

Jiating Hao Liaoli

刘自华◎编著

家 庭 好 料 理

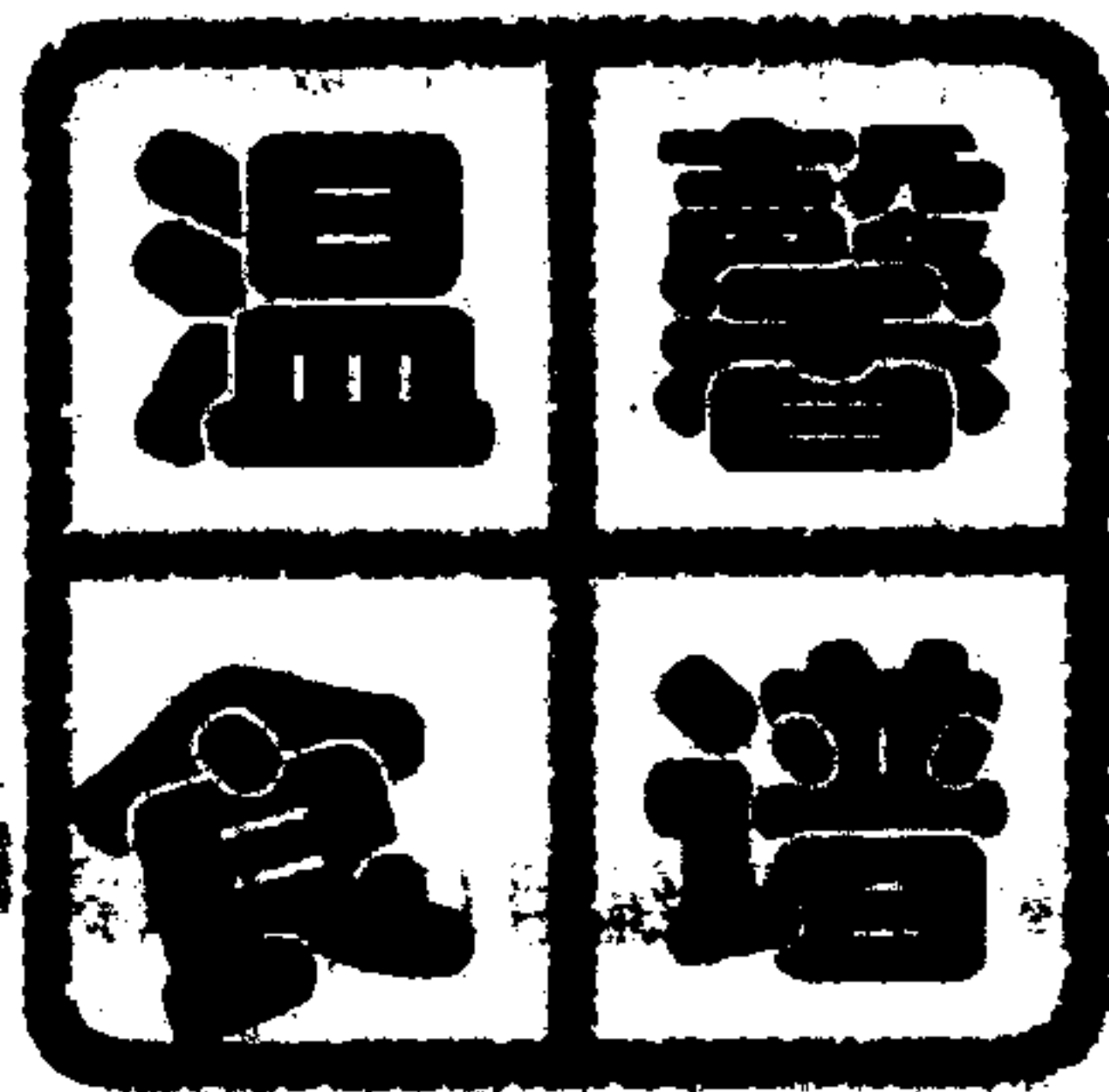
温馨食谱

最拿手的鲜美私房菜
助你施展好男人好女人的好厨艺



中国纺织出版社

刘自华 编著



中国纺织出版社

内 容 提 要

本书作者是北京四川饭店烹饪技师。作者根据目前小家庭的特点,从烹饪基本常识入手,给广大读者详细介绍了烹饪知识及烹饪技巧。同时作者按着进补、素食、肉食、禽食、海鲜、小吃、单口食谱、节日食谱进行分类,介绍了约 390 种美味佳肴的制作方法。语言简练,程序清楚,简单易学,实用性、针对性极强,是现代小家庭必不可少的厨房益友。非常适合广大消费者阅读,也可供饭馆、食堂等有关人员参阅。

