



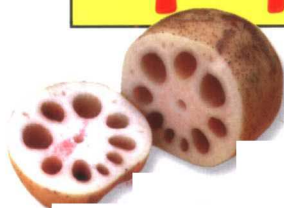
佳肴味虽美，你还了解它的特殊功效吗？
制菜味欠佳，你想解开其中的奥秘吗？
料好菜不香，你知道制菜前应进行巧妙的处理吗？
请按此书实践，大厨师能做到的，你都能做到！



千禧

美食坊

宴客菜



刘自华 编著



中国盲文出版社



图书在版编目(CIP)数据

千禧美食坊:宴客菜/刘自华编著. —北京:中国盲文出版社, 2000. 8

ISBN 7-5002-1452-9

I. 千… II. 刘… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 67296 号

千禧美食坊——宴客菜

编 著:刘自华

出版发行:中国盲文出版社

社 址:北京市丰台区卢沟桥城内街 39 号

邮政编码:100072

电 话:(010)83895214 83895215

印 刷:山东供求报社印刷所

经 销:新华书店

开 本:850×1168 1/32

字 数:120 千字

印 张:5.25

彩 插:8

印 数:1-3000 册

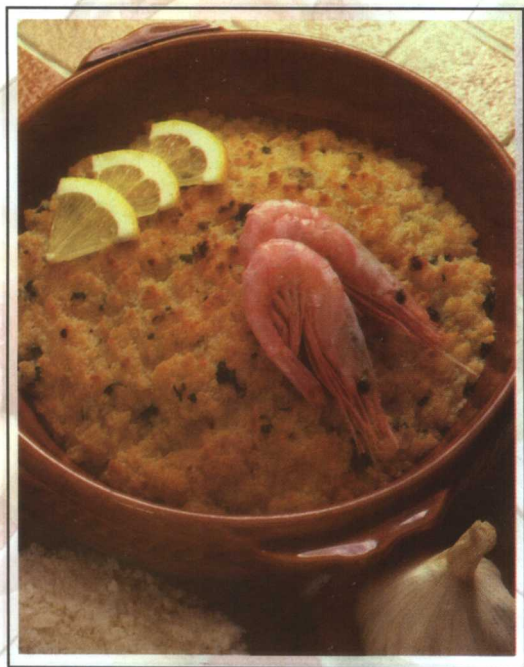
版 次:2000 年 10 月第 1 版 2000 年 10 月第 1 次印刷

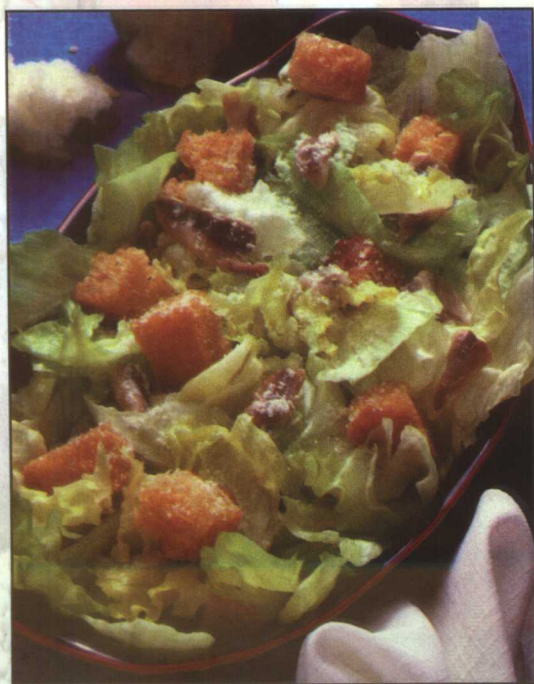
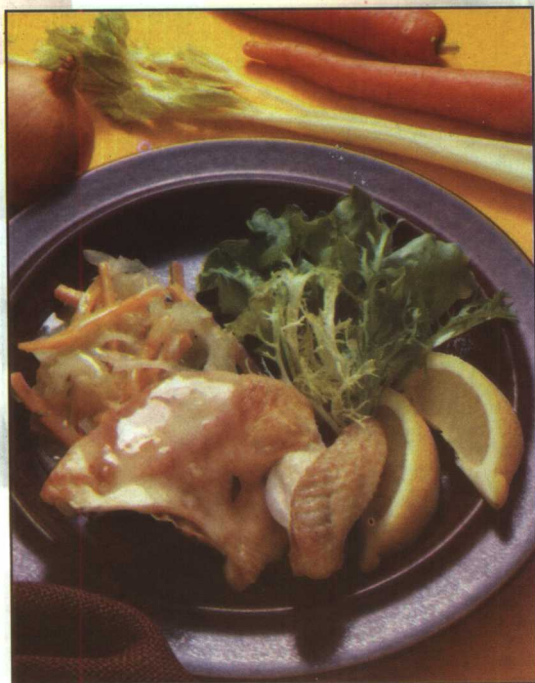
书 号:ISBN 7-5002-1452-9/T·8

