

精美家常**菜**



刘自华 著
广东旅游出版社

JINGMEIJIACHANGCAI

精美家常菜

.....

刘自华著

广东旅游出版社出版发行

(广州市中山一路30号之一 邮编: 510600)

东莞新丰印刷有限公司

850×1168毫米 32开 2.75 印张 80千字

1999年1月第1版 1999年1月第1次印刷

印数: 1-7000 册

ISBN 7-80521-921-4

TS·20 定价: 18元

精美家常**菜**



刘自华 著
广东旅游出版社

责任编辑: 胡开祥
封面设计: 瑞 龄
内文设计: 邓传志
责任技编: 刘振华



ISBN 7-80521-921-4
TS·20 定价 18 元

049

精美家常菜

刘自华 著

广东旅游出版社



香葱爆羊肉..... 8



鹌蛋焖猪手..... 8



肉片荷兰豆..... 9



蚝油炒牛肉..... 10



菠萝咕嚕肉..... 11



沙司叉烧肉..... 12



花仁烩里脊..... 12



香菇雪花鸡..... 13



蛋酥炸牛柳..... 14



蛋酥炸鸭方..... 16



酱汁烧鸭块..... 17



清油淋仔鸡..... 18

雀巢熘鸡片..... 18

家常焖鸡块..... 19

三丝穿凤翅..... 20

菜心炒鸡茸..... 22

兰花熘鸡片..... 23

鸡茸酿花菜..... 23

清蒸三夹鱼..... 24

黄焖豆腐鱼..... 24

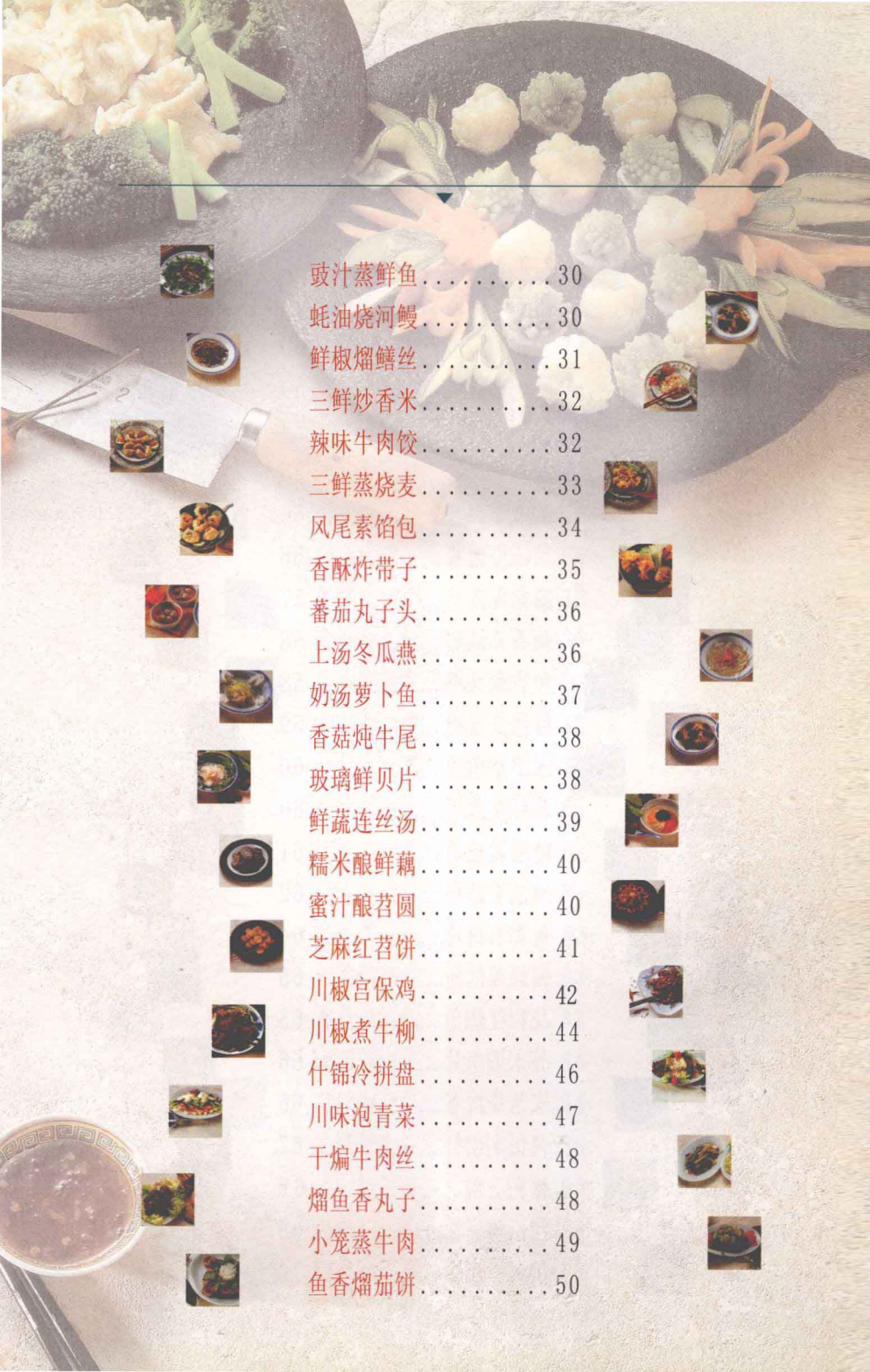
糖醋松酥鱼..... 25

葱油墨鱼卷..... 26

龙井烩鲜鲍..... 26

炸三鲜虾丸..... 27

两吃海明虾..... 28



豉汁蒸鲜鱼..... 30

蚝油烧河鳗..... 30

鲜椒熘鳝丝..... 31

三鲜炒香米..... 32

