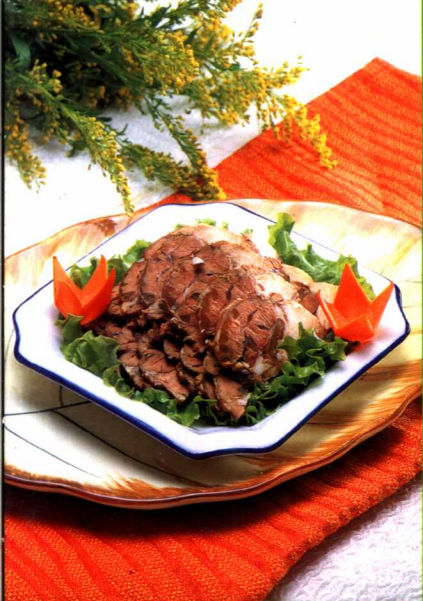




王作生 张绪华 编著

爱心家肴——用爱做好菜 用心烹佳肴

巧手小菜

Qiaoshou Xiaocai

50道精美可口的家常菜肴

50 dao jingmeikekou de jiachangcaiyao

吃出健康 吃出营养

Chichu Jiankang Chichu Yingyang

青岛出版社





鲁新登字08号

图书在版编目 (CIP) 数据

巧手小菜 / 王作生 张绪华 编著. — 青岛: 青岛出版社, 2003.5

ISBN 7-5436-2774-4

I. 巧... II. 王... III. 菜谱 IV. TS972.164

中国版本图书馆CIP数据核字 (2002) 第091994号

- 书 名 巧手小菜
编 著 王作生 张绪华
摄 影 青岛双福摄影广告设计有限公司
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市徐州路77号 (266071)
邮购电话 13335059110 0532-5814611-8664
责任编辑 张化新
装帧设计 姜尚源
制版印刷 青岛杰明印刷有限责任公司
出版日期 2005年1月第2版 2005年1月第2次印刷
开 本 16开 (710×1000毫米)
印 张 5
定 价 15.00元 (版权所有, 违者必究)

• 爱心家肴

巧手小菜

用·爱·做·好·菜 用·心·烹·佳·肴



青 岛 出 版 社

目录

CONTENTS



蒜拌裙带菜	5
珊瑚藕	7
皮蛋豆腐	8
泡辣黄瓜	9
香菜拌肚丝	11
香葱拌豆腐	13
爽口泡菜	14
冷拌鸡肝	15
辣椒丝瓜	17
爽口腐皮	19
蒜泥拌白肉	20
老虎菜	21
凉拌番茄	23
海米西芹	25
猪耳拌黄瓜	26
凉拌马齿苋	27
菠菜拌蛋皮	29
黄瓜拌蜇头	31
嫩姜拌脆藕	32
椒油牛百叶	33
珊瑚白菜	35
虾皮拌茄泥	37
香辣豆腐丝	38
虾皮小萝卜	39
辣椒油拌双花	41





咸菜拌肚丝	43
海米拌银芽	44
芹菜拌香干	45
萝卜拌鸡丝	47
糖醋三丝	49
核桃仁拌芹菜	50
肉丝拌海带	51
梅酱拌鸡片	53
五香海带丝	55
芥末菠菜肉	56
泡辣芸豆	57
老醋花生	59
生拌茼蒿	61
银芽牛肉丝	62
卤猪肝	63
凉拌腰子	65
水晶肴蹄	67
酱排骨	68
虎皮霸王肠	69
翡翠凤爪	71
辣味鸡肉	73
千层云耳	74
尖椒鸡胗	75
贵妃鸡翅	77
五香牛肉	79



CONTENTS

目录



蒜拌裙带菜...



