

天天好口味

滋补蒸煮

李之林
王好义 / 主编

江西科学技术出版社



天天好口味

滋补蒸煮

李之林
王好义 / 主编

江西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

滋补蒸煮/李之林

—江西南昌:江西科学技术出版社

ISBN 7-5390-1656-6

I. 滋补蒸煮 II. 李之林

III. 饮食 IV. TS972

国际互联网(Internet)地址:

HTTP://WWW.NCU.EDU.CN:800/

滋补蒸煮

李之林 王好义编著

出版 发行	江西科学技术出版社
社址	南昌市新魏路17号
	邮编:330002 电话:(0791)8513294 8513098
印刷	广州培基印刷镭射分色有限公司
经销	各地新华书店
开本	889mm×1194mm 1/24
字数	45千字
印张	2
印数	5001-8000册
版次	2000年1月第1版 2000年4月第2次印刷
书号	ISBN 7-5390-1656-6/TS·51
定价	10.00元

(赣科版图书凡属印装错误,可向出版社出版科或承印厂调换)

目录

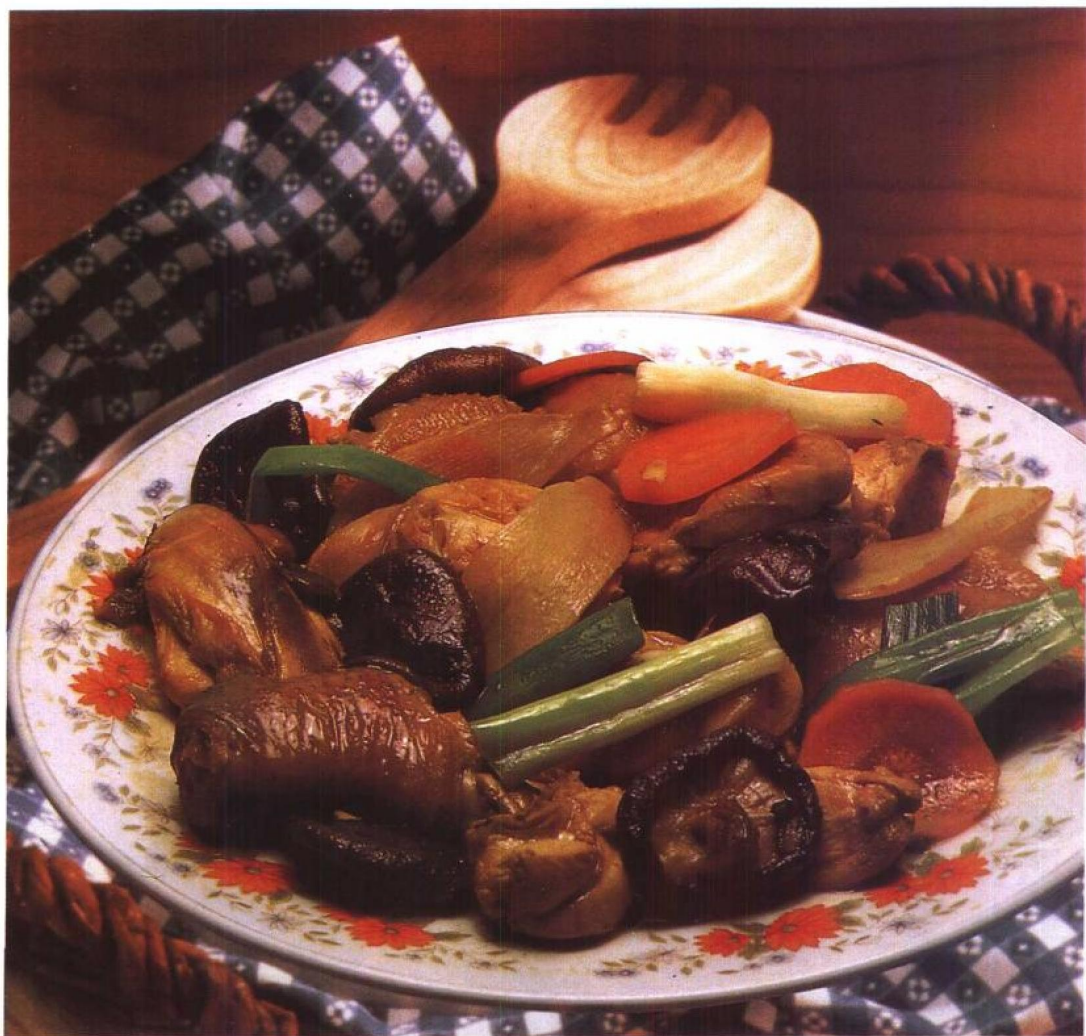
香菇麻油鸡	1
苦瓜焖鸡汤	2
蛋青茄香鸡丝	3
冬瓜鸭煲	4
卤水鹅	5
苦瓜排骨煲	6
豆豉蒸排骨	7
苦瓜烧肉排	8
香菇蒸肉饼	9
地瓜粉蒸肉	10
卤蛋烧肉	11

