

家庭 精品

春

季食谱

精致凉拌

美味热炒

营养汤煲

可口点心

王致福 主编

冬

陶国宝 成玲珍 编著

夏

秋

上海科学技术出版社

春季食谱



封面设计 周惠平



版面设计 周惠平



文字编辑 周惠平



封面设计 周惠平

ISBN 7-5323-5321-4



9 787532 353217 >

定价: 16.00元

家庭烹饪精品

春

季食谱

王致福 主编 陶国宝 成玲珍 编著
上海科学技术出版社





王致福

国家中式烹饪高级技师。任职于上海衡山（集团）公司企管部。曾任上海大厦总厨师长，任职期间，多次负责中外国宾宴会上的菜肴设计和制作。曾担任中国烹饪世界大赛上海队教练、“全国烹饪大赛”的评委等。长期以来，手记笔录了百余万字的烹饪心得和经验，编著了数册烹饪书籍。



陶国宝

特级厨师。上海衡山（集团）公司浦江饭店餐饮部经理。曾任上海大厦17、18楼厨师长。曾获上海市机管局系统青工烹饪比赛操作能手和上海市共青团、总工会青工烹饪比赛操作能手称号。



成玲珍

一级厨师。任职于上海衡山（集团）公司上海大厦餐饮部。长期担任宴会、宴席的制作工作。是第二届中国烹饪世界大赛团体金牌成员之一。

家庭烹饪精品

春季食谱

王致福 主编 陶国宝 成玲珍 编著

上海科学技术出版社出版、发行

（上海瑞金二路450号 邮政编码200020）

新华书店上海发行所经销 利丰雅高印刷（深圳）有限公司印制

开本 850 × 1156 1/32 印张 3

2000年1月第1版 2000年1月第1次印刷

ISBN 7-5323-5321-4/TS · 460

印数：1-10 000 定价：16.00元

本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题，
请向本社出版科联系调换

序

在忙碌的现代社会生活中，要打理好日常生活三餐或是宴请亲朋好友确实不易，因此大多会选择上馆子就食。实际上，中华民族吃的文化是建筑在“家”的基础上的。只要你懂得一些烹饪方法，事前做好计划，烧上一桌色香味形俱佳的菜肴并非难事。

这次由上海科学技术出版社编辑组织上海衡山（集团）公司的上海大厦、浦江饭店高级技师王致福、特级厨师马茂春、陶国宝和成玲珍编撰的《家庭烹饪精品》丛书，皆是为普通家庭所设计的，共分《春季食谱》《夏季食谱》《秋季食谱》《冬季食谱》4册，按精致凉拌、美味热炒、营养汤煲、可口点心四大类，详尽介绍了320余款食谱的用料、味料和制作方法。本丛书原材料的选择替代性强，烹饪方法明了易学，加之每一款食谱均附有精美的彩色图片，实是一套适合家庭烹饪参考理想而实用的食谱。

希望藉这套丛书的出版发行，能够使广大读者分享高级技师、特级厨师精湛的烹饪技艺，从而启发您在烹饪方面的新思路和新创作。试想，因为您的爱心把家人或朋友聚在一起，大家快乐地享用您的烹饪杰作，该是一件多么美妙的事！有家人的赞美与鼓励，您将会发现，烹饪其实也是一种艺术。

上海衡山（集团）公司副总裁
上海大厦总经理

任西泰

1999年11月

春

季食谱

CHUNJI SHIPU

目录



4 精致凉拌

- | | |
|----------|-----------|
| 6 肴肉 | 18 花色辣白菜 |
| 7 芝麻小排 | 19 琥珀麻香核桃 |
| 8 乳汁蛤蜊 | 20 白切肚 |
| 9 糟鸡 | 21 梅酱蹄片 |
| 10 酱鸭 | 22 油焖笋 |
| 11 油爆虾 | 23 糟猪手 |
| 12 紫菜卷 | 24 松花豆腐 |
| 13 虾肉菜卷 | 25 笋尖烤花生 |
| 14 松子腐衣 | |
| 15 蛋松 | |
| 16 三色皮蛋糕 | |
| 17 芥末鱼条 | |



春

季食谱

CHUNJISHIPU

目录



26 美味热炒

- | | | |
|-------------|-----------|----------|
| 28 香酥鹌鹑 | 39 毛蟹年糕 | 53 芙蓉鸡片 |
| 29 八宝香酥鸭 | 40 干烧鳗鱼 | 54 炒烧鸭丝 |
| 30 松子鳜鱼(桂鱼) | 41 虾米扒津白 | 55 炒金银环 |
| 31 炸面包托 | 42 糖醋鲳鱼 | 56 铁板牛蛙 |
| 32 歌乐山辣子鸡 | 43 煎小鲜 | 57 回锅肉 |
| 33 酱汁青鱼 | 44 面拖黄鱼 | 58 辣子鸡丁 |
| 34 京葱扒鸭 | 45 冰糖甲鱼 | 59 避风塘肉蟹 |
| 35 走油肉 | 46 蒜香骨 | 60 江南一品香 |
| 36 蒜油鸡块 | 47 红烧扇形划水 | 61 蚝油牛肉 |
| 37 麻婆豆腐 | 48 碧绿鱼片 | 62 蛋煎板鱼 |
| 38 鱼香腰花 | 49 鸿运鲈鱼 | 63 椒盐炸鸡块 |
| | 50 炒合菜 | 64 八宝辣酱 |
| | 51 金钱里脊 | 65 虾子蹄筋 |
| | 52 脆炸目鱼 | 66 炸海鲜卷 |
| | | 67 生爆双花 |



