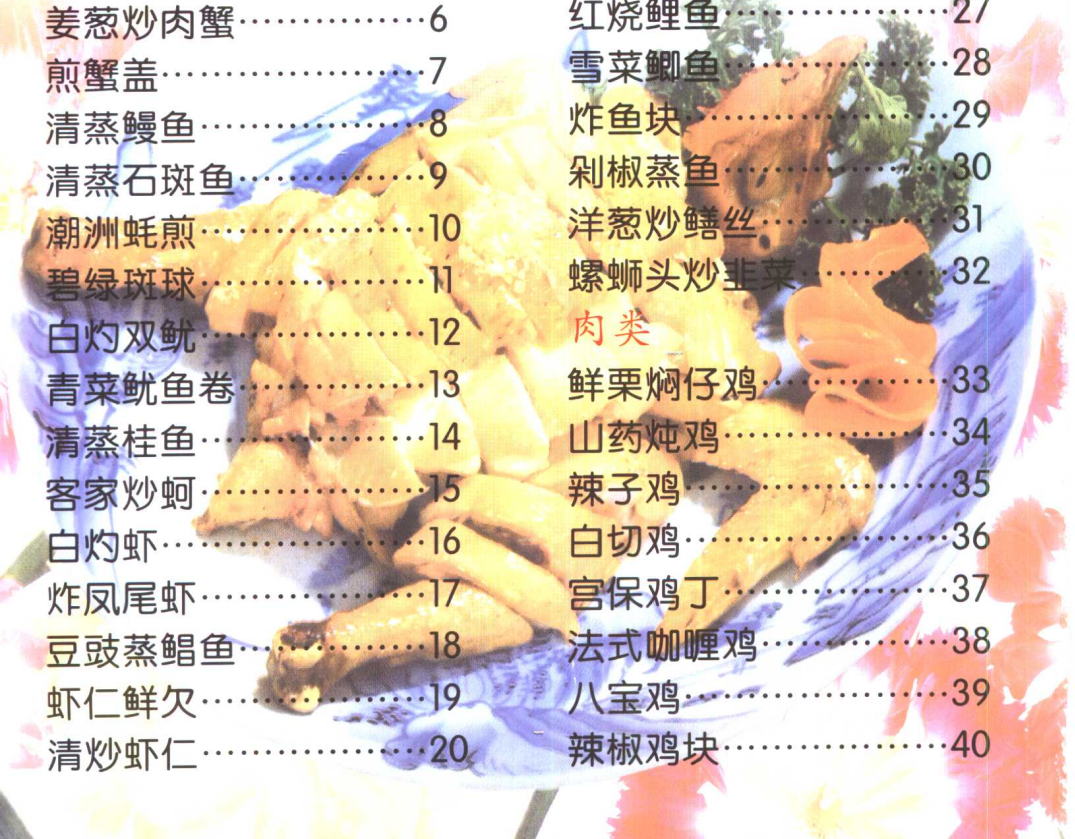


目 录

海鲜·河鲜

鲍鱼四宝羹	1
芦笋美鲍	2
油炸大虾	3
干煎虾	4
蒸大闸蟹	5
姜葱炒肉蟹	6
煎蟹盖	7
清蒸鳗鱼	8
清蒸石斑鱼	9
潮州蚝煎	10
碧绿斑球	11
白灼双鱿	12
青菜鱿鱼卷	13
清蒸桂鱼	14
客家炒蚶	15
白灼虾	16
炸凤尾虾	17
豆豉蒸鲳鱼	18
虾仁鲜欠	19
清炒虾仁	20

番茄炒虾仁	21
虾仁腰花	22
炸虾肉丸	23
剁椒蒸鱼头	24
豆花鱼	25
烧凤尾鱼	26
红烧鲤鱼	27
雪菜鲫鱼	28
炸鱼块	29
剁椒蒸鱼	30
洋葱炒鳝丝	31
螺蛳头炒韭菜	32
肉类	
鲜栗焖仔鸡	33
山药炖鸡	34
辣子鸡	35
白切鸡	36
宫保鸡丁	37
法式咖喱鸡	38
八宝鸡	39
辣椒鸡块	40



