

家庭饮食系列

家常小菜

— 200种 —

明昊

家庭饮食系列

家常小菜

200 种

明昊 编

陕西旅游出版社

陕新登字 012 号

家庭饮食系列

家常小菜——200种

明昊 编

陕西旅游出版社出版

(西安长安路 32 号 邮政编码 710061)

新华书店经销 西安陆军学校印刷厂印刷

787×1092 毫米 32 开本 5.75 印张 73.5 千字

1993 年 3 月第 1 版 1993 年 3 月第一次印刷

印数:1—10000

ISBN—7—5418—0757—5/R. 12

定价:3.95 元

(该套图书有印刷、装订错误,可寄给承印厂调换)

前 言

本书罗列了二百道典型的广东菜式，从常见的鸡、鸭、鱼到蛇、鸽、鹤鹑等等都有介绍。另有一定的篇幅讲解咸甜点心的制作，让读者可以在家中试一番自己的技艺。

在酒楼中饮茶就餐虽然方便省事，但却不能体会到自己动手烹调的乐趣。可是如果手边备有这本讲解烹饪的手册，你便可以一一仿制，在吃到美味佳肴之前先感受一次亲力亲为的快乐，而这种快乐的个中滋味是没有亲身实践的人绝对不能体会到的。

如果你欲享受这份双重的快乐，请即买回这本书到厨房去“小试牛刀”。

目

录

1、汤类

- | | |
|-------|-----|
| 枸杞猪润汤 | (2) |
| 罗宋汤 | (2) |
| 虾仁肉丁汤 | (3) |
| 汾香鱼头汤 | (4) |
| 酸辣汤 | (5) |
| 全鸡冬瓜盅 | (5) |
| 豆腐鱼头汤 | (6) |
| 椰菜牛茸汤 | (7) |
| 维他命汤 | (7) |
| 咸菜肉片汤 | (8) |
| 枸杞咸蛋汤 | (8) |
| 冬菇瘦肉汤 | (9) |
| 芥菜烧鸭汤 | (9) |

- | | | | |
|---------|------|--------|------|
| 三鲜豆腐汤 | (10) | 芝麻鹅脯 | (26) |
| 蛋花牛肉汤 | (11) | 糖醋火鹅 | (26) |
| 鸡脚冬菇汤 | (11) | 潮州烧雁鹅 | (27) |
| 云耳肉片汤 | (12) | 南乳蒸鹅 | (28) |
| 木瓜鱼肉汤 | (12) | 蚝油烤鹅掌 | (29) |
| 粟米肉丝汤 | (13) | 青波拌红鹅 | (30) |
| 白菜排骨汤 | (13) | 骨香鹅片 | (30) |
| 牛肉椰菜汤 | (14) | 酸菜鹅肠 | (31) |
| 三色猪肉汤 | (15) | (3)鸡—— | |
| 鱼肉西洋菜汤 | (15) | 东江盐焗鸡 | (32) |
| 豆腐鱼片汤 | (16) | 贵妃鸡 | (33) |
| 杂菜汤 | (16) | 青豆鸡丁 | (33) |
| 牛肉蔬菜汤 | (17) | 凤凰玉树鸡 | (34) |
| | | 潮州豆酱鸡 | (35) |
| | | 脆皮炸子鸡 | (36) |
| | | 焗奶油椰子鸡 | (36) |
| | | 茶香鸡 | (37) |
| | | 棒棒鸡 | (38) |
| | | 西柠煎软鸡 | (39) |
| | | 3、海产类 | |
| (1)鸭—— | | (1)蟹—— | |
| 糖醋鸭块 | (20) | 蟹肉琵琶豆腐 | (42) |
| 芋茸香酥鸭 | (21) | | |
| 柠汁煎鸭脯 | (22) | | |
| 威化香酥鸭 | (22) | | |
| 蚝油扒鸭掌 | (24) | | |
| 蟹黄百花窝烧鸭 | (25) | | |
| (2)鹅—— | | | |

