

美味家常菜 4

傅培梅女士集 40 年烹调理念之精华向您推荐

创意家常菜

傅培梅 程安琪 林慧懿 编著

浙江科学技术出版社

◇美味家常菜 4◇

创意家常菜

Creative Chinese Home Dishes

傅培梅 程安琪 林慧懿 编著

责任编辑 / 孙秀丽

封面设计 / 潘孝忠

出版 / 浙江科学技术出版社

地址 / 浙江杭州市体育场路 347 号

邮编 / 310006

印刷 / 浙江省邮电印刷厂

发行 / 浙江省新华书店

开本 / 889 × 1194 1/32

印张 / 3.75

字数 / 80 000

版次 / 2002 年 5 月第 1 版

印次 / 2002 年 5 月第 1 次

定价 / 25.00 元

书号 / ISBN 7-5341-1805-0/TS · 285

本书由橘子出版社委任北京贸腾文化发展有限公司授权独家出版发行

● 版权所有 · 翻印必究 ●

图书在版编目(CIP)数据

创意家常菜 / 傅培梅, 程安琪, 林慧懿编著. — 杭州:
浙江科学技术出版社, 2002.5

(美味家常菜 4)

ISBN 7-5341-1805-0

I. 创... II. ①傅... ②程... ③林... III. 菜谱
IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第 016756 号

审核登记号: 图字: 11-2002-64 号

美味家常菜 4

创意家常菜

傅培梅 程安琪 林慧懿 编著



浙江科学技术出版社

编著者简介



傅培梅女士系山东省福山县人。1957年起即教授中国烹饪，致力于发扬中国饮食文化。1962年开始担任电视烹饪节目教学，四十多年来所示范的美味菜点已超过一千八百多种。其间还屡次应邀赴世界各国做特别表演和讲习，颇获好评。著有中英文食谱近五十册，行销海内外。

程安琪女士系傅培梅女士之长女，自幼就对烹饪有浓厚的兴趣，多年的耳濡目染及傅培梅女士的细心调教，其无论在烹饪艺术的理论还是实际烹调技巧方面，均有极高的造诣。程女士自台湾中国文化大学毕业，即投身此项工作，至今已二十余年，曾任教台湾辅仁大学食品营养系，也曾多次在电视上示范表演，深获好评。

林慧懿小姐曾任华视“生活广场”主持人、中视“早安中国”晨间烹调示范及电影《饮食男女》的美食顾问等职，著有多本烹调食谱，多次受邀到国外示范表演，在法国坎城、比利时影展中展现其精湛的烹饪技艺，让中国美食的精致呈现在国际友人的面前。

序 言

时光飞逝如梭，一转眼，从事电视烹饪教学已有四十年了。为了本书内容与过去的节目内容不重复，笔者绞尽脑汁，不停地在口味上、做法上求新求变。并且在选料上本着以往的一贯作风，以容易购得、经济实惠为原则，以便中国菜深入每个家庭。而各类菜肴的收集，包括禽、畜、海鲜、蔬菜、水果等等，既可供家常之需也可适宜宴客参考（本书的内容系傅培梅女士 1992 ~ 1994 年示范内容的精选）。

中国菜变化之多，可谓包罗万象；一菜一格，百菜百味，浩瀚而无汇。只要胆大心细，多加练习，小心地避免火候、刀工、热油带来的伤害，且在口味的调理上也不必墨守成规，以合家人之咸淡适口即可，这样做中国菜就并非难事了。

