

时尚菜谱
ShiShangCaiPu

家庭热菜

张晨光 主编

最新时尚系列 · ZuixinShishangXilie

最新

大众文艺出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

热菜 / 张晨光主编. — 北京: 大众文艺出版社,

2005.5

(最新时尚家庭菜谱丛书)

ISBN 7-80171-674-4

I. 热. . . II. 张. . . III. 辣菜—菜谱

IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 037736 号

大众文艺出版社出版发行

(北京市东城区府学胡同甲 1 号 邮编: 100007)

腾飞印刷厂印刷 新华书店经销

开本 880 × 1230 1/24 印张 4

2005 年 6 月第 1 版 2005 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 7-80171-674-4/TS · 25

全套定价: 39.20 元 (全 4 册)

版权所有, 翻印必究

大众文艺出版社发行部 电话: 84040746



目录

Contents

- 5 豉汁排骨
- 6 鲜菇蒸排骨
- 7 糖醋排骨
- 8 椒盐排骨
- 9 香炸排骨
- 10 虾子茄泥
- 11 照烧猪肋排
- 12 清炒小龙虾
- 13 蜜汁叉烧骨
- 14 香酥鸡
- 15 焗烤牛小排

- 16 乡村烤小排
- 17 葡汁小羊排
- 18 糟爆排骨
- 19 洋葱猪排
- 20 红葱排骨
- 21 咖喱排骨
- 22 鱼干燻排骨
- 23 葱烧大排
- 24 红酒牛小排
- 25 葱串排骨
- 26 酒醉排骨



Contents

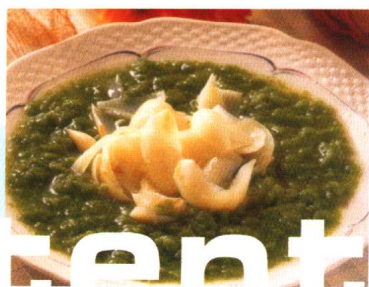
- | | |
|----------|----------|
| 27 豆瓣鲤鱼 | 39 鲜烧鲑鱼头 |
| 28 大蒜烧黄鱼 | 40 花雕焖鸡 |
| 29 奶酪烤鲑鱼 | 41 香糟鸭信 |
| 30 豆酥鳕鱼 | 42 酱鸭 |
| 31 糖醋鱼尾 | 43 福禄万寿肉 |
| 32 银鱼煎蛋卷 | 44 梅干扣肉 |
| 33 炒芙蓉蟹 | 45 咖喱牛小排 |
| 34 清炒河虾仁 | 46 陈皮牛肉 |
| 35 上汤明虾片 | 47 双冬豆苗 |
| 36 酥炸虾条 | 48 百合鲜豆瓣 |
| 37 葱姜焖鱼云 | 49 素烩腐包 |
| 38 莼菜鱼柳 | 50 素四蔬 |



目录

Contents

- | | |
|-----------|-------------|
| 5 1 金钩挂玉牌 | 6 3 香麻素肠 |
| 5 2 柳菇甜豆 | 6 4 丝瓜蛤蜊 |
| 5 3 三鲜菇塔 | 6 5 烤凤螺 |
| 5 4 味噌洋芹 | 6 6 九层塔煎牡蛎蛋 |
| 5 5 酱溜豆酥 | 6 7 炸牡蛎仔酥 |
| 5 6 雪笋香干 | 6 8 五味小章鱼 |
| 5 7 素排骨 | 6 9 烤味噌鱼 |
| 5 8 芋艿小油菜 | 7 0 什锦炒面 |
| 5 9 鲜菇焖笋 | 7 1 传统炒面 |
| 6 0 鲜菇扒茼蒿 | 7 2 火腿蛋炒饭 |
| 6 1 木耳烧素肉 | 7 3 糖醋鱼块 |
| 6 2 桂竹梅香 | 7 4 树子蒸鱼 |



Contents

- | | |
|-----------|----------|
| 75 清蒸活虾 | 86 炒肚片 |
| 76 炒剑笋 | 87 酱爆羊梅丁 |
| 77 虾仁烩蛋 | 88 韭菜炒肉丝 |
| 78 炸喜相逢 | 89 老烧鱼 |
| 79 盐烤秋刀鱼 | 90 番茄鱼球 |
| 80 客家咸猪肉 | 91 糖醋鲤鱼 |
| 81 白花酒焖肉 | 92 蟹黄狮子头 |
| 82 金陵丸子 | 93 百合甜豆 |
| 83 无锡肉骨头 | 94 炒黑白菜 |
| 84 红烧肉 | 95 椒油炆芹菜 |
| 85 炒猪(羊)肝 | |



