

妈咪招牌菜

妈咪私房菜 丛书

真好吃!

策划·编写 犀文图书

教你一手私房菜
令你全家齐开怀
材料简单，方法易学，味美价廉，营养健康。



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

ma mi zhao pai cai

妈咪



招牌菜

策划·编写 厚文图书



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

妈咪招牌菜 / 犀文图书编写. —南京: 江苏科学技术出版社, 2011.1
(妈咪私房菜丛书)
ISBN 978-7-5345-7781-9

I. ①妈... II. ①犀... III. ①菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第262819号

妈咪私房菜丛书 (全十三册)

妈咪招牌菜

策划·编写:  犀文圖書

责任编辑: 樊 明

编辑助理: 卢小帆

责任校对: 郝慧华

责任监制: 周雅婷

出版发行: 江苏科学技术出版社 (南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009)

网 址: <http://www.pspress.cn>

集团地址: 凤凰出版传媒集团 (南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009)

集团网址: 凤凰出版传媒网<http://www.ppm.cn>

经 销: 江苏省新华发行集团有限公司

印 刷: 深圳市彩美印刷有限公司

开 本: 1270mm×1012mm 1/40

印 张: 31.2

字 数: 312千字

版 次: 2011年1月第1版

印 次: 2011年1月第1次印刷

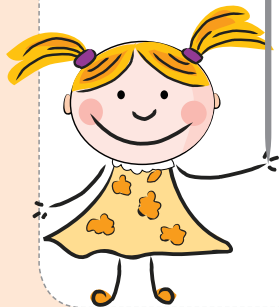
标准书号: ISBN 978-7-5345-7781-9

定 价: 156.00元 (全十三册)

图书如有印刷质量问题, 可随时向印刷厂调换。



妈咪
招牌菜



随着我国居民收入和生活水平大幅度提高，家庭和个人亦对生活品质的要求愈来愈高。在吃的方面不仅讲究吃好，亦讲究科学营养及搭配。针对家庭和个人的这一需求，我们精心策划，科学系统地开发和编撰这套小菜谱系列丛书。第1辑分为10个系列，共计108本，每个系列从不同的角度，系统地介绍各种菜肴的制作方法、营养结构、功效宜忌和定量配置。该丛书体例科学，内容丰富，制作精美，价格低廉。它既能满足读者学习各种家常菜肴的基本方法和烹饪技巧的需要，同时亦能让读者了解各种菜肴的营养结构和定量搭配及功效宜忌等相关知识。

《妈咪私房菜丛书》根据家庭的特点，科学系统地介绍了各类食谱的烹饪方法和技巧，囊括了一日三餐、下饭菜、豆制品、靓汤、茶点等。通过学习，读者既能掌握私房菜烹饪的基本方法和技巧，又能了解相关的营养知识。



沙参玉竹老鸭汤	3	椰盅鸡球汤	24
鸭掌海参煲	4	花生凤爪汤	25
鸭血豆腐汤	5	什锦鸡蛋面	26
卤水鸭	6	香葱油面	27
岭南酥鸭	7	清汤牛肉面	28
清汤鸭掌	8	全家福汤面	29
笋干老鸭煲	9	海南椰子饭	30
鸭羹汤	10	虾仁炒饭	31
香辣卤鸭翅	11	黄鳝饭	32
红葱头炒鸭	12		
		板栗鲜贝饭	33
清蒸武昌鱼	13	状元及第粥	34
鲈鱼炖姜丝	14	艇仔粥	35
焖黄鱼	15	蚝油甜豆牛肉	36
豆腐焖泥鳅	16	蚝油牛柳	37
潮州大鱼丸	17	茶树菇蒸牛肉	38
豆腐炖鱼头	18	黑木耳炒牛肉	39
千岛湖红烧鱼头	19	红糟羊肉	40
银耳炒芹菜	20	平锅羊肉	41
银芽贡菜	21	栗子焖羊肉	42
糖醋海蜇芹菜	22		
		孜然羊肉	43
姜汁热味鸡	23	香干炒芹菜	44