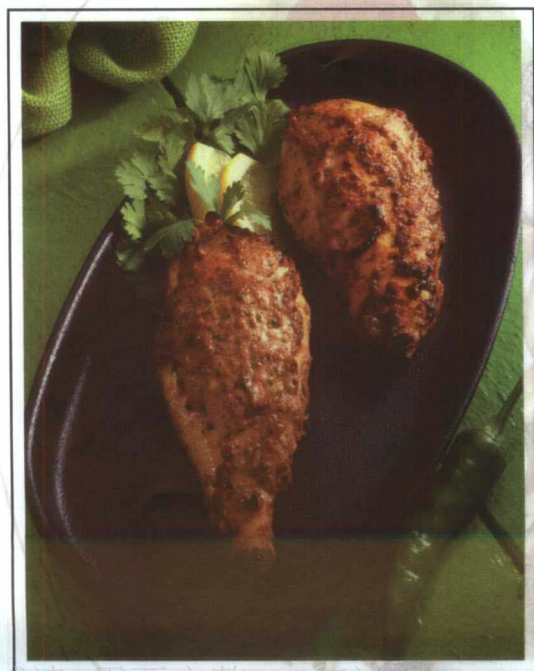
定 价:12.00 元

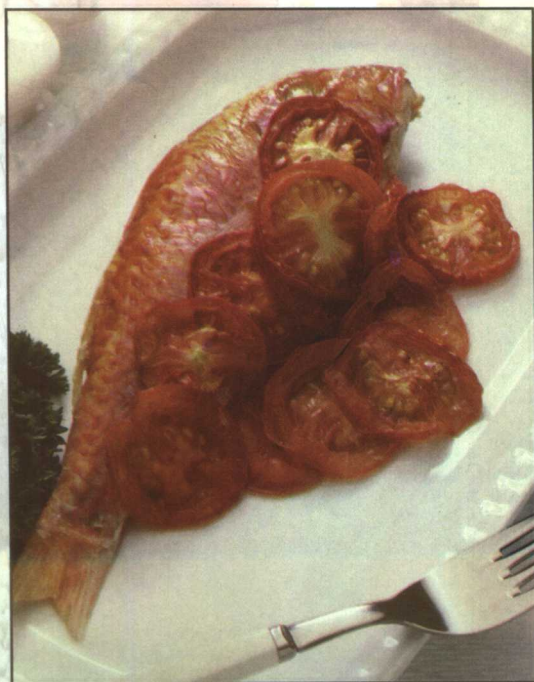
此书盲文版同时出版
盲人读者可免费借阅

版权所有 侵权必究
印装错误可随时退换

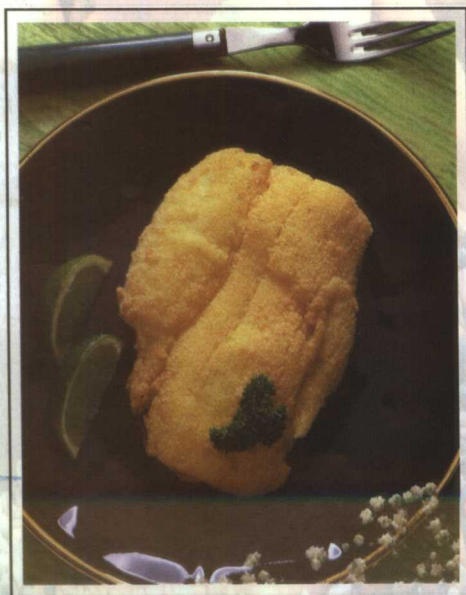


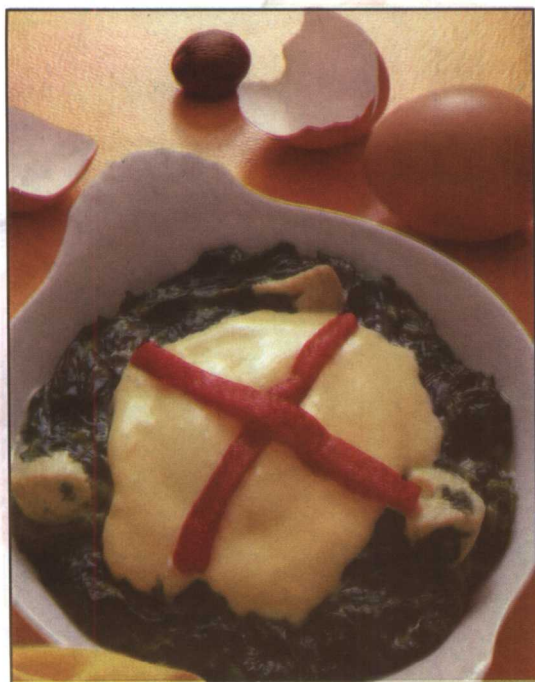


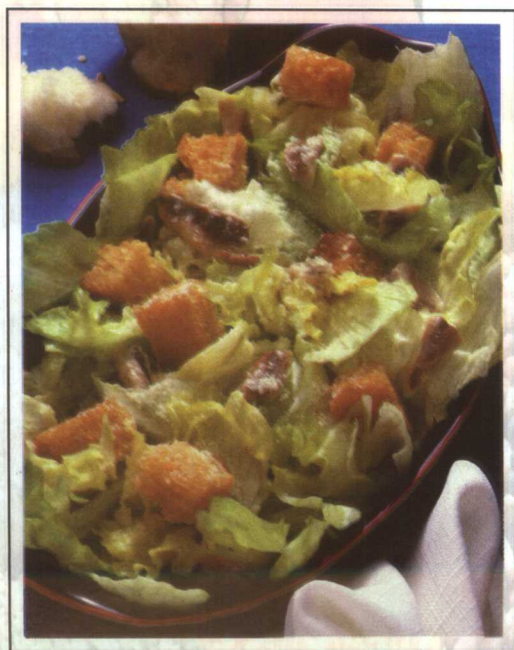












前 言

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

香韭炒银芽	48	红枣栗子鸡	75
芥末白菜心	49	山西过油肉	76
尖椒水芥丝	50	新疆爆羊肉	77
西芹烧腐竹	51	大蒜烧甲鱼	78
