

省钱菜

10块钱10分钟的家庭烹饪术



我国著名医学科学家
胡维勤◎主编

南海出版公司

大厨教你烹饪技法
营养师指点养生之道

低价美食
120道精选

精打细算省足每一分
千挑万选营养不打折

DELICACY COLLECTION
Health and delicious food be rational designed
健康美食精挑细选·饮食营养合理规划



省钱菜

—— 10块钱10分钟的家庭烹饪术

康贤书◎主编

南海出版公司

目录

CONTENTS



Part 1 菜篮族省钱 省时存美味

精打细算省钱妙招04
做菜省时诀窍07



Part 2 省钱菜

炸酱+炸酱炒大白菜+炸酱拌面08
XO酱+XO酱炒猪耳+XO酱拌面10
红椒肉末+肉末白菜梗+凉拌肉末
粉丝12
香菇肉丝+香菇肉丝盖浇饭+香菇肉
丝炒米粉14
洋葱牛肉+洋葱牛肉炒土豆+洋葱
牛肉炒面16

泡白菜+泡菜炒牛肉片+泡菜水饺 18
开胃包菜梗20
腌香菇柄21
红椒芥蓝22
胡萝卜拌莴笋叶23
芹菜叶饼24
干椒炆萝卜25
胡萝卜炒黄瓜皮26
瓜皮炒瘦肉27
辣椒烧西瓜皮28
四色猪皮冻29
鱼香柚皮30
洋葱炒海带31
鱼肠芋头汤32
腊八豆蒸鱼鳃33
竹笋炒爽鱼皮34
海米炒韭菜豆芽35
虾西葫芦36
酥炸虾壳37



Part 3 省时菜

腐乳空心菜38
蚝油莴笋39





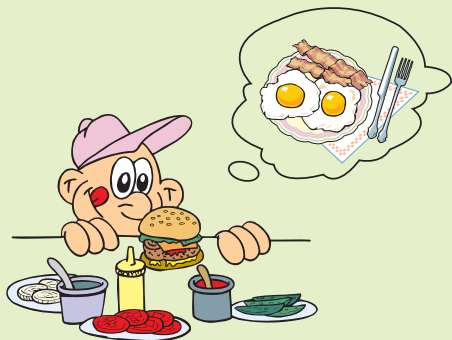
剁椒炒大白菜	39
孜然土豆块	40
四色素菜	41
卤草菇	42
椒香玉米	43
萝卜扒双冬	44
美味四色豆腐	45
莴笋肉卷	46
黄瓜肉末	47
玉米炒火腿肠	48
鸡肉黄瓜卷	49
百叶鸡肉卷	50
辣椒鸡翅	51
榨菜蛋饼	52
清蒸草鱼	53
微波炉蒸虾	54
煮河虾	55



Part 4
省能源菜

蔬菜沙拉	56
圣女果沙拉	57
瓜皮沙拉	57

鸡蛋沙拉	58
萝卜干拌豆豉	59
凉拌大头菜	60
辣椒拌大头菜	61
辣椒拌雪里蕻	62
麻香牛蒡丝	63
凉拌四蔬	64
香菜拌白菜	65
凉拌黄瓜粉丝	66
辣椒拌紫茄	67
凉拌花菜	68
皮蛋豆腐	69
白菜拌粉丝	70
辣拌小鱼干	71
辣椒墨鱼丝	72



Part 1

菜篮族省钱

省时
存美

味



俗话说，家里有个会挣的，不如有个会省的。现代化的快节奏、日益上涨的物价，使得“节约”已成为一种时尚。“会省钱”是持家高手才具备的能力，做得巧，省一半，只选对的，不买贵的。你会发现，控制食品开支有很大的空间。省钱、省油，省电、省燃气，成本降至最低，用最简单的食材，做出最健康，最营养的美食。厨房小技巧，既能让我们省钱，也能让我们在日常的生活中找到乐趣。

精打细算省钱妙招

所谓民以食为天，饮食可是我们每天的头等大事，但是在物价居高不下的今天，我们每个人的钱包可得捂紧一点。但是必要的开支总得要的，究竟怎样才能既满足自己的食欲，同时又能省钱呢？以下这十妙招可以轻松解决你的烦恼。

1. 中午或收摊时去买菜

一般人总觉得一早到传统市场才能买到最新鲜的食材，其实每日菜色都是当日进货，就算海鲜在同一个早晨新鲜度也不会有明显的不同，且外形愈漂亮的食材会愈贵，而在接近中午快收摊或是黄昏市场里常有大力杀价的空间，或能捡到便宜货，只是外形稍有瑕疵，若能在料理前多花点时间处理，对于美味的菜色影响不大，所花的菜钱却能节省很多。