蒜拌裙带菜

主料 海裙带250克。

配料 蒜瓣、红辣椒、精盐、酱油、醋、味精、香油各适量。



- 制法**
- 1 将海裙带冲洗干净，切成块，下入沸水锅中焯熟，捞出凉开水内过凉，捞出沥水，放入大碗内。
 - 2 红辣椒去蒂、籽，洗净，切成细丝，放入碗中。
 - 3 将蒜瓣去皮洗净，捣成蒜泥，加入精盐、酱油、醋、味精、香油各适量，调匀成汁，浇在碗中菜上，拌匀装盘即成。

特点 色泽碧绿间红，咸鲜、辣香，海味十足，具有山东沿海家常风味。

功效 此菜含有钙、铁及纤维素、维生素类等营养元素，可滋养润肠，降脂降压。



1



2



3

小贴士

爱心 海裙带洗净后，应在清水中浸泡10分钟，去其咸腥味。



珊瑚藕...



珊瑚藕



主料 莲藕500克。

配料 白糖100克，干红辣椒、生姜、酱油、醋、香油各适量。

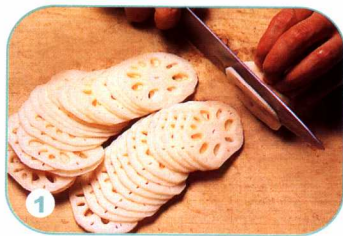
制法 ① 将莲藕洗净，切成薄片，下入沸水锅中焯熟，再放入凉开水内过凉，捞出沥水，放入大碗内。

② 干红辣椒切成丝。生姜切成末，撒在藕片上。将白糖、酱油、醋各适量调成汁，浇在藕片上，翻拌均匀，装入盘内。

③ 锅内加入香油烧热，下入辣椒丝炸出辣味，浇在藕片上即可。

特点 藕质脆嫩，酸甜香辣，爽口，川味浓郁。

功效 此菜含有大量藕粉，有健脾润肤的功效，可使皮肤更加润泽。



小贴士

爱心 应将莲藕反复洗净，然后去除藕节，去皮，切片时应垂直于藕孔切。

皮蛋豆腐



主料 皮蛋2个，豆腐250克。

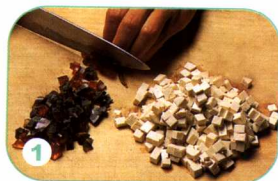
配料 葱、生姜、酱油、白糖、精盐、醋、味精、香油各适量。

制法 ① 将豆腐切成小块，下入沸水锅中烫一下，捞出沥水，放入盘内。皮蛋剥去外壳，冲洗干净，切成丁，放在豆腐上。

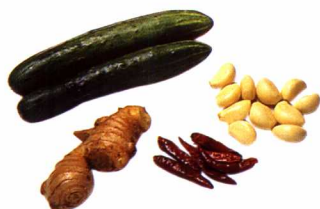
② 葱、生姜去皮洗净，切成丝，放入小碗内，加入酱油、白糖、精盐、醋、味精、香油各适量调味，倒在皮蛋豆腐上，即可食用。

特点 软糯，清香可口。

功效 此菜含有优质植物蛋白质、钙、锌和维生素等物质，营养丰富，有清热解毒、益气生津、补中润肠、润燥的功效。



泡辣黄瓜



主料 嫩黄瓜1000克，生姜100克，大蒜30克。

配料 酱油1000克，干红辣椒、白酒、白糖、精盐、味精各适量。

- 制法**
- 1 把嫩黄瓜洗净，劈成4条，再切成寸段，放入开水锅中氽一下，捞出，加入少许精盐腌渍，摆开晾去水分。干红辣椒洗净，切成段。生姜、大蒜均洗净，切成片。
 - 2 将酱油倒入净锅中，加入干红辣椒段、姜片、白酒、白糖、精盐、味精调匀，上火烧沸，放入蒜片，离火，冷凉后倒入坛内。
 - 3 将晾好的黄瓜条放入坛内料汁中，腌泡1天后即可捞出食用。

特点 味道鲜美，清口爽脆，具有四川家常风味。

功效 此菜含有维生素及膳食纤维，能开胃消食，有清热利水、解毒消炎、润肠通便的功效。





香菜拌肚丝...