咖喱鸡块·····	41	炒肥肠·····	68
红烧鹅·····	42	冬瓜炖肚肺·····	69
东坡肘子·····	43	蛋类	
回锅肉·····	44	咸蛋鱼肉丸·····	70
清炖狮子头·····	45	鲜蛭子煎蛋·····	71
毛家红烧肉·····	46	三色蒸水蛋·····	72
荷叶粉蒸肉·····	47	莴笋叶炒鸡蛋·····	73
鱼香肉丝·····	48	肉末蒸水蛋·····	74
翡翠蹄筋·····	49	蛋饺·····	75
虎皮扣肉·····	50	番茄炒蛋·····	76
荷兰豆炒腊肉·····	51	素菜类	
豆豉蒸排骨·····	52	仿红烧鱼·····	77
黄豆炖猪爪·····	53	蚂蚁上树·····	78
咸鱼烧肉·····	54	粟米黄瓜条·····	79
盐水猪蹄·····	55	水煮豆油皮·····	80
粉蒸排骨·····	56	白果芹菜·····	81
茄合子·····	57	黄豆芽炒素什锦·····	82
青椒肉丝·····	58	青椒豆芽·····	83
鸡火白菜·····	59	白菜干丝·····	84
糖醋排骨·····	60	青椒藕丝·····	85
清蒸金华火腿·····	61	香炸土豆饼·····	86
水煮牛肉·····	62	板栗烧菜心·····	87
西湖牛肉羹·····	63	麻婆豆腐·····	88
爆炒腰花·····	64	韭苔炒香干·····	89
腐竹白果猪肚·····	65	黄芪、太子参炖毛豆·····	90
虎皮鹌鹑·····	66	丝瓜炖油条·····	91
炆腰片·····	67	红椒炒荷兰豆·····	92

西芹炒百合	93
家常豆腐	94
什锦锅巴	95
草菇菜心	96
黄豆炒三丁	97

凉菜类

红油层层脆	98
芝麻青菜	99
香油炆西瓜皮	100
蒜泥黄瓜	101
剁辣椒拌萝卜干	102
六味干丝	103
双色两片	104
西红柿皮蛋	105
蜜汁藕片	106
西芹百合	107
糖醋藕片	108
炸香椿	109
红椒莴笋丝	110
香油生菜	111
小葱拌豆腐	112
姜汁龙豆	113
炆苦瓜	114
酸辣海蜇丝	115
凉拌鱿鱼丝	116
翡翠青椒	117
酸辣凉粉	118

肘花皮冻	119
白糖西红柿	120

汤类

银耳鹌鹑蛋汤	121
红枣汤	122
黄豆芽汤	123
鱼丸汤	124
牛鞭壮阳汤	125
苹果鸭梨排骨汤	126
牛尾汤	127
皮蛋瘦肉汤	128
鲫鱼萝卜汤	129
海带豆腐汤	130
甲鱼虫草汤	131
土鸡虫草汤	132
土豆牛肉汤	133
银耳排骨汤	134
百合瘦肉汤	135
花生鸡爪汤	136
银耳汤	137
罗宋汤	138
鱼头豆腐汤	139
清炖鸡汤	140
竹荪莲子汤	141
豆芽排骨汤	142
酒酿元宵	143

鲍鱼四宝羹

海鲜※河鲜



原料 韭黄 110 克,叉烧肉 75 克,姜少许,葱少许,高汤、油各适量。①鲍鱼(罐头)110 克,香菇 4 朵,竹笋 75 克,木耳 2 片,花胶 75 克。②盐、味精、酱油、酒、胡椒粉各适量。③生粉、清水各适量。

制作 1. 花胶泡冷水 1 小时,捞出;放姜、葱及清水煮约 1 小时(需视厚薄程度而定),取出切丝;香菇泡软去蒂后切丝,鲍鱼、竹笋、木耳、韭黄、叉烧肉均切成细丝。2. 将①料及②料在中火煮开,再淋下③料勾芡和油煮调匀,然后加韭黄煮熟,即可盛于汤碗中。另可加火腿丝作为调配。

