



手撕菜谱丛书

不记不背做美食

本书编委会 编

二宜菜 营养菜



气象出版社

手撕菜谱丛书

- | | |
|---------|---------|
| ◎ 豆类营养菜 | ◎ 减肥瘦身菜 |
| ◎ 精美凉拌菜 | ◎ 食疗养生菜 |
| ◎ 私房家常菜 | ◎ 四季保健菜 |
| ◎ 五谷杂粮谱 | ◎ 中式面点谱 |
| ◎ 特色小炒菜 | ◎ 养生美容粥 |

——谁说懒人学不会做饭？
不用记，不用背，简单！

——谁说照菜谱做饭麻烦？
撕下来，贴上去，方便！

友情提示：本套手撕菜谱撕下的散页可重复使用，请勿丢弃，以免浪费。

ISBN 978-7-5029-4534-3



9 787502 945343 >

定价：8.00元

图书在版编目 (CIP) 数据

不记不背做美食. 豆类营养菜/《手撕菜谱丛书》

编委会编. —北京: 气象出版社, 2008.7

(手撕菜谱丛书)

ISBN 978-7-5029-4534-3

I. 不... II. 手... III. 豆类蔬菜—菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第092888号

气象出版社出版

(北京市海淀区中关村南大街46号 邮编: 100081)

总编室: 010-68407112 发行部: 010-68409198

网址: <http://cmp.cma.gov.cn> E-mail: qxcbs@263.net

策划编辑: 吴晓鹏 责任编辑: 吴晓鹏

终审: 周诗健 封面设计: 马 驰 责任技编: 吴庭芳

*

北京中科印刷有限公司印刷

气象出版社发行 全国各地新华书店经销

*

开本: 880 × 1230 1/40 印张: 2 字数: 32 千字

2008 年 7 月第 1 版 2008 年 7 月第 2 次印刷

印数: 6001~10000 定价: 8.00 元

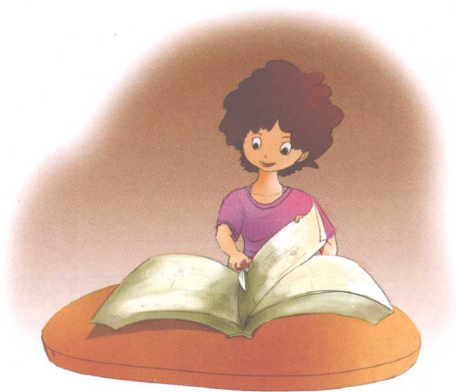
本书如存在文字不清、漏印以及缺页、倒页、脱页等, 请与本社
发行部联系调换

《手撕菜谱》使用说明

本丛书突出的特点是使用方便，做菜时不用记、不用背菜谱。

操作步骤如下：

1. 书中每一个菜的做法都单独成一页，每一页都设计有一条剪切线，读者可以沿着剪切线将书页剪下。



2. 将剪下的书页用双面胶或透明胶贴在厨房方便阅读的位置，如抽油烟机上，做菜时可以边看边做。



特别提示：

本套手撕菜谱撕下的散页可重复使用，请勿丢弃，以免浪费。

目 录

《手撕菜谱》使用说明

干煸牛肉末扁豆·····	1	肉末炒黄豆雪里蕻·····	39
肉末四季豆·····	3	炒焖黄豆·····	41
香辣四季豆·····	5	蚕豆烧熏干·····	43
姜汁豇豆·····	7	青豆烧茄子·····	45
素炒豇豆·····	9	五香辣毛豆·····	47
番茄拌豆腐·····	11	刀豆烧土豆·····	49
小葱拌豆腐·····	13	五香豆腐干韭菜·····	51
青椒炒腐竹·····	15	清拌扁豆·····	53
素炒黄豆芽·····	17	红绕扁豆·····	55
黄豆炖猪脚·····	19	三蔬豇豆·····	57
蒜香蚕豆·····	21	鸡丝炒豇豆·····	59
鱼香青豆·····	23	巧手炒豆渣·····	61
韭菜炒绿豆芽·····	25	麻辣冻豆腐·····	63
青椒毛豆·····	27	豌豆菜花·····	65
五香大芸豆·····	29	鱼香豌豆·····	67
飘香四季豆·····	31	香菇炒豌豆苗·····	69
油豆腐炒油菜·····	33	鸡油笋豆·····	71
什锦烧豌豆·····	35	蚕豆素虾仁·····	73
虾仁炒豌豆·····	37	鲜蘑炒青豆·····	75
		绿豆芽拌粉皮·····	77

