



佳肴味虽美，你还了解它的特殊功效吗？
制菜味欠佳，你想解开其中的奥秘吗？
料好菜不香，你知道制菜前应进行巧妙的处理吗？
请按此书实践，大厨师能做到的，你都能做到！



千禧

美食坊

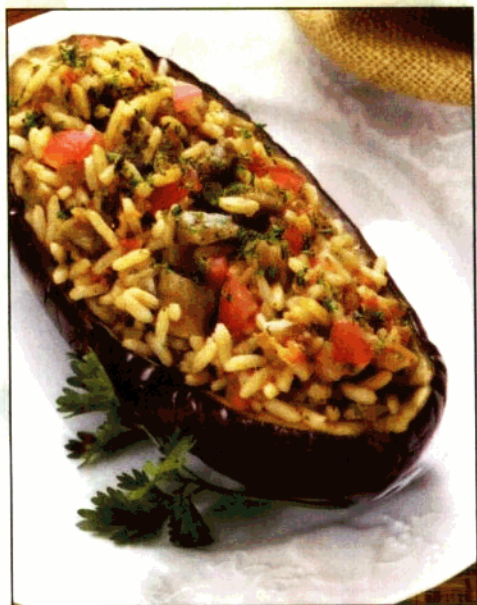
休闲菜



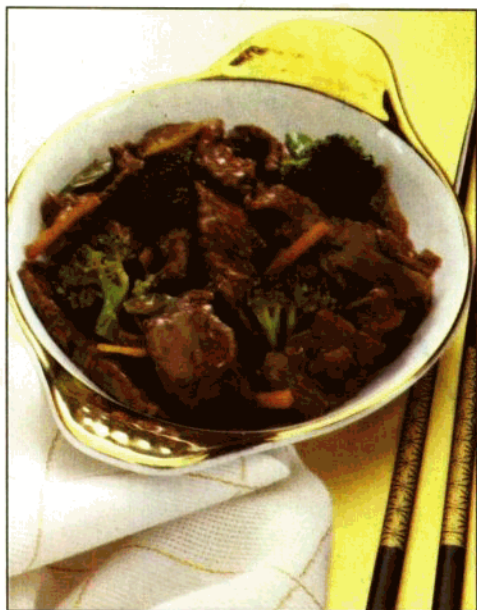
刘自华 编著

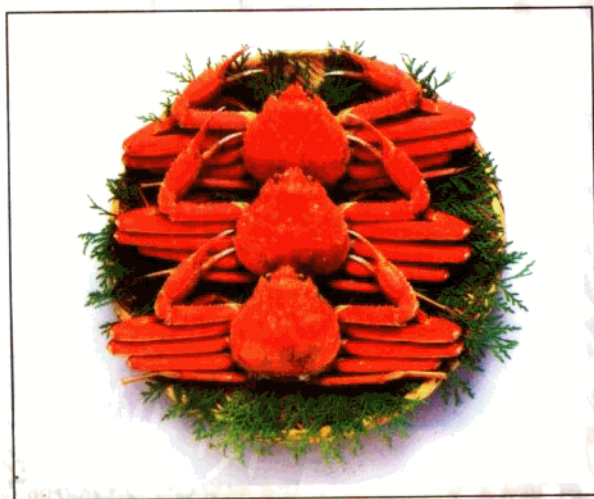


中国盲文出版社





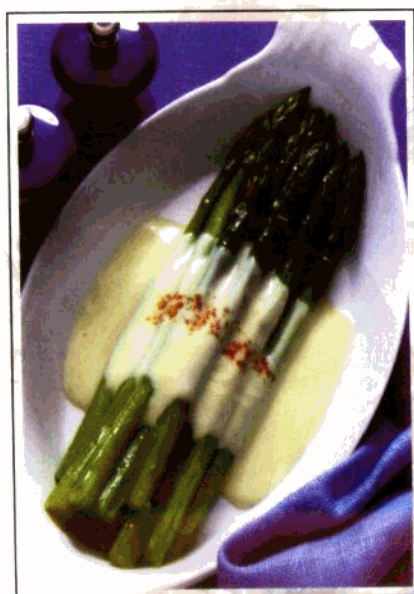












前言

在这千禧龙年,我们特别推出了这套“千禧美食坊”,与以往的食谱类图书相比较,本套书独具特色。首先,全套书贯穿了“清新爽口,淡雅宜人,浓而不腻,辣而不燥”的饮食新观念。其次,本套书按佐酒菜、宴客菜、用饭菜和休闲菜分类,分作四册书,便于读者使用,并且每册书中依味浓、爽口、辣味等口味分类,充分照顾了不同口味的读者需求。再次,本套书以三人份额为准,适宜家庭制作,每个菜谱都介绍了烹调方法、制作时间、菜肴特点、食用效果、厨师心得、厨事不宜、烹调用料、操作过程等,内容详尽,层次分明,语言通俗易懂,尤宜初学者使用。

本套书共介绍了近 600 款家庭美味,愿您能在厨事中找到乐趣,在饮食中得到健康。

编者

2000 年 8 月

目 录

QIAN XI MEI SHI FANG

XX

爽口型

糖汁甜米酒	3	什锦水果沙拉	24
米酒银耳羹	4	千岛拌时鲜	25
米酒蒸水蛋	5	茄汁熘鞭笋	26
鸡汁雪菜面	6	拔丝苹果	27
酱香绍子面	7	拔丝山药	28
麻酱炸汤圆	8	桃仁红苕泥	29
豆苗菊花面	9	杞子薏米粥	30