春

季食谱

CHUNJI SHIPU

目录



68 营养汤煲

- 70 粉皮鱼头沙锅
- 71 花生米牛肉汤
- 72 火腿白菜墩汤
- 73 甩袖汤
- 74 酒香乳鸽明锅炉
- 75 什锦汽锅
- 76 扁尖老鸭汤
- 77 口蘑锅巴汤
- 78 萝卜连锅汤
- 79 醋椒鱼片汤
- 80 馄饨鸭子
- 81 什锦酸辣汤

82 可口点心

- 84 虾肉月饼
- 85 桂花糖芋艿
- 86 开洋葱熨面
- 87 蜂糕
- 88 核桃露
- 89 猪油夹沙八宝饭
- 90 三丁包子
- 91 糯米烧卖
- 92 鸡丝春卷
- 93 肉丝锅饼



精 致





凉

拌

肴肉

原料

猪前蹄1只(1000克)

味料

粗盐100克

食用硝8克

肴肉卤适量

香醋1小碟

细姜丝1小碟



制法

(一) 猪前蹄拆骨后用硝和盐擦匀，腌红后取出放入冷水内泡2小时左右，取出用小刀轻轻刮净。

(二) 将刮净后的猪前蹄入开水锅出水，再倒上肴肉卤煮(卤水浸没肉面)，一般煮2.5小时左右。

(三) 煮好后将肉捞出放在洁具内压紧，等到冷透后切片即好。上桌时跟上细姜丝、香醋碟。

肴肉卤用料及制法(以肴肉5000克为标准): 用水6000克、盐300克、大曲酒30克、葱姜150克、八角10粒、小茴香2.5克(用洁白布包好)煮出汁，滤清即成。

芝麻小排

原料

小排骨500克
熟白芝麻25克

味料

精盐5克
酱油25克
白糖100克
黄酒10克
茴香3克
葱、姜25克
精制油250克

制法

- (一) 小排骨斩成3.3厘米见方小块。
- (二) 油锅烧至七成热，投入排骨炸至五成熟，捞出沥去油，放入清水、白糖、酱油、黄酒、精盐、葱、姜、茴香，先用大火烧沸，再改用文火煮熟，收干卤汁，滚上熟白芝麻后装盆。



乳汁蛤蜊

原料

大蛤蜊1500克

味料

姜末25克

乳腐汁50克

大曲酒10克

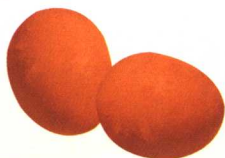
味精2克

白糖5克



制法

- (一) 大蛤蜊洗净，放入开水锅内氽至蛤蜊壳张口时捞出，剥出蛤蜊肉。蛤蜊汤冷却待用。
- (二) 用冷却的蛤汤洗净蛤蜊肉沙质，然后放入姜末、乳腐汁、白糖、味精、大曲酒，用盖盖严，约过半小时取出装盆。



糟鸡

原料

光新鸡1只
(约1500克)

味料

葱、姜25克
黄酒300克
香糟250克
精盐15克
白糖25克
味精5克

制法

(一) 锅烧热，加入清水、葱、姜、黄酒，将鸡下锅烧开后转小火，撇清浮沫，煮至鸡八成熟时取出（鸡汤留用），趁热斩成4大块，用盐在鸡内外抹一遍。

(二) 取鸡汤和香糟拌匀，待沉淀后滤去糟渣，加入精盐、味精、黄酒、白糖调成糟卤，把鸡浸入糟卤内约5小时，斩成长5厘米、宽1厘米的块装盆。



酱鸭

原料

净光鸭1只(约1500克)

味料

红曲粉25克

精盐15克

冰糖75克

黄酒50克

葱、姜25克

茴香5克

桂皮5克



制法

(一) 剔除净光鸭鸭肫，下开水锅出水后用精盐擦匀。

(二) 锅中烧1000克开水，将红曲粉、葱、姜、茴香、桂皮用洁布包好后放入锅中，烧至呈红色时捞出。将鸭子下锅，加入冰糖、精盐、黄酒，用小火烧45分钟左右，收干卤汁，捞出鸭子，冷却后斩块装盆。



油爆虾

原料

大河虾400克

味料

葱段10克

姜末15克

黄酒25克

酱油20克

白糖15克

味精5克

精制油750克（耗50克）

麻油5克

制法

（一）油锅烧至八成热，将剪过须脚的河虾入锅，爆至呈红色捞出。

（二）原锅置炉上，放入精制油（25克）、葱段、姜末，烹入黄酒，加入酱油、白糖、味精，用勺子搅一下后放入虾颠翻，淋入麻油后装盆。



紫菜卷

原料

虾仁75克
熟胡萝卜条2根
紫菜2张
鸡蛋清1只

味料

精盐5克
黄酒10克
味精1克
淀粉15克



制法

- (一) 将虾仁斩成茸，加入鸡蛋清、精盐、味精、黄酒、淀粉拌成虾茸。
- (二) 将紫菜铺平，分别抹上一层虾茸，上放胡萝卜条，然后卷成长条，上笼蒸熟后取出，冷却后切成1厘米厚薄片装盆。

