

中央电视台教育节目用书

5 分钟学烹饪



金盾出版社

5 分钟学烹饪

北京华天饮食集团公司
中央电视台教育节目部 编

金盾出版社

内 容 提 要

本书是中央电视台教育节目用书。它面向家庭,传授烹饪技术,具体介绍了65款南北风味菜肴食品的用料、制作方法、成品特点及注意事项,每款都配有精美彩图,适合家庭阅读使用,也可供餐饮行业参考。

图书在版编目(CIP)数据

5分钟学烹饪/北京华天饮食集团公司,中央电视台教育节目部编. —北京:金盾出版社,1994.2(1995.12重印)

ISBN 7-80022-853-3

I. 5… II. 北… III. 烹饪-技术教育-自学参考资料 IV. TS972.1

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:8214039 8218137

传真:8214032 电挂:0234

北京百花彩印有限公司印刷

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:2.25 字数:27.5千字

1994年2月第1版 1995年12月第7次印刷

印数:300001-350000册 定价:7.70元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前

言

中央电视台和金盾出版社联合录制的《5分钟学烹饪》节目,已于1994年1月开始在中央电视台第一套、第二套节目中和广大观众见面。为了使大家更好地了解这个节目的内容,便于学习并掌握节目中所讲授的烹饪技术,我们组织出版了这本《5分钟学烹饪》。

书中介绍的65款菜肴食品,都是本着面向家庭、经济实用的原则而确定的。原料不求高档,做法力避繁杂,这些菜肴食品一般家庭都可以制作。当然,其中也选有部分我国著名地方菜系的菜肴。还选有素菜、甜味菜、冷盘菜、西式菜及一些羹粥等。总的数量虽然不多,但品种多样,内容丰富,可以帮助家庭做出不同风味的菜肴食品。

本书对每款菜肴食品都有说明文字,介绍其用料、制作方法、特点和注意事项,并配有精美彩照,一菜一图,形象直观,叙述具体,易懂好学,便于掌握。彩图中的菜肴食品,由北京华天饮食集团公司部分老字号饭庄的技师与厨师制作。说明文字则是根据他们的叙述及实际操作过程写成的。各饭庄和各位烹调技师与厨师的名字,都分别署在每款菜肴食品说明的后面。

《5分钟学烹饪》录像带由中国国际电视总公司出版发行。该公司地址:北京复兴路11号,邮政编码:100859。金盾出版社不发行本录像带。

编 者

目

录

焖辣子鸡腿	(1)	麻辣牛肉	(21)
锅巴里脊	(2)	芥末鸭掌	(22)
砂锅头尾	(3)	炒虾腰	(23)
火腿冬瓜汤	(4)	酱汁鸡翅	(24)
油焖大虾	(5)	软炸里脊	(25)
酸辣海参	(6)	鸡火煮干丝	(26)
什锦火锅	(7)	炒鳞糊	(27)
荔枝鱿鱼	(8)	奶油汤	(28)
红油鸡翅	(9)	鳝鱼香菜粥	(29)
红油豆腐	(10)	银耳冰糖莲子粥	(30)
糖醋排骨	(11)	怪味鸡	(31)
炸麻雀头	(12)	四宝烩冬茸	(32)
白斩活鱼	(13)	凤凰粟米羹	(33)
花雕凤翅	(14)	辣味金针菇	(34)
罐焖牛肉	(15)	糖醋黄瓜	(35)
酸辣汤	(16)	红菜汤	(36)
麻婆豆腐	(17)	水晶凤脯	(37)
瘦肉皮蛋粥	(18)	拔丝莲子	(38)
鸡 粥	(19)	水果羹	(39)
酸辣狗肉	(20)	炸猪排	(40)

火腿沙拉	(41)	芝麻鱼条	(54)
豆豉辣椒炒苦瓜 ...	(42)	盐水鸭胗	(55)
炸芝麻鸭	(43)	宫保鸡丁	(56)
素什锦	(44)	红炖蹄筋	(57)
脆皮炸香蕉	(45)	咖喱牛肉	(58)
腊味荷兰豆	(46)	鸡里蹦	(59)
抓炒鸡条	(47)	酸菜蹄花汤	(60)
赛螃蟹	(48)	芫爆散丹	(61)
锅塌豆腐	(49)	泡 菜	(62)
水煮牛肉	(50)	什锦菜包	(63)
醋椒鱼	(51)	铛炮羊肉	(64)
蒲棒牛肉	(52)	梅菜扣肉	(65)
东安仔鸡	(53)		

