

俞宗德 俞军, 刘海鑫 编著 黑龙江科学技术出版社

甜味菜谱

甜



甜酸苦辣风味菜谱

TS972.1

12-1

甜酸苦辣风味



定价:8.00元



定价:7.80元



定价:7.90元

ISBN 7-5388-3073-1



9 787538 830736 >

ISBN 7-5388-3073-1

TS·159 定价:8.00元

TS97

12

甜酸苦辣风味菜谱

甜味菜谱

俞宗德 俞 军 刘海鑫 编著

黑龙江科学技术出版社

责任编辑 刘公允
封面设计 洪冰 秉顺
版式设计 王莉

甜酸苦辣风味菜谱

甜味菜谱

TIANWEI CAI PU

俞宗德 俞军 刘海鑫 编著

出版 黑龙江科学技术出版社

(150001 哈尔滨市南岗区建设街41号)

电话(0451)3642106 电传 3642143(发行部)

印刷 黑龙江龙科印刷厂

发行 黑龙江科学技术出版社

开本 787×1092 1/32

印张 4.375

插页 2

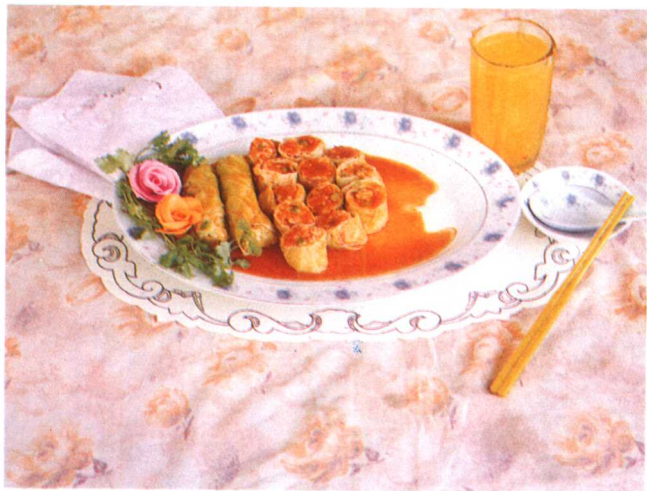
字数 90 000

版次 1997年5月第1版·1997年5月第1次印刷

印数 1—5 000

书号 ISBN 7-5388-3073-1/TS·159

定价 8.00元



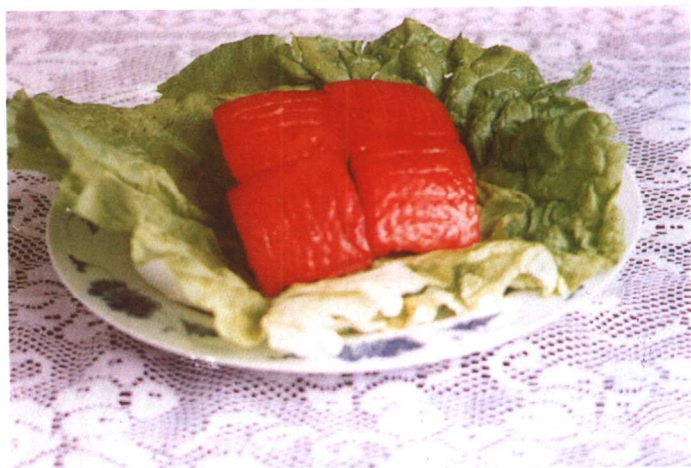
包心菜卷



炸酥肉夹



虾爆鳝片



绿叶酱汁肉



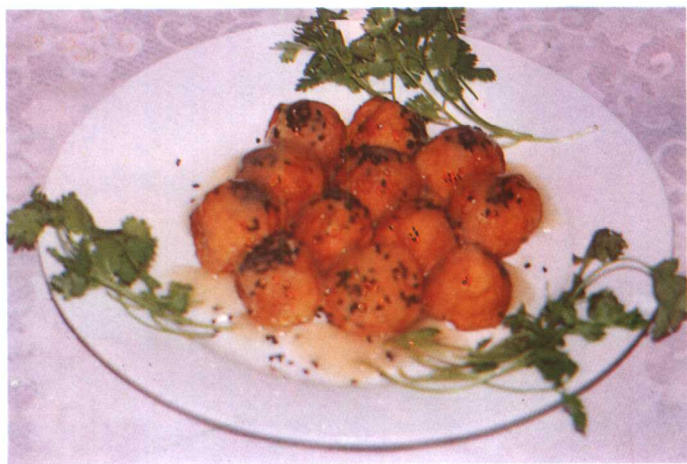
琵琶虾仁



菠萝鸡片



蒸锅鸡



芝麻虾球

目 录

(一) 水产菜类	(1)
1. 蜜汁刺参	(1)
2. 葱爆鱿鱼卷	(2)
3. 桂花干贝	(4)
4. 田螺塞肉	(5)
5. 酱爆蛭肉	(6)
6. 脆鳝	(7)
7. 糖醋鳝丝	(9)
8. 虾爆鳝片	(11)
9. 龙井虾仁	(13)
10. 琵琶虾仁	(14)
11. 腰果虾仁	(16)
12. 芝麻虾球	(17)
13. 油焖大虾	(18)
14. 茄汁虾仁锅巴	(19)
15. 火丁滑鲳鱼	(21)
16. 松鼠青鱼	(22)
17. 松子桂鱼	(25)
18. 糖醋鲳鱼	(26)
19. 京冬菜蒸鲤鱼	(28)
20. 酱汁鲤鱼	(29)

