

WAIHANG

shaocai



外行烧菜

张家伟

汪旦琦

吕云媛

编著



上海科技教育出版社

WaiHangShaoCai

外行烧

张家

江苏工业学院图书馆
藏书章

琦
吕云媛

编著





休闲丛书

外行烧菜

编著/ 张家伟 汪旦琦 吕云媛

责任编辑/ 范 汜

版式设计/ 杨颖皓

封面设计/ 杜一光

出版/ 上海科技教育出版社

(上海冠生园路 393 号 邮政编码 200235)

发行/ 上海科技教育出版社

网址/ www.sste.com

经销/ 各地新华书店

印刷/ 常熟兴达印刷有限公司

开本/ 850 × 1168 1/32

印张/ 7.625

插页/ 5

字数/ 204 600

版次/ 2003 年 8 月第 1 版

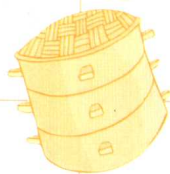
印次/ 2003 年 8 月第 1 次印刷

印数/ 1 - 5 000

书号/ ISBN 7 - 5428 - 3113 - 5/TS·12

定价/ 16.00 元

翡翠虾斗



清炒虾仁



香
魚
桂
魚
夾



鱸
魚
頭

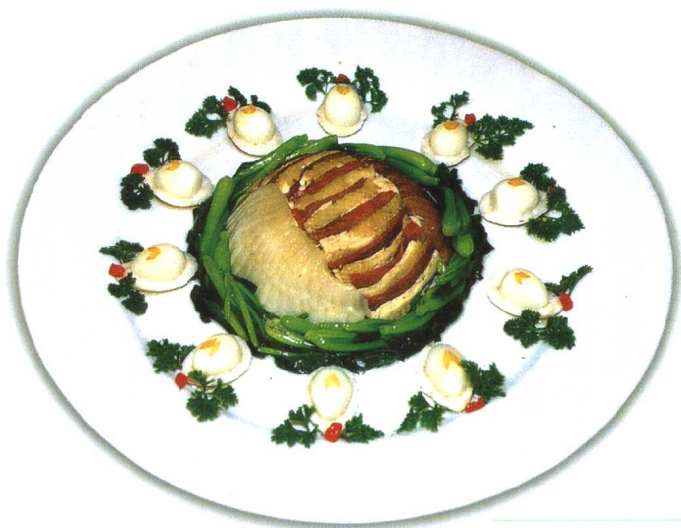


扒鱼圆



麒麟桂鱼





鸽蛋糟鸡



翡翠白玉丸



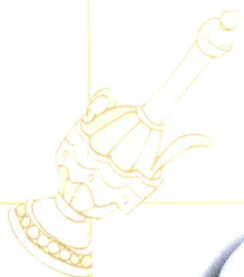


嫩姜黑鱼片



松鼠桂鱼





霸王映月



翠珠桂鱼

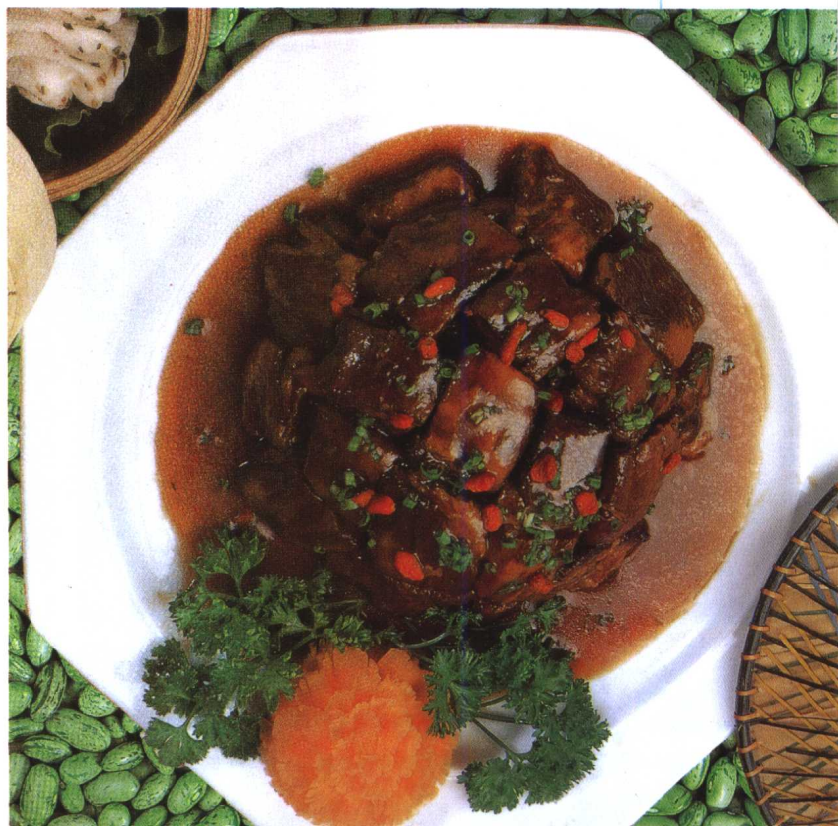




芥末海蜇



酱汁肉



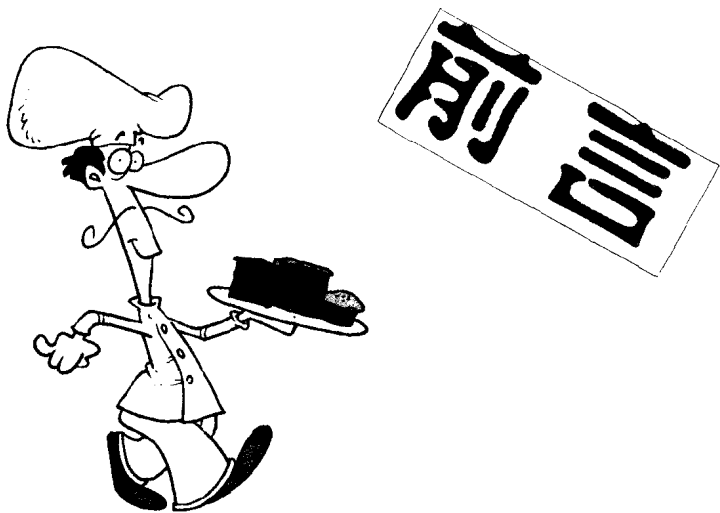


西米双色肉圆



蜜汁火方





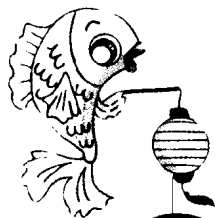
烹饪是人类文化发展的产物,也是家庭生活演进的标志。随着我国社会主义市场经济的迅速发展,物质不断丰富,人民生活水平日益提高,人们已从以食品充饥、果腹,发展到讲究饮食卫生和食物养生,而且更加注重菜肴的美味和营养价值。这是现代人追求高品位饮食的必然趋势。人们居家过日子,尤其是年轻人刚组建成美满的小家庭,很希望能够亲手烹制出具有特色的佳肴。