图书在版编目(CIP)数据

温馨食谱/刘自华编著. —北京:中国纺织出版社,
2000.4 (2001.1 重印)

ISBN 7-5064-1815-0/TS·1405

I. 温… II. 刘… III. 食谱 IV. TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 16804 号

策划编辑:卞 碟	责任编辑:王力凡	责任校对:余静雯
责任设计:何 建	责任印制:初全贵	

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街 6 号

邮政编码:100027 电话:010—64168226

<http://www.c-textilep.com/>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社印刷厂印刷 各地新华书店经销

2000 年 4 月第一版 2001 年 1 月第一版第二次印刷

开本:850×1168 1/32 印张:10.25 插页:2

字数:266 千字 印数:5001—8000 定价:15.00 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社发行部调换

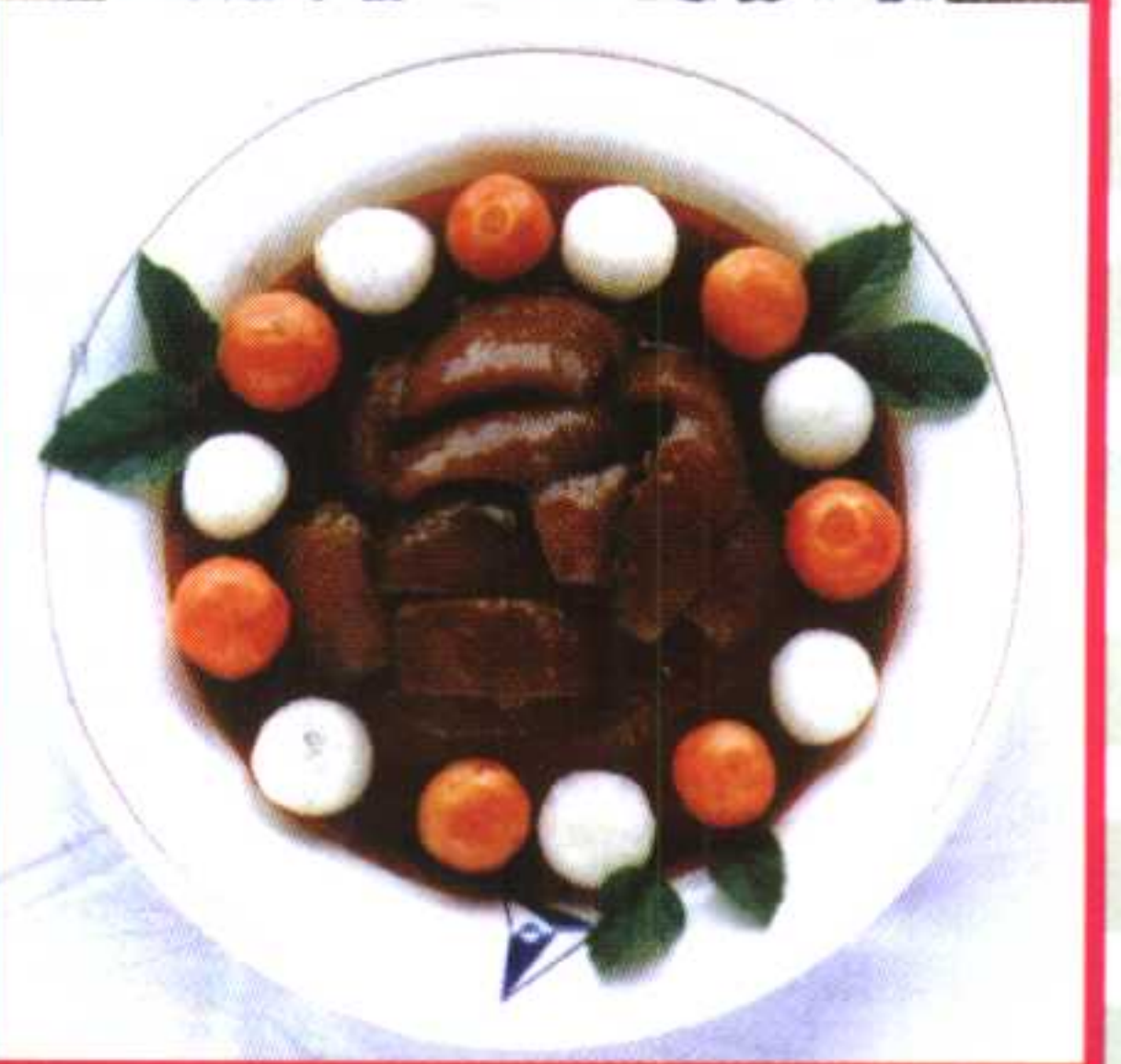


溫馨 食譜

家庭好料理

温馨食谱





溫馨食譜

家庭好料理



家庭好料理

溫馨
食譜



作者提示

本书特点是菜量设计以“2人份”为单位，以小家庭为读者对象。新的饮食观念告诉我们，每餐菜肴品种可多些，菜量以够为宜，宁可缺一口，切勿多一分，反之会有贬味之感。常吃常新，诱人食欲才是现代人们所追求的饮食时尚。

刘自华

2000年3月6日





目 录

一、亲自烹调的特点	(1)
1. 小家庭烹饪的特点	(1)
2. 食谱事先巧安排	(1)
3. 采买原料少而精	(2)
4. 合理炊具不可少	(2)