- | | | | |
|---------|------|---------|------|
| 蟹肉扒瓜脯 | (43) | 干煎虾碌 | (63) |
| 芙蓉蟹片 | (43) | 玻璃虾球 | (63) |
| 蟹黄双拼鲈 | (44) | 虾仁拌番茄 | (63) |
| 蟹肉蒸内饼 | (45) | | |
| 蒜茸炒蟹 | (46) | 4、海味类 | |
| 蟹肉烧茄 | (47) | | |
| 焗蟹盖 | (48) | 红烧海参 | (66) |
| (2) 鱼—— | | 酥炸生蚝 | (67) |
| 煎封银鲩 | (49) | 香露炖花菇 | (67) |
| 生炒水鱼丝 | (50) | 蒜子瑶柱脯 | (68) |
| 芝士牛油焗斑柳 | (51) | 鲜掌琵琶翅 | (69) |
| 油泡挞沙球 | (52) | 虾子扒海参 | (70) |
| 清烩黄鳝羹 | (53) | 蟹黄鱼翅 | (71) |
| 红烧鱼头 | (54) | 海参凤翼 | (72) |
| 清蒸嘉鱼 | (55) | 蟹肉大生翅 | (72) |
| 吉列石斑块 | (56) | 腐皮卷香菇 | (73) |
| 西芹鱼柳 | (57) | 什锦海蜇丝 | (74) |
| (3) 虾—— | | 鲜菇鱼唇瑶柱羹 | (75) |
| 蛋煎虾饼 | (58) | 鲍参扒芥菜 | (76) |
| 白雪鲜虾仁 | (58) | 蚝油扒北菇 | (77) |
| 碧绿炒虾球 | (59) | 凉拌火鸭海蜇丝 | (78) |
| 煎焗镶明虾 | (60) | 滑蛋瑶柱 | (79) |
| 香油炸虾卷 | (60) | 蝴蝶海参羹 | (79) |
| 油泡虾丸 | (61) | 京扒蟹肚 | (80) |

三丝烩鱼肚	(81)	柠檬拌三蛇	(100)
清汤大散翅	(82)	烧鸡肝拼蛇片	(101)
鲍鱼烩鸡丝	(83)	五彩炒三蛇	(102)
蚝油网鲍片	(84)		
北菇火腩蒸大鳍	(85)		
扒扒鲜菇	(86)		
香菇肉片扒蹄筋	(86)		
砂锅鱼翅	(88)		

5、野味类

(1) 鸽——

炸乳鸽	(90)
葱油蒸乳鸽	(91)
鲜茄焗乳鸽	(92)
蚝油焗乳鸽	(92)
米制拆口枣	(93)

(2) 鹧鸪——

榄仁鹧鸪丁	(94)
花胶烩鹧鸪	(95)
杏仁鹧鸪丁	(96)
白梅鹧鸪片	(98)
凤凰鹧鸪羹	(99)

(3) 蛇——

(4) 鹤鹑——

果汁鹤鹑脯	(103)
银湖镶鹤鹑	(104)
生财鹤鹑松	(105)
柠汁红烧鹤鹑	(106)
北菇鹤鹑脯	(108)
酥炸鹤鹑蛋	(109)

(5) 田鸡——

大地鱼蒸田鸡	(109)
苦瓜炒田鸡	(110)
酥炸田鸡	(111)
菜远走油田鸡	(111)
荷叶蒸田鸡	(112)
火腿穿田鸡腿	(113)
红烧田鸡	(114)

6、点心类

(1) 甜点——

菠萝水晶糕	(118)
炸香蕉球	(118)