辣味牛肉饺..... 32

三鲜蒸烧麦..... 33

凤尾素馅包..... 34

香酥炸带子..... 35

蕃茄丸子头..... 36

上汤冬瓜燕..... 36

奶汤萝卜鱼..... 37

香菇炖牛尾..... 38

玻璃鲜贝片..... 38

鲜蔬连丝汤..... 39

糯米酿鲜藕..... 40

蜜汁酿苕圆..... 40

芝麻红苕饼..... 41

川椒宫保鸡..... 42

川椒煮牛柳..... 44

什锦冷拼盘..... 46

川味泡青菜..... 47

干煸牛肉丝..... 48

熘鱼香丸子..... 48

小笼蒸牛肉..... 49

鱼香熘茄饼..... 50



炒鱼香肉丝..... 52



川式红烧肉..... 52



东坡焖肘子..... 53



醋熘鸡什件..... 54



香菇焖凤翅..... 54



鱼香熘鸡米..... 55



红椒熘鸡米..... 56



辣味烧转弯..... 56



家常陈皮鸡..... 57



鱼香八块鸡..... 58



鱼香菊花鸡..... 58



红油灯笼鸭..... 59



家常熘鱼丝..... 60



蒜籽烧鱼丁..... 60



糖醋脆皮鱼..... 61



网油明虾卷..... 62



鱼香酥鱼片..... 64



糊辣姜汁鱼..... 65



花仁红烧鱼..... 65



芥末熘鱼片..... 66



家常烧海参..... 66



鹌蛋焖明虾..... 67



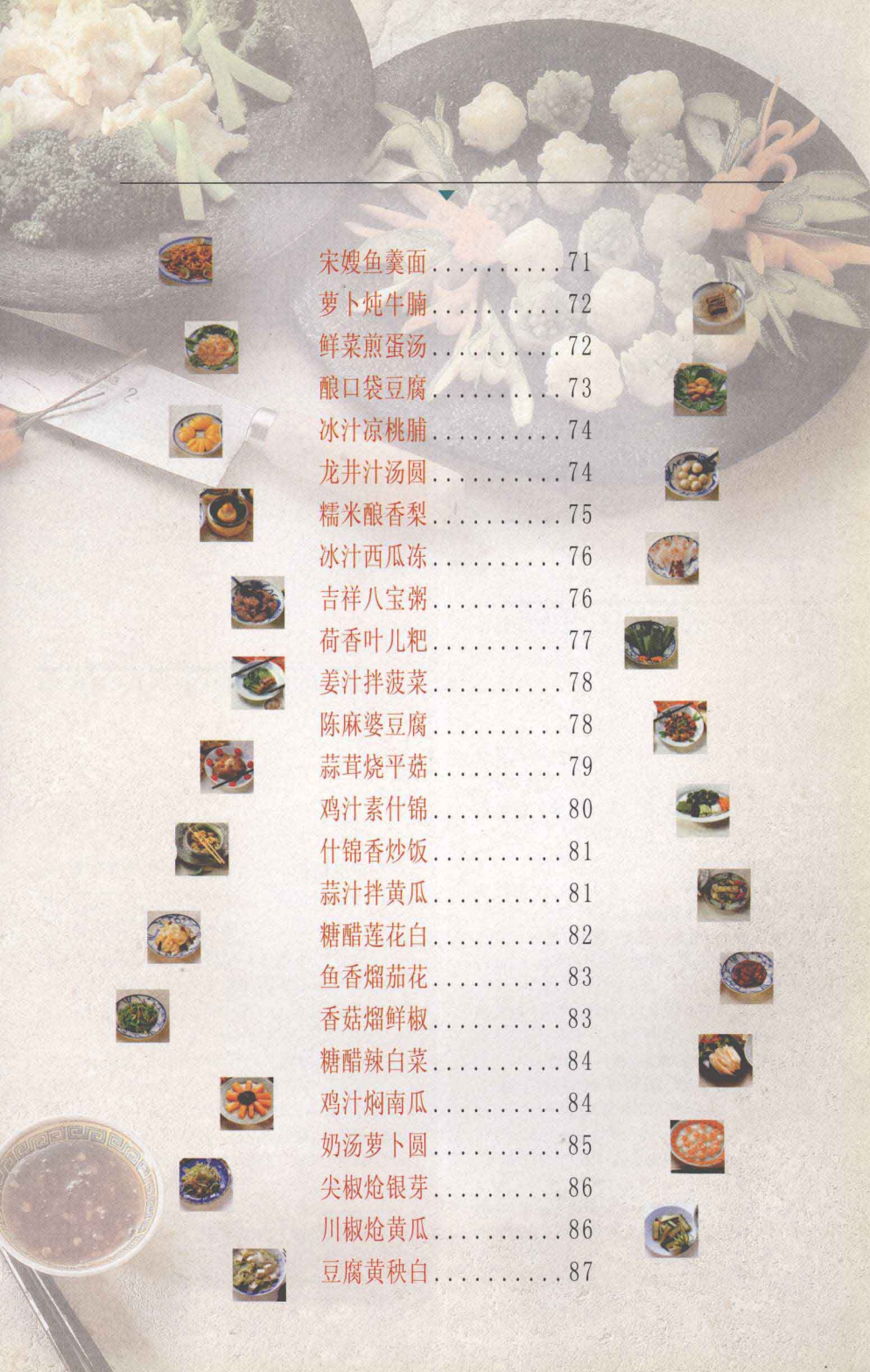
锅耙三鲜..... 68



四川辣凉面..... 69



川式担担面..... 70



宋嫂鱼羹面..... 71



萝卜炖牛腩..... 72



鲜菜煎蛋汤..... 72



酿口袋豆腐..... 73



