

家庭精品

秋

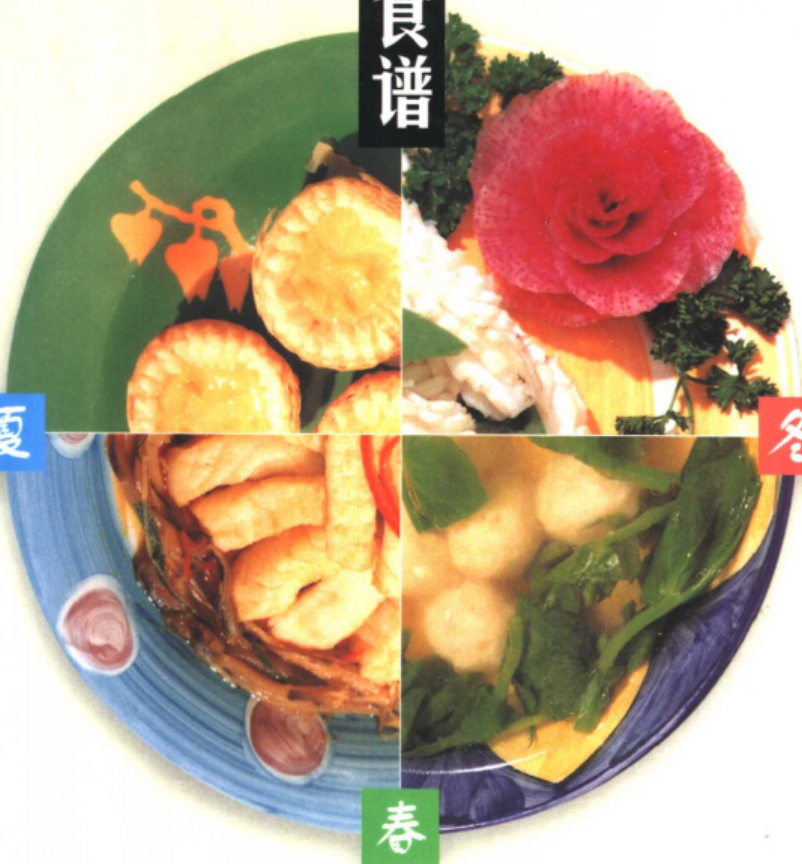
季食谱

精致凉拌

美味热炒

营养汤煲

可口点心



王致福 主编

夏

马茂春 编著

冬

春

上海科学技术出版社

家庭烹饪精品

秋

季食谱

王致福 主编 马茂春 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。



马茂春

特级厨师。上海衡山（集团）公司浦江饭店总经理。曾任衡山宾馆厨师长、餐饮部经理，任职期间，策划和主持了各类高级宴会和大型冷餐会。曾获首届上海市青年厨师比武操作能手称号。

家庭烹饪精品

秋季食谱

王致福 主编 马茂春 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 7-5323-5322-2/TS · 461

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



秋季食谱

QIUJI SHIPU

目录



4 精致凉拌

6 卤水鹅膀

7 三丝黄瓜卷

8 熏小黄鱼

9 蛋酥花生

10 棒棒鸡丝

11 五香酱鸽子

12 陈皮河虾

13 红油鸡丁

14 酒醉猪舌

15 卤肫花

16 香椿拌豆腐

17 贝酥雪菜

18 炆拌橄榄菜

19 汾酒牛腩

20 珊瑚鱼条

21 冻鸡

22 盐水虾

23 拌素三丝

24 芋艿栗子

25 拌扁尖开洋干丝





秋季食谱

QIUJI SHIPU



目录

26 美味热炒

- | | | |
|-------------|----------|----------|
| 28 芝麻酥鸡 | 39 春白蛤蜊 | 54 姜葱肉蟹 |
| 29 清蒸鲈鱼卷 | 40 红烧河鳗 | 55 红烧塘鳢鱼 |
| 30 家常海参 | 41 三鲜烂糊 | 56 白灼基围虾 |
| 31 白汁鳊鱼(桂鱼) | 42 干菜扣肉煲 | 57 蟹粉狮子头 |
| 32 锅烧鸭方 | 43 柠汁开背虾 | 58 红烧狮子头 |
| 33 韭黄炒鳝丝 | 44 火夹青鱼 | 59 开河鸭子 |
| 34 小笼粉蒸牛肉 | 45 干菜鲳鱼 | 60 咕咾肉 |
| 35 咖喱鸭块 | 46 鸡茸白菜 | 61 牛肉铁板烧 |
| 36 开洋冬瓜方 | 47 翡翠冬笋 | 62 田螺塞肉 |
| 37 干贝冬瓜球 | 48 冬甫肉 | 63 干烧虾仁 |
| 38 葱油粉蒸鸡 | 49 回锅蹄膀 | 64 贯耳鸡塔 |
| | 50 凤尾莴笋 | 65 荷花冬菇 |
| | 51 芙蓉珍珠鸡 | 66 海棠冬菇 |
| | 52 炆腰片 | 67 红煨牛尾 |
| | 53 三鲜蹄筋 | |





