

食全食美时尚厨艺

美味

家常菜



八宝瓤西红柿



荒爆鱿鱼卷



扒瓤油菜心



锅塌豆腐



鸳鸯鹌鹑蛋



清蒸卷心菜卷

叶连海 郝淑秀 编著



食全食美时尚厨艺丛书

美味家常菜

叶连海 郝淑秀 编著

中国盲文出版社

图书在版编目(CIP)数据

美味家常菜/叶连海,郝淑秀编著. —北京:中国盲文出版,2003.12

(食全食美时尚厨艺丛书)

ISBN 7-5002-1951-2

I. 美… II. ①叶… ②郝… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 108730 号

美味家常菜

编著者:叶连海 郝淑秀

出版发行:中国盲文出版社

社址:北京市丰台区卢沟桥城内街 39 号

邮政编码:100072

电话:(010)83893585

印刷:北京星月印刷厂

经销:新华书店

开本:850×1168 1/32

字数:960 千字(全套)

印张:41.25

版次:2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷

书号:ISBN 7-5002-1951-2/T·22

定价:59.40 元(全套)

套书盲文版同时出版

盲人读者可免费借阅

版权所有 侵权必究

印装错误可随时退换

锅塌豆腐



饮食健康小常识

蔬菜的搭配

食物营养素有蛋白质、脂肪、糖类、矿物质、水和维生素等六种。在日常饮食中，要注意蔬菜配搭，菜要新鲜以确保营养素不失去。

在煮菜之前，应原棵或原条洗干净。煮时不要煮得太久或放水太多，可煮一会儿，菜汤也可饮，因维生素C溶在汤汁中。不可用铜锅煮菜，因为会破坏维生素C。

炒肉丝、肉片类的蔬菜，一定要适当加点粟粉或豆粉，可防止肉类纤维的过分凝固变硬。

酱、醋、油、盐、糖、花椒等调味品，分量要配搭得好。原料要配合妥当，如西红柿炒蛋、菠菜炒猪肝、大葱焖豆腐、甘笋炒牛肉丝、蒸鸡蛋等，都是烹调简单的廉美小菜，味道好营养又多。



扒瓢油菜心

清蒸卷心卷菜



蔬菜的多品种配搭：

蔬菜在人体营养平衡中占重要地位。由于蔬菜含营养素多少和种类不一，因此在选择蔬菜烹调时，就要注意到以含钙、铁和维生素B₂、C、胡萝卜素多的食物为主。每日每人需要蔬菜量半公斤（约500克），而绿黄色蔬菜为首选，其中蔬菜的品种越多选择越好。

绿黄色蔬菜的烹调：

如甘笋、南瓜、菠菜、等等，加适量植物油或与肉类同煮，会提高其营养效果，因为此类蔬菜所含的胡萝卜素（在人体内可转变成维生素A）为脂溶性，与油同炒、炸、煮的话，有助于提高体内吸收率。胡萝卜素不溶于水，强热下也不易损失，故可放心烹调食用。



八宝瓢西红柿

芫爆鱿鱼卷



维生素C含量多的蔬菜

白菜、油菜、苋菜、番茄、辣椒、苦瓜、萝卜缨(萝卜苗)等含多量的维生素C，这些蔬菜宜趁新鲜时食用，因为，维生素C会在保存中流失。一定要保存的话，可用保鲜膜包好，最好放在5~10度的环境中。

