

清真美味30种

生活百科
青苹果电子图书系列

前 言

当前在饮食问题上,越来越多的人在追求着一个更高的层次:怎样才能时不时地品尝到一点美味佳肴。实现这个追求其实也不难,只要经常上上餐馆就可以了。然而这在短时期内又绝非多数人家所能经常办到的。较为实际的路子恐怕还是在于创造内部的条件:将自己的烹调技术尽可能提高一点,选配菜品时尽量精细一点,加工制作时尽量讲究一点。这样一来,并不需要花费多少,就可以有计划地将那些既上档次又适合家庭制作条件的美味佳肴,一一请上自家的餐桌,任你尽情品尝,不但味美,而且经济、实惠、卫生,一举多得。这样的追求,对于许许多多家庭来说,是既可望而又可及的。

金盾版“家庭美食系列丛书”就是为适应这种需要而编写的。它按照菜蔬、水产、禽蛋、畜肉、凉菜以及我国著名菜系,分为若干册,每册精选够家庭使用的 30 个菜目,分别介绍每款菜的原料配比、制作方法、成菜特点和必要的说明,通过一个个实例,传授多种烹调方法。这套丛书贴近实际,易懂好学,可以满足家庭提高烹调技艺和改善生活的需要。

《清真美味 30 种》是这套丛书之一。按书习做,定会使你的厨艺明显提高,把日常饭菜做得有滋有味,给家庭带来快乐和温馨。编写本书得到北京西来顺饭庄杜学州经理、李为民特级烹调师的支持与帮助,对此谨表谢意。

编 者

家庭美食系列丛书

清真美味 30 种

王俊玲 编

内 容 提 要

本书是金盾版“家庭美食系列丛书”之一,专为家庭学做清真菜肴而编写。书中精选了较有代表性并适宜家庭制作的清真菜 30 种,每菜一图,以简洁的文字对每款菜的用料配比、制作方法、风味特色等作了具体介绍,对主要制作过程还配有示范图片。本书图文并茂,科学实用,好懂易学,适宜于家庭阅读使用,也可供餐饮从业人员参考。

目 录

手抓羊肉.....	(1)
醋熘肉片木犀.....	(3)
葱爆羊肉.....	(5)
它似蜜.....	(7)
芫爆散丹.....	(9)
煨牛肉	(11)
扒肉条	(13)
熘丸子	(15)
炸香酥肉	(17)
炒甘肃鸡	(19)
酱爆鸡丁	(21)
腰果鸡丁	(23)
柠檬鸡片	(25)
鸡里蹦	(27)
炒龙凤丝	(29)
芝麻鸭肉	(31)
干烧鱼	(33)
松鼠鱼	(35)
莲子鱼丁	(37)
酸辣鱿鱼卷	(39)
双丝烩鱼肚	(41)

油焖虾	(43)
雀窝虾	(45)
荔枝虾肉	(47)
烧海参	(49)
芙蓉鲜贝	(51)
香菇菜心	(53)
松仁玉米	(55)
糖熘卷果	(57)
拔丝苹果	(59)

本书摄影:穴国龙

手抓羊肉

手抓羊肉源于西亚,是伊斯兰教节日庆典时招待亲友的菜肴,是传统风味的清真菜。

原料 带骨羊腰窝肉 1000 克,大料、花椒各适量,葱段 50 克,姜片、蒜片各适量,葱米 25 克,姜米 20 克,蒜米 20 克,料酒 15 克,胡椒粉、辣椒面各少许,香菜末 50 克,盐适量。

制作 ①将带骨羊肉洗净剁块。 ②羊肉入清水锅中稍煮,去净血水。 ③另用锅放入羊肉,加水、大料、花椒、料酒、葱段、姜片、蒜片、盐,用微火煮熟后,将羊肉捞出装大盘。 ④葱米、姜米、蒜米、胡椒粉、辣椒面、香菜末各放小碟中,跟肉上桌供蘸食。

