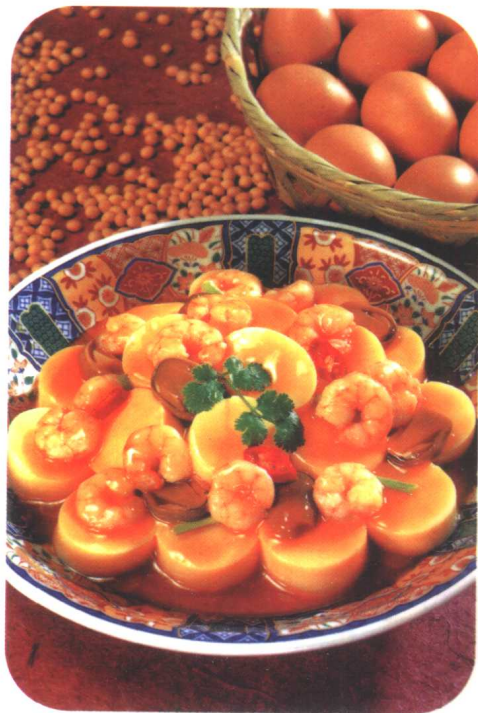


傻瓜菜譜

四季家常菜

万家富 / 编著



家庭 · 餐厅 · 厨师必备

一看就懂 一学就会

荤素凉拌热炒

家禽野味鱼虾

泡菜酱菜腌菜

蓝天出版社

• 傻瓜菜谱 •

四季 家常菜

蓝天出版社

图书在版编目(CIP)数据

傻瓜菜谱系列/万家富编著. —北京:蓝天出版社,1999.8

ISBN 7-80081-869-1/G·451

I. 傻…

II. 万…

III. 菜谱

IV. TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 31321 号

责任编辑:金永吉

封面设计:李曼西

蓝天出版社出版发行

(北京复兴路 14 号)

(邮政编码:100843)

电话:66784244

新华书店经销

北京通县向阳印刷厂印刷

850×1168 毫米 32 开本 10 印张 280 千字

1999 年 8 月第 1 版 2000 年 3 月第 2 次印刷

印数 10001--15000

ISBN7-80081-869-1/G·451 定价:15.80 元



水果羹

原料:水果适量,鸡蛋1只,糖2匙、湿淀粉少量。

制法:将水果切成丁,糖加水烧沸,加湿淀粉勾芡,淋上蛋液,放上水果丁即可。

银丝卷



原料:豆腐皮20张,笋丝、胶菜丝各125克,豆腐干丝6块、油适量。A:味粉、盐、糖、湿淀粉、麻油各少许。

制法:将笋丝、胶菜丝、豆腐干丝加A料炒制待用,将其放在1~2张豆腐皮内叠成小长条形。用平底锅煎成金黄色即可。





一 两味大虾

原料:大明虾 500克, 姜末、笋段、蒜茸、红椒米、花椒、盐、番茄酱、麻油、湿淀粉、油各适量。

制法:明虾做成虾球, 虾头留用, 用酱等味料将虾球炒熟放碟中, 虾头用花椒、盐焗香拼在碟边便成。

芒果虾羹



原料:鲜芒果 4 只, 脆大虾仁 250 克, 芦笋粒、甘笋各 30 克, 炸腰果 120 克, 葱段、姜米、蒜茸各 5 克, 绍酒、芡汤、湿生粉、生油各适量。

制法:①将芒果洗净, 起肉切成粒, 注意起肉时要对半开不要将皮起破, 要留完整的半边成盏形。②将芡汤、湿生粉调成碗芡备用, 将芒果皮排在碟中。③笋粒用滚水烫熟捞起, 虾仁用热油炸熟, 沥油, 随即将作熟的料烹酒, 调入碗芡炒熟, 下腰果、芒果肉、葱段加熟油炒匀, 倒入芒果盏中。





