

小家盛宴

大中家庭美食会推广
最新超级畅销菜谱

97位做菜老手验证

做了就忘

[500式家常美味菜谱]

简单又丰盛
家常又美味



[大蕃茄传媒机构] 编著

云南大学出版社
YUNNAN UNIVERSITY PRESS

家常美味菜谱

家常又美味·简单又丰盛

500式

献给热爱生活的人

小家盛宴

做了就忘

最新超级畅销菜谱

大中华家庭美食协会推广

97位做菜老手验证

图书在版编目(CIP)数据

小家盛宴 做了就忘: 500式家常美味菜谱/大蕃茄
传媒机构编著. —昆明: 云南大学出版社, 2003.11
ISBN 7-81068-666-6

I.小… II.大… III.菜谱 IV.TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第103071号

小家盛宴 做了就忘: 500式家常美味菜谱

[大蕃茄传媒机构 编著]

策划/著作 大蕃茄传媒机构

电话/TEL 0871-5125666

责任编辑 伍奇 何传玉

主 编 莫 锟

美食指导 姜 亮 何 耘

撰 稿 散 散 琉 璃

装帧设计 葱包烩儿 罗孝慧

插 画 草 帅 钱仁衍

网 址 www.bigtomato.com

www.wheretogo.com.cn

E-mail bigtomato969@sohu.com

出版发行 云南大学出版社

社 址 云南省昆明市一二·一大街
(云南大学英华园内)

邮 编 650091

网 址 www.ynup.com

E-mail market@ynup.com

发行部电话: 0871-5033244 5031071

制 版 大蕃茄传媒机构

印 刷 昆明市益民印刷有限公司

开 本 889×1194mm 1/24

印 张 8.75

字 数 150千

版 次 2003年11月第1版

2004年4月第2次印刷

ISBN 7-81068-666-6/R·28

定 价 19.80元

版权所有 翻印必究

版权所有 翻印必究



总 目 录

导 读 · 1

使用说明 · 3

补充说明 · 4

名词解释 · 5

图标说明 · 6

菜 谱 · 7~201

营养看表 · 202~203

贴士目录 · 204

菜谱

目录

新手上路

不会做饭的请举手

早餐

- 一、用整个早上来搭配 / 12
- 二、没有时间 / 15
- 三、面包用处大 / 19
- 四、还是中式合胃口 / 20
- 五、有什么吃什么 / 23

中餐

- 一、不能少了肉 / 28
 1. 红肉 / 28
 2. 白肉 / 31
 3. 也算肉 / 34
- 二、来点蔬菜 / 37
 1. 拌拌吃 / 37
 2. 煮煮吃 / 41
 3. 炒来吃 / 46
- 三、谁说来不及吃海鲜 / 52
- 四、一碗饭 / 55
- 五、喝点果汁 / 60
- 六、小补一下 / 62

晚餐

- 一、清淡一点是对的 / 66
 1. 素炒 / 66
 2. 素汤 / 73
 3. 素蒸 / 76
 4. 沙拉 / 79
- 二、如果需要一点肉 / 81
 1. 串荤炒 / 81
 2. 串荤汤 / 85
 3. 放心吃海鲜 / 90
- 三、特别的晚上 / 93
 1. 简单又营养 / 93
 2. 吃鱼好 / 98
 3. 就是要吃肉 / 100

下午茶

- 一、点心一点一点点心 / 104
- 二、喝点茶 / 106
- 三、清新清醒 / 107
- 四、只是点心媚外 / 109
- 五、喝花式啤酒，不用找理由 / 111
- 六、咖啡，只有咖啡 / 112

宵夜

- 一、小东西 / 114
 1. 甜的 / 114
 2. 咸的 / 116
- 二、不吃肉，只喝汤 / 118
- 三、养颜啰 / 122
- 四、饿了就喝粥 / 124