特点 调料丰富,醇香鲜美。

• 图示 1 带骨羊肉剁块

• 图示 2 入锅焯水

• 图示 3 加调料微火煮熟

醋熘肉片木犀

醋熘,是熘制烹调方法的一种,因调料中醋的比例较大,酸味突出,故名。

原料 瘦嫩羊肉 150 克,鸡蛋 2 只,香油 15 克,花生油 500 克(实耗约 50 克),料酒 50 克,酱油 25 克,米醋 15 克,味精 2 克,淀粉 40 克,葱丝 15 克,姜米 5 克,蒜米 10 克,盐、清汤各适量。

制作 ①羊肉洗净切片,加鸡蛋清、湿淀粉上浆。 ②将鸡蛋磕入碗内,抽打均匀。 ③将酱油、料酒、米醋、盐、味精、水淀粉、葱丝、姜米、蒜米、汤同放碗内,调成芡汁。 ④炒勺上火放花生油烧热,下入肉片滑透,捞出控油。 ⑤炒勺留底油,将鸡蛋炒熟,肉片回勺,加入汁芡,翻炒均匀,淋香油出勺即

可。

特点 菜色金黄,质地软嫩,口味鲜、香、咸、微酸。

• 图示 1 羊肉片加蛋粉抓匀

• 图示 2 将鸡蛋炒熟

• 图示 3 全料回勺勾芡

葱爆羊肉

葱爆,是一种较普通的烹调方法。即用大葱丝、块等同主料爆炒。主料一般不上浆,也不经烫炸,用调料调好味,用油加葱爆炒即成。

原料 嫩羊肉 150 克,净葱 100 克,香油 50 克,料酒 5 克,米醋 10 克,酱油 25 克,姜米 10 克,蒜米 10 克。

制作 ①将羊肉洗净剔去筋膜,切薄片。葱切柳叶形滚刀斜片。②炒勺上火放香油烧热,下入肉片,滑开炒至肉片呈粉红色时,加入葱、姜米再炒,待水分出尽烹入料酒、米醋,再放酱油煸炒入味,加蒜米、香油翻炒出勺。

特点 菜质疏爽,味醇浓郁,香嫩适口。

• 图示 1 羊肉和葱均切片

• 图示 2 将肉片焯熟

• 图示 3 加葱爆炒

它似蜜

它似蜜,是清真菜中最具代表性的菜肴。据说是清乾隆皇帝西征时带回的香妃的随厨,按西域(今新疆等地)食俗习惯烹制的一道菜肴。

原料 羊里脊肉 200 克,香油 25 克,清油 500 克(实耗约 50 克),白糖 75 克,甜面酱 15 克,米醋 5 克,料酒 5 克,姜汁 15 克,淀粉 25 克,糖色、酱油各适量。

制作 ①将羊肉洗净去净筋膜,切薄片,加甜面酱、湿淀粉挂糊。将酱油、白糖、米醋、料酒、姜汁、糖色、水淀粉放在碗内调匀成芡汁。②炒勺上火放清油烧热,下入肉片滑透,倒出控油。③炒勺留底油,肉片回勺,倒入汁芡颠炒至汁芡裹匀羊肉,淋香油出勺装盘。

特点 色泽棕红,肉质软嫩,甜香稍酸,甘美不腻。

• 图示 1 羊肉去筋切薄片

• 图示 2 加甜酱、湿粉挂糊

• 图示 3 肉片下入温油滑透

芫爆散丹

散丹是羊肚的一部分。芫爆就是用热油爆炒以芫荽(香菜)为主要配料的菜。

原料 散丹 250 克,净香菜 50 克,料酒 25 克,味精 3 克,葱丝 15 克,姜米 5 克,蒜米 10 克,白胡椒粉 5 克,香油、盐、高汤各适量。

制作 ①将散丹洗净切条,香菜切段。②用开水将散丹焯透。③炒勺上火放高汤,再放料酒、盐、散丹,锅开后改微火煨入味,大火收汁,加入胡椒粉、味精、葱丝、姜米、蒜米、香菜段翻炒均匀,淋香油出勺装盘。

特点 清香柔软,鲜咸微辣。

• 图示 1 散丹切条

• 图示 2 散丹焯水

• 图示 3 加调料快炒

煨牛肉

煨,是用小火把主料慢慢煮熟的一种烹调方法。煨菜多适用于一些质老、纤维较多的原料,数量大,汤汁多,成品酥烂醇厚。

原料 牛窝肉 2000 克,酱油 400 克,料酒 60 克,大料 10 克,桂皮 10 克,葱段 20 克,姜片 20 克,白糖 60 克,清油 750 克(实耗约 180 克)。

