

菜谱系列·家常风味菜丛书

谢家树 编著

名厨家常菜



羊城晚报出版社





图书在版编目(CIP)数据

名厨家常菜/谢家树编著. —广州: 羊城晚报出版社, 2005. 2

(菜谱系列·家常风味菜丛书)

ISBN 7-80651-306-X

I. 名… II. 谢… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第007375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)



名厨家常菜

MINGCHU JIACHANG 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

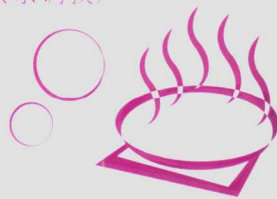
版 次/ 2005年2月第1版 2005年2月第1次印刷

书 号/ ISBN 7-80651-306-X/TS·20

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

谢家树 编著

名厨家常菜

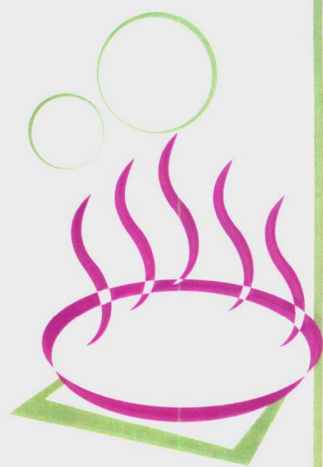


 羊城晚报出版社

前言

QIAN YAN

家常菜，远不如宾馆酒楼的菜式复杂，似乎每个人都会做，但要做出水平，平淡中见神奇，却很不容易。如何用普普通通的原料，做出自己称心、家人满意的家常菜式？彩版《名厨家常菜》以精美的图片、简洁准确的文字，将精选的各式美味家常菜奉献给读者，使“家常菜怎样做得精美”不再是一个难题。





目录



豆苗炒鸡丝	5
青瓜炒肉片	7
雪耳炒牛肉	9
酸笋蒸鱼	11
姜芽炒鸡片	13
西兰花炒牛腱	15
黄鳝炒肉	17
五柳大鲩鱼	19
芹菜炒肉丝	21
南乳爆肉片	23
腊鸭蒸鸡	25
青瓜炒虾	27
菠萝蜜炒牛肉	29
爆三样	31
笋丝烧田鸡	33
核桃仁炒鸡丁	35
荷兰豆炒烧肉	37
番茄炒鱼片	39
菠萝炒乳鸽	41
洋葱炒鲜鱿	43
柠檬蒸鸡	45
五丝炒牛肉丝	47
三丝炒黄鳝	49
雪菜鱿鱼银丝	51
荷兰豆炒牛肉	53
香酥里脊肉	55

洋葱鸡排	57
炸肉串	59
炒海蜇	61
榨菜牛肉片	63
冬笋炒鸡片	65
炸鸡肉串	67
木耳炒鸡片	69
干烧鳝段	71
豉椒炒田鸡	73
姜葱炒鱿鱼	75
鸡丝炒韭菜	77
金针炒牛肉	79
豆腐烧牛肉	81
香菜爆鸡丝	83
牛奶蒸蛋	85
菠萝鸡	87
椒盐鳝片	89
扁豆炒五花肉	91
节瓜炒虾米	93
木耳炒双丝	95



MULU

Doumiao chaqizi



豆苗炒鸡丝

用料

豆苗	300克
鸡肉	150克
姜丝	适量
清汤	适量
姜汁	适量
料酒	适量

做法



1 豆苗洗净；鸡肉洗净切丝。



2 起油锅，爆香姜丝，下入鸡肉炒至变色，溅入料酒，下入豆苗再炒。

提示



豆苗的嫩叶中富含维生素C和能分解体内亚硝胺的酶，能抗癌防癌。



3 下姜丝、姜汁、精盐炒匀，加入清汤、味精，用生粉水勾芡，推匀起锅即成。

Qingguachaorouhian



青瓜炒肉片

用料

青瓜
猪瘦肉
蒜蓉
葱段

150克
125克
适量
适量

做法



1 猪瘦肉洗净，切片；青瓜洗净，切片。



2 烧锅下油，放入肉片拉油至熟，捞出沥油；锅内留余油，下入蒜蓉、葱段爆香，下入青瓜炒透。



3 放入肉片，加精盐、味精炒匀，勾芡推匀即成。

提示



青瓜是糖尿病人的首选食品之一。

Queerchaoniurou



雪耳炒牛肉

用料

牛肉
雪耳
洋葱
姜末

150克
30克
1个
1茶匙

做法



1 牛肉洗净，切薄片；洋葱洗净，切块；雪耳泡发，洗净切小件。



2 起油锅，爆炒洋葱、雪耳，加入少许盐、水炒匀铲起。



3 再用姜末起锅，爆牛肉，稍熟即下洋葱、雪耳，下芡汁炒匀上碟即可。

提示



经常食用雪耳可以提
高肝脏的解毒能力。

Suanzunzhengyu



酸笋蒸鱼

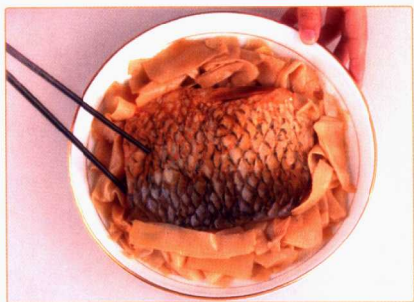
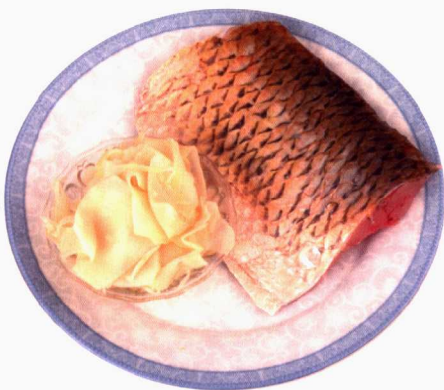
用料

宰净塘鱼 250克
酸笋 100克

做法



1 塘鱼洗净；酸笋洗净切片。



2 塘鱼用少许精盐拌匀，加些干淀粉调匀，放入酸笋捞匀后放入碗中。

提示



笋含较多的粗纤维和难溶性草酸钙，有消化道疾病的人慎食。



3 加入热熟油淋匀，放在笼内蒸熟便成。

Jiangyachaojihan



姜芽炒鸡片

用料

鸡肉	350克
酸姜芽	50克
绍酒	15克
青辣椒	1个
红辣椒	1个
麻油	少许
蒜蓉	适量
葱段	适量

做法



1 鸡肉切成薄片；酸姜芽洗净，切片；青、红辣椒分别洗净，去蒂、籽，切小片。



2 武火烧锅，倒入花生油烧至滚，爆香蒜蓉、葱段，下酸姜芽、辣椒同炒。



3 下入鸡肉炒至熟，溅入绍酒，加精盐、味精炒匀，再加麻油、包尾油炒匀上碟即可。



提示



高血压病人和血脂偏高者忌食鸡肉。

Qilankuachanrujian



西兰花炒牛腱

用料

西兰花	200克
牛腱	300克
姜片	适量
蒜蓉	适量
料酒	适量
甘笋片	适量



做法



1 牛腱洗净切薄片；西兰花洗净，切小朵。



2 烧热油1汤匙，爆香蒜蓉、姜片、甘笋，放入牛腱肉反复翻炒。



3 溅入料酒，加入西兰花，加盐、味精拌匀芡汁料勾芡，炒匀上碟。

提示



牛肉富含蛋白质，其氨基酸组成比猪肉更接近人体需要。