

美食大师 1

Gourmet Cooking
Perfectly Delicious Home Dishes

家宴美味百分百

傅培梅 · 程安琪◎编著



浙江科学技术出版社

美食
大师
1

家宴美味百分百

Perfectly Delicious Home Dishes

傅培梅·程安琪●编著



浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

家宴美味百分百 / 傅培梅, 程安琪编著. —杭州: 浙江
科学技术出版社, 2002.5
(美食大师 1)
ISBN 7-5341-1801-8

I.家... II.①傅... ②程... III.食谱
IV.TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第016770号

审核登记号: 图字: 11-2002-62号

美食大师 1

家宴美味百分百

傅培梅·程安琪 编著

责任编辑 / 孙秀丽
封面设计 / 金 晖
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 / 杭州富春印务有限公司
发 行 / 浙江省新华书店
开 本 / 787 × 1092 1/16
印 张 / 6.5
字 数 / 155 000
版 次 / 2002 年 5 月第 1 版
印 次 / 2002 年 5 月第 1 次
定 价 / 35.00 元
书 号 / ISBN 7-5341-1801-8/TS · 284

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●

序言



傅培梅老师

山东省福山县人，1957年起即教授中国烹饪，致力发扬中国饮食文化。自1962年开始，在台湾电视公司担任烹饪教学迄今，为资深知名之烹饪老师，著有中、英、日文食谱近五十册。

程安琪老师

辽宁省大连市人，从事烹饪教学工作已有二十余年的时间，目前主持台视“傅培梅时间”、“美食大师”及太阳生活台之“国宝美食”、“独卖中国菜”等烹饪节目，著有食谱二十余册。



教人做菜，对从事数十年烹饪教学的我们而言，并不是件困难的事。年初，尚朋堂公司的陈黄顺董事长邀请我们母女一起主持一个烹饪节目，他希望呈现出来的不仅是厨艺的传授，更希望能表现出“厨房是一个家庭中充满温暖、快乐的地方”之感觉。这种想法激起我们对做节目更高的认同与兴趣，因为这种感觉正是传统中国家庭中最为欠缺的。传统家庭中，厨房内的事务永远是主妇在独撑大局，尤其是在夏天的时候，常常是一边忙着料理食物，一边挥汗如雨，使得做菜这件事变得毫无乐趣可言。

随着社会生活水平的提高，除了花钱装潢客厅和卧房以外，人们开始注意到厨房的重要性；欧化厨具、新颖的小家电和美观的烹饪用具，改善了空间环境，也改变了做菜的心情。其实做菜和做任何事一样，只要以愉快、开心的心情去做，就会有很好的效果。

懂得如何做菜最大的好处，在于逛市场时，不但可以买到喜欢的时鲜材料，更能够依自己与家人的口味做出美味佳肴，得以大快朵颐、好好享受一番。现代人讲求创意、随兴，做菜也是一样，只要了解材料的基本性质，食谱上所写的配料和调味料的份量可作为参考，倒是不必太过拘泥。

这本食谱中的52道菜，我们选用了44种不同的主材料（另有8道咸、甜点心），希望藉着不同材料的应用来丰富您的餐桌。当您对各种食材的烹调都能得心应手时，相信您也会跟我们一样——“轻松在家做好菜”了。

Contents 目录

3/ 序言 Preface

肉类 Meat

- 9/ 咖喱鸡排 Chicken Fillet with Curry Sauce
- 11/ 成都子鸡 Stir-fried Chicken Cheng-Du Style
- 12/ 双冬烧凤翅 Stewed Chicken Wings
- 13/ 金菇鸡腿 Chicken legs with Mushroom Sauce
- 15/ 香煎鸭卷 Crispy Duck Rolls
- 17/ 家常红焖肉 Stewed Pork, Home Style
- 19/ 橙汁排骨 Spareribs with Orange Sauce
- 21/ 香蒜猪排角 Fried Pork with Garlic
- 23/ 银杯牛肉 Baked Beef with Garlic
- 25/ 麻辣牛腱 Beef Shank with Spicy Sauce
- 27/ 鲜茄焖牛小排 Braised Ribs with Tomato