果汁鱼丸

原料:鱼肉200克, 蛋清3只, 油半锅, 盐、味粉、生粉、果汁各少许。

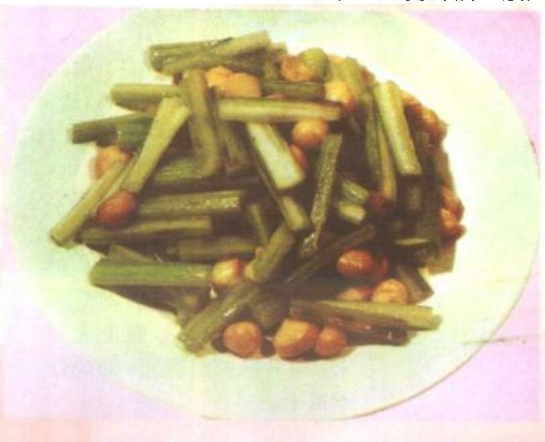
制法:将鱼泥、蛋清、生粉、盐、味粉加水搅拌至稠状。用手挤成橄榄状, 在温油锅中烫熟, 将果汁加芡粉勾成薄芡, 放入鱼仁, 起锅。



炒鳗片

原料:河鳗300克, 火腿100克, 绿菜100克, 油适量, A:绍酒、盐、味粉、胡椒粉、湿生粉、B:绍酒、盐、味粉、湿淀粉。

制法:将河鳗去骨, 切成蝴蝶片, 火腿、绿菜切成菱形片。油至三成熟时, 鳗片用A料上浆, 入油锅划散, 放入绿菜、火腿沥油, 放入B料即可。



夏果西芹

原料:西芹500克, 水果80克, 油、盐、味粉、绍酒、湿淀粉各适量。

制法:把西芹切成长3厘米的条, 夏果用油炸熟, 西芹用沸水烫熟, 加盐、味粉、绍酒, 用湿淀粉勾芡, 倒上夏果, 颠翻出锅。

桃花鸭



原料:鸭2只, 虾泥200克, 鸡蛋1只, 火腿、香菇、油、面粉、绿菜各适量, A:盐、味粉、绍酒、胡椒粉各少许。

制法:将杀完的鸭沿背部剖开, 刀背排透, 加A料腌渍。虾泥加鸡蛋清, 盐、味粉、酒、生粉搅拌均匀。生粉、虾泥均匀铺在鸭背上, 用火腿、香菇、绿菜摆成图案, 上笼蒸熟。鸡蛋加面粉拌匀, 均匀抹在鸭的背面, 煎至金黄即可。



炆四宝

原料:玉米笋1听, 香菇、鞭笋、冬瓜各100克, 油、湿淀粉各适量, A:番茄酱、糖、醋各适量。

制法:玉米笋用水焯过, 加A料、淀粉调成酸甜味。起油锅入香菇过油, 用糖、酱油、酒、味粉调汁, 焖透。鞭笋用油、水锅煮透, 用蚝油、酱油、糖、味粉、调成蚝油味。冬瓜用油烫透, 用盐、味粉拌匀。用盘子把4种菜肴分堆拼摆。



雪屋

原料:丝瓜400克, 鱼泥200克, 火腿末少许, A:盐、姜汁、味粉、湿淀粉各少许, B:盐、味粉、湿淀粉各适量。

制法:丝瓜去皮, 切成2厘米长的段挖空一头, 将鱼泥加水加A料调成茸状。把鱼茸挤成丸子, 放在丝瓜圆洞中, 上笼蒸熟, 撒上火腿末, 用B料调成薄芡, 淋浇在丝瓜上。

火蒙笋



原料:腌笋肉 200 克, 火腿末、油、湿淀粉各适量。A: 绍酒、盐、味粉各适量。

制法:笋切成滚刀块, 咸肉、肉切 1 厘米长条, 咸肉、肉用沸水焯过, 放入笋, 加 A 料, 慢火笃透。



菠萝鸡片

原料:鸡胸 300 克, 菠萝 200 克, 葱段少许, 油半锅。A: 绍酒、盐、味粉、湿淀粉适量。

制法:鸡胸切成长 3 厘米、宽 2 厘米的片, 加 A 料的一半上浆。菠萝切成片, 油温三成热时, 放入浆好的鸡片, 划散, 沥去油。锅内留油少许, 放上葱段, 加鸡片及 A 料, 调匀, 放上菠萝即可。



