

名店主厨
李德全◎著



家常

在家做出健康美味
轻松享受完美生活

美味小菜42

超值
9.80元



汕头大学出版社



李德全◎著

家常

江苏工业学院图书馆
藏书章

美味小菜

42种



汕头大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

家常美味小菜 42 种 / 李德全著. — 汕头: 汕头大学出版社, 2008.6

(妙手家常菜精选)

ISBN 978-7-81120-324-0

I. 家… II. 李… III. 小菜—菜谱 IV. TS972.121

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 062082 号

本书经杨桃文化事业有限公司授权, 出版中文简体字版本。
非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。



出品策划:

网 址: [http:// www.xinhua bookstore.com](http://www.xinhua bookstore.com)

家常美味小菜 42 种

作 者: 李德全

责任编辑: 胡开祥 米海鹏

封面设计: 王 勇 蒋宏工作室

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市汕头大学内

经 销: 四川新华文轩连锁股份有限公司

印 刷: 廊坊市兰新雅彩印有限公司

开 本: 880mm × 1230mm 1/24

版 次: 2008 年 7 月第 2 版

印 次: 2008 年 7 月第 1 次印刷

定 价: 49.00 元 (全 5 册)

ISBN 978-7-81120-324-0

责任技编: 姚健燕

排版制作: 蒋宏工作室

邮 编: 515063

电 话: 0754-2903126

印 张: 10

字 数: 100 千字

发行 / 广州发行中心 通讯地址 / 广州市越秀区水荫路 56 号 3 栋 9A

邮编: 510075

电话 / 020-37613848 传真 / 020-37637050

版权所有, 翻版必究

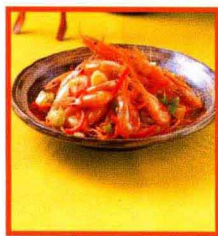
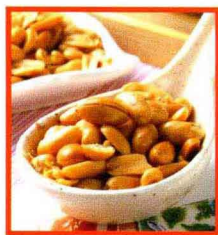
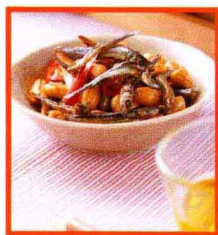
如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换

目录

小菜立大功

· 品尝不同风味的美味小菜	2
· 酸甜凉拌菜，开胃又爽口	3
· 清粥小菜受欢迎	4

餐厅小菜



· 小鱼花生	6
· 水煮花生	7
· 蒜香花生	7
· 椒盐龙珠	8
· 麻辣凤螺	8
· 咸蚬仔	9
· 椒酥溪虾	10
· 葱烧鲫鱼	11
· 烤麸	12
· 红油脆笋	13
· 油焖笋丁	13
· 百页雪里红	14
· 油焖苦瓜	15
· 炸红糟肉	16
· 糖醋排骨	17
· 干贝酱	18
· 辣炒银鱼	19
· 酸辣鸭掌	20
· 蒜苗鸭赏	21
· 蒜油鸭胗	22
· 五香毛豆	23



芥末西芹	23
腌菜心	24
爽口泡菜	25
糖渍芋头	26
雪花腰果	27
酸豇豆	28

面店小菜



凉拌黄豆芽	30
凉拌海蜇皮	31
凉拌莲藕	32
麻辣耳丝	33
凉拌干丝	34
凉粉小黄瓜	34
凉拌海带丝	35
凉拌鸡丝	36



白菜卤	37
卤笋干	38
卤大肠头	39
卤味拼盘	40



海带	41
卤蛋	41
豆干	41
卤豆皮	41
炒酸菜	42
卤五花肉	43
卤牛腱	44

[小菜立大功]

小菜诞生的最初目的，是为了让客人在主菜上桌之前，既能解解嘴馋，又不会觉得无聊，所以它最大的特色就是“不用等待”，更准确来说是“不能等待”。为了满足每位客人即时享用的要求，它必须能够被大量地、快速地做出来。因此一般的餐厅小菜做法多半不复杂，而且以凉拌菜和凉菜居多。





品尝不同风味的美味小菜



Xiaocai

一盘盘香气四溢、油汁淋漓的美味小菜让人垂涎欲滴、食指大动！无论这一餐你原本想吃的主菜是什么，眼前琳琅满目的小菜都会让你忍不住点上几道尝一尝！餐厅推出小菜的目的，主要是让客人在等待主菜上桌之前，先有一些食物垫垫底，一方面达到刺激味蕾、勾起食欲的开胃效果，另一方面可暂时安抚顾客饥肠辘辘的肠胃。

虽然小菜看起来微不足道，但是它所发挥的缓冲效果却十分重要，让餐厅可以安心地准备食物，让顾客可以从容地享用美食。随着美食文化的不断演变，富含创意的各式美味佳肴不断推陈出新，餐厅小菜也跟着主要菜色呈现出各式不同风貌。各种小菜充满了神奇变化，品尝每一道小菜，就是一次美味的探险之旅！