家宴

- 一、平日 / 127
 1. 海鲜 / 127
 2. 肉 / 129
 3. 鱼 / 133
 4. 蔬、果、素 / 137
- 二、节日 / 140
 1. 蒸 / 140
 2. 炒 / 143
 3. 炸 / 147
 4. 煮 / 150
 5. 甜食 / 156

Party

- 一、为什么不疯狂 / 161
 1. 户外烧烤 / 161
 2. 除了肉 / 168
- 二、如果要正式一些 / 166
 1. 冷 / 166
 2. 热 / 168
 3. 甜品 / 171
 4. 一起喝点，了解更多 / 174

一菜多吃

- 一、鸡 / 176
- 二、鱼 / 181
- 三、番茄 / 183
- 四、豆腐 / 185

异国风情

- 墨西哥辣味 / 190
- 意大利面 / 192
- 法国小菜 / 194
- 瑞士火锅 / 196
- 日本寿司 / 197
- 伊朗手抓饭 / 198
- 越南虾 / 200

生活是轻松而美好的，做菜也一样

翻开这本书会发现，没有漂亮的图片和烦人的数字计量。是的，生活中规则太多，而我们将要告诉你的，是500个轻松愉快而且自由的过程。别去考虑那么多，生活没有标准，幸福只有自己才能体会，想做就做。

导 读

这本书的内容非常全面，涉及到了生活的各个阶段，不管你是单身、恋爱、新婚、已婚，在将来很长一段时间里，你都会得到她的帮助。

我们还认为每一个菜里的原料，其实你都可以换成你最方便找到的来做，甚至，炸也可以变成煮，没什么不可以。

还有，我们的文字就像聊天一样，很

随意也很快乐，你可能没想到可以这样学会做菜。

你先看目录，找到最适合你的。目录非常便于查找，然后你不用边看边做，也许你只看菜名，就可以做一道菜了；也许，你还需要看一下计量说明和示范操作，不过你很快就会熟练的。要说还有什么，那就是不少菜来自身边的朋友或妈妈和去过的餐馆。

