

菜谱系列·家常风味菜丛书

齐慧佳 编著

主妇拿手菜



羊城晚报出版社





图书在版编目(CIP)数据

主妇拿手菜/齐慧佳编著. —广州: 羊城晚报出版社, 2005. 2
(菜谱系列·家常风味菜丛书)

ISBN 7-80651-309-4

I. 主… II. 齐… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第007266号

责任编辑 黄初值 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)



主妇拿手菜

ZHUFU NASHOU 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

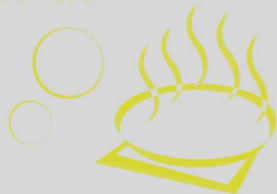
版 次/ 2005年2月第1版 2005年2月第1次印刷

书 号/ ISBN 7-80651-309-4/TS·23

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

齐慧佳 编著

主妇拿手菜

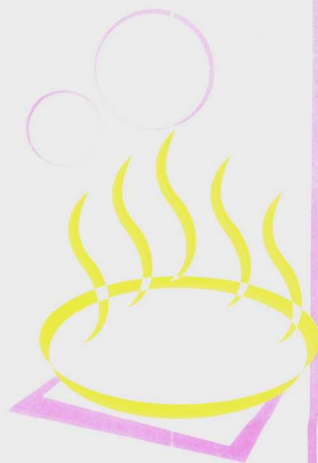


前言

QIAN YAN

每个经常下厨的人都有自己的“拿手菜”，以备需要时在家人和亲友面前“露一手”。主妇照料家人的饮食起居，假如没有几个特色鲜明的“拿手菜”是不可想象的。

《主妇拿手菜》选用家庭日常饮食的常用原料，以简单明了的做法，教会主妇做出色香味俱全、营养丰富的家庭美食。





目录



冬笋焖猪肉	5
芹菜炒香菇	7
肉蟹蒸鲳鱼	9
姜葱煮鲜蚝	11
雪梨烧鸡块	13
菜胆油豆腐	15
酱爆鹅条	17
红烧带鱼	19
珧柱鲜菇	21
冬菇炒芥蓝	23
五彩虾仁	25
糖醋脆皮乳鸽	27
香菇炒兔肉	29
姜醋猪脚	31
百花丸子	33
豆角炒兔肉丁	35
清炒虾仁	37
爆炒兔肉	39
黄瓜炒鸽肉	41
姜汁田螺	43
威化猪扒	45
六味炒黄鳝	47
油焖春笋	49
粉蒸鸽	51
椒麻鸭肝片	53
芝麻香酥鸽	55

家乡炒鸡杂	57
辣味炒田螺	59
红枣焖兔肉	61
蚕豆牛里脊	63
三冬冰豆腐	65
丝瓜炒鲜魷	67
豆豉香鸡	69
酥炸油鸡	71
蘑菇菜心	73
北菇烩猪肠	75
香菇烧木耳	77
五香鱼	79
脆皮黄鱼	81
香菇西兰花	83
葱油鸽	85
青椒炒猪心	87
豉汁蒸虾	89
酿蚝豉	91
开胃苦瓜	93
四色炒肉丝	95



