

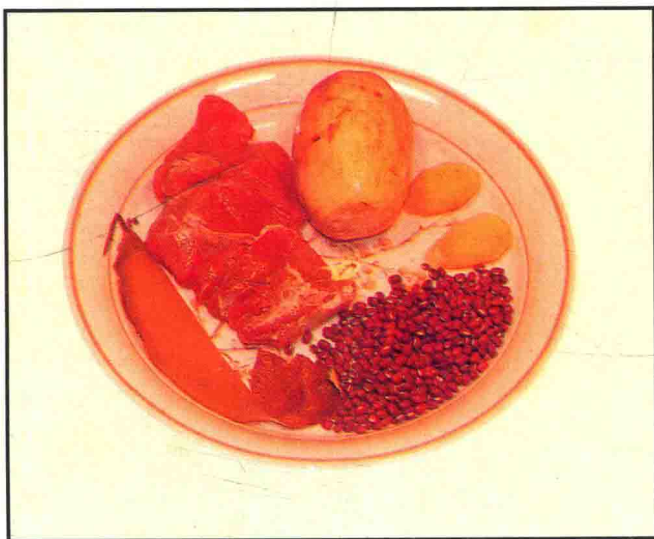
京杭菜系

美食家丛书



MEISHIJIACONGSHU

京杭菜系



琼新登 02 号

责任编辑:陈勋任

美食家丛书

京杭菜系



海南摄影美术出版社出版发行
(海南海口市沿江三路大龙别墅 A—11 号)

新华书店经销

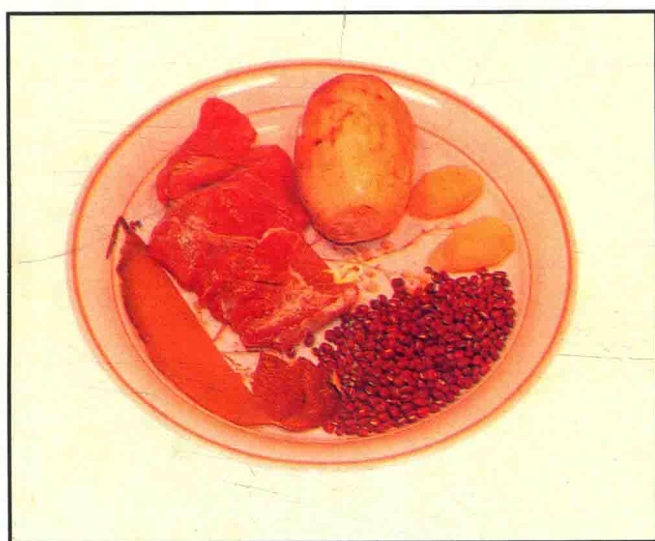
深圳世罗发印刷厂印刷

787×1092 毫米 16 开本 4 印张
1994 年 1 月第 1 版 1994 年 2 月第一次印刷

ISBN7—80571—946—2/J.617

定价:22 元

京杭菜系





黑椒煎双鲈

原料：鲈鱼 2 条共重约 1 磅（半公斤），姜 2 片，油 4 汤匙，红椒花装饰。

调味料：姜汁 1 茶匙，黑椒粉 1 茶匙，蒜盐 $1\frac{1}{2}$ 茶匙，糖半茶匙。

制作：1. 鲈鱼去内脏，洗净抹干，姜剁成茸。

2. 将姜茸及调味同放碗中拌匀，试至合味后，全部淋在鱼身上腌半小时，反转再腌半小时。

3. 锅中放油煮沸，滑下鲈鱼半煎炸至两面金黄色。取出隔去余油即可上碟，以红椒花装饰。

茄子黄鱼

原料：黄花鱼 1 磅（半公斤），姜葱茸各 1 茶匙，面粉 2 汤匙，茄子 10 安（300 克），姜丝 2 汤匙，葱头片 1 茶匙，蒜头片 1 茶匙。

调味料：豆豉酱 2 汤匙，酒 1 茶匙，上汤 $\frac{1}{4}$ 杯，生抽 1 茶匙，糖 1 茶匙，胡椒粉 $\frac{1}{4}$ 茶匙。

制作：1. 黄花鱼打鳞去内脏，洗净抹干。在鱼身上两边各剖三刀，将姜、葱茸酿在缝中，扑上面粉。

2. 茄子切厚片浸于盐水中。

3. 烧红锅加油 3 汤匙煮沸，将鱼滑入慢火煎约 3 分钟，反转再煎 3 分钟至两金黄色。铲出以碟盛起候用。锅中余油爆香姜、葱、蒜片。倾入茄子 豆豉酱兜炒片刻。将鱼加料酒把全部调味和匀流入煮 1 分钟，盛起上桌。