冰汁凉桃脯..... 74



龙井汁汤圆..... 74



糯米酿香梨..... 75



冰汁西瓜冻..... 76



吉祥八宝粥..... 76



荷香叶儿粑..... 77



姜汁拌菠菜..... 78



陈麻婆豆腐..... 78



蒜茸烧平菇..... 79



鸡汁素什锦..... 80



什锦香炒饭..... 81



蒜汁拌黄瓜..... 81



糖醋莲花白..... 82



鱼香熘茄花..... 83



香菇熘鲜椒..... 83



糖醋辣白菜..... 84



鸡汁焖南瓜..... 84



奶汤萝卜圆..... 85



尖椒炆银芽..... 86



川椒炆黄瓜..... 86



豆腐黄秧白..... 87





香葱爆羊肉

XIANGCONGBAORYANGROU

制做此菜需要 15 分钟 3 人份

菜品解析: 此菜系以鲜嫩羊肉为其主要原料,配以香葱与鲜姜炒制而成,色泽红亮,肉质酥嫩,入口化渣,葱香浓郁,食之不腻,佐酒用饭均为美食。

备料 1: 净嫩羊肉 400 克,葱茎 100 克,鲜姜 30 克,鸡蛋 1 只,玉米粉 1 茶匙。

备料 2: 蚝油 1 茶匙,黄酒 1 汤匙,老抽 1 茶匙,精盐二分之一茶匙,味精二分之一茶匙,胡椒粉二分之一茶匙。

制做 1: 羊肉适当切片,和黄酒,精盐,鸡蛋清(黄作他用),玉米粉同放碗中,拌匀,淋入 1 汤匙烹调油待用,葱切菱形片,姜切丝。

制做 2: 锅烧热,放入烹调油 500 克左右,温热,羊肉下锅,划散,捞出,余油倒出,留适量,把葱姜,蚝油下锅煸炒,待出香味,把羊肉,老抽,精盐,味精,胡椒粉依次放入锅中,炒匀即可。

厨心得: 羊肉应以无筋无油脂纯瘦为佳,且要“顶丝”切制,反之,口感不嫩,肉要柴匀,黄酒可适量多些,去其异味。

厨事不宜: 羊肉划散时用油温度不宜过高,反之成炸,口感不嫩,用葱不宜叶,反之不香。