摄 影:程炳新
装帧设计:靳一石



焖辣子鸡腿，是一道家常菜。焖，又分为黄焖和红焖。黄焖用糖和酱油量比红焖要少，一个色浅，一个色深。焖辣子鸡腿是采用红焖的方法。

主料 肉鸡腿 500 克。

配料 青柿子椒 100 克。

调料 黄酱 50 克，料酒 10 克，味精 2 克，白糖 25 克，盐少许，姜末 5 克，干辣椒 5 克，清汤适量，食油 50 克，香油 5 克。

做法 ①将鸡腿洗净，剁成长方块，用开水焯一下，控干。青柿子椒切成三角块。②锅放油烧至六成熟，先放黄酱，炒出酱香味，下入鸡块炒透，再放姜末、干辣椒稍炒，然后放料酒、盐、味精、白糖，倒入清汤，开锅后用小火焖 10 分钟，至鸡肉熟透，加入青椒，改旺火翻炒收汁，淋上香油，出锅装盘即可。

特点 色泽红亮，肉质软烂，酱香醇厚，咸甜微辣。

注意事项 此菜用黄酱代替酱油，具有酱香味，如觉颜色太浅，可加些酱油。

(长安大酒楼特二级烹调厨师 郭炳祥)



锅巴里脊是四川风味菜。锅巴炸好上桌,随即浇上一大碗汁菜,吱吱声响,香味扑鼻,平添了几分乐趣。

主料 大米锅巴 250 克,猪里脊肉 150 克。

配料 水发木耳、冬笋各 50 克,豌豆苗 10 克。

调料 葱末 20 克,姜末 5 克,蒜片 5 克,泡红辣椒 10 克,酱油 15 克,醋 20 克,盐 5 克,白糖 20 克,味精 2 克,料酒 10 克,湿淀粉 35 克,高汤 500 克,猪油 50 克,熟菜油 1000 克(约耗 150 克)。

做法 ①将猪里脊肉除去白筋,顺切成 5 厘米长、2.5 厘米宽的薄片,用 10 克湿淀粉、5 克料酒、1 克盐拌匀。②将锅巴掰成约 6 厘米见方的块。冬笋切片。葱和泡红辣椒均切成马耳形。③取一只碗,放入高汤、盐、白糖、醋、料酒、酱油、味精、湿淀粉,对成芡汁。④锅上火,加猪油烧至七成热,放肉片炒散,再加葱、姜、蒜、冬笋、木耳、泡红椒炒匀,烹入芡汁,烧开后推匀后盛入碗内。⑤另起锅放菜油,烧至八成热,倒入锅巴炸至呈金黄色捞出装盘,浇点沸油,放上豌豆苗,然后和带汤汁的肉片一起上桌,趁热将肉片连汤汁浇在锅巴上即成。

特点 肉片滑嫩,锅巴香酥,酸甜可口。

(峨嵋酒家特二级烹调师 田全福)



砂锅炖菜原汤原味，原锅上席，做时方便，吃着热乎，最宜冬季食用。

主料 净草鱼1条(重约1000克)。

配料 肥瘦猪肉片100克，水发香菇50克。

调料 油、盐、酱油、醋、味精、料酒、葱段、姜片、蒜片、辣酱、高汤各适量。

做法 ①将草鱼的头从距鳃的3厘米处切断，鱼尾从15厘米处切断(中段留作它用)。再把头尾均劈成四瓣备用。②炒锅上火，放油烧至五成热，下入猪肉片和香菇煸炒，放入葱、姜、蒜炒出味，再放鱼头、鱼尾略炒后加高汤和盐、酱油、醋、料酒、味精，开锅后一起倒入砂锅，用微火炖30分钟左右。③另起锅放底油，下辣酱和蒜片煸炒出味，倒入砂锅，加盖上桌即可。

特点 颜色黄白，羹热汤鲜，鱼香浓郁。

注意事项 鱼一定要新鲜，活鱼最好，以保证味道纯正。

(同春园饭庄特二级烹调厨师 蔡安祥)