黄油鸡角

原料:鸡脯肉 300 克, 黄油、面粉、吉列粉各适量, 鸡蛋 1 只、油半锅。A: 绍酒、胡椒粉、盐、味粉、姜汁各适量。

制法:鸡脯肉切成极薄的片, 加 A 料腌渍。黄油裹在鸡片中, 成尖椒状, 鸡蛋打匀, 加面粉调成鸡蛋糊。尖椒状的鸡角在鸡蛋糊中滚裹, 扑上吉列粉。油在三成热时炸熟即可。





卷桶猪耳

原料:猪耳一只,
A:糖、酱油、味粉、香料
各少许。

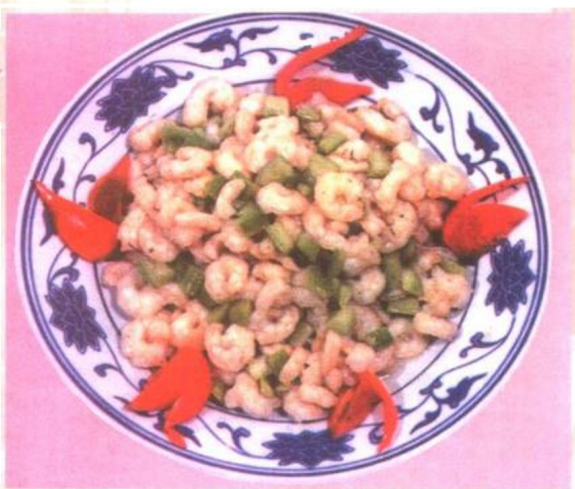
制法:先将猪耳煮熟,用布料将猪耳卷成桶状,扎紧放入A料中煮酥,冷却后切片即可。

翡翠虾仁



原料:虾仁200克,丝瓜100克,蛋清、绍酒、味粉各适量。
A:盐、味粉、生粉各适量。

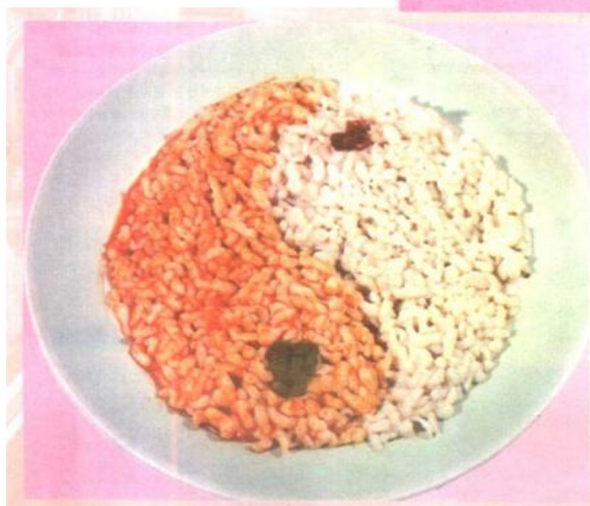
制法:将虾仁沥尽水,加A料搅拌上劲,油温在三成时,放入虾仁划散,至八成熟时放入丝瓜丁,沥尽油,加绍酒、味粉、生粉勾芡即可。



太极鱼米

原料:鱼泥300克,蛋清5只,油半锅,绍酒、番茄酱、糖、醋、生粉各适量。

制法:将鱼泥加蛋清、水、盐、味粉、生粉拌至稠状,待油锅升至二成油温时放入鱼茸,在漏勺中逐步漏下鱼米至熟,一半加绍酒、味粉,勾芡起锅;另一半用茄汁、糖、醋、生粉勾芡,拼摆成太极样。



橙汁菊花肉



原料:猪肉350克,鲜橙一个,盐、干、湿生粉、净鸡蛋、油各适量,橙汁300克。

制法:①将肉根向下相隔5厘米切一刀(不能将肉根切断),再改成3.5厘米方丁,加入精盐,鸡蛋拌匀,拍上干生粉。②将肉放入油锅内炸成菊花形,呈金黄色捞出,放入拼好橙片的碟中。锅中留油少许,倒入橙汁烧开后用湿淀粉打芡推匀,淋在菊花肉上即可。