鹌蛋焖猪手

CHUNDANMENZHUSHOU

制做此菜需要 120 分钟 3 人份

菜品解析: 此菜系以猪蹄为其主要原料,经烧制而成,佐以鹌鹑蛋同食,猪手表皮色泽红亮,口感质地酥嫩,汁浓味厚,与鹌鹑蛋同食,更有食之不腻之感,更为筵席大菜之后的用饭之美。

备料 1: 净猪手 3 只,750 克左右,鹌鹑蛋 12 只,葱姜蒜共 50 克,八角 8 只,桂皮 25 克,香叶 5 片,花椒二分之一茶匙。

备料 2: 蚝油 1 汤匙,黄酒 50 克,老抽 1 汤匙,白糖 1 茶匙,精盐 1 茶匙,味精二分之一茶匙,胡椒粉二分之一茶匙。

制做 1: 猪手表皮刮洗干净,用火烧过,再放入热水中泡软,洗干净表皮,中间劈开;葱姜蒜切片。

制做 2: 把猪手下锅,放入清水,烧开,捞出,漂洗干净,锅刷净,放入烹调油 50 克左右,葱姜



肉片荷兰豆

ROUPIANHELANDOU

·制做此菜需要15分钟·3人份

菜品解析: 此为川味家常菜，系以肉片与鲜嫩荷兰豆和制而成，色泽红亮，口感细嫩，汁浓味厚，食之不厌。

蒜、蚝油依次下锅，炒出香味，烹入黄酒，老抽，添入鸡汤750克左右(稍多于猪手为宜)，随把猪手、花椒、桂皮、香叶、八角、白糖、精盐、味精、胡椒粉依次放入锅中，烧开，移至小火慢烧。

制做3: 鹌鹑蛋下锅，适量放入“凉水”温火烧开，煮约7分钟，待熟后捞出，剥净表皮。

制做4: 待猪手烧扒，取出，抽出大骨，再放回锅中，烧开，捞出，皮面朝外，放盘中，鹌鹑蛋码放旁边，汤汁上火，收稠，浇于盘中即可。

厨心心得: 猪手烧皮可使其更有香味，在烧制时，用火力不要过急，温火慢烧，反而易熟，若火过急，汤汁易干，猪手未扒，是必要中途加汤，则要破坏其原汁原味的质量标准。

厨事不宜: 猪手在烧制火候上十分讲究，火力不熟，反之过火，则又要使其肉质过于扒烂，会有“入口腻人”之感，肉质这时已是“软消化”，鹌鹑蛋煮时不宜热水或是开水，反之易碎，要使其煮熟有一个过程，故应“凉水慢煮”。