5. 菜肴烹制有“时差”	(2)
6. 看书做菜进步快	(3)
二、家政司厨的修养	(4)
1. 合理使用原材料	(4)
2. 原料加工是基础	(5)
3. 主料配料巧搭配	(5)
4. 掌握火候生美味	(6)
5. 口味调制是关键	(6)
6. 素菜荤食营养佳	(7)

三、干货涨发的方法 (8)

1. 银耳 (8)
2. 木耳 (8)
3. 香菇 (9)
4. 海带 (9)
5. 海米 (9)
6. 腐竹 (9)
7. 黄花 (9)
8. 牛筋、猪蹄筋 (10)
9. 鱿鱼 (10)
10. 海参 (10)
11. 莲子 (11)

四、精烹细调的常识 (12)

1. 蔬菜要先洗后切 (12)
2. 开水下锅汆蔬菜 (12)
3. 冷水下锅煮荤食 (12)
4. 盐渍可除苦涩味 (13)
5. 盐可除锅锈 (13)
6. 淘米水可去腥味 (13)
7. 醋可杀菌提鲜味 (13)
8. 巧烹茄子不变色 (13)
9. 烧鱼宜放醋 (13)
10. 米饭串烟葱可除 (14)
11. 醋可加速海带软化 (14)
12. 一次加汤保原味 (14)
13. 烧菜酱油先下锅 (14)

14. 料酒热烹味才香	(14)
15. 文火烧菜熟得快	(14)
16. 炒制荤食要上浆	(15)
五、家宴安排的技巧	(16)
1. 家宴常识不可少	(16)
2. 菜量多少因人而异	(16)
3. 季节不同口味异	(17)
4. 来宾嗜好早知道	(17)
5. 饮食习俗要体现	(17)
六、巧用食谱的学问	(19)
1. 合理选择食谱	(19)
2. 仔细揣摩食谱	(20)
七、新婚夫妇进补食谱	(22)
1. 虫草煨湖鸭	(22)
2. 独蒜煨狗肉	(23)
3. 当归牛腩煲	(24)
4. 杞子溜虾仁	(24)
5. 葱姜蒸河鳗	(25)
6. 淮山炖乳鸽	(26)
7. 淮杞炖蛇脯	(26)
八、佐酒佳肴凉食谱	(28)
1. 香芥拌鸭掌	(28)
2. 三油炆鸭掌	(28)
3. 盐水卤鸭肝	(29)
4. 香油拌蜇丝	(30)
5. 红油拌百叶	(30)

