

李曾鹏展 著

今晚食乜餸

——春夏篇



广东



今晚食乜餸

春夏篇



廣東科技出版社

本书原为香港博益出版集团有限公司出版，
现经该公司授权广东科技出版社出版发行。

版权贸易合同核登粤字第097号

今晚食乜饼 · 春夏篇

著 者：李曾鹏展

出版发行：广东科技出版社（广州市环市东路水荫路11号）

经 销：广东省新华书店

印 刷：广东新华印刷厂

规 格：787×1092毫米 1/32 7.25印张 156,000字数

版 次：1991年9月第1版 1991年9月第1次印刷

印 数：1—30,200册

ISBN 7-5359-0812-8/TS·35

定 价：3.20元

说 明

(一)本书原系香港博益出版集团有限公司出版,版本中采用的重量单位为港制或英制,即司马斤、司马两或盎司。

它们与法定计量单位的换算关系为:

1 司马斤 \approx 604.8克 1 司马两 \approx 37.8克

1 盎司 \approx 28.34克 1 吋 \approx 2.54厘米

现已按上述的换算关系作了相应的改动。

(二)文内多用广东方言,为方便读者,现将文内常出现的广东方言与普通话的对照列举如下:

马蹄——荸荠 枚肉、枚头肉——胸肉

菜苳——去掉花及老梗、最嫩的那段

蘿蔔——萝卜 瑶柱——江珧柱

鸡髀、鸡上髀——鸡大腿 粟米——玉米

挞沙鱼——比目鱼 鲩鱼——枪鱼

豆腐胸——豆腐 胜瓜——丝瓜

甘笋——红萝卜 古月粉——胡椒粉

圆肉——龙眼肉、元肉 矮瓜——茄瓜

胶鱼——马鲛鱼 大鱼——鱸鱼

镬——铁锅 埋献——勾芡、打芡

冚——盖 冻滚水——凉开水

劏——宰 出水过冷河——稍滚后漂冷

水

拂匀——搅匀,打匀 发大——膨胀

灼——烫熟 雪柜——电冰箱

内 容 简 介

饮食是人生的基本需求，但现代人生活繁忙，每为当天的菜式而大伤脑筋。

本书作者精心设计了每晚两饊一汤的菜谱，读者只要按照书中所提供的配料和做法，便可烹调经济美味的家庭小菜。

