

小资 卷 馆

# 私房菜

SI FANG CAI

生活的味道  
酸甜苦辣咸

李籽墨 编著  
珠海出版社

快乐厨房





## 图书在版编目(CIP)数据

私房菜 / 李籽墨编著. — 珠海: 珠海出版社, 2006. 1

ISBN 7-80689-498-5

I. 私... II. 李... III. 女性—保健—菜谱

IV. TS972.164

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第143988号

## 私房菜

---

©李籽墨编著

终 审: 罗立群

策 划: 冯建华

责任编辑: 徐菁菁

封面设计: 冯建华 李籽墨

版式设计: 珠海意趣东方视觉设计中心

---

出版发行: 珠海出版社

社 址: 珠海市银桦路566号报业大厦3层

电 话: 0756-2639346 邮政编码: 519001

邮 购: 0756-2639344 2639345 2639346

网 址: www.zhcbbs.net

E-mail: zhcbbs@zhcbbs.net

---

印 刷: 珠海市新金业彩色印务有限公司

开 本: 850 × 1168mm 1/40

印 张: 3 字数: 40千字 图120幅

版 次: 2006年1月第1版

2006年1月第1次印刷

印 数: 1-5000册

书 号: ISBN7-80689-498-5/TS·41

定 价: 10.00元

---

版权所有 翻印必究

(若印装质量发现问题, 可随时向承印厂调换)

# 快乐厨房



# 目 录 CONTENTS

豆豉鲑鱼玉米	6	花生木耳炒鸡蛋	56
罐头鱼的新做法	7	咖喱炒蟹	57
酸菜炒鸭肉丝	8	泰式鱼饼	58
酸梅冬瓜球	9	家常肉丸	60
菠萝炒鸡肉	10	菠萝咕嚕鸡球	62
自制番茄酱	12	秘制清蒸鱼	64
抗衰老菜品	17	溜蛋黄	66
家常地三鲜	34	雪菜炒冬笋	67
酸辣土豆丝	35	回锅素片	68
鲜椒茄条	36	玉兰炒鲍贝	69
百合炒鸡蛋	37	素炒金针菇	70
苦瓜炒牛肉	38	拌茄泥	71
腰果炒肉丁	39	大酿茄盒	72
开味木耳	40	鸡蛋香菇	73
雪菜毛豆	41	微波炉食物介绍	74
蒜香蒸豆角	42	玉米浓汤	92
酸豇豆炒蛋	43	海鲜浓汤	93
苦瓜拌虾仁	44	奶油鸡茸蘑菇汤	94
苦瓜拌三丝	45	鹌鹑蛋粟米羹	95
枸杞金条	46	枣糯米粥	96
萝卜牛腩煲	47	西班牙牛奶饭	97
夏日菜品	48	红薯蒸饭	98
麻婆豆腐	52	香菜炒饭	99
鱼香肉丝	53	厨房小贴士	100
生炒排骨	54	健康小贴士	116



← 蔬菜·水果  
蛋·豆制品 →

我把生活折成纸袋

里面装载

酸、甜、苦、辣、咸





## 豆豉鲮鱼玉米

**原料：**罐装玉米粒1斤，豆豉鲮鱼100克，青红椒丁50克，蒜茸、精盐、白糖、味精、色拉油各适量。

**做法：**豆豉鲮鱼切成丁，玉米粒用水略冲洗，沥净水分；

净锅上火，倒入色拉油烧热，先下入蒜茸炒香，再下入鲮鱼丁煸香，然后下入玉米粒和青红椒丁炒匀，调入精盐、味精、白糖，翻炒均匀，起锅装盘即成。





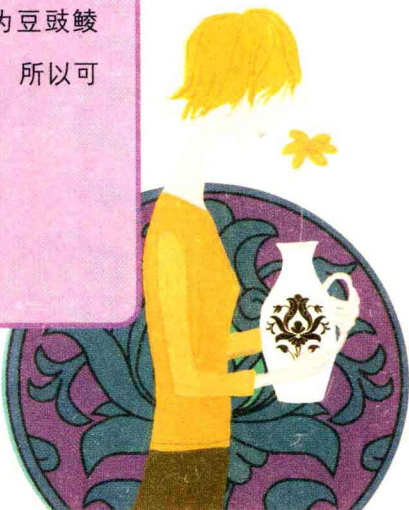
## 罐头鱼的新做法

**原料：**豆豉鲮鱼1罐，油菜半斤。

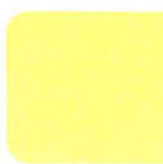
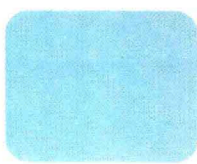
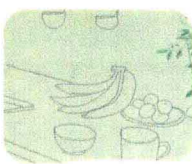
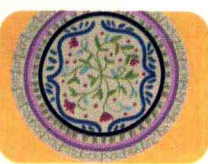
**调料：**蒜，生抽，蚝油，麻油，植物油。

**做法：**炒锅落油，将蒜爆香，加入豆豉鲮鱼、油菜翻炒，然后加入蚝油、生抽、麻油调味。（因为豆豉鲮鱼罐头本身有咸、鲜味，所以可以不用加盐了）

**特点：**营养均衡，味道鲜美。







## 酸菜炒鸭肉丝

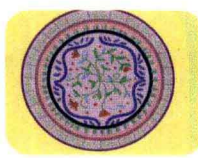
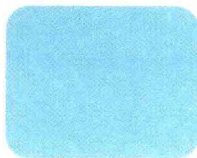
**原料：**鸭肉半斤（烤鸭肉，最好是胸肉并切成丝），酸菜100克。

