

味味好饊

WEI WEI HAO SONG



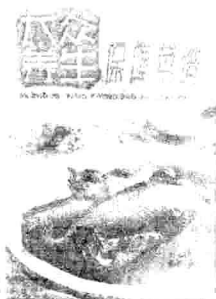
前 言

中国的饮食文化历史悠久。在古时候的古人已能根据各种食物的营养价值、性味等作出不同的配置。经过几千年的实践和经验积累，成为了中国饮食文化的宝贵财富。

本系列丛书是根据现代人的饮食习惯，经过多方面的研究蕴酿而出的。该系列无论从“色、香、味”都作出全新突破，令菜式更能突出它们的营养价值。所以要吃得好、吃出营养、吃出健康，本系列丛书是您最佳选择。

家庭食谱丛书

家庭食谱丛书



家常菜谱
DA JIANG CHANG CAI PU

美容食谱
RONG MEI SHI PU

责任编辑：苏那嘎

封面设计：向日宏

家庭食谱丛书

味味好谜

黄祖裕

远方出版社出版发行

(呼和浩特市新城区老缸房街15号)

内蒙古新华书店经销

广东科普印刷厂印刷

开本：850×1168 1/32 印张：100 插页：10 印张

2001年1月第1版 2001年1月第1次印刷

印数：1—10000册

ISBN 7-80595-671-5/G·165

本册定价：11.80元 全套定价：236.00元

(如发现印刷质量问题，请与印刷厂调换)

目 录

苦瓜白拌肉	(9)	荷叶粉蒸排骨	(26)
苏式叉烧肉	(10)	月牙玉幅饺	(27)
柠汁果味叉烧肉 ...	(11)	水晶包蹄	(28)
麻糖酥球	(12)	鱼香寸蹄	(29)
果味卷筒肉	(13)	长生万寿汤	(30)
葱爆里脊肉	(14)	煎金钱牛柳	(31)
苦瓜里脊肉	(15)	丁香焖牛排	(32)
醋椒肉片汤	(16)	川味牛排	(37)
辣味烧肉	(17)	果仁拌牛肉	(38)
椒盐肉菜卷	(18)	干煸牛肉丝	(39)
嫩笋穿肉排	(19)	芝麻牛肉丝	(40)
酸梅蒸肉排	(20)	子姜牛肉丝	(41)
豉椒炒肉排	(21)	粉蒸牛肉	(42)
水晶小排	(22)	三丝牛肉卷	(43)
香橙仔排	(23)	卷筒牛肉	(44)
蒜汁排骨	(24)	裹炸牛肉	(45)
荷藕炖排骨	(25)	脆皮牛肉	(46)



味味好馐

沙茶牛肉串 (47)	琥珀鸡卷 (67)
茄汁羊柳 (48)	香芒鸡柳 (68)
荷包羊里脊 (49)	龙穿凤翅 (77)
笋丝焖羊条 (50)	玉簪凤翅 (78)
生扒羊肉 (51)	香脆蹦跳 (79)
蘸香羊肉 (52)	金针云耳蒸鸡翅 ... (80)
百花羊肉 (53)	蜂蜜鸡腿 (81)
锅煨羊肉 (54)	鸡茸西兰花 (82)
鹅颈香羊 (55)	柠汁凤脯 (83)
月牙羊肉 (56)	鸡茸丝瓜 (84)
羊鱼趣鲜 (57)	葡汁仔鸡 (85)
生炸羊肉串 (58)	缤纷鸡球 (86)
水晶羊肉 (59)	咸鱼蒸滑鸡 (87)
银丝羊肉 (60)	苦瓜炒鸡 (88)
川味兔丁 (61)	鲜笋乌鸡 (89)
原锅兔肉 (62)	芹菜拌鸭条 (90)
奶油兔肉饼 (63)	榄仁烧鸭丁 (91)
椒麻鸡 (64)	软炸鸭脯 (92)
椰汁芋奶鸡 (65)	桃仁烧鸭方 (93)
红菱鸡片 (66)	象眼鸭托 (94)



