



大 众 风 味 套 餐



江浙菜

Jiangzhe

家庭套餐

李梅仙 著
味浓 色丰 点精致

特别为家庭

可能举行的各种宴会策划

家庭享受篇——四菜一汤
朋友小聚篇——五菜一汤一小点
贵宾莅临篇——七菜一汤一小点
20组套餐，汇集110道美味佳肴



中国轻工业出版社



● 大众风味套餐 ●

江浙菜

家庭套餐



李梅仙 著

中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

江浙菜家庭套餐 / 李梅仙著. —北京: 中国轻工业出版社, 2001.3

(大众风味套餐)

ISBN 7-5019-3070-8

I. 江… II. 李… III. 菜谱—中国 IV. TS972.182

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 88413 号

版权声明

原书名: 家庭江浙菜套餐

作者: 李梅仙

本书中文简体版本由台视文化事业股份有限公司授权出版

责任编辑: 唐是雯

策 划: 创世纪公司

责任终审: 劳国强

封面设计: 张歌明

版式设计: 刘 静

责任校对: 李 靖

责任监印: 胡 兵

*

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

联系电话: 010—65241695

印 刷: 北京日邦印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2001 年 3 月 1 日 2001 年 3 月第 1 次印刷

开 本: 889 × 1194 1/24 印张: 4

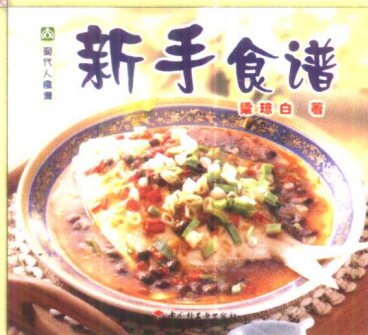
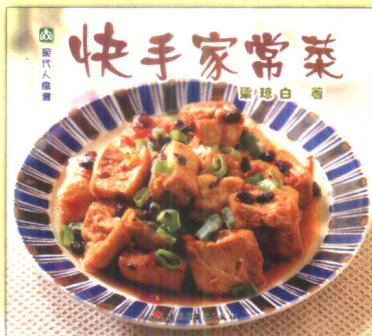
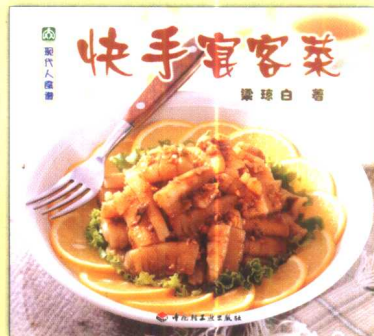
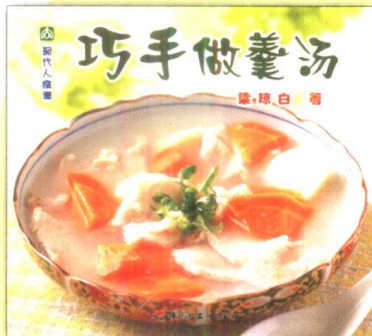
字 数: 87 千字 印数: 1—8000

书 号: ISBN 7-5019-3070-8 / TS·1855

定 价: 18.00 元

著作权合同登记 图字: 01—2001—4445

· 如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换 ·



全彩印刷

每册定价18.00元



● 大众风味套餐 ●

江浙菜

家庭套餐



李梅仙 著

中国轻工业出版社

序

1. 素材、做工均挑剔的江浙美味

“江浙美味”自古以来即因物产丰饶、商务便通，早早在渊源久远的中华美食中占有一席之地，也由于其得天独厚的自然与人文的条件，江浙人的生活及文化发展亦富于其他各省，相对地，对“吃”的讲究也更严苛，因此能发展出一道道极其精致的美饌。