茄汁鸡丝饭

原料:鸡丝200克,番茄汁40克,盐、汤、味精、糖、湿淀粉各适量白饭适量。

制法:将热白饭放在碟中,用热油将鸡丝放入锅中,将以上调料放入稍炒用湿淀粉勾芡,盖在饭上即可。

西式火腿



原料:西式火腿200克。

制法:将其切成1厘米宽、3厘米长的薄片20片,1厘米宽6厘米长12片,放成拱桥形。





茼菜汤

原料:西湖茼菜 300 克, 熟鸡丝 100 克, 熟火腿丝 50 克, 盐、味粉、麻油各适量。

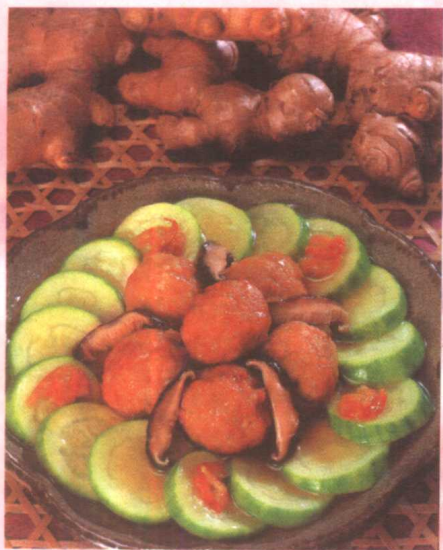
制法:炒锅加水烧沸, 将茼菜焯绿, 放入碗底。四周围鸡丝, 中间铺上火腿丝, 烧水加盐、味粉, 淋点麻油, 浇在茼菜汤上。



酸辣汤

原料:豆腐 1 盒, 肉丝, 笋丝各 50 克, 菇丝 30 克, 红椒丝 10 克, 葱丝、姜丝、油、胡椒粉、湿淀粉各适量, 鸡蛋 1 只, A: 酱油、味粉、醋各适量。

制法:豆腐切成粗丝和笋丝, 香菇用水焯过。炒锅加油将肉丝、姜丝、红椒丝煸出香味, 再加汤水放入豆腐丝、笋丝、香菇丝, 加 A 料用湿淀粉勾芡, 淋上蛋液, 放上水果丁即可。



绣球瓜脯

原料：节瓜300克，猪肉末，马蹄丁共250克，虾米10克，水发冬菇4朵，姜末5克，生粉20克，腌料：生抽20克，麻油、胡椒粉少许，生粉15克，生油、水各200克。味汁：水100克，糖10克，蚝油及生抽各20克，麻油少许。

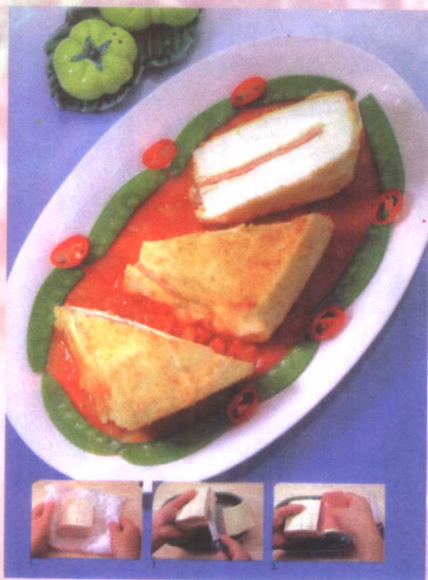
制法：①节瓜刮洗净切片，冬菇切条，虾米浸软。②将猪肉末，拌入腌料，加入马蹄丁腌一会，搅至有黏性，挤成6个肉丸，粘上生粉。在热油锅中炸至金黄色捞出。③锅中留余油爆香姜末，倒入味汁煮开，加冬菇、虾米及节瓜，肉丸放上面，上盖用小火烧至瓜软及肉丸熟透，浇水淀粉勾芡即成。