导 读

生活中的惊喜就是这样，往往来自平凡中的意外发现。如果你身边有足够多的朋友和妈妈，你其实都可以不用买这本书，蹭饭就行了。

最后你做成什么，都没关系，怎么做菜都是高兴，怎么生活都是有理。

献给你，热爱生活的人们。

使用说明 用量表

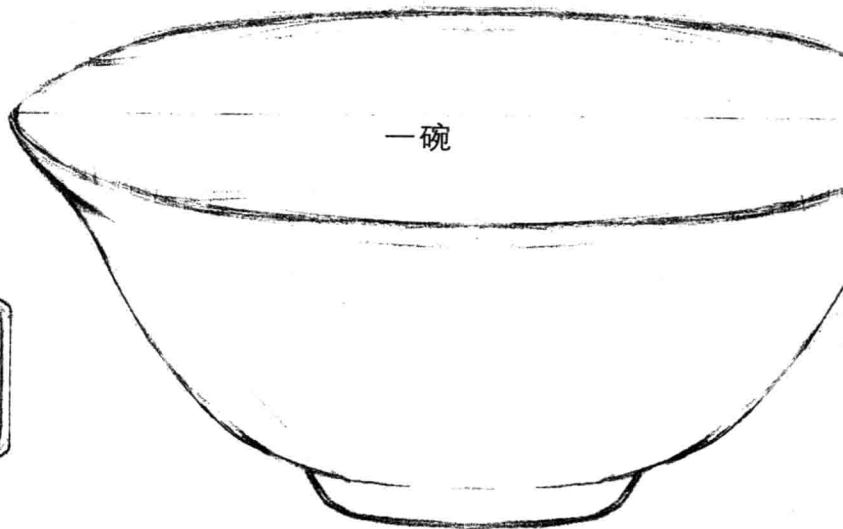
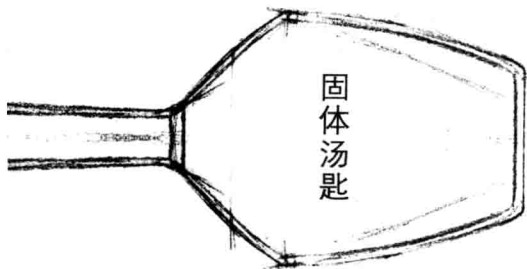
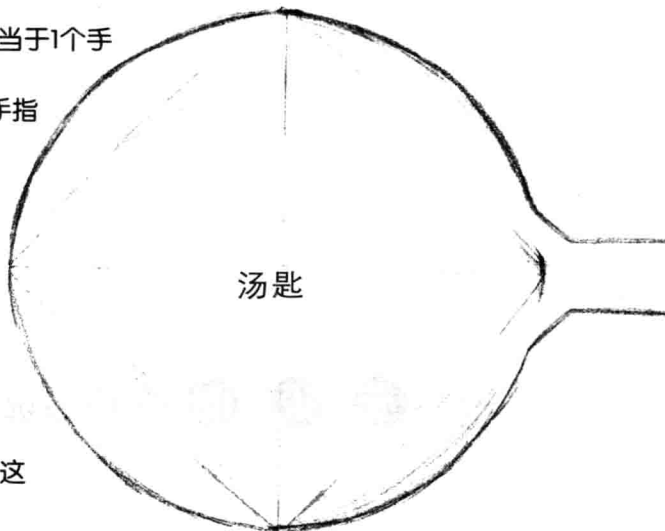
我们没有在每一个菜谱中告诉你具体的分量和克数，因为再也没有比您的经验和悟性更准确的仪器了。当然，必要的交待不能少，如果你是新手，就参照一下吧！

①用量对照表

- 一点=1/2茶匙=3克固体调料=3毫升液体调料=相当于1个手指头插下去挑起来的那点
- 少许=1茶匙=5克固体调料=5毫升液体调料=2个手指头挑起来的那点
- 适量=1汤匙=15克固体调料=15毫升液体调料
抓过东西没有，1把就那么多，手特大的例外。
- 一碗=250毫升液体调料或半听可口可乐

②茶匙、汤匙和碗

用的碗和匙，我们画了1:1的图，和你家里的差不多，而且，每个超级市场都绝对不会缺货，即使这本书畅销100万册。



补充说明 实话实说

- ①我们菜的分量是以2~4人为标准；
- ②热量以1份菜计，5星表示热量已经达到人一天的需要。18~49岁男女需2100~3200千卡，有点考人是不是？其实早中晚1星半：2星：1星半就很健康。
- ③这些碗啦匙啦，保证你在家居用品店、超级市场都能买到。
- ④关于材料，绝大部分是你常吃常买常见的。当然，并不是每一个日子都那么平凡，所以有一些材料，要找专门的地方买，你会发现，买的过程也是一种乐趣。
- ⑤如果你很会搭配衣服，那相信这本书就不止50个早晨，100个中午，100个晚上，25个闲散的下午，40个不想早早入睡的午夜，80个家庭的聚会，40个疯疯的Party，还有30个异国风味与风情；各种菜式的组合搭配完全由你自由发挥。