烹调虽辛苦，但是除了做好菜来满足家人的胃口以外，还有什么能比这更能贴切地表达我们的爱和耐心呢？

本书菜目



9/ 凤翼双味

11/ 香酥去骨鸡

五彩碎米鸡

13/ 醋熘鸡花

蜜柑扣鸡

15/ 金杯松子鸡

17/ 椰香葡国鸡

蚝油去骨鸡

19/ 腊味香芋鸡排

金针豉汁鸡

21/ 三丝鸭卷

酱爆樱桃

23/ 红米酱肉

银纸松子肉

25/ 什锦烩响铃

京都子排

27/ 爆羊肉双味

29/ 锦绣牛肉卷

沙茶牛仔骨

31/ 牛肉石榴包

中式牛肉派

33/ 什蔬烩咖喱牛肉

葱油淋汉堡

35/ 锅煨牛里脊

千层牛肉卷

37/ 生汁龙虾球

39/ 龙虾粉丝煲





扣三鲜汤

41/ 炸蛋黄虾排

四色凤尾虾

43/ 香酥小虾卷

酱烧虾

45/ 鲜奶炒虾片

芥辣鲜虾丝

47/ 百花鲜菇盒

鸡丝烩翅

49/ 鱼翅石榴包

51/ 鲍鱼火腿扣通粉

鲍鱼烩三白

53/ 银纸蒸鲜贝

碧绿玉笋带子



55/ 炒干贝蛋糕

锅贴干贝酥

57/ 金盘双鱿

白灼鲜鱿

59/ 果粒熘双鲜

奶油焗鲜蚝

61/ 咖喱鲜蟹煲

椒盐焗花蟹

63/ 麻辣海参

如意海参

65/ 香汁蝴蝶鱼

67/ 鱼中有余

西炸鲑鱼球

69/ 黄鱼酥方

香菇肉臊蒸鲑鱼



71/ 鲈鱼双味

73/ 双菇焖鲜鱼

四味芝麻鱼

75/ 脆皮五柳鱼

银纸烤鲑鱼

77/ 栗枣扣河鳗

酥炸鳗鱼卷

79/ 玻璃鲑鱼片

家常海鳗丝

81/ 蟹肉荷包豆腐

酥皮豆腐卷

83/ 八宝豆腐盒

豆腐咕咾肉

85/ 香酥豆腐松





鱼香熘藕夹

103/ 什锦蔬菜沙拉

什锦蔬菜沙拉卷

105/ 鱼香汁拌四季豆

肉臊灼拌四季豆

107/ 豌豆浓汤

炒豌豆鸡丝

109/ 奶油蔬菜盒

三鲜盒子

111/ 枣泥糯米球

八宝芋泥卷

113/ 馐子素菜卷

欢乐满堂彩

115/ 奶油水果淋饼

117/ 翡翠凉面卷

韩国凉面

油淋黄雀

87/ 炸百花蛋

蚝油蛤蜊蛋

89/ 酿百花素鸡

熏三丝斋鹅

91/ 金华扣四蔬

93/ 蒜汁肉卷芦笋

串炸时蔬

95/ 干贝扣四蔬

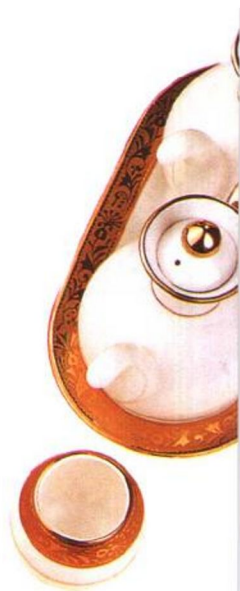
鱼酥翡翠瓜丝

97/ 西拌青花菜

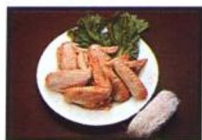
毛豆八宝酱

99/ 鸡茸鲜笋扎

101/ 碧绿三色菇







材料 Ingredients

鸡翅(连翅根) 10个 粉丝半把
(或生菜少许)

拌鸡料

酱油 3 汤匙 酒 1 汤匙

红烧料

葱 2 根 姜 2 片 八角半粒 糖 1
汤匙 水 2 杯

酥炸糊

面粉 3 汤匙 淀粉 2 汤匙 发酵
粉 1 茶匙 水 2/3 杯

做法 Procedure

- 鸡翅洗净后, 切除翅尖不用, 将翅膀及翅根分开; 翅根部分将皮往下推成球状, 用拌鸡料拌匀, 放入热油中, 炸黄捞出。
- 将炸过的翅膀、翅根加剩下的拌鸡料和红烧料一起红烧 20 分钟, 拣出翅根球。
- 干粉丝用热油炸泡, 沥干排入盘中, 将红烧翅膀盛在粉丝上。
- 翅根球裹上酥炸糊, 炸黄后排在周围便可上桌(如不用炸粉丝, 可用生菜切丝垫底)。
- 干粉丝可排在模型中炸成碗状较美观。



