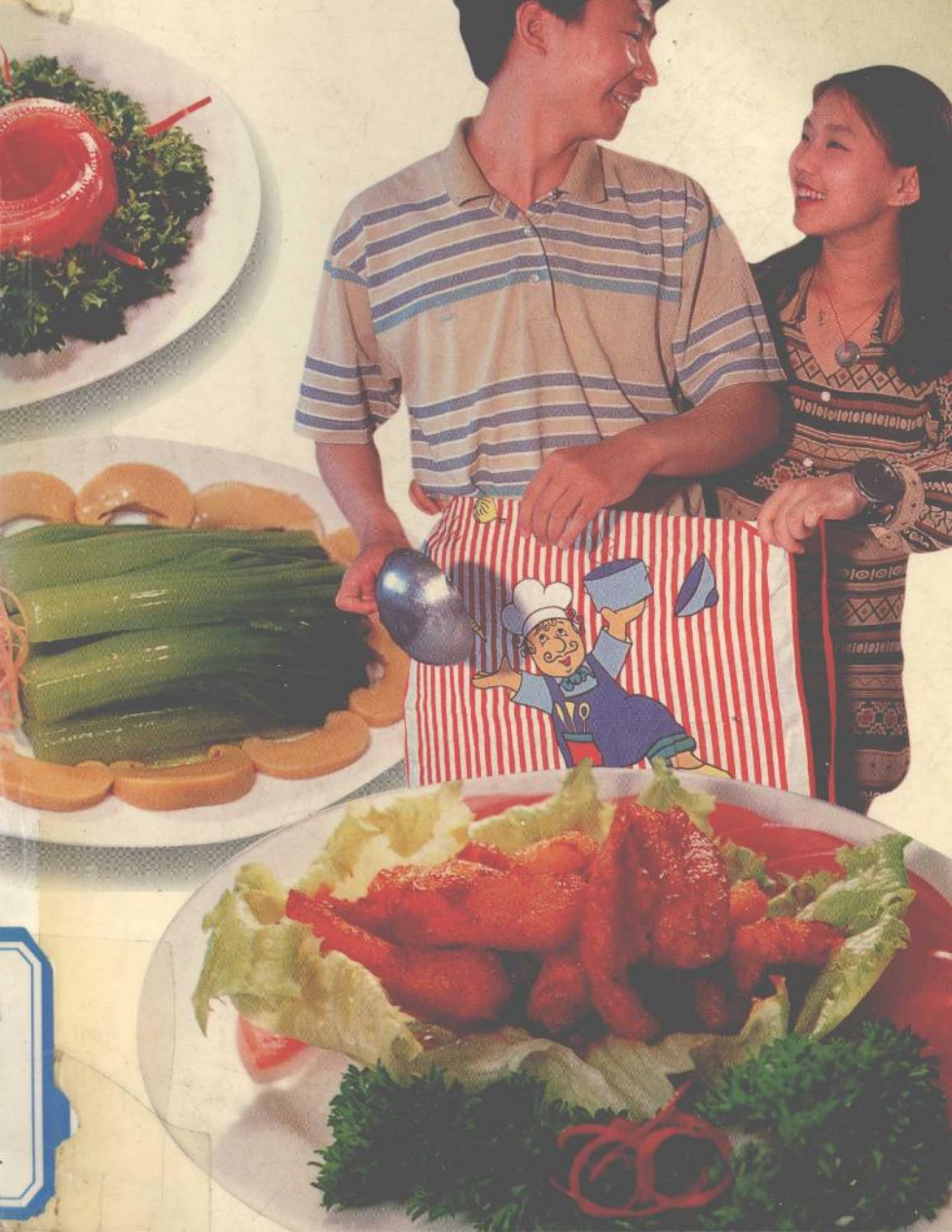


王增旺 编著

今天我掌勺



今天我掌勺

王增旺 编著

中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

今天我掌勺 / 王增旺编著. - 北京: 中国轻工业出版社,
1996.5
ISBN 7-5019-1937-2