果汁棉花杯	(119)	酥炸春卷	(138)
-------	-------	------	-------

鸡油马拉糕	(120)		
-------	-------	--	--

奶油布甸	(120)		
------	-------	--	--

蛋白鲜奶挞	(121)		
-------	-------	--	--

焗莲蓉酥盒	(121)		
-------	-------	--	--

玫瑰九层糕	(122)		
-------	-------	--	--

蛋黄椰丝批	(123)		
-------	-------	--	--

龙虾多士	(123)		
------	-------	--	--

黄糖蒸松糕	(124)		
-------	-------	--	--

苹果焗恤戟	(125)		
-------	-------	--	--

燕窝炖雪梨	(126)		
-------	-------	--	--

(2) 咸点——

蟹黄干蒸烧卖	(126)		
--------	-------	--	--

腊味鲛鱼角	(127)		
-------	-------	--	--

洋葱焗蟹盖	(129)		
-------	-------	--	--

茄汁煎鸡柳	(129)		
-------	-------	--	--

琵琶鲜虾扇	(130)		
-------	-------	--	--

花蕊肉丝卷	(131)		
-------	-------	--	--

虾饺镶鲜菇	(132)		
-------	-------	--	--

鲜荷米砂鸡	(133)		
-------	-------	--	--

京都锅贴饺	(134)		
-------	-------	--	--

八珍桂花肠	(135)		
-------	-------	--	--

网油腰肝筒	(136)		
-------	-------	--	--

百花棋子卷	(137)		
-------	-------	--	--

7、家畜类

(1) 猪——

脆炸肉丸	(140)
------	-------

粉蒸排骨	(140)
------	-------

芋头蒸猪肉	(141)
-------	-------

焗叉烧	(142)
-----	-------

白云猪手	(143)
------	-------

酱肉丁	(144)
-----	-------

脆皮炸肠头	(144)
-------	-------

果汁焗猪肝	(145)
-------	-------

蛋煎猪脑	(146)
------	-------

果汁肉脯	(146)
------	-------

藕丝炒猪肉	(147)
-------	-------

马蹄腐竹煲猪肚	(148)
---------	-------

糖醋咕噜肉	(148)
-------	-------

梅菜扣肉	(149)
------	-------

(2) 牛——

香葱牛肉饼	(150)
-------	-------

中式牛扒	(151)
------	-------

炒牛腩	(151)
-----	-------

凉瓜牛肉	(152)
------	-------

酸笋蒸牛肉	(153)	蚝油扒白菌	(163)
椒丝通菜牛	(153)	韭菜蚬肉	(164)
牛肉炒双冬	(154)	菠萝炒排骨	(165)
柱侯牛孜筋	(155)	腊肠蒸鸡	(166)
味菜牛柳丝	(155)	菜心炒鲜鱿	(166)
窝烧牛腩	(156)	火腩煮豆腐	(167)
菠萝滑牛肉	(157)	榄仁肉丁	(168)
卤牛肉	(157)	香菇肉丝炆节瓜	(168)
		鱼肠蒸蛋	(169)
8、杂类		锅贴石斑块	(170)
		蒸三蛋	(171)
老少平安	(160)	火腩炆大鳍	(171)
薯仔牛肉饼	(160)	腊肉慈菇饼	(172)
红烧双冬	(161)	冬笋炒瘦肉	(172)
油泡土鱿	(162)	八珍扒豆润	(173)
三鲜扒菜胆	(163)	味菜鱿鱼丝	(174)



1. 汤 类

枸杞猪润汤

材 料：	枸 杞	半斤
	猪 润	3 两
调味料：	姜汁酒	2 茶匙
	生 抽	1 茶匙
	豆 粉	半茶匙
	盐	半茶匙
	油	1 茶匙

- 制 法：一、枸杞洗净后，摘叶去梗。
二、猪润切片后，用姜汁酒、生抽、豆粉腌片刻。
三、枸杞用油、盐起锅，放水煲滚后，再加入猪润滚片刻便可。

罗宋汤

材 料：	椰 菜	半斤
	蕃 茄	2 个
	薯 仔	2 个
	牛 肉	4 两
	牛 骨	3 扎
调味料：	生 抽	2 茶匙

豆 粉 2 茶匙

姜 汁 2 茶匙

- 制 法：**一、将牛骨洗净，放入瓦煲内煲约 1 小时。
 二、牛肉切片丝，用生抽、生粉、姜汁腌片刻。
 三、椰菜切丝。
 四、蕃茄、薯仔切片。
 五、将椰菜、蕃茄、薯仔一起放入牛骨汤煲内，煲二十分钟，最后加入牛肉同滚片刻，加盐调味便可。