蠔油牛肉

原料：牛肉十两，芥兰六两，葱段三支，蠔油一汤匙，盐半茶匙，料酒半汤匙，太白粉少许。

制作：1. 牛肉切薄片，加蠔油、料酒、太白粉拌匀。

2. 起油锅，锅中注入二汤匙油，待油热大火炒芥兰，起锅时加盐调味置于盘底。

3. 油锅中注油三汤匙，待油热先爆香段，再加牛肉片炒匀，置于芥兰上即可。



雪耳乌骨鸡汤

原料：乌骨鸡半只，银耳半两，香菇五朵，姜片三片，葱段三支，盐 1 1/2 茶匙，味精半茶匙，料酒半汤匙。

制作：1. 乌骨鸡剁块，入滚水中川烫后取出；雪耳泡

软；香菇泡软去蒂。

2. 锅中注水五碗及乌骨鸡、雪耳、香菇、姜片、葱段、大火煮滚后改小火焖煮约三十五分钟后取出姜片、葱段、加盐、味精、料酒调味，继续焖煮十五分钟即可。



红烧鱼头

原料：鱼头 1 个约 1 磅（半公斤），生粉 1/3 杯，豆腐 1 件，熟冬菇 3 只，青菜 10 安（300 克），油 4 杯，蒜茸 1 粒，姜丝 1 安（30 克），葱丝 3 条。