干煸

牛肉末扁豆



原料：扁豆 200 克，牛肉 100 克。

调料：植物油 50 克，豆瓣酱 15 克，盐、料酒、味精、大葱、姜、白砂糖各适量。

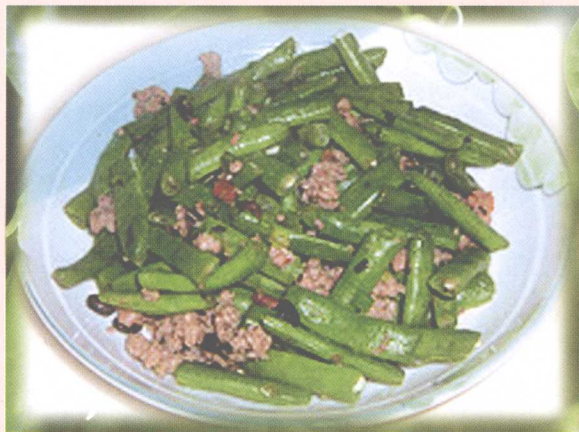


做 法

- 1 将牛肉剁成肉馅备用。
- 2 将扁豆去筋，洗干净，滤干水分。
- 3 葱、姜切成末，豆瓣酱用刀剁碎。
- 4 炒锅上火放植物油烧热，放肉馅煸炒，加入豆瓣酱，炒至肉馅中水分出尽，放入料酒、葱末、姜末、白糖和盐，将扁豆下锅翻炒，待扁豆中水分出净，色泽嫩绿时加入味精调味即可。

肉末

四季豆



原料：四季豆 250 克，猪五花肉 150 克。

调料：酱油 10 克，豆瓣辣酱 25 克，大蒜 10 克，盐 适量。



做 法

1 扁豆去筋洗净切段，蒜切片。

2 炒锅上旺火放油烧热，放入蒜片、辣酱翻炒出香味，放入扁豆、水、盐，改用文火焖煮。

3 待扁豆将熟时，用旺火收汁即可。



香辣

四季豆



原料：四季豆 300 克。

调料：高汤 150 克，葱 15 克，红辣椒 5 克，蒜 5 克，辣椒油 25 克，香油 10 克，料酒、味精、盐各适量，花椒粉少许。

做法

1 四季豆洗净切段，葱、红辣椒、蒜切末。

2 炒锅上火放油烧热，下入四季豆略炸，捞出沥干。

3 净锅上火，倒入辣椒油烧热，放葱末、蒜末及红辣椒爆香，加入四季豆、高汤、料酒、盐、味精、香油，用中火烧至汤汁略微收干，撒上花椒粉即可。

姜汁

豇豆



原料：豇豆 500 克。

调料：姜 25 克，醋 15 克，香油 10 克，酱油 5 克，味精 5 克，盐 5 克。

做法

① 豇豆去两端洗净切段，放入沸水中烫至刚熟时捞起，装盘晾凉。

② 姜切末，和醋调成姜汁。

③ 将盐、味精、香油、酱油、姜汁调入豇豆中，拌匀即成。

素炒

豇豆



原料：豇豆 250 克。

调料：酱油 10 克，醋 5 克，糖 5 克，油、盐、味精适量。

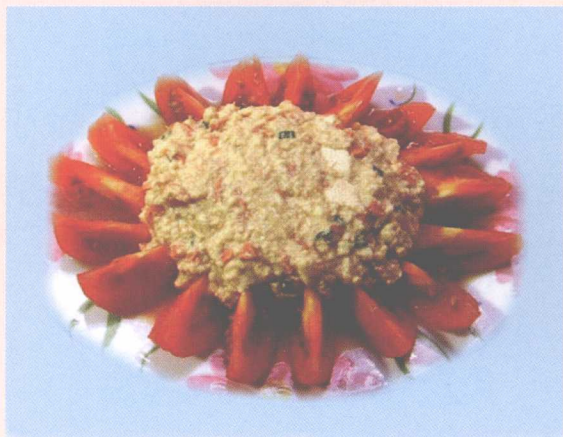


做 法

① 将豇豆洗净，切段。

② 炒锅上火放油烧热，放入豇豆翻炒至熟，倒入酱油、醋、盐，待开锅后，改用文火翻炒至豇豆熟透时，加白糖和味精调味炒匀即可。

番茄拌豆腐



原料：豆腐 250 克，番茄 50 克。

调料：白砂糖 5 克，盐 3 克，味精 2 克。