主料 火腿 50 克, 冬瓜 400 克。

调料 盐、味精、料酒、高汤各适量, 鲜奶 200 克, 熟油 10 克。

做法 ①将冬瓜去皮、去子儿, 洗净切片。火腿亦切片。 ②锅上火, 倒入高汤, 烧开后放入冬瓜片, 煮至四五成熟时放入火腿片, 加盐、味精、料酒, 继续把冬瓜煮熟透, 再倒入鲜奶, 最后淋明油, 出锅装入汤碗即可。

特点 菜色红白, 汤色乳白, 味鲜、清香、爽口。有清热利尿功效, 适合夏季食用。

(同春园饭庄特二级烹调厨师 蔡安祥)



大虾,常指对虾。它肉质细嫩、味道鲜美、营养丰富。油焖大虾是山东风味菜肴,红艳漂亮的外形,显得格外富丽堂皇。

主料 大虾 750 克。

调料 味精 2 克,盐 5 克,白糖 50 克,醋 10 克,料酒 20 克,葱丝、姜丝各 5 克,高汤 150 克,花生油 50 克。

做法 ①将大虾剪去须、爪,择去头部的沙包,抽去背部的沙肠,洗净。②炒锅上火,加油烧至五成热,放入大虾煎炒,至呈金黄色时加姜丝、葱丝、料酒、盐、白糖、醋、味精和高汤,焖 5 分钟左右,先将虾出锅码在盘内,再把汁收干,将剩下的虾油淋在大虾上即成。

特点 色泽油亮,虾肉鲜嫩,甜咸适口。

注意事项 煎虾的火候要掌握好,火不要太急,时间不要过长,不要煎糊。

(柳泉居饭庄特二级烹调厨师 雷振泉)

酸辣海参



海参是一种名贵的海味,常用作宴席上的主菜之一。中医认为,海参可补肾益精,养血润燥,是一种有益健康、能减缓衰老的营养品。酸辣海参是湖南风味菜。

主料 水发海参 500 克。

配料 泡菜、肉末各 50 克,干辣椒 5 克,青蒜 2 克。

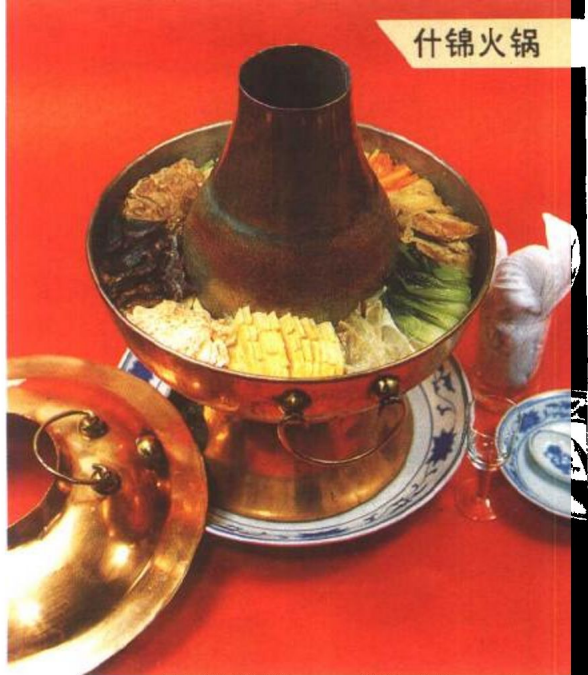
调料 酱油 50 克,醋 25 克,味精 3 克,黄酒 50 克,湿淀粉 30 克,香油 10 克,毛汤(骨头汤)500 克,鸡汤 100 克,花生油 100 克。

做法 ①将海参切成 5 厘米长的厚片,放入清水锅中煮沸捞出。再放入加了酱油和黄酒的毛汤锅中氽一下,开锅就捞出。②将泡菜切成末。干辣椒切碎。青蒜切片。③炒锅上火,放油烧至六成热,下干辣椒炒香,放肉末炒熟,加泡菜末煸炒,再放海参、醋、味精,加鸡汤稍焖,用湿淀粉勾芡,出亮汁后撒上青蒜,淋上香油,出锅装盘即成。