I. 今… I. 王… II. 菜谱 IV. TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(96)第 13026 号

责任编辑 袁幼南

中国轻工业出版社出版
(北京市东长安街 6 号)
北京市卫顺厂印刷厂印刷
新华书店北京发行所发行
各地新华书店经售

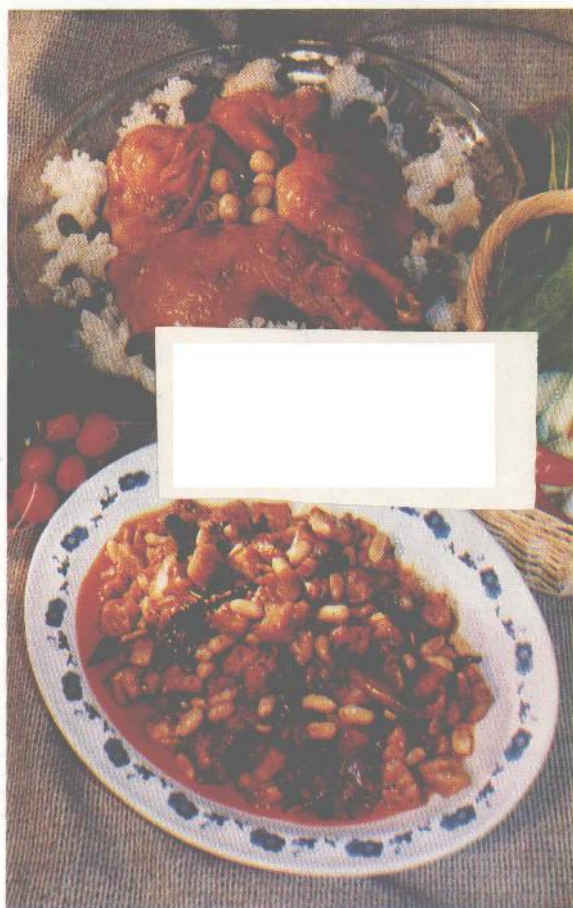
850×1168 毫米 1/32 印张:5.375 插页:8 字数:140 千字