酸甜凉拌菜，开胃又爽口



Xiaocai

凉拌菜制作简易以冷食为主，凉菜则是热菜放凉食用。因为这两种菜是冷吃，可以久放，所以适合拿来当做餐厅小菜，大部分餐厅摆放的小菜都以这两类为主。餐厅小菜的口味也多半以酸、甜为主，就算是以咸味为主的菜，也会加入较多的糖调味，鸭掌便是典型的例子。酸甜口味为主的凉菜是一般餐厅常见的小菜，不过随着用餐地点的不同、主菜的差异与饮食习惯的影响，也可以看到一些强调咸辣的热食，像龙珠、溪虾这类小菜。这类热菜可以在海产店、海鲜餐厅或面店看到，它可以当做主菜，也常扮演小菜的角色。它们的咸辣特性，十分适合饮酒。许多人到这些地方的最主要目的是饮酒，配酒的食物自然就顺理成章地成为小菜了。





清粥小菜受欢迎

Xiaocai



清粥小菜也有冷热不拘的特性，不过也还是以冷菜居多，因为粥通常是当做早餐来吃。一般人早餐吃得不多，搭配稀饭食用的小菜也不要求有很强烈的开胃效果，菜心、小鱼、笋丁都是很普遍的选择。因为食量少，清粥小菜便从餐厅小菜的“开胃前菜”，一跃成为清粥店的“主菜”了。

大部分到店面用餐的人都会点的卤味，是另一种小菜。像豆干、海带、卤蛋、卤牛腱、卤大肠头等。卤味一样可以大量制作，更重要的是，卤制品搭配面类食品特别好吃，所以成为面店的主要小菜。

小菜文化多元丰富，所以小菜才能融合各地的饮食特色，大放异彩。南洋小菜以酸辣为主，许多小菜是以海鲜、虾子为基底，不少菜也是主菜小菜不分。日本的腌渍、清炸、刺身等小菜更是种类繁多，不胜枚举。不过，说到由餐厅主菜延伸出来的小菜，还是以博大的中式料理独占花魁，毕竟当地人最喜欢的还是当地口味，也只有当地人最能品尝出当地口味的精髓与美味。



[餐厅小菜]

餐厅小菜种类丰富，变化极多，让人目不暇接，有热气氤氲的椒酥溪虾与椒盐龙珠，有酸辣够劲的鸭赏与豇豆，有甜嘴解馋的糖渍芋头与雪花腰果，还有特别下饭的炒银鱼与干贝酱。这么多美味的餐厅小菜，现在就教给大家制作方法，想吃什么就吃什么，高兴什么时候吃就什么时候吃，还能在亲朋好友面前大秀厨艺呢！





小鱼花生

材料

丁香鱼干：150 克

葱：4 根

蒜头：20 克

蒜香花生：200 克

辣椒：2 根

调味料

酱油：2 大匙

水：2 大匙

细糖：1 大匙

香油：2 大匙



小贴士

若不喜欢丁香鱼干太硬的口感，可以将小鱼干浸泡水的时间延长，可增加泡水时间 10~30 分钟不等。

做法

1. 丁香鱼干用温开水浸泡 3 分钟后沥干；葱切段、辣椒切碎、蒜头切碎备用。
2. 热锅，放入少许的油，放入葱段、辣椒、蒜末以小火爆香，再放入做法 1 的丁香鱼干，以中火炒约 10 秒至水分略干。
3. 加入酱油、水及细糖，再以小火炒约 2 分钟至水分收干，加入蒜香花生炒匀后加入香油即可。



蒜香花生

材料

花生：600 克

蒜头：50 克

调味料

盐：1 大匙

做法

1. 热一锅油（约 800 毫升）油温约 80℃，将花生下锅，先以中火炸约 2 分钟，转小火再炸约 12 分钟，待花生微黄即捞出沥干油分，平铺于吸油纸上，待凉。
2. 再将蒜头下油锅，用小火炸至微焦黄，捞出沥干油分。
3. 用手将做法 1 的花生皮搓掉，将去皮的花生与炸过的蒜头及盐混合均匀即可。

水煮花生

材料

花生：600 克

八角：15 克

调味料

盐：1 大匙

水：1500 毫升

做法

1. 花生洗净后置于锅中，加入水、盐及八角，盖上锅盖，开大火煮开。
2. 转小火焖煮约 90 分钟，至用手捏花生能轻易捏破时关火，再焖约 20 分钟后沥干水分即可。





椒盐龙珠

材料

龙珠：300 克
辣椒：1 根

葱：2 根
蒜头：5 瓣

调味料

生粉：2 大匙
味精：1/2 茶匙

盐：1/2 茶匙

做法

1. 龙珠洗净沥干，用厨房纸巾略为擦干水分；葱切花、辣椒和蒜头切碎备用。
2. 热油锅至约 180℃，龙珠撒上一些干生粉，不需全部沾满，放入油锅中炸约 1 分钟至表面酥脆即起锅。
3. 另外热锅，加入少许油，以小火爆香葱、蒜、辣椒，放入做法 2 的龙珠，再放入盐、味精以大火快速翻炒均匀即可。



