

现代生活实用百科

厨房艺术

8



小厨房大世界丰富多彩的厨房天地
闪光异彩的生日晚会别具风味的西餐西点
晶莹多汁的果汁冰点配制
母婴食谱广东菜
滋补药膳
小型家宴用餐礼仪
家常菜谱及烹饪技巧
家庭饮食采访实录生活之声
愿你享受现代家庭生活的温馨美好



(桂)新登字 07 号



XIAN DAI SHENG HUO SHI YONG BAI KE

现代生活实用百科

厨 房 艺 术

主编 蒲 子 黄宗湖

编 著 江 城

广西美术出版社

责任编辑：邓 平 封面设计：邓 平 版式设计：蒋 莉

广西美术出版社出版

(南宁市河堤路14号)

1991年10月第1版

787×1092 1/18 3印张

广西新华书店发行

桂林市印刷厂印刷

1991年10月第1次印刷

印 数：1—7000册

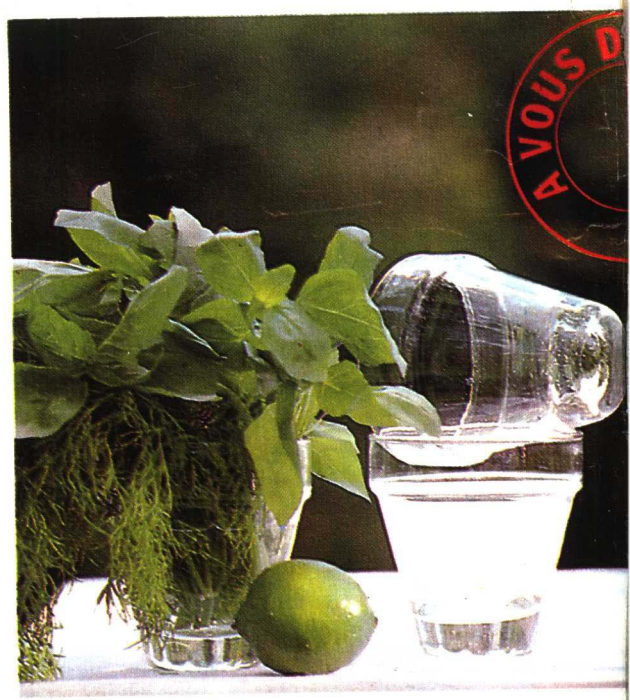
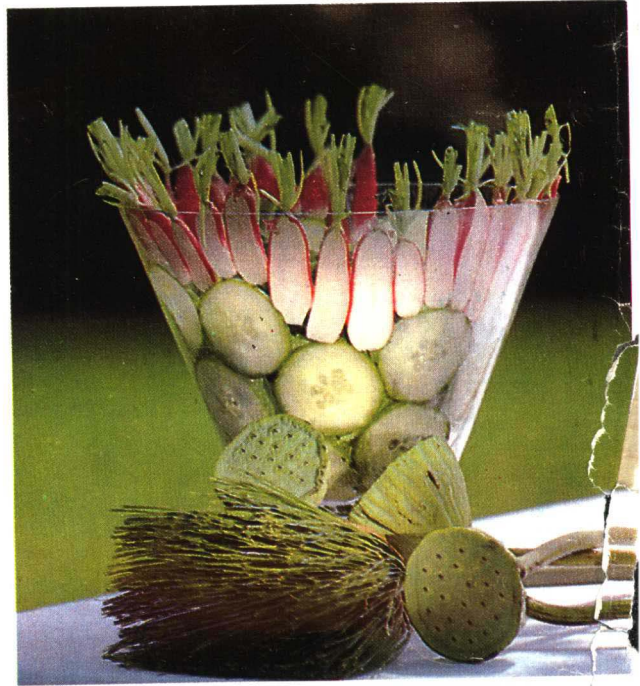
ISBN 7-80582-220-4/J.192

定价 4.95元

R-90

Cling xin

挡不住的诱惑!



