



大众喝粥小菜

DAZHONG MEISHI
DAZHONG HEZHOU XIAOCAI

陈忠良 编著



大众美食

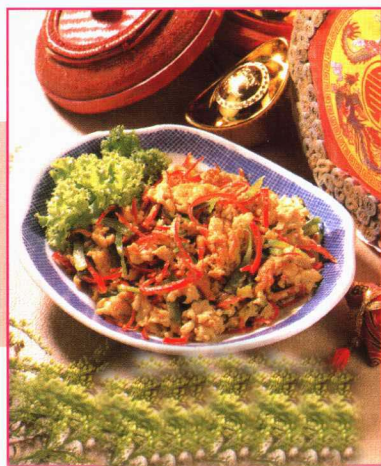


中国轻工业出版社



大众喝粥小菜

陈忠良 编著
黄时毓 摄影



 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

大众美食/陈忠良编著. —北京: 中国轻工业出版社,
2000. 6

ISBN 7 - 5019 - 2877 - 0

I. 大… II. 陈… III. 菜谱 - 中国 IV. TS972. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 25768 号

版权声明:

原书名:清粥小菜

©唐代文化 1999

本书中文简体字版经由台湾贺禧文化事业股份有限公司代理而成

策 划:食品图书事业部

责任编辑:冯雪梅 李炳华 责任终审:陈耀祖 封面设计:赵小云
版式设计:赵益东 责任校对:方 敏 责任监印:胡 兵

*

出版发行:中国轻工业出版社(北京东长安街 6 号,邮编:100740)

网 址:<http://www.chlip.com.cn>

联系电话:010 - 65241695

制 版:东远先行彩色图文中心

印 刷:北京百花彩印有限公司印刷

经 销:各地新华书店

版 次:2000 年 6 月第 1 版 2000 年 6 月第 1 次印刷

开 本:889 × 1194 1/32 印张:20

字 数:520 千字 印数:1—8000

书 号:ISBN 7 - 5019 - 2877 - 0/TS · 1742

定 价:138.00 元(共 10 册), 本册 13.80 元

著作权合同登记 图字:01 - 2000 - 1200 号

· 如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换 ·

中国轻工业出版社 隆重推出新世纪的食谱 —— 大众饮食疗法系列

治疗各种常见病

科学配餐

平衡膳食

医食同源

高脂血症的饮食疗法

贫血症的饮食疗法

胃、十二指肠溃疡的饮食疗法

糖尿病的饮食疗法

肝脏病的饮食疗法

心脏病的饮食疗法

肾脏病的饮食疗法

胆石症、胰腺炎的饮食疗法

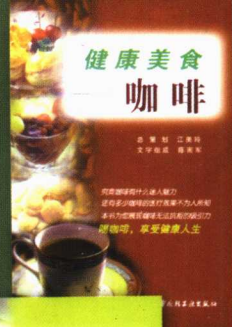
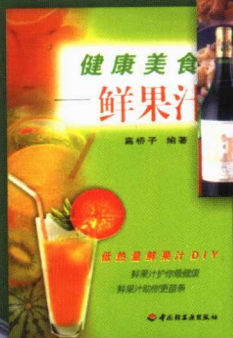
肥胖症的饮食疗法

高血压、动脉硬化的饮食疗法

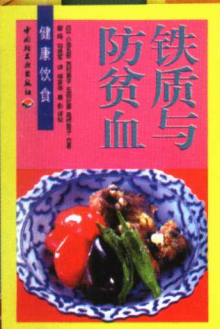
全国各大书店
有售



《健康美食》 吃出健康 喝出情趣



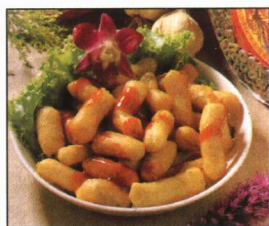
《健康饮食》 提倡膳食平衡 预防各种疾病



全国各大书店
有售

此为试读，需要完整PDF请访问 www.ertongbook.com

目 录



破布仔炒蛋.....	3	腌渍红辣椒	33
圆片脆瓜.....	5	辣笋片	35
酱香海带.....	7	炸甜不辣	37
酥炸香菇丝.....	9	脆炒香笋	39
芹菜萝卜蛋	11	嫩炒茭白笋	41
酱汁面肠	13	酱焖苦瓜	43
丁香豆干	15	韭黄豆干	45
卤素什锦	17	蘑菇玉米笋	47
豆瓣鲍菇	19	木耳炒肉片	49
盐酥银鱼	21	酱炒素肉	51
辣椒炒蛋	23	蜜汁丁香鱼	53
炸豆腐	25	葱辣萝卜丁	55
素火腿炒豆干	27	脆炒土豆丝	57
脆瓜香肠	29	香菇炒三笋	59
柴鱼花生	31	豆腐乳空心菜	61



