

简易造型菜精选

吴展举 主编
万晓明 滕虹 范新月 编著



中国轻工业出版社

内容简介

《简易造型菜精选》是一本图文并茂的菜谱，一图一菜，形象鲜明。它的特点是用料大众化，制作方法简便，任何不懂烹饪的人都能按照本书所教的方法做出色、香、味、形具佳的菜肴。所以，这又是一本适合广大家庭学习烹饪的普及型菜谱。



目 录

坛子肉	(1)	蹄燕鸽蛋	(20)
筒子肉	(2)	桂花蹄筋	(21)
荷叶蒸肉	(3)	炸肥肠	(22)
白肉片	(4)	干煸牛肉丝	(23)
龙眼烧白	(5)	青蒜牛肉	(24)
炸卷里脊	(6)	葱烧牛筋	(25)
炸蛋卷	(7)	东坡羊肉	(26)
焦炒里脊丝	(8)	焦溜肉片	(27)
冰糖肉	(9)	扒羊肉条	(28)
糊肘	(10)	茺爆里脊	(29)
榨菜肉丝	(11)	米熏鸡	(30)
甜椒肉丝	(12)	八宝糯米鸡	(31)
鱼香肉丝	(13)	雪里红鸡淖	(32)
原笼玉簪	(14)	白果烧鸡	(33)
芝麻丸子	(15)	宫保鸡丁	(34)
凤眼肝	(16)	鸡茸银耳	(35)
焦溜素肥肠	(17)	芹黄鸡丝	(36)
炸桃腰	(18)	糖醋空心鸡丸	(37)
宫保腰花	(19)	蒜苔鸡丝	(38)

兼善汤	(39)	鸭油蛋羹	(56)
太白鸡	(40)	鸽蛋肝膏汤	(57)
醋溜凤脯	(41)	糖醋脆皮鱼	(58)
响铃鸡片	(42)	青椒鳊鱼	(59)
小煎鸡	(43)	鲜溜鱼片	(60)
鸡蒙葵菜	(44)	雪包素银鱼	(61)
鸡茸里脊盒	(45)	泡菜鲜鱼	(62)
扒三白	(46)	三色鱼丝	(63)
鸭茸鲍鱼盒	(47)	芙蓉鲫鱼	(64)
北京鸭卷	(48)	大蒜鲶鱼	(65)
珠联鸭脯	(49)	家常鱼片	(66)
鸭丝烹掐菜	(50)	如意冬笋	(67)
青椒鸭丁	(51)	豆瓣鲫鱼	(68)
芙蓉鸭子	(52)	凉粉鲫鱼	(69)
姜爆鸭丝	(53)	酸菜鱿鱼	(70)
烩鸭四宝	(54)	干煸鱿鱼丝	(71)
炸胗肝	(55)	锅贴鱼片	(72)



糖醋鱼卷	(73)	三鲜豆腐	(90)
凤尾大虾	(74)	五彩豆腐	(91)
四喜虾饼	(75)	酱烧豆腐	(92)
翡翠虾仁	(76)	清汤豆腐	(93)
番茄虾饼	(77)	素烧狮子头	(94)
锅贴虾仁	(78)	糖醋素排骨	(95)
家常海参	(79)	红烧麻花笋	(96)
一品海参	(80)	炒素鳝鱼丝	(97)
清烧干贝	(81)	溜鸡肝卷	(98)
绣球干贝	(82)	鸭汁双菜	(99)
干贝菜心	(83)	拔丝苹果	(100)
鱼香酥皮兔糕	(84)	扒白蘑	(101)
鱼香兔花	(85)	软炸鲜菇	(102)
菱角豆腐	(86)	瓢甜椒	(103)
口袋豆腐	(87)	蚕豆泥	(104)
八宝豆腐羹	(88)	冰汁银耳	(105)
家常豆腐	(89)	黄花结烧素鸡	(106)