鲜莲鸭羹 (95)	松仁牛肝 (119)
菠萝烧鸭 (96)	苹葱牛肝 (120)
菠萝焗仔鸭 (97)	家常牛肝 (121)
雪月映红梅 (98)	奶油牛肚 (122)
盐水鸭 (99)	豉椒牛百页 (123)
冬俏凤片 (100)	象眼羊肝 (124)
百合野鸡片 (101)	腊肉翠凤肝 (125)
猴头扒野鸡腿 ... (102)	圣火龙鱼 (126)
五香脆皮野鸡 ... (103)	柴把鳊鱼 (127)
淡菜炖野鸭 (104)	白玉青青豆 (128)
艳池赛乳鸽 (105)	交切鱼片 (129)
麒麟乳鸽 (106)	菊花鲈鱼片 (130)
玫瑰豉油鸽 (107)	瓜姜鱼丝 (131)
荔荷炖乳鸽 (108)	松子鱼米 (132)
荔蒲芋扣乳鸽 ... (113)	玉带鱼卷 (133)
鲜柠焗乳鸽 (114)	秋菊傲霜 (134)
香芒翠鸽片 (115)	金盏鱼米 (135)
百合溜猪肝 (116)	苗家烤鱼 (136)
清蒸猪脑 (117)	脆皮鱼条 (137)
红油肚丝 (118)	茄汁蝴蝶鱼 (138)



味味好饊

白玉鱼卷 ····· (139)	脆底虾仁 ····· (158)
群龙戏珠 ····· (140)	生炒虾松 ····· (159)
酸辣鳝鱼羹 ····· (141)	三文治芝麻虾 ··· (160)
椒盐鳝卷 ····· (142)	豉椒蒸中虾 ····· (161)
雪里藏蛟 ····· (143)	西芹沙嗲虾 ····· (162)
锅煎鲈鱼 ····· (144)	明珠吐司 ····· (163)
槽汁鲈鱼 ····· (145)	虾茸香菇盒 ····· (164)
荷酿金腿鳗 ····· (146)	秋叶虾饼 ····· (165)
鱼香鳗鱼花 ····· (147)	虾香佛手瓜 ····· (166)
荷叶焗鳗 ····· (148)	虾肚双鲜 ····· (167)
豉汁蟠龙鳗 ····· (149)	威化龙马卷 ····· (168)
沙嗲鳗鱼煲 ····· (150)	豉椒焗花蟹 ····· (169)
香炸鳗串 ····· (151)	姜葱炒花蟹 ····· (170)
双色鱿鱼花 ····· (152)	蟹肉扒豆苗 ····· (171)
红扒海龙衣 ····· (153)	蟹黄玻璃卷 ····· (172)
面包烙银鳕鱼 ··· (154)	蒜山霸王蟹 ····· (173)
椒盐龙头鱼 ····· (155)	雪衣鲜贝 ····· (174)
金腿炖泥鳅 ····· (156)	鱼香菠萝鲜贝 ··· (175)
干炸泥鳅 ····· (157)	彩爆西施舌 ····· (176)



苦瓜白拌肉

用 料 猪腿肉 200 克，苦瓜 300 克，蒜头 35 克，红油辣椒酱 12 克，白糖 6 克，精盐 4 克，味精 2 克，芝麻油 7 克，葱结 1 根，姜片适量，黄酒 5 克，八角 1 个、桂皮、花椒各少许。

制 法

- (1) 将苦瓜顺长用刀从中间切割开，挖去子、瓢后洗净，顺长斜刀切成长约 2 至 5 厘米的“日字形”片。将苦瓜片放入碗中，用精盐（2 克）抓拌腌渍片刻，挤去苦涩水分，盛入盘中待用。将猪肉洗净。
- (2) 取汤锅注入清水 750 克坐于炉火上，加入葱结、姜片，淋入黄酒，放入八角、桂皮、花椒烧沸后，再放入猪肉，烧开后撇去浮沫，移小火继续煮至猪肉断生，离火。猪肉在原汤中浸泡 20 分钟，取出沥净水分，切成约 4 厘米长、2 厘米宽的长方形薄片，放入盛有苦瓜的盘中。
- (3) 将精盐、味精、红油辣椒酱、白糖、蒜泥加入少许热清汤中，调成味汁，浇于盘中苦瓜白肉上，淋上芝麻油拌匀即成。

特 点 苦瓜爽脆，白肉肥嫩。四川风味。

关 键 苦瓜腌渍不要时间过长，否则不脆爽。熟肉片切得越薄越好。



苏式叉烧肉

用 料 猪腿肉 400 克，白糖 50 克，红曲米 150 克，黄酒 7 克，葱段 12 克，姜片 10 克，八角 4 个，桂皮 10 克，精盐 18 克，芝麻油 15 克，精制油 1500 克（约耗 50 克）。