特点 味道鲜美,营养丰富。



芦笋美鲍

原料 鲍鱼(罐头)225克,芦笋(罐头)1罐,香菇10朵,胡萝卜1片,高汤,油。①味精、鱼露、生粉水各适量。②味精、鱼露、酱油、蚝油、酒、生粉水各适量。

制作 1. 鲍鱼以平刀法切成0.2厘米厚的薄片;芦笋切去头、尾;香菇泡软去蒂后,加清水和少许油煮10分钟,备用。2. 芦笋放入开水中,加油及①料烫熟捞出,铺于深盘中。3. 烧热油,放进鲍鱼片略炒,加高汤、香菇、胡萝卜及②料,煮约5分钟,熟即盛起。先夹出鲍鱼片铺在芦笋上,再将香菇铺于盘边,呈两个弧形,胡萝卜放中间,最后浇淋汤汁即可上桌。

特点 色香味具佳,是养颜益寿的理想菜肴。

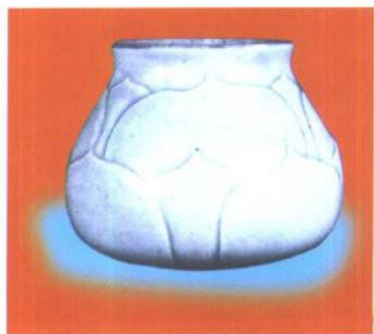




原料 鲜大虾 500 克,鸡蛋 2 个,苏打粉、面粉各少许,料酒、姜、味精、精盐、白糖、花生油、葱、芝麻油各适量。

制作 ①将鸡蛋打孔取蛋清入碗待用,将葱切段、姜制姜汁。②将虾取头和外壳,尾部不动。从虾背部轻轻切开,但不能切断。放一大碗中,加葱段、姜汁、精盐、料酒、芝麻油、味精腌入味约 8 分钟。③用蛋清将苏打粉、面粉拌成糊状。④将锅置火上,倒入花生油约 1000 克,烧至 4 成热时,用手拿住已腌好的虾尾,在面糊中蘸一下,但不能蘸尾部,入油锅中炸至金黄色捞出入盘即可。

特点 色泽金黄,虾肉鲜嫩。



干煎虾



原料 新鲜虾 500 克,葱、姜、料酒、胡椒粉、生抽酱油、白糖、花生油各适量。

制作 ①将虾洗净剪去虾须,留尾,沥干水入盆。②将葱切段、姜切片入盘待用。③将料酒、胡椒粉、生抽酱油、白糖各少许放入盛虾的盘中拌匀腌虾 10 分钟。④将锅置火上,加入花生油,烧热放入葱段、姜片爆炒出香味,加入已腌好的虾,用小火煎熟。入盘洒少许葱末即可。

特点 色泽金黄,皮脆肉嫩。



蒸大闸蟹

海鲜·河鲜

原料 大闸蟹几只、姜、葱、黄酒、香醋、芝麻油、粗线绳各适量。

制作 ①将大闸蟹洗净，并将其捆绑以固定其蟹足，入盘待用。②将姜切一部分姜片，剁一部分姜末，将葱切成葱段。③将姜片、葱段和黄酒加入盛大闸蟹的盘中，加入笼中蒸熟。④给大闸蟹松绑，用姜末、食醋、芝麻油做调料，食时蘸之。

特点 蟹肉鲜嫩，香爽可口。



姜葱炒肉蟹

原料 肉蟹 2 只约 800 克,葱、姜、白糖、料酒、胡椒粉、生抽酱油、香菜各少许。

制作 ①将蟹洗净,杀后去掉蟹腮,将蟹斩块,洗净待用。②将葱切成 3 厘米长段,姜切片。③将锅置火上烧热加入花生油,油烧四成热时加入葱段、姜片爆炒出香味后,倒入蟹块,加入料酒、酱油、味精、胡椒粉,少许水炒透熟。④出锅入盘,撒上少许香菜即可食用。