名 词 解 释

1. 氽：一种做菜的方法。烧开一锅水或汤，把原料下到锅里，在沸水或鲜汤里稍微煮一下，马上捞起来，是快速成熟的烹调方法。
2. 炆：一种腌的方法，把要腌的原料切细，拌上辣椒粉、米面、调料，上笼蒸熟，然后就可以存放好长时间，吃的时候就下油锅炒或者再蒸熟，味道重，很下饭。用茄子、鱼、鸡等都可以做。
3. 琼脂：植物胶的一种，用海产的石花菜类制成，无色，溶于热水。通称洋菜或冻粉。
4. 橄榄油：橄榄果冷压后的果油，维生素E含量很丰富。用橄榄油做的菜，色、味、营养都能比较好的保持原本。
5. 水淀粉：即淀粉用水调开。很多炒、烩的菜加上一点水淀粉会很滑，肉类下锅前用一点水淀粉拌拌，能保持很嫩的口感。
6. 料酒：做菜提味去腥用的。酒度较低一般只有15~20度，种类很多，例如黄酒、绍酒等，是帮助入味的好东西。
7. 马蹄粉：马蹄也叫荸荠，马蹄粉和藕粉一样用开水调开吃，味道和藕粉很难分，但营养稍差。
8. 苋菜：也叫杏菜，俗称小米菜，一般有红色和白色两种。
9. 牛腩：简单点说就是牛的五花肉，又叫肋条，是腹部皮和排骨之间的肉。
10. 苜蓿：又名金花菜，无土水栽方法培育出来的种芽，细如发丝可以生吃，也可以榨汁或者炒来吃，营养很好。
11. 秋葵：一种草本植物原产于非洲，又叫羊角豆、咖啡黄葵。嫩果荚、嫩叶，有独特的香气可以吃，味道鲜美。
12. 培根：西式腌肉、熏肉，就是猪背部肋部的。
13. 蟹粉：蟹肉、蟹黄、姜末、料酒、味精、胡椒粉、醋一起炒出来的膏。
14. 乌鱼蛋：作食品的乌贼的卵腺，乳白色，加工成后像花瓣。
15. 裙边：甲鱼硬壳周围的软边，做熟后是半透明的，像翩翩的裙摆，是最好的部位。
16. 花蛤：一种贝，肉质饱满，含沙少，蛋白质含量高，煮汤味道鲜美。
17. 蛤土蟆：黑龙江、吉林一带产的一种雌性蛙，卵腺是有食疗价值的珍贵原料，认为有滋阴养颜的作用。

图 标 说 明



新手上路

家常美味

简单变复杂很容易，复杂变简单就难了。

先复杂地做几个简单的菜吧，这很容易。



新 手 上 路

煮白萝卜

准备时间：5分钟

制作时间：30分钟

或一个半小时

热 量：半星 120卡

主料：大白萝卜 1个(800g)

配料：童 子 骨 1根(40g)

调料：盐 1/2茶匙

味精 1/3茶匙

辣椒面 2茶匙

胡椒粉 1/3茶匙

做法：

①熬一锅腿骨汤。

- 买一根腿骨，大的好，骨油多，然后冷水下锅，水要盖过骨头，大火煮开，转小火炖1-2小时；第一次没经验，要小心汤煮干或溢出来，隔一会儿要查看一下；
- 没有骨头汤用清水煮也行，多放点猪油，汤才会乳白，但味道不在一个级别。

②大白萝卜切成块放到汤里再煮熟。

- 这个菜很简单，所以大白萝卜不能空心，一般萝卜叶看起来绿绿的如果底下还有一圈青皮就错不了。
- 大白萝卜切块，可以当成是刀功入门，而且还可以练习分解食材。萝卜洗不洗在你，卫生习惯我们就不负责培养了。然后先把萝卜分两段，每段横竖各一刀分成4块，然后每半就能服服贴贴的放在菜板上，任由宰割了；块要切得稍大一点，煮出来才够味。
- “涨水萝卜冷水瓜”，这是妈妈告诉的经验，所以一定要骨头汤开了以后再放萝卜进去。

③最后放点盐，关火。

- 其实煮的时候根本不用管，哼着小曲收拾你的小窝，等到一屋子弥漫着淡淡的萝卜清香，尝尝熟透了没有就行，没经验的还是隔一会儿来照看一下，煮干了就不好了。还有放盐，先少放一点，尝尝不够再放，淡了好说，咸了就麻烦了。