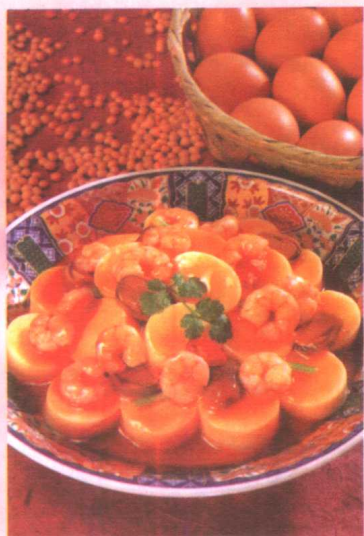
炸豆腐芝士



原料：豆腐2块，薄芝士、火腿各2片，面粉少许，鸡蛋1只，面包糠20克，荷兰豆9枚，油、盐、胡椒粉各适量。酱汁料：葱头1个(切碎)，上汤50克，牛油100克，番茄(大)1个。调味料：辣油20克，糖10克，番茄酱20克。

制法：①豆腐用布包好，加重物稍压，吸干水分。②火腿、芝士修剪成正方块，鸡蛋打散，番茄去皮，切碎。③豆腐每块横切开半，相连勿断，把芝士片和火腿片插入其中。④豆腐依次沾上面粉、鸡蛋、面包糠，用中温滚油炸成黄色。⑤用牛油炒香葱头，加番茄及上汤，煮滚，下调味料，推匀，以盐、胡椒粉调匀，煮成汁。⑥炸豆腐对切开上碟，荷兰豆、红椒粒装饰，淋上酱汁供食。





虾仁玉子豆腐

原料：虾仁150克，玉子豆腐2条，草菇20克，葱1条，蒜头2粒，红椒5克。**腌料：**盐5克，麻油及胡椒粉少许，生粉10克。**芡汁料：**水15克，生抽、蚝油各20克，麻油、糖各15克，生粉15克。

制法：①虾仁去黑肠、洗净及抹干，拌入腌料放10分钟。②玉子豆腐切半英寸厚块，草菇、蒜头切片，葱切段，红椒切圈。③烧热2汤匙油，先炒虾仁，加入蒜片、葱段及草菇稍炒，倒入芡汁料及红椒炒匀，最后加玉子豆腐轻轻兜匀铲起。



盐水鸡

原料：鸡1只，蒜20克，花椒、八角、葱、姜各适量，调味料(盐、花椒、八角、酒)。

制法：鸡洗净处理后，滴干水分，放入调味料中腌6小时，然后放入蒸笼中蒸1小时，取出待凉后，斩块盛盘。

双菇肉茸魔芋丝



原料：草菇，蘑菇各15克，猪肉末120克，魔芋丝1盒，葱1条，蒜茸10克。**腌料：**生抽、油10克，糖5克，麻油及胡椒粉少许，生粉1克。**芡汁料：**水10克，生抽15克，蚝油15克，糖5克，麻油20克，生粉10克。

制法：①草菇及蘑菇洗净，沥净水分切开；猪肉末拌入腌料腌10分钟，魔芋丝用水冲净沥干，葱切粒。②烧热3汤匙油，先爆炒肉末，加蒜茸炒数下，放下双菇及魔芋丝同炒，倒入芡汁煮开，加入葱粒，离火装碟。





黑椒鳝鱼

原料：净黄鳝肉 240 克，青、红椒切碎和蒜茸各 10 克，鸡蛋 1 只，生粉 15 克。**腌料：**盐 5 克，麻油、黑胡椒各少许。**芡汁料：**水 40 克，盐及糖各 5 克，老抽 10 克，生粉 10 克。

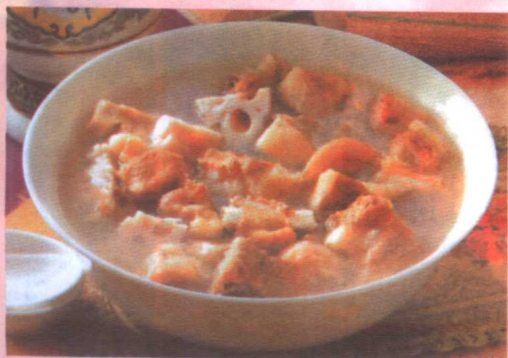
制法：①黄鳝肉洗净放热水内稍烫，取出，切寸半长段，拌入腌料腌 15 分钟，蛋打匀，加入鳝肉内捞匀，粘上生粉。②烧熟小半锅油，将黄鳝段放下，用猛火炸至金黄色酥及熟透，取出滤净油分。③锅中剩 1 汤匙油，爆香切碎的配料，倒入芡汁煮滚，放下鳝鱼炒匀即可，趁热品尝。