制 法

- (1) 将猪腿肉洗净，切成约 7.5 厘米长的条，放盘中。加黄酒（4 克）、葱段、姜片、八角、桂皮、精盐（12 克）腌渍 6 小时左右。
- (2) 取净锅上火，倒入精制油烧至七成热时，拣去盘中的葱、姜、八角、桂皮，将肉条放入热油中，炸至外表金黄起壳，捞出，沥净油。
- (3) 端锅离火，倒出热油，复上火，注入清水适量，放入红曲米，反复煮熬至水变深红色时，用漏勺捞去红曲米，放入炸好的肉条，加黄酒 3 克、精盐 6 克、白糖 15 克，大火烧开后改小火烧约 1 小时，见肉烂味透便移去大火；加足白糖，淋入芝麻油，待卤汁收稠时离火，肉条晾凉后切长方形薄片，码排于盘中即成。

特 点 色泽红亮，香甜味美。江苏风味。

关 键 猪肉需选用夹心肉或腿肉。油炸时油要热，以便猪肉表面起硬壳、色黄，内嫩。收卤汁时需不停翻动，使卤汁均匀紧裹原料，谨防粘锅。



柠汁果味叉烧肉

用 料 猪腿肉 400 克，柠檬汁 20 克，番茄沙司 75 克，白糖 35 克，白酒 5 克，精盐 12 克，葱 12 克，姜 10 克，香叶 3 片，芝麻油 12 克，洋葱丝 50 克，精制油 1000 克（约耗 50 克）。

制 法

- (1) 葱洗净，切长段。姜去皮，切片。猪肉洗净，修成宽约 5 厘米的长条，放盘中，加葱段、姜片、精盐（9 克）腌渍约 3 小时左右待用。
- (2) 净锅上火，注入精制油烧至六成热，放入猪肉，炸至外表色呈金黄、起壳，倒入漏勺沥净油。原锅复上火，注入清水适量，加入柠檬汁、番茄沙司、白酒、香叶、白糖（10 克）、精盐（3 克）和猪肉，大火烧开后，改用小火焖烧至肉近烂。拣去香叶，加足白糖，淋入芝麻油，移大火翻拌，收稠卤汁，离火。
- (3) 将烧好的猪肉拣出，排放于铺上洋葱丝的烤盘上，在 180℃ 的烤箱内烤约数分钟，取出晾凉。
- (4) 食用时，取晾凉的熟肉改刀切薄片，装入盘中即成。

特 点 色红肉香，果汁味醇，甜酸适口。海派风味。

关 键 果汁新鲜，用量适当。肉焖烧得不宜过碎烂。



麻糖酥球

用 料 肥猪肉 200 克，精制白面粉 50 克，干淀粉 120 克，鸡蛋清 75 克，脱皮白芝麻 7 克，绵白糖 20 克，精制油 1000 克（约耗 40 克）。

制 法

- (1) 将肥猪肉切成约 1 厘米见方的小丁。
- (2) 取碗 1 只，放入蛋清用打蛋器打发，然后加入面粉、干淀粉和少许清水搅匀成稀稠发粉糊。
- (3) 取干净炒锅上火，放入白芝麻炒焙成熟，取出，碾碎，加绵白糖拌和成芝麻糖粉待用。
- (4) 取炒锅上火，注入精制油烧至四成热左右，将切好的肥肉丁逐一裹上糊，放入油锅中炸至成熟捞起，待油温复升至七成热时，放入肥肉丁复炸至内部成空心球状，端锅离火，捞出，盛入盘中，撒上芝麻糖粉即成。

特 点 麻香、酥脆，无油腻感。湖北风味。

关 键 掌握好炸制时的油温。



果味卷筒肉

用 料 猪里脊肉 350 克，红豆沙 150 克，浓缩柠檬汁 5 克，葱段 10 克，姜片 8 克，黄酒 8 克，精盐 3 克，味精 2 克，去皮白芝麻（炒熟）10 克，雀巢奶粉 8 克，卡夫奇妙酱 12 克，干淀粉 65 克，精白面粉 30 克，吉士粉 8 克，鸡蛋 1 只，精制油 1200 克（约耗 50 克）。