季食谱

QIUJI SHIPU



目录

68 营养汤煲

- 70 龙井鸡片汤
- 71 漂浮鱼片汤
- 72 一品豆腐汤
- 73 咸肉鳝筒明锅炉
- 74 家常火锅
- 75 鲜贝丸子汤
- 76 水晶鸡片汤
- 77 煊煨汤
- 78 余蛤蜊鲫鱼汤
- 79 面筋百叶包汤
- 80 酸菜牛蛙明锅炉
- 81 冬菇牛尾盅

82 可口点心

- 84 鲜肉锅贴
- 85 水煎包
- 86 排骨年糕
- 87 网油枣卷
- 88 芝麻锅炸
- 89 虾蟹两面黄
- 90 脆皮豆茸香蕉
- 91 咖喱咸水角
- 92 蛋塔
- 93 上海炒面



精

致





拌

卤水鹅膀

原料

净鹅膀 2000 克

味料

浅色鲜酱油 250 克

黄酒 150 克

白糖 150 克

精盐 25 克

大小茴香 15 克

甘草 15 克

桂皮 5 克

草果 15 克

花椒 5 克

丁香 6 克

清水 1200 克



制法

将鹅膀入沸水锅煮熟。另锅加清水烧沸，投入用上述香料扎成的“药袋”，加入鲜酱油、黄酒、精盐、白糖，用中火加热 1 小时，至香味溢出，放入鹅膀浸泡，待冷却即可。

三丝黄瓜卷

原料

嫩黄瓜 2 条 (400 克)

熟鸡肉 25 克

熟火腿 40 克

味料

精盐 10 克

味精 3 克

精制油 5 克

制法

黄瓜洗净，切去两头，顺长切成薄片，浸泡在用 10 克精盐冲泡的冷开水中。熟鸡肉、熟火腿切成 3 厘米长的细丝。在黄瓜片的一端放上火腿丝、鸡丝，然后卷成黄瓜卷，两头修齐后撒上味精，整齐地装盆。



熏小黄鱼

原料

小黄鱼 500 克

调料

葱 30 克

姜 20 克

精制油 500 克 (耗 100 克)