制作 ①将牛肉洗净,切方块,放入温油中炸至呈金黄色,捞出放入净锅中,加入清水用大火煮开后捞起。②锅内放清水烧开,放入牛肉、葱段、姜片、桂皮、大料、酱油、白糖、料酒烧开,移至微火煨烂,待汤汁浓稠即可。

特点 菜色棕红,味香肉烂,入口即化。

• 图示 1 牛肉切块

• 图示 2 温油煸炸

• 图示 3 加调料煨烂

扒肉条

扒,是将经过加工的大块熟主料(如整鸡、整鸭、肉块等)改刀后,用汤汁勾芡和大翻勺保持原形成菜装盘的一种烹调方法。因菜形整齐,如趴伏盘中,故名。

原料 牛肉 200 克,香油 75 克,料酒 10 克,酱油 30 克,淀粉 30 克,葱段、姜片、蒜片共 30 克,大料 2 粒,味精、糖色、鸡汤各适量。

制作 ①将牛肉入锅加清水煮熟,捞出晾凉。②将熟肉切条,整齐地码在盘中。③炒勺上火,放香油烧热,投入大料、葱段、姜片、蒜片爆香,加料酒、鸡汤烧开,捞出锅内佐料,加酱油,将牛肉条轻轻推入,改微火煨透。再用大火,调入糖色,加味精,晃勺时淋水淀粉勾成浓汁,淋香油,将肉条颠翻过

来,即可装盘。

特点 色泽金黄,肉质软烂,味醇浓香。

• 图示 1 牛肉入锅煮熟

• 图示 2 熟肉切条

• 图示 3 加调料煨透

熘丸子

原料 瘦牛肉 175 克, 黄瓜片 25 克, 水发木耳 15 克, 鸡蛋 1 个, 淀粉 25 克, 香油 25 克, 清油 500 克(实耗约 75 克), 料酒 10 克, 酱油 25 克, 葱丝 15 克, 姜米 5 克, 蒜米 10 克, 盐、味精、清汤各适量。

制作 ①将牛肉剁成馅, 加入鸡蛋、料酒、酱油、盐、味精、淀粉、姜米、香油搅拌均匀。 ②碗中放料酒、酱油、味精、淀粉、姜米、蒜米、葱丝、清汤调匀成汁。 ③锅上火放清油烧热, 将肉馅挤成丸子, 入锅炸至金黄色捞出, 用勺轻轻拍松再入锅炸熟。 ④炒勺留底油, 放黄瓜片、木耳稍炒, 下入丸子, 倒入碗中的汁, 将丸子裹匀汁芡, 淋香油出勺即可。

特点 色泽金黄, 外焦里嫩, 汁紧明亮, 味香适口。

• 图示 1 牛肉剁馅加调料拌匀

• 图示 2 挤丸子炸熟

• 图示 3 丸子裹匀汁芡

炸香酥肉

炸香酥是一种烹调技法。一般是将熟品挂糊后过两遍油，先用微火炸熟，稍待片刻再用旺火炸酥，直接码盘，不带汁。荤菜、素菜均可香酥。调糊时，加适量香油或花生油，易酥增香。

原料 酱牛肉或酱羊肉 150 克，鸡蛋 2 只，面粉 50 克，淀粉 10 克，香油 25 克，花生油 500 克（实耗约 75 克），料酒 10 克，味精 1 克。

制作 ①将肉切成长方条，加料酒、味精稍拌。②面粉、淀粉掺在一起，加入鸡蛋、香油和成糊。③炒勺上火放花生油烧热，将肉条裹上蛋粉糊入锅炸酥炸透捞出，装盘即成。

特点 外酥里嫩，干香味美。

• 图示 1 将肉坡刀切条

• 图示 2 调蛋粉糊

• 图示 3 炸熟、炸酥

炸甘肃鸡

原料 带骨鸡腿肉 250 克,冬笋 50 克,青椒 100 克,干辣椒 15 克,料酒 15 克,味精 2 克,香油 125 克,葱段、姜片、蒜片各 50 克,大料 2 粒,盐、醋、清汤各适量。