④口味稍重一点的可以用辣椒粉、盐、味精、胡椒各一点，用萝卜汤一调蘸着吃，又开胃又暖和，对感冒的效果，相当于一颗白加黑。

提示：煮汤，就像夫妻，需要很多东西来支撑，不断融合，还要独立，出来的味道又要保持统一，所以说相爱容易相处难。不过，至少煮好一锅汤，我们还是有信心教会你的。

新 手 上 路

微波茶鱼

准备时间：20分钟

制作时间：5分钟

热 量：1星 240卡

主料：鲜鱼 1条(600g)

青葱 半根

姜 半块

茺荳 1棵

调料：料酒 2茶匙

香油 2茶匙

做法：

①鱼刮鳞去内脏，切掉头和尾，冲洗干净后用干布擦去水分。

· 鱼其实不难做，只要掌握保持鲜味，去掉腥味这两点就基本没问题；去掉的头尾可以加点蔬菜煮一锅鲜鲜的鱼头汤。稍动一下脑筋，书里的很多菜都可以这样，把不要的又拿来做成一道菜，心灵手巧就是说这样的人。

②在鱼身两侧分别划3道斜口，内外用盐和料酒抹一遍，放20分钟。

· 这20分钟用来复习刀功：葱切长段拍松散，姜切细丝，分别垫在微波炉专用的玻璃盘子里，茺荳也切碎备用。

③茶叶用半杯水泡开，把茶叶捞出来放进鱼肚子里，再把鱼放到玻璃盘子里，然后在鱼身上撒点葱姜和2茶匙茶叶水，蒙上一层保鲜膜放进微波炉高火加热5分钟。

· 我喜欢逛商场的小家电柜，会发现很多有趣的小东西。厨房小电器更新的速度都快赶上电脑了；锅灶越来越好看，越来越方便；小到调鸡蛋，都有打蛋器卖而且是电动，还见过一种有四块刀片的切橙子的专用刀，一刀就能切出4块，平时就怕切橙子，圆圆的不好切，这样省事多了。我想，生活的情趣就是这些吧。还不快把你家的现代厨具用起来。

④出炉后揭掉保鲜膜，浇上2茶匙香油和料酒，点缀一点茺荳。完成。清淡爽口。

· 一般来说高火加热5分钟鱼肉就熟透了，如果恰巧你买的鱼需要减肥，那就再加2~3分钟。不要太长，鱼肉很容易烤干的。

· 做完鱼，最好让微波炉门开一会儿，透透气，然后擦洗一下，要不然就像不清洁的冰箱一样会有异味的。

提示：书里很多菜都可以用新的厨具来做，新厨具要比老厨具更人性更注意健康，不过很多人说做出来的菜就是没有老厨具做的好，也有道理。

新 手 上 路

麻辣肉片

准备时间：10分钟

制作时间：2分钟

热 量：2星 480卡

主料：猪瘦肉 1块 (250g)

配料：冬笋 1段(100g)

鸡蛋 1个

葱 1棵

姜 1块

调料：盐半茶匙

淀粉半茶匙

酱油1茶匙

味精1/3茶匙

料酒1茶匙

油3茶匙

做法：

- ① 猪肉切片，放盐、料酒、鸡蛋、淀粉拌匀。
 - 记得曾犯过一个切肉的错误，炒出来的肉怎么都老。后来老妈才告诉我，肉分横丝和直丝，仔细一看肉的肌理果真分得清直线。如果顺着直的方向怎么炒都是老的。要找到直的方向横着切，等切完这份肉，如果一块块还算均匀，刀功基本上到了可以糊弄自己人的水平了。
 - 拌淀粉真是个好主意，会让肉很嫩，粘上一点就够了，放多了一嘴的粉，像假冒伪劣。
 - 很多人不太习惯放料酒，以为酒放到菜里挺没道理也没必要，其实料酒几乎是没有度数的，而且提味非常棒。不贵，买一瓶回家先少放点试试。
- ② 葱切段，姜切片，辣豆瓣酱剁碎，冬笋去老皮切片。
 - 这一堆东西切完，不超过2分钟而且没伤着手，就能糊弄外人了，如果自信还不够，就把葱段再切成葱花，姜片再切成姜丝，豆瓣酱剁茸，怎么样？熟能生巧嘛。
- ③ 放葱、姜、酱油、料酒、味精、水淀粉加一点水调成汁。
 - 调汁是我们常用到的方法，因为这些调料如果一样一样放，就不容易拌开，所以先调在一起，留个融合的时间。
 - 调汁放调料的时候要考虑到吃饭人的口味，盐味重的就多放点盐、酱油，味淡的多放点葱姜。
- ④ 炒锅大火热油，下豆瓣酱和肉片一起炒，出油时再下笋片炒匀，最后加调味汁，笋片炒软就熟了。
 - 炒东西最好做到急火快炒，只有这样才能让食物熟而且最大限度保持营养成分。
- ⑤ 四川风味，味重，又辣又鲜，很过瘾。