黄酒 25 克

白糖 80 克

酱油 60 克

精盐 3 克

味精 5 克

八角 5 克

桂皮 15 克

五香粉 25 克



制法

(一) 小黄鱼洗净、去头，加入酱油、精盐、黄酒拌匀，腌 10 分钟。

(二) 将八角、桂皮、葱、姜、白糖、酱油、精盐、味精一起放入锅内，加清水 150 克，用小火熬成卤汁，去渣待用。

(三) 油锅烧至七成热，放入小黄鱼，炸至呈黄色时捞出，放入卤汁中，然后倒入锅内，旺火收至卤汁紧裹鱼时，撒入五香粉，捞出待冷后切小段装盆。



蛋酥花生

原料

花生米 500 克

鸡蛋液 2 只

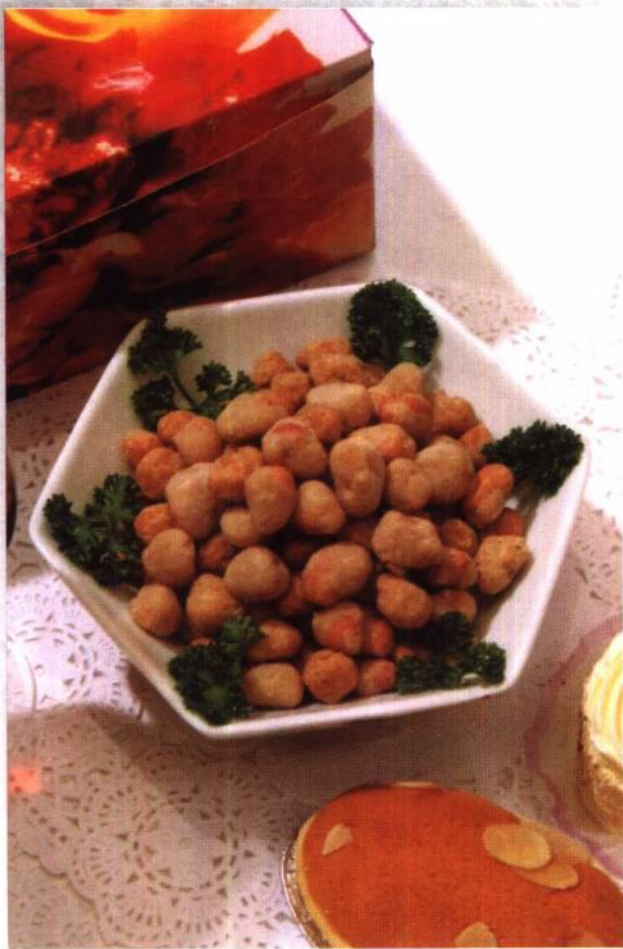
味料

蜂蜜 50 克

白糖 100 克

淀粉 150 克

精制油 1000 克（耗 120 克）



制法

（一）花生米用湿毛巾抹净浮尘。鸡蛋磕入碗中，加蜂蜜、白糖、淀粉调成糊，倒入花生米，撒入淀粉，边撒边拌至粒粒裹上糊。

（二）油锅烧至六成热，下花生米，用勺慢慢拨动，将火逐步减小，适时捞起沥油。



棒棒鸡丝

原料

熟草鸡肉 125 克
粉皮 (或黄瓜丝) 400 克

味料

芝麻酱 50 克
酱油 20 克
香醋 15 克
精盐 3 克
白糖 8 克
味精 5 克
葱花 5 克
红油 25 克
麻油 8 克
冷清汤 20 克



制法

- (一) 粉皮切成筷子粗样的条，下沸水锅余一下捞起，用冷开水过凉，沥干水分，再用少许麻油拌匀后装盆。
 - (二) 熟鸡肉用手撕成粗丝，放在粉皮面上。
 - (三) 芝麻酱用冷清汤调开，加入酱油、香醋、精盐、白糖、味精调和，再加入葱花、红油、麻油调匀，浇在鸡丝上。
- (注)如用黄瓜丝，需用少许盐腌渍后挤干水分，并用冷开水洗去咸味后再使用。



五香酱鸽子

原料

肉鸽 2 只

味料

红米 25 克

精盐 15 克

冰糖 60 克

黄酒 50 克

葱、姜各 20 克

八角 5 克

桂皮 5 克



制法

(一) 肉鸽剖背、去脚爪，入开水锅氽一下捞出，洗净血秽，鸽子内壁用盐擦匀。

(二) 铁锅置炉上，加入清水 900 克，红米、葱、姜、八角、桂皮用洁布包好后放入锅中，烧至汤汁呈红色时捞出布包，放入鸽子，加入冰糖、精盐、黄酒，用小火烧约 1 小时，视鸽子酥用旺火收汁，同时用勺子舀汁浇在鸽子身上，待汤汁浓亮时将鸽子盛入盘内，待其冷却后斩块装盆。

陈皮河虾

原料

鲜河虾 400 克

味料

精制油 500 克（耗 80 克）

红油 30 克

麻油 20 克

酱油 10 克

精盐 5 克

白糖 35 克

味精 3 克

甜酒酿 50 克

陈皮丁 2.5 克

干辣椒节 1 克

姜片 4 克

蒜头片 3 克

黄酒 10 克

葱段 4 克

花椒 1 克

辣椒粉 5 克



制法

(一) 河虾剪去须脚，洗净待用。油锅烧至八成热时投入河虾，炸熟捞起。

(二) 锅烧热后放入油，投入干辣椒节，煸至咖啡色时放入陈皮、花椒、葱段、姜片、蒜头片、辣椒粉、甜酒酿、黄酒炒匀，放入河虾，加入酱油、精盐、白糖、味精炒匀，用大火收干汤汁，加入红油和麻油，起锅装盆。



红油鸡丁

原料

熟鸡肉 250 克
香豆腐干（香干）50 克
油余花生米 50 克
大葱 20 克

味料

芝麻酱 15 克
酱油 10 克
香醋 5 克
白糖 11 克
花椒粉 1 克
味精 5 克
红油 30 克
麻油 5 克
精盐 1 克

制法

（一）熟鸡肉、香干分别切成丁，香干丁入开水锅余一下；大葱切成 6 毫米长的段，与鸡丁、香干丁、花生米拌在一起。

（二）芝麻酱用酱油、香醋和少许红油调开，加精盐、冷开水（10 克）、白糖、味精、花椒粉、红油、麻油调匀成红油作料，倒入鸡丁、香干丁、花生米内拌和。