1996 年 8 月 第 1 版第 1 次印刷

印数:1-8000 定价:8.50 元



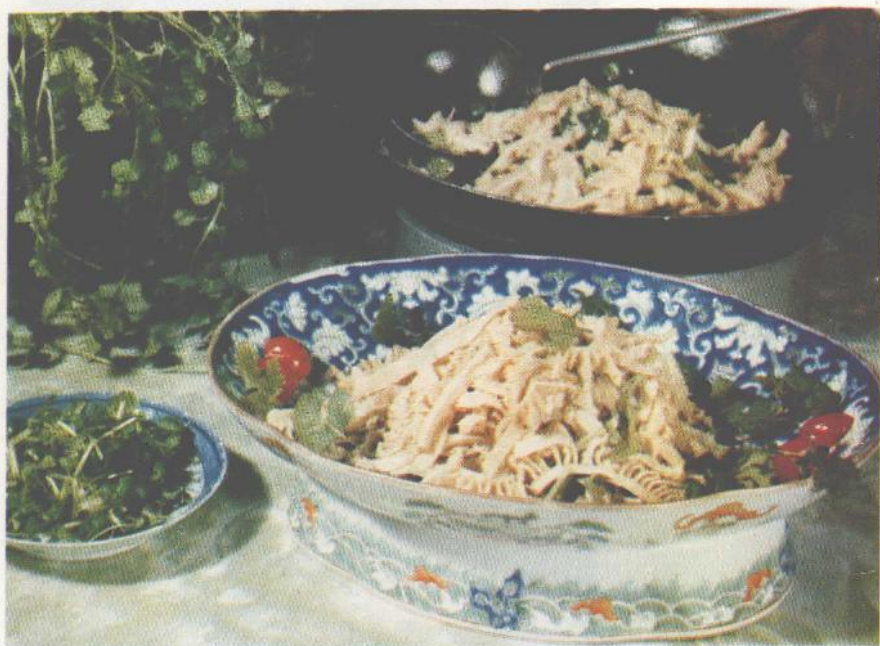
◁ 水晶
鴨



▷ 辣
子
鸡
丁



△扒鸭子



△爆肚



△ 水晶肘



△ 炒三丝



△水爆鱿鱼



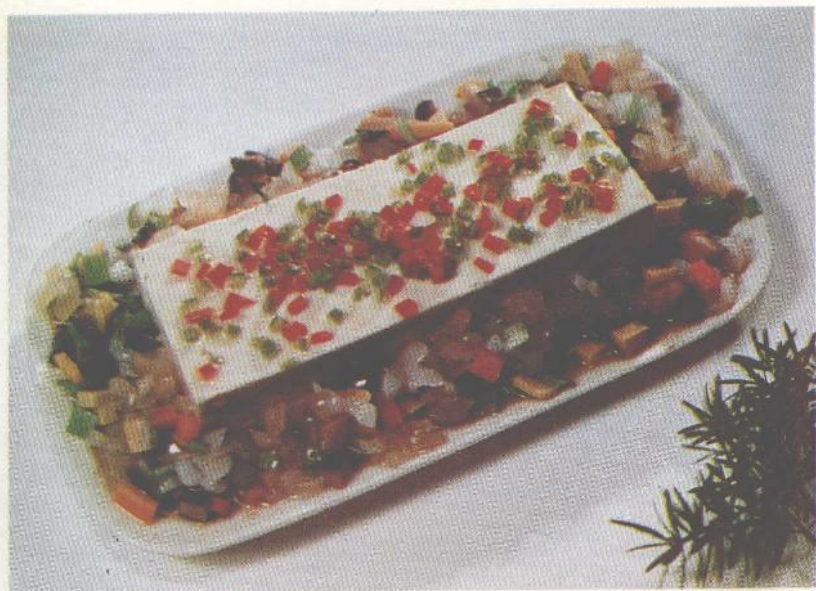
△油浸草鱼



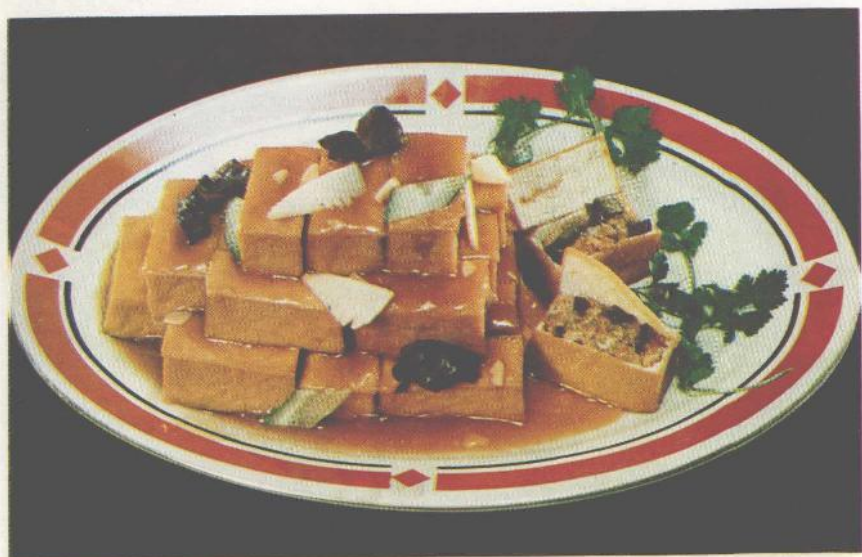
△ 水煮 虾



△ 葱烧海参



△拌什锦豆腐



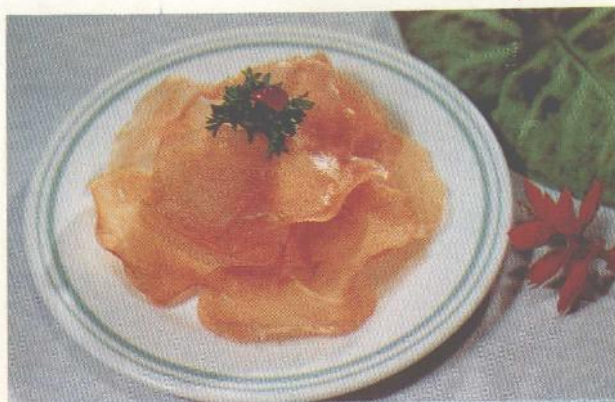
△扒豆腐盒



△糖醋菜花



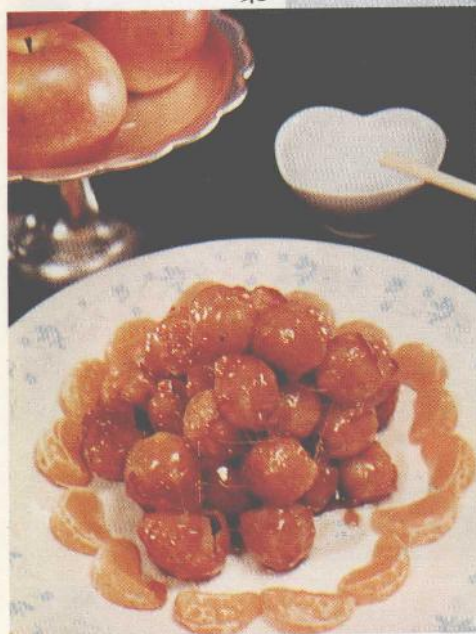
△炆扁豆



◁ 炸土豆片



▷ 泡菜



◁ 拔丝苹果

读者记言

编者的话

掌勺做饭，这是所有家务劳动中最复杂的活计。您想啊——舞刀弄铲，与火相伴，汤锅鼎沸，油锅冒烟，您要头脑机敏，手脚谐调，动作灵活而准确，在规定时间内完成一连串规范动作，才能端出完美的成果。因而需要学习和锻炼。

掌勺做饭，又是所有家务劳动中最有滋味的活计。一通繁忙之后，您从厨房端出的产品色泽悦目，气味芬芳；吃到嘴里口感宜人，味道鲜香。因而值得您付出些智慧与时间。