2. 多买盛产期的蔬菜

想要吃得好，又符合经济原则，上市场买菜时，要尽量挑选当季盛产的蔬果，量大新鲜价格又低廉，这是省钱族必备的首要原则。像

秋冬季盛产的高丽菜、白菜、白萝卜，春季盛产的彩椒类、豆类、瓜果蔬菜都是购买的首选。有些人总等不及地想买刚上市的食材来尝鲜，注意，提早采收的食材不见得好吃，可是价格却有可能贵上一两倍呢，多买当季盛产的生鲜食材这主意一定要记住，只要是精打细算的人就会发现盛产期的食材因为特别多，总是特别便宜，而且也是最肥美好吃的。

3. 多买根茎类的蔬菜

多买物价波动较小的根茎类蔬菜或水耕的豆芽菜等，叶菜类的蔬菜容易因气候变化造成价格波动，有时贵得吓人，在这个什么都涨的时代，有人为了省钱就干脆不吃蔬菜水果了。可是，这样的饮食习惯对身体很不好！建议选择根茎类，一年四季都买得到的价格较低廉的蔬果，而且根茎类食材保存时间较长，可分多次食用。

4. 多到超市选购蔬菜

若遇上台风或寒害时，多到大型超市购买生鲜食材。如因台风造成菜价上涨到不可思议的地步时，大卖场也还能出现限时促销的青菜，

或许外型不是太好看，但在非常时期就不要太挑剔了，不然一张百元大钞拿出门没换什么菜就花光光了！

5. 大超市买实惠，小超市买新鲜

大超市的商品促销比较频繁，而小超市和农贸市场的蔬菜水果则很新鲜。所以，要是大超市的商品有促销的话，可以大量进货，把常吃的食物多买点回来存货。例如肉类食物，这些存放在冰箱，或腌制好，可以供一个星期食用。要是大超市没有促销的时候，我们就可以去小超市买新鲜的蔬菜了。反正灵活变通，省钱很轻松。

6. 吃海鲜去批发市场

海鲜批发市场，海鲜新鲜实惠，吃一顿海鲜盛宴的痛快岂是星级酒店所比？在星级酒店吃海鲜的钱，足够我们平常在家吃几顿了。为了我们的钱包着想，我们还是忍一忍，把美味的海鲜留在家中享用吧。在批发市场购买海鲜，比在农贸市场或者超市购买价格都会相应的低廉一点，而且还新鲜很多，何乐而不为呢？

7. 购买本地产的时令产品

如果你选择那些本地出产的农产品，你将不必支付运输费，而且这些食物由于短距离的运输将更有营养。你也将为支持当地的经济贡献一份力量，这是一个额外的好处。尽量选择时令的水果和蔬菜，它们的价格会更便宜。

8. 用促销食品做私房菜

结合家人口味，制订一套健康营养又经济的家庭食谱，用促销打折的食品根据食谱烹调。一次在超市买下大量的促销品，怎样用于每天的餐食中，确实是个头痛的问题。要是天天吃同样的食物，实在是让人倒胃口。那么促销品就失去了以后购买的动力了。但是只要我们搭配得当，制定一份好的食谱，一样可以每天为自己和家人奉上美味的佳肴。

9. 避免冲动购物

带着你的购物清单去购物，这样要买的东西你都一目了然，既节省了时间，又避免了诱惑。不会因为漫无目的地东张西望，而一时冲动购买那些吸引你眼球的食物。

10. 避免购买自主品牌的产品

普通牌子的商品在有些时候会被误认为品质不好，但是在你做出决定前，查看一下标签，你会发现它们含有同样的甚至含有比知名品牌产品更多的营养成分，然而它们的价格却便宜很多。

11. 在销价出售时购买

搜寻特价商品，尤其是瘦肉、鸡肉和鱼这些你经常使用的食物，因此而节省下来的开支相当可观。回家后，你可以将它们冷冻起来以备日后食用。

12. 肉类只要新鲜就好

挑选肉类时，只要新鲜就是美味的保证，像鸡肉不一定要选较贵的放山鸡或乌骨鸡，选肉鸡较便宜，口感也不错呀！猪肉不一定得选黑毛猪，一般的肉类只要部位挑选按个人喜好的口感，一样可以做出超好吃的家常菜，有时运用便宜的火锅肉片也能做出好味道呢！

做菜省时诀窍

我们每天花在做饭上的时间是不容忽视的，做一个晚饭起码一到两个小时，这还不包括考虑做什么菜，怎么做的时间，也不包括清理厨房，洗碗抹桌子的时间。我们除了工作，每天在填饱肚子上还要花费这么多时间，实在是太浪费了。以下的一些做菜省时秘诀，就可以让各位在每天头痛的做饭上，省下许多宝贵的时间。