糖醋鸡块



原料：鸡排 600 克，姜丝 5 克，葱 2 条切丝，鸡蛋半只。**腌料：**麻油、胡椒粉少许，盐 5 克。**芡：**浙醋 10 克，水 10 克，茄汁 15 克，糖 5 克，生粉 15 克，盐 3 克。

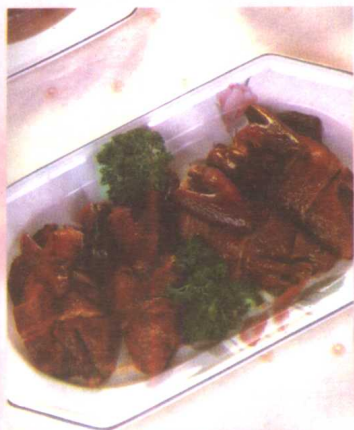
制法：①鸡排洗净抹干水，斩件（或去骨，肉切厚件）；加腌料腌 20 分钟。②鸡蛋加生粉 2 汤匙拌匀成浓糊状，加入鸡块拌匀。③烧热平底锅，放适量油烧滚，将鸡一件件放入油锅中，炸熟捞起。④在锅中放 1 汤匙油，爆香姜丝，下芡煮滚，放下鸡块炒匀上碟，放入葱丝。



莲藕排骨汤

原料：莲藕 500 克，排骨 400 克，盐 1 匙。

制法：①藕洗净切块，排骨先以热水烫过，去除血水后沥干。②排骨放入锅内，加水 8 杯，煮沸后改小火续煮 10 分钟，加入莲藕，继续焖煮 30 分钟，最后加盐调味。



干烧鸽

原料：净乳鸽2只，干葱末3克，蒜茸2克，牛油100克，卤水50克，酱油80克，糖30克，清油200克，盐适量。

制法：①将锅中放清水，卤水烧开，放入洗净的乳鸽，慢火炖20分钟捞出。再将乳鸽放入热油内炸5分钟，捞出沥油。②用小火爆香牛油，葱末，蒜茸，放入乳鸽回锅，将炖鸽的汁倒入，将锅转动收干汁后，取出斩成块上碟。

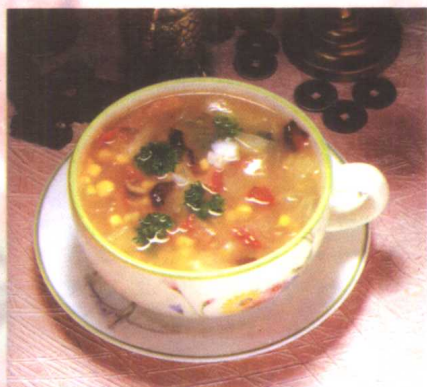
粟米鱼羹



原料：石斑鱼肉230克，冬菇20克，叉烧80克切小薄片，黄芽白梗切小片1杯，罐装粟米粒50克，上汤150克，姜1小片。

腌料：胡椒粉少许，生粉20克，油40克。

制法：①冬菇浸软去梗，挤干水切小薄片。②粟米沥干水。鱼肉洗净，抹干水，切小片，加腌料腌10分钟，放入滚水中灼至半熟，捞起沥干水。③烧热锅，下油半汤匙，爆香姜，加入冬菇、粟米、黄芽白梗、上汤煮开，慢火再煮3分钟，下芡，用筷子或木匙子不停搅动，直至煮滚，下叉烧、鱼肉煮熟，盛汤碗内，洒下少许葱花。