传统饮食误区

小葱拌豆腐：豆腐中的钙与葱中的草酸，结合成草酸钙，造成人体对钙的吸收困难。

豆浆冲鸡蛋：鸡蛋中的粘液性蛋白会与豆浆中的胰蛋白酶结合，从而失去应有的营养价值。



紫云翠饺

鲜磨烧明珠



传统饮食误区

茶叶煮蛋：茶叶中的酸性物质与鸡蛋中的铁元素结合，会刺激胃，不利于消化吸收。

炒鸡蛋放味精：鸡蛋本身含有许多与味精成分相同的谷氨酸，因此，炒鸡蛋时不必放味精了。

红白萝卜混吃：红萝卜中含有一种破坏血酸的分解酵素，会破坏白萝卜中的维生素C。

海味与水果同食：会降低营养价值，使人出现腹痛、呕吐、恶心等症状。

牛奶与橘子同食：会引起腹胀、腹痛、腹泻等症状。

白酒与汽水同饮：对胃、肠、肝、肾等器官有严重危害，对心脏血管也有损害。

吃肉时喝茶：容易造成便秘，会增加有毒和致癌物质被人体吸收的可能性。



鸳鸯鹌鹑蛋

目 录

一、做好时尚菜要掌握刀工刀法/1

(一)刀工的基本要求/1

(三)常用的刀口/5

(二)常用的刀法/2

(四)刀工的美化/7

二、做好时尚菜要掌握配菜方法/11

(一)一般菜配菜法/11

(三)整桌菜配菜法/14

(二)花色菜配菜法/12

(四)菜肴原料净料率/16

三、菜肴的造型与美化/20

(一)菜肴原料的色泽/20

(四)冷菜装盘的技巧/24

(二)菜肴的点缀与围边/21

(五)盛盘技术基本要求/25

(三)冷菜装盘的类型/22

四、时尚菜例/28

(一)蔬菜类

扒瓢油菜心/28

碧绿银芽/36

海棠菜心/29

翡翠磨菇/37

紫云翠饺/30

芙蓉花开/37

菠菜鱼/31

烧瓢菜花/38

椒盐菠菜/31

菜花烧“鸡嗦”/39

八宝瓢西红柿/32

千层茄子/40

酿番茄/33

三鲜蚕豆/41

出水芙蓉/33

金钱土豆夹/41

瓢灯笼柿椒/34

樱桃白蜜/42

八宝柿椒/35

樱桃萝卜/43

三鲜蒸萝卜/43
丝萝望月/44
牡丹素燕菜/45
田园四宝/46
鸳鸯白菜/47
佛手白菜/48
鸡冠白菜/48
千层白菜/49
三味酸菜/50
清蒸卷心菜卷/50
瓤馅冬瓜/51
鲜蘑烧明珠/52
火夹冬瓜/53

四方冬瓜肉/53
细露嫩茭/54
如意冬笋/55
干烧冬笋/56
蚝油菜薹/56
芭蕉素鱼翅/57
炸素鸡腿/58
七彩香菇/59
珍珠口蘑/59
清蒸平菇/60
沙司寿桃/61
碧绿珍珠/62

(二)豆制品类

兰花豆腐/63
莲蓬豆腐/64
桑莲献瑞/64
雪映红梅/65
三鲜酿豆腐/66
菱形豆腐/67
葵花豆腐/68
枇杷豆腐/69
果汁豆腐/69
金酿豆腐/70
酿豆腐/71
锅塌豆腐/72
三色扒豆腐/73

豆腐盒/73
金钱豆腐/74
豆腐镶肉/75
箱子豆腐/76
鹅蛋豆腐/77
香酥蛋饺/77
菊花豆腐丸子/78
炸豆腐丸/79
炸佛手豆腐/80
五彩末羹/81
三鲜豆腐/81
豆腐茸豌豆/82
芙蓉豆腐/83