特点 软嫩滑糯,酸辣味美。

注意事项 辣椒不能炸糊。勾芡时汤汁要裹在主料上。

(马凯餐厅特二级烹调厨师 任联营)



我国的火锅菜已有 1400 多年的历史。逢年过节，一家人围着火锅进餐，红红火火，热热闹闹，其乐融融。

主料 海参片、鱿鱼片、鱼片、鸡片、羊肉片、虾片、香菇、玉兰片、粉丝、豆腐、大白菜心、海米各适量。

调料 芝麻酱、酱豆腐、韭菜花、盐、鸡精、味精、料酒、香油、葱花、香菜末、高汤各适量。

做法 ①按先素后荤、颜色搭配的原则装锅，先放海米、粉丝、豆腐、白菜、鸡精，再依次码入其它主料，倒入高汤，盖上盖。②点着火锅，烧开后再煮 10 分钟就熟了。③用其余全部调料对成调味汁，分放各小碗中，每人一碗，供蘸主料食用。

特点 用料多样，边烧边食，汤鲜味美。

点火锅时，用小半截易拉罐装酒精或白酒，放在火锅下面点着，上面罩上拔火筒，很快就可点燃炭火。

(西来顺饭庄特三级烹调技师 史 勇)

荔枝鱿鱼



鱿鱼是人们常食的海鲜品种。它的营养价值很高,滋味鲜美香醇。荔枝鱿鱼是一道象形菜。

主料 水发鱿鱼 400 克。

配料 冬笋、香菇各 25 克,红绿柿子椒共 25 克。

调料 酱油 25 克,味精 10 克,料酒 15 克,胡椒粉 15 克,湿淀粉 20 克,香油 15 克,葱、姜、蒜各少许,清油 500 克。

做法 ①将鱿鱼的内面剞上荔枝花刀,深度为原料厚度的 $\frac{4}{5}$,再改成像眼块。②将切好的鱿鱼入开水锅氽一下,使其卷曲成荔枝状,捞出。③锅上火,放清油烧至七成热,下鱿鱼、冬笋、香菇、柿子椒,迅速翻炒出锅。④锅留底油,放入葱、姜、蒜末煸出香味,再下鱿鱼和配料,加料酒、胡椒粉、酱油、味精翻炒,用湿淀粉勾芡,淋上香油,出锅装盘即成。

特点 外形美观,脆嫩爽口。

注意事项 鱿鱼要去净碱味,花刀要剞得宽窄深浅一致,一定要剞内面,否则卷不起来。

(曲园酒楼特三级烹调技师 黄宝奎)



红油即辣椒油，有浓烈的辣香味。红油鸡翅是以辣椒油作调料的冷荤菜。

主料 净鸡翅 250 克。

调料 红油 20 克，味精 6 克，盐 10 克，酱油 10 克，白糖 15 克，料酒 15 克，葱段、姜片各 15 克，花椒、大料各 5 克，菜油 500 克（约耗 100 克），高汤 200 克。

做法 ①把鸡翅洗净切成块，用盐、料酒 10 克、葱段、姜片、花椒、大料腌 1 小时。②锅上火，倒入菜油，烧至八成热，把腌好的鸡翅炸至呈金黄色捞出。③另坐锅，放高汤，投入炸过的鸡翅，加白糖、酱油、味精和料酒 5 克，烧开后改小火煨透，收汁，汁水快干时放入红油，稍翻炒起锅，冷却后装盘即可。

特点 色泽红亮，味浓鲜香，微辣回甜。

用同样方法也可以做红油鱼块、红油肚片、红油鸭条等等。

（烤肉宛特味饭庄特三级烹调技师 于凤仙）

红油豆腐



红油豆腐是以红油作调料的凉拌素菜。

主料 盒装豆腐(市场有售)1盒,或南豆腐1块。

调料 红油20克,蒜泥10克,盐、味精、酱油各适量。

做法 ①把盒装豆腐倒出,切成菱形块装入盘内。②取一只碗,放入红油、蒜泥、盐、味精、酱油,调成红油汁,淋在豆腐上即可。

特点 细嫩清香,咸鲜微辣,入口即化。

注意事项 如用散装的南豆腐,应用锅蒸或开水煮一下,晾凉后再切块。

(烤肉宛特味饭庄特三级烹调技师 于凤仙)