21. 葱熘鲫鱼	(30)
22. 面拖苔条黄鱼	(31)
23. 红烧划水	(32)
24. 红烧肚膈	(34)
25. 五色鱼丝	(35)
26. 糟熘鱼片	(36)
27. 茄汁鱼片	(38)
28. 芙蓉鱼片	(39)
29. 糖醋鱼片	(40)
30. 菊花鱼块	(41)
(二) 肉 菜 类	(44)
31. 糖醋排骨	(44)
32. 二味松脆猪排	(45)
33. 走油拆肫	(47)
34. 生扒肉方	(48)
35. 干菜焖肉	(50)
36. 南乳汁肉	(51)
37. 汤酱草头	(53)
38. 绿叶酱汁肉	(54)
39. 荷叶粉蒸肉	(56)
40. 生大熘	(57)
41. 糖粉酥肉	(58)
42. 冰糖猪脚	(60)
43. 蟹粉狮子头	(61)
44. 桂花肉	(63)
45. 枇杷肉	(64)

46. 西瓜皮炒肉丝	(66)
47. 芙蓉肉	(67)
48. 菠萝肉片	(69)
49. 雪花牛肉片	(70)
50. 红烧羊蹄	(71)
(三) 禽蛋菜类	(74)
51. 蒸锅鸡	(74)
52. 八宝全鸡	(75)
53. 桂圆童仔鸡	(77)
54. 鸡骨酱	(78)
55. 樱桃白雪鸡	(80)
56. 梅酱拌鸡片	(81)
57. 炸八块	(82)
58. 一鸡四吃	(84)
59. 金银丝卷	(86)
60. 五素鸡腿	(88)
61. 糟熘鸡肝	(89)
62. 炒菊红	(91)
63. 菠萝鸭片	(92)
64. 荷叶米粉鸭	(93)
65. 五香鸭子	(95)
66. 京葱扒鸭	(97)
67. 葫芦八宝鸭	(98)
68. 麻香鹤鹑	(101)
69. 虾仁跑蛋	(102)
70. 清炒“蟹粉”	(103)

(四) 其它菜类	(105)
71. 鳝大烤	(105)
72. 目鱼烤肉	(106)
73. 全家福	(107)
74. 葱爆三样	(109)
75. 糖醋辣椒肉	(111)
76. 扒三样	(112)
77. 炸酥肉夹	(114)
78. 干炸响铃	(115)
79. 糟溜肉片	(117)
80. 鲜藕夹肉	(118)
81. 盐爆双条	(119)
82. 红烧圈子	(121)
83. 包心菜卷	(122)
84. 素鸭	(123)
85. 拔丝菠萝	(125)
86. 素什锦	(127)
87. 奶油火丁花菜	(129)
88. 火丝烩蹄筋	(130)
89. 雪菜冬笋片	(131)
90. 雪花玫瑰球	(132)

(一) 水产菜类

1. 蜜汁刺参

主料

水发刺参 500 克。

辅料

菠萝（带汁）150 克。

调料

白糖 300 克，鸡汤 200 克，湿淀粉 20 克，熟猪油 500 克（耗 100 克）。

原料加工方法

(1) 去掉刺参的内脏、杂质，洗干净，沥去水分，放在碗里，待用。

(2) 选用罐头菠萝 150 克，其中汁水 50 克，菠萝切成片，放回汁水里，待用。

烹调方法

(1) 用一干净炒锅，置于火炉上，烧热，倾入熟猪油 500 克，待油温升至 7 成热时，将备用的刺参推入油锅，稍余一下，用漏勺捞起，沥去油分。

(2) 用原炒锅，滗去热油，加入鸡汤、白糖和菠萝片（连汁 150 克），然后，倒入余过的刺参，盖上锅盖，用小火焖烧 30 分钟左右，改用旺火收浓汤汁（剩余 2/5 时），即用湿淀粉打薄芡，再

淋入熟猪油 5 克，端锅转动几下，起锅装盘，即可上席。

特点

(1) 刺参淡黄，菠萝中黄，黄中有黄，色调素雅，汤汁丰润。

(2) 鲜肥软滑，糯烂甜润，别有风味，是一道潮州风味的特色菜肴。

2. 葱爆鱿鱼卷

主料

水发鱿鱼 500 克。

辅料

灯笼青椒 100 克。

调料

葱 5 克，黄酒 15 克，精盐 4 克，味精 1.5 克，鸡汤 30 克，湿淀粉 10 克，白糖 3 克，姜 3 克，白胡椒粉 0.5，植物油 60 克。

原料加工方法

(1) 鱿鱼，洗干净，用直刀在鱿鱼肉上刮松果形花刀（图 1），间距是 0.2 厘米~0.3 厘米，刀的深度是鱿鱼肉厚度的 4/5（这样的花纹既好看，又入味）。然后，切成 3.5 厘米长、2.5 厘米宽的块，放入沸水锅中烫一下，立即用漏勺捞出。这时，鱿鱼卷已成型，又去除了腥味。用清水洗干净，放在碗里，待用。