煎蟹盖

海鲜*海鲜



原料 高蟹 5 只、约 500 克、虾仁 200 克、香菇 20 克、火腿 20 克、洋葱 20 克、高汤半碗、料酒、胡椒粉、湿淀粉、香菜各少许。

制作 ①将蟹洗净上笼蒸熟，取出蟹肉剁碎入盆待用。②将洋葱、香菇、火腿切小粒入盆。③将虾仁用水煮熟入盆。④加入酱油少许，料酒、胡椒粉、高汤、湿淀粉入盆拌匀成馅，放入蟹盖中。⑤锅中放油烧至四成热时，将蟹盖有馅一面朝下放入锅中煎至金黄色，翻转，加少许水再煎约 3 分钟即可入盘食用。



清蒸鳗鱼

原料 活鳗 700 左右、姜、葱、蒜、料酒、白糖、味精、花生油、芝麻油、香菜各适量。

制作 ①活鳗宰杀洗净，焯水，切段入盘待用。②姜切丝，葱切段，蒜切片。③将葱段、蒜片、姜丝、料酒、花生油、味精、白糖各适量拌匀，倒入鳗鱼盘中，将盘入笼蒸熟取出。④在盘上撒些香菜、浇上芝麻油即可食用。



清蒸石斑鱼

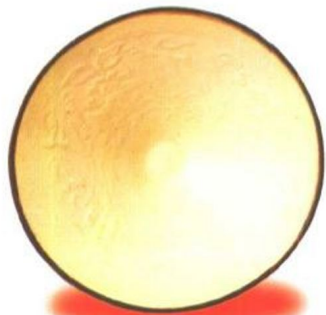
海鲜·河鲜



原料 石斑鱼(约 600 克)1 条,葱 4 根,姜 2 片,香菜少许,樱桃 1/2 颗,盐。①花生油、酱油。②酱油、芝麻油各适量。

制作 1. 鱼去鳞、去内脏,洗净,用盐遍抹鱼身,待用;葱取 3 根,切去头、尾,2 根切段,1 根切成 5 厘米长的细长丝。2. 将葱段铺在盘中,摆上鱼和姜片,淋①料,以大火蒸 13 分钟后取出;倒去汤汁,去姜片,浇淋加热过的②料;最后将葱丝和香菜放在鱼尾,樱桃放眼部即可。

特点 石斑鱼用 600 克左右的较适宜。广东菜蒸鱼的特色在“嫩”,约蒸九分熟,肉不能离骨。



潮州蚝煎

原料 牡蛎 190 克，葱 2 根，鸡蛋 3 个，生粉、油各适量。①番薯粉、生粉、鱼露、味精、清水也各适量。

制作 1. 牡蛎加生粉洗净；葱切末；鸡蛋打匀。2. 牡蛎、葱花加①料调和均匀，倒入热油锅中压平，以小火煎，并浇些油稍翻动，使之不粘锅；呈黄褐色时翻面，浇淋蛋糊，再淋些油继续煎。重复翻面煎数次，起锅前以锅铲切成两份，盛于盘中，四周可用香菜装饰。



碧绿斑球

海鲜※河鲜



原料 石斑鱼肉 190 克，青花菜 300 克，油 250 克。①蘑菇 2 朵，胡萝卜少许，姜少许，蒜头 1 瓣。②盐、味精、胡椒粉、生粉各适量。③盐、味精、糖、油各适量。

制作 1. 石斑鱼肉切成 3 厘米×2 厘米×1 厘米的块状，加②料拌匀；所有①料切片。2. 烧开 2 杯水，放入青花菜和③料，稍烫即捞出；再放入热油锅中，加盐、味精、糖炒熟盛起，铺于盘边。3. 锅中倒入 1 杯油烧至六分热，放入石斑鱼块，炸至五分熟时捞起；再放入开水中，加①料和③料煮约 2 分钟后，捞出沥干。4. 将少许油倒入炒锅烧热，放进石斑鱼块，①料和③料一起拌炒；起锅前加生粉勾芡炒匀即可盛起。先将石斑鱼块放进盘中，再摆上①料。

特点 白绿相间，色泽美观。