スポンゼリー

コーヒーゼリー

オレンジゼリー

いちごゼリー

美食



腐皮糯卷



三元及第

CHUFANG YISHU



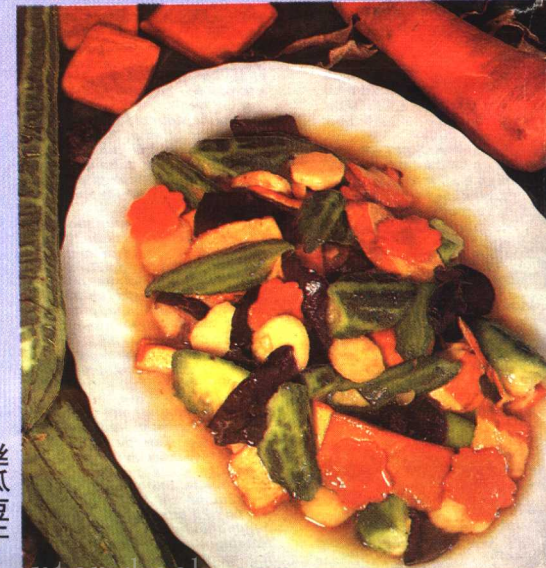
美味豆花



八宝辣酱



金钱遍地



丝瓜豆干



双冬豆卜

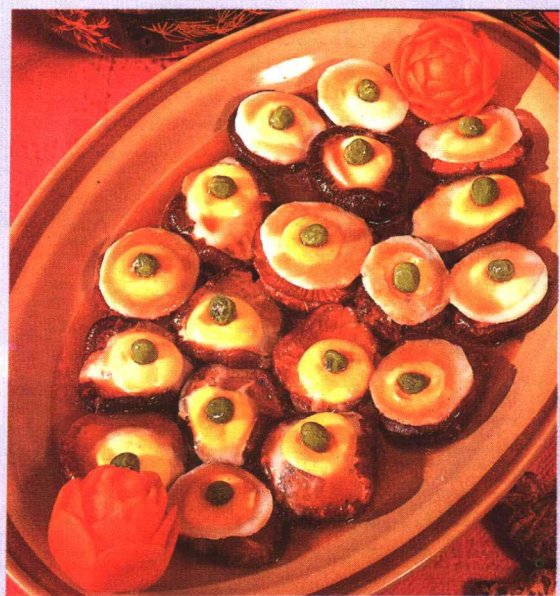


素咕嚕肉

今日的素食，已不再是笃守宗教信条的某些人士的日常清规，也不再是避忌高脂肪食品的权宜之计。越来越多的人更加清楚地认识到蔬菜水果中蕴含着我们肌体所需的大量营养成分，因此，日渐风行的素食已成为我们“真正的需要”。



甜酸豆腐



鹌蛋冬菇



豉汁茄夹



百花酥卷



冬笋拌火鸭

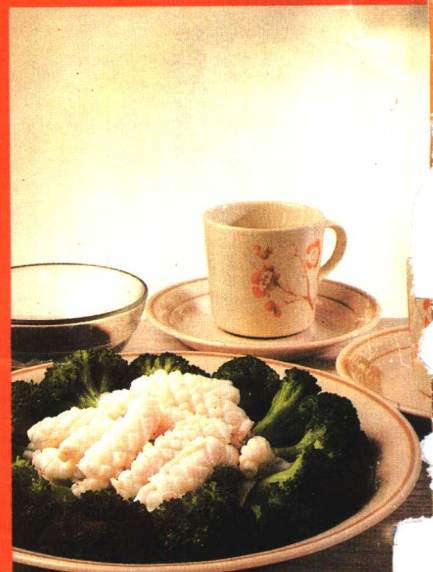
凉拌菜可荤可素、可生可熟，配以适当的调味作料便可食用，方便快捷。它不唯简化了制作工序，可使您少受厨房熏蒸之苦，且可以减少菜肴在烹制过程中的营养损失，并更多地保持食物原有的风味。特别是在炎热的季节，一款清爽脆嫩的凉拌冷菜定可使您胃口大开！

桂花鸭舌

平步青云



锦绣咖喱



鲜鱿西兰花

盐水冻凤翼





杂锦凉拌

龙凤呈祥



海鲜拼盘



凉拌野苋菜

龙凤呈祥做法

材料：中虾320克，光鸡800克，鸡蛋1只，红辣椒1只，油半汤匙。

虾汁料：生抽2茶匙，油1/2汤匙，糖1茶匙，水1汤匙，麻油少许。

腌鸡料：盐2茶匙，姜汁、酒各1茶匙，葱1条切段。

做法：①虾剪去须足，洗净去肠，放入滚水中焯熟，取出。②烧热油半汤匙，倒入虾汁料煮滚，将虾放入再煮片刻，取出待用。③鸡洗净抹干，加腌鸡料拌匀，腌15分钟，隔水蒸熟。冷却后切件，排放在碟的一边，另一边将虾排上，饰以辣椒花便成。

