

品味健康生活 08

100道 1/3价格 省钱

餐厅美味在家做

蔡万利 著 Toku Chao 摄影





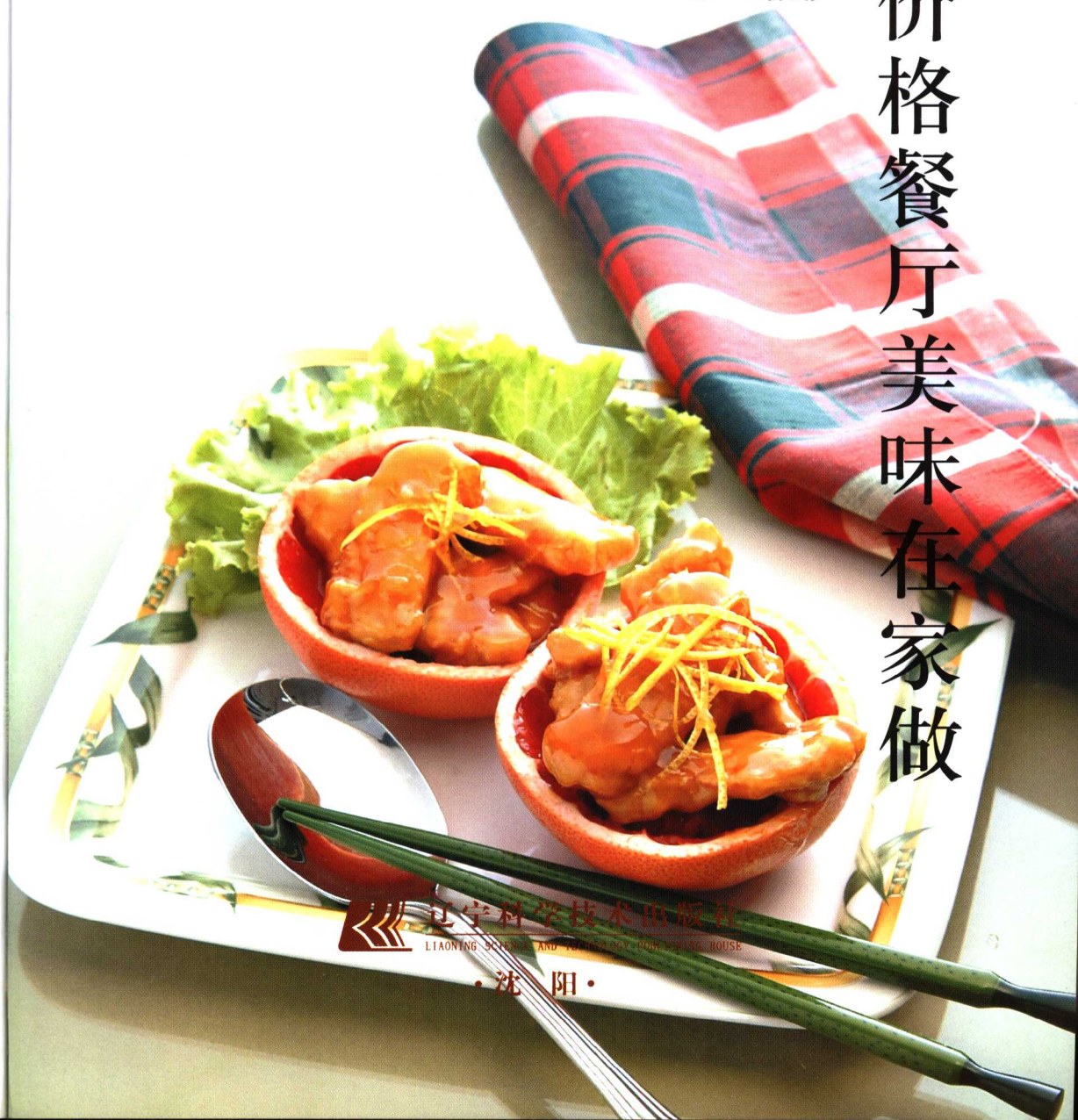
100道

1/3

蔡万利 著

Toku Chao 摄影

价格餐厅美味在家做



辽宁科学技术出版社

LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

· 沈 阳 ·

书名 / 作者 100 道 1/3 价格餐厅美味在家做 / 蔡万利

中文繁体字版于 2006 年由大境 / 出版菊文化事业有限公司出版

中文简体字版于 2006 年经大境 / 出版菊文化事业有限公司

(www.ecook.com.tw, T.K./P.C.Publishing Co.) 安排授权由辽宁科学技术

出版社出版

© 2006, 简体中文版版权归辽宁科学技术出版社所有

著作权合同登记号: 06-2006 第 51 号

版权所有 · 翻印必究

图书在版编目 (CIP) 数据

100 道 1/3 价格餐厅美味在家做 / 蔡万利著; Toku Chao 摄影. — 沈阳:

辽宁科学技术出版社, 2006.7

(品味健康生活)

ISBN 7-5381-4776-4

I. 100… II. ①蔡… ②T… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 069510 号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮编: 110003)

印刷者: 北京利丰雅高长城印刷有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 168mm × 236mm

印 张: 5.5

字 数: 80 千字

印 数: 1 ~ 8000

出版时间: 2006 年 7 月第 1 版