为了让你能烧出一道道家常菜,并从烧菜的外行变成内行,进而通过认真总结,成为制作具有地方特色的菜肴和国外风味菜的行家里手,我们特地编了这一本《外行烧菜》。倘若此书能给你的餐桌增添光彩,增加生活乐趣,这将是笔者的莫大欣慰。

编者

2003.1 于苏州

MU LU



一、烧菜小常识

- 1 (一) 炊具与餐具
- 8 (二) 选购原料
- 10 (三) 刀法
- 12 (四) 调味品
- 15 (五) 烹饪方法
- 18 (六) 几点建议
- 23 (七) 菜谱用语注释

二、现代家庭的 家常菜谱

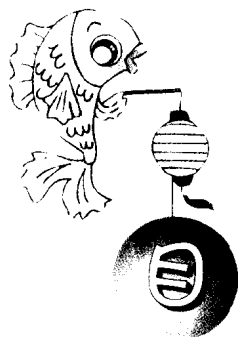
- | | | | |
|----|---------|----|----------|
| 29 | 红烧蹄膀☆ | 37 | 荷叶粉蒸肉☆☆☆ |
| 30 | 回锅肉☆☆ | 37 | 栗子烧肉☆☆ |
| 30 | 樱桃肉☆☆ | 38 | 麻仁肉卷☆☆ |
| 31 | 番茄肉排☆☆ | 38 | 猪皮冻☆☆ |
| 31 | 红烧排骨☆☆ | 39 | 脆皮肉丸☆☆ |
| 32 | 糖醋排骨☆☆ | 39 | 清蒸白菜肉卷☆☆ |
| 32 | 干菜烧肉☆☆ | 40 | 荷芹炒腊味☆☆ |
| 33 | 梅干菜扣肉☆☆ | 40 | 青椒肉片☆☆ |
| 33 | 锅巴里脊☆☆☆ | 41 | 家常肉片☆☆ |
| 34 | 东坡酒焖肉☆☆ | 41 | 家常肉片汤☆☆ |
| 35 | 家庭冷冻肉☆☆ | 41 | 葱头炒肉丝☆☆ |
| 35 | 刺猬沾肉☆☆ | 42 | 春笋肉丝☆☆ |
| 36 | 炸香酥肉☆☆ | 42 | 韭菜炒肉丝☆☆ |
| 36 | 米粉肉☆☆ | 43 | 大蒜炒肉丝☆☆ |
| | | 43 | 烂糊肉丝☆☆ |
| | | 44 | 冬笋肉丝汤☆☆ |
| | | 44 | 荠菜炒肉丝☆☆ |
| | | 45 | 香辣肉丝☆☆ |
| | | 45 | 枸杞头炒肉丝☆☆ |
| | | 46 | 爆炒腰花☆☆ |
| | | 46 | 酒香猪腰丝☆☆ |
| | | 47 | 拌肚丝☆☆ |
| | | 47 | 酥炸猪肚块☆☆ |
| | | 48 | 香辣拌肚丝☆☆ |
| | | 48 | 翡翠蹄筋☆☆ |