1. 订制每周的家庭餐饮计划

我们都有个习惯，每天到做饭前才想要做什么菜，但是想来想去，有时候连吃什么也毫无头绪，但是时间就在这无谓的想法中白白流失了。可见，每次思考吃什么是很花时间的，而且心情不好的时候头脑更会短路，连下楼要拿什么东西都要发呆想半天，更不用说做饭这么复杂的事了。所以，我们可以订制每周的家庭餐饮计划，这样做还有一个好处就是假如每周买一次菜，那么去超市买菜的时候就会心中有数，不会乱买一气，还可以合理安排一周的营养搭配，尽量做到平衡饮食捍卫身体健康。

2. 记录做菜心得

准备一本硬皮笔记本，把看到的想做的菜谱记下来，一页记一个，下面留空白写注释。每次做完一道菜可以写下心得：哪里没做好了，做完味道如何，麻不麻烦等等，一般太麻烦的菜就不做了，下次做就不会重复犯错。每次做饭时，就抱着这本笔记本到厨房，边翻菜谱边做菜。同时，也可以省下你很多考虑今天吃什么菜的时间，随手一翻，想做什么都一目了然。

3. 空闲时准备好各种调料汁

做菜最常用的几种汁，买得到的买，买不到的自己一次配好装罐放冰箱保存，这样比起每次做菜重新配料要省时间，一般原料倒入油锅，淋上调料汁，菜就成了，多快捷简便啊。

4. 肉买来一次性切好

肉最多是切片或切条，有一些切块，买来一周的肉，一部分切片，一部分切条，全部一起切好，分装成小袋，每次做饭掏出一袋解冻就可下锅了。所谓长熬不如短痛，痛苦就痛苦一次，一天把手腕切肿可换来一周的轻松，值！

Part 2

省钱菜



物价节节上涨，许多人的生活节俭之风开始重新启动，绞尽脑汁在各个地方实行勤俭节约之举，这样的生活方式成为了一种时尚。这一章节我们精选的菜有的是用一般人废弃的边角料入菜，有的是将一道菜变身为几道菜，还有的菜价格比较便宜，让你在饮食这个生活花销大头方面省下一大笔开支。



一盘
炸酱

做成2种美食

可以做炸酱炒大白菜



可以做炸酱拌面



● 炸酱

原材料:猪肉300克,豆干100克,青豆50克,洋葱50克,红辣椒30克,胡萝卜50克

调味料:盐3克,番茄酱适量,蒜30克

做法:

1.将猪肉洗净,剁成肉末;青

豆洗净备用;洋葱、红辣椒、胡萝卜均洗净后切碎。

2.将豆干洗净后,切成丁。

3.蒜去皮,洗净后剁成蒜蓉。

4.锅上火,倒入油加热,把以上所有原料放入锅中翻炒,最后调入盐、番茄酱炒匀,装盘即可。



● 炸酱炒大白菜

原材料:大白菜100克,炸酱适量

调味料:盐3克

做法:

1.将大白菜洗净后,切段。

2.热锅,放入适量的清水加热后,倒入大白菜焯烫,然后捞起,沥干水备用。

3.净锅上火,倒油,放入白菜炒片刻,再倒入事先做好的炸酱,调入少量的盐炒匀。

4.待熟后,装盘即可。



● 炸酱拌面

原材料:面条100克,炸酱适量

调味料:盐3克

做法:

1.烧热半锅水,下少量油、盐,放入面条煮熟。

2.接着把面条捞起,浸入凉水中,待凉后捞出放入碗中备用。

3.将事先已弄好的炸酱放入微波炉中,加热。

4.最后把已加热好的炸酱淋在面条上面,拌匀即可食用。



一盘
XO
酱



可以做 XO酱炒猪耳



做成 2 种美食

还能做 XO酱拌面



● XO酱

原材料: 白萝卜200克, 虾米40克, 榨菜30克, 葱头30克

调味料: 盐3克, 辣椒酱适量, 酱油适量, 葱花15克, 香菜15克, 姜末20克, 花椒20克

做法:

1. 将白萝卜去皮洗净, 切丁;

虾米洗净; 榨菜、葱头洗净, 切丁; 香菜洗净, 切段; 花椒洗净。

2. 锅放油, 先放入白萝卜爆香。

3. 接着倒入虾米、榨菜、葱头、姜末、花椒, 翻炒片刻。

4. 再调入适量辣椒酱、酱油、盐, 炒匀, 最后撒上香菜、葱花, 装盘即可。



● XO酱炒猪耳

原材料: 猪耳朵200克, XO酱适量

调味料: 香菜20克

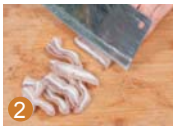
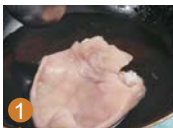
做法:

1. 将猪耳朵洗净, 并放入沸水中氽烫, 捞起, 沥干水。

2. 将氽烫后的猪耳朵切片; 香菜洗净, 切段。

3. 锅倒油加热, 放入猪耳朵炸至金黄色, 捞起, 沥干油。

4. 锅中留少量油, 倒入猪耳朵, 调入XO酱, 翻炒至熟, 最后撒上香菜, 装盘即可。



● XO酱拌面

原材料: 挂面300克, 空心菜200克, 红辣椒20克, XO酱适量

调味料: 盐3克, 酱油适量

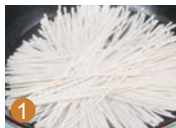
做法:

1. 将红辣椒洗净, 切圈; 空心菜洗净; 把挂面放入沸水中, 稍煮片刻, 捞起。

2. 另起锅, 烧开水, 加入适量盐, 搅匀。

3. 接着倒入挂面、空心菜, 调入酱油, 煮熟。再起锅, 装盘,

4. 最后倒入已做好的XO酱, 拌匀, 撒上红辣椒即可。



一盘
红椒
肉末



可以做 **肉末白菜梗**



做成 **2** 种美食

还能做 **凉拌肉末粉丝**



● 红椒肉末

原材料: 瘦肉300克, 红辣椒20克

调味料: 盐3克, 蒜15克, 葱15克

做法:

1.将瘦肉洗净, 剁碎; 红辣椒洗净, 切碎。

2.将蒜去皮洗净, 切碎。

3.将葱洗净, 切碎。

4.锅放油加热, 放入瘦肉、红辣椒、蒜、葱翻炒, 加入适量水, 调入盐, 煮熟即可。



● 肉末白菜梗

原材料: 白菜梗200克, 西瓜皮20克, 红椒肉末适量

调味料: 盐3克, 红椒30克, 红辣椒20克, 豆豉20克

做法:

1.菜梗洗净切块; 红椒洗净切碎。

2.红椒洗净切块; 瓜皮洗净切块。烧半锅水, 先放入白菜梗、

3.红椒、西瓜皮焯烫, 捞起, 沥干水。

4.再另起锅, 热油, 放入所有原料一并翻炒, 调入少量盐, 炒熟, 装盘即可。



● 凉拌肉末粉丝

原材料: 水发粉丝、西瓜皮各100克, 红椒肉末适量

调味料: 香菜15克, 花生米50克

做法:

1.西瓜皮洗净切块, 入沸水中焯熟备用; 香菜洗净, 切段。

2.花生米洗净, 入锅炒至酥脆后, 用刀背研磨碎。

3.将已煮好的红椒肉末, 放微波炉加热。粉丝洗净, 入沸水煮熟。

4.淋上热好的红椒肉末, 放花生米和西瓜皮, 撒上香菜, 拌匀即可。



一盘
香菇
肉丝



可以做 香菇肉丝盖浇饭



做成 2 种美食

还能做 香菇肉丝炒米粉



● 香菇肉丝

原材料: 瘦肉100克, 鲜菇50克, 洋葱50克, 豆干50克

调味料: 盐3克, 酱油适量, 淀粉适量

做法:

1. 将瘦肉洗净后, 切条; 豆干洗净, 切丁。

2. 将鲜菇洗净, 去蒂, 切成片, 备用。

3. 将洋葱洗净, 切丁备用。

4. 锅加油烧热后, 倒入瘦肉丝、鲜菇片、洋葱丁、豆干丁一起翻炒, 并加适量的盐和酱油炒匀至熟, 再倒适量水煮沸后, 勾芡装盘即可。



● 香菇肉丝盖浇饭

原材料: 米50克, 香菇肉丝适量

调味料: 香油适量

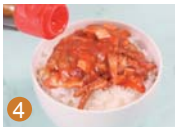
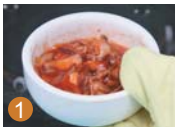
做法:

1. 在碗中倒入事先已经做好的香菇肉丝, 并放入微波炉中加热备用。

2. 将米淘洗干净, 放入电饭煲煮熟后, 盛出一碗米饭。

3. 然后将热好的香菇肉丝浇在米饭上面。

4. 最后淋上适量的香油, 即可。



● 香菇肉丝炒米粉

原材料: 细米粉200克, 胡萝卜、香菇肉丝各适量

调味料: 盐2克, 香菜20克

做法:

1. 将胡萝卜洗净, 切条; 香菜洗净, 切段。

2. 烧沸适量清水, 放入米粉焯烫片刻, 捞起, 沥干水。

3. 再净锅上火, 加油烧热, 将胡萝卜丝炒香后倒入香菇肉丝, 翻炒片刻。

4. 最后放入米粉, 调入盐炒匀, 撒上香菜, 即可。



一盘
洋葱
牛肉



可以做 洋葱牛肉炒土豆



做成 2 种美食

还能做 洋葱牛肉炒面