酱肉	12
香卤猪耳	13
花生猪尾煲	14
萝卜烧牛肉	15
番茄煮牛肉	16
牛肉烧豆腐	17
鲜牛肉时菜汤	18
牛肉煮粉丝	19
洋葱烧牛肉	20
腐竹烧羊肉	21
京葱烧羊肉	22

目录

鱼片煮豆腐·····	23	原汁烩墨鱼·····	34
青菜鱼头豆腐·····	24	肉末烩炸豆腐·····	35
香菇火腿蒸鱼·····	25	肉环蒸豆腐·····	36
豉椒鱼云煲·····	26	豆泡肉馅·····	37
豆腐烧鲤鱼·····	27	酱味肉末豆腐·····	38
肉末蒸鳗鱼·····	28	鲜蔬蚝油豆腐·····	39
酱爆钵仔鳝·····	29	千张卷·····	40
香葱田鸡煲·····	30	麒麟冬瓜·····	41
黄瓜蛤蜊汤·····	31	鱼香茄子煲·····	42
香醋蟹脚·····	32	茄子豆腐煲·····	43
蟹肉蒸蛋·····	33	双菇青菜心·····	44

香菇麻油鸡



用料

主料：
鸡肉 500 克，麻油 2 汤匙，红萝卜半根，香菇 5 只。

调料：
葱 2 根，姜 3 片，盐、味精适量。

作法

- (1) 鸡肉切块，红萝卜切片，香菇浸软，姜切片，葱切段备用。
- (2) 麻油放锅内烧热，放入姜片爆香，再加入鸡块、香菇拌炒。
- (3) 加清水 2 碗，用慢火焖约 15 分钟，再加入红萝卜片煮片刻。
- (4) 加盐、味精及葱段拌匀即可盛起。

苦瓜焖鸡汤



用料

主料：

鸡半只约 750 克，苦瓜 1 条。

调料：

香油 1 匙，米酒 1 汤匙，味精适量，腌豆豉 3 汤匙。

作法

- (1) 鸡切块，苦瓜去籽切块。
- (2) 将鸡块、苦瓜、腌豆豉放锅内，加清水 1 碗，用小火焖煮约 20 分钟。
- (3) 再加料酒、香油、味精即可盛起于汤碗内。

蛋青茄香鸡丝



用料

主料:

鸡肉 150 克, 茄子 3 只, 鸡蛋 1 个, 葱 1 根, 姜 1 片, 蒜籽 1 粒。

调料:

①生粉 1 汤匙, 料酒 2 匙, 盐、胡椒粉少许。

②酱油、料酒各 1 汤匙, 豆瓣酱、醋 1 匙, 糖 2 匙, 高汤 1 杯。

③生粉水 1 汤匙。

作法

- (1) 姜、葱、蒜子切碎末, 鸡肉切丝, 取蛋白备用。
- (2) 茄子对切开, 再在每片上划十字斜纹, 放炸油内炸熟摆放碟内。
- (3) 鸡肉丝加调料①腌置数分钟, 放中温炸油内炸片刻即捞出。
- (4) 下油烧热, 爆香姜、蒜子, 加调料②及鸡肉丝煮滚, 再以中火煮 2 分钟, 撒上葱末, 加生粉水勾芡, 即可起锅淋在碟内茄子上。

冬瓜鸭煲



用料

主料:

冬瓜 650 克, 莲子 40 克, 鸭 1000 克, 胡萝卜片少许, 葱头 4 个, 蒜茸 2 匙, 陈皮 1/4 个, 姜片适量。

调料:

① 姜汁 1/2 匙, 酱油 1/2 汤匙, 盐 1 匙, 酒、胡椒粉少许。

② 豆豉酱 2 汤匙, 蚝油 1/2 汤匙, 冰糖适量, 水 3 杯。

作法

- (1) 冬瓜去皮切块, 用少许姜片和油炒至微绿色。
- (2) 鸭洗净, 加调料 1 腌 1 小时, 用油炸至微黄。
- (3) 烧热 2 汤匙油, 爆香葱头、蒜茸、姜片, 下调料 2、莲子, 煮开 20 分钟后, 下鸭子, 用小火煮 20 分钟, 熄火 10 分钟, 重复两次。
- (4) 鸭子取出, 切块后倒回煲中, 用生粉勾芡, 下胡萝卜片煮开即可。

卤水鹅



用料

主料:

鹅 1 只(约 2000 克),姜 2 大块。

调料:

①葱 2 根切段,香菜少许,糖 2 汤匙,酱油 1 杯,米酒 1 汤匙,盐 $\frac{1}{2}$ 匙。

②茴香、川椒、甘草、桂皮适量放布袋内扎紧。

③蒜茸 $\frac{1}{2}$ 匙,醋 2 匙盛小碟内。

作法

(1) 鹅剖好后去脚翼洗净,放滚水内煮 5 分钟,捞起清洗沥干。

(2) 锅内加水 8 杯,放入调料②煮滚,再加调料①及鹅以慢火煲 2 小时。

(3) 将鹅取出切件上碟,蘸调料③食用。

苦瓜排骨煲



用料

主料:

排骨 300 克, 苦瓜 250 克, 葱 2 根, 红椒丝少许。

调料:

① 蒜茸、葱茸各 1 匙, 豆豉 1 匙, 虾酱 ½ 匙。

② 鱼露 1 匙, 冰糖 20 克, 水 3 汤匙。

作法

- (1) 排骨洗净切块, 加姜汁、糖、盐、酱油、生粉拌匀。腌 60 分钟, 洒上生粉, 用油炸至微黄捞起。
- (2) 苦瓜切块, 用盐擦过, 余盐水。
- (3) 烧热 2 汤匙油, 爆香调料①, 下苦瓜拌炒, 加半杯水, 小火煮 8 分钟, 下排骨和调料②, 煮至快干时, 用生粉勾芡, 加红椒, 加盖焖片刻。

豆豉蒸排骨



用料

排骨 400 克, 豆豉 1 汤匙, 蒜 2 瓣, 红椒 2 个, 酸梅 2 个, 砂糖 2 匙, 酱油 3 汤匙, 麻油 1 汤匙, 生粉 1 匙, 水 $1\frac{1}{2}$ 杯。

作法

- (1) 把豆豉、蒜、红椒、酸梅、糖、酱油、麻油、生粉混匀, 再加入排骨拌匀。
- (2) 将拌好的排骨倒入深盘中, 用大火蒸 15 分钟即可。

苦瓜烧肉排



用料

苦瓜 400 克, 肉排 300 克, 黄豆 80 克, 咸菜 160 克, 油 3 汤匙, 盐适量。

作法

- (1) 苦瓜切开去瓤后氽水待用。排骨氽水待用。
- (2) 黄豆用清水浸 4 小时, 沥干待用。
- (3) 咸菜切片后用淡盐水浸 30 分钟, 沥干待用。
- (4) 爆香苦瓜及咸菜, 加入排骨、黄豆及适量水煮烂后加盐即成。

香菇蒸肉饼



用料

主料：

猪腿肉 300 克，肥肉 300 克，香菇 3 个。

调料：

酱油 3 汤匙，胡椒粉少许，生粉 1 匙，水 $\frac{1}{3}$ 杯，麻油 2 匙。

作法

- (1) 猪腿肉及肥肉剁碎，香菇切末。
- (2) 将腿肉、肥肉及香菇拌匀，再加入酱油、胡椒粉、生粉、水混匀，最后加麻油拌匀。
- (3) 将(2)料倒入深盘中蒸 15 分钟即可。

地瓜粉蒸肉



用料

主料:

五花肉 250 克, 地瓜 200 克。

调料:

① 酱油 2 匙, 米酒、味精、白糖各 1 匙, 花椒粉少许。

② 蒸肉粉适量。

作法

- (1) 地瓜切厚片, 五花肉切块, 调料拌好备用。
- (2) 将五花肉放在调料①内腌置 5 分钟, 取出沾上蒸肉粉。
- (3) 将地瓜排放盘内, 再将五花肉放在上面, 洒上少许清水, 罩好保鲜膜, 放于微波炉内开至弱档蒸 10 分钟即可取出食用。

卤蛋烧肉



用料

主料:

蛋 4 个, 五花肉 350 克, 香菇 4 只。

调料:

葱花 1/2 匙, 姜茸 1 匙, 高汤 2 杯, 酱油 1 杯, 糖 2 汤匙, 炸油 2 杯。

作法

- (1) 香菇浸软切块, 五花肉切块。
- (2) 肉放热水中煮 20 分钟取出放炸油内炸 2 分钟, 捞起沥油。
- (3) 蛋煮熟后去壳。
- (4) 蛋、肉和香菇放锅内, 加葱花、姜茸、高汤、糖、酱油稍拌, 以中火焖煮 20 分钟即可。

酱肉



用料

主料:

猪肉 650 克, 姜 2 片, 葱 2 根, 海鲜酱 4 汤匙, 蒜头 1 个, 水 1 杯。

调料:

酱油 2 汤匙, 黄酒 1 汤匙, 冰糖 1 汤匙。

作法

- (1) 猪肉洗净, 加海鲜酱腌 2 小时。
- (2) 葱切段, 蒜去衣切茸。
- (3) 用砂锅烧热 2 汤匙油, 爆香蒜、姜、葱, 放下猪肉, 加除冰糖外的调料和 1 杯水, 煮 30 分钟, 加冰糖, 煮至汁干, 取出切片。