印刷时间: 2006 年 7 月第 1 次印刷

策 划: 盛益文化

责任编辑: 陈馨

封面设计: Wensilai

版式设计: Wensilai

责任校对: 郭瑞 王晓秋

定 价: 24.00 元

联 系 电 话: 024-23284360

邮购咨询电话: 024-23284502 23284357

E-mail: lkzsb@mail.lnpgc.com.cn

http: //www.lnkj.com.cn

目 录 c o n t e n t s



必点必学招牌菜：点用率高居不下 34 道……5

海鲜篇……6

- | | | |
|--------------|---------------|-------------|
| 01 清蒸鲜鱼 ……8 | 13 酥炸虾卷 ……17 | 24 三杯鸡……25 |
| 02 咖喱炒蟹 ……9 | 14 生炒墨鱼 ……17 | 25 辣子鸡丁……26 |
| 03 菠萝虾球 ……11 | 15 五更肠旺 ……18 | 26 客家小炒……26 |
| 04 苹果虾松 ……11 | 16 姜丝大肠 ……19 | 27 绍兴醉鸡……27 |
| 05 豆酥鳊鱼 ……11 | 17 牡蛎山药羹 ……21 | 28 芦笋百合……28 |
| 06 蒜烧黄鱼 ……13 | 18 蒜泥白肉 ……21 | 29 沙拉双笋……29 |
| 07 炒海瓜子 ……13 | 19 葱烧鲫鱼 ……21 | 30 家常茄子……29 |
| 08 蜜汁鱼条 ……13 | 20 梅干菜烧肉 ……21 | 31 卤白菜……30 |
| 09 豆瓣鲤鱼 ……14 | 21 葱爆牛肉 ……22 | 32 菜脯蛋……31 |
| 10 糖醋排骨 ……15 | 22 回锅肉 ……23 | 33 苦瓜咸蛋……31 |
| 11 凉拌蜆皮 ……16 | 23 辣味牛腱 ……24 | 34 麻婆豆腐……32 |
| 12 鲜炒螺肉 ……16 | | |