各料1: 猪肉100克，荷兰豆350克，葱姜蒜共40克。

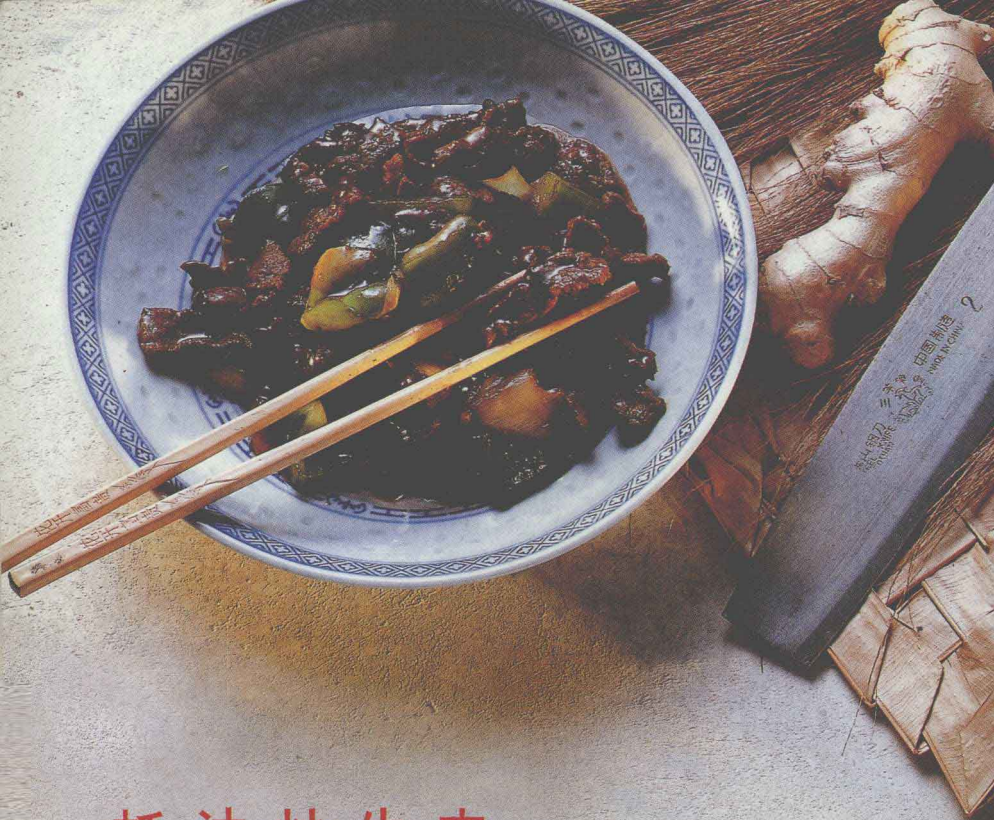
各料2: 蚝油1汤匙，黄酒1汤匙，老抽1茶匙，精盐二分之一茶匙，味精二分之一茶匙，胡椒粉二分之一茶匙，水淀粉1茶匙。

制做1: 猪肉切片，荷兰豆择洗干净，葱姜蒜切片。

制做2: 锅中放入烹调油350克左右，温热，荷兰豆下锅，稍炸，捞出，余油倒出，留适量，肉片下锅炒散，放入蚝油，黄酒，老抽，葱姜蒜稍炒，添入鸡汤150克，随把荷兰豆，精盐，味精，胡椒粉依次下锅，烧开，勾入水淀粉，烧熟即可。