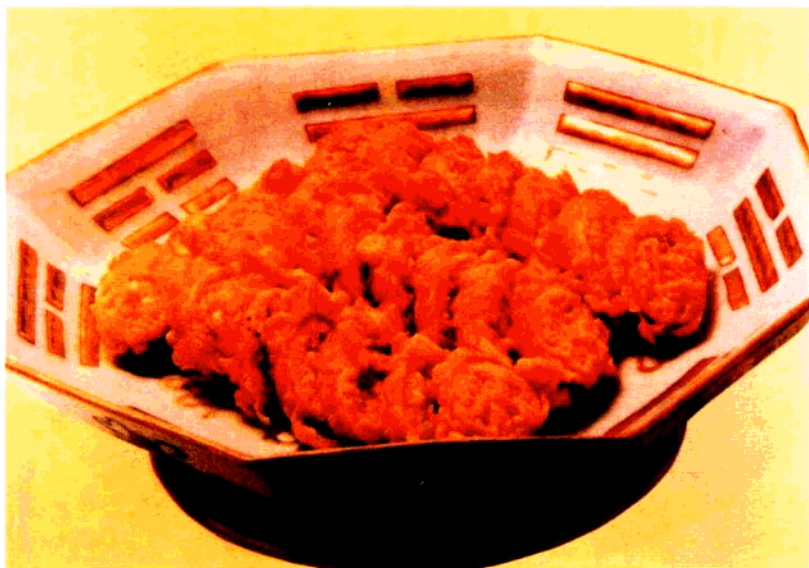




坛子肉

【原料】猪肉500克,鸡肉200克,鸡蛋4个,玉兰片150克,干贝100克,白菜、姜、葱、湿淀粉、冰糖、盐、胡椒粉、醪糟汁、料酒、清汤、鲜青菜适量。

【制作】先将猪肉洗净,起锅,放清水煮猪肉至八成熟后捞出,再在皮上涂醪糟汁后,放进油锅炸至金黄色后捞出,再放入清汤内炖。另起锅放白糖炒成焦糖,然后倒入煮肉的锅里,放入干贝、玉兰片、鸡肉片同煮。将鸡蛋煮至七成熟去壳,沾上湿淀粉入油炸至呈黄色,也放进煮肉锅内同煮,使其入味。然后,将锅内的肉及全部原料倒入专用的炖锅内,用纸封口,以木屑作燃料煨2小时,上桌前盘底垫鲜青菜,再摆煨好的肉即成。



筒子肉

【原料】猪肉 250 克，猪网油 100 克，鸡蛋 75 克，花生油、芝麻油、料酒、湿淀粉、姜、葱、花椒盐、白肉汤适量。

【制作】猪肉洗净剁碎，放入白肉汤、葱、姜、盐、料酒、芝麻油、蛋制成馅。将猪网油洗净，切成 20 厘米大小的 2 张皮，抹匀湿淀粉，放上猪肉馅，卷成直径 1.5 厘米、长 20 厘米的筒状，放入蒸屉中蒸 10 分钟取出。冷却后放在七成热的花生油中炸至呈黄色捞出，切成片状，整齐地摆在盘中即成，吃时佐以花椒盐。





荷叶蒸肉

【原料】猪肉400克,肉末200克,大荷叶250克,青豆50克,花椒、胡椒粉、酱油、葱、白糖、料酒、盐适量。

【制作】猪肉洗净切成长7厘米、宽4厘米、厚6毫米的长条,每条中间再用刀分开,夹上以青豆、肉末及各调料制成的馅。将荷叶洗净,切成三角形,将夹好馅的肉条包好,上屉蒸熟即成。





白肉片

【原料】猪肉(通脊或五花)750克,酱油、蒜泥、韭菜花、酱豆腐汁、辣椒油适量。

【制作】将猪肉洗净,放入锅中加清水,用武火煮沸后,改小火,保持水滚状态,不可中间添水,煮约2小时,以筷子试刺能穿透即可取出,切成大而薄的肉片,盛于盘中即成。食用时,将酱油、蒜泥、韭菜花、酱豆腐汁、辣椒油一同上桌蘸食。





龙眼烧白

【原料】 肥瘦猪肉500克,糯米200克,豆沙馅、冰糖、白糖、红糖、菜油、蜜樱桃适量。

【制作】 把带皮肥瘦相间的猪肉洗净,入开水锅内烫一下。把冰糖炒成焦糖涂在肉皮上面,而后把肉切成薄厚相等的肉片,包进豆沙馅,卷成拇指粗的卷,肉皮一端嵌进一粒蜜樱桃,在蒸碗内排列整齐。将红糖和糯米拌匀蒸成米饭,撒在肉碗内,再上笼蒸熟,盛在盘中,另撒白糖即成。





炸卷里脊

【原料】猪里脊肉500克,猪网油、葱、姜、盐、花生油、花椒盐适量。

【制作】将猪网油洗净后平放,里脊肉洗净切成薄片放在网油上,撒入葱丝、姜末、盐,卷成圆筒状,分段用细棉绳捆好,放入开水锅中煮至九成熟后捞出控干水分,再用花生油炸至呈金黄色捞出,沥干油,去掉棉绳,切成厚片放入盘中,撒上花椒盐即成。