海鲜类 Seafood

- 31/ 蛤蜊浓汤 Clam Chowder
- 33/ 酿鲜鱿 Stewed Stuffed Squid
- 35/ 豆油墨鱼 Stir-fried Cuttlefish with Soy Sauce
- 36/ 翡翠炒带子 Stir-fried Scallops with Vegetables
- 37/ 葱油淋鲍鱼 Baby Abalone with Soy Sauce
- 39/ 豉椒炒蟹 Stir-fried Crab with Fermented Black Beans
- 41/ 绣球鱼翅 Fish Balls Coated with Shark's Fan
- 43/ 肉丸烧海参 Stewed Sea Cucumber with Meat Balls
- 44/ 熘黄鲜蟹 Stir-fried Eggs with Crab
- 45/ 蚬仔味噌汤 Miso Soup with Clams
- 47/ 大烩鲍片 Abalone with Assorted Vegetables

蔬菜、豆腐、蛋类 Vegetables, Bean Curd & Egg

- 51/ 虾仁炒蚕豆 Stir-fried Shrimp with Beans
- 53/ 芹菜肚丝 Stir-fried Beef Tripe with Celery
- 54/ 干贝银萝 Steamed Turnip with Dried Scallops
- 55/ 炒炒肉 Stir-fried Cabbage with Pork



- 57/ 扒金银双菇 Braised Two Kinds of Mushroom
 59/ 百花玉簪 Steamed Jade Sticks with Shrimp Paste
 60/ 莴苣白鱼羹 Fish Potage with Lettuce Stem
 61/ 白果熘芥菜 Braised Mustard Green with Ginkgo Nuts
 63/ 双味蛋豆腐 Egg Bean Curd with Two Kinds of Sauce
 65/ 虾茸豆腐饺 Bean Curd Dumplings with Shrimp Stuffing
 66/ 川味莲白 Cabbage Salad Sze-Chuan Style
 67/ 三鲜千层蛋 Delicious Layered Egg Pie

鱼虾类 *Fish & Shrimp*

- 71/ 雀巢菠萝虾 Deep-fried Prawns with Pineapple
 73/ 醋熘明虾片 Sweet and Sour Prawns
 75/ 葱姜焗龙虾 Stir-fried Lobster with Green Onion and Ginger
 76/ 五香熏鱼 Deep-fried Spicy Fish
 77/ 纸包鲳鱼 Deep-fried Fish Pack
 79/ 肉臊蒸鲑鱼 Salmon with Meat Sauce
 81/ 糖醋全鱼 Sweet and Sour Fish
 83/ 白果红烧鳗 Stewed Eel with Ginkgo Nuts
 84/ 沙锅鲢鱼头 Stewed Fish Head in Casserole
 85/ 醋椒鱼汤 Spicy Fish Soup

点心类 *Dessert*

- 89/ 油豆腐细粉 Green Bean Threads Soup
 91/ 咸鱼鸡粒炒饭 Stir-fried Rice with Chicken and Salty Fish
 93/ 牛肉河粉 Stir-fried Rice Sheets with Beef
 95/ 萝卜丝煎饼 Fried Turnip Pan Cake
 97/ 麻枣芋泥 Taro Pudding with Red Dates
 99/ 枣泥凉糕 Cold Rice Cake with Red Date Paste
 101/ 杏仁豆腐 Almond Jelly with Fruits
 102/ 豆沙锅饼 Pan Cake with Sweet Bean Paste





Meat



肉类





材料 Ingredients

鸡胸肉 1 块、洋葱丁 1/2 杯、冷冻三色蔬菜 1/2 杯、蛋 1 个、面粉 3 汤匙、面包粉 1 杯、包心菜丝 1 杯

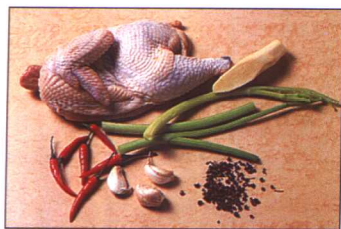
咖喱鸡排

做法 Procedure

- 1 将包心菜丝洗净后，沥干水分放在餐盘中。
- 2 鸡胸去骨后分成两大片，刮上交叉刀纹，撒上调味料(1)，腌10分钟。
- 3 用2汤匙油炒香洋葱丁，放入清汤(或水)1杯，再放入三色冷冻蔬菜煮滚，接着加入咖喱块及少许盐，煮至融化便可盛出。
- 4 先将鸡排蘸上面粉，再蘸上蛋汁，最后裹上面包粉，投入七分热油之中炸至熟且外层呈金黄色时捞出，沥净油。
- 5 将鸡排切成长条，排入盘中，淋上咖喱酱汁即可上桌。