制 法

- (1) 将猪里脊肉片切成约 5 厘米长、4 厘米宽的薄片 10 张。将肉片放盘中，加柠檬汁、葱段、姜片、黄酒、精盐、味精腌制入味。
- (2) 红豆沙放碗中，加入白芝麻、奶粉、卡夫奇妙酱搅拌均匀。
- (3) 将 10 张肉片展开，撒上一层干淀粉，顺长边一端抹上拌匀的豆沙馅，卷成筒状。
- (4) 取碗 1 只，放入面粉、干淀粉、吉士粉、鸡蛋和少许水拌和均匀成糊状。
- (5) 取炒锅上中火，注入精制油烧至四成热，逐一将卷筒肉裹上糊放入锅中，走油至熟捞起。待油温复升至八成热时倒入复炸，至外壳脆硬时捞起，排放于用香菜伴边的盘中即成。

特 点 色泽金黄，外表香脆，肉质鲜嫩，筒中豆沙甜美。广东风味。

关 键 猪肉为精瘦肉，以里脊肉为佳。



葱爆里脊肉

用 料 猪里脊肉 300 克，大葱 100 克，生抽王酱油 6 克，糖 4 克，黄酒 5 克，麻油 5 克，蒜头 2 瓣，味精 1 克，胡椒粉少许，精制油 50 克。

制 法

- (1) 猪里脊肉切成 5 厘米长的薄片。葱切成 4 厘米长的段。蒜拍裂。
- (2) 肉片放入大碗内，下蒜头、生抽王酱油（3 克）、糖（2 克）、黄酒拌匀，腌约 15 分钟。
- (3) 净锅烧热，放少许精制油，烧至四成热，先将蒜头入锅，爆香，随即下腌后的肉片，煎至两面呈焦黄色。
- (4) 锅内留少许底油，投入葱段炒出香味，再投入熟肉片。将生抽王酱油（3 克）、糖（2 克）、麻油、味精、胡椒粉调匀，烹入锅内，快速翻匀，出锅装盘即食。

特 点 色红，咸鲜，脆爽。山东风味。

关 键 里脊片要切得薄而均匀，以便一起成熟。肉片必须经过腌制，成肴才有底味。熟肉片入锅烹炒调味汁要旺火速成，菜肴才具有香脆特点。



苦瓜里脊肉

用 料 苦瓜 250 克，猪里脊肉 150 克，红辣椒 50 克，蒜泥 3 克，黄酒 10 克，鸡生 1 只，精盐 3.5 克，味精 1 克，清汤少许，水淀粉 15 克，精制油 500 克（约耗 30 克）。

制 法

- (1) 将苦瓜切去头尾，挖掉瓜瓢，斜刀切片，放碗中用精盐（2 克）略腌片刻，取出，挤去苦涩水分，待用。红辣椒去除子、蒂洗净，切成约 4.5 厘米长、2 厘米宽的薄片。猪肉切成约 4.5 厘米长、2 厘米宽的薄片，放碗中用鸡蛋、精盐（0.5 克）、水淀粉（5 克）抓拌上浆。
- (2) 取锅上火，注入精制油，待六成熟时，倒入浆好的肉片划油至熟，倒入漏勺沥油。原锅留底油，复上火，投入蒜泥煸香，倒入苦瓜片、红辣椒片同炒数下，烹黄酒起香，加清汤少许，用精盐、味精调口适中，用水淀粉勾芡，倒入肉片拌匀，淋入精制油，颠翻炒锅数下，装入盘中即成。

特 点 口味咸鲜，色泽艳丽，味清质爽。湖南风味。
关 键 苦瓜需腌渍一下，可入味，并更爽脆。



醋椒肉片汤

用 料 猪瘦肉 100 克，玉兰片 50 克，黄瓜 50 克，精盐 3.5 克，味精 1 克，胡椒粉 0.5 克，醋 10 克，姜汁 10 克，黄酒 15 克，香菜 30 克，蛋清半只，水淀粉 15 克，麻油 10 克。

制 法

- (1) 将猪瘦肉、玉兰片、黄瓜分别切成片。肉片放少许精盐、加蛋清抓匀后，再放入水淀粉抓匀。香菜洗净切段。
- (2) 锅内放入 1000 克清水，放入精盐、味精、黄酒、姜汁。待汤将沸时撒入肉片，放进玉兰片。汤沸时将肉片和玉兰片捞入碗内、撇去汤面浮沫，放入胡椒粉、黄瓜片、香油、醋和香菜段再沸，倒入碗内即成。

特 点 味道酸辣，清口开胃。

关 键 肉片等要切得薄而一致，以便快速同时成熟；胡椒粉、醋等入锅烧滚即可，不可久煮。