海米炒菜花	52	萝卜羊肉煲	79
荔枝烩锅巴	53	焖三文鱼头	80
米粉蒸南瓜	54	豆豉蒸青鳊	81
香酥炸金糕	55	蒜茸开边虾	82
虾仁烧冬瓜	56	椒茸虹鳟鱼	83
芙蓉玉米羹	57	尖椒爆牛蛙	84
海米炒蒜苔	58	家常烧鳗鱼	85

味浓型

板栗红烧肉	61	白灼基围虾	86
香芋蒸排骨	62	香炸小黄鱼	87
粉椒蒸鸡翅	63	杞子燻鸡米	88
炒荔枝肉片	64	凉瓜鱼头煲	89
姜汁蒸河蟹	65	金橘烧带鱼	90
红烧鲜鲤鱼	66	锅巴烩鲜鱿	91
清蒸鲜鲩鱼	67	茄汁燻虾仁	92
冬菜绍子鱼	68	面包炒虾仁	93
豉汁蒸鲢鱼	69	菜胆扒蟹柳	94
家庭干烧鱼	70	红汁扒鱼肚	95
姜汁桂花鱼	71	红烧黄玉参	96
萝卜半汤鱼	72	豉汁蒸文蛤	97
烩日本豆腐	73	醋椒鲜鲩鱼	98
麻辣小龙虾	74	家庭侉炖鱼	99
		东北锅包肉	100
		尖椒辣子鸡	101
		菠萝熘里脊	102