香菜拌肚丝



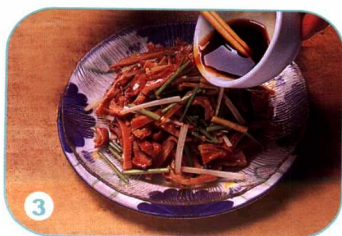
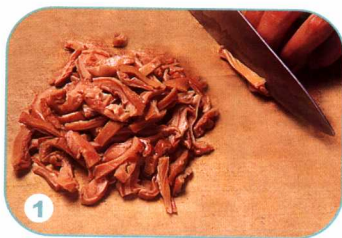
主料 熟猪肚200克，香菜100克。

配料 大葱、生姜、辣椒油、精盐、酱油、醋、味精、香油各适量。

- 制法**
- 1 将熟猪肚切成细丝，放入盘中。
 - 2 香菜、大葱、生姜分别洗净，切成粗丝，放入盘中。
 - 3 将精盐、酱油、醋、味精、辣椒油、香油各适量倒入碗内调成汁，浇在盘中菜上，拌匀即成。

特点 咸鲜辣香，口味独特，是佐餐下酒的佳肴，具有湖南家常风味。

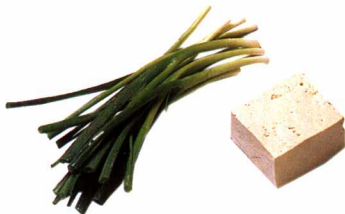
功效 此菜含有蛋白质和铁、钾等多种矿物质，有温中下气、调和脏腑、养胃和胃的功效。



香葱拌豆腐...



香葱拌豆腐



主料 香葱50克，豆腐250克。

配料 精盐、味精、香油各适量。

- 制法**
- 1 将豆腐切成小块，放入沸水锅中滚余一下，捞出沥水，放入盘内。
 - 2 将香葱择洗干净，切成粒，放入小碗内，用盐腌一下，放入盛豆腐的盘内。
 - 3 精盐、味精、香油各适量调成味汁，倒入盘内，拌匀即成。

特点 味道清鲜，清淡清口。

功效 此菜含有优质蛋白质、钙、磷、铁等营养物质，有清热、润燥、补中降浊的功效。



爽口泡菜



主料 圆白菜300克，青红辣椒150克。

配料 花椒、白糖、白酒、精盐、味精、
生姜片、辣椒油、香油各适量。

- 制法**
- 1 把花椒放入锅内，加入适量清水，煮成花椒水，放入白糖、白酒、精盐、味精、生姜片各适量，对成料汁，烧沸，冷却后倒入坛内。
 - 2 将圆白菜去掉老叶，切成块，洗净。青红辣椒去蒂、籽，洗净，切成块，同圆白菜块一起放入开水锅中氽一下，捞出，晾干水分，放入坛内料汁中，腌泡1天。
 - 3 将泡好的菜捞出，放入盘中，根据不同口味，加入辣椒油或香油调拌即可。

特点 青红白三色相间，味道鲜美，清口爽脆，具有浓郁的四川家常风味。

功效 此菜含有维生素和膳食纤维，能开胃消食，有降低脂肪、减肥、润泽肌肤的功效。



凉拌鸡肝



巧手小菜

主料 熟鸡肝200克，黄瓜1根。

配料 辣椒油、生姜、精盐、酱油、食醋、味精、香油各适量。

制法 ① 熟鸡肝切成片。黄瓜洗净，切成片，放入汤碗内。生姜洗净，切成细末，放入汤碗中。

② 把辣椒油、精盐、酱油、食醋、味精、香油各适量倒入小碗内，对成料汁，浇在碗内黄瓜鸡肝片上拌匀，盛入盘内即成。

特点 软糯、脆嫩兼有，味道香辣、鲜美。

功效 鸡肝含有较丰富的钙质和维生素D，具有补铁、补血、健脑的功效。