MULU

Dongrunmenzhurou

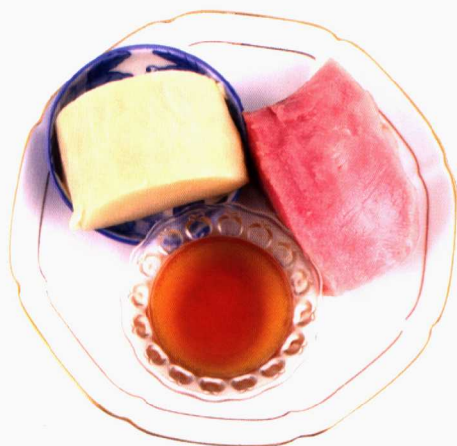


冬笋焖猪肉

用料

鲜冬笋 200克
猪瘦肉 200克
料酒 10克

做法



1 冬笋洗净切片；猪瘦肉洗净切片。



2 锅中放入花生油，烧至八成热时，下冬笋片和猪肉片炒干水分。

提示

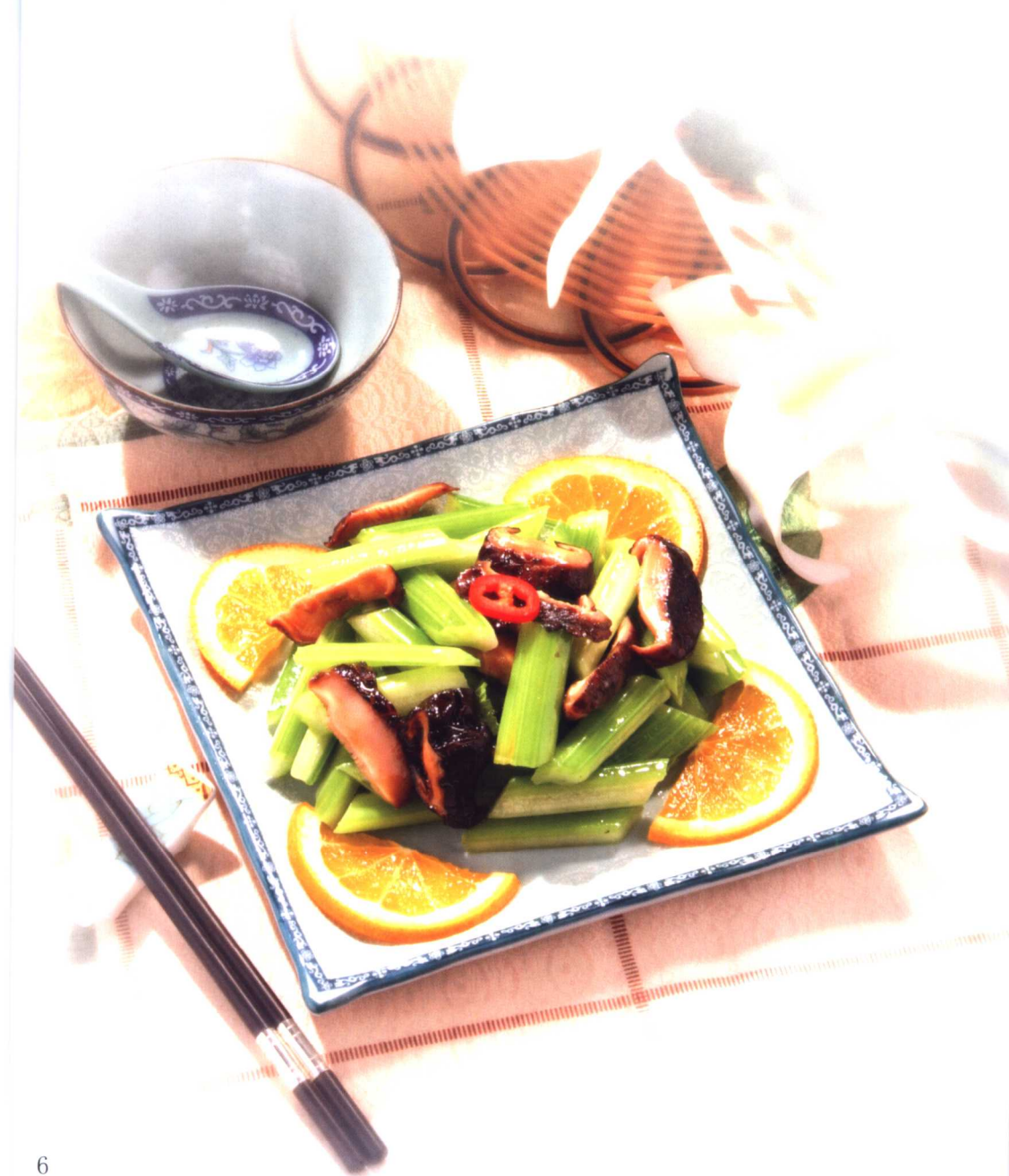


冬笋低脂肪、低糖、多纤维，是一种很好的减肥食品。



3 下料酒、酱油和精盐，加盖焖至入味，再注入适量清水，小火焖至汁浓肉酥烂，下味精，炒匀即可。

Qincaichaorianggu



芹菜炒香菇

用料

芹菜 200克
水发香菇 50克

做法



1 芹菜摘去叶、根，洗净剖开切段，用盐拌匀约10分钟后，漂洗沥干；香菇切片。



2 锅置旺火上烧热，倒入油，待油冒青烟时，下芹菜，煸炒约3分钟。



3 投入香菇炒匀，淋入芡汁速炒，起锅即可。

提示



香菇涨发时，可先在清水中浸泡约10分钟取出，再放入适量清水浸泡约50分钟至软，第二次浸泡香菇的水澄清后可用于烹调以增鲜味。

Rouxiezhengchangyu



肉蟹蒸鲳鱼

用料

新鲜鲳鱼	1条
蟹	1只
鸡蛋清	2只
芫荽	适量
葱花	适量
姜丝	适量



做法



1 鲳鱼剖净，沥干水；芫荽洗净切段。



2 鲳鱼加上姜丝放盘中，隔水蒸熟。

提示



烹调蟹肉时，若无上汤，可用清水、鸡精调味代之。