新进榜人气 NO.1：凌驾传统菜式的超人气 29 道……33

肉类篇 ……34

- | | | |
|---------------|--------------|--------------|
| 35 水煮鱼……36 | 45 香炸水晶鱼……44 | 55 凉拌木瓜丝……51 |
| 36 柠檬鱼……37 | 46 焗海鲜木瓜……44 | 56 虾仁烩豆腐……52 |
| 37 月亮虾饼……38 | 47 泰式咖喱鸡……45 | 57 枸杞川七……52 |
| 38 五味墨鱼……39 | 48 葱烧棒腿……46 | 58 辣子田鸡……53 |
| 39 沙拉墨鱼……39 | 49 怪味鸡……46 | 59 豆瓣嫩笋……54 |
| 40 蒜泥牡蛎……40 | 50 椒麻鸡……47 | 60 鱼香烘蛋……54 |
| 41 乳酪焗蟹……41 | 51 柳松菇烧肉……48 | 61 吻鱼苕菜……55 |
| 42 西红柿炒蛤蜊……42 | 52 腊肉苍蝇头……49 | 62 麻辣鸭血……56 |
| 43 鱼蛋沙拉……42 | 53 山药炒什蔬……50 | 63 炒山苏……56 |
| 44 橙汁排骨……43 | 54 丝瓜烩蛤蜊……50 | |





超下饭 vs. 小酌精选：吃过难忘的上瘾滋味 24 道……57

蔬菜篇58

- | | | |
|-----------------|-----------------|----------------|
| 64 蒜泥蒸虾.....60 | 72 荫瓜蒸鲜鱼.....66 | 80 香酥鸡块.....73 |
| 65 烤鱼下巴.....61 | 73 干煎平鱼.....66 | 81 沙茶羊肉.....73 |
| 66 豆苗虾球.....62 | 74 椒盐排骨.....67 | 82 京酱肉丝.....74 |
| 67 干烧大虾.....62 | 75 蒜茸蒸香鱼.....68 | 83 豉汁排骨.....75 |
| 68 椒盐鱼块.....63 | 76 香油小里脊.....69 | 84 肉酱蒸蛋.....76 |
| 69 牡蛎酥.....64 | 77 酥炸肥肠.....70 | 85 麻辣干丝.....76 |
| 70 豆酱蒸黄鱼.....64 | 78 生炒牛柳.....71 | 86 家常豆腐.....77 |
| 71 鲜炒鲸鲨.....65 | 79 青蒜腊肉.....72 | 87 酱爆鲜蟹.....78 |



100 分米面香主食与汤：饱足又满意 13 道……79

其他篇80

- | | | |
|-----------------|----------------|-------------------|
| 88 台式炒面.....83 | 93 扬州炒饭.....85 | 97 木瓜鱼汤87 |
| 89 南瓜炒米粉.....83 | 94 红糟鳗羹.....85 | 98 菠萝苦瓜瓜87 |
| 90 炒板条.....83 | 95 芥菜鸡汤.....85 | 99 竹笙牡蛎汤87 |
| 91 菠萝炒饭.....83 | 96 山药炖鸡.....87 | 100 味噌鲜鱼汤88 |
| 92 酸辣汤.....85 | | |



必点必学招牌菜： 点用率高居不下 34 道



* 材料、调味料、做法均以 4 人份的分量为制作配方。

量杯 / 量匙换算

1 升 = 1000 毫升

1 杯 = 240 毫升 = 16 大匙

1 大匙 = 15 毫升 = 3 小匙

1 小匙 = 5 毫升 = 1 茶匙

1/2 小匙 = 2.5 毫升

1/4 小匙 = 1.25 毫升

斤 / 克 / 两换算

1 公斤 = 1000 克 = 2 斤

1 斤 = 500 克 = 10 两

1 两 = 50 克

1 磅 = 454 克 ≈ 9 两

- 01 清蒸鲜鱼
- 02 咖喱炒蟹
- 03 菠萝虾球
- 04 苹果虾松
- 05 豆酥鳕鱼
- 06 蒜烧黄鱼
- 07 炒海瓜子
- 08 蜜汁鱼条
- 09 豆瓣鲤鱼
- 10 糖醋排骨
- 11 凉拌蜆皮
- 12 鲜炒螺肉
- 13 酥炸虾卷
- 14 生炒墨鱼
- 15 五更肠旺
- 16 姜丝大肠
- 17 牡蛎山药羹
- 18 蒜泥白肉
- 19 葱烧鲫鱼
- 20 梅干菜烧肉
- 21 葱爆牛肉
- 22 回锅肉
- 23 辣味牛腱
- 24 三杯鸡
- 25 辣子鸡丁
- 26 客家小炒
- 27 绍兴醉鸡
- 28 芦笋百合
- 29 沙拉双笋
- 30 家常茄子
- 31 卤白菜
- 32 菜脯蛋
- 33 苦瓜咸蛋
- 34 麻婆豆腐