厨心心得: 此菜制做用针线穿法，“四季豆”制做此菜效果也很好，四季豆制制时间要短。

厨事不宜: 荷兰豆不宜煮得过久，煮得过久，汤汁会变干，色更绿，味更淡。



蚝油炒牛肉

HAOYOUCHAONIURO

制做此菜需要 25 分钟 3 人份

菜品解析：此菜系以鲜之又嫩的“牛柳”肉为其主要原料，佐以香味浓醇的“蚝油”同炒而成，色泽红亮，肉质口感滑润，质嫩酥香，入口化渣，醇鲜味浓，佐酒用饭均为美食。

备料 1：鲜嫩牛柳 350 克，鲜嫩柿子椒 100 克，葱姜蒜共 50 克，鸡蛋 1 只，玉米粉 1 茶匙。

备料 2：蚝油 1 汤匙，老抽二分之一茶匙，黄酒 1 汤匙，白糖二分之一茶匙，精盐二分之一茶匙，味精二分之一茶匙，胡椒粉二分之一茶匙，水淀粉 1 茶匙。

制做 1：牛柳切薄片，和少许黄酒，精盐同放碗中，拌匀，鸡蛋打散（黄作他用），蛋清和玉米粉同放碗中，调成“蛋清浆”牛肉放入，浆匀，淋入 1 汤匙烹油，柿子椒择洗净切片，葱姜蒜切片待用。

制做 2：把老抽，黄酒，白糖，精盐，味精，胡椒粉，水淀粉同放碗中，兑汁调匀。

制做 3：锅烧热，放入烹调油 400 克左右，温热，牛肉下锅，用筷子划散，柿子椒下锅，一同捞出，余油倒出，留适量，蚝油，葱姜蒜依次下锅，待炒出香味，放入牛肉，烹入兑好的汁，炒熟即可。

厨心得：制做此菜选料很重要，尤以“极为鲜嫩，无筋无皮无油脂”的牛柳肉为佳，反之其食和口感不嫩，蚝油用量要够，反而其味不醇。

厨事不宜：牛肉在用油划散时，油温火候很是讲究，它是实现菜肴整体口感“质嫩”的一个关键环节，火大则“脱浆”，过火则又“质干”应以牛肉下锅有油花冒出为宜，但不能使肉片“卷屈”，应以“平展”为宜。



菠萝咕嚕肉

BOLUOGULOU

制作此菜需要 20 分钟 · 3 人份

菜品解析：此菜系以肥瘦相间的猪肉为其主要原料，佐以“菠萝”调以酸甜味汁合制而成，色泽红亮，肉质脆嫩，酸甜适口，食之不腻，汁浓味厚，入口醇香，更为佐酒之美味。

备料 1：肥瘦相间的猪肉 350 克，鸡蛋 2 只，玉米粉 100 克，鲜嫩柿子椒 100 克，罐头装菠萝片 75 克。

备料 2：蕃茄沙司 1 汤匙，白糖 1 茶匙，醋 1 茶匙，黄酒 1 汤匙，精盐 二分之一 茶匙，味精 二分之一 茶匙，胡椒粉 二分之一 茶匙，水淀粉 1 茶匙。

制做 1：猪肉切二分之一公分厚大片，用刀在其一面适当深度十字划花刀，后在 2 公分见方切块，和少许黄酒，精盐同放碗中腌匀，把鸡蛋清（黄作他用）和猪肉同放一起，拌匀，放入玉米粉中，蘸足蘸匀，取出。

制做 2：柿子椒择洗干净，适当切片，菠萝并适当切片。

制做 3：把黄酒，白糖，醋，精盐，味精，胡椒粉和水淀粉同放碗中，兑汁调匀。

制做 4：锅中放入烹调油 400 克左右，温热猪肉依次下锅，炸熟，捞出，油锅再次烧热，猪肉二次下锅，炸至表皮酥脆时捞出。

制做 5：锅中余油倒出，留适量，蕃茄沙司放入锅中，稍炒，待出香味，把柿子椒，猪肉依次放入锅中，烹入兑好的汁，炒熟，放入菠萝炒匀即可。

厨师心得：猪肉选用应以“肥瘦”相间为佳，反而口感质老而不酥脆，且要温油炸制，至熟后，再用热油“炸酥脆”，玉米粉与肉相互要“蘸足粘匀”反之肉与油直接接触，是必要炸得“质干”。