提示：笋片可以换成蘑菇、茼蒿、酸菜什么的，都可以，只要你喜欢，世界上永远不变的只有变化，不是吗？

早餐

简单方便，

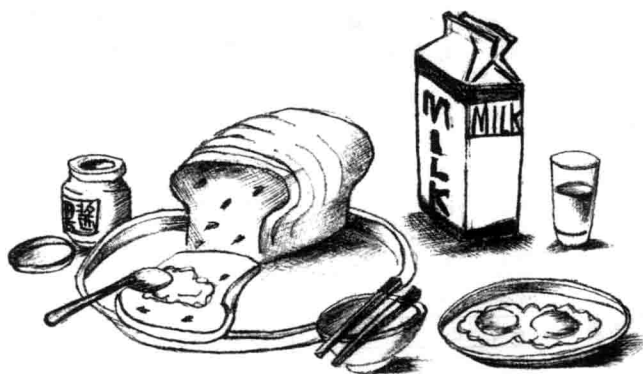
家 常 美 味

吃得饱、营养。

给自己做，

给家人做，

给心爱的人做。





鲜橘西米露 + 鸡蛋椰蓉豆沙卷

「阳光每天都是新的早餐也是」

先煮西米吧，放适量冷水，煮到没有白心，这段时间可以把糯米粉、鸡蛋、糖、奶油用温水和匀，按扁，卷入豆沙，上笼蒸，这时西米差不多也熟了，看看没有白心就放糖、牛奶，煮开后关火冷却，关照一下糯米卷有没有熟，熟了拿出来滚上椰蓉，切段，西米露还要加冷藏过的橘瓣，好了，终于结束了。

有时间的话，头天做好西米露冷藏，就不会这么忙，口感还更好。

备料

西米 2杯
牛奶 2小袋
橘子 1个
桔子 1个
鸡蛋 1个

热量 ★★☆☆☆



番茄玉米比萨烤吐司

「阳光每天都是新的早餐也是」

要换口味，就先采购一些吐司片、比萨酱、乳酪，罐装玉米粒，够了。

动手，每片吐司涂上比萨酱，撒上沥过水的玉米粒，再放上番茄片、乳酪，撒一点盐，胡椒，塞进烤箱或者微波炉，看到乳酪融化口水都流出来了，吃吧。

备料

吐司片 4片
比萨酱 1汤匙
乳酪 半汤匙
罐装玉米粒 1罐

热量 ★★☆☆☆



香葱韭菜酪 + 竹笋肉丸汤

「阳光每天都是新的早餐也是」

先把所有准备工作做好：温水发开竹笋，切段，香葱、韭菜切碎和面粉、蛋液、盐、水调成糊，把竹笋和肉丸下锅煮。煮的时候就同时煎饼，饼好了，汤也开了，再下几片番茄，加盐、味精，为老公做的早餐就好了。

备料

干竹笋 1小把
番茄 1个
鸡蛋 1个
猪肉 200克
香葱 1小把
韭菜 1小把
面粉 半小碗

热量 ★★☆☆☆