海鲜篇

● 如何挑选肉质优良的鱼 ●

1. 鱼鳞细小、薄软或无鳞。
2. 鱼嘴小。
3. 在寒冷水域捕获的鱼。
4. 用手触摸鱼鳃，柔软不刺手。
5. 鱼鼻头上面有一片厚软的皮肉包。



6. 切片后用手摸切口，带有油脂。

● 处理鱼的正确6步骤 ●

1. 将鱼鳞清除干净。
2. 有些鱼的内脏虽然可食，但若不会处理，仍以挖去不用较安全。
3. 鱼鳃可用剪刀剪去。咽喉处容易有寄生虫存在，故应用盐略加刷洗。
4. 鱼腹有两层，内膜必须剪开。
5. 若鱼的脊骨内侧有红血，需将其刮除、洗净，鱼才不易腐坏或有腥味。
6. 当整条鱼剖洗好之后，再用加少许白醋或酒、盐的冷水浸洗一下，冲净后沥干水分，可用保鲜膜包紧冷冻储存（家庭式冰箱储存方法）。



基本保存期限 2 ~ 3 周

● 全鱼的处理 ●



全鱼在处理时，要先除去内脏并切除鱼头。清洗后撒少许盐，稍稍放置后，将渗出的水分拭干。连鱼鳃里面都要洗干净，再擦去水分。这样就可以除去多余的水分及鱼腥味，更增添美味。

● 鱼片的处理 ●



在鱼片上撒盐和酒，稍稍放置后，擦去水分（要注意不要长时间放置，否则就会变成腌鱼干了），彻底地吸去水分后可确保美味。另外，也可以在这个阶段用其他调味料来腌渍调味。

● 放在托盘中冷冻 ●



处理好的全鱼或鱼片，用保鲜膜以一条或一片为单位分别包紧。若是在保鲜膜外面再包上一层铝箔纸更好。平放在金属托盘上，平放在冰箱中冷气较强的地方，尽可能急速冷冻。

● 选鱼6大要点 ●

1. 活鱼的鲜度高，弹性较好。用手指按压鱼肉，松手后会立即弹起，这是一般简易的选购法。
2. 选购当季盛产的鱼，价格较低、肉质又好。同样大小的鱼，选背部肉厚的鱼较肥美。
3. 鱼眼膜明显凸起，鱼鳞不易剥落。
4. 白色的鱼肉比红色的好吃。
5. 闻起来没有鱼腥味。
6. 鱼身鲜亮，鳃色鲜红无黏液者较佳。