猫糊豆腐/84

沙锅豆腐/84

海米扒冻豆腐/85

炒麻豆腐/86

毛豆炒豆干/87

金板搭银桥/87

拌三皮丝/88

凉拌豆腐皮/88

(三)肉类

五色丸子/90

杨梅圆子/91

珍珠肉元/91

菜包里脊/92

手把菊花肉/93

菊花里脊/93

荷包里脊/94

兰花肉/95

樱桃里脊/96

芝麻肉丁/97

火腿里脊卷/97

锅塌荷花里脊/98

象牙里脊/99

元宝肉/100

豆豉扣肉/101

姜汁肘子/101

皱纹肘子/102

捆子肉/103

乳卤小排/104

炸猪排/104

盐水蹄/105

炒木须肉/106

雪花里脊丝/107

京酱肉丝/108

芫爆里脊/108

雪花肉片/109

糖醋古老肉/110

锅巴肉片/111

炸里脊片/112

炸回酥肉/112

油爆肠/113

荷花肚/114

云片肚片/115

软炸腰穗/115

软炸腰花/116

带骨牛肉扒/117

里脊扒托蛋/118

脆皮牛肉片/118

番茄煨牛肉/119

煨牛筋/120

红酒里脊片/121

板肉里脊卷/121

红椒腊牛肉/122

芹菜牛肉丝/123

青椒牛肉丝/124

炸羊肉塔/124

纸包羊肉/125

炸羊肉串/126

扒羊肉条/126

醋熘肉片/127

酸辣羊肚丝/128

高丽羊脑/128

(四)禽蛋类

虾米鸡塔/130

金钱鸡/131

葫芦鸡/132

炸鸡椒/132

五彩鸡/133

酱鸡花/134

白汁全鸡/135

白露鸡/135

西瓜鸡/136

冻鸡/137

炸鸡酥络/138

兰花鸡卷/138

凤凰戏牡丹/139

珊瑚鸡丝/140

奶油鸡丝/141

荷花鸡片/142

雪花鸡方/142

酱爆鸡丁/143

芙蓉鸡/144

豆苗鸡片/145

芙蓉炒鸡片/145

滑鸡菜心/146

炒笋鸡/147

凤筋龙爪/148

酒炖鸡翅/148

荷叶鸭子/149

芥末鸭掌/150

鸭条龙须菜/150

五丝鹌鹑丝/151

白鸽归巢/152

什锦鸡蛋/153

挂汁凤眼/153

八宝炸蛋饺/154

糖醋蛋饺/155

四喜蒸蛋/156

熘黄菜/156

开洋涨蛋/157

银鱼炒蛋/158

火腿荷包蛋/158

金钱鸽蛋/159

鸳鸯鹌鹑蛋/160

(五)鱼虾海味类

麒麟鱼/161

五柳活鱼/162

松鼠黄鱼/162

烧豆瓣鱼/163

黄油煎鱼/164

醋椒活鱼/165

赛银鱼/166

锅贴鱼/166

荔枝带鱼/167

麻辣鲫鱼/168

荷包鲫鱼/169

芙蓉鳝鱼丝/170

糖醋鱼卷/170

芡爆鱿鱼卷/171

油爆墨斗鱼/172

炒乌鱼丝/174

炸面包鱼托/174

茄汁荔枝鱼/175

金鱼卧莲/176

琵琶大虾/177

凤尾桃花虾/178

金鱼戏水/179

油攒大虾/180

西法大虾/180

黄油煎大虾/181

油酥龙虾/182

锅贴虾塔/183

虎皮虾包/184

彩色虾饼/185

翠带虾/185

芙蓉虾球/186

番茄虾仁锅巴/187

番茄虾仁/188

清炒虾仁/188

虾子海参/189

芙蓉海参/190

扒酿海参/191

白扒鱼肚/191

鸡油四宝/192

绣球干贝/193

梅花发菜/194

(六)甜菜类

四喜苹果/195

雪中梅花/196

冰糖枇杷/196

烩菠萝羹/197

炸金橘/197

红果梨丝/198

蜜汁凉桃/199

冰糖金果/199

拔丝西瓜/200
拔丝白兰瓜/201
拔丝山药/201
百花山药/202
一品山药/203
双喜山药/203
拔丝金枣/204
蜜汁山药墩/205
蜜汁三泥/206
雪山樱桃/206
酿宝珠梨/207
蜜汁天鹅蛋/208

蜜汁薯球/209
酿金枣/209
雪藕红莲/210
莲满荷塘/210
藕丝羹/211
八宝莲心/212
冰糖莲子/212
八宝银耳/213
雪包朱砂/214
高丽珊瑚/214
杏仁豆腐/215
琥珀冬瓜/216

一、做好时尚菜要掌握刀工刀法

(一)刀工的基本要求

刀工是根据烹调和食用的需要,将各种烹饪原料加工成一定形状的操作过程。原料经过粗加工后,一般还不适于烹调,只有将这些原料经过精细的刀工处理后,才能达到烹调与食用的要求。刀工是烹饪技术的一个重要组成部分,也是烹饪过程中的一道重要工序。

刀工不仅在于改变原料的形态,还要求美化原料的形状,使烹制出的菜肴更加绚丽,花色品种有所增加。菜肴的形色与刀工有着密切关系,具有较高的技术要求,对刀工的技术要求有以下几点:

1. 必须粗细均匀,长短一致。经过刀工切好的原料,不论是丁、条、丝、片、块或其他任何形状,必须粗细一致,厚薄均匀,长短相等,这样才能使烹制出的菜肴达到色、香、味、形俱佳。

2. 清爽利落,不能相互粘连。在刀工操作时,不论在条与条之间、组与组之间、块与块之间必须截然分开,不能藕断丝连,似断未断,相互粘在一起。这不仅严重影响外形的美观,而且也影响色、香、味。要使刀工达到清爽利落必须做到刀刃没有缺口,要锋利;砧板平整 不能凹凸不平;操作时用力要均匀,不可前重后轻,或先用力,后松劲。

3. 必须密切配合烹调要求,刀工是为烹调做准备的一道重要工序,其任务主要是如何完善地对原料进行加工,以适应烹调的需要。刀工必须根据各种不同的烹调方法、使用火力的大小、

烹制时间长短等,对原料的形状、大小、厚薄进行不同的处理。此外,各种原料的质地有脆、硬、韧、松、软等之分,也需要采取不同的刀法适应烹调的要求,这样才能烹制出色、香、味、形俱佳的菜肴。

4. 掌握原料的性能。各种不同的原料,具有各种不同的性能。在刀工处理时,应根据原料的不同性能采用各种不同的刀法,切成各种不同的形状。例如,脆性原料(莴笋、黄瓜、茭白等)可用直切,韧性原料(肉类)要用拉切或推切。此外,由于原料的性能不同,切成的形状也有所不同。例如,同是肉块,不带骨的块应比带骨的块略大一些,因为成熟后收缩程度不同。同是肉丝,牛肉较老、筋多、横着肌肉纤维的纹路切较好,炒熟后的易嚼碎。猪肉的筋少,应斜着肌肉纤维的纹路切,横切则易断;但猪肉有的部位较嫩(通脊、里脊等),也可以顺着肌肉纤维的纹路切。鸡肉最嫩,必须顺着肌肉纤维纹路切才能保持其形状。

