



现代人食谱
COOKBOOK FOR MODERNS

两菜一汤

MAIN DISHES SOUP

萧宗隆 著

食尚系列 13

简便易行的美味套餐
营养均衡的绝妙配菜

惊喜价

16.00元



中国农业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

两菜一汤 / 戴宗隆著. —北京: 中国轻工业出版社, 2004. 1
(现代人食谱·食尚系列 13)
ISBN 7-5019-4180-7

I. 两… II. 戴… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第108241号



版权说明

原书名: 两菜一汤

作者: 戴宗隆

©本书中文简体版由台湾生活品味文化传播有限公司授权, 由中国轻工业出版社独家出版发行。未经著作权人和本社书面许可, 不得以任何方式对本书内容进行复制、转载或刊登。违者必究。

责任编辑: 杨 刚

策划编辑: 龙志丹 责任编辑: 劳国强 封面设计: 李云飞

版式设计: 王佳凡 责任校对: 李 婧 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)

印 刷: 北京佳信达艺本印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2004年1月第1版 2004年1月第1次印刷

开 本: 889 × 1194 1/24 印张: 3.5

字 数: 76千字

书 号: ISBN 7-5019-4180-7/TS·2459 定价: 16.00元

著作权合同登记 图字: 01-2003-8280

读者服务部邮购热线电话: 010-65241698 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-88390721 88390722

网 址: <http://www.chilp.com.cn>

Email: club@chilp.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

30813S1X, 101ZYW



现代人食谱
COOKBOOK FOR MODERNS

食尚系列 13

Main Dishes Soup

两菜一汤

萧宗隆 著



 中国轻工业出版社

目录



食材处理与用料	3
烹调方法索引	5
糖醋甜椒排骨套餐	8
糖醋甜椒排骨	8
扁鱼大白菜	10
馄饨青菜汤	11
京酱肉丝套餐	12
京酱肉丝	12
木须豆腐	14
海带银鱼羹	15
橙汁猪排套餐	16
橙汁猪排	16
腐乳空心菜	18
萝卜鱼丸汤	19
鲜笋红烧肉套餐	20
鲜笋红烧肉	20
雪里蕻百叶	22
冬瓜尾骨汤	23
青椒豆干牛肉套餐	24
青椒豆干牛肉	24
黄瓜凉粉	26
油豆腐肉汤	27

蚝油芥蓝牛肉套餐	28
蚝油芥蓝牛肉	28
麻婆豆腐	30
丝瓜瘦肉汤	31
咖喱牛肉套餐	32
咖喱牛肉	32
西红柿炒蛋	34
西红柿豆芽汤	35
芹菜炒牛肉丝套餐	36
芹菜炒牛肉丝	36
沙拉虾卷	38
鲜笋蛤蜊汤	39
牛腩煲套餐	40
牛腩煲	40
培根香肠卷	42
紫菜蛋丝汤	43
柿子椒炒鸡柳套餐	44
柿子椒炒鸡柳	44
凉拌大头菜	46
冬菜虾仁羹	47

盐水鸡套餐	48
盐水鸡	48
滑溜鱼片	50
蛤蜊蒸蛋汤	51
辣子鸡丁套餐	52
辣子鸡丁	52
香菇烧白菜	54
金菇三丝汤	55
椒麻鸡片套餐	56
椒麻鸡片	56
牡蛎煎蛋	58
牛蒡豆腐羹	59
沙茶扒鸡腿套餐	60
沙茶扒鸡腿	60
虾米炒丝瓜	62
咸菜肉丝汤	63
椰汁芋头鸡翅套餐	64
椰汁芋头鸡翅	64
沙茶鱿鱼	66
紫菜蛋花汤	67

盐水鸡套餐	48
盐水虾	68
脆瓜蒸肉丸	70
金针肉丝汤	71
味噌烤鱼	72
红油鸡丝	74
油豆腐粉丝汤	75
五柳墨鱼	76
咖喱马铃薯	78
芸豆排骨汤	79
蒜香烤鱼片	80
腊肉卷心菜	82
豆芽排骨汤	83



contents

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertor.com

食材处理活用术 Q&A

●怎样将四片切薄片又不会伤到手?

切薄肉片时，可事先将肉放入冰箱冷藏一段时间，等肉硬些，再拿出来切，就可以得心应手，切得又薄又美观，但冷藏时间不宜过久，否则太硬就不好切了。

●猪肚要如何清洗才干净

在市场购买猪肚时，尽量购买已经清洗干净的猪肚，否则就要费一番工夫了。首先要将猪肚内面翻出，去除脂肪后再撒上面粉，用力搓洗后用水反复冲干净。

●煎猪排要如同让肉质松软且容易入味。

里脊肉含有丰富的脂肪，可以先切掉部分油脂并去筋，下锅前用肉锤拍打，把肉的纤维组织拍松，使肉质变得柔软且容易入味。

● 鸡 鸭内脏要怎样洗净?

