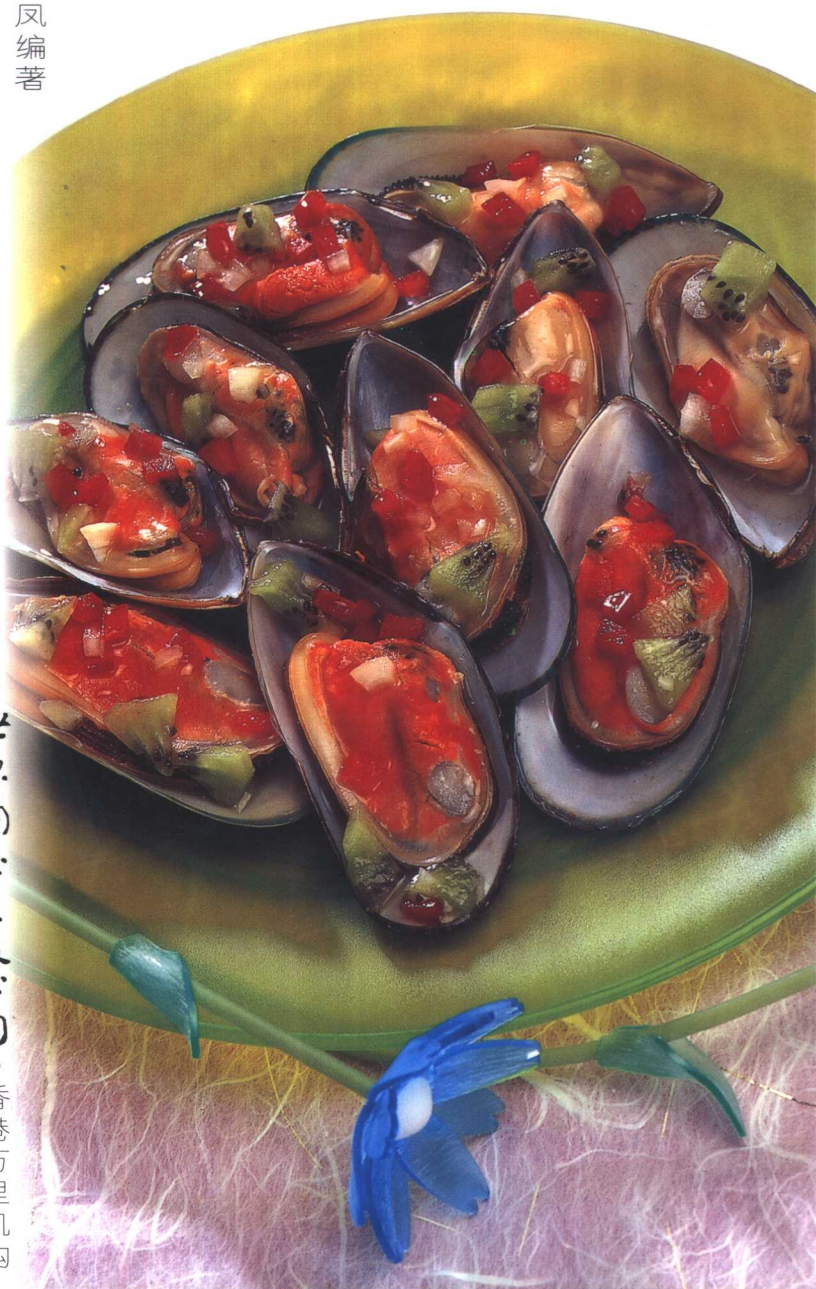


谭吴威凤编著

现代家庭新派菜

世界图书出版公司·香港万里机构



健康家庭美食

谭吴威凤编著

现代家庭新派菜

世界图书出版公司·香港万里机构



健康家庭美食

谭吴威凤编著

现代家庭新派菜

世界图书出版公司·香港万里机构



图书在版编目(CIP)数据

现代家庭新派菜／谭吴威风编著. —上海：上海世界图书出版公司，
2001.10

(健康家庭美食；2)

ISBN 7-5062-5191-4

I. 现... II. 谭... III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2001)第 063686 号

健康家庭美食 现代家庭新派菜

谭吴威风 编著

上海世界图书出版公司
香港万里机构 出版发行
上海市武定路555号
邮政编码 200040
深圳大捷利印刷实业有限公司印刷
各地新华书店经销

开本：850×1168 1/32 印张：2.5 字数：100 000

2001年10月第1版 2001年10月第1次印刷

印数：1—12 000

ISBN: 7-5062-5191-4/T · 64

图字：09-2001-329号

定价：14.00元



新鲜搭配添特色

在外忙碌了一天的人们，回家后都希望能吃到一些美味开胃的菜式。一般传统的菜式已很难使人的食欲振奋，而他们却更希望能吃到一些有新意搭配的菜式。

家庭的煮食观念应该以方便、快捷、清爽为主。广东地处中国南部，水产、瓜果等物料丰富，可供菜肴烹制的材料多种多样。且广东菜式注重吸收各国各地的烹调技法和物料，这就丰富了其本身的内涵，使得菜式更多元化，家庭菜式也可随之而有多样的变化。