一般而言，国人所说的“江浙菜”，概指长江中下游及钱塘江流域一带广大地区，横跨今日的江苏、浙江两省，约略可分为：

“杭州菜”——重视菜肴形、色之美，在江浙菜系中，以其清淡口味而自成特色。

“扬州菜”——做菜首重食材之原汤原汁，故烹调技法中之煨、炖工夫几无出其右者，此外，在点心的制作方面，更是精巧！

“苏州菜”——重质不重量，为主要特色，因地临江，淡水的鱼、虾、蟹、贝取之不竭，故擅于烹制水产之食材，口味方面稍稍偏甜。

“宁波菜”——用料以海产为主，为求保持食材之原味，喜以蒸、燻、炖来烹制。

“上海菜”——吸收江浙菜之所有特点，因自古即商贾云集，外来的文化亦在此汇集，因此其菜肴之特色同时吸收了其他菜系与国外西餐之特长，使得上海菜更是变化多端！

2. 如何使用本书

◎依场合与人数之需求，选择适合烹制的套餐！

考虑到您平日公私两忙，本书特以套餐方式，介绍 130 道江浙好菜。

在这 20 组套餐中，依据进餐的场合，再细分为“家庭享受”、“朋友小聚”、“贵宾莅临”：

◆家庭享受篇——计 10 套。每一套餐，均为四菜一汤。方便您平时搭配烹煮，与家人共享。适合 4~6 人。

◆朋友小聚篇——计 5 套。每一套餐，均为五菜一汤一点心。当朋友特来造访时，您将不致仓惶失措，而且轻轻松松就能赢得朋友的赞叹。适合 6~8 人。

◆贵宾莅临篇——计 5 套。每一套餐，均为六菜一汤一点心一冷盘。若是家有喜事、要事，只要依样画葫芦，招待远道而来或难得一见的贵宾，便能令宾主尽欢！适合 8~10 人。

当然，因每人各有食量，上述仅供参考，您可依此而略作菜肴搭配上之增减。

◎确实掌握烹调用语及计量，做菜不失败！

中国菜少不了煎、煮、炒、炸，“油”之使用遂为重点，因不同材料，不同烹制方法，对“油温”的要求亦各有不同。本书所使用的油约有以下三种：

◆低温油——拿只筷子，插入油中，若筷子边完全不起泡泡，即为“低温油”。

◆中温油——拿只筷子，插入油中，若筷子边出现小泡泡，即为“中温油”。

◆高温油——拿只筷子，插入油中，若筷子边立即出现大量泡泡，即为“高温油”。

而在材料及调味料的计量上，除了使用“克”外，为方便您的使用，还以“杯”、“匙”为单位，并将之重量换算如下：

◆一杯 = 240 毫升

◆一大匙 = 15 毫升

◆一茶匙 = 5 毫升



家庭享受篇 四菜一汤，适4~6人共享

葱熘大排套餐 (6)

葱熘大排(主菜)/ 糖醋卷心菜 / 青椒炒牛肉
/ 豆腐肉丝羹(汤品)/ 干贝三色球

炆蟹套餐 (10)

肉包子 / 炆蟹(主菜)/ 冬瓜虾米汤(汤品)
/ 洋葱炒蛋 / 芹菜炒豆瓣

鲞熘肉套餐 (14)

姜丝小白菜 / 白片肉 / 炒双花
/ 罗宋汤(汤品)/ 鲞熘肉(主菜)

扁尖笋冬瓜汤套餐 (18)

香莴笋炒肉片 / 油爆虾 / 扁尖笋冬瓜汤(汤品)
/ 蒜烧豆腐 / 红烧河鳗(主菜)

目录

萝卜丝带鱼套餐 (22)

萝卜丝带鱼(主菜)/ 凉拌香莴笋 / 八宝酱
/ 芥菜豆腐羹(汤品)/ 芦笋炒肉片

红烧蹄髈套餐 (26)

红烧蹄髈(主菜)/ 清蒸海鳗 / 丝瓜虾仁羹(汤品)
/ 拌三丝 / 清炒塌棵菜

红烧黄鱼套餐 (30)

红烧黄鱼(主菜)/ 肉饼子蒸蛋 / 榨菜肉丝汤(汤品)
/ 烂糊肉丝 / 姜丝扁豆

碧玉三丝套餐 (34)

排骨海带结(汤品)/ 干煎带鱼 / 里咖喱鸡
/ 芋艿小棠菜 / 碧玉三丝(主菜)

节节高升套餐 (38)

清炒豆苗 / 开阳白菜 / 节节高升(主菜)
/ 排骨莲藕汤(汤品)/ 虾仁炒蛋

红烧牛肉套餐 (42)

酥炸比目鱼 / 红烧牛肉(主菜)/ 菠菜猪肝汤(汤品)
/ 肉丝炒酸菜 / 砂锅臭豆腐

朋友小聚篇

五菜一汤一点心, 适6~8人共享

无锡排骨套餐 (46)

无锡排骨(主菜)/ 洋芹海蜇头/ 红烧下巴
/ 醉鸡/ 毛豆炒咸菜
/ 油豆腐细粉汤(汤品)
/ 萝卜丝饼(点心)

红烧划水套餐 (50)

香菜拌干丝/ 醉元宝/ 豆瓣酥
/ 干贝菜心/ 红烧划水(主菜)
/ 西湖莼菜(汤品)/ 黄鱼咸菜面(点心)

全家福套餐 (54)

黄豆猪蹄汤(汤品)/ 全家福(主菜)/ 葱熘鲫鱼
/ 冰糖糯米藕(点心)/ 原味牛肉
/ 鲜豆瓣炒肉丝/ 白果菜心

虾子海参套餐 (58)