蚝油生菜	45	梅菜扣肉	63	虎皮毛豆腐	81
西芹爆墨鱼片	46	红烧虾米豆腐	64	熘皮蛋	82
鸡肝烩莲子	47	可乐排骨	65		
鸡汁红烧萝卜	48	彩色虾球	66	上汤白灵菇	83
丝瓜干贝	49	软酥鸡翅肫	67	油辣香菇	84
干烧冬笋	50	冬瓜盅	68	香辣海带丝	85
百合丝瓜炒鸡片	51	芥蓝腰果炒香菇	69	雪菜腰果	86
青椒炒猪肚	52	皮蛋剁椒蒸土豆	70	青蒜煮萝卜	87
		尖椒茄子煲	71	鲜虾香芒盏	88
清蒸罗非鱼	53	干锅茶树菇	72	菠萝咕咾肉	89
清蒸鲫鱼	54			尖椒肚片	90
清蒸鲤鱼	55	酿蛋黄豆腐	73	红烧排骨	91
红烧猪蹄	56	苦瓜酿蛋黄	74	啤酒酱排骨	92
猴头菇煨兔肉	57	笋焖蕨菜	75	糖醋排骨	93
长沙风羊腿	58	冬菜炒荷兰豆	76		
鸡蛋藕丸	59	海米炒蕨菜	77		
千层猪耳	60	咖喱酸辣菜花	78		
蒸酿豆腐	61	糖醋白菜卷	79		
肉蟹蒸蛋	62	糖醋金裹银	80		



沙参玉竹老鸭汤

原料：

光老鸭600克，北沙参60克，玉竹60克，生姜、盐、味精、料酒各适量。

制作过程：

- 1.北沙参、玉竹洗净，老鸭洗净，斩件。
- 2.把上述全部用料放入锅内，加清水适量，大火煮沸后，小火煲2小时，放上各种调味料即可食用。



生姜即可健胃又可除鸭腥。

营养功效

北沙参含有挥发油、香豆素、淀粉、生物碱、三萜酸、甾醇、谷甾醇、沙参素等成分。



鸭掌海参煲

原料:

鸭掌750克, 海参640克, 蚝油12克, 姜、料酒、大葱、大蒜、盐、糖、味精各适量。

制作过程:

1. 浸发好的海参在清水中洗净。
2. 用姜、葱起锅, 洒点料酒, 加两汤碗清水, 放入海参煨煮20分钟, 取出, 切件待用。
3. 鸭掌在清水中泡过。
4. 起油锅, 放入姜、蒜爆香, 加一汤碗清水, 加入海参、鸭掌、蚝油、

味精、盐、糖等同煲煮至熟, 原煲上席。



小
贴
士

海参种类繁多, 其中以梅花参和刺参为世界上最名贵的品种。

营养功效

海参又名刺参、海鼠、海瓜, 是典型的高蛋白、低脂肪食物, 是海味“八珍”之一, 与燕窝、鲍鱼、鱼翅齐名。



鸭血豆腐汤

原料：

鸭血（白鸭）300克，豆腐100克，菠菜100克，枸杞30克，盐、味精、香油各适量。



由豆腐与焯过的菠菜混在一起吃才不会有损健康。

制作过程：

- 1. 菠菜洗净，切段，焯水。
- 2. 鸭血、豆腐切长条片，待用。
- 3. 砂锅内放适量清水，下鸭血、豆腐、菠菜、枸杞炖煮，加盐、味精、香油调味即可。

营养功效

菠菜不仅含有大量的胡萝卜素和铁，也是维生素B₆、叶酸、铁质和钾质的极佳来源。菠菜还含有十分可观的蛋白质，每0.5千克菠菜与两个鸡蛋的蛋白质含量相当。



营养功效

苹果不仅含有丰富的糖、维生素和矿物质等大脑必需的营养素，而且富含锌元素。

卤水鸭

原料：

鸭1500克，苹果100克，香菜10克，八角、甘草、丁香、陈皮、酱油、冰糖、玫瑰露酒、盐、生姜各适量。

制作过程：

1. 将鸭去内脏，洗净，下沸水锅中焯片刻。
2. 取大瓦锅1个，放入用八角、甘草、丁香、苹果、生姜、陈皮、酱油、玫瑰露酒、冰糖、盐调制的卤汁，加适量水，用中火煮半小时。
3. 放入已焯过水的鸭，用小火煮50分钟，收火后再浸1小时。
4. 取出候冷，斩件上碟，香菜洗净放碟边供用。