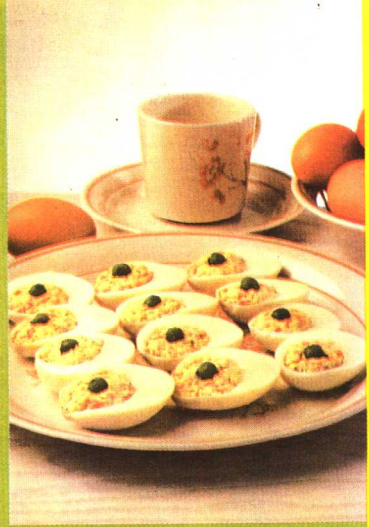
提示：鸡冷却后再切，鸡皮便不会收缩，上碟时较为悦目。

芝麻翠衣做法

材料：西瓜皮适量，白芝麻2汤匙，冰水1杯。

调味料：盐、番茄酱各1/2茶匙，糖1汤匙，沙拉酱2汤匙。

做法：①做菜用的西瓜皮，应取稍带红色至皮青的部份。西瓜刨去表皮，把白色瓜肉上的红色部分切去，然后切片泡入冰水中待用。②白芝麻炒熟。③进食时，西瓜肉可与调味酱拌匀上碟；也可分开上碟，食用时把西瓜蘸上调味酱和白芝麻。



酿鸡蛋

酿鸡蛋做法

材料：鸡蛋8只，番茄2个，火腿2片，青豆8粒。

调味料：盐1/4茶匙，糖、麻油各半茶匙，柠檬汁1汤匙。

做法：①鸡蛋整个煮熟，去壳；在两端各切一小片，使之可以平放碟上，再一切为二，取出蛋黄。②番茄用滚水浸5分钟，取出去皮切成细粒；火腿用温水冲过，亦切细粒，和蛋黄一起拌匀，加入调味料再拌匀，酿入蛋白内。③青豆用滚水焯至断生，取出沥干，蛋中央各嵌1粒，即可上碟。

提示：鸡蛋宜放入冷水中用慢火煮，可免其爆裂。剥蛋壳时亦不宜用力敲，否则会弄损蛋白部份，影响酿蛋美观。

芝麻翠衣





香菇肉羹面



莲子猪肚



香菇鸡丝粥

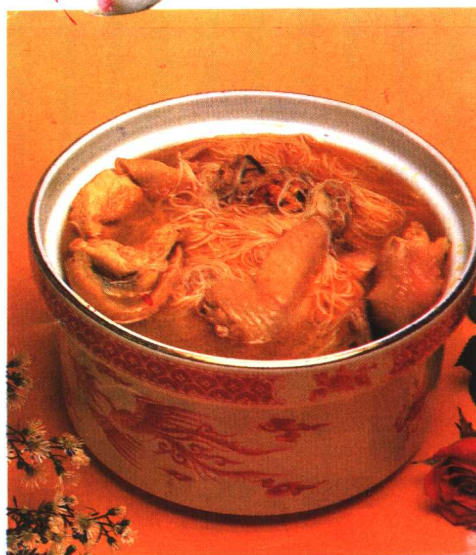


母亲和婴儿是人类自身延续的链条中最直接的一环，寓意着人类最美好的希望。生命的母体和生命的萌芽自然需要细心呵护、殷殷垂顾。就饮食方面而言，最紧要的当然是营养撷取的全面与平衡。而您在亲手为其烹制过程中所灌注的千种温情万般爱意，则更是人类至高至纯的生命体验。