香酥去骨鸡

Xiang Su Qu Gu Ji

材料 Ingredients

鸡 1 只 面粉少许

煮鸡料

花椒 1 汤匙 盐 1.5 汤匙 葱 2 根 姜 2 片 酒 1 汤匙 水 6 杯

蘸鸡料

煮鸡汤 2 汤匙 葱末 1 汤匙 香菜末 1 汤匙 酱油 1 汤匙 麻油 1/2 汤匙

做法 Procedure

- 先将花椒及盐在干锅中炒香，再加葱、姜、酒及水煮滚，放入洗净的鸡，用小火煮烂，取出鸡，稍凉后拆去大骨。
- 在鸡的表皮上涂少许酱油，并拍上一层面粉，放入热油中炸黄捞出，切块排入盘中，附蘸鸡料即可上桌。
- 鸡也可以用腌料（不加水的煮鸡料）腌 6~8 小时，再蒸烂用油炸，这个方法比较省时，吃时附腌过的糖醋黄瓜，可以去油腻。

Wu Cai Sui Mi Ji

五彩碎米鸡

做法 Procedure

- 鸡胸肉切小丁后用腌鸡料拌匀，腌十多分钟。
- 锅巴用热油炸泡，待冷后切碎放在盘中（也可买炸好的锅巴）。
- 炒锅中放 1 杯油烧至七成热后，下鸡丁过油，待鸡肉变白后捞出，然后将油倒出，仅留 1 汤匙量在锅中。
- 用余油先爆葱、姜，然后下香菇丁、笋丁一起炒熟，再放鸡丁和青椒、红椒丁，淋下综合调味料，用大火拌炒均匀即可盛放在锅巴上。

材料 Ingredients

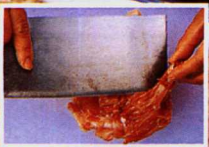
鸡胸肉 230 克 锅巴 4 片 青椒丁 1/3 杯 红椒丁 2 汤匙 香菇丁及笋丁各 1/2 杯 葱花、姜末各少许

腌鸡料

淡色酱油 1/2 汤匙 淀粉 1/2 汤匙 水 1 汤匙

综合调味料

酱油 1 汤匙 酒 1/2 汤匙 辣豆瓣酱（可不用）少许 糖 1 茶匙 盐、麻油各少许 淀粉 1 茶匙



醋溜鸡花

Cu Liu Ji Hua

材料 Ingredients

鸡胸肉1个或鸡腿2个 青椒1个
笋半支 红辣椒2个 葱段、姜片、
大蒜片各少许

腌鸡料

蛋白半个 酒1/2汤匙 盐1/2
茶匙 胡椒粉少许 淀粉1汤匙 油
1汤匙

综合调味料

酱油、醋各1.5汤匙 酒1汤匙
糖1茶匙 淀粉1/2汤匙 水2
汤匙

做法 Procedure

- 鸡胸(或鸡腿)去骨,皮朝下平放在砧板上,直刀在鸡肉上切细密交叉刀口,再分割成3厘米大小的块,用腌鸡料拌匀后腌20分钟。
- 将青椒、红椒切成小片,笋切成梳子片,备用。
- 锅中放2杯油烧至八成热,放入鸡肉滑熟沥出;另起油锅,用2汤匙油爆香葱、姜及蒜片,加入青椒、红椒及笋片,用大火炒一会儿后,再放入鸡肉和综合调味料,拌炒均匀即可盛盘。

Mi Gan Kou Ji

蜜柑扣鸡

做法 Procedure

- 将鸡腿去骨后,用酱油稍拌,再用热油将表面炸黄后,捞出切块,铺在汤碗中。
- 柳橙挤汁约1汤匙量,将皮切成细条。
- 用1汤匙油将洋葱丁炒软,加入番茄酱炒红;另放入酒、糖、盐和水,煮滚后也淋入汤碗中,用大火蒸半小时。
- 将蒸好的汤汁再倒入锅中,加入柳橙汁及皮煮滚后,将汁中的渣滓捞出丢弃,淋下湿淀粉勾芡,浇在鸡腿上即可。

材料 Ingredients

鸡腿2个 柳橙1个 洋葱丁
1/2杯

调味料

番茄酱1/2汤匙 酒1/2汤匙
糖2茶匙 盐1/2茶匙 水1/2
杯 湿淀粉适量