调味料：酒 1 茶匙，上汤 2/3 汤匙，生抽 2 茶匙，蠔油 2 茶匙，糖 1 1/2 茶匙，胡椒粉 1/4 茶匙，生粉水 1 茶匙，麻油 1 茶匙。

制作：1. 鱼头洗净切开两边，抹干水份涂上生粉。
2. 豆腐切片。冬菇切丝。青菜洗净摘好。放

入已加盐、油之沸水中飞水，隔干水份围放碟旁。

3. 锅烧红加油煮沸。将鱼头放入，以中火炸至金黄色。

4. 豆腐亦以沸油炸至金黄色，盛起隔去余油，留下 2 汤匙起锅。

5. 烧红锅 加油煮沸，放入蒜茸、姜丝及冬菇爆香。加入鱼头、豆腐。沾酒加入水，盖上锅盖煮 5 分钟，加下调味料试至合味后生粉水埋献。加尾上碟洒下葱丝装饰。



葡汁椰菜花

原料：椰菜花十二两，咖喱粉一茶匙，奶水一碗，盐一茶匙，糖一茶匙，太白粉少许。

制作：1. 将椰菜花入盐滚水中川烫取出沥干。
2. 起油锅，锅中注油二汤匙，待油热略炒椰花

菜后盛起。

3. 起油锅，注油一汤匙，待油热先爆香咖喱后加水半碗及盐、糖煮滚后，加入奶水煮匀，最后以湿在白粉勾芡淋在椰菜花上即可。



皮蛋鱼腩西洋菜汤

原料：草鱼腩八两，皮蛋二个，西洋菜三支，姜片三片，葱段三支，盐 1 1/2 茶匙，味精半茶匙，料酒半汤匙，胡椒粉少许，香油少许。

制作：1. 草鱼腩切长条，加盐半茶匙、酒腌一下；皮

蛋切块。

2. 锅中注入四碗水及皮蛋、姜片、葱段、大火煮至滚后，再加入草鱼腩、西洋菜煮滚，以盐一茶匙、味精调味，洒上胡椒粉，淋上香油即可。

猪八戒踢皮球

原料：猪脚一斤，鸡蛋五只，羌两片。

调味：老抽三茶匙，生抽一茶匙，酒一茶匙，糖两茶匙，盐少许。

制作：①猪脚刮净毛洗净，用沸水出水后，再在清水中

洗净。

②鸡蛋煮熟剥壳。猪脚放入锅中，放姜和酒、加三杯清水，煮滚后改用中小火焖四十分钟，放入蛋，生抽及老抽，再焖二十分钟至猪脚肉烂，加糖收汁，即可上碟。



熏鱼

原料：鲩鱼（中段）一斤，生菜叶数片，五香粉少许。

腌料：盐、糖各半茶匙，姜汁、酒各一茶匙，生抽、老抽各一茶匙，胡椒粉少许。

卤汁料：葱两棵，茴香、盐各一茶匙，桂皮一片，绍酒、糖各一汤匙，生抽两汤匙，清水两杯。

制作：1、鱼洗净切大片，抹干水份，加入腌料拌匀一

小时。

2、混合卤汁料慢火煮三十分钟，隔去渣。

3、生菜洗净，铺在碟底。

4、烧滚多量油，鱼块抹干汁料，放入滚油中炸至硬身，随即放入卤汁中浸五分钟盛起，放在生菜叶上，洒上五香粉即成。

MEISHIJIACONGSHU



烂糊肉丝

原料: 瘦肉四两, 黄芽菜半斤, 冬菇四只, 红萝卜半个, 青椒两个。

调味料: 盐 1/2 茶匙, 糖 1/2 茶匙, 酒适量。

献汁料: 生粉一茶匙, 清水适量。

制作: ①瘦肉洗净, 切成细丝。冬菇浸软去蒂, 黄芽菜

洗净, 红萝卜去皮, 洗净, 青椒去籽洗净, 冬菇、黄芽菜、红萝卜、青椒均切成细丝。

②烧红镬, 下油, 爆肉丝, 占酒, 再放入冬菇丝、黄芽菜丝, 兜炒均匀, 盖上煮五分钟, 下盐、糖、红萝卜丝及青椒丝, 翻炒一下, 埋献便可上碟。



清水雪菜烩猪肉

原料：雪菜半斤，猪肉半斤，蕃茄一个，姜片，酒酌量。

制作：1、雪菜用水冲净，切成寸长。
2、猪肉分成方块，出水滴干。

3、蕃茄洗切片备用。

4、烧沸一锅水，放入猪肉、姜片、雪菜和酌量的酒，以中慢火煮放一小时，待猪肉酥烂，加蕃茄片，汤再沸起，便可上桌。



木须肉

原料：黑木耳一两，瘦肉四两，青椒一个，上汤一杯，姜片。

调味料：生抽一茶匙，生粉一茶匙，盐半茶匙，糖一茶匙，酒半茶匙。

制作：1、黑木耳用清水浸开洗净，以上汤，盐、糖各

半茶匙煮片刻，滴干水，备用。

2、青椒洗净去籽切丝。瘦肉洗净切丝，以生抽、生粉及半茶匙糖拌腌。

3、烧红锅，下油放入肉丝，泡嫩油盛起。再下油，爆香姜片，下青椒兜炒至七成熟，加入木耳，肉丝回锅，再兜炒至熟，便可上碟。

MEISHIJIACONGSHU



北京填鸭

原料：光鸭（约四斤）一只，京葱蒜葱段两棵，甜面酱两汤匙，薄饼适量，青瓜（切条）半个。

腌料：盐两茶匙，酒一汤匙。

淋鸭皮料：麦芽糖两汤匙，清水三杯。

制作：1、鸭于翼底处开一孔，取出肠脏（可请鸭档代劳），洗净，以腌料涂匀鸭腔。

2、用三寸长木条内入鸭腔内，横撑于两翅骨间，插一支管在鸭头部，吹气使鸭全身澎涨。

3、用滚水淋鸭外皮至起凸点，煮溶淋鸭皮料，涂匀鸭皮扑在当风处吹干。

4、用叉撑着鸭放在火炉上烧，须反复转动及多次涂油，烧至皮脆及呈金黄色上碟。

5、若用火局炉鸭以纸包着火局至八成熟除去锅纸再火局至鸭皮呈金黄色取出。或可以火局后取出，用滚油淋鸭皮至脆上碟。

6、趁热将鸭片皮，伴以京葱、青瓜、甜面酱及薄饼同食。



翡翠玉球汤

原料: 猪绞肉六两, 大黄瓜八两, 草菇五朵, 姜片二片, 葱段三支, 盐 $1\frac{1}{2}$ 茶匙, 味精半汤匙, 料酒半汤匙, 太白粉少许, 胡椒粉少许。