八宝甜粥



麻油鸡面线



虾仁通心粉





糯米桂圆粥



清炖虱目鱼



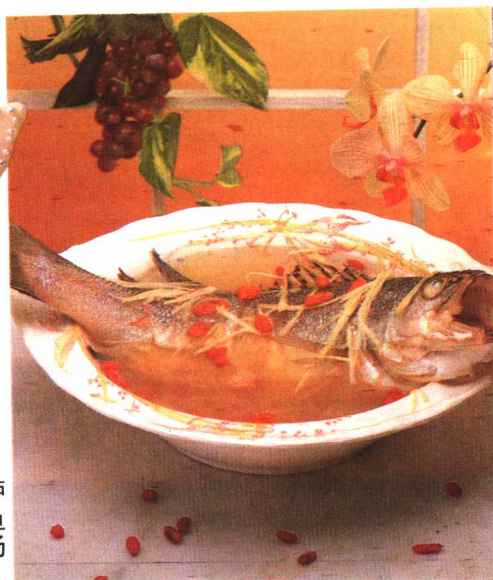
三杯麻油鸡



什锦水果粥



什锦汤圆



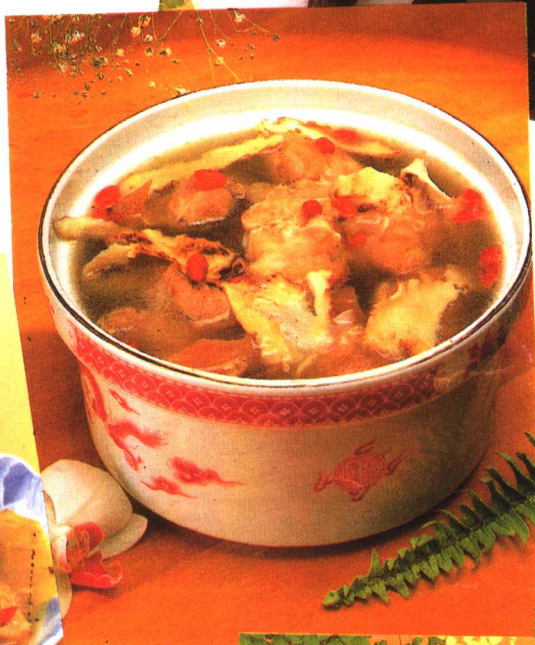
鲈鱼汤

鳊鱼四物汤



黑枣炖猪脚

烧酒鸡



当归猪脚



四物炖甲鱼

饮食疗法如今已成为人们街谈巷议的热门话题。中医药膳集美食与健身疗病于一体，显示了东方文化的玄妙与神奇，令无数美食家为之倾倒，风靡海内外。即便它不能与现代医学的正规治疗完全等同，但其强身健体、滋补养颜的功效，却是不容置疑的。



烧酒虾



四物炖素鸡



当归土虱



粉光参炖排骨



黑枣红蜆



当归补血汤加味

バタークリームの
チョコレートケーキ



英式布丁

虽然中国的饮食文化传统深厚誉满全球，但今日国人光顾西餐店、万国饼屋之类也已渐成时尚。不妨尝试一下家庭制作。那将不仅仅是“换换口味”而已，也许在其中您会体味到某些全新的生活感受。

