

菜谱系列·家常风味菜丛书

田原 编著

少妇巧手菜



羊城晚报出版社



图书在版编目(CIP)数据

少妇巧手菜/田原编著. —广州:羊城晚报出版社, 2005. 2

(菜谱系列·家常风味菜丛书)

ISBN 7-80651-307-8

I. 少… II. 田… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第007374号

责任编辑 黄初镇 黄捷生 吴伯衡
责任技编 汤卓英
策 划 韦 光
封面设计 莫晓林
摄 影 Raymond (香港专业摄影师)



少妇巧手菜

SHAOFU QIAOSHOU CAI

出版发行/羊城晚报出版社(广州市东风东路733号 邮编: 510085)

发行部电话: (020) 87776211转3824

经 销/广东新华发行集团

印 刷/广东省中山新华商务印刷有限公司

地 址/广东省中山市火炬开发区逸仙大道 (邮编: 528437)

规 格/787毫米×1092毫米 1/16 印张 6 字数 30千

版 次/2005年2月第1版 2005年2月第1次印刷

书 号/ISBN 7-80651-307-8/TS·21

定 价/18.00元

版权所有 违者必究

(如发现因印装质量问题而影响阅读, 请与印刷厂联系调换)



菜谱系列·家常风味菜丛书

田原 编著

少妇巧手菜

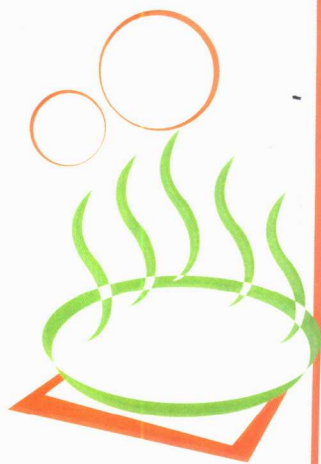


 羊城晚报出版社

前言

QIAN YAN

“做菜难”是每个家庭主妇经常面对的问题。一般的家常菜式，人们早已司空见惯。如何做出既保证饮食营养，又在口味上变化创新，看似普通却又令人回味无穷的家常菜呢？《少妇巧手菜》遵循现代营养学理论，精选新颖的家常菜，用普通的原料，做出不一般的美味菜式，配上精美的图片与简要的文字说明，使每个家庭主妇从此告别了“众口难调”的烦恼。



目录



兰豆炒肉片	5
奶油菜心鸡丝	7
蘑菇烧豆腐	9
肉片炒银耳	11
淮山滑炒里脊	13
六味牛肉	15
虾米炒芥蓝	17
柠檬红衫鱼	19
冬荷鸡柳	21
豆苗牛肉丝	23
番茄煮鱼	25
香菇炒猪心	27
松子豆腐	29
金针菜炒藕丝	31
菠萝炒鸡肉	33
葱姜炒猪肺	35
烩鳝鱼丝	37
鸡翅黄豆	39
凤尾菇烧肚片	41
鸡片炒菠菜	43
萝卜丝炒牛肉	45
家乡鱼丸	47
板栗猪肉	49
白焯芥蓝	51
蒜椒煎牛扒	53
丝瓜炒猪心	55

豆腐干炒百合	57
五香炒肉蟹	59
萝卜炒鹌鹑	61
豆角炒咸猪肉	63
苦瓜肥肠	65
鲜芦笋炒墨鱼	67
七彩烧豆腐	69
柱候茄子	71
芹菜炒鱼松	73
沙姜蒸猪肚	75
姜葱炒牛腱	77
咖喱薯仔鸡	79
鲜百合炒猪肚	81
美极咸猪肉	83
沙姜蒸鸡块	85
炒猪肚粉肠	87
丝瓜百合肾球	89
姜葱炒鸡块	91
珧柱扒节瓜脯	93
芹菜炒猪肚	95