掌勺做饭，还是所有家务劳动中最能融洽亲情的乐事。无论您为孩子、为老人、为伴侣、为亲朋，亲自下厨，置酒备饭，那么吃的就不仅是滋味，是技术，更是感情。即使做给自己吃吃，也往往能吃出心境。因而只要是健康的成年人，都应当掌握这种人生基本技能。

出于以上考虑，我们组织编辑了本书。

除了注重内容的实用性与格式的规范化以外，我们给每个品种留出一段空栏，以便您记录实践体会。配方怎样变化才更适合您的口味？工艺怎样改进才更合乎您的要求？记下来，一有利于再使用时参考；二可形成自家的定型风味饭菜，作为保留节目，作为赠送晚辈的珍贵礼物；三可在您有兴趣的时候把心得体会与改

进意见寄回编辑部，本书再版时将把您的美文收录入书，您今天是读者，明天又成了作者，我们作为编者愿尽力为您服务。

常言说：众口难调。难调，不是说不能调。让我们共同尝试一回，集众人之长，编出一本合众人口味的烹调技术书来。谢谢您的参与！

读者记言

目 录

目 录

凉 菜

1. 糖醋菜花 (1)
2. 芥末菠菜 (1)
3. 酸辣白菜 (2)
4. 醋溜莲花白 (3)
5. 炆豆腐 (3)
6. 拌什锦豆腐 (4)
7. 肉丝拉皮 (4)
8. 五味花生米 (5)
9. 水晶肘子 (6)
10. 酱牛肉..... (6)
11. 羊肉糕..... (7)
12. 风鸡..... (8)
13. 水晶鸭..... (9)
14. 酥小鱼 (10)
15. 蒸鱼卷 (11)