奶油巧克力蛋糕
生日蛋糕

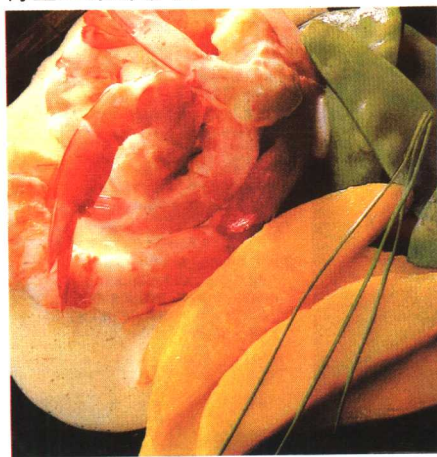


壁炉式点心

鲜果扑夫



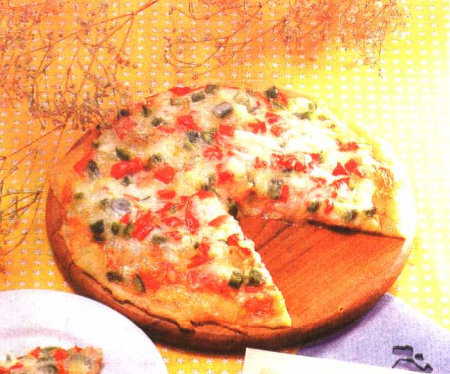
青豆芒果虾沙拉



芦笋鳀鱼沙拉



草莓冰淇淋
意大利薄饼



纸包蛋糕



炸苹果圈



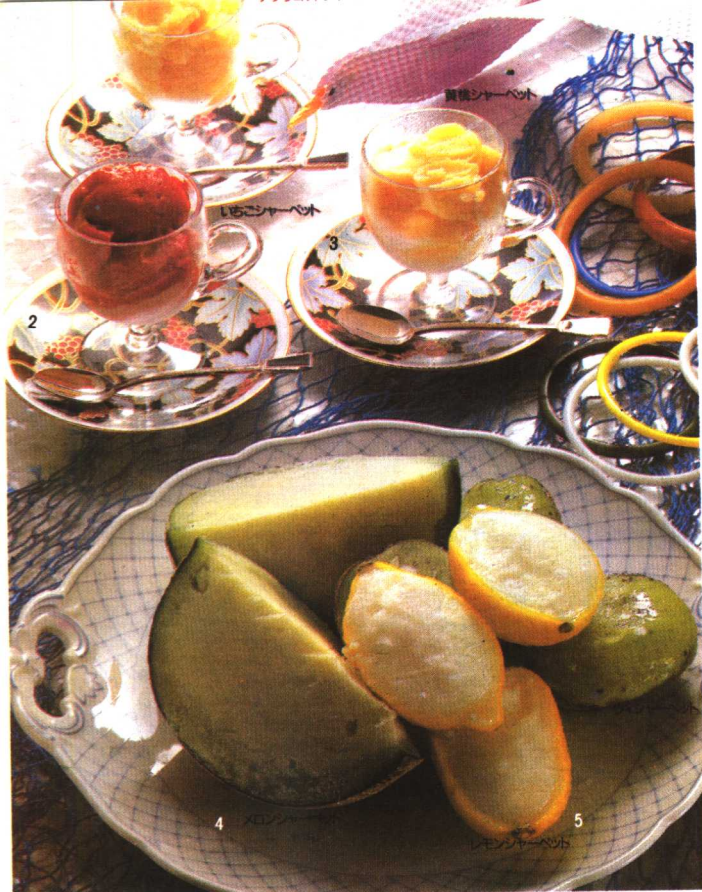
杂果忌廉蛋糕



杂果挞

圣诞蛋糕





- 1 杏仁冰淇淋
- 2 草莓冰淇淋
- 3 黄桃冰淇淋
- 4 香瓜汁冰淇淋
- 5 柠檬冰淇淋



花式冰淇淋

奶油蛋



香蕉奶油蛋糕



既然您对买来的饮料或冰点的品质是否纯正怀有担心，甚或对其卫生程度抱有怀疑，何不自己动手亲自制作呢？并不需要太复杂的操作，而您和您的家人却可以享受绝对天然纯正的冰点或饮品了。



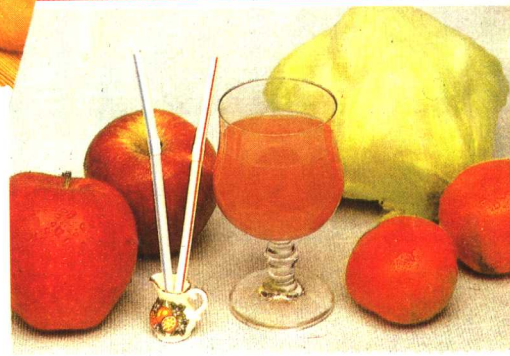
枇杷蜂蜜汁



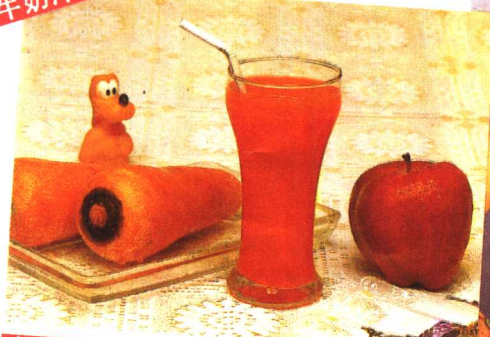
苹果番茄蔬菜汁



草莓牛奶汁



美容提神蔬果汁

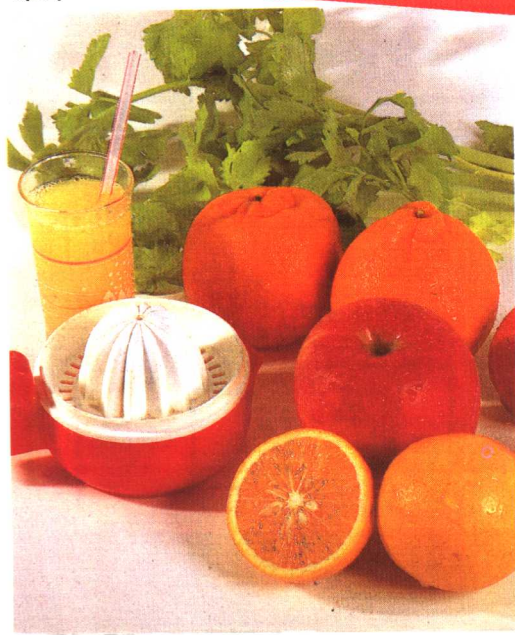


红萝卜苹果汁

果汁



洋菜果冻



蜂蜜泡屋酒



餐室的布置,要在创造一种温雅宜人、利于进食的气氛,因此,采光与色彩的设计便不可小视。光线过于强烈或晦暗、色彩过于单调或繁杂,都可能抑制肌体活力从而影响食欲。当然,在色彩的设计中千万别忘了绿色的运用;对于人类饮食的欲望,绿色似乎是一种永恒的诱惑。

