



手撕菜谱丛书



不记不背做美食

本书编委会 编

私房家常菜



气家出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

不记不背做美食. 私房家常菜/《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 978-7-5029-4538-1

I. 不... II. 手... III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第092879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: 周露 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。

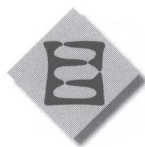


2. 将剪下的书页用双面胶或透明胶贴在厨房方便阅读的位置，如抽油烟机上，做菜时可以边看边做。



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。



《手撕菜谱》使用说明	
百合炒芦笋	1
玉米笋炒芥蓝菜	3
地三鲜	5
宫爆鸡丁	7
葱爆猪肉丝	9
泡椒回锅肉	11
白菜炖豆腐	13
蒜蓉空心菜	15
酸辣土豆丝	17
红绕带鱼段	19
干煎小黄鱼	21
木樨肉	23
番茄豆腐	25
香菇扒油菜	27
清炒西芹	29
木樨瓜片	31
黄豆炒雪里蕻	33
辣子鸡	35
双色椒炒腰花	37
滑蛋牛肉	39
滑熘里脊	41
菜花烧香菇	43
熏干炒芹菜	45
扁豆拌五鲜	47
田园烧四素	49
金银双宝	51
海米烧冬瓜	53
熘白萝卜	55
肉末鲜蘑烧茄子	57
焦熘肉片	59
蒜苗炒鱿鱼	61
家常焖鱼	63
葱头烩羊肉	65
鲜虾芦笋	67
烧茄子	69
番茄肉片	71
清烩虾仁	73
红绕牛蹄筋	75
熘鸡米	77

百合炒

芦笋



原料：百合 80 克，芦笋 200 克，白果 20 克。

调料：植物油 20 克，盐、味精、胡椒粉、干辣椒、大蒜适量。



做 法

① 芦笋洗净切段，在开水中焯一下，捞出控水。

② 鲜百合掰片，洗净，辣椒去蒂、去子后洗净切片，蒜切末。

③ 炒锅上火，放油烧热，下入蒜末爆香，放入辣椒片、百合煸炒，再放入芦笋、白果翻炒片刻，加入盐、味精、胡椒粉炒匀即可。



玉米笋炒芥蓝菜



原料：芥蓝 250 克，玉米笋 100 克。

调料：大蒜 10 克，盐 3 克，糯米酒 10 克，植物油 20 克。



做法

- 1 芥蓝洗净切段，大蒜去皮切末。
- 2 玉米笋洗净切成斜段，放入开水中氽烫一下捞出，沥干水分，待用。
- 3 锅中倒入植物油烧热，放入蒜末爆香，再放入芥蓝菜及玉米笋炒熟，加盐、糯米酒调匀即可。



地三鲜



原料：土豆 100 克，茄子 250 克，青椒 25 克。

调料：植物油 500 克，酱油、糖、盐、葱花、蒜蓉、淀粉、高汤适量。



做 法

- 1 茄子和土豆去皮洗净，切成滚刀块；青椒洗净，掰成小块。
- 2 炒锅上火，放多一些油，烧至七成热时，将土豆块放入，炸成金黄色，略显透明时捞出，再将茄子倒入油锅，炸至金黄色，加入青椒块略炸即一起捞起。
- 3 锅留底油烧热，下葱花及蒜蓉爆出香味，加高汤、生抽、糖、盐、茄子、土豆和青椒块，略烧后，加入水淀粉用旺火收汁即可。



宫爆

鸡丁



原料：鸡腿肉 300 克，油炸花生仁 50 克，黄瓜 150 克。

调料：干红辣椒 10 克，葱白 100 克，蒜 5 克，姜 10 克，酱油 10 克，白糖 15 克，醋 10 克，淀粉 15 克，料酒 5 克，植物油、盐、花椒适量。



做法

- ① 鸡腿去皮去骨后切成丁，放入料酒、盐、一半淀粉，抓匀后腌味。
- ② 葱白切丁，黄瓜刮去表面的刺后切丁。
- ③ 干辣椒切段，姜、蒜切片。
- ④ 用酱油、白糖、醋、剩下的淀粉、适量水兑成调味汁，待用。
- ⑤ 炒锅上火，放油烧至七成热，下干辣椒段、花椒爆出香味，再下姜、蒜片、鸡丁炒至表面发白后捞出。
- ⑥ 锅再置火上，放入黄瓜丁、大葱丁同炒约一分钟，再将鸡丁投入，一起炒匀，烹入调味汁翻匀，最后放入花生仁炒匀后即可。



葱爆

猪肉丝



原料：瘦猪肉 300 克。

调料：植物油 100 克，大葱 400 克，鸡蛋清 20 克，淀粉 10 克，白砂糖 5 克，黄酒 10 克，香油 10 克，羊油 10 克，酱油 20 克，味精、胡椒粉适量。



做法

- 1 猪肉洗净，顺纹切细丝，取葱白斜切成马蹄片，待用。
- 2 鸡蛋清与干淀粉放入碗中搅匀，倒入肉丝抓匀上浆，再加少许香油调匀。
- 3 炒锅置旺火上烧热，将冷的熟植物油和浆好的肉丝一并下锅，并迅速拨散，炸至肉丝呈白色时，捞出控油。
- 4 炒锅放回旺火上，放植物油烧热，将葱片下锅过油后取出。
- 5 用淀粉、白砂糖、黄酒、香油、酱油、味精一起调成调味汁。
- 6 炒锅置旺火上，放羊油烧热，倒入调味汁，放入过油肉丝及葱片，拨散，拌匀调味汁后撒上胡椒粉翻匀即成。



泡椒

回锅肉



原料：五花肉 300 克，青椒 100 克，泡椒 30 克。

调料：姜 10 克，蒜 15 克，葱 20 克，植物油 20 克，白糖、酱油、味精、盐适量。

做法

① 肉洗净切成薄片，青椒切小块，泡椒、姜和蒜切粒，葱切段，待用。

② 炒锅上火，加油烧热，放入猪肉煸炒至八成熟盛出。

③ 净锅上火，放油烧热，放泡椒、姜和蒜稍炒后，放入煸炒好的肉，再加入白糖、盐、酱油调味，翻匀后下青椒，最后下葱，放味精后翻炒一下即成。

