

家庭美食新概念

黄春生 编著

美味

扣

12

广东经济出版社

图书在版编目(CIP)数据

美味扣 / 黄春生编著, 一广州: 广东经济出版社, 2003. 12
(家庭美食新概念)

ISBN 7-80677-615-X

I. 美… II. 黄… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第103661号

出版 发行	广东经济出版社(广州市环市东路水荫路11号5楼)
经销	广东新华发行集团
印刷	广州丰彩彩印有限公司 (广州市广源西路岗头大街9号丰彩大厦)
开本	889毫米×1194毫米 1/40
印张	2.5
版次	2004年1月第1版
印次	2004年1月第1次
印数	1~10 000册
书号	ISBN 7-80677-615-X/TS·56
定价	全套129.60元 本册10.80元

如发现印装质量有问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

发行部地址: 广州市合群一马路111号省图批107号

电话: (020) 83780718 83790316 邮政编码: 510100

邮购地址: 广州市东湖西路邮局29号信箱 邮政编码: 510100

(广东经世图书发行中心)

本社网址: <http://www.sun-book.com>

• 版权所有 翻版必究 •

家庭美食新概念

黄春生 编著

美味30



MEIWEIKOU

广东经济出版社

前言

JIATINGMEISHIXINGAINIAN

家庭美食新概念

钻研烹调技术,把菜肴质量提高,是改善生活,增进营养与增强人体素质的重要手段。同时它又能为人们的日常生活带来美的享受。然而怎样才能精通烹调技术,怎样才能把菜肴质量提高呢?细想一下,单是烹调方法就有二十多种(炸、炒、熘、爆、烹、炖、焖、煨、烧、扒、余、烩、煎、贴、熠、蒸、烤、涮、熬、拔丝、蜜汁、瓢、盐焗、扣等),要做到这一点还真不容易。其实也不用急,一口想吃成个大胖子是不可能的,我们只能是一个一个地逐一击破,循序渐进才行。本书便是对众多烹调方法中的“扣”的一点心得体会和实例,并附上彩图和文字说明。

每一位合格的厨师,除具备职业道德方面的知识外,还必须掌握过硬的烹调操作技术和系统理论知识,必须认识和熟知相关的传统特色,能够开拓创新,用很一般的原料,制作出很不一般的菜肴。“扣”是众多烹调方法中的一种,为了使大家在“扣”这一烹调技术上达到上面所说的要求,做到运用自如,既继承传统,又要开拓创新,本书正是本着此精神编纂制作的。

无论是在家居生活或是在高档宴席上,经常都要用到“扣”的菜,而所谓“扣”,一般是指两种以上经切改处理后的生料或半成品,调味腌制后,用手工排砌在扣碗内(有些还需加入汤水),然后放入蒸锅用蒸汽加温至成熟,取出来扣在碟中或锅内,以原汁勾芡或淋汤的烹调方法。此如“生扣鸳鸯鸡”、“冬瓜扣大虾”等。当前饮食业竞争激烈,新品种层出不穷,所以要求我们不管是在哪一种烹调方法上都要推陈出新,从而吸引客人的消费欲。而除了饮食业,日常的家居生活也都需要丰富多彩和推陈出新,由此可见,熟练掌握“扣”这种技法与掌握其他烹调技法同等重要。希望通过本书,能为各位读者在“扣”的认识和掌握上有所帮助。

由于编写此书时间仓促,水平有限,错误在所难免,希望广大读者批评指正!



C O N T E N T S

目 录



美味扣

口味扣土鸡····· 5	多宝扣土豆····· 37	香扣三丝····· 69
蜜汁扣南瓜····· 7	虾仁扣鲍菇····· 39	红扣水鱼····· 71
萝卜扣羊腩····· 9	红扣鲑鱼球····· 41	米粉扣花腩····· 73
五味扣牛腩····· 11	玉粒扣鸡脯····· 43	贡菜扣双蛋····· 75
金钩扣鸳鸯萝卜····· 13	腊肉扣血丸····· 45	香肠扣荔芋····· 77
火腩扣白玉····· 15	玉肠扣木瓜····· 47	冬菜扣酥鱼····· 79
凤爪扣鱼腩····· 17	鸡茸扣竹笋····· 49	好市扣豆腐····· 81
梅菜扣酥肉····· 19	红扣牛筋····· 51	金钩扣双白····· 83
骨汁扣冬菇····· 21	香汁扣牛扒····· 53	银丝扣土豆饼····· 85
牛油扣脆腐····· 23	香干虎皮肉····· 55	蜜枣扣叉烧····· 87
菜干扣紫茄····· 25	冬菜扣白切鸡····· 57	玉树扣蛋卷····· 89
蓬菜仙境····· 27	鲍汁扣猴头菇····· 59	金银蒜扣土鱿····· 91
白玉扣莲仁····· 29	玉扣罗汉斋····· 61	炸扣面粉肉····· 93
鸡油扣黄花····· 31	腊肉扣香干····· 63	鱼胶扣青口····· 95
火腩扣猪心····· 33	香扣酿浮皮····· 65	湘水黄金肉····· 97
冬菜扣猪肺····· 35	四宝扣莲藕····· 67	蚝皇扣鸡翅····· 99