● 选购好虾的4大诀窍 ●

观察

1. 鲜虾的头身比例匀称，头不变黑。
2. 壳呈透明玻璃状。

气味

没有腥臭味。

触摸

1. 虾肉富弹性。
2. 头与身体紧连在一起，膜很完整。
3. 身上清爽没有黏滑液。如有黏滑液的感觉就需要多清洗。



● 鱿鱼、章鱼、墨鱼的选购3诀窍 ●

1. **皮色应该青灰带黑**：如已转成红色就表示已经不新鲜了。

2. **肉质透亮**：如已转成黄白色也表示鲜度较差。

3. **肉质富弹性**：如已皮破头断，闻起来有腥味，就不要购买。



● 选购活蟹 ●

观察

除了看蟹会不会动之外，如果蟹的眼睛凸出，不会收入眼壳内，则已是死蟹。



气味

没有腥臭味。

触摸

蟹类拿在手中有重重的感觉，蚬类可以两个相敲，声音清脆不空洞者为佳。

● 蟹的清洗3步骤 ●

1. 如果清洗的是活蟹，可先压住它的背壳，用筷子插入蟹嘴直入腹中，不久蟹就会咬住筷子而死。也可将其浸入淡水中使它自然死亡，这样蟹脚不易脱落。
2. 打开脐盖，再翻开背盖。因脐盖无肉故可用剪刀剪去。背盖内有沙囊（位于蟹嘴的内侧），要小心挖去，背盖上往往有很多蟹膏，如不是取全蟹形摆盘用，可以把膏挖出后去壳，也可用剪刀把尖端及有曲刺的地方剪去，再对剪成两块来用。
3. 蟹体两侧的肺羽和脚尖，要全部剪去。蟹虽又名无肠君，但在蟹腹中仍有如虾一样的细泥肠，可小心剔出，用清水浸洗，并用牙刷把壳缝中的细沙刷出。



● 放入密封袋中保存 ●



在托盘中急速冷冻后，再放进密封袋中保存。

因为保鲜膜和塑料袋都具透气性，因而不能防止氧化，并且冻结后很容易破损，这是鱼腥味污染冰箱及鱼贝类失去鲜美滋味的主要原因，所以请务必放入密封袋中保存。

● 抽压出空气成为真空状态 ●



为防止氧化及结霜，必须将密封袋中的空气抽

出来。将吸管插入密封袋中，扣上夹链后，将空气吸出，用手指压住，并快速地拉出吸管，扣紧夹链。用手将空气挤压出来再封袋口也可以。

● 记录下内容及日期 ●



结冻后袋内食物会变白，因而看不清楚内容物，所以贴上标签，在上面写下材料种类、事前完成的调味步骤和保存日期，或在冰箱门上贴上清单一览表也可以。

资料来源：大厨私房秘诀 280 招——海鲜篇

大厨私房秘诀 260 招——保鲜省钱快速料理

01

清蒸 鲜鱼



材料

海鱼1条
葱1根
姜2片
红辣椒1/2个
香菜少许

调味料

盐1/4茶匙
葱数段
姜1片
酒1大匙
蒸鱼露3大匙

做法

- 1 将海鱼处理干净，鱼身划八爪刀，用滚水略淋再洗净。
- 2 葱切丝，姜切细丝，红辣椒切丝，与香菜混合泡水备用。
- 3 鱼与调味料盛碗一起入蒸笼蒸10~12分钟，至熟取出。
- 4 倒出鱼蒸出来的汁，撒入葱丝、姜丝、辣椒丝及香菜，加热少许油，浇淋在三丝上增加香气即可。

P oint小提示

- ① 石斑等鳞片细小的海鱼，不易除净鳞片。用热水淋过后，鳞片会竖起，再洗净较简易方便。
- ② 蒸鱼要掌控好时间，肉质才会鲜嫩，鱼或其他海鲜类材料皆要用大火蒸，鲜美滋味才不会流失。

02 咖喱炒蟹

材料

蟹……1只(约350克)	蒜……………4瓣
洋葱 ……1/4个	姜……………2片
青椒 ……1/4个	葱……………1根
红辣椒……………1个	蛋……………1个
面粉 ……适量	

调味料

咖喱粉……1大匙	盐 ……1/2茶匙
姜黄粉……1/2大匙	酒……………1大匙
高汤……360毫升	鸡精 ……1/2茶匙
椰奶……2大匙	胡椒粉 ……少许
香油 ……少许	