鸡、鸭等家禽的内脏，处理时必须去除表面薄膜及污垢，再用盐搓揉内侧，静置 20 分钟再洗净。

● 鸡胸肉如何保鲜?

鸡胸肉洗净后，必须用纸将水吸干，平整排入密封袋，挤出袋内空气后封好袋口，也可将鸡肉切成条状裹上浆粉，密封放进冰箱冷冻，约可保存1个月。





● 鸡腿肉要怎么处理？

用鸡腿肉做菜时要去骨，切成小块再腌入味，不但美味，快炒时也容易炒熟。切下来的鸡骨架只要烫去血水，捞出洗净，再放入沸水中以小火熬煮半小时，即可做成高汤。

● 鱼类要如何保鲜？

鱼买回来后要先清洗干净，擦干水分，抹上少许盐，密封后放进冷冻室，可保存 2~3 天。若要长期冷冻，必须先将鱼的内脏清除干净，用白纸或密封袋包好，放进冷冻室，可保存 2~4 周。

● 如何挑选新鲜的蛤蜊？如何判断蛤蜊已充分吐沙？

烹调蛤蜊之前，只要将蛤蜊放在盐水中浸泡静置，至换水后，水中不再含沙粒，即表示已充分吐沙。要判别蛤蜊是否新鲜，可拿两个蛤蜊互相敲击，若声音清脆，则表示新鲜。

● 虾要怎么处理？

虾清洗干净后，要用剪刀剪去虾须，再从虾背剪开，挑除肠泥。烹调时用大火快速煮熟，减少烹调时间，避免虾肉变硬而影响口感。

● 墨鱼要怎么选购及烹调？

选购墨鱼时要挑选表层皮膜完整，有光泽，捏起来富有弹性的。烹煮时可以清蒸或汆烫凉拌做成冷盘蘸酱料食用。



● 烤

烤鱼有独特的香味，但吃起来较为干酥，因此应挑选肉质较细嫩且脂肪含量较多的肉，口感才不会过于干涩，失去风味。



● 炖

炖的肉类在入锅前要先汆烫，去除血水及腥味，再加入配料及调味品，放入汤锅中炖煮。其间大火煮开，捞除浮沫，再改小火续煮，汤色较清。



● 烧

不论切块或切片，材料都要切得大一些，将材料入锅炒过之后，再加入调味酱料及适量水烧煮。烧的要诀是先用大火煮开后，再改小火烧至酱汁浓稠，材料熟烂即可。



● 煨

煨的要诀是，加热时间不宜太久，加入芡汁以及调味料后，小火边煮边拌，直到材料表面包上一层光滑的芡汁。

糖醋甜椒排骨套餐

酸甜的糖醋排骨、清鲜的高汤大白菜，配上清淡的馄饨汤，口味多变。有鱼有肉有蔬菜，兼顾营养及美味的健康组合，让全家人享受一份愉悦的心情。

糖醋甜椒排骨

材料

- 排骨 150 克
- 红椒 40 克
- 洋葱 30 克
- 红辣椒 1 个
- 菠萝 2 片
- 鸡蛋 1 个

作法

1. 红椒、红辣椒分别去子，洗净，洋葱去皮，菠萝去皮，均切片，放入热油锅中炸约半分钟，捞出，沥油，鸡蛋搅打成蛋汁。
2. 排骨洗净，切小块，放入碗中，倒入蛋汁，加入A料腌拌10分钟，均匀沾裹B料，放入热油锅中以小火炸熟，捞出，沥油。
3. C料放入锅中炒香，加入红椒、红辣椒，洋葱及D料炒至浓稠，再加入炸熟的排骨烹炒即可。

调味料

- A料 盐、胡椒粉各1/2小匙
- B料 面粉、淀粉各2大匙
- C料 番茄酱2大匙
- D料 糖、白醋各1大匙
香油1/4小匙

小贴士

排骨建议清汤小煮，这样能保持肉质鲜美，烹调时可用小火将汤煮开，封住锅盖，煮约10分钟，慢慢将汤汁收浓，汤汁浓稠时，即可捞出排骨，即可捞出排骨，即可捞出排骨。



两菜一汤

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.boliku.com

扁鱼大白菜

材料

- 扁鱼、胡萝卜各 70 克
- 大白菜 300 克
- 香菇 2 个

调味料

- A 料：高汤 1/2 杯
盐、香油各 1 小匙
淀粉 2 小匙
- B 料：水淀粉 1 大匙
- C 料：香油 1/2 小匙

作法

- 1 胡萝卜洗净，去皮，切薄片备用。香菇泡软，对半切开。大白菜切片，洗净。
- 2 锅中放入 1 大匙油烧热，放入扁鱼，香菇以小火煎香，加入胡萝卜、大白菜以及 A 料烧开，改小火煮至大白菜熟软入味。
- 3 最后改大火收干汤汁，加入 B 料勾芡，淋上 C 料即可。