(2) 葱洗干净，切成葱花，放在一边，待用。

(3) 青椒去蒂、去籽，洗干净，切成长 3 厘米、宽 2 厘米的片，放在一边待用。

(4) 用一干净小碗，放入黄酒、精盐（3 克）、味精（1 克）、白糖（2 克）、白胡椒粉、鸡汤和湿淀粉，拌匀成调料，放在一边，

待用。

(5) 姜去皮后，切成姜末，放在一边，待用。

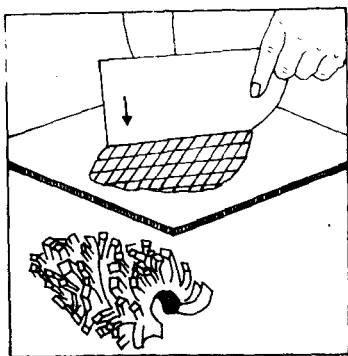


图1 松果形花刀剖法

烹调方法

(1) 烧热炒锅，加入植物油 60 克，待油烧至 7 成热时，投入鱿鱼卷爆 5 秒钟，立即用漏勺捞出，沥去油分。

(2) 用原炒锅（用锅中的余油），继续烧热后，推入葱花和姜末，煸炒，炒出香味，倒入鱿鱼卷，加入兑好的调料，炒匀（炒时，火要旺，锅要热，动作要快），立即起锅，装入炒盘的中央。

(3) 另用一干净炒锅，置于火炉上，加入植物油 25 克，用旺火烧热，推入灯笼青椒片，再加入精盐（1 克）、白糖（1 克）、味精（0.5 克）、清汤（10 克）和湿淀粉少许勾芡，翻匀后，即可起锅，浇在鱿鱼卷的周围，即成。

特点

(1) 绿白相间，色调雅致，花纹美观。

(2) 鲜香脆嫩，甜咸适中，清爽不腻嘴，是我国沿海一带传

统的家常菜。

3. 桂花干贝

主料

干贝 200 克。

辅料

鸡蛋 5 只。

调料

绍酒 50 克，精盐 5 克，味精 3 克，白糖 4 克，葱 2 克，姜 2 克，鸡汤 150 克，湿淀粉 10 克，熟猪油 25 克。

原料加工方法

- (1) 葱洗干净，切成 3 厘米长的段，放在一边，待用。
- (2) 姜去皮后，切成薄片，放在一边，待用。
- (3) 干贝洗干净后，剥去老肉，装在碗里。然后，加入绍酒 (40 克)、葱段、姜片 and 清汤少许，上笼蒸 30 分钟，取出，待用。
- (4) 将鸡蛋 5 只磕入碗内，加入精盐 (2 克) 和味精 (1 克)，用筷子顺着同一个方向打碎搅匀后，放在一边，待用。

烹调方法

- (1) 将干净炒锅置于火炉上，加入鸡汤 (150 克)、精盐 (3 克)、白糖和味精 (2 克)，用旺火烧沸，加入绍酒，倒入干贝，略滚一下，用湿淀粉少许勾芡，随即加入熟猪油 25 克推匀。
- (2) 将打碎的蛋液，徐徐倒入锅内，同时，用勺子轻轻推匀至熟，起锅装盘，即可上席。

特点

- (1) 菜色桂花黄。

(2) 调味清鲜，甘甜软滑，是福建一带传统风味菜肴。

4. 田螺塞肉

主料

田螺（二级）500克，猪夹心肉250克。

辅料

鸡蛋1只，火腿100克，香菜10克。

调料

葱5克，姜5克，黄酒25克，酱油15克，精盐2克，味精1克，桂皮1克，白糖5克，八角5只，高汤500克，淀粉15克，熟猪油50克。

原料加工方法

(1) 先将田螺放入钵内，加清水约1000克，水面要满过田螺，滴上几滴油（吐净泥沙），养一天后，倒去污水，斩去头尾，洗干净，再放入钵内，加入清水，使其吐净泥沙，方可取用。

(2) 猪夹心肉洗干净，剁成肉糜，放在碗里。然后，加入鸡蛋（1只）、精盐（1克）、味精和白糖，拌和后，再加入淀粉15克，再搅匀，拌和后，待用。

(3) 取出田螺，再洗一次，用剪刀将田螺肉连盖一并撬出，剪去尾肉，取用头肉。然后，将拌好的肉糜塞进田螺壳内，盖上田螺头肉和盖，仍旧恢复原形，放在盘中，待用。

(4) 葱洗干净，切成葱花，放在一边，待用。

(5) 姜去皮后，切成姜末，放在一边，待用。

(6) 火腿以肥瘦各半为宜，洗干净，放在碗里，待用。

(7) 香菜去根、去老叶，洗干净，消毒后，放在碗里，待用。