虾仁肉丁汤

材 料：小 虾 4 两

猪 肉 3 两

粉 丝 1 两

调味料：豆 粉 1 茶匙

生 油 2 茶匙

盐 2 茶匙

胡椒粉 酌量

- 制 法：**一、将猪肉洗净切丁状，用豆粉、生抽搅拌。
 二、虾去壳后，以胡椒粉、盐腌之。
 三、待烧热锅后，放进生油、盐及猪肉爆炒片刻，然后加入少许水，上盖，水沸加入粉丝、虾，略滚约 2 分钟即可食用。

汾香鱼头汤

材 料：	大鱼头	1 斤半
	肾 球	1 两半
	鸡 球	1 两半
	发鱼肚	1 两半
	冬 菇	1 两半
	菜 远	2 两
调味料：	花生油	2 汤匙
	上 汤	3 斤半
	葱 粒	2 棵
	姜 汁	2 汤匙
	酒	酌量
	味 精	3 茶匙
	盐	2 汤匙
	胡椒粉	酌量
	麻 油	酌量

制 法：一、先将鱼头洗净，并加入姜、葱、酒腌 10 分钟。

二、把鸡球、肾球、菜远烫熟。鱼肚、冬菇则滚煨，然后放入窝里，接着用油起锅，将鱼头煎透，调入酒，倒入上汤、姜汁、盐、味精，取起鱼头放在窝里，加胡椒粉、麻油，最后将汤淋上即可。

酸辣汤

材 料：蕃 茄 2 个
 牛 肉 2 两
 红 辣 椒 1 只
 豆 腐 2 块
 青 辣 椒 1 个

调味料：糖 1 茶匙
 生 抽 2 茶匙
 豆 粉 1 茶匙

制 法：一、将青红辣椒切片，蕃茄切厚片。
 二、牛肉洗净切片，用生油、豆粉、油、糖腌匀。
 三、用油、盐起锅，将青红辣椒及蕃茄爆过，加上豆腐清水，上盖，水沸落牛肉即可食用。

全鸡冬瓜盅

材 料：鸡 项 1 只 (2 斤 4 两)
 冬 瓜 3 斤
 火 腿 骨 6 两半
 冬 菇 半两
 陈 皮 1 块

调味料：盐 3 茶匙
 生 油 2 汤匙

- 制 法：**一、冬瓜去皮和瓢，洗净后切大块，放下沸水滚过，捞起放下炖锅。
- 二、鸡去皮和肥脂，切4大件，放在沸水中滚过，捞起在冬瓜面。
- 三、火腿骨也须滚过，放入锅中。
- 四、冬菇浸软去蒂，洗净放进锅里，陈皮亦洗净加入其中。
- 五、注入大半锅沸水，加盖，隔着沸水炖它4小时以上，用盐调味即成。

豆腐鱼头汤

- 材 料：**水豆腐 1 汤碗
 大鱼头 半斤
- 调味料：**生 抽 2 茶匙
 姜 汁 2 汤匙
 盐 1 茶匙
 花生油 1 汤匙

- 制 法：**一、将大鱼头去腮后，洗净开边。
- 二、烧红锅后，放入油、盐、姜，将鱼头煎至焦黄，即可捞出。
- 三、用瓦罐，油盐起锅，注入水，放下大鱼头，水沸落豆腐，滚片刻即可。

椰菜牛茸汤

材 料：	椰 菜	半斤
	牛 肉	4 两
调味料：	豆 粉	1 茶匙半
	姜 汁	2 茶匙半
	生 抽	2 茶匙半
	糖	半茶匙

制 法：一、将牛肉压碎，以豆粉、生抽、姜汁及糖拌匀。

二、把椰菜洗干净，然后切好。

三、用油、盐起锅，倒下椰菜，炒片刻加清水，上盖，滚片刻，倒入牛肉，即可食用。

维他命汤

材 料：	牛 骨	1 斤
	蕃 茄	1 个
	薯 仔	1 个
	黄 豆	3 两
	椰 菜	2 两
	豆 腐	2 块
调味料：	胡椒粉	酌量
	花生油	2 汤匙
	盐	3 茶匙