制作 ①将鸡腿肉洗净剁成块,青椒切大斜块,冬笋切大斜片,干辣椒切斜段。 ②将干辣椒去净子后用米醋浸泡。 ③炒勺上火放香油烧热,放入葱段、姜片、蒜片、大料煸香,放鸡块、醋、辣椒翻炒,改小火,放入料酒、盐、汤焖透(中间翻动两次),旺火收汁,加冬笋、青椒、味精翻炒,淋香油出勺即可。

特点 肉质鲜嫩,酸辣咸香。

• 图示 1 鸡腿剁块

• 图示 2 醋泡干辣椒

• 图示 3 煸炒鸡块

酱爆鸡丁

酱爆,即用黄酱(或甜面酱、豆瓣酱等)与主料爆炒成菜的方法。分两种:一种是生原料(片、丁、丝、条)先经上浆、滑油处理,然后用酱爆炒;另一种是用熟原料,用热油煸炒后,再加酱爆炒。

原料 鸡脯肉 200 克,甜面酱 25 克,清油 500 克(实耗约 100 克),酱油 20 克,料酒 20 克,味精 2 克,盐 2 克,白糖 50 克,鸡蛋清半个,姜水适量,水淀粉 10 克,香油 2 克。

制作 ①鸡脯肉洗净拍松,两面剖十字花刀后切丁(也可直接切丁),加入鸡蛋清、水淀粉上浆。②锅上火放清油烧五成热,下入鸡丁滑散至熟。③锅留底油,加入甜面酱炒熟(防糊),加料酒、酱油、味精、盐、白糖、姜水炒出香味,下入鸡丁颠

炒至酱汁裹住鸡丁,淋香油即可。

特点 菜色酱红,汁紧明亮。

• 图示 1 温油将鸡丁滑散

• 图示 2 炒酱

• 图示 3 酱爆入味

腰果鸡丁

原料 鸡脯肉 200 克,腰果 100 克,料酒 5 克,味精 2 克,葱米、姜米共 10 克,盐 3 克,水淀粉、酱油各适量,鸡蛋清半个,清油 500 克(实耗约 50 克)。

制作 ①鸡脯肉洗净拍松,两面剖十字花刀切成丁。②鸡丁加入淀粉,鸡蛋清上浆。腰果用水泡后用温油炸熟。③锅上火放油烧热,下入鸡丁滑熟捞出。④锅留底油,下入葱、姜爆香,放鸡丁、腰果稍炒,加盐、味精、料酒、少量酱油炒匀,水淀粉勾芡即可。

特点 软嫩适口,葱香味浓郁。

• 图示 1 鸡肉切丁挂蛋粉糊

• 图示 2 温油滑透

• 图示 3 葱姜爆香

柠檬鸡片

这是一款果味菜,烹制时要适量多放些糖,使甜能压住酸味为宜。

原料 鸡脯肉 200 克,白糖 100 克,柠檬汁 25 克,鸡蛋清 1 个,水淀粉 30 克,盐 2 克,味精 2 克,清油 500 克(实耗约 50 克)。

制作 ①鸡肉片成片,加盐、味精稍腌,加淀粉、鸡蛋清上浆。②锅放油烧五成热,下入鸡片,炸透至金黄色捞出。③锅内放柠檬汁、白糖炒汁,放鸡片翻炒,柠檬汁裹匀鸡片出锅。

特点 甜酸适口,外焦里嫩。

• 图示 1 鸡肉片挂蛋粉糊

• 图示 2 温油炸透

• 图示 3 炒柠檬汁

鸡里蹦

原料 鸡脯肉 100 克,虾仁 75 克,牛奶 100 克,味精 2 克,料酒 10 克,淀粉 50 克,鸡蛋清 50 克,鸡油 15 克,清油 500 克(实耗约 75 克),葱米、姜米共 15 克,盐适量。

制作 ①将鸡肉洗净,切丁。 ②虾仁去净沙线,与鸡丁分别用鸡蛋清、淀粉、盐浆好。 ③将盐、料酒、味精、牛奶、水淀粉、葱米、姜米同放碗内,调成芡汁。 ④炒勺上火,放清油烧热,下入虾仁、鸡丁滑透,倒入漏勺内控油。 ⑤炒勺留底油烧热,虾仁、鸡丁回勺,放入芡汁,颠炒均匀,淋鸡油出勺即可。