MU LU

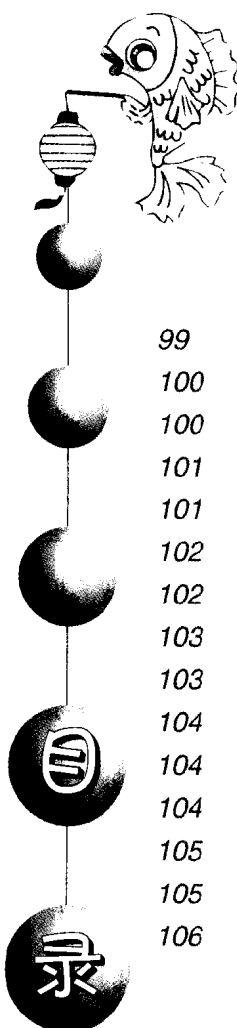
- 49 芝麻猪肝 ☆
49 软炸猪肝 ☆
50 炸烹猪肝片 ☆☆☆
50 奶汤煨银肺 ☆☆
51 五香牛肉 ☆☆
51 家常牛肉 ☆☆
52 大葱爆牛肉丝 ☆☆
52 牛肉粉丝 ☆
53 番茄牛尾汤 ☆☆☆
53 红烧羊肉 ☆☆
54 酥炸羊肉 ☆
54 肥净鸡 ☆☆
55 蘑菇蒸鸡 ☆☆
55 冬瓜鸡腿 ☆☆☆
56 荠菜炒鸡片 ☆☆☆
56 咖喱鸡翅 ☆☆
57 红油鸡翅 ☆☆
57 滑溜鸡片 ☆☆
58 腰果鸡丁 ☆☆☆
58 炒鸡骨酱 ☆☆
59 魔芋烧鸭 ☆☆☆
59 家常鸭块 ☆
60 芥末鸭掌 ☆
60 咸菜煨肫肝 ☆☆
61 葱油拌鸭肠 ☆☆
61 发菜鸭血汤 ☆☆
62 鸡鸭血汤 ☆☆
62 炸香酥鹌鹑 ☆☆
63 番茄焗鹌鹑 ☆☆
63 炸熘嫩鹌鹑 ☆☆
64 沙锅鱼头 ☆☆
64 红烧糟青鱼 ☆☆☆
65 五香熏鱼 ☆☆
65 蛤蜊氽鲫鱼 ☆☆
66 荷包鲫鱼 ☆☆
66 家常鲫鱼 ☆☆
67 萝卜丝鲫鱼 ☆☆☆
68 干烧鲫鱼 ☆☆
68 番茄鲫鱼汤 ☆☆
69 椒盐鲫鱼汤 ☆☆
69 清蒸鲳鱼 ☆☆
70 红烧鲳鱼 ☆☆
70 木耳鱼片 ☆☆
71 酸菜鱼片汤 ☆☆
71 塘鱼烩豆腐 ☆☆
72 银鱼炒蛋 ☆
72 太湖银鱼羹 ☆
72 盐水虾 ☆
73 面拖小虾 ☆☆
73 油焖龙虾 ☆

