

家庭煮食乐

家常菜谱

陈文 编著



广东科技出版社



作者简介

本书作者陈文(Wen Chen)厨师于1986年入厨，曾先后任职于广州新光花园酒家和深圳新都城海鲜酒家，考有二级厨师牌及点心师牌。作者于1992年接受加拿大卡加利市福满楼酒家聘请，到加拿大工作，期间曾辗转于北美洲各大城市，在中餐馆担任厨师。1997年在加拿大的温莎市独资开设中餐馆，现为温莎市华人商会会员。陈文曾于2000年及2001年在中国大陆先后出版《西式粤菜》系列书及《广东新口味》丛书。



目 录

前言..... 1

汤羹

1. 龙凤人参..... 2

2. 淮杞炖水鱼..... 4

3. 灵芝煲鸡..... 6

4. 青、红萝卜煲响螺肉..... 8

水产类

5. 香蒜蒸龙虾..... 10

6. 吉列脆鳝..... 12

7. 蟹柳拼虾丸..... 14

8. 红烧三文鱼腩..... 16

9. 清蒸金钱片..... 18

10. 竹笑喜迎春..... 20

11. 姜葱海底鸡..... 22

12. 日式沙窝翅..... 24

13. 酸笋蒸鱼头..... 26

14. 碧绿仙人掌扒广肚..... 28

15. 凉瓜炆海鱼..... 30

16. 豉汁蒸酿鱿鱼卷..... 32



17. 虾仁蜜椒盖 34
18. 粉丝蟹煲 36
19. 生嗜鱼卜 38
20. 油榄蒸鲈鱼 40
21. 玉环珧柱脯 42
22. 鱼露辣汁虾 44
23. 红枣蒸水鱼 46
24. 好市有余 48
25. 蒸酿莲藕 50
26. 鱼松榄角蒸茄子 52

禽畜类

27. 椰汁咖喱鸡 54
28. 鲜肉豆干卷 56
29. 红烧金银五花肉 58
30. 蹄根炆莲藕 60
31. 镬仔猪红鸡什 62
32. 核桃猪腰 64
33. 栗子鸡煲 66
34. 红酒炆鸭 68



35. 虾酱双丝扒菜胆 70
36. 咖喱金菇肉丸 72
37. 双冬鸡翼煲 74
38. 茄汁焗鸡 76
39. 豉汁凉瓜田鸡煲 78
40. 粉丝南乳花肉煲 80
41. 百结牛柳粒 82
42. 西柠煎鸡扒 84
43. 金针菇焯鹅肠 86

素菜

44. 素烧三宝 88
45. 四宝斋煲 90
46. 竹笙番木瓜 92
47. 蚝扒四宝蔬 94
48. 翡翠冬菇 96
49. 蚝皇双色菜 98
50. 鸡油生焯益母草 100
51. 甜酸豆腐 102
52. 云腿竹笙蒸菜心 104



前 言

随着社会经济的发展,人们生活质素不断提高,饮食要求也随之提高。人们不仅仅只满足在酒楼、饭店、食肆中美餐一顿,而且还愿意找上三五知己、亲朋好友,在家弄出一顿美味佳肴。本书作者为迎合广大读者的要求,编写了这套《家庭煮食乐》系列书。本系列书图文并茂,菜式多样,材料易备,方法易行,可供饮食从业人员、广东菜烹饪爱好者以及家庭主妇学习和参考。

家庭煮食讲究的是购料方便、烹调简单易学,菜品健康有益而且经济实惠。现代都市生活中紧张的生活节奏,使很多人都无暇去考虑每天要煮食什么菜,本书介绍的52款菜谱,正是迎合了都市人的心思,免去你不知每天煮食什么菜的烦恼,是现代都市家庭日常菜式的最佳选择。