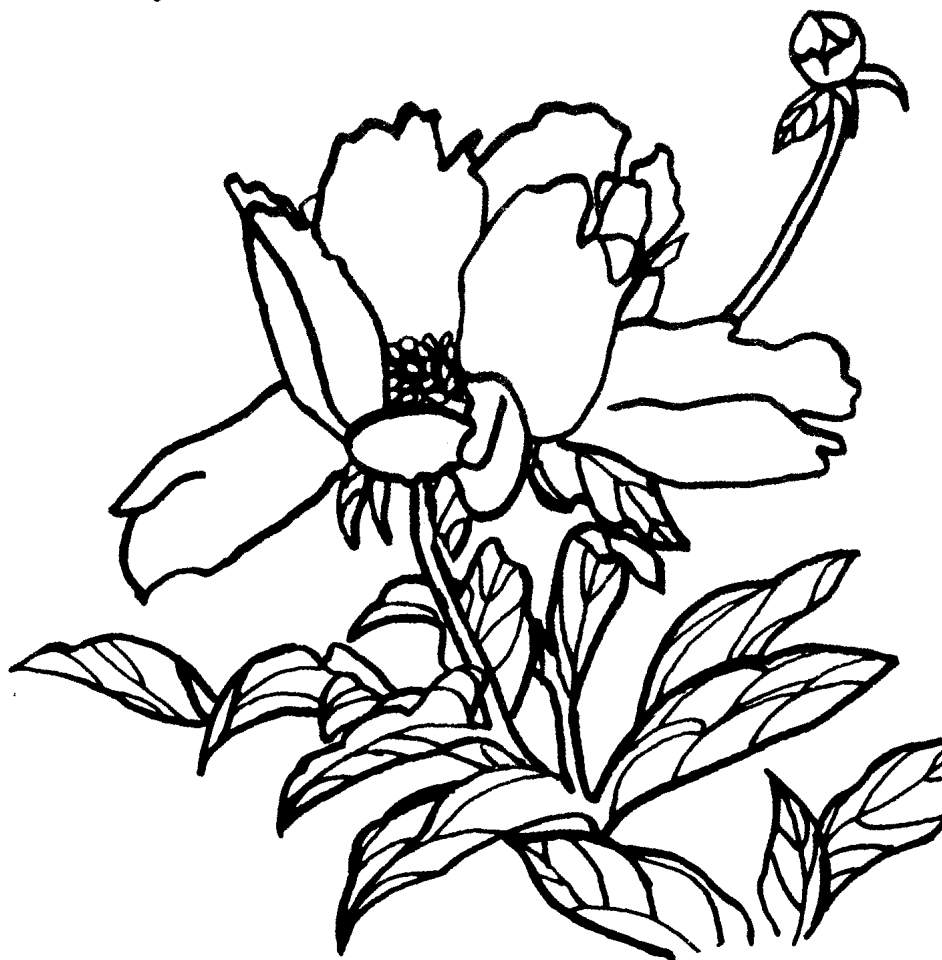
这些菜式，选料配合物料供应的季节性，务求能合时而食；烹调方法也按时令变化，以广口福。书内提供了180多天的菜谱，都是非常适合在春夏季节进食的。

书内附录的选购材料知识，是作者20多年的经验之谈，能帮助读者买饊时选购上乘的材料，具实用和参考价值。

目 录

三月菜谱	1
四月菜谱	37
五月菜谱	73
六月菜谱	109
七月菜谱	145
八月菜谱	181
附录：常见蔬菜、瓜果、肉类、家禽、 海产和干货的选购知识	217

三月



【菜谱】

三月一日	芡实鱼头汤	
	豆苗炒鸡丝	粟米烩虾仁
三月二日	枸杞滚猪肝汤	
	栗子炆排骨	冲菜蒸鲩鱼
三月三日	白菜煲排骨汤	
	番茄煮牛肉	豉汁蒸大鳍
三月四日	薏米老鸽汤	
	蒸黄花鱼	菜心炒鲜鱿
三月五日	豆苗滚肉片汤	
	豉汁蒸鱼头	芋头炆鸡
三月六日	薯仔排骨汤	
	煎虾饼	黄芽白炒牛肉
三月七日	栗子瑶柱猪蹄汤	
	蒸鱼	蚝豉炆烧肉
三月八日	时瓜煲瘦肉汤	
	冲菜蒸猪肝	粟米斑块
三月九日	西洋菜滚牛肉汤	
	梅菜蒸鲩鱼	炸素虾
三月十日	白菜煲猪骨汤	
	煎蛋角	西椒炒鱼丝
三月十一日	时瓜煲猪蹄汤	
	炆酿豆腐泡	芝麻鸡

三月十二日	番茄滚鱼汤 虾米蒸蛋 家常粉丝
三月十三日	银耳煲排骨汤 豆豉鸡 清炒时蔬
三月十四日	雪蛤膏煲鸽汤 雪菜炒牛肉丝 柠汁蒸乌头
三月十五日	白菜滚牛肉汤 蒸酿豆腐 椒盐排骨
三月十六日	淮杞煲鸽汤 椰菜花炒牛肉 洋葱焗猪扒
三月十七日	番茄滚牛肉汤 芹菜炒鱼松 冬菇蒸鸡
三月十八日	西洋菜滚鱼汤 菜心炒肉片 炸豆腐
三月十九日	鸡茸羹 豉汁蒸排骨 豆腐泡煮鱼
三月二十日	眉豆花生排骨汤 卤牛腩 南乳炆斋
三月廿一日	支竹红豆汤 蒸鱼 西兰花炒牛肉
三月廿二日	沙葛煲猪踭汤 煎马头鱼 椰菜花炒鸡片
三月廿三日	白菜滚牛肉汤 浸石斑鱼 枸杞炒肉丝
三月廿四日	青红萝卜排骨汤 虾米蒸蛋 火肉炆鱼腩