破布仔炒蛋

材料：

破布仔 250 克、鸡蛋 3 个、酱油 2 匙、香油 1 匙、色拉油 2 匙。

作法：



❶ 将破布仔用清水洗净沥干备用。



❷ 把鸡蛋打散，加入酱油、香油混合调匀备用。



❸ 再将破布仔放入蛋汁内拌匀备用。



❹ 用色拉油热锅后，倒入破布仔蛋，以快火炒至散出香味即起锅。



圆片脆瓜

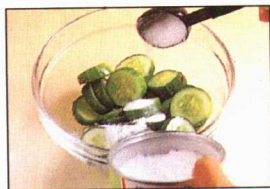
材料：

小黄瓜 6 条、盐 3 大匙、砂糖 2 匙、白醋 1 小匙、料酒 1 小匙、红辣椒 1 支、花椒 5 克、清水 500 毫升。

作法：



① 将小黄瓜洗净切圆片，辣椒洗净切末待用。



② 把小黄瓜放入容器内，加入盐 2 大匙，把黄瓜腌约 12 小时。



③ 加入清水 500 毫升于锅内，放入辣椒、花椒煮沸后熄火待凉。



④ 放入盐 1 大匙、砂糖、白醋、料酒，搅拌均匀成腌汁待用。



⑤ 取出小黄瓜用清水洗净沥干，再放入腌汁拌腌约 24 小时即可。

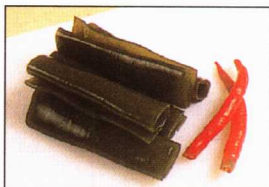


酱香海带

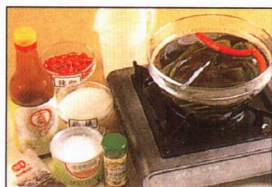
材料：

海带 5 条、酱油 3 匙、红辣椒 1 个、八角 2 粒、黑胡椒适量、盐 1 小匙、砂糖 1 小匙、清水 250 毫升、香油适量。

作法：



① 将海带、辣椒洗净备用。



② 将酱油、辣椒、八角、黑胡椒、盐、砂糖、海带、清水放入锅内煮沸。



③ 用中火将海带卤约 5 分钟后取出沥干切段。



④ 把切好的海带摆入盘中，滴上香油、酱油即可。



酥炸香菇丝

材料：

香菇头(大) 250 克、鸡蛋 1 个、砂糖 1 匙、盐 1 匙、胡椒粉 1 匙、酱油 20 毫升、色拉油 1000 毫升。

作法：



① 把香菇头泡水 3 小时后取出洗净，剥成丝状备用。



② 将蛋打入容器内，加入砂糖、盐、胡椒粉、酱油拌匀备用。



③ 把香菇丝加入蛋汁内拌腌 10 ~ 20 分钟备用。



④ 加入色拉油 1000 毫升热锅后，放入香菇丝炸酥。



⑤ 将香菇丝捞起沥油，摆放于盘中撒上胡椒粉即可。

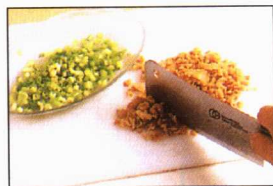


芹菜萝卜蛋

材料：

鸡蛋 3 个、芹菜 1 棵、萝卜干 100 克、盐 1 匙、胡椒粉适量、花生油 2 匙。

作法：



❶ 把萝卜干泡水洗净切末，芹菜去叶洗净切粒备用。



❷ 将鸡蛋打散，放入萝卜干、芹菜粒、盐混合拌匀备用。



❸ 加入花生油 2 匙热锅后，放入蛋汁以中小火煎熟软即可。



❹ 把炒好的蛋摆放于盘中，撒上胡椒粉即可。