MU LU



- | | | | |
|----|-----------|----|---------|
| 74 | 虾仁烧豆腐☆☆ | 87 | 咸肉豆腐☆☆ |
| 74 | 油酱炒毛蟹☆☆ | 88 | 家常烧豆腐☆☆ |
| 75 | 八珍烩蛇羹☆☆☆ | 88 | 青菜炒百叶☆ |
| 75 | 田螺嵌肉☆☆☆ | 89 | 香干西芹☆ |
| 76 | 炒田螺☆ | 89 | 海米烧腐竹☆☆ |
| 77 | 粟米烩蚌肉☆☆ | 89 | 火腿蚕豆☆☆ |
| 77 | 家常黄鱼☆☆ | 90 | 肉丁炒黄豆芽☆ |
| 78 | 干煎黄鱼☆☆ | 90 | 盐毛水豆☆ |
| 78 | 苔菜面拖黄鱼☆☆☆ | 91 | 火腿四季豆☆☆ |
| 79 | 红烧带鱼☆ | 91 | 鸡油菜心☆ |
| 79 | 煎带鱼☆ | 92 | 三鲜菜心☆☆ |
| 80 | 煎蒸带鱼☆☆ | 92 | 酸辣白菜☆ |
| 80 | 煎鲳鱼☆☆ | 93 | 蚝油生菜☆ |
| 81 | 荔枝鱿鱼☆☆☆ | 93 | 蛋丝炒芹菜☆☆ |
| 81 | 什锦海参羹☆☆☆ | 94 | 糖醋心里美☆ |
| 82 | 油爆海螺☆☆ | 94 | 红烧香菇☆ |
| 82 | 三色海带丝☆☆ | 95 | 芙蓉平菇☆☆ |
| 83 | 凉拌海蜇皮☆ | 95 | 油焖笋☆ |
| 83 | 海蜇萝卜丝☆☆ | 96 | 麻油拌鸳鸯笋☆ |
| 84 | 生炒鸡酱☆☆ | 96 | 虎皮鸡蛋☆☆ |
| 84 | 什锦炒酱☆☆☆ | 97 | 芙蓉彩蛋☆☆☆ |
| 85 | 八宝炒辣酱☆☆ | 97 | 家常赛蟹粉☆☆ |
| 85 | 莲花豆腐☆☆ | 98 | 炒土豆丝☆ |
| 86 | 香椿拌豆腐☆ | 98 | 炸薯条☆ |
| 86 | 蜂窝豆腐☆☆☆ | 99 | 青椒三丝☆☆ |

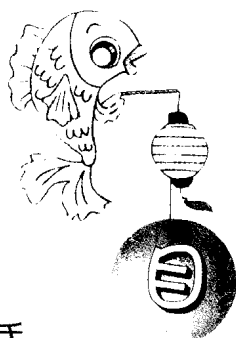
MU LU

- 
- 99 香肠拌马兰☆
100 鱼香苦瓜丝☆☆
100 酱烧茭白☆
101 火腿煨冬瓜☆
101 炆玉米笋☆
102 烤鸭拌苦瓜☆
102 糖醋藕片☆
103 家常素烩☆☆
103 番茄蛋汤☆
104 鹌鹑蛋鸡丝汤☆☆
104 肉丝鸡蛋汤☆☆
104 油皮蛋汤☆☆☆
105 榨菜豆腐汤☆☆
105 酸辣汤☆☆
106 雪菜豆瓣汤☆

三、民间节日 家宴菜谱

- 107 沙锅大鱼头
107 拆烩鲢鱼头
108 酱汁青鱼
109 青鱼甩水
109 清蒸鲥鱼
110 红烧刀鱼
111 莼菜鱼片汤
111 炒鳝段
112 金针菇爆鳝鱼
112 白鳝羹
113 清蒸河鳗
113 椒盐斑节虾
114 翡翠虾仁
114 油焖大虾
115 清炒虾仁
115 醉蟹
116 清蒸大闸蟹
116 蟹粉烩豆腐
117 冰糖烧甲鱼
117 炸牛蛙腿
118 碧绿鲈鱼片
118 鸭汁烩鱼唇
119 烩奶汤鱼唇
120 烹对虾段
120 红烧大明虾
121 酱爆海蟹
121 清蒸海蟹
122 爆鱿鱼卷
122 海红鱼翅
123 肘条扒海参
123 葱烧海参
124 虾子大乌参

MU LU



- 125 蹄筋烩海参
- 125 红烩鲜贝
- 126 大蒜干贝
- 127 三鲜烩鱼肚
- 127 凉拌海蜇头
- 128 白斩鸡
- 128 贵妃鸡翅
- 129 香菇炖童子鸡
- 129 香酥鸡
- 130 大葱烧鸭片
- 131 锅烧鸭子
- 131 清蒸鸭子
- 132 蟹粉狮子头
- 132 大葱烧蹄筋
- 133 香菇蹄筋
- 133 炒腰花
- 134 芹菜红肠丝
- 134 炸牛排
- 135 酱包野兔丁
- 135 天下第一鲜
- 136 天下第一菜
- 137 蛤蜊炖蛋
- 137 猴头菇火锅

四、让我露一手 (特色菜谱)

- 138 1. 美味素菜谱
- 138 红烧豆腐
- 139 咸酸菜蒸豆腐
- 139 青椒瓢豆腐
- 140 厚菇豆腐羹
- 140 芥菜豆腐羹
- 141 酱汁素鸡
- 141 卤汁面筋
- 142 五香烤麸
- 142 盐水腐竹
- 143 糖醋腐衣
- 143 酱爆水面筋
- 144 清炸丸子
- 144 焦熘素肠
- 145 辣味粉皮
- 145 炆绿豆芽
- 146 三色银芽
- 146 榨菜炒银芽
- 147 焖鲜蚕豆
- 147 蒜茸荷兰豆
- 147 油豆腐瓢线粉
- 148 菠菜炒粉丝