小贴士

煎鱼时先用小火慢煎，待鱼两面金黄后再改大火。关火后再收干汤汁，这样能保持鱼肉的鲜美。



馄饨青菜汤

材料

- 馄饨皮 6 张
- 猪肉馅 150 克
- 小白菜 70 克

调味料

- A 料：高汤 2 杯
- B 料：鸡精、盐、胡椒粉、香油各 1/3 小匙
- C 料：淀粉 1 小匙
- 香油 1/2 小匙

作法

- 1 小白菜洗净，切段，猪肉馅放入碗中加入 A 料拌匀，做成肉馅。
- 2 馄饨皮中填入适量肉馅包好。
- 3 锅内倒入 A 料烧开，放入馄饨煮至浮起。
- 4 加入小白菜及 B 料煮熟，淋上 C 料即可。



小贴士

自己做馄饨，既省又卫生。买好的饺子馅料，或者在大盘中将肉馅弄碎后，再取一些出来，分装在保鲜袋中冷冻保存，待煮馄饨所需时取出即可直接煮食，美味又方便。



京酱肉丝套餐

用瘦肉，搭配木耳或银鱼，就能做出香喷喷的京酱肉丝，木耳豆腐和滋味鲜美的海带银鱼羹，是忙碌一天之后最好的慰劳。

京酱肉丝

作法

- 葱洗净，切丝，泡凉水去辛辣味。青菜花洗净，切小块，放在开水中余烫，捞出，沥干，放入盘中。大蒜去皮，切末，将鸡蛋搅打成蛋汁。
- 猪里脊肉洗净，切粗丝，放入碗中加入A料及1/3蛋汁抓拌均匀并腌10分钟。
- 锅中倒入3大匙油，放入腌好的肉丝炒熟，盛出。
- 爆香蒜末后，放入B料以小火略炒，加入肉丝炒匀，再加C料煮至汤汁快收干，最后加入D料勾芡，盛在铺有葱丝的盘中，淋入E料即可。

材料

- 猪里脊肉 220 克
- 青菜花 70 克
- 鸡蛋 1 个
- 葱 5 根
- 大蒜 2 瓣

调味料

- A料 盐 1 小匙 淀粉 1 大匙
- B料 甜面酱 1 小匙 糖 1/2 小匙
- C料 高汤 1/2 杯
鸡精、胡椒粉各 1/4 小匙
- D料 水淀粉 1 大匙
- E料 香油 1/2 小匙

小贴士

这道菜肉丝的口感半干半湿，如果肉太湿的口感半干半湿，可以先用油将肉丝炒干，再放入锅中炒匀，这样肉丝的口感会更好。如果喜欢更干一点的口感，可以在炒肉丝的时候加入少许的盐，这样肉丝的口感会更好。



木须豆腐

材料

- 黑木耳、虾仁各 70 克
- 油豆腐 4 块
- 猪肉馅 110 克

调味料

- A 料：盐、鸡精、胡椒粉各 1/3 小匙
香油、淀粉各 1 小匙
- B 料：高汤 3 大匙
盐 1/2 小匙
鸡精、胡椒粉各 1/4 小匙
- C 料：水淀粉 1 小匙
- D 料：香油 1/2 小匙

作法

- 1 虾仁挑去肠泥，洗净，剁碎，放入碗中加入肉馅及 A 料拌匀成馅备用。
- 2 油豆腐洗净，中央挖空，填入适量馅，略压紧实，放入盘中，移入蒸锅中以大火蒸熟后取出。
- 3 黑木耳洗净，切小片，放入开水中氽烫，捞出，放入锅中加入 B 料煮开，加入 C 料勾芡，淋上 D 料，盛在油豆腐上即可。

小贴士

虾仁去肠泥时，可用牙刷刮净，洗净后沥干水分，再剁碎备用。



海带银鱼羹

材料

- 海带150克
- 银鱼70克
- 鸡蛋1个

调味料

- A料：高汤2杯
- B料：盐、鸡精各1/2小匙
白胡椒粉1/4小匙
- C料：水淀粉1/2大匙
- D料：香油1/2大匙

作法

- 1 银鱼洗净，海带泡水洗净，沥干水分。
- 2 鸡蛋打入碗中，搅拌均匀成蛋汁。
- 3 锅中倒入A料煮开，放入海带、银鱼煮开，加入B料调匀，改小火加入C料勾芡并淋上蛋汁，最后加D料调匀即可。

小贴士

海带以凉水泡发30分钟，洗净后切成细丝，放入沸水中焯一下，捞出沥干水分，加入A料中煮开，最后加入D料调匀即可。