做法

1 将洋葱和青椒切丝；红辣椒和蒜切片；葱切段；蛋打散；蟹洗净，切块备用。

2 将蟹肉块逐块沾上面粉，入油锅，炸至八分熟，捞出沥净油。

3 锅中留少许油爆香葱段、姜片和蒜片，加入洋葱丝、青椒丝和红辣椒片拌炒，续入调味料（香油除外）及蟹肉块焖炒入味，最后淋入蛋液成形，再滴入香油即可。

Point 小提示

蟹肉块经油炸才会产生蟹香味。可将汤汁多保留一点，浇淋在米饭上食用。





P oint 小提示

- ① 如果去餐厅享用苹果虾松，价格不便宜，但若在家里制作，卫生又省钱。生菜修剪成碗形，用冷开水洗净后，最好能泡在冰水中，以增加脆度。油条酥也可用米粉酥、冬粉酥或馄饨皮切小丁炸酥代替。
- ② 炒虾松要炒至干爽、粒粒分开为佳，勿过于黏稠。





03

菠萝虾球

材料

草虾仁250 克
菠萝罐头1 罐
酥炸粉少许
巧克力米少许

腌料

盐1/4 茶匙
酒1 茶匙
葱姜汁1 茶匙

调味料

蛋黄酱3 大匙
炼乳1 大匙
柠檬汁1 茶匙

做法

- 1 将草虾仁挑除肠泥,洗净,在虾背部划一刀至虾身 2/3 深处,用腌料拌匀备用。
- 2 将菠萝切片,沥干水分备用。
- 3 草虾仁略吸干水分,沾上酥炸粉,用中温(150℃)油炸熟捞出。
- 4 将菠萝片、草虾仁与调味料拌匀,盛盘,撒入巧克力米点缀即可。

Point 小提示

- ① 这是一道众人喜爱的佳肴,可将草虾仁换成鱼肉或干贝等,而菠萝也可用哈密瓜或芒果代替,各自风味不同。
- ② 蛋黄酱如果加少许芥末酱,味道会更好。



04

苹果虾松

材料

草虾仁150 克
马蹄(荸荠)5 个
芹菜1 根
香菜梗10 克
苹果1/2 个
油条1/4 根
生菜1 棵
葱(切花)1/2 根

调味料

A 盐1/4 茶匙
酒1 茶匙
胡椒粉少许
姜汁1/2 茶匙
淀粉少许
B 盐1/2 茶匙
酒1 茶匙
鸡精1 茶匙
高汤1/2 大匙
香油1 茶匙

做法

- 1 将草虾仁挑除肠泥,洗净,吸干水分,切成小丁,用调味料 A(淀粉除外)拌匀,再拌入少许淀粉。
- 2 将马蹄去皮,拍碎;芹菜和香菜梗洗净,切末;苹果去皮,切小丁,用稀释盐水浸泡;油条切小丁,炸酥备用;生菜修剪成小碗状,用冷开水洗净;葱切花备用。
- 3 锅中入油爆香葱花,续入马蹄、草虾仁、苹果丁和调味料 B,炒熟再加入芹菜末和香菜末炒匀备用。
- 4 生菜碗底部垫些炸酥的油条丁,再将炒好的虾松盛入即可。



05

豆酥鳕鱼

材料

鳕鱼1 片(约 250 克)
葱花适量
蒜4 瓣
姜2 片

调味料

A 葱3 段
姜1 片
酒1 茶匙
盐1/4 茶匙
B 豆酥3 大匙
辣椒酱1 大匙
鸡精1/2 茶匙
香油1/2 茶匙

做法

- 1 将鳕鱼的细鳞刮净,蒜和姜切末备用。
- 2 将调味料 A 置于鳕鱼片上,入锅蒸 8~10 分钟,熟后取出,拣去葱段和姜片。
- 3 锅中入 2 大匙油,炒香葱花、蒜末、姜末、豆酥及调味料 B 的其他材料,炒至豆酥香味溢出,呈酥状,迅速淋在蒸熟的鳕鱼上即可。