厨事不宜：菠萝片不宜受热时间过长，反之质软，不醇香，汤汁宜宽，使其味汁将肉裹匀为宜，因为此时肉质干，是极易吸收水分的。



沙司叉烧肉

SHASICHASHA'OROU

制做此菜需要 45 分钟 3 人份

菜品解析: 此菜系以肥瘦相间的猪肉为其主要原料，切制大条状，佐以蕃茄沙司与酸甜味汁同烧而成，汁浓味厚，色泽红亮，肉质酥嫩，咸鲜适口，酸甜味美，凉透后食用更佳，为佐酒之佳肴。

备料 1: 肥瘦相间的猪肉 600 克，葱姜共 50 克，蕃茄沙司 1 汤匙。

备料 2: 黄酒 50 克，红葡萄酒 1 汤匙，精盐 1 茶匙，味精二分之一茶匙，白糖 1 汤匙。

制做 1: 猪肉切成 6 公分长，2 公分见方的长形条，用少许黄酒，精盐腌匀，葱姜切片。

制做 2: 锅中放入烹调油 500 克左右，烧热，把肉依次放入锅中，稍炸，待其色泽浅红捞出。

制做 3: 余油倒出，留适量，把蕃茄沙司葱姜同时下锅，待炒出香味，烹入黄酒，葡萄酒，添入清水 500 克左右，随把猪肉，白糖，精盐，味精依次放入，烧开，移至小火，慢烧，待其烧透，上大火，将汤汁收稠，盛入盘中，待凉后，适当切片，装盘即可。

花仁烩里脊

HUARENHUILIJI

制做此菜需要 20 分钟 3 人份

菜品解析: 此菜系以纯净里脊肉为其主要原料，佐以花生米，黄瓜和胡萝卜同制而成，色泽清新，口感细嫩，花仁酥香，汁浓味，更为餐后用饭之佳肴。

备料 1: 鲜里脊肉 250 克，花生米 50 克，黄瓜皮和胡萝卜共 100 克，鸡蛋 1 只，玉米粉 1 茶匙。

备料 2: 黄酒 1 汤匙，精盐二分之一茶匙，味精二分之一茶匙，胡椒粉二分之一茶匙，水淀粉 1 茶匙。

制做 1: 把肉切“指甲”片，和少许精盐，黄酒同放碗中腌匀，花生米用温水泡软，包净表皮，放碗中，添入清水，蒸约 10 分钟。

制做 2: 鸡蛋打散（黄作他用），蛋清和玉米粉同放碗中，调成“蛋清浆”，里脊放入，浆匀，淋入 1 汤匙烹调油，黄瓜和胡萝卜均切 1 公分长的“菱形片”。

制做 3: 锅中放入烹调油 400 克左右，温热，里脊，黄瓜，胡萝卜同时下锅，用筷子划散，捞出，余油倒出，留适量，锅中添入鸡汤 300 克左右，随把里脊，花生米，黄酒，精盐，味精，胡椒粉依次下锅烧开，勾入水淀粉，烧熟即可。