服用补药和中药白术、丹皮时，不宜食用香菜，以免降低补药的疗效。

岭南酥鸭

原料:

鸭2000克，火腿肠200克，鸡蛋75克，油菜薹200克，洋葱50克，盐、酱油、味精、葱结、料酒、小麦面粉、五香粉、胡椒粉、菱角粉、姜块、桂皮、八角、花椒、丁香、食用油各适量。

制作过程:

- 1.将光鸭剖腹去内脏，斩大脚、翼梢，洗净后拆除大小骨头，放入盘内，加入丁香、花椒、桂皮、八角、葱结、姜块、料酒、酱油、盐、味精、胡椒粉拌匀，腌制2小时，上笼大火蒸2小时，至烂，取出，去掉各种香料，沥出汤汁。
- 2.将鸡蛋磕入碗内，加入五香粉、清水、面粉、菱角粉，用筷子打匀，抹在鸭身上，再抹上干菱角粉备炸。
- 3.将菜薹洗净，出水，加油、盐、味精，翻炒几下，装盘；洗净锅烧热，倒入生



食用油，下入洋葱粒炸至整形金黄色时捞出，然后炸火腿粒，最后用七成热油锅炸鸭子，炸至皮酥呈金黄色时取出，切成条，整齐摆成鸭原形，装在盘内，把洋葱粒、火腿粒撒在全鸭面上即成。



小贴士 炸火腿的时间不能太长，否则会影响口感。

营养功效

油菜薹含维生素K、多糖、蛋白质和少量槲皮甙。



清汤鸭掌

原料:

鸭掌120克,猪肉(瘦)50克,香菇(鲜)50克,冬笋30克,豌豆苗15克,鸭油10克,高汤、盐、味精、料酒各适量。

制作过程:

1. 将鸭掌洗净放入锅内,煮熟捞出,鸭掌用刀把皮顺长划开,将骨剔出,猪肉切丝放入碗内,加入凉水浸泡至血水渗在水中,香菇、冬笋分别切片。
2. 将炒锅置火上,加入高汤烧开,放入肉丝、鸭掌、香菇、笋片,待微开。
3. 捞出肉丝,加少许凉水,待汤再开,撇

去浮沫,加入盐、味精、料酒、豌豆苗,待汤略开。

4. 起锅盛入汤碗内,淋上鸭油即成。



小贴士

本品需高汤约750毫升,如果没有高汤,可用清水代替。

营养功效

豌豆苗含钙质、B族维生素、维生素C和胡萝卜素,有利尿、止泻、消肿、止痛和助消化等作用。

笋干老鸭煲

原料：

老鸭1500克，笋干200克，火腿或者咸肉250克，料酒、生姜、盐各适量。

制作过程：

1. 鸭子洗净切大块，焯水，去血水浮沫，焯水的时候放点料酒，笋干泡发，切段。
2. 把焯水冲净的鸭块放电饭煲，放火腿块、水、少许料酒和生姜，电饭煲开煮饭档。
3. 等电饭煲水滚起后8分钟，转煲汤（或者煮粥）档，放笋干，2小时候以后，转到砂锅，上灶煮开，放盐调味即可。



加水要一次性加足，之后最好就不要再加水了，因此开始可以多放点水，如果事后发现太多，可以多煮一会收水，如果水少的话，之后再加就影响味道了。

营养功效

竹笋含有丰富的蛋白质、氨基酸、脂肪、糖类、钙、磷、铁、胡萝卜素、维生素B₁、维生素B₂、维生素C。



鸭羹汤

原料:

烧鸭200克, 马蹄00克, 熟火腿50克, 松子仁10克, 黑木耳(水发)25克, 盐、味精、鸡清汤、猪油(炼制)各适量。

制作过程:

1. 将烧鸭脯切成肉丁, 鸭脯、松子仁放汤盆内, 熟火腿、马蹄切成丁, 黑木耳切成小片, 同放盘内。
2. 汤锅置火上, 放入鸡清汤, 将马蹄、黑木耳倒入略煮再放入火腿、盐、味精煮沸, 撇去浮沫。

3. 加熟猪油起锅, 倒入鸭脯汤盆内即成。



为使此菜口感更好, 需备鸡清汤适量, 如果没有鸡清汤可用清水代替, 但口感会差一些。

营养功效

马蹄中含的磷是根茎类蔬菜中较高的, 能促进人体生长发育和维持生理功能的需要, 对牙齿骨骼的发育有很大好处, 同时可促进体内的糖、脂肪、蛋白质三大物质的代谢, 调节酸碱平衡。



香辣卤鸭翅

原料：

鸭翅500克，干辣椒30克，花椒10克，姜10克，八角10克，桂皮、丁香、白酒、酱油、蜂蜜、盐、荤油（猪油）各适量。

制作过程：

1. 鸭翅洗净，过沸水焯熟，可以去腥味。
2. 在锅中倒入水，然后放入辣椒（备的量的一半）、花椒、八角、桂皮、丁香、白酒、酱油、蜂蜜、盐、姜、油。
3. 鸭翅入锅，小火煮40分钟，把剩下的辣椒放入锅里，关火焖20分钟后，取出即可。



放荤油是因为鸭翅比较瘦，为了增加口感可以放入一点，没有荤油放块肥肉也可以，不喜欢也可以不放。

营养功效

辣椒含有丰富的维生素等，食用辣椒，能增加饭量，增强体力，改善怕冷、冻伤、血管性头痛等症状。



红葱头炒鸭

原料:

鸭肉500克, 红葱头300克, 姜片、泡椒、盐、料酒、生抽各适量。

制作过程:

1. 热锅热油, 放入鸭肉, 加入料酒、生抽各一勺, 翻炒5分钟。
2. 加入姜片和泡椒继续翻炒2分钟, 加入红葱头, 大火翻炒5分钟。
3. 加盐调味出锅。



红葱头营养价值很高, 对失眠、咽喉炎、赤痢和某些皮肤病有很好的食疗作用。

营养功效

红葱头含有蛋白质、糖类、粗纤维、钙、铁、磷、硒、维生素B₁、维生素B₂、维生素C、菸碱酸、胡萝卜素等对人体有益的营养成分, 是一种“物美价廉”的天然健康食品。



清蒸武昌鱼

原料：

武昌鱼1条，熟火腿25克，香菇50克，食用油75毫升，鸡汤150毫升，盐20克，料酒10毫升，胡椒粉1克，葱结、姜块各8克。

制作过程：

1. 将鱼去鳃、鳞，剖腹去内脏，洗净，在鱼身两面切花刀，撒上盐，盛入盘中；香菇和熟火腿切成薄片，互相间隔着摆在鱼上面，加葱结、姜块和料酒。
2. 锅置大火上，下清水煮沸，将整条鱼连盘上笼蒸，蒸至鱼眼突出，肉已松

软，约15分钟出笼，拣去姜块、葱结。

3. 锅内倒油烧热，淋入蒸鱼的汤汁，下鸡汤煮沸，加入味精、盐后起锅，浇在鱼上面，撒上胡椒粉即成。



鱼肉要新鲜，要腌制入味。蒸制时要以大火蒸至鱼眼突出。

营养功效

武昌鱼肉质嫩白，含丰富的蛋白质，是低脂肪、高蛋白的鱼类，与火腿、香菇、冬笋共食是孕妇理想的进补菜肴。