Point 小提示

- ① 请挑选品质佳的鳕鱼购买,有种较便宜的水鳕鱼,蒸好后鱼肉水分大量流失,口感、肉质均不佳,请避免购买。
- ② 炒豆酥时油量要略微增加,豆酥较容易酥香。豆酥是酱油酿造时衍生出的黄豆渣,经加工处理绞碎的成品。



Point 小提示

黄鱼煎时要先擦干鱼身，才不会出现油爆现象。加入肥肉烧出的黄鱼，肉质较滑嫩。





06

蒜烧黄鱼

材料

黄鱼1条(约600克)
 蒜10瓣
 香菇3朵
 绿竹笋30克
 红辣椒1/2个
 青蒜1/2根
 肥肉20克

调味料

A 酱油1/2大匙
 酒1茶匙
 B 酱油2大匙
 酒1大匙
 冰糖1/2大匙
 胡椒粉少许
 鸡精1/2茶匙
 水2杯
 淀粉水适量
 香油1茶匙

做法

- 1 将黄鱼处理干净，撕去头盖皮，鱼身斜划3刀，用调味料A略拌备用。
- 2 将香菇泡软，切片；绿竹笋和红辣椒切片；青蒜切细丝；肥肉切细条状。
- 3 锅入油，将鱼煎至两面呈金黄色取出，再放入蒜、香菇、红辣椒、绿竹笋和肥肉爆香，续入调味料B(香油除外)煮滚。放入黄鱼用小火焖烧入味至熟，取出盛盘。
- 4 用淀粉水将剩余的汤汁略收浓，淋入香油，浇淋在黄鱼上，撒入青蒜丝即可。



07

炒海瓜子

材料

海瓜子400克
 葱2根
 姜2片
 红辣椒1个
 蒜4瓣

调味料

酱油膏1/2大匙
 酒1茶匙
 胡椒粉少许
 鸡精1/2茶匙
 香油1茶匙

做法

- 1 将海瓜子泡盐水吐沙，葱切段，红辣椒和蒜切片备用。
- 2 锅入油，爆香葱、姜、蒜和红辣椒，续入海瓜子及调味料，炒至海瓜子开口即可。

Point小提示

海瓜子可改用蛤蜊，配料中也可加入九层塔增加香气。餐厅烹调海瓜子是用中温油过油，瞬间使海瓜子全部开口，再进行烹调，如此锅中才不会因海瓜子内含的水分流出，使酱汁变稀，但此法需大量的油及烹饪技巧，因此家中用简单的方式烹炒即可。



08

蜜汁鱼条

材料

鲷鱼肉1/2片
 苹果1/2个
 熟白芝麻少许

腌料

葱姜汁1茶匙
 酒1茶匙
 盐1/3茶匙
 胡椒粉少许
 鸡精少许

调味料

水120毫升
 糖3大匙
 酱油1茶匙
 苹果醋1大匙
 淀粉水少许

做法

- 1 将鲷鱼肉切成粗条，用腌料拌匀；苹果去皮，切成瓣状，用稀释的盐水略洗备用。
- 2 鲷鱼肉沾裹面粉入油锅炸熟，续入苹果略炸，一起捞出沥净油。
- 3 锅中留少许油，将调味料(淀粉水除外)煮融化，再放入鲷鱼肉条和苹果块翻炒，以淀粉水收汁盛盘，撒入熟白芝麻即可。

Point小提示

这道菜肴酸酸甜甜的味道很受小朋友的喜爱。鲷鱼也可换成鳕鱼或平鱼等。



09 豆瓣鲤鱼

材料

鲤鱼1条
绞肉30克
葱1根
姜1片
蒜2瓣
辣椒1个

调味料

辣豆瓣酱 $1\frac{1}{2}$ 大匙
米酒1大匙
酱油1茶匙
盐少许
高汤480毫升
鸡精少许
淀粉水少许
香油 $1\frac{1}{2}$ 茶匙

做法

- 1 将鲤鱼去鳞、鳃和内脏后，鱼身浅划格子刀，擦干水分，入油锅，略煎，两面呈金黄色，取出备用。
- 2 将葱、姜、蒜和辣椒均切成细末备用。
- 3 将绞肉入锅炒散，加入葱、姜、蒜和辣椒末爆香，加入辣豆瓣酱炒香后，续入其他调味料（淀粉水和香油除外）煮滚，将鱼放入，用小火焖煮至熟并入味。

