

家庭精品

夏

季食谱

精致凉拌

美味热炒

营养汤煲

可口点心

王致福 主编

春

陶国宝 成玲珍 编著

秋

冬

上海科学技术出版社

家庭烹饪精品

夏

季食谱

王致福 主编 陶国宝 成玲珍 编著
上海科学技术出版社





王致福

国家中式烹饪高级技师。任职于上海衡山（集团）公司企管部。曾任上海大厦总厨师长，任职期间，多次负责中外国宾宴会上的菜肴设计和制作。曾担任中国烹饪世界大赛上海队教练、“全国烹饪大赛”的评委等。长期以来，手记笔录了百余万字的烹饪心得和经验，编著了数册烹饪书籍。



陶国宝

特级厨师。上海衡山（集团）公司浦江饭店餐饮部经理。曾任上海大厦17、18楼厨师长。曾获上海市机管局系统青工烹饪比赛操作能手和上海市共青团、总工会青工烹饪比赛操作能手称号。



成玲珍

一级厨师。任职于上海衡山（集团）公司上海大厦餐饮部。长期担任宴会、宴席的制作工作。是第二届中国烹饪世界大赛团体金牌成员之一。

家庭烹饪精品

夏季食谱

王致福 主编 陶国宝 成玲珍 编著

上海科学技术出版社出版、发行

（上海瑞金二路450号 邮政编码200020）

新华书店上海发行所经销 利丰雅高印刷（深圳）有限公司印制

开本 850 × 1156 1/32 印张 3

2000年1月第1版 2000年1月第1次印刷

ISBN 7-5323-5339-7/TS·463

印数：1-10 000 定价：16.00元

本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题，
请向本社出版科联系调换

序

在忙碌的现代社会生活中，要打理好日常生活三餐或是宴请亲朋好友确实不易，因此大多会选择上馆子就食。实际上，中华民族吃的文化是建筑在“家”的基础上的。只要你懂得一些烹饪方法，事前做好计划，烧上一桌色香味形俱佳的菜肴并非难事。

这次由上海科学技术出版社编辑组织上海衡山（集团）公司的上海大厦、浦江饭店高级技师王致福，特级厨师马茂春、陶国宝和成玲珍编撰的《家庭烹饪精品》丛书，皆是为普通家庭所设计的，共分《春季食谱》《夏季食谱》《秋季食谱》《冬季食谱》4册，按精致凉拌、美味热炒、营养汤羹、可口点心四大类，详尽介绍了320余款食谱的用料、味料和制作方法。本丛书原材料的选择替代性强、烹饪方法明了易学，加之每一款食谱均附有精美的彩色图片，实是一套适合家庭烹饪参考理想而实用的食谱。

希望藉这套丛书的出版发行，能够使广大读者分享高级技师、特级厨师精湛的烹饪技艺，从而启发您在烹饪方面的新思路和新创作。试想，因为您的爱心把家人或朋友聚在一起，大家快乐地享用您的烹饪杰作，该是一件多么美妙的事！有家人的赞美与鼓励，您将会发现，烹饪其实也是一种艺术。

上海衡山（集团）公司副总裁
上海大厦总经理

王致福

1999年11月



4 精致凉拌

- | | |
|---------|-------------|
| 6 乳汁肉干 | 18 辣黄瓜 |
| 7 糖醋小排 | 19 白斩鸡 |
| 8 浸鸡 | 20 五香烤子鱼 |
| 9 香菜海蜇头 | 21 虾子茭白 |
| 10 盐水鸭 | 22 拌双笋 |
| 11 冻虾仁 | 23 脆鳝 |
| 12 虾肉蛋卷 | 24 咸蛋黄肉松拌豆腐 |
| 13 松仁鱼米 | 25 酸梅藕 |
| 14 醉鸡 | |
| 15 芥蓝菜松 | |
| 16 糖醋京葱 | |
| 17 芥末鸭掌 | |