特点 汁芡乳白,鸡肉软嫩,虾仁鲜脆,美味香浓。

• 图示 1 鸡丁用蛋粉挂糊

• 图示 2 将鸡丁虾仁滑油

• 图示 3 葱姜爆香

炒龙凤丝

这是一款鸡鱼合菜，配以红绿柿子椒滑炒，鲜美诱人。

原料 鸡脯肉 100 克，鱼肉（鱼种不限）100 克，红、绿柿子椒共 50 克，鸡蛋 1 个，淀粉 30 克，牛奶 10 克，料酒 10 克，味精 5 克，鸡（鸭）油 50 克，盐、香油各适量，葱丝、姜丝共 15 克。

制作 ①将鸡脯肉、鱼肉分别切成细丝。鸡丝加入盐、蛋黄、淀粉上浆。鱼丝加盐、牛奶、蛋清、淀粉上浆。红、绿柿子椒均切细丝。②炒勺上火放鸡油烧热，将鱼丝、鸡丝分别滑透，捞出控油。

③炒勺留底油，投入葱丝、姜丝、红绿柿子椒丝、鱼丝、鸡丝，烹入料酒，加盐、味精翻炒，出勺时淋少许香油即可。

特点 做法细腻,菜色丰富,鲜嫩软滑,清香爽口。

• 图示 1 鸡脯肉片后切丝

• 图示 2 鸡鱼丝分别挂糊

• 图示 3 两丝入温油滑透

芝麻鸭肉

原料 鸭肉 300 克,番茄酱 50 克,胡椒粉 3 克,盐 2 克,味精 3 克,芝麻 100 克,淀粉 30 克,面粉 10 克,鸡蛋 1 个,清油 1000 克(实耗约 100 克)。

制作 ①将鸭肉洗净切成条,加入番茄酱、盐、味精、胡椒粉、芝麻拌匀,稍腌。淀粉、面粉、鸡蛋液加水调和成糊。②将鸭肉挂匀糊。锅上火放油烧至八成热,下入鸭条炸熟捞出,装盘。

特点 肉质软嫩,鲜香味美。

• 图示 1 鸭肉切条

• 图示 2 加调料稍腌

• 图示 3 挂糊炸熟

干烧鱼

干烧,是将主料经较长时间小火烧制,使汤汁渗入主料内,菜品见油不见汁的一种烹调方法。

原料 鱼(可用鲤里、黄鱼、草鱼、鳊鱼)1尾,冬笋丁50克,清油1000克(实耗约75克),香油75克,米醋25克,酱油50克,料酒15克,白糖10克,味精5克,豆瓣辣酱50克,葱段、姜片、蒜片共40克,大料2粒,清汤适量。

制作 ①将鱼宰杀净膛,去鳞鳃洗净,两面剖斜象眼刀纹。②炒勺上火放清油烧热,将鱼炸至金黄色,捞出控油。③另起锅放香油烧热,投入大料、葱段、姜片、蒜片爆香,加入豆瓣辣酱稍炒,加米醋、料酒、酱油、白糖、冬笋丁、清汤,再放入鱼,移至微火煨燂。煨燂过程中要将鱼翻个儿,淋香油,煨透

后,改大火,调入味精,收汁,拣出葱段、大料,再淋香油,即可出锅。

特点 菜色枣红油亮,味鲜咸稍甜辣。

• 图示 1 鱼体两面剖斜刀

• 图示 2 炸至金黄色

• 图示 3 微火煸透

松鼠鱼

清真菜中松鼠鱼的做法与其他菜系的做法不同,其区别在于刀工和码放方法别具特色。

原料 黄鱼 1 尾(重约 700 克),冬笋 25 克,水发冬菇 15 克,豌豆 25 克,清油 1000 克(实耗约 100 克),香油 50 克,白糖 100 克,米醋 50 克,酱油 25 克,糖色 5 克,淀粉 25 克,玉米粉 125 克,姜米、葱米共 10 克,料酒 10 克。