炸蛋卷

【原料】猪肉400克,鸡蛋2个,芝麻油、葱、姜、花椒粉、盐、面粉、淀粉、花生油适量。

【制作】猪肉洗净切细,加淀粉、芝麻油、盐、葱、姜、花椒粉做成馅。以微火将鸡蛋摊成蛋皮,将蛋皮摊开,涂上用水和面粉调成的面糊,再放肉馅摆平,慢慢卷起后,切成几块,用油炸至呈金黄色后即成。





焦炒里脊丝

【原料】猪里脊肉300克,柿椒150克,酱油、姜汁、料酒、醋、湿淀粉、葱段、盐、花生油适量。

【制作】猪里脊肉洗净,切成丝,拌入湿淀粉。取碗装姜汁、酱油、料酒、醋、葱段搅匀备用。锅内放入花生油,上火烧至约五成热时,倒入里脊肉略炸后捞出,锅内留少许油,放入上述准备好的调料,再放入猪里脊肉同炒,放入柿椒丝,快炒几下即成。



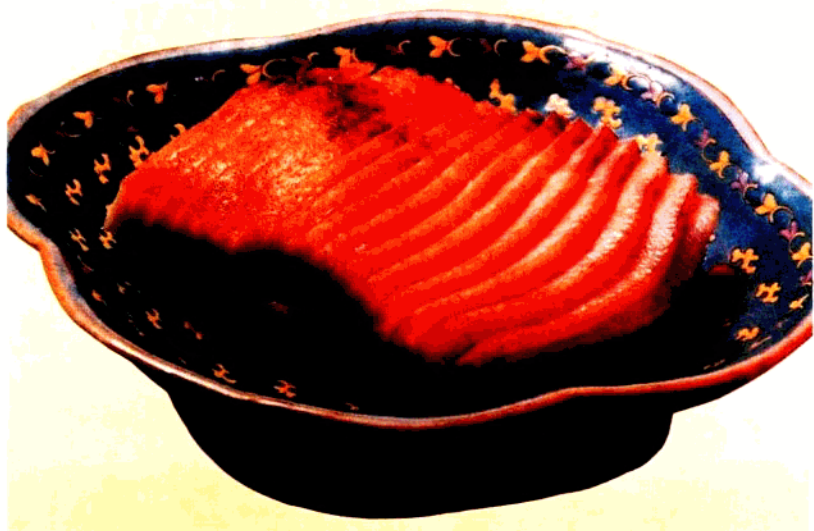


冰糖肉

【原料】猪白肉350克，冰糖25克，鸡蛋3个，面粉、青红丝、花生油、淀粉适量。

【制作】先将猪白肉切成小方块，再把鸡蛋打散，加面粉、淀粉调成蛋糊，把白肉放入蛋糊中，搅拌匀。起锅放入花生油，以文火炸裹好蛋糊的白肉，炸至呈金黄色即取出。锅内留油少许，放入冰糖加热，待冰糖发小泡时，放入炸过的肉翻炒，待冰糖稀裹匀白肉后，撒上青、红丝即成。





糊肘

【原料】猪肘500克，蒜泥、酱豆腐汁、腌韭菜花、辣椒油、酱油适量。

【制作】选猪肘要选皮略多的，去骨，用铁叉串牢，放在火上烤。烤制时要勤翻动，使其烤均匀。烤至猪肘整个外皮起小泡，然后浸温水中泡约30分钟后取出，沥净水分，把肘皮擦干净，刮去烤糊的皮肉，使皮肉呈金黄色，再放入锅内以清水煮，煮熟后捞出，切成薄片放盘中。另取碗将蒜泥、酱豆腐汁、腌韭菜花、辣椒油、酱油按个人口味调好，食时蘸之。





榨菜肉丝

【原料】猪里脊肉200克,榨菜75克,猪油、姜、韭黄、盐、胡椒粉、料酒、湿淀粉、白糖、鲜汤适量。

【制作】分别将猪肉、榨菜洗净切成丝,韭黄切成小段。将盐、湿淀粉与肉丝拌匀。起锅放入猪油,油热后放入肉丝、姜末翻炒,肉熟后放入榨菜丝、韭黄、倒入少许用湿淀粉、胡椒粉调过的鲜汤稍煮即成。





甜椒肉丝

【原料】猪通脊肉500克,青红椒200克,蒜苗50克,湿淀粉、酱油、料酒、菜油、清汤、姜、盐适量。

【制作】将猪通脊肉洗净,切成丝;青红椒洗净,去蒂,除去子,亦切成丝;姜也切成丝;蒜苗切成段。锅内倒入少许油,加热至八成,放入青红椒、盐,炒至半熟即取出。再倒入油,待七成热时,倒入以湿淀粉拌过的肉丝翻炒,加姜、蒜苗、青红椒快速翻炒,加酱油、料酒、清汤适量,快炒片刻即成。