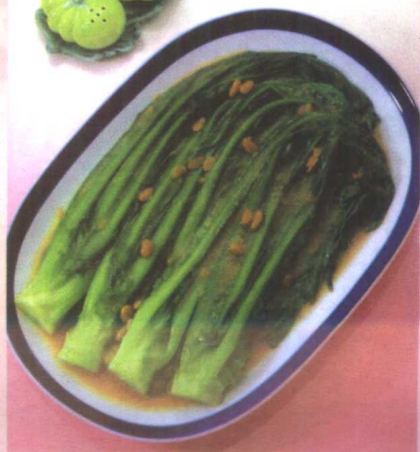


蒜茸豆酱菜心



原料：莴苣300克，蒜头2瓣，豆酱30克，油50克，姜1片。

制法：①莴苣洗净，修剪成菜心，切开边，沥干水分。②蒜头去皮拍裂，剥茸。③菜心放盐，再滚水中焯片刻。烧热油，爆香蒜茸、豆酱、姜，加菜心炒拌，调味上碟。



京酱龙虾球



原料：急冻龙虾尾450克，姜粒10克，蒜茸10克，梨1个，葱2条切小段，甜面酱30克，红椒1只切粒。**腌料：**麻油、胡椒粉少许，盐5克，鸡蛋白10克，生粉10克。**芡：**生粉15克，水20克，糖5克，鸡粉5克，老抽15克。

制法：①甜面酱加水30克拌匀。梨去皮去核，洗净切粒，未煮前浸于淡盐水中，以免变色。龙虾取肉，洗净抹干水，切块，加腌料腌15分钟。②烧热平锅，放入适量油烧开，放龙虾肉过油，捞出。锅中留油少许，慢火爆香姜、红椒、蒜茸、甜面酱，下龙虾肉，酒1茶匙，炒匀，加入梨、葱炒数下，埋芡上碟。



榨菜蒸鳝鱼

原料：白鳝1条500克，榨菜200克，葱白2条，姜末5克，香菜段50克，盐5克，油50克，胡椒粉少许，麻油适量。

制法：①鳝鱼洗干净，在开水中氽一下，取出洗净滑腻，抹干，剥成块，加盐，胡椒粉拌匀，装入盘中。②榨菜用水浸泡，挤干水分切成薄片。葱白切段。将榨菜、姜末，葱白(一半)撒在鳝鱼上，淋上油，将鳝鱼放入蒸锅蒸熟，再撒上葱白及香油，洒上麻油即可。



金菇素卷



原料：豆腐皮6张，草菇150克，金针菇150克，笋、姜、花生油各适量，调味料：(盐、味精、糖、麻油各适量)。

制法：①金菇、香菇、笋下开水余烫。②锅中放姜爆香，加上①料和调味料，拌炒后起锅。③豆腐皮6张平铺在盘中，把馅料分别摆于两端，再由两端朝内对折，用竹针固定，放花生油中煎黄两面，切片食用。





萝卜肉煎饼

原料：面皮数张，萝卜丝100克，肉末150克，葱、姜、蒜、虾皮各适量。

制法：①锅中爆香姜、蒜、虾皮，再放入萝卜丝和肉末一起拌炒，调入酱油、味精、胡椒粉、麻油各适量。②面皮包入馅料，如做肉包一样，将收口处捏紧。底部朝上，轻轻压扁如饼状。③锅中放花生油，烧热后将饼光滑面朝上煎几分钟，翻面再煎几分钟，使两面金黄。



珍珠丸

原料：肉末300克，虾仁100克，糯米200克，葱、姜、蒜各适量，**调味料：**(盐、味精、糖、麻油、蛋清、胡椒粉各适量)。

制法：①肉末加虾仁、盐和水搅匀，再加入其他调味料制成肉馅。②肉馅捏成小肉丸后，外粘泡过水的糯米，再放入小蒸笼中，用大火蒸20分钟。③食时可蘸甜辣酱。

酸菜煮鱼



原料：鲫鱼450克，咸酸菜300克，姜2片，蒜肉4粒，青蒜1条切丝，猪肉80克切小块。**腌料：**胡椒粉少许，盐10克。**调味：**糖5克，盐适量，水20克，鸡粉5克，生抽10克。

制法：①咸酸菜洗净切碎，用清水浸1小时，挤干水。②鱼宰后洗净抹干水，用腌料腌半小时，沾上一层薄生粉。③烧热平底锅，放3汤匙油，下姜及鱼，半盖上锅盖，用慢火煎至两面黄色，盛起。④放油2汤匙，下蒜肉、猪肉爆香，放咸酸菜炒片刻，下酒半汤匙，加入调味，开后再煮5分钟，下鱼及姜再煮至汁将干，下青蒜炒匀煮熟。试味，淡才可下盐，上碟，无须埋芡，冷热吃均可。