制作 ①将鱼净膛,去鳞鳃洗净后剁掉鱼头,从脊骨处用刀片开,去掉梁骨,在鱼尾处平均分开,使两片鱼都带尾,去掉骨刺,在鱼肉上剞麦穗形花刀。②将冬笋、冬菇切成小方丁,同豌豆一起用开水稍烫晾凉。③炒勺上火放清油烧热,将鱼在玉米粉中滚匀,使麦穗刀口分开,倒提鱼尾放入油锅中炸至

浅黄色捞出,放入盘内。 ④炒勺留底油适量,加入料酒、米醋、白糖、酱油、糖色、豌豆、冬笋丁、冬菇丁稍煮,放葱米、姜米,用水淀粉勾芡,淋入香油,浇在鱼上即可。

特点 焦脆酥嫩,甜酸咸香。

• 图示 1 削麦穗花刀

• 图示 2 粘上干粉

• 图示 3 温油炸至浅黄

• 图示 4 装盘浇汁

莲子鱼丁

这一款菜以清雅著称,为宴席佳肴。

原料 鱼(草鱼、黑鱼均可)1尾,水发莲子 50 克,黄瓜 50 克,鸡蛋清 1 个,水淀粉 30 克,料酒 10 克,盐 3 克,味精 3 克,白糖 10 克,姜米、蒜汁、葱米、清油各适量,香油 25 克。

制作 ①鱼净膛,去鳃鳞洗净,从鱼鳃处进刀片下鱼肉,切丁,加水淀粉、鸡蛋清上浆。 ②水发莲子上锅蒸熟。黄瓜切丁。 ③炒勺放清油烧热,将鱼丁滑熟,捞出。 ④炒勺留底油,放葱姜米爆香,投入鱼丁、莲子稍炒,加盐、白糖、味精、料酒、蒜汁、黄瓜丁颠炒,淋香油出勺。

特点 色泽美观,营养丰富。

• 图示 1 片出净肉

• 图示 2 鱼丁上浆

• 图示 3 滑炒勾芡

酸辣鱿鱼卷

鱿鱼是海味品,过去清真菜中不用此种原料。随着人们口味的变化,清真菜日渐丰富,现在,许多清真餐馆也添上了海味菜品。

原料 水发鱿鱼 250 克,黄瓜片 50 克,料酒 10 克,味精 2 克,胡椒粉 5 克,盐 3 克,白糖 30 克,醋 20 克,水淀粉 30 克,葱米、姜米、蒜米共 10 克,酱油、清油各适量。

制作 ①鱿鱼两面剖麦穗花刀后切片。黄瓜切菱形片。②鱿鱼片用开水焯起卷捞出。③锅上火放清油烧热,下入葱、姜、蒜米爆香,下鱿鱼卷稍炒,加黄瓜片,烹料酒,加酱油、盐、味精、白糖、醋、胡椒粉翻炒,勾玻璃芡即成。

特点 脆嫩鲜美,酸辣适口。

• 图示 1 削麦穗花刀

• 图示 2 焯水起

• 图示 3 调味勾玻璃芡

双丝烩鱼肚

烩,是将汤和菜混合制作的一种烹调方法,可用于多种原料及丁、条、丝、块等多种形状,且大部分为熟或半熟制品。烩一般用小火,出锅前上芡,不用色料。烩的技术操作简便,容易掌握。

原料 水发鱼肚 100 克,水发鱿鱼 50 克,水发海参 50 克,料酒 10 克,味精 2 克,盐 3 克,鸡油、胡椒粉、淀粉各适量,鸡汤 250 克。

制作 ①将鱼肚切斜片,鱿鱼切丝,海参净膛后切丝。
②将三样原料分别用开水焯透,捞出。 ③锅中放入鸡汤,下入焯好的原料,烧开后改小火,加入胡椒粉、味精、盐、料酒稍煮,出锅前勾玻璃芡,淋少许鸡油即成。

特点 味道鲜美,营养丰富。

• 图示 1 鱼肚切片

• 图示 2 鱿、参切丝

• 图示 3 用开水焯透

• 图示 4 调味勾玻璃芡

油焖虾

油焖虾也叫烧明虾,是烹调虾用得比较普遍的方法。虾肉入味,菜色美观。

原料 大虾 10 只,料酒 25 克,白糖 30 克,香油 25 克,葱段 75 克,姜片 50 克,清油 100 克,味精 5 克,盐适量,大料 2 粒,清汤适量。