豉汁排骨



主料:

小排骨 300 克, 蒜末 1 茶匙, 辣椒 1 个, 葱 1 根, 干豆豉半汤匙。



调味料:

(1) 料酒半汤匙、淀粉半汤匙。

(2) 料酒半汤匙、酱油 1 汤匙, 糖 1 茶匙。

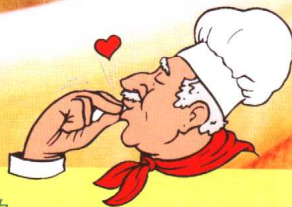


制作方法:

1、小排骨洗净、沥干水分, 拌入调味料 (1); 辣椒洗净、去籽、切丁, 葱洗净、切丁, 干豆豉洗净、切碎。

2、用 2 大茶匙油炒香蒜末, 再放入豆豉炒香, 加入调味料 (2) 和辣椒丁炒匀关火, 倒入小排骨拌匀, 盛入深皿内, 上锅内蒸 20 分钟。

3、蒸好后再撒上葱花即可。



大厨小窍门

1、排骨块切小一点容易熟, 铺在盘里蒸的时候不要重叠, 受热才均匀。

2、干豆豉比较香, 洗净即可, 不要用水泡太久, 免得香味流失。

鲜菇蒸排骨



主料：

小排骨 225 克、新鲜香菇 150 克，姜 2 片，蒜 4 瓣。



调味料：

料酒 1 汤匙，酱油 1 汤匙，盐半茶匙，糖 1 茶匙，清水 1 杯。



制作方法：

1、排骨洗净，先氽烫过，放入深皿内，加入姜片，拍碎的蒜和所有调味料拌匀，先入锅蒸 15 分钟。

2、将香菇洗净、去梗，对切两半，放入排骨中，再上锅蒸 10 分钟即可取出，盛入盘内。

1、新鲜香菇的口感滑嫩，干香菇的气味香浓，各有不同口感。

2、这道菜可以当菜吃，如果多加点水就可以做成汤。

大厨小窍门



糖醋排骨

主料:

小排骨 300 克, 小黄瓜 1 根, 甜椒 1 个, 菠萝罐头半罐, 蒜末 1 茶匙。

调味料:

- (1) 料酒 1 汤匙, 酱油半汤匙, 糖半茶匙。
- (2) 淀粉 1 茶匙、面粉 1 茶匙。
- (3) 番茄酱 4 汤匙、糖 3 汤匙、醋 2 汤匙、盐半茶匙、水淀粉半汤匙。

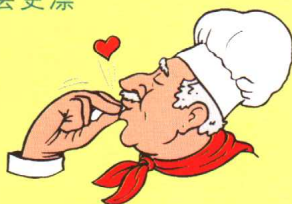
制作方法:

1、小排骨洗净, 拌入调味料 (1) 腌 20 分钟, 再加入调味料 (2) 拌匀, 放入热油中炸黄捞出。

2、小黄瓜切滚刀块, 甜椒去籽、切块; 罐头菠萝沥去汤汁。用 2 汤匙油先炒香蒜末, 放入小黄瓜、甜椒炒熟, 加入调味料 (3) 炒匀, 再放入炸酥的排骨和菠萝, 拌炒均匀即可盛出。

1、小黄瓜可以改成青椒, 和甜椒一起利用炸排骨的油过一下, 色泽会更漂亮。

2、炸酥的排骨入锅和调味料拌炒的时间不要太长, 免得外皮变软。



大厨小窍门

椒盐排骨



主料:

小排骨600克,干面粉和干淀粉各3汤匙。



调味料:

(1) 料酒1汤匙,咖喱粉1茶匙,五香粉半茶匙,酱油2汤匙,糖1茶匙。

(2) 花椒盐适量。



制作方法:

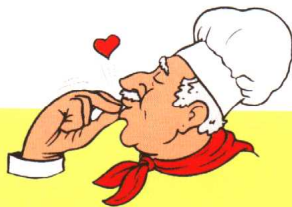
1、小排骨剁成10厘米长的小段,洗净后沥干水分,加入调味料(1)拌匀,腌20分钟。