龙眼蒸芋泥	10	蒜茸西瓜皮	31
蘸金玉满堂	11	红油西瓜皮	32
芝麻红苕饼	12	五香酱凤爪	33
冰汁红苕圆	13	川椒小龙虾	34
龙井汤圆	14	椒麻小龙虾	35
台湾炒米饭	15	蜜汁红枣	36
清油炸响铃	16	葱油萝卜芽	37
莲子百合粥	17	红油花椒芽	38
板栗红枣粥	18	珍珠圆子	39
菊花虾仁粥	19	虾仁珍珠圆子	40
香芋肥肠煲	20	海米炒嫩蛋	41
京味炖吊子	21	尖椒炒玉米	42
京味麻豆腐	22	蜜汁焖三鲜	43
芙蓉嫩豆腐	23	皮蛋拌豆腐	44
		虾仁烩玉米	45
		枸杞烩玉米	46
		红枣蒸板栗	47

酱瓜炒肉丝	48	杏仁蒸水蛋	76
豆角炒肉丝	49	果味炸锅巴	77
花仁肉皮冻	50	中虾乌冬面	78
凉瓜炆豇豆	51	鲜鱿乌冬面	79
鱼香金蝉子	52	茄汁熘年糕	80
孜然炸金蝉	53	蒜茸拌贡菜	81
银粉炸全蝎	54	香菇拌冬笋	82
红枣糯米饭	55		
糯米蒸桃脯	56		
红苕蒸板栗	57		
鲜菊拌百叶	58	宋嫂鱼羹面	85
豉椒拌莲藕	59	牛肉芹黄绍子面	86
荔枝熘茄条	60	沙茶牛肉面	87
瘦肉皮蛋粥	61	四川担担面	88
芥末黄秧白	62	四川凉面	89
银耳莲子羹	63	红油水饺	90
枸杞银耳粥	64	金橘蒸大肠	91
豉椒拌凉瓜	65	川椒炆姜芽	92
炸脆皮香蕉	66	红油汁米线	93
酸菜炖猪手	67	酸辣绍子蹄筋	94
豆沙土豆饼	68	煎炒土豆丝	95
炸麻团	69	煎炸鱼香骨	96
香韭炒年糕	70	红油酸辣粉	97
蚝油豆腐煲	71	炒银鱼花生	98
花仁鸡手煲	72	红苕蒸牛肉	99
西芹墨鱼片	73	沙茶蒸排骨	100
三丝炒墨鱼	74	红油魔芋丝	101
脆皮炸金糕	75	干炸酥鲫鱼	102