三月廿五日	瑶柱煲瘦肉汤 菜心炒鱼松 豉椒炆排骨
三月廿六日	韭菜滚鱼汤 炆乳鸽 芥菜炒肉丝
三月廿七日	青红萝卜牛腩汤 瑶柱蒸肉饼 蒜茸炒白菜
三月廿八日	菜干煲瘦肉汤 煎鱼饼 番茄煮牛肉
三月廿九日	滚白菜汤 咸菜炒鸭丝 煎马友鱼
三月三十日	百合煲瘦肉汤 白菜煮粉丝 蒜子炆大鳝
三月卅一日	咸菜猪肝汤 蒸鱼 银芽炒三丝

三月一日

芡实鱼头汤

用料：鸡翼四只、大鱼头一个重约600克、板豆腐一件、芡实60克、芹菜一棵去叶切碎。

做法：①鸡翼出水，大鱼头煎至两面微黄色铲起。②把适量之水煲滚，放下鱼头、鸡翼、豆腐、芡实煲滚，慢火煲二小时，下芹菜及盐调味。

豆苗炒鸡丝

用料：豆苗300克、鸡肉150克、姜丝一汤匙。

做法：①豆苗炒熟或灼熟盛碟上。②鸡肉切丝，加调味料腌十分钟。下油爆姜丝，下鸡丝炒熟，落调味料炒匀，用生粉水埋芡，铲起放在豆苗上。

粟米烩虾仁

用料：粟米茸一罐、虾仁150克、草菇切开边、熟甘笋半只切粒。

做法：①虾仁加调味料腌十分钟，灼熟捞起滴干水。②下油爆草菇，下粟米、甘笋、适量之上汤及调味煮滚，下虾仁兜匀，用生粉水埋芡上碟。

三月二日

枸杞滚猪肝汤

用料：枸杞300克、猪肝120克。

做法：①枸杞洗净，把叶摘出，梗折短。猪肝切薄片，多洗几次，洗去血浆，使猪肝软滑。②把适量之水煲滚，放下枸杞梗滚出味，取出不要，下枸杞叶、猪肝，待猪肝熟，下盐调味。

栗子炆排骨

用料：腩排或肉排300克斩件、栗子肉150克、姜数小片、蒜茸一茶匙、葱二条切短度。

做法：下油爆炒栗子至有少许黄色铲起；放下排骨爆片刻，加姜、蒜爆香，下调味、蚝油、水各适量，放下栗子兜匀，煮滚后慢火炆腩，下葱兜匀，用生粉水埋芡上碟。

冲菜蒸鲩鱼

用料：鲩鱼380克、冲菜一片、姜丝及葱丝各适量。

做法：鲩鱼洗净抹干水，用少许古月粉、生粉搽匀，冲菜浸淡切丝放在鱼上，姜丝也放在鱼上，蒸熟，放下葱丝，淋上熟油、生抽。

三月三日

白菜煲排骨汤

用料：白菜600克、排骨460克、姜一片。

做法：①排骨出水过冷河，白菜洗净切短度。②把适量之水煲滚，放下白菜、排骨、姜煲滚，再煲二小时，下盐调味。

番茄煮牛肉

用料：番茄600克、牛肉150克、葱二条切短度、蒜茸一茶匙、茄汁三汤匙。

做法：①番茄切件去核；牛肉切薄片，用调味料腌十分钟。②下油，放下牛肉、蒜茸，炒至将熟铲起。③下油爆炒番茄，加入少许水煮腩，落茄汁及调味料兜匀，再煮片刻，下牛肉煮熟，用生粉水埋芡，下葱兜匀上碟。