热 菜

1. 酥炸菜卷..... (13)
2. 炸菠菜鱼儿..... (13)
3. 炸萝卜丸..... (14)
4. 煎胡萝卜饼..... (14)
5. 拔丝山药..... (15)

2 目录

目 录

- | | |
|--------------------|------|
| 6. 酥炸土豆 | (15) |
| 7. 土豆烧牛肉 | (16) |
| 8. 炒素三丝 | (16) |
| 9. 烩四素圆 | (17) |
| 10. 溜素三片 | (18) |
| 11. 肉片熬冬瓜 | (18) |
| 12. 羊肉瓢冬瓜 | (19) |
| 13. 蒸茄盒 | (19) |
| 14. 酱茄子 | (20) |
| 15. 西红柿罐 | (20) |
| 16. 酥炸菜花 | (21) |
| 17. 牛奶烩菜花 | (21) |
| ✓ 18. 油豆腐炒油菜 | (22) |
| 19. 韭菜炒鸡蛋 | (22) |
| 20. 焖扁豆 | (23) |
| 21. 炒莴笋 | (24) |
| 22. 烩丝瓜 | (24) |
| 23. 炒苦瓜 | (25) |
| 24. 锅塌豆腐 | (25) |
| 25. 扒豆腐盒 | (26) |
| ✓ 26. 平菇炒蛋 | (27) |
| ✓ 27. 蘑菇冬瓜球 | (27) |
| 28. 炒肉丝 | (28) |
| 29. 抓炒肉片 | (28) |
| 30. 鱼香肉丝 | (29) |
| 31. 干炸里脊 | (30) |
| 32. 爆炒腰花 | (30) |
| 33. 溜肝尖 | (31) |

34. 松籽肉	(31)
35. 沙锅狮子头	(33)
36. 清炖排骨	(33)
37. 粉蒸肉	(34)
38. 红枣肉	(34)
39. 炒回锅肉	(35)
40. 红烧牛肉	(35)
41. 葱爆牛肉	(36)
42. 扒牛肉	(36)
43. 烤牛肉	(37)
44. 涮羊肉	(38)
45. 烧羊肉	(39)
46. 烤羊肉串	(40)
47. 汤爆肚儿	(40)
48. 清炖鸡	(41)
49. 炸仔鸡	(41)
50. 香酥鸡	(42)
51. 辣子鸡丁	(43)
52. 芙蓉鸡片	(44)
53. 沙锅鸡	(45)
54. 汽锅鸡	(46)
55. 熏鸭子	(46)
56. 扒鸭子	(48)
57. 烩鸭丁	(48)
58. 焖鸭块	(49)
59. 蒸多味蛋	(50)
60. 红烧鲤鱼	(50)
61. 油浸草鱼	(51)

目 录

62. 西湖醋鱼 (52)
63. 醋椒鱼 (53)
- ✓ 64. 糖醋鱼 (53)
65. 沙锅炖鱼头 (54)
66. 溜鱼片 (55)
67. 赛螃蟹 (55)
68. 爆鱿鱼卷 (56)
69. 墨鱼炖青菜 (57)
70. 溜虾段 (58)
71. 炒虾仁 (59)
72. 清蒸螃蟹 (60)
73. 葱烧海参 (60)
74. 芙蓉干贝 (61)

汤 菜

1. 榨菜肉丝汤 (63)
2. 西红柿鸡蛋汤 (63)
3. 双色酸辣汤 (64)
4. 清蒸肝糕汤 (64)
5. 海带萝卜排骨汤 (65)
6. 鱼丸油菜汤 (65)
7. 鱼头豆腐汤 (66)
8. 虾皮葱花汤 (66)
9. 萝卜牛肉丸子汤 (67)
10. 冬瓜羊肉汤 (67)

粥

1. 韭菜粥 (69)