制作: 1. 猪绞肉内加盐半茶匙、料酒、太白粉、胡椒粉

拌匀; 大黄瓜去皮去子切大块; 草菇一分为二。
...2. 锅中注入五碗水, 待水滚, 将绞肉搓成小肉丸, 入滚水中煮熟后, 加入黄瓜块、草菇、姜片、葱段, 煮滚后改小火煮约十五分钟, 以盐一茶匙、味精调味即可。



鸡茸茄子煲

原料: 鸡里肌肉四两, 茄子八两, 蒜末半汤匙, 盐一茶匙, 糖一茶匙, 味精半茶匙, 酱油 $1\frac{1}{2}$ 汤匙, 红葱豆三个。

制作: 1. 鸡里肌肉剥碎加酱油半汤匙拌匀; 茄子切长条。

2. 起油锅, 锅中注油二汤匙, 待油热先爆香蒜末、红葱后加入鸡茸炒匀取出, 锅中另注油三汤匙, 稍炒茄子即注入一碗半水及酱油一汤匙、盐、糖、味精、鸡茸煮滚后, 以中火焖煮至茄子软烂后, 移入煲锅中大火煮约一分钟即可。

红烧斑腩煲

原料：斑腩10安(300克)，肉丝2安(60克)，油半锅，豆腐6安(180克)，熟冬菇3只，葱头片1汤匙，姜丝1汤匙，葱丝1汤匙。

肉丝腌料：酒半茶匙，生抽半茶匙，生粉半茶匙，糖1/4茶匙，胡椒粉1/4茶匙，水1汤匙。

调味料：盐1/4茶匙，酒1茶匙，上汤半杯，生抽1茶匙，蠔油1茶匙，糖半茶匙，胡椒粉1/4茶匙，生粉水1茶匙。

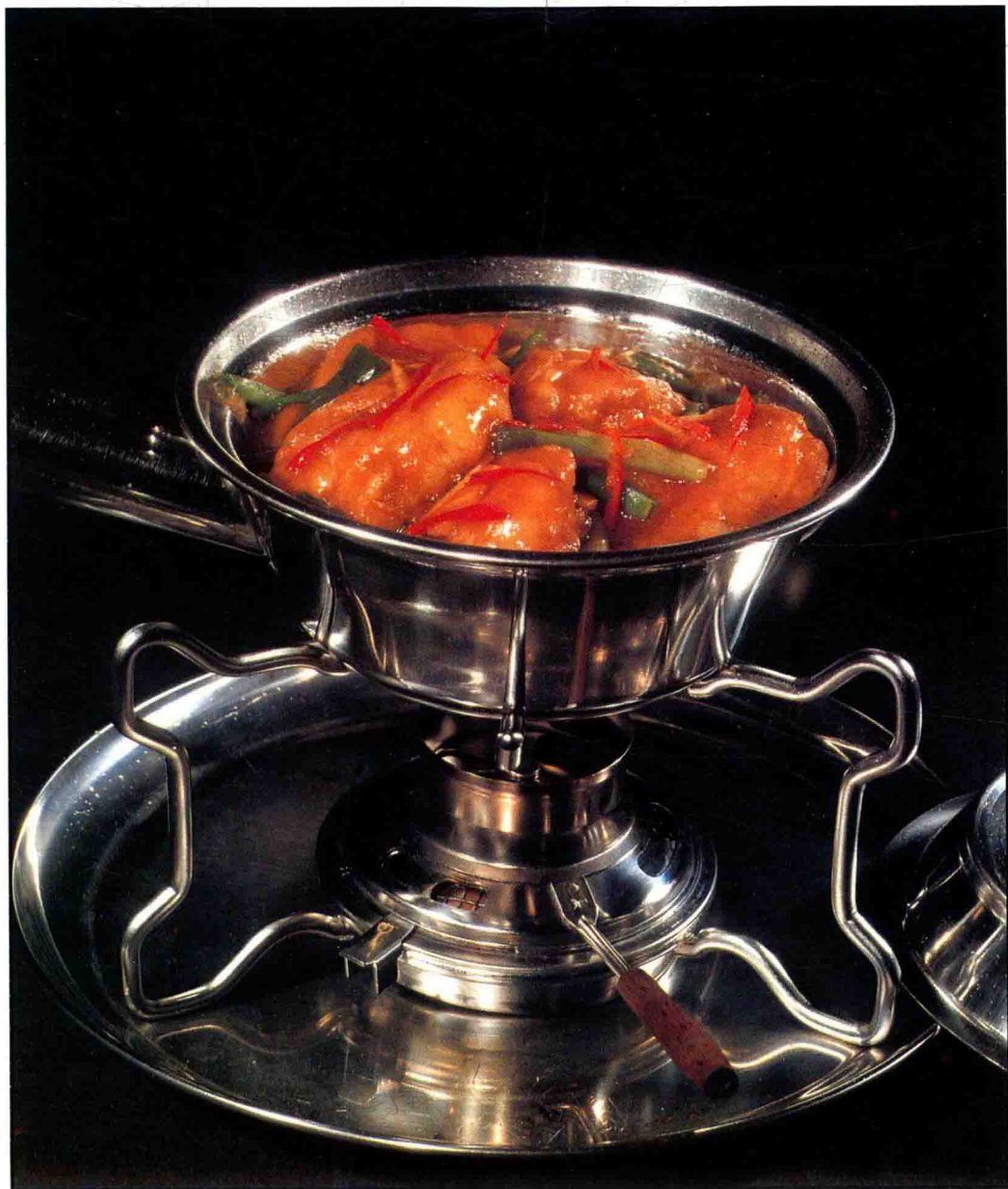
制作：1. 斑腩洗净抹干，切件后扑上1/4茶匙胡椒粉及生粉候用。肉丝用和匀腌料腌20分