香菜炒百叶·····	103	肥肠毛血旺·····	130
尖椒炒百叶·····	104	干烧大明虾·····	131
豉汁蒸带子·····	105	大蒜烧生鱼·····	132
葱姜炒肉蟹·····	106	糊辣鲜鱿卷·····	133
鲜姜爆海蛰·····	107	过江炸蟹钳·····	134
家常酸菜鱼·····	108	豉椒煎苦瓜·····	135
酸菜炖羊肚·····	109	菜头炖腊肉·····	136
软炸明虾片·····	110	炒回锅腊肉·····	137
红枣煨乌鸡·····	111	尖椒炒腊肠·····	138
淮杞炖乌鸡·····	112	烧东安子鸡·····	139
重庆辣子鸡·····	113	炒子龙脱袍·····	140
三丝炒龙虾·····	114	鱼香炸酥脆·····	141
党参炖蛇脯·····	115	泡椒金菇卷·····	142

辣味型

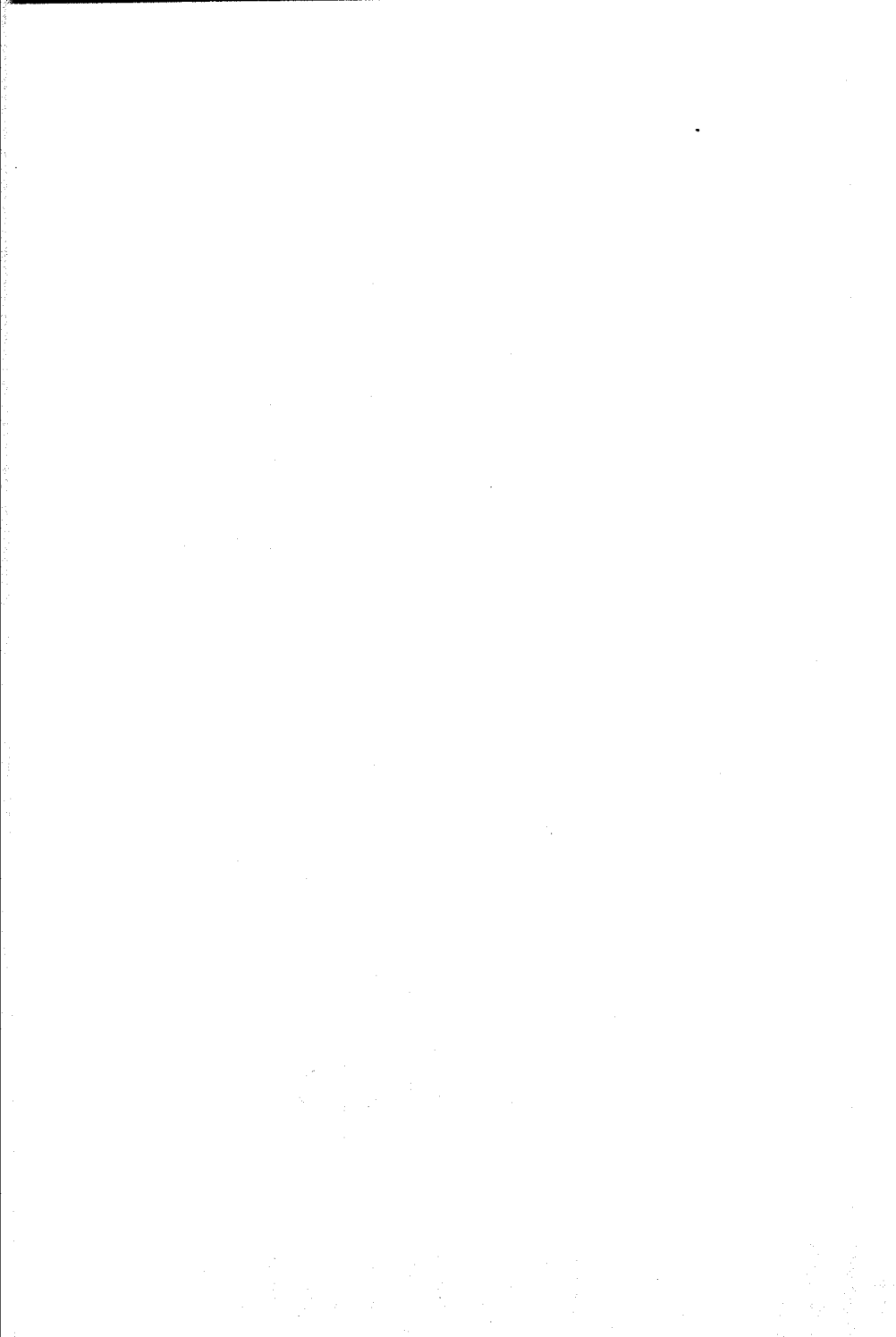
川椒煮黄鳝·····	119	香辣脆泥鳅·····	146
鱼香酥鱼片·····	120	香辣炒文蛤·····	147
粉皮麻辣鱼·····	121	过江炸蟹棒·····	148
尖椒炒中虾·····	122	辣味烧地羊·····	149
宫保熘虾仁·····	123	家常烧鲶鱼·····	150
干煸鳝鱼丝·····	124	刺身生鱼片·····	151
干煸牛肉丝·····	125	土鸡炖蘑菇·····	152
鱼香明虾片·····	126	沙茶驴肉煲·····	153
葱姜清炒蟹·····	127	家常烧河鳗·····	154
尖椒爆螺片·····	128	鱼香茄子煲·····	155
酸辣毛血旺·····	129	尖椒炒毛肚·····	156