小贴士

龙珠也就是鱿鱼嘴，用开水氽烫时不宜过久，在水一滚开时即下锅，再度开就捞出，若氽烫太久，口感会太老太硬。

麻辣凤螺

材料

凤螺：300 克
蒜头：2 瓣

姜：10 克

调味料

泰国辣椒膏：1 大匙
鸡粉：1/4 茶匙
酱油：1 茶匙
粗辣椒粉：1 茶匙

水：100 毫升
辣油：1 大匙
糖：1 茶匙
花椒粉：1/4 茶匙

做法

1. 凤螺氽烫后冲凉；蒜头、姜切末备用。
2. 热锅，加入辣油，以小火爆香姜、蒜，加入泰国辣椒膏略炒至香味溢出，再放进凤螺、水、鸡粉、酱油、糖，以小火边煮边翻炒约 4 分钟至汤汁略为收干。
3. 起锅前加入粗辣椒粉及花椒粉炒匀即可。



小贴士

若买到的凤螺是经碱水泡发过的，可延长氽烫时间（约 3 分钟）去除碱味。



咸蚬仔

材料

蚬仔：500 克

姜：100 克

蒜头：8 瓣

辣椒：2 根

甘草：4 片

调味料

酱油：200 毫升

凉开水：100 毫升

细糖：1 大匙

米酒：50 毫升

做法

1. 取一深锅，放入蚬仔再加入冷水（需没过蚬仔），泡约 30 分钟使其吐沙，再将水倒掉洗净，另加干净的水，没过蚬仔。
2. 另取一炒锅加水至半满，放置炉上开小火，将蚬仔连锅置于炒锅中隔水加热约 4 分钟，至温度上升至约 70℃，用手碰触蚬仔而蚬仔不会闭壳时，将锅中的水倒掉。
3. 将姜切片、辣椒及蒜头拍破，与甘草及所有调味料放入做法 2 的锅中略拌，腌约 20 分钟至入味即可。



小贴士

做法 2 的隔水加热过程中不可剧烈摇晃，以免惊吓到蚬仔而造成蚬仔壳紧闭。若嫌隔水加热法太麻烦，也可以将蚬仔沥干水分后放入冷冻室中冷冻后再退冰，也可达到隔水加热的效果，只是肉质较干。





椒酥溪虾

材料

虾：300 克
辣椒：1 根

葱：2 根
蒜头：5 瓣

调味料

盐：1/2 茶匙

味精：1/2 茶匙

做法

1. 溪虾洗净沥干，用厨房纸巾略为擦干水分；葱切花、辣椒和蒜头切碎备用。

2. 取一炒锅，放入油烧热至约 180℃ 时，放入做法 1 的溪虾炸约 30 秒至表皮酥脆即起锅，沥干油分。
3. 另外热锅，加入少许油，以小火爆香葱、蒜、辣椒，放入做法 2 的虾、盐及味精，以大火快速翻炒至匀即可。



小贴士

炸虾时，火要旺，油要够（油量约是虾子的 3 倍）炸出来的虾子壳才会酥脆，一咬就碎。

葱烧鲫鱼

材料

鲫鱼：2条
姜：10克

调味料

酱油：2大匙
白醋：1/2茶匙
水：200毫升

葱：6根

细糖：1大匙
料酒：1茶匙

做法

1. 将鲫鱼洗净，以厨房纸巾轻轻按干；葱切长段；姜切片备用。
2. 热锅，放入约800毫升的油，烧热，先放入葱、姜炸至微焦黄后捞出，再放入做法1的鱼以中火炸约3分钟至焦酥捞出沥干油分。
3. 另起一锅，放入做法2的鱼，上铺做法2的葱、姜，再加入所有调味料以小火慢熬约15分钟至汤汁稍干鱼入味即可。





烤麸

材料

烤麸：5粒

干香菇：3朵

姜：10克

绿竹笋：100克

葱：1根

调味料

A. 酱油：2大匙
高汤：250毫升

B. 香油：1茶匙

糖：2茶匙

做法

1. 烤麸每粒切成三小块，绿竹笋切成与烤麸同等大小的块，香菇泡发切小块，葱切段、姜切片备用。
2. 热油锅至约150℃，将绿竹笋与1茶匙酱油拌匀，沥干后下油锅炸至表面焦黄捞出沥干油分。
3. 做法1的烤麸放入做法2的锅中炸约2分钟至焦脆捞出沥干油分。
4. 另热一油锅，以小火爆香葱、姜，将烤麸、绿竹笋、香菇及调味料A一起放入锅中，以中火煮约8分钟至汤汁收干，最后滴入香油拌匀即可。