2、油烧热后改小火,小排骨和面粉、淀粉略拌后,放入油锅中炸至酥黄。

3、将排骨捞出,将油沥干,撒上少许花椒盐即可。

1、小排骨以子排最理想。

2、炸小排骨所使用的面粉和淀粉分量最好是各半,以免单用面粉会不够酥,全用淀粉会沾不牢。



大厨小窍门



香炸排骨



主料：

带骨大排 3 片，蒜 3 瓣。



调味料：

(1) 料酒 1 汤匙，酱油 2 汤匙，糖 1 茶匙，五香粉半茶匙，清水 4 汤匙。

(2) 甘薯粉半杯。



制作方法：

1、大排洗净，用刀背或肉槌将肉面拍松，蒜去皮拍碎，一同放入调匀的调味料 (1) 中腌 20 分钟。

2、将调味料 (2) 拌入做法 1 中，锅内油烧热，放入大排炸至酥黄盛出即可。

大厨小窍门

1、用甘薯粉炸比较酥，但是一定要与调味料拌匀后再炸，让甘薯粉增加附着力，如果直接用干粉沾，粉容易脱落。

2、刚入锅炸的时候，油温一定要高，以使外皮固定。然后改小火炸熟，捞出，将油烧热，然后再回锅炸，可以逼出油脂，使排骨酥脆而不油腻。

虾子茄泥



主料:

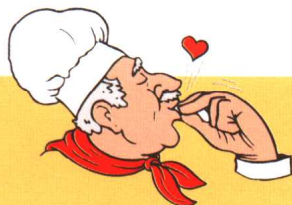
嫩茄子 400 克，
虾子 20 克。

调味料:

精盐、味精、葱、
姜各适量，辣油 25
克。

制作方法:

- 1、将茄子去蒂把，一剖四块，上笼蒸约半小时，出笼晾凉。
- 2、将熟茄子剥去外皮，用筷子捣成茄泥；将葱、姜剥皮，洗净，切成细米，放入茄泥内，加味精拌匀。
- 3、炒锅内放辣油烧热，下虾子爆炒一下，同辣油一起倒入茄泥碗内，拌匀即成。也可将茄泥放入盘中，虾子连同辣油一起倒在茄泥上上桌，食前拌匀。



大厨小窍门

炒虾子要迅速，不可炒得过久。



主料:

猪肋排 4 根, 蒜 4 瓣。

照 烧 猪 肋 排



调味料:

料酒 1 汤匙, 酱油 1 汤匙,
李锦记照烧烤肉酱 5 汤匙, 嫩
肉粉 1 茶匙, 冷水半杯。



制作方法:

- 1、蒜拍碎, 和所有调味料调匀, 放入猪肋排腌 1 小时。
- 2、烤箱调至 180℃, 预热 10 分钟, 放入肋排烤 1 小时, 中途将剩余的酱汁用刷子刷在肋排上, 烤熟即可取出食用。

大
厨
小
窍
门

1、由于这块排骨的肉层厚, 所以腌和烤的时间都要长一点, 才会熟和入味。

2、出炉前 10 分钟不妨将火力调高一点, 能让排骨更上色。





清炒小龙虾



主料:

活小龙虾 500 克。



调味料:

葱丝、姜丝、酱油、白糖、味精、醋、精盐、高汤、香菜段、香油各适量。



制作方法:

- 1、将龙虾爪前头部用剪刀剪去，洗净。
- 2、炒锅加水烧开，放入小龙虾余一下，捞出控净水。
- 3、锅内加油烧八成热，放入龙虾过油捞出。锅内留油少许，放入葱丝、姜丝爆香，倒入小龙虾，烹醋少许，加酱油、白糖、精盐、味精，加少许高汤，煸炒入味，撒上香菜段，淋香油出锅装盘。

大厨小窍门

开锅余龙虾时可稍许放点盐，过油时要掌握好油温。



蜜汁叉烧骨



主料:

猪小排 900 克，蒜 4 瓣，姜 2 片。



调味料:

叉烧酱 5 汤匙，料酒 1 汤匙，糖 4 汤匙，
酱油 3 汤匙，清水 5 汤匙。

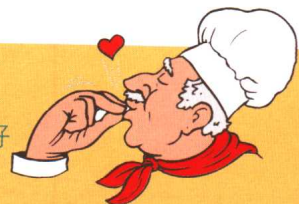


制作方法:

- 1、小排洗净、拭干水分，在背面肉厚的部分用力划平行刀口。
- 2、将所有调味料调匀，加入拍碎的蒜和姜片，放入小排腌 1 小时使其入味。
- 3、烤箱预热至 200℃，放入小排烤 40 分钟，待两面金黄时取出即可。



- 1、排骨整根烤肉质较嫩，肉厚部分切点刀口，较入味也熟得快。
- 2、烤排骨时中途可用毛刷多次刷抹上汤汁，可增加味道，并使色泽明亮好看。



香酥鸡



主料:

光嫩母鸡 1 只 (约 1250 克)。



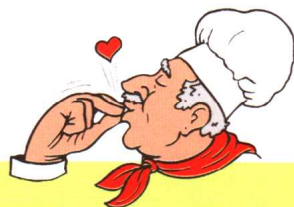
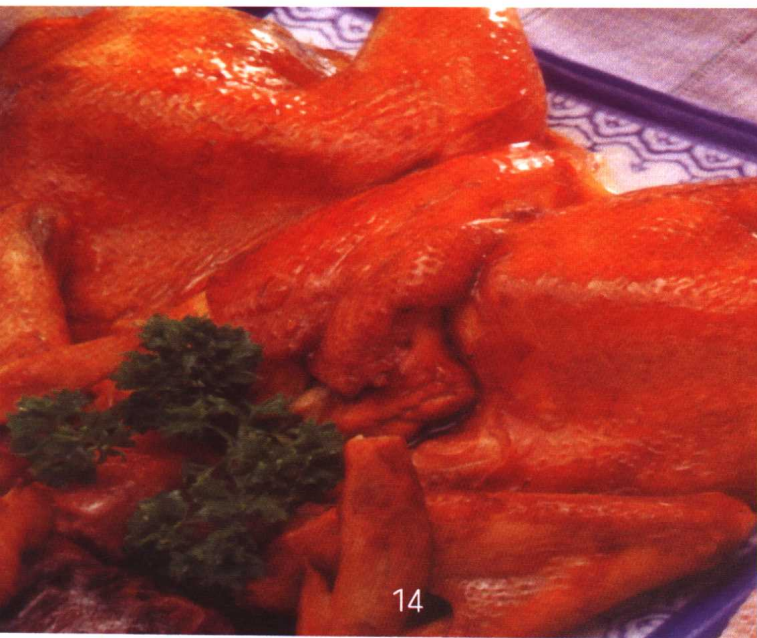
调味料:

绍酒 50 克，精盐 100 克，熟猪油 2000 克，葱段、姜片、花椒、桂皮各适量。



制作方法:

- 1、将光母鸡洗净，沥去水，将桂皮（敲碎）、花椒、精盐放在一起拌匀，涂擦鸡身里外（鸡脯和鸡腿多擦几遍），放入钵中，把剩下的桂皮、花椒、精盐撒在鸡身上，腌渍两小时。
- 2、将腌好的鸡抖去身上调味料，放在盘中，加绍酒、葱、姜上笼（也可用三料稍腌后直接放在笼中蒸），旺火蒸至酥烂，取出。
- 3、锅内加猪油，烧至八成热，将鸡趁热放入，炸至呈金黄色时，捞出沥油，然后斩下头、颈，将头劈开，鸡颈切成段放盘中，鸡身拍松放上面，鸡头放在鸡身前端即成。



大厨小窍门

炸鸡时，保持高油温，以防炸老，保持外焦里嫩。



焗烤牛小排



主料：

牛小排6片，洋葱半个。



调味料：

(1) 料酒1汤匙，酱油1汤匙，糖1茶匙，黑胡椒粉少许，嫩肉粉1/4茶匙。

(2) 面糊4汤匙。



制作方法：

- 1、牛小排洗净，加入调味料(1)腌20分钟，用平底锅以少量油两面略煎后盛出。
- 2、洋葱切丝，利用煎牛排剩的油将洋葱炒香，盛入烤皿内，铺上牛小排，最上层铺一层面糊。
- 3、烤箱先以200℃预热，放入烤皿烤15分钟即可。



大厨小窍门

- 1、面糊的做法是：用4汤匙奶油炒3汤匙面粉，微黄时加入适量稀奶，以小火炒成糊状，加少许盐调味即成。
- 2、拘烤的菜加一层面糊，可防止高温直接烤焦牛小排而影响肉质。