本书所介绍的美食，是作者根据自己多年烹调经验和不断尝试所创制出来的。所用物料有海鲜、果蔬、禽畜肉类、海味杂货等，物料的搭配、烹调手法、酱汁的运用都有别于一些传统的菜式，值得大家一试。

目录

前言：新鲜搭配添特色

海鲜佳肴

椒丝青柠蒸鱼	6
泰式炒鲜鱿	8
杏仁虾饼	10
酒酿鱼香海鲜	12
菠菜三文鱼云吞	14
兰花白玉卷	16
奇异果青口	18
鱼浆蘑菇	20

肉类美饌

话梅炆排骨	22
千丝万缕	24
肉茸豆芽松	26
富贵牛腩	28
原只菠萝焗牛柳	30
柚子肉碎	32
珍珠牛肉	34
花瓜炒肉丝	36
莲藕炒火腿	38
苹果火腿夹	40
肉酱炸脆蛋	42

家禽菜式

海鲜蚝油鸡翼	44
百味鸡翼	46
韭黄鸡松	48
蜜瓜麒麟鸭	50
回锅鸡	52
薏米莲子鸡	54
桂花乳鸽	56
西瓜汁芦笋鸡	58

清蔬美食

梅菜瓜脯	60
雪里蕻炒时蔬	62
冬瓜雪	64
栗子油面筋	66
香虾菜松	68
芋汁扒四蔬	70
窝贴芹菜	72
腐汁虎爪茄子	74
荷叶蒜茸蒸白菜	76

附 录



3-4位用



23分钟

椒丝青柠蒸鱼

材 料

鲜鱼1条(如乌头等), 青柠1只, 红辣椒2只, 香菜4棵, 蒜肉4粒, 姜片少许, 香茅2枝, 鱼露、糖各1汤匙。

做 法

- ① 鱼洗净抹干, 用少许盐涂匀, 置碟中。香茅拍碎, 放入鱼肚内。
- ② 红椒切丝, 香菜去根, 蒜肉拍碎。全部材料放鱼面, 隔水高火(旺火)蒸熟。
- ③ 青柠榨汁, 与鱼露、糖拌匀。一半汁料淋鱼面, 余下做鱼汁。用少许新鲜香菜装饰。

心 得

- ① 鱼要抹干才能吸收其他材料味道。亦可在鱼面先切数刀。
- ② 鱼露与香茅味很配合, 也可用生抽代替。



辣椒

辣椒

辣椒是茄科植物, 原产于热带, 现在世界各地都有种植。辣椒的品种繁多, 有指天椒、牛角椒、灯笼椒等, 辣味亦以此为顺序。辣椒含有丰富的维生素C、胡萝卜素、柠檬酸等, 它有温中散寒、开胃及消食等功效。广东珠江三角洲地方较燥热, 人们对辣椒一般都敬而远之, 所以辣椒多在广东以外的菜式中见到, 尤其是湖南、四川、贵州等地为甚, 此三省食辣椒在全国可谓是最有名的了。民间流行的一种说法是: 四川人不怕辣, 湖南人怕不辣, 贵州人辣不怕。





3-4位用



22分钟

泰式炒鲜鱿

材 料

鲜鱿2只，洋葱(切碎)1/2只，糖、虾酱各1茶匙，青柠汁2茶匙，碎红椒少许，水1汤匙。

做 法

- ① 鲜鱿洗净，切块，余水沥干。
- ② 虾酱用水拌匀，放入油锅炒香。加入余下材料炒匀。
- ③ 鲜鱿回锅，兜匀上碟。

心 得

- ① 用泰国虾酱，味更香。因较浓稠，要用水拌匀才可炒。
- ② 鲜鱿不会吸味，不能加腌料，可用少许绍兴酒拌匀以去腥味。



寻根究底

虾酱的等级和保存

虾酱是一种风味独特的调味品，它是小鲜虾经加盐发酵后制成的一种粘状酱。在中国沿海地区都有生产。虾酱按其品质可分为三个等级，颜色以红黄鲜明，虾味浓，盐分足，水分少，质地细滑，且无虫无臭为好。而有的品种则加入有小蟹、小蛤等，其色味都是较次的。