夏季食谱

XIAJI SHIPU

目录



26 美味热炒

- | | | |
|-------------|----------|----------|
| 28 炸溜茄饼 | 39 红烧板鱼 | 54 炒豆腐松 |
| 29 家乡焗鸡 | 40 烩三鲜 | 55 泡椒鸡片 |
| 30 酥炸鸭条 | 41 苋菜黄鱼羹 | 56 金沙盐焗虾 |
| 31 西湖醋鱼 | 42 清炖甲鱼 | 57 鱼香炒蛋 |
| 32 炸响铃 | 43 糖醋鳝鱼 | 58 水蛋炖花蟹 |
| 33 红烧四圆 | 44 面拖蟹 | 59 油爆目鱼花 |
| 34 黄焖鸡块 | 45 芝麻鱼排 | 60 炸肫肝 |
| 35 南江豆腐 | 46 红烧肚档 | 61 虾仁锅巴 |
| 36 辣子鲈鱼(桂鱼) | 47 面露虾仁 | 62 糖醋瓦块鱼 |
| 37 虾仁烧茄 | 48 抓炒肉丝 | 63 糟溜里脊肉 |
| 38 豆豉肉丁 | 49 炒虾肫 | 64 扒四素 |
| | 50 银鱼摊蛋 | 65 植物三味 |
| | 51 炒凤尾虾 | 66 炸虾球 |
| | 52 生炒仔鸡 | 67 清炸排骨 |
| | 53 水炒鸡蛋 | |

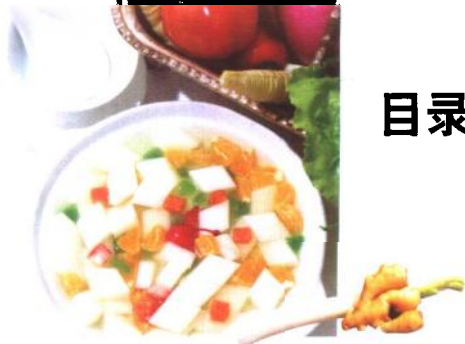




夏季食谱

XIAJI SHIPU

目录



68 营养汤煲

- 70 三丝汤
- 71 榨菜肉丝汤
- 72 柴杞鸭子汤
- 73 莼菜鸡丝汤
- 74 火腿竹笋青瓜汤
- 75 余肉圆子汤
- 76 莲蓬豆腐汤
- 77 火腿冬瓜球汤
- 78 雪笋塘鳢鱼汤
- 79 酒蒸鸡汤
- 80 清炖凤尾笋
- 81 素什锦汤

82 可口点心

- 84 水果糕
- 85 桂花糖藕
- 86 三虾面
- 87 鸡丝卷
- 88 糯米凉糕
- 89 杏仁豆腐
- 90 小笼汤包
- 91 翡翠烧卖
- 92 豆沙锅饼
- 93 冰冻银耳羹