香菇雪花鸡

XIANGGUXUEHUAJI

制做此菜需要 75 分钟 3 人份

菜品解析：此为烩菜，系以鲜嫩鸡胸肉为其主要原料，配以香菇和制而成，汤汁乳白，鸡肉口感极为细嫩，色白如雪，汁浓味醇，更为川菜所独有。

备料 1：鲜嫩鸡胸肉 300 克，鸡蛋 5 只，玉米粉 75 克，香菇 5 只。

备料 2：黄酒 1 汤匙，精盐二分之一茶匙，味精二分之一茶匙，胡椒粉二分之一茶匙，水淀粉 1 茶匙。

制做 1：鸡胸肉收拾干净(去净筋皮)，用刀在其一面适当深度十字制花刀，2 公分见方切块，和黄酒，精盐，胡椒粉同放碗中拌匀，香菇用热水泡软。

制做 2：鸡蛋打散，蛋(黄作他用)清和玉米粉同放碗中，调成“蛋清糊”，鸡肉放入，拌匀。

制做 3：锅中放入清水 1500 克左右，烧开，移至一旁(保持微开)，鸡肉拌匀，依次放入锅中，上火，待水开，捞净浮沫，待鸡肉色泽洁白时捞出，放碗中，加入适量鸡汤(稍淹过鸡肉为宜)，调入精盐，味精，和香菇一道分别放入蒸锅内，蒸约 25 分钟，把鸡块，香菇分别取出放盘中。

制做 4：锅刷净，蒸鸡原汤下锅，烧开，勾入水淀粉，浇入盘中即可。

大厨心得：此菜质量要求较高，一是颜色，二是口感要细嫩，洁白的颜色主要是来自“蛋清糊”要使其鸡肉裹匀一层厚层的蛋清糊，好象一层棉衣那样，反之，鸡肉裹糊过薄，是不会有雪白之色的。细嫩口感主要靠“蒸制”的火候，要使其蒸得极透，口感才嫩，反之，是不会有嫩的口感的。

厨事不宜：此菜煮食时的火候十分讲究，水大开，鸡易老化，反之易“脱糊”只有是保其“微开”，鸡将煮熟时，应继续煮至“永中”的，反之应继续煮。

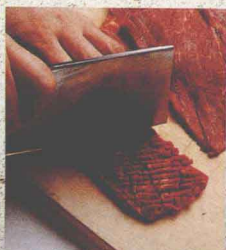
蛋酥炸牛柳

DANSUZHAULIU

制做此菜需要 35 分钟

5 人份

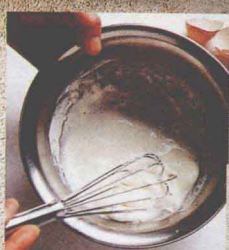
菜品解析：此为炸菜，系以鲜嫩牛柳为其主要原料，裹匀蛋糊，蘸以芝麻炸制而成，表皮色泽金黄，质地酥脆，牛肉细嫩，入口化渣，佐以鲜嫩生菜同食，更有爽口不腻之感，更为佐酒之佳肴。



备料1：净牛柳肉500克，鸡蛋3只，玉米粉100克，鲜嫩生菜200克，葱姜共50克。

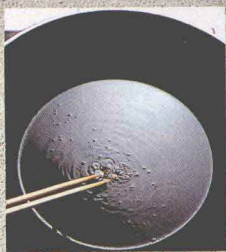


备料2：黄酒1汤匙，蚝油1茶匙，白糖二分之一茶匙，精盐三分之一茶匙，味精二分之一茶匙，胡椒粉1茶匙。



制做1：把牛肉收拾干净，二分之一公分厚切片，再用刀在其一面适当深度划

温馨提示：制做此菜时牛肉的选择很是重要，应以不带筋皮，没有油脂者为佳，反之是不易被“炸”熟的，宽面不要过厚，关键是要“匀”以外表看不见肉为好。



花刀，放入盆中，把葱姜（切片）、黄酒、蚝油、白糖、精盐、味精、胡椒粉依次放入，拌匀。

制做2：鸡蛋打散（黄拌他用），把蛋清和玉米粉、1汤匙烹调油同放盆中，搅拌均匀，成“蛋清糊”。

制做3：锅中放入烹调油1000克左右，烧“四成”热，牛肉放入蛋清糊中蘸匀，撒入芝麻，依次放入锅中“炸熟”捞出，油锅再次烧

热，牛肉二次下锅，待炸至表皮酥脆，色泽金黄时捞出，适当切块码放盘中，生菜洗净，随牛肉一同上桌即可。

厨事不宜：牛肉在炸制时，所用油温很是讲究，过高则表面易焦糊，过低则又易“脱糊”应以牛肉下锅时有油花浮起，又不脱糊为佳。温油炸熟，热油才可以炸酥，牛肉划刀要深些，即易进味又易成熟。