调味料 Seasonings

- (1) 盐、胡椒粉各少许，酒1/2茶匙
- (2) 咖喱块1块、盐少许



材 料 Ingredients

半土鸡 1/2 只、葱末 2 汤匙、姜及蒜末 1/2 汤匙、芹菜末 2 汤匙、花椒粒 1/2 汤匙、
红辣椒 2 个

成都子鸡

做法 Procedure

- 1 将鸡连皮带骨剁成3厘米大小的块，辣椒切斜段。
- 2 在炒锅中烧热油，放入花椒粒爆香后捞弃，再放入鸡块以大火炒拌，等到鸡肉变色，加入红辣椒与辣豆瓣酱续炒。
- 3 之后淋入酒和酱油，再放姜、蒜末与糖、盐、醋，并加入清水约1杯，以中火烧煮至鸡已熟透入味，淋入湿淀粉勾芡拌匀，撒上芹菜末与葱末即可装盘。

调味料 Seasonings

辣豆瓣酱1汤匙、酱油1/2汤匙、酒1汤匙、糖1茶匙、盐1/2茶匙、醋1/2汤匙、湿淀粉2茶匙



材料 Ingredients

鸡翅膀 8 只、冬菇 8 朵、冬菜
2 汤匙、葱 1 根、姜 2 片

调味料 Seasonings

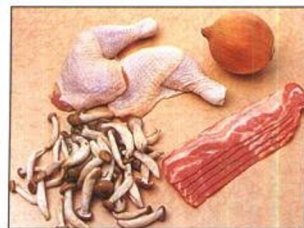
酱油 2 汤匙、酒 1 汤匙、糖 1
汤匙、水 3 杯

Stewed Chicken Wings

双冬烧凤翅

做法 Procedure

- 1 将鸡翅膀和翅尖部分剖开，拌上酱油和酒，用油炸黄外表，捞出。
- 2 将冬菇泡软、去蒂。冬菜略为冲洗，挤干水分。
- 3 用 1 汤匙油爆香葱段和姜片，再放入冬菇翻炒数下，接着加入鸡翅，淋上酱油、酒和水，并放进冬菜同烧约 30 分钟。
- 4 开大火将汤汁收干，便可装盘。



材料 Ingredients

鸡腿 2 只、金针菇 100 克、洋葱 1/2 个、咸肉 3 片、面粉 2 汤匙

调味料 Seasonings

盐 1/3 茶匙、胡椒粉少许、酱油 1 汤匙、番茄酱 1 汤匙、酒 1/2 汤匙、糖 1 茶匙、盐 1/4 茶匙、水 3 杯

~~Chicken legs with Mushroom Sauce~~

金菇鸡腿

做法 Procedure

- ❶ 将鸡腿表面的水分擦干，撒上盐和胡椒粉腌 10 分钟，并拍上一层干面粉，在油中煎黄表面，盛出。
- ❷ 用锅中余油炒香洋葱丁和切丁的咸肉，再放入金针菇（去根部）略炒，接着放进鸡腿，淋上酒、酱油、番茄酱和水，煮滚后转成小火，焖煮 20 分钟。
- ❸ 夹出鸡腿，剥成长方块排盘。另用 1 汤匙油炒 2 汤匙面粉，倒入煮鸡的汤汁（约 1.5 杯）和金针菇，炒匀成浓稠的汤汁后，全部淋在鸡腿上。



材 料 Ingredients

烧鸭或咸水鸭 1/4 只、香菇 4 朵、笋 1 个、韭黄 10 根、嫩姜丝 1 汤匙、豆腐衣 3 张

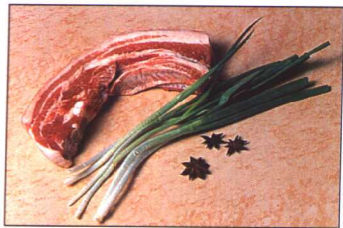
香煎鸭卷

做法 Procedure

- 1 鸭去骨取肉，笋煮熟，香菇泡软；3种材料都切成丝。韭黄切段。
- 2 全部材料放碗中，加调味料拌匀。用豆腐衣将拌匀之烧鸭料包卷成3个长条，用面粉糊封口。
- 3 1杯油烧至七分热，放下鸭肉卷，煎成外层酥脆后，捞出沥净油，切斜段装盘。

调味料 Seasonings

酱油 1/2 汤匙、酒 1 茶匙、盐 1/4 茶匙、麻油 1 茶匙、糖 1/4 茶匙、蛋 1 个、胡椒粉少许、面粉适量



材 料 Ingredients

五花肉 900 克、葱 8 根、八角 2 粒