精

致





凉

拌

乳汁肉干

原料

猪里脊肉（净）500 克

味料

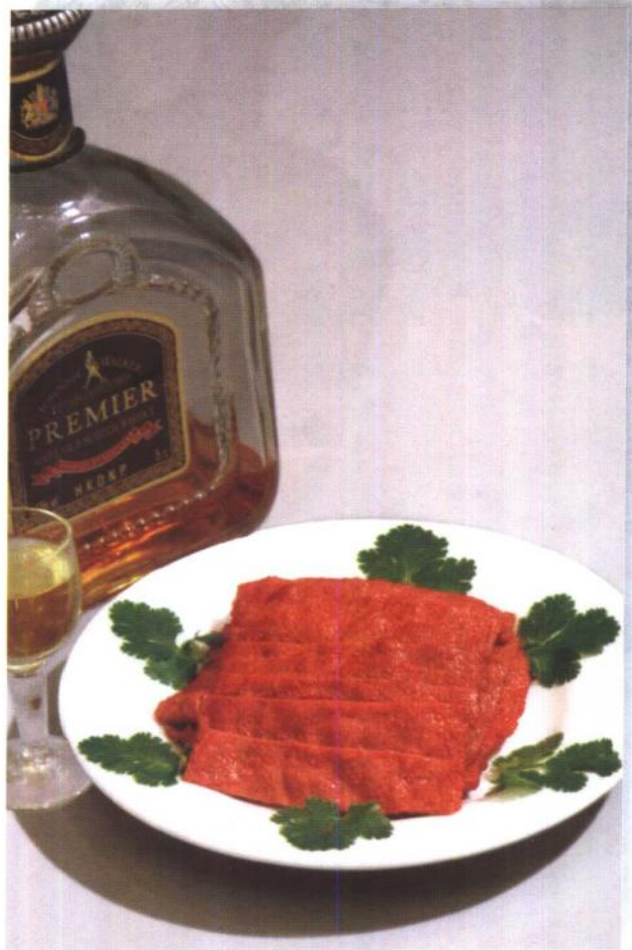
红乳腐汁 75 克

黄酒 25 克

白糖 75 克

葱、姜 25 克

味精 5 克



制法

（一）里脊肉切成6.6厘米长，3.3厘米宽的薄片，加入红乳腐汁、黄酒、白糖、葱、姜、味精拌和，腌半小时。

（二）油锅烧至七成热，用温火将肉片一片片下锅，煎熟取出装盆。

糖醋小排

原料

小排骨（肋骨）500 克

味料

精盐 15 克

硝（食用）1.5 克

白糖 125 克

白醋 25 克

黄酒 10 克

精制油 1000 克（耗 25 克）

制法

（一）小排骨斩成 3.3 厘米见方小块，用精盐、硝拌匀腌红（夏天腌半天，冬天腌 2 天）取出，放入清水内泡 2 小时左右（去掉一部分咸味），洗净。

（二）油锅烧至七成热，投入排骨炸至五成熟，沥去油，再下开水锅出水，沥干水分，放入清水、白糖、精盐、黄酒，用大火烧沸后改用文火煮至熟，加入白醋，转大火收干卤汁。



浸鸡

原料

光新鸡1只(约1500克)

味料

葱、姜 50 克

精盐 50 克

黄酒 25 克

大曲酒 15 克

花椒 2 克



制法

(一) 将洗净光鸡入开水锅，烧沸后改微火，撇清浮沫后(约15分钟)取出。

(二) 另起锅，放入清水(淹没鸡身为宜)，加入精盐、葱、姜、黄酒、花椒、味精煮沸后放入鸡，转用小火焖，待鸡七成熟时取出，待鸡汤冷透后浸入鸡，再倒入大曲酒，浸5~6小时后取出斩成长5厘米、宽1厘米的块装盆，浇上鸡肉。



香菜海蜇头

原料

海蜇头 250 克

香菜梗 25 克

味料

精盐 5 克

味精 5 克

麻油 15 克

白糖 2 克

制法

(一) 先将海蜇头撕成小片，并顺其自然批成两片，浸泡 4~5 小时。

(二) 香菜梗洗净切成小段。

(三) 海蜇头用净水洗净后沥干水分，放入香菜梗，加入精盐、味精、白糖、麻油，拌匀装盆。



盐水鸭

原料

一级光肥鸭 1 只
(约 1500 克)

味料

葱、姜 100 克
花椒 5 克
精盐 100 克
大曲酒 25 克
味精 10 克



制法

(一) 鸭子洗净，用精盐在鸭身内外擦一下，腌2小时左右。
(二) 锅烧热，加入清水、葱、姜、花椒、精盐，将鸭子下锅烧沸后转文火煮熟取出，鸭汤中加入大曲酒、味精，待鸭子冷却后浸入汤卤内，临吃时取出，改成5厘米长、1厘米宽的块装盆，浇上汤卤。



冻虾仁

原料

虾仁 300 克
熟火腿片 15 克
青豆 10 克
肉皮冻 300 克

味料

清汤 350 克
精盐 4 克
味精 4 克
卡夫奇妙酱 100 克
白糖 15 克
白醋 25 克
香菜叶 12 瓣

制法

- (一) 将虾仁、青豆、熟火腿片放入烧沸的清汤锅内烫熟，用漏勺捞出沥干水分，凉后加卡夫奇妙酱、白糖、白醋、精盐、味精拌匀，在扣碗内排齐。
- (二) 另锅烧热，将肉皮冻倒入，待溶化后加鲜汤烧沸，冷却后慢慢倒入虾仁碗内，置冰箱冷藏室中，食用时取出覆入盆中。



虾肉蛋卷

原料

虾仁 75 克
熟胡萝卜 2 根
蛋皮 2 张
鸡蛋清 1 只
淀粉 10 克

味料

精盐 5 克
黄酒 25 克



制法

(一) 将虾仁斩成茸，加入鸡蛋清、精盐、黄酒、淀粉拌成虾茸。

(二) 蛋皮摊开，抹上一层虾茸后安上胡萝卜条，卷成长条，上笼蒸熟，取出冷却后切成 1 厘米厚的薄片装盆。



松仁鱼米

原料

鳊鱼 1 条 (约 700 克)

松仁 25 克

味料

黄酒 25 克

精盐 5 克

味精 5 克

葱姜汁 20 克

精制油 500 克 (耗 50 克)

制法

(一) 将鳊鱼出骨去皮、鱼肉切成松子粒大小,放入碗内,加入葱姜汁、味精、精盐、黄酒拌匀。

(二) 油锅烧至四成热,下松仁炸成淡黄色取出,再下鱼米划熟倒出,与松仁拌匀后装盆。