1. 龙凤人参

材料：

净竹丝鸡1只(约300克)，净蛇肉100克，鲜人参1条，蜜枣3粒，淮山、枸杞子、桂圆肉各10克，姜片10克，清水2000克。

调料：

盐适量。

制法：

(1) 将竹丝鸡洗净并斩件，蛇肉切段，然后一起放入滚水中煮1分钟，捞起待用。

(2) 将所有材料放入煲内煲至滚沸，然后收慢火，煲2小时，加入调料即成。





2. 淮杞炖水鱼

材料：

水鱼(甲鱼)1只，淮山20克，枸杞子、桂圆肉各10克，姜2片，红枣8粒，瘦肉50克，热水500克。

调料：

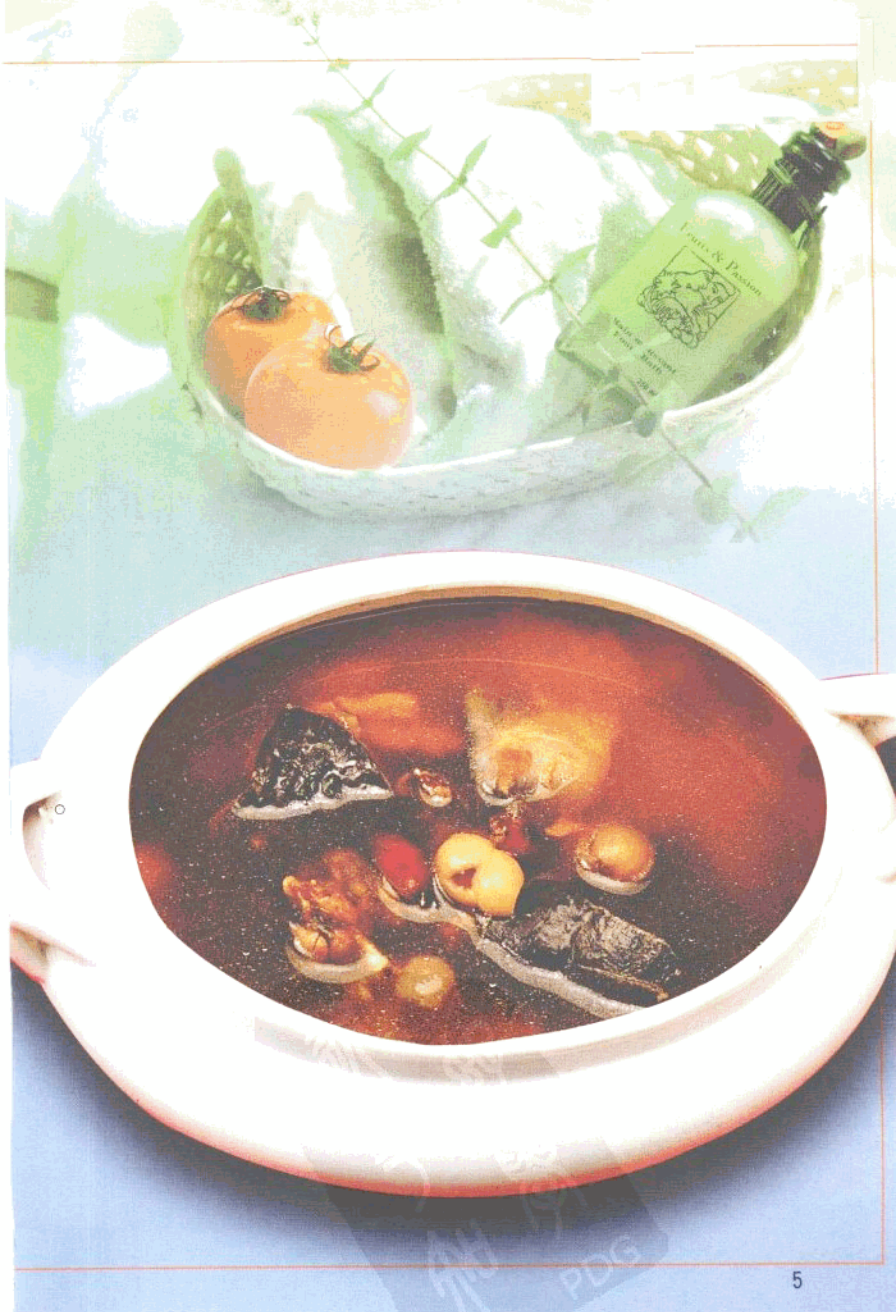
盐3克，胡椒粉少许。

制法：

(1)把水鱼剖洗干净，斩件，瘦肉切大粒，放入滚水焯1分钟，捞起待用。

(2)将所有材料放入炖盅内，用中火炖4~5小时，加入调料即成。





3. 灵芝煲鸡

材料：

灵芝2棵，净鸡1只，红枣20克，姜片、薏苡仁各10克，清水2 000克。

调料：

盐适量。

制法：

- (1) 将灵芝放入滚水中煮2分钟，取出洗净。
- (2) 将所有材料放入煲内煲至滚沸，撇去汤面泡沫，改用慢火煲2小时，加入调料即成。





4. 青、红萝卜煲响螺肉

材料:

青、红萝卜各 100 克，响螺肉 100 克，瘦肉 50 克，蜜枣 20 克，姜片 10 克，清水 2 000 克。

调料:

盐 3 克，麻油、胡椒粉少许。

制法:

(1) 把瘦肉切成大粒，放入滚水中煮 1 分钟，捞起待用。

(2) 将青、红萝卜刮皮后切成大块，响螺肉切成片状。

(3) 把所有材料放入煲内，用猛火煲至滚沸，再将火调小，慢火煲 2 小时，加入调料即成。





5. 香蒜蒸龙虾

材料:

西兰花100克、龙虾500克、蒜粒50克、盐0.5克。

制法:

(1) 烧镬下油30克, 放入蒜粒用慢火炒香, 捞起后洒上盐待用。

(2) 将龙虾头斩出, 用尖刀把头部的虾肉取出, 去掉内脏及虾鳃, 保留虾肉, 并将虾身纵切开2边。

(3) 将龙虾摆入碟中, 放上蒜粒, 用猛火隔滚水蒸3分钟, 取出。

(4) 西兰花切小朵, 用油盐水焯熟, 摆入碟中即成。





6. 吉列脆鳝

材料:

白鳝1条(约500克), 面包糠50克, 精盐3克, 生油500克。

腌料:

鸡蛋液10克, 盐3克, 生粉9克, 胡椒粒1.5克, 酒1.25克。

制法:

(1) 将白鳝剖洗干净, 切去头尾, 然后切成厚1.5厘米的段, 用腌料拌匀。

(2) 将白鳝段分别沾上面包糠, 待用。

(3) 烧镬下油至微滚, 放入鳝段, 用中火炸约1分钟, 捞起滤油后摆入碟中, 上面洒上精盐即成。