6. 椒麻拌百叶	(31)
7. 五香酱凤爪	(31)
8. 蒜茸川白肉	(32)
9. 怪味拌仔鸡	(33)
10. 红油拌口条	(34)
11. 麻辣拌牛肉	(34)
12. 香酥烧鱼条	(35)
13. 三油拌黄喉	(35)
14. 蒜茸拌天梯	(36)
15. 红油拌海参	(37)
16. 香油海螺片	(37)
17. 尖椒拌松花	(38)
18. 蒜茸拌豇豆	(39)
19. 香油金针菇	(39)
20. 麻辣拌粉皮	(40)
21. 多味凉瓜丝	(40)
22. 家庭式泡菜	(41)
23. 香油木耳菜	(42)
24. 金钩鲜蚕豆	(42)
25. 椒盐酥蚕豆	(43)
26. 蒜茸拍黄瓜	(43)
27. 香油拌干丝	(44)
28. 麻辣萝卜丝	(44)
29. 葱油拌笋尖	(45)
30. 麻辣拌凤尾	(46)
31. 银粉海带丝	(46)

32. 香芥拌菠菜	(47)
33. 麻酱拌菠菜	(48)
34. 姜汁拌菠菜	(48)
35. 生菜蘸甜酱	(49)
36. 香油炆翠椒	(49)
37. 川椒炆生菜	(50)
38. 椒茸拌豆腐	(50)
39. 川椒炆季豆	(51)
40. 香油炆季豆	(52)
41. 蒜茸四季豆	(52)
42. 椒茸拌粉皮	(53)
43. 香油拌贡菜	(53)
九、清淡爽口素食谱	(55)
1. 家常酸菜粉	(55)
2. 海米炆苦瓜	(55)
3. 尖椒炆苦瓜	(56)
4. 川椒炆蕨菜	(57)
5. 川椒炆银芽	(57)
6. 川椒木耳菜	(58)
7. 川椒季豆丝	(58)
8. 翠椒溜干丝	(59)
9. 翠椒炆银芽	(60)
10. 翠椒金针菇	(60)
11. 海米嫩豆腐	(61)
12. 蒸芙蓉豆腐	(61)
13. 浇汁嫩豆腐	(62)

14. 白菜冻豆腐	(63)
15. 什锦冻豆腐	(63)
16. 蒜茸蒸茄泥	(64)
17. 蒜茸炒生菜	(65)
18. 蒜茸空心菜	(65)
19. 蒜茸木耳菜	(66)
20. 海米佛手瓜	(66)
21. 海米西兰花	(67)
22. 海米烧冬瓜	(68)
23. 蚝油烧二冬	(68)
24. 白汁浇二冬	(69)
25. 什锦冬瓜盅	(69)
26. 鱼香溜干丝	(70)
27. 鱼香溜白菜	(71)
28. 鱼香油菜心	(72)
29. 香菇扒菜心	(73)
30. 香菇扒菜胆	(73)
31. 甜酱焖扁豆	(74)
32. 干煸玉米笋	(75)
33. 清炒荷兰豆	(75)
34. 醋溜辣白菜	(76)
35. 糖醋溜茄花	(77)
36. 软炸刺嫩芽	(77)

十、美味佳肴肉食谱

(79)

1. 鱼香溜丸子	(79)
2. 茄汁溜丸子	(80)

3. 青元粉蒸肉	(80)
4. 川冬菜扣肉	(81)
5. 甜香酱爆肉	(82)
6. 鹌蛋烧猪手	(82)
7. 尖椒溜肚片	(83)
8. 甜酱烧肥肠	(84)
9. 酸菜溜肥肠	(85)
10. 鲜椒溜肝片	(85)
11. 鱼香溜肝片	(86)
12. 荔枝溜腰花	(87)
13. 宫保溜腰花	(88)
14. 翠椒溜腰花	(88)
15. 豉椒炒腊肉	(89)
16. 青蒜炒腊肉	(90)
17. 回锅炒香肠	(91)
18. 甜酱焖肘子	(91)
19. 五香烧排骨	(92)
20. 米粉蒸排骨	(93)
21. 东坡红烧肉	(93)
22. 蘸食连锅汤	(94)
23. 生爆盐煎肉	(95)
24. 猪肉炖粉条	(96)
25. 翠椒炆耳片	(97)
26. 酸辣蹄筋羹	(97)
27. 糖醋炸里脊	(98)
28. 鱼香炸里脊	(99)