- 4 剩余汤汁用淀粉水勾芡收汁，滴入香油后起锅，浇淋在鲤鱼上即可。

Point 小提示

适合制作豆瓣鱼这道菜肴的鱼类包括：鲤鱼、罗非鱼和鲈鱼等。可将豆腐切成小块与鱼一起焖煮，让菜肴更为丰富。

10 糖醋排骨

材料

小排骨250克 青椒1/4 个
洋葱1/4 个 菠萝2圆片
红、黄彩椒...各1/4 个 面粉适量

腌料

酒1茶匙 酱油1茶匙
盐1/2 茶匙 鸡精1/2 茶匙
胡椒粉少许

调味料

番茄酱2大匙 水1大匙
白醋1大匙 淀粉水适量
糖1大匙 香油1茶匙
盐少许

做法

1 将小排骨洗净，用腌料拌匀；洋葱、红、黄彩椒和青椒切菱形片；菠萝切小片备用。

2 将小排骨沾裹面粉，入油锅中温油(150℃)炸30秒，转小火炸2分钟至熟，起锅前用中、高温逼油炸酥，捞起。

3 锅中留少许油爆香洋葱和菠萝，续入调味料(淀粉水和香油除外)、小排骨和三色彩椒翻炒均匀，用淀粉水收汁，滴入香油即可。

Point 小提示

小排骨沾面粉后，要等面粉潮湿再入锅油炸，如此裹排骨的面粉才不会脱落，才能炸出酥香的排骨。起锅前淋入香油，能使菜肴更加光亮美观。



11 凉拌蜆皮

材料

海蜆皮丝 ……150 克
黄瓜 ……1/2 条
红辣椒 ……1/2 个
香油 ……1/2 大匙
色拉油 ……1/2 匙

调味料

蒜末 ……1 茶匙
葱花 ……1 大匙
盐 ……1/2 茶匙
糖 ……1 茶匙
鸡精 ……1/2 茶匙
白醋 ……1 茶匙

做法

- 1 将海蜆皮丝略洗,放入快煮沸的水中汆烫10秒钟后捞出,用流动的活水冲约半日,沥干备用。
- 2 将黄瓜和红辣椒洗净切丝,与沥干的海蜆皮丝混合。
- 3 加入盐、糖、鸡精和白醋,再将葱花、蒜末码在上面,锅中将香油和色拉油烧热,浇淋在葱花和蒜末上,混合拌匀即可。



Point 小提示

海蜆皮本身很咸,所以汆烫后要用活水冲洗,使蜆皮膨胀产生脆度并减少盐分。

12 鲜炒螺肉

材料

螺肉 ……150 克
葱 ……1 根
姜 ……2 片
红辣椒 ……1 个
蒜 ……3 瓣
九层塔 ……50 克

调味料

沙茶酱 ……1 大匙
酱油膏 ……1 大匙
米酒 ……1 大匙
鸡精 ……1/2 茶匙
胡椒粉 ……少许
水 ……1 大匙
香油 ……1/2 茶匙

做法

- 1 将螺肉洗净;葱切段;红辣椒和蒜切片;九层塔择成小朵,洗净备用。
- 2 将螺肉入滚水中汆烫5秒钟捞出。
- 3 锅中入油,爆香葱、姜、蒜和红辣椒,续入调味料及螺肉,用大火快炒,最后加入九层塔炒熟即可。

Point 小提示

螺肉本身鲜味不浓,又带有少许腥味,所以要用重味来烹调,适合下饭、配酒,浓浓的沙茶及九层塔香,会让人多吃一碗饭。