5. 同一菜肴中主辅料的形状必须协调。每一菜肴的构造,往往包括主料和辅料,在刀工处理时主辅料的形状要协调,一般是辅料服从主料,而配料应小于主料,使主料突出。

6. 要合理使用原料。在刀工处理时,必须掌握量材使用,不使原料浪费。例如通脊肉最嫩,可做炒里脊丝、油爆里脊丁等;夹心肉肉质较老,是吃馅炸丸子最好的原料;肘子带皮而且筋多,但含胶质丰富,是制作水晶肘子最好的原料。相反,如果将通脊肉制成丸子那就太可惜了,将夹心肉做成炒肉丝也同样不大适宜。

(二)常用的刀法

所谓刀法,即使用各种刀具的方法。精湛的刀工,在于熟练地掌握和运用各种刀法。

由于原料的种类、性质不同，及烹调需要的不同，操作上就产生了不同的刀法，它基本上可分为切、斩、劈、片、剖、制、拍、撬、旋、削、挺、剜、刮、剔、敲、抖、雕刻等，简介如下：

1. 切：一般用于无骨的原料，分为直切、拉切、锯切、滚刀切五种。

直切：直切刀法是左手按住原料、右手握刀，一刀一刀笔直地切下去。一般用于脆性原料，如黄瓜、萝卜、茭白等。

推切：推切刀法即由内向外推切下来，着力点在刀的后端，一切推到底，不回拉。一般用于软性原料，如熟肥肉、豆制品等。

拉切：拉切即由外向里拉切下来，着力点在刀的前端，一刀拉到底，一般用于韧性原料，如瘦肉类等。

锯切：又称推拉切，即用刀向外推下再拉回来，一推一拉，拉锯式推拉下去。一般用于比较硬和韧性原料，如回锅肉、火腿、面包等。

滚刀切：滚切刀法即左手按住原料，右手握刀，刀尖稍偏直切下去，每切一刀，原料滚动一次。一般用于圆形原料，如萝卜、土豆、茭白等。

2. 斩：又名剁，有排斩和直斩两种。前者用刀两把，后者用刀一把。

排斩：两手持刀同时操作，有次序地反复排斩，促使茸泥粗细均匀。一般用于制作肉茸等。

直斩：斩时原料的表皮朝上，即要一刀斩断又要保持原料不碎。一般用于斩鸡、鸭、排骨等。

3. 劈：多用于硬质原料，操作时要握紧刀柄。它分直劈和跟刀劈两种。

直劈：运用腕力将刀笔直劈下。一般用于劈开猪头、大鱼头、猪排等。

跟刀劈：凡一次用刀劈不开，需要连劈几次的原料，可先将

刀口嵌入,刀料同时起落。一般如劈开火腿、脚爪等。

4. 片:一般用于无骨原料。片可分为平刀片、推刀片、拉刀片、斜刀片、反刀片等。

平刀片:刀身与砧板略呈平行,一刀到底。一般适用于无骨的软性原料,如豆腐、猪血等。操作时刀的前端接触砧板,后端略为提高,以便控制片出原料的厚薄;左手用力不宜过大,以使原料不移动为度;左手一般是平放在原料上,食指与中指间留出一定间隙,以便眼睛观察所片出原料的厚薄。平刀片可以从原料的底部起片,也可以从原料的顶部起片。

推刀片:推刀片是用左手按住原料,右手握刀,刀身先从原料的右侧片进去,再向外推移。一般多用于脆性原料,如腰、榨菜等。

拉刀片:拉刀片是左手按住原料,右手握刀,放平刀身,刀刃片进原料后不是向外推,而是向里拉。一般用于韧性原料,如肉片、鱼片等。

斜刀片:斜刀片是用左手按住原料,右手握刀,刀口向左,刀身倾斜,以适当的角度片进原料。一般常用于质地松软的原料,如腰片、玉兰片等。

反刀片:反刀片是左手按住原料,右手握刀,刀口向外,略把刀背提高,呈斜形,片进原料由里向外片。一般用于脆性原料,如黄瓜、白菜等。

5. 剖:多用于剖开鸡、鸭、鱼等。

6. 剞:剞刀法又称花刀,就是在原料上划出刀纹,刀纹的深度要视原料的厚薄而定,深度为原料的三分之二或五分之四。其目的在于改变原料的形态,增加美观,便于成熟,并使调味品易渗入原料。

7. 拍:用刀面平拍原料表面,使原料松散而不卷缩,易于透味。一般用于制作猪排、鱼排等。