**调料：**红椒，蒜，姜，生抽，蚝油，糖，料酒，食用油，糖。

**做法：**先将酸菜用生抽、糖炒一会儿，盛出备用；在炒锅里放油，加入红椒、蒜、姜爆香，再加酸菜和鸭丝，起锅时加一点料酒、盐调味，勾芡即可。

再加上白白的鸭架，啊……  
简单的生活，平淡的快乐！





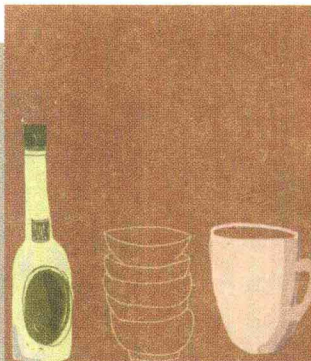
## 酸梅冬瓜球

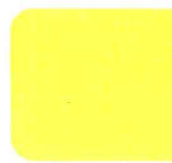
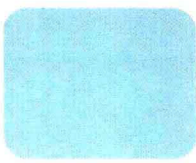
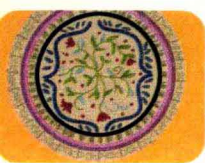
**材料：**冬瓜1500克，酸梅1袋，白糖120克，白醋10克。

**制法：**冬瓜去皮洗净，用小勺挖成圆球形，然后放入沸水锅中氽至刚断生，捞出沥水；

净锅上火，掺入清水1000克烧开后，放入酸梅和白醋，搅匀后盛出，晾凉，调入白糖，倒入煮断生的冬瓜球，浸泡至冬瓜入味，即可食用。

**特点：**色泽紫红透白，口味酸甜，如冰镇后食用，风味更佳。





## 菠萝炒鸡肉

**原料：**鸡肉，菠萝。

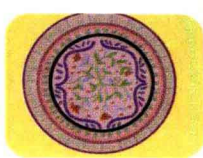
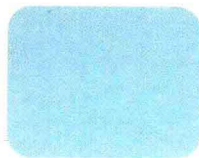
**调料：**盐，料酒，鸡精，食用油，淀粉，葱，姜。

**做法：**将鸡肉拍平，在肉面上切“井”字花纹，再切成方块（这样在烫鸡肉时会变成球状），然后用盐、鸡精、淀粉调水腌制一会儿，菠萝去皮洗净、切成丁；

坐锅点火，放清水，水开后放入鸡块，成球状时捞出；

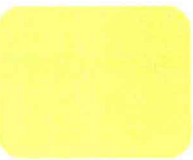
在锅中放油，放入葱、姜爆香，再倒入鸡球和菠萝，最后加入一点料酒。

香喷喷的菠萝炒鸡肉就好了。



私  
房  
菜





## 自制番茄酱

**原料：**番茄若干、罐头瓶

**做法：**将器具和番茄洗净，番茄用热水煮熟，  
然后去皮切成小条；

将切好的番茄塞入瓶中，捣碎、压实，  
盖上罐头盖子，并在盖上扎个小孔；

放到蒸锅上蒸至番茄变成2/3即可。

番茄酱食用方便，可以用来作各种番茄菜肴。







## 意大利面

**原料：**牛肉末 150 克，洋葱半个，自制番茄酱酌量，意大利通心粉半包。

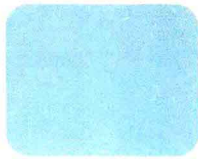
**调料：**盐、黄油、黑胡椒少许，橄榄油 1 匙。

**做法：**在锅中放入盐和沙拉油，煮沸后倒入通心粉，煮熟盛出待用；

在炒锅里放入橄榄油和黄油，黄油融化后放入碎洋葱；

将洋葱炒软后加入牛肉末，炒熟后加入番茄酱用小火炖 10 分钟左右；

再放入黑胡椒，倒在煮好的意大利面上就 OK 了。



## 西红柿鸡蛋汤

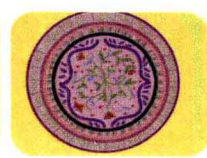
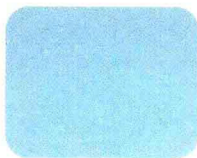
**原料：**番茄酱或新鲜番茄，鸡蛋。

**做法：**在锅内倒入油，倒入番茄酱或把新鲜番茄烫过去皮，切碎，放入炒锅，炒至酱汁浓稠；

把炒好的番茄酱或番茄加入水，水量不要太多，两碗为宜；

汤煮沸后放入调料，将鸡蛋打匀，撒在锅里，一边撒一边搅动，然后马上关火即可。





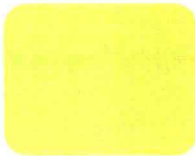
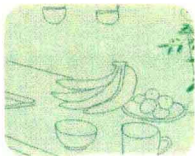
## 番茄炖牛肉

**原料：**牛肉半斤，番茄酱，新鲜番茄，萝卜块少许。

**调料：**姜、盐、大料。

**做法：**牛肉切成块状，番茄切块；将所有材料一起放入水中并加入姜和大料，一起炖1小时；关火之前放盐。





## 番茄煮鱼

**原料：**鲩鱼肉 460 克，番茄 600 克，姜 1 片（拍烂），葱 2 条（切碎），茄汁 3 汤匙，盐、油、糖、生粉适量。

**做法：**鲩鱼肉用适量胡椒粉、盐腌 30 分钟，沾上少许生粉煎至两面金黄色上碟；番茄切件去核，下油爆番茄，加入适量清水煮沸，下茄汁及调味料再煮片刻，用生粉水勾芡，下葱炒匀，铲起放在鱼上。