制作 ①将虾洗净,剪去须、爪,挑去沙线。②炒勺上火放入清油烧热,投入大料、葱段、姜片煸炒,放入虾煸出红油,烹入料酒,加盐、白糖、清汤烧开,用微火焖透,再用旺火收汁,放味精、淋香油出勺。虾先装盘,汁浇在虾上。

特点 橘红油亮,味道鲜美。

• 图示 1 去除爪须沙线

• 图示 2 煸出红油

• 图示 3 微火焖透

雀窝虾

此菜为造型菜,精工细作,栩栩如生。

原料 大虾 250 克,鹌鹑蛋 10 个,大土豆 2 个,清油 1000 克(实耗约 75 克),盐、味精、面粉、淀粉、料酒各适量。

制作 ①土豆洗净去皮,切均匀的细丝,用水洗净,控干水分,加入适量面粉拌匀(吃干水分)。②将土豆丝撒码在笊篱中,呈“窝”形(做几个窝可根据需要而定)。③锅上火放油烧热,将码好的“窝”用手勺按住在油锅中炸熟,捞出控油装盘。④大虾去皮、去沙线,加盐、料酒、味精、淀粉腌入味,从中间进刀破开,将虾作雀的造型,入油锅滑熟捞出。⑤鹌鹑蛋煮熟剥皮码放在炸好的窝中,一并将滑熟的虾也码好即可。

特点 造型有趣,鲜香味美。

• 图示 1 在笊篱中搭窝

• 图示 2 整窝入温油炸熟

• 图示 3 虾雀造型待炸

荔枝虾肉

荔枝味是烹调中复合味之一,其味鲜似水果荔枝。调味原料和操作方法同糖醋味。为突出荔枝味,此菜适量加入荔枝。

原料 虾肉 300 克,荔枝 50 克,番茄酱 50 克,盐 2 克,味精 2 克,料酒 5 克,糖 30 克,淀粉适量,清油 750 克(实耗约 50 克)。

制作 ①虾肉洗净去沙线,加入盐、味精、料酒、水淀粉上浆。②锅放油烧八成热,下入虾肉炸熟,捞出。③锅留底油,下入番茄酱,加糖,下入虾肉、荔枝炒匀即可。

特点 甜酸鲜香,别具风味。

• 图示 1 虾入锅炸熟

• 图示 2 炒番茄酱糖汁

• 图示 3 虾荔裹匀味汁

烧海参

烧,是将主料进行一次或两次以上的加工后,加入调料,再用火力烧熟的烹调方法。由于这种技法用得比较广泛,为了适应不同原料和口味的需要,又形成了许多种烧法,如红烧、酱烧、白烧、干烧、锅烧、葱烧、辣烧、油烧、汤烧等。

原料 水发海参 750 克,葱白 200 克,花生油 100 克,料酒 15 克,味精 5 克,酱油 25 克,淀粉 40 克,葱段 25 克,姜片 25 克,鸡汤、糖色、精盐各适量。

制作 ①将海参清膛洗净切斜条,用开水焯熟。葱白切长段,再剖花纹。 ②炒勺放油烧热,将葱白在热油中炸至浅黄色,捞出放入盘中,葱油放碗中。 ③炒勺留底油,投入葱段、姜片爆香,烹入料酒,加入鸡汤、酱油烧开,捞出葱段、姜片,放

入海参和炸好的葱白,用小火烧入味,加盐、味精、糖色调好味,用水淀粉勾芡,淋入葱油,翻勺颠炒,淋葱油装盘即可。

特点 色泽红亮,质地软嫩,葱香浓郁,鲜美适口。

• 图示 1 海参洗净切斜条

• 图示 2 入开水焯熟

• 图示 3 烧入味勾芡

芙蓉鲜贝

做这一款菜的关键是汆好“芙蓉”。鸡泥、蛋糊的比例要合适,宁可稍稠而不能稀,以搅上劲为宜。为保持洁白,不放色料。

原料 鲜贝 150 克,鸡蛋 2 个,鸡肉 30 克,盐 3 克,胡椒粉 2 克,味精 2 克,料酒 5 克,油、水淀粉各适量,葱米、姜米、蒜米共 10 克。

制作 ①将鸡肉制成泥,加入鸡蛋清、水淀粉澥开搅匀。②锅中放水烧开,将鸡泥蛋糊泼入汆熟呈芙蓉状。③鲜贝用水焯熟。④锅中放油烧热,放入葱、姜、蒜米爆香,放鲜贝稍炒,加入“芙蓉”,烹料酒,加味精、胡椒粉,用水淀粉勾薄芡即可。