清淡型

清淡型菜肴主要是以新鲜蔬菜为主要原料,采用合理的烹调方法烹制而成,以食其鲜味为主体,清淡为原则,在宴客类菜肴中,特别是对于那些“喜素食,食清淡”的人们来讲,是必不可少的,在宴客时可以起到缓解口味、爽口宜人、解酒醒脑、增进食欲、活跃气氛的作用。

无素不成席,清淡才是宴,是二十一世纪人们的饮食时尚,家庭制作清淡型菜肴其实并不难,新鲜蔬菜应以食用本色本味为主,也就是说,我们在制作新鲜的蔬菜时,切勿加入酱油,以免其失去其本身所固有的清新之色,在口味调剂时也应保其“清新淡雅,爽口怡人”之特色,说得通俗些,就是“宁淡勿咸”,清淡新鲜早已为人们所共识,清淡味型无疑是菜肴口味中一种永恒的时尚,永远是我们的追求,“热菜口味非都浓,偶有清淡在口中,调料虽多须精选,一勾一兑乐无穷”。





香菇西兰花

制作时间 制作此菜需要 15 分钟

烹调方法 烧

菜肴特点 此菜系以鲜嫩西兰花为主要原料,佐以香菇同烧而成。色泽清新,棕绿分明,西兰花入口脆嫩,香菇细嫩,咸鲜适口,食之不腻。

食用效果 西兰花人们是很喜欢食用的,其嫩茎也可食用,口感更为脆嫩。

厨师心得 西兰花在烹制前,用热水氽制或是用开水稍煮都是可以的,香菇更要用热水煮透;反之口感不嫩。

厨事不宜 西兰花受热时间不宜过长,即透为宜,保其脆嫩;反之口感不鲜。

烹调主料 鲜嫩西兰花 600 克,水发香菇 10 只。

烹调辅料 精盐 1/2 茶匙,味精 1/2 茶匙,胡椒粉 1/2 茶匙,水淀粉 1 茶匙。

操作过程

① 西兰花(嫩茎在内)择洗干净,适当掰块,放入开水中稍烫,捞出,放入凉水中漂透,香菇用热水稍煮,洗净。

② 锅中放入烹调油适量,西兰花、香菇同时下锅稍炒,放入 1 杯开水,再把精盐、味精、胡椒粉同放锅中,烧开,勾入水淀粉,汤汁收稠即可。