豉汁蒸大鳝

用料：大鳝一条重约600克、豆豉二汤匙、蒜茸半茶匙、葱二条切碎、果皮 $\frac{1}{8}$ 个浸软剁幼。

做法：①鳝剖后，拖水刮去潺，洗净抹干水，切件加入古月粉、生粉各少许，捞匀，盛碟上。②果皮、豆豉、蒜茸捞匀，放在鳝上，蒸熟，洒上葱花，淋上生抽、熟油。

三月四日

薏米老鸽汤

用料：生熟薏米共40克、赤小豆40克、扁豆40克、冬瓜900克、老鸽二只、果皮1/6个。

做法：①生熟薏米出水过冷河，老鸽出水过冷河，果皮浸软，冬瓜连皮切厚件。②把适量之水煲滚，放下冬瓜、老鸽、果皮、薏米、扁豆、赤小豆煲滚，慢火煲三小时，下盐调味。

蒸黄花鱼

用料：黄花鱼460克、豆豉一汤匙、蒜茸一茶匙、姜丝及葱丝各酌量。

做法：鱼用古月粉、生粉各少许搽匀，放上豆豉、蒜茸、姜丝蒸熟，放上葱丝，淋上生抽、熟油。

菜心炒鲜鱿

用料：菜心300克、鱿鱼460克、姜数小片、蒜茸一茶匙、葱二条切短度。

做法：①菜心摘短度，炒熟上碟。②鱿鱼撕去衣，在骨的一面剝花切片，加姜汁、酒、生粉腌十分钟，拖水过冷河滴干水。③下油二汤匙，爆姜、蒜，下鱿鱼、葱炒透，落调味料炒匀，用生粉水埋芡，铲起放在菜心上。

三月五日

豆苗滚肉片汤

用料：豆苗150克、瘦肉120克、草菇十只、姜一片。

做法：①草菇浸软出水。猪肉切薄片，洗净抹干水，加调味料腌十分钟。②下油爆姜，加入适量之水、草菇煮滚，下肉片、豆苗滚熟，落盐调味。

豉汁蒸鱼头

用料：大鱼头一个380克斩件、豆豉一汤匙半、蒜茸一茶匙、姜数小片、葱二条切短度。

做法：鱼头洗净抹干水，加调味料、豆豉、蒜茸、姜捞匀蒸熟，下葱再蒸一分钟。

芋头炆鸡

用料：光鸡一只重1200克、荔甫芋600克、椰汁300克、鲜奶半杯。

做法：①芋头去皮洗净，切长方形，放落滚油中炸至微黄色捞起。鸡洗净斩件，加调味料捞匀泡油。②把竹垫放在煲内，将鸡、芋头、水及调味料煲滚，慢火炆至芋头熟，落椰汁煲滚，下鲜奶煮至微滚，用生粉水埋芡，原煲上台。

三月六日

薯仔排骨汤

用料：排骨300克斩件、薯仔300克、番茄300克。

做法：①排骨出水过冷河；薯仔洗净；番茄切件去核，用少许油爆片刻。②把适量之水煲滚，加入排骨、薯仔（原只连皮）、番茄煲滚，慢火煲一小时，下盐调味。

煎 虾 饼

用料：鸡蛋五只、虾仁150克。

做法：①虾仁加调味料腌片刻，炒熟铲起。②鸡蛋加调味拂匀，加入虾仁拌匀，要分二或三次煎，煎至两面金黄色。

黄芽白炒牛肉

用料：黄芽白460克切粗丝、牛肉150克、青蒜一条切丝、青椒一只切丝。

做法：①牛肉切薄片，用调味料腌十分钟，炒至将熟铲起。②下油放下黄芽白炒软，加入青椒、牛肉、青蒜，炒透，落调味料炒匀，用生粉水埋芡上碟。