特点 色泽美观,营养丰富。

• 图示 1 鸡泥蛋糊搅上劲

• 图示 2 开水氽芙蓉捞起

• 图示 3 鲜贝焯水

• 图示 4 烧入味勾芡

香菇菜心

这是一款素菜，是宴席中常用的佳蔬。

原料 油菜心 250 克，水发香菇 75 克，料酒 5 克，味精 2 克，淀粉 25 克，鸡油 50 克，盐、鸡汤各适量。

制作 ①油菜心择洗干净，用刀将菜根处剖十字花刀。香菇洗净去蒂。 ②用开水将香菇、菜心焯熟。 ③锅上火放鸡汤、料酒、盐烧开，撇去泡沫，将菜心、香菇推入，加入味精，煨熟入味，用水淀粉勾芡，淋入鸡油，出锅装盘。

特点 菜色淡雅，鲜爽清香。

• 图示 1 香菇去蒂

• 图示 2 入开水焯熟

• 图示 3 烧入味勾浓芡

松仁玉米

原料 玉米罐头 1 听,松仁 30 克,黄瓜 20 克,味精 2 克,盐 2 克,料酒 5 克,清油 100 克,葱姜水适量。

制作 ①黄瓜切丁。玉米用开水焯熟。松仁用温油炸熟。
②锅上火放油烧热,投入玉米、黄瓜丁,加盐稍炒,加葱姜水、料酒、味精,再下入松仁稍炒即可出锅。

特点 鲜香爽口,色彩丰富。

• 图示 1 黄瓜切丁

• 图示 2 玉米焯熟

• 图示 3 松仁过油

• 图示 4 全料炒入味

糖熘卷果

原料 土豆(也可用山药)1000 克,小枣 250 克,油皮 3 张,面粉 300 克,青梅 30 克,金糕 100 克,白糖 40 克,饴糖 100 克,清油 1000 克(实耗约 300 克)。

制作 ①将土豆去皮洗净切条,枣去核,青梅切丝,金糕切条。 ②将土豆条、枣加入适量水及面粉搅拌匀,平摊在油皮上卷好,入锅蒸约 30 分钟取出,用净湿布将卷果捋成三角状,晾凉后切成片。 ③锅放油烧热,将卷果片入锅炸至金黄色捞出。 ④锅留底油,放白糖、饴糖、水熬成粘汁,下入炸好的卷果,裹匀汁后出锅,装盘时撒金糕条、青梅丝、白糖即成。

特点 色彩丰富,甜润香美。

• 图示 1 将土豆条加水及面粉拌匀 • 图示 2 用油皮卷好主料

• 图示 3 卷果片入油锅炸至金黄色

拔丝苹果

拔丝,是制作甜菜的一种烹调方法。先把白糖加油或水,熬到一定火候,然后放入炸制过的主料,使糖汁紧裹在主料上,挑起时银丝缕缕,蘸凉开水食之,防烫防粘牙。

原料 苹果 300 克,白糖 100 克,面粉 100 克,淀粉 15 克,鸡蛋清 1 个,清油 1000 克(实耗约 100 克)。

制作 ①苹果洗净去皮,切斜块。面粉、淀粉、蛋清同放碗内加适量清水和成糊。②炒勺上火放油烧五成热,将苹果块裹匀蛋粉糊下入锅内,炸至浅黄色,捞出。③锅留底油放白糖,待糖热泛花时(切勿炒糊),倒入炸好的苹果,颠炒均匀,盘中抹少许油,倒入裹匀糖汁的苹果即可。随上一碗凉开水,食用时可蘸一下凉开水。

特点 甜香适口,别具风味。

• 图示 1 去皮切斜块

• 图示 2 挂糊

• 图示 3 炸至浅黄色

• 图示 4 炒糖