MULU

Landouchaoroufian



兰豆炒肉片

用料

猪肉
瘦洋葱
荷兰豆
笋片
冬菇
料酒

100克
1个
50克
50克
3个
适量

做法



1 将荷兰豆撕去筋络，洗净，沥水；冬菇用清水浸软，去蒂切开；洋葱洗净，切片；猪瘦肉洗净，吸干水分，切薄片。



2 烧锅下油，下猪瘦肉爆炒。



3 依次下洋葱、笋片、冬菇及荷兰豆同炒，溅酒，下调味料，炒匀至各用料熟透，上碟即可。



提示



此菜新颖在于普通的兰豆炒肉片中加了冬菇，既增加了色彩，又更为鲜香、脆嫩可口。

Waiyoucairinjisi



奶油菜心鸡丝

用料

鸡肉 200克
菜心 适量
淡奶 1杯
料酒 适量

做法



1 青菜心洗净，沥干水分，切段；鸡肉洗净切丝。



2 锅中下油烧热，放下鸡丝炒至变色。

提示



此菜巧在加了淡奶，做出来即有原来的鸡香、菜心鲜味，又加上有奶香。



3 下菜心拌炒，再加入淡奶、料酒、调味料炒熟，勾芡即成。

Mogushaodoufu



蘑菇烧豆腐

用料

豆腐 250克
鲜蘑菇 100克

做法



1 将豆腐冲洗干净，切成小块；蘑菇洗净，切成片。



2 锅中下入植物油，待油烧热时放入豆腐、蘑菇同炒。

提示



此菜清养肺胃，宽肠降浊，降血脂，尤其适于老人食用，是取悦老人的佳肴。



3 加入酱油、麻油、精盐、味精等调味料炒匀，勾芡即成。

Roupianchaoziner



肉片炒银耳

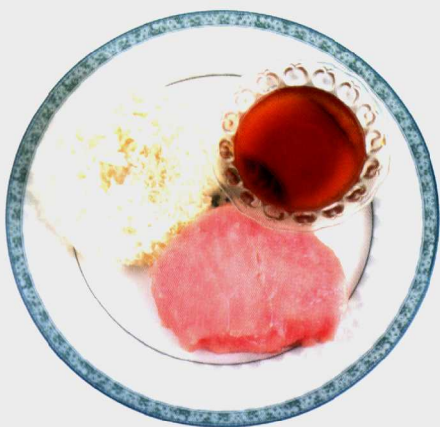
用料

银耳 25克
猪瘦肉 100克
料酒 适量

做法



1 银耳用温水泡软，摘去老蒂，洗净泥沙，掰成小块；猪瘦肉洗净，切成薄片。



2 锅置旺火上，放入猪油烧热，下猪肉片煸炒。

提示



银耳补肾益精，滋补强壮，和血养营。本菜是男女皆宜的佳肴。



3 放料酒、酱油、精盐，不停地翻炒，最后投入银耳，加点清水，煮至银耳和肉片熟透，点入味精，装盘即可。

Huashanhuachaoji



淮山滑炒里脊

用料

生淮山	250克
猪里脊肉	150克
葱段	适量
姜片	适量
料酒	适量

做法



1 生淮山洗净去皮切片；猪里脊肉洗净切片。



2 将肉片加盐调味，挂粟粉糊，入温油锅煸炒，变色后取出。锅中留少许油，以葱段、姜片起锅，再放入淮山片煸炒。



3 加盐、料酒炒拌，将肉片回锅，勾少许粟粉，淋明油，即可上碟。

提示



淮山和猪里脊肉有补肾滋阴、健脾补肺之功效。适用于脾虚食少、热病伤津及遗精、尿频、遗尿等症。

Liuveiniurou



六味牛肉

用料

牛肉	250克
胡椒	15克
荜拔	15克
陈皮	6克
草果	6克
砂仁	6克
良姜	6克
姜葱	适量
	适量

做法



1 牛肉洗净，切小块；其余用料分别洗净。



2 锅中烧热油，爆香葱、姜，放入牛肉片炒至八成熟后取出。

提示



六味中药材与牛肉同煮，可暖脾和胃，理气宽中，补益气血，强筋壮骨。在家常菜中亦属新鲜稀有的一种。



3 所有用料放入煲内，加水适量，煮至牛肉熟烂，调味即成。