KOUAN EIKOU TUI



口味扣土鸡

原 材 料



土鸡 400 克、红椒 1 只、花生米 10 克、生姜 10 克、蒜子 10 克、香菜 5 克、熟白芝麻少许。

调 味 料



花生油 5 克、盐 3 克、味精 1 克、陈醋 2 克、麻油 1 克、绍酒 5 克、红油 2 克。

操 作 要 点



鸡要煮净血水，扣时刀法要一致，在调味上可根据个人口味而调。

制 作 过 程



① 土鸡洗净，红椒切粒，花生米拍碎，生姜去皮切粒，蒜子切粒，香菜洗净切粒。



② 锅内烧水，待水开时，下绍酒，投入土鸡，用中火煮至九成熟时捞起。



③ 把土鸡砍成长条状，整齐地扣入深碗内，入蒸柜，用旺火蒸 10 分钟，拿出扣入碟内，另把红椒粒、花生米粒、生姜粒、熟白芝麻合入碗内，淋入热油，调入盐、味精、陈醋、麻油、红油、清汤少许调匀，淋入扣好的鸡上面，撒上香菜粒即成。

MIZHIKOUNANGUA



蜜汁扣南瓜

原材料



老南瓜 350 克、
蜜枣 200 克、枸
杞 5 克、生姜 10
克、葱 10 克。

调味料



花生油 3 克、盐
1 克、白糖 6 克、
蜜糖少许。

操作要点



南瓜要认真选
购，蒸扣的时间
要适中，不能太
过。

制作过程



① 老南瓜去皮去籽，整齐切厚片，蜜枣洗净，枸杞泡透，生姜去皮切片，葱洗净捆成捆。



② 切好的南瓜片整齐扣入深碗内，加入盐、白糖、蜜糖、生姜片、葱捆，入蒸柜蒸 15 分钟。



③ 待南瓜蒸透时，去掉生姜片、葱捆，轻轻扣入深碗内，在上面淋上热油即可食用。

LUOBOKUYANGNAN



萝卜扣羊腩

原材料



白萝卜100克、
羊肉300克、生
姜10克、蒜子10
克、葱10克、八
角5克。

调味料



花生油10克、盐
4克、味精2克、
胡椒粉少许、麻
油1克、绍酒10
克、老抽王5克。

操作要点

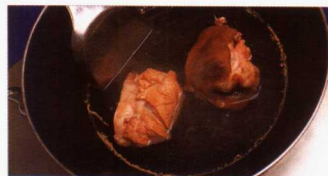


因羊肉比较膻，
在煮时要煮透，
同时扣的时间要
够长。

制作过程



① 白萝卜去皮切成块，羊肉去净毛，生姜去皮切片，蒜子去两头，葱切段。



② 锅内加水烧开，调入绍酒，下入羊肉，用中火煮至羊肉硬身时，捞起洗净。



③ 把羊肉切厚片，整齐地扣入深碗内，加入白萝卜块、生姜片、葱段、八角，调入盐、味精、胡椒粉、麻油、老抽王、清汤少许，入蒸柜蒸扣50分钟至烂，去掉姜、葱，扣入深碗内，淋入热油即可。

MUWAIKOUNIJZHAN



五味扣牛腩

原材料



牛腩300克、生姜10克、葱10克、上海青100克。

调味料



花生油5克、盐5克、味精2克、白糖1克、绍酒5克、胡椒粉少许、五香粉适量、麻油1克。

操作要点



牛腩要新鲜，五香粉的比例要适中，蒸扣时以中火为佳。

制作过程



① 牛腩洗净，生姜去皮切大片，葱切段，上海青洗净去老叶。



② 烧锅加清水，待水开时放入牛腩煮去血水，捞起用清水冲洗干净。



③ 牛腩切片，逐片扣入深碗内，加入生姜片、葱段、五香粉、绍酒、盐、味精、白糖、胡椒粉、花生油，入蒸柜扣1小时，去掉姜、葱，反扣入深碟内，淋上麻油即可食用。

JINGOUKOUYUJANYANGLUJIBU



金钩扣鸳鸯萝卜

原材料



金钩15克、红、白萝卜各200克、生姜10克、葱10克、蒜子10克。

调味料



熟猪油10克、盐5克、味精2克、鸡精粉1克、蚝油2克。

操作要点



因萝卜比较嫩，扣的时间要适中。

制作过程



① 金钩泡透洗净，红、白萝卜去皮切长条片，生姜去皮切粒，葱切段。



② 锅内加水，待水开时投入红、白萝卜片，用大火煮片刻，捞起待用。



③ 将红、白萝卜逐片摆入深碗内，加入金钩、蒜子、生姜、葱段，调入盐、味精、鸡精粉、蚝油、猪油，入蒸柜蒸30分钟，去掉姜、葱，反扣入深碟内即成。

HUONANKOU BAIYU



火腩扣白玉

原 材 料



火腩 150 克、冬瓜 350 克、生姜 10 克、蒜子 10 克。

调 味 料



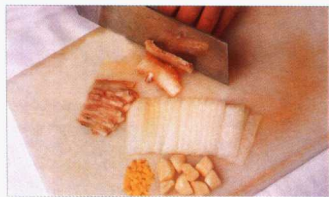
花生油 500 克 (实耗油 20 克)、盐 5 克、味精 2 克、蚝油 2 克、鸡汤少许。

操 作 要 点



炸冬瓜的油要稍高点，在切时，要求冬瓜与火腩的大小一致，扣出的菜式才会美观。

制 作 过 程



① 火腩切长块，冬瓜去皮去籽切长条，生姜去皮切粒，蒜子切去两头。



② 烧锅下油，待油温 100℃ 时，分别投入蒜子和冬瓜条，炸至稍黄，捞起待用。



③ 将火腩、冬瓜逐片扣入深碗内，加入炸蒜子、姜粒，调入盐、味精、蚝油、鸡汤，入蒸柜用旺火扣 40 分钟，拿出反扣入碟内即成。