红烧素肉/ 虾子海参(主菜)
/ 萝卜丝海蜇汤(汤品)/ 白果鲜贝
/ 糖醋排骨/ 溜鱼片/ 什锦甜羹(点心)

砂锅鱼头套餐 (62)

大枣银耳汤(点心)/ 火腿冬瓜夹/ 清炒虾仁
/ 煸菜/ 蹄筋菜心(主菜)
/ 砂锅鱼头(汤品)/ 核桃鸡丁

贵宾莅临篇

六菜一汤一冷盘一点心, 适8~10人共享

大汤黄鱼套餐 (68)

红烧狮子头(主菜)/ 炒海瓜子/ 红乳百叶
/ 剥皮大煸/ 冬笋煸咸菜
/ 素鹅(冷盘)/ 香酥松子
/ 大汤黄鱼(汤品)/ 炒年糕(点心)

东坡肉套餐 (74)

芙蓉蟹/ 东坡肉(主菜)/ 竹笋香菇鸡汤(汤品)
/ 荠菜炒冬笋/ 干烧鱼头/ 咸水鸭
/ 一筋二叶/ 蒜拌牛肉(冷盘)/ 八宝饭(点心)

炒鳝糊套餐 (80)

宁式熏鱼/ 清炒芥蓝菜/ 百合牛肉
/ 腌笃鲜(汤品)/ 炒鳝糊(主菜)
/ 银芽凉拌鸭条(冷盘)/ 海上鲜/ 酱猪肉
/ 蟹壳黄(点心)

鱼鲞鸡翅盅套餐 (86)

腰果虾仁(主菜)/ 拖黄鱼/ 春卷(点心)
/ 菠菜拌豆腐干(冷盘)/ 花菇聚烩
/ 鱼鲞鸡翅盅(汤品)/ 炒螺蛳
/ 红烧烤麸/ 虎皮肉卷

红烧栗子鸡套餐 (92)

松仁鱼米/ 梅菜焖肉/ 红烧栗子鸡(主菜)
/ 油焖双冬/ 炒双脆/ 银萝海蜇(冷盘)
/ 酱爆蟹/ 生煎包(点心)/ 西湖牛肉羹(汤品)

家庭享受篇

四菜一汤，
适 4~6 人共享
方便菜、方便饭，
做起来方便，
食来开心，
满足全家人期待一整天的胃！

葱熘大排 套餐

- ①葱熘大排
- ②糖醋卷心菜
- ③青椒炒牛肉
- ④豆腐肉丝羹
- ⑤干贝三色球







葱爆大排

材 料：大排骨肉 600 克 葱 225 克

腌拌料：酱油 2 大匙

调味料：酱油 3 大匙 糖 1 大匙 酒 1 大匙 水 3 大匙

- 做 法：1. 大排骨肉用刀拍松，在边边白筋处剝 2 刀，加入腌拌料浸腌 5 分钟。
2. 葱洗净，切成三大段。
3. 锅中加油 3 大匙，烧热，放入腌好之大排骨肉，煎至色呈微黄，取出。
4. 将葱段放入锅中，待葱煸炒出香味后，将煎过之大排骨铺在葱上。
5. 加入调味料，改小火慢慢焖煮至汁稠即可。

师傅的叮咛

※大排骨肉边缘有一层白筋，在烹制前，应先用刀剝 2 刀(要剝开白筋)，否则在烧燂时，肉片会缩卷，破坏此菜之美感。

糖醋卷心菜

材 料：卷心菜(洋白菜)1/2 棵 红辣椒 1 支

调味料：盐 1/2 茶匙 糖 1 茶匙 醋 2 茶匙

- 做 法 1. 卷心菜洗净，切成丝(约 0.5 厘米宽)，红辣椒亦切丝。
2. 锅中加油 2 大匙，烧热，放入卷心菜及红辣椒，快速拌炒。
3. 调入调味料，速拌数下，即可起锅。

青椒炒牛肉

材 料：牛里脊肉 600 克 青、红、黄甜椒丝共 1 杯

腌拌料：酱油 1 茶匙 酒 1/2 茶匙 淀粉 1 茶匙

调味料：酱油 1 茶匙 糖 1 茶匙 酱油 1/8 茶匙 麻油 1/2 茶匙

- 做 法：1. 牛肉切丝，用腌拌料拌腌 10 分钟。
2. 锅中加油 2 大匙，烧热，先放入牛肉丝，炒至色变白，盛出。
3. 锅洗净，加入油 1 大匙，烧热，放入三色甜椒丝，快炒数下。倒入炒过之牛肉丝以及调味料，炒拌均匀即可。