3 蟹原只蒸熟取肉，用上汤调煮，下些粉芡，拌入鸡蛋清作稀芡，淋在刚蒸熟之鲳鱼面上，加熟油、葱花、芫荽即成。

Jiangcongzhuxianhao



姜葱煮鲜蚝

用料

鲜蚝	500克
姜	40克
葱	3条
青蒜	4条
绍酒	适量

做法



1 生蚝处理干净；姜去皮，洗净拍扁，切碎；葱、蒜分别洗净切段。



2 生蚝放入沸水锅内稍焯即捞起。起油锅，爆香姜、葱、蒜。



3 放下蚝稍爆，溅绍酒、少许生抽、盐、糖，加盖煮三四分钟便熟。上碟再加熟油。



提示



生蚝在清洗时，可放入漏箕加适量盐和少许生粉，并将其缓缓摇动，随之洒下半碗清水，如此反复三次后浸于清水中，逐只轻轻用手洗净。

Quelihagjikuai

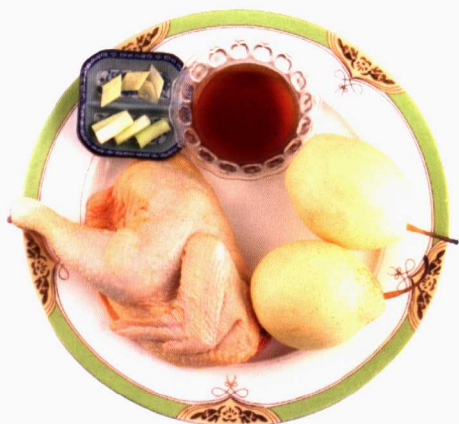


雪梨烧鸡块

用料

鸡肉
雪梨
黄酒
葱段
姜片

300克
2个
适量
适量
适量



做法



1 鸡肉洗净，斩件；雪梨去皮，切成桔瓣状。



2 油锅烧热，爆香葱、姜，放入鸡肉翻炒至上色。



3 烹入黄酒、酱油，加入精盐、白糖、雪梨，炒熟后勾芡即可。

提示



雪梨鲜嫩多汁，酸甜可口，有“天然矿泉水”之称。

Caidanyoudoufu



菜胆油豆腐

用料

小白菜胆	4棵
冬菇	15克
板豆腐	2块
绍酒	适量



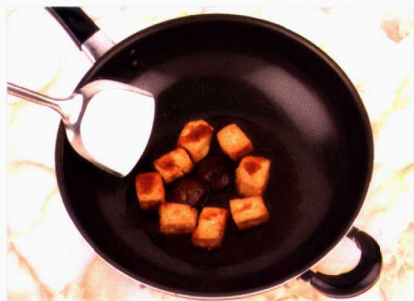
做法



1 小白菜胆洗净切开两边；冬菇浸软去蒂；豆腐切方块。



2 豆