辣味型

炸辣味大肠·····	103	西芹炆耳片·····	119
豆瓣莲鱼头·····	104	豉椒蒸小排·····	120
荷叶蒸凤翅·····	105	海鲜豆腐煲·····	121
过江白云片·····	106	家常烧面筋·····	122
鱼香熘白菜·····	107	川椒拌贡菜·····	123
四川辣豆花·····	108	尖椒茄子煲·····	124
酸辣海带丝·····	109	杏仁烩豆腐·····	125
尖椒熘腊肠·····	110	杏仁拌鸭掌·····	126
辣汁豆花面·····	111	陈皮烧转弯·····	127
花椒小龙虾·····	112	红油拌蛇豆·····	128
家常肥肠面·····	113	川味棒棒鸡·····	129
川椒拌腰片·····	114	红油层层脆·····	130
孜然北极虾·····	115	麻辣牛肉丝·····	131
怪味北极虾·····	116	豉椒烧兔块·····	132
魔芋烧面筋·····	117	蘸怪味蚕豆·····	133
粉皮莲鱼头·····	118	麻辣牛肚梁·····	134

爽口型

爽口型的休闲菜肴选料通常是以鲜嫩应时蔬菜和时鲜水果为主,而且菜肴又是以食用原汁本味居多。在制做这些菜肴时,要特别注意其味别的调剂,要以“宁淡勿咸”和“宁轻勿重”为宗旨,应以“鲜脆爽口,清新细嫩,鲜味浓郁”之原则给菜肴调味。这类菜肴在进行烹调加工时,要特别注意“火候”的掌握,因为这类原料有一个共同之特点,这就是质地极为细嫩,若是用火不当,受热时间过长,其鲜脆爽口的特点就会因此而失掉,这种现象在我们家庭制菜时更是容易出现。因此家庭制菜时可以把锅刷好,烧很热,把油下锅烧温热,甚至还可再热些,原料可以过油划散,然后再制菜就能保持菜肴鲜嫩的口感了。



糖汁甜米酒

制作时间 制作此菜需要 15 分钟

烹调方法 烧

菜肴特点 此菜系以米酒(醪糟)为主要原料,佐以糖水合制而成,属汤羹菜。色泽清新,甘甜可口,米酒浓香,甜而不腻,为体闲小吃之佳品。

食用效果 此菜的食用价值在于米酒香味,冷食甘甜,有明显的生津解暑之功效。

厨师心得 此菜可凉食,也可热食,冷食把糖水先放凉,再兑在米酒中即可,米酒要烧开。

厨事不宜 此菜糖水调味时不宜过甜,有甜味为佳,过甜口感则腻人,而且反使米酒香味不醇;米酒不宜久煮,见开为宜,反之香味散失,虽为放盐,但不宜食出咸味来。

烹调主料 米酒汁 100 克(1 杯)。

烹调辅料 白糖 1 汤匙,精盐 1/2 茶匙。

操作过程

⑤ 把 500 克清水下锅烧开,白糖、精盐同时下锅,烧开,再把米酒汁放入锅中烧开即可。

注 还可选用其他食品下锅同食,如橘子瓣、荔枝、菠萝等。

米酒银耳羹

制作时间 制作此菜需要 20 分钟

烹调方法 烧

菜肴特点 此菜系以米酒汁为主要原料，佐以水发银耳与白糖合制而成。色泽洁白清新，银耳入口细嫩，甘甜爽口，食之不腻，为讲究之休闲小吃。

食用效果 米酒酒香气味浓郁与甜味适中的糖汁合食，佐以鲜香脆嫩的银耳同入一食，独具特色，冷食热食均佳。

司厨心得 米酒不要久煮，即开为宜，反之香味散失；糖水甜度要适中，过甜有腻人之感。

厨事不宜 银耳用热水泡软后，还要用锅稍蒸，不宜直接制菜，蒸制不宜过扒，稍软为宜。

烹调主料 水发银耳 150 克。

烹调辅料 米酒汁 150 克，白糖 1 汤匙。

操作过程

① 银耳择洗干净，蒸约 7 分钟左右取出。

② 取 750 克清水和白糖，银耳一同下锅，烧开后，米酒下锅，烧开后，盛入碗中即可。