钟。

2. 烧红锅加油煮至微热，放入肉丝泡油，捞起隔干。续把斑腩滑入锅中炸至微黄色，捞起隔油候用。

3. 豆腐切件，亦放沸油中炸至金黄色候用冬菇切丝

4. 锅中余油约2汤匙煮沸，下盐煨香葱头片，沾酒加上汤煮沸。倾入斑腩、冬菇肉丝及豆腐，盖上盖烧至汁水只余一半时，加调味再烧至汁水将干，即以生粉水埋献，洒姜丝装饰上碟。





五味香鱼

原料：淡水鲈鱼 1 条约 900 公克、猪网油 1 张（裁成 50 公分见方）、沙拉油 3 大匙。

①豆豉 1 大匙、红辣椒屑 1 大匙、蒜屑半大匙、葱屑半大匙、姜屑 1 大匙、盐半茶匙、味精半茶匙、酒 3 大匙、清水 3 大匙。

制作：1. 鱼洗净。鱼身两面各切斜刀口 2 条。

2. 炒锅入油，把①料炒香。

3. 把炒好的香料放一半在铺平的猪网油上面，放下鱼，然后再把剩余的香料均匀的铺洒在鱼身上。

4. 将鱼身用猪网油包好，放入蒸锅中（水滚后才可以放入），用大火蒸 5 分钟，然后熄火继续焖 5 分钟，即可取出供食。





姜葱红烧鱼

原料：鱼半尾约1磅(半公斤)，胡椒粉1/4茶匙，姜1安(30克)，葱头1安(30克)，蒜头半安(15克)，油3汤匙，葱1安(30克)，红椒1只，姜丝1汤匙。

调味料：酒1茶匙，水半杯，生抽2汤匙，老抽半汤匙，糖1汤匙，胡椒粉1/8茶匙，麻油1茶匙。

制作：1. 鱼去鳞去鳃洗净，每隔半寸(1.25公分)剖一刀。拍上胡椒粉。以一半姜、葱、

蒜头剁烂成茸，放入裂缝内。其余姜、葱、蒜头切片留用。

2. 烧红锅加油煮沸，以姜片擦匀锅之四周。将鱼放入锅中以文火煎至两面金黄色。投下葱蒜片同煎至香。沾酒加水及调味料试妥味。

3. 葱、红椒切丝。将一半放入锅中同煮约5分钟。

4. 将鱼铲起放平碟上。洒上其余葱丝、红椒丝及姜丝。上桌热食。



好！好！好！