



手撕菜谱丛书

不记不背做美食

本书编委会 编

四季保健菜



农家出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

不记不背做美食. 四季保健菜/《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 978-7-5029-4539-8

I. 不... II. 手... III. 保健—菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第092885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 彭淑凡

终审: 纪乃晋 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
发行部联系调换目录

《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		土豆烧牛肉	39
清炒茼蒿菜	1	水煮肉片	41
香椿鸡蛋饼	3	甲鱼百合红枣汤	43
尖椒炒藕片	5	香余肉丸子	45
老虎菜	7	烧排骨	47
番茄烧豆腐	9	红烧香菇	49
烧豇豆	11	素烩豆腐	51
油炆土豆丝	13	咸蛋黄瓜盅	53
脆梨西米露	15	爆炒三果	55
砂锅豆腐	17	干煸苦瓜青椒	57
豆豉炒茄子	19	麻酱茄子	59
鲜蘑烧双冬	21	百合炒西兰花	61
三色蒸水蛋	23	罗汉果烧兔肉	63
葱烧木耳	25	枸杞鸡烧萝卜	65
腐竹炒芹菜	27	滑炒里脊片	67
鲜虾芦笋	29	菠萝鸭片	69
海米冬瓜	31	豉汁蜜桃焖肉	71
炒肉拉皮	33	苦瓜煮鸡腿	73
烩鸭四宝	35	炖狗肉	75
栗子炒仔鸡	37	扁豆烧冬笋	77

清炒

茼蒿菜



原料：茼蒿500克。

调料：植物油45克，盐、白砂糖、味精、香油各适量。

做 法

① 嫩茼蒿菜，去根和杂质，清洗干净，沥干水。

② 将炒锅置大火上烧热，迅速煸炒，炒至颜色变深绿，菜变软时加入白糖、味精，炒匀即可出锅装盘，淋上香油，趁热上桌食用。



香椿

鸡蛋饼



原料：面粉500克，香椿150克，鸡蛋150克。

调料：花生油50克，大葱25克，料酒15克，淀粉15克，盐适量。

做 法

① 葱洗净切成末，香椿洗净切成小段，鸡蛋磕入碗内，打散。

② 将面粉用适量清水和成糊状，倒入鸡蛋液，放入葱末、精盐、料酒、淀粉、香椿段，拌匀，备用。

③ 将平锅放在火上，倒入少许花生油烧热，舀入一勺面糊，摊薄，煎黄一面后翻过来，再将另一面煎黄即可。



尖椒

炒藕片



原料：莲藕300克，青辣椒50克，南瓜50克。

调料：植物油25克，大葱、盐适量，味精、香油少许。



做 法

① 将鲜藕刮净切成薄片，青辣椒去籽切片，南瓜取上半段去皮切成菱形片，同时把三种菜用沸水焯一下捞出。

② 锅内放少许油烧热，将藕片、青辣椒、南瓜下锅迅速煸炒至熟，放入盐、味精、葱花，淋上香油即可。

老虎菜



原料：尖辣椒150克，黄瓜150克；香菜50克，大葱50克。

调料：香油15克，辣椒粉、酱油、盐、白砂糖适量，味精少许。



做法

① 尖椒、黄瓜、葱洗净切成丝，香菜洗净切成寸段。

② 用香油、酱油、精盐、味精、白砂糖放入碗中调匀，先下入尖椒、黄瓜腌2分钟后，再加入辣椒粉、葱丝、香菜拌匀即可。



番茄

烧豆腐



原料：西红柿100克，豆腐150克。

调料：植物油15克，酱油、盐、味精、白砂糖、大葱各适量。



做法

- 1 西红柿洗净，用开水烫一下，去皮后切块。
- 2 豆腐洗净切块，下沸水锅内焯一下，捞出冲凉备用。
- 3 锅内放油烧热，放入西红柿稍炒，加入豆腐、少许水翻炒，下酱油、盐、味精、葱花烧至入味即可。



烧豇豆



原料：豇豆500克。

调料：花生油50克，香油10克，姜10克，盐、味精少许。



做 法

① 豇豆洗净，去头去筋切成段，姜洗净切末，待用。

② 炒锅置旺火上，放油、盐烧热，下姜末、豇豆，炒至豇豆变为绿色时加清水适量，烧开后，改用文火焖至软熟，加味精调味，淋香油起锅即可。