豆腐肉丝羹

材 料:豆腐1块 里肌肉150克 香葱1根 高汤6杯
盐、酒、淀粉少许

调味料:酱油1茶匙 盐1茶匙 胡椒粉1/6茶匙 麻油1茶匙

- 做 法:**1. 里脊肉切丝,用少许盐、酒及淀粉抓一下,腌5分钟。
2. 豆腐切小丁,葱切末。
3. 锅中加油2大匙,烧至温油,放入腌好之肉丝,拌炒至肉变白。
4. 加入高汤和调味料,倒入豆腐丁,待汤汁滚沸,用水淀粉勾薄芡,起锅前撒上葱末即成。

干贝三色球

材 料:干贝40克 白萝卜、胡萝卜、大黄瓜(胡瓜)各1条 高汤5杯

调味料:盐1/2茶匙

- 做 法:**1. 干贝用热开水浸泡2小时后,连浸汁入锅蒸1小时,取出,用刀压成丝。
2. 白萝卜、胡萝卜、大黄瓜均去皮,用挖球器挖成小圆球,放入锅中,加入3杯高汤,将各球煮软,捞出备用。
3. 锅中加入调味料及剩余之2杯高汤,烧开,放入“2”,将干贝丝及干贝蒸汁。
4. 待汤汁滚沸后,用水淀粉勾薄芡即可。

师傅的叮咛:

※家中若无挖球器,可将白萝卜、胡萝卜、大黄瓜切成滚刀块即可。



炆蟹套餐

- ① 肉包子
- ② 炆蟹
- ③ 冬瓜虾米汤
- ④ 洋葱炒蛋
- ⑤ 芹菜炒豆瓣







肉包子

材 料：绞肉 450 克 荸荠 5 粒 香葱 1 根 豆腐油皮 3 张

腌拌料：酱油 1 茶匙 酒 1/2 茶匙 胡椒粉 1/6 茶匙 淀粉 1 茶匙 水半杯

调味料：酱油 1 大匙 糖 1 茶匙 酒 1 大匙 水 1 杯 麻油 1/3 茶匙

- 做 法：**
1. 绞肉加腌拌料搅拌至肉有黏性，荸荠拍碎、剁细，加入绞肉中，拌匀成馅，等分成 12 份。
 2. 将每一大张豆腐油皮等分切成 4 小张，每张呈小扇片形。
 3. 取 1 小张豆腐油皮，放入 1 份肉馅，包卷成春卷形。
 4. 锅中加油 3 大匙，烧热，放入包好之肉卷，煎至金黄色。
 5. 调入调味料，续煮至汁稠即可。

师傅的叮咛：

※豆腐油皮呈半圆形，等切成小片时，每一小片应呈扇片状。即应从圆心下刀，等分切开。

炆蟹

材 料：梭子蟹(海蟹)3 只 盐 600 克 冷开水 12 杯

- 做 法：**
1. 取一陶锅加入盐及冷开水，搅拌至盐完全溶化。
 2. 蟹洗净后，沥干水分，整只放入陶锅中，腌 4~5 天，取出，剁块。
 3. 食用时，蘸米醋，独具美味。

师傅的叮咛：

※制作此菜，切不可用金属锅，因所使用的盐相当多，又需长时间浸泡，金属锅易起变化，故最好使用陶锅、瓷锅等。

※蘸醋食用，可去腥味及咸味。

冬瓜虾米汤

材 料：冬瓜 450 克 虾米 37.5 克 姜 2 片

调味料：盐 1/2 茶匙

- 做 法：**
1. 冬瓜去皮，切块；虾米洗净，用水泡软，沥去水分。
 2. 锅中加水 4 杯，放入冬瓜块及姜片。
 3. 待水滚沸后，投入虾米及调味料，略煮一下，即熄火，让其自然焖透，即可。

洋葱炒蛋

材 料: 洋葱半个 蛋 3个

调味料: 盐 1/2 茶匙 酒 1/2 茶匙

- 做 法: 1. 洋葱切丝; 蛋滴入酒, 打成蛋汁。
2. 锅中加油2大匙, 烧热, 放入洋葱丝快炒数下, 再加入盐, 翻炒至软。
3. 倒入蛋汁, 先不铲动, 待蛋汁呈半凝固状时, 再铲动炒匀即可。

芹菜炒豆瓣

材 料: 芹菜 300 克 豆瓣(即水发蚕豆)150 克

调味料: 盐 1/2 茶匙

- 做 法: 1. 芹菜摘去老叶, 洗净, 切成 3 厘米长段。
2. 豆瓣剥除外壳, 加水(需盖过豆瓣面)煮至豆瓣酥松。
3. 锅中加油2大匙, 烧热, 放入豆瓣及芹菜拌炒均匀。
4. 调入调味料, 拌匀即可。