虾酱开封后最好密封放在阴凉通风处保存，也可置于冰箱中存放，以防生虫。如发现有起泡变味者，则不能再食用。





3-4位用



18分钟

杏仁虾饼

材 料

虾肉、碎猪肉各150克，杏仁片75克，碎洋葱少许，蛋1只。

调味料

生抽2茶匙，盐、糖、麻油各少许，粟粉1汤匙。

做 法

- ① 虾肉洗净抹干，切碎。与碎猪肉同放大碗内，加入调味料，搅至起胶。
- ② 一半杏仁片剁碎，与碎洋葱同放入猪肉中再搅匀，冷冻备用。
- ③ 蛋打匀。猪肉等做成圆饼，沾上蛋汁，再铺上余下杏仁片，慢火煎至金黄及熟。

心 得

- ① 这个菜式用的杏仁片是用进口之袋装杏仁片，在超级市场供应西饼材料处可找到。
- ② 虾肉无需做虾胶，切小粒更有口感。
- ③ 肉类搅后冷冻，较硬、入味，容易煎。



杏仁

杏仁是杏果的种仁。杏实味酸甘，性温。主要成分有柠檬酸、胡萝卜素及挥发油等。对老人咳嗽、干咳等有食疗功效，俗称南杏。另有一种与本品同属异种的巴旦杏，俗称北杏。南、北杏以10:2的比例，配合白菜干、蜜枣煲汤饮用，有清肺热、润肺燥、止咳的功效。





3-4位用



13分钟

酒酿鱼香海鲜

材 料

去壳虾仁、鱼肉各160克，洋葱、青椒各 $\frac{1}{2}$ 只，红椒1只，芹菜或碎葱少许，蒜茸、酒酿各2茶匙，绍兴酒1汤匙。

海鲜腌料

蛋白1汤匙，粟粉1茶匙，盐少许。

汁 料

水2汤匙，豆瓣酱、茄汁各2茶匙，白醋1茶匙，盐少许，粟粉 $\frac{1}{2}$ 茶匙。

做 法

- ① 鱼肉切大粒，洋葱、青椒、红椒切小块，汁料拌匀。
- ② 海鲜用腌料拌匀，泡油备用。
- ③ 烧热少许油，爆香蒜茸、芹菜及酒酿。洋葱、青、红椒加入炒匀。再放入已泡油之海鲜。兜匀后沾酒。
- ④ 汁料倒入，快速炒至浓稠，即可上碟。

心 得

- ① 酒酿南货店有售。可用少许米酒代替。
- ② 要辣味更浓，豆瓣酱可与酒酿同炒。



酒 酿

酒酿即酒糟，是酿制糯米酒时所剩下的糯米渣，一般在北方的菜式中较为多见，而粤东兴梅地区和福建等地的人也常取之作调味料。酒酿有白酒酿和红酒酿。白酒酿是用白糯米饭加酒饼制成，而红酒酿是用糯米加红曲米煮成饭后，与酒饼一起发酵而成。白酒酿若用来煮蔬菜味道较佳；而红酒酿则较适于用来煮肉类，红酒酿与肉同炖的汤汁最为美味，还可以加入炸过的姜茸同煮，这样就能更体现出红酒酿的香味。





3-4位用



30分钟

菠菜三文鱼云吞

日本鱼生在香港流行，近期更挑起对食三文鱼的兴趣，如三文鱼头煲、香煎三文鱼扒等。急冻三文鱼价钱经济，但要处理得适当，否则咸味及腥味都相当重。菠菜三文鱼云吞是一个新菜谱，材料分量少，富营养，味道亦相当不错。

材料

菠菜叶、三文鱼肉各160克，碎洋葱、碎果仁各2汤匙，上汤 $\frac{1}{2}$ 杯。

调味料

麻油、胡椒粉、盐各少许。

做法

- ① 菠菜叶用盐油水灼软，沥干水，再分成一片片。
- ② 三文鱼肉用水灼熟，切碎。
- ③ 碎洋葱用油炒香，加入三文鱼肉及碎果仁、调味料等拌匀，成为馅料。
- ④ 每张菠菜叶放入少许馅料，包成云吞，放深碟中，隔水高火蒸至熟，约5分钟。
- ⑤ 上汤煮滚，倒入云吞内。

心得

- ① 菠菜一定要沥干水，太湿馅料会散。亦可在馅料中加少许粟粉。
- ② 调味料中盐分视三文鱼的咸味而定。
- ③ 云吞先蒸熟，再加上汤，更原味。

材料



① 菠菜叶灼软



② 洋葱炒香，再加入碎果仁、三文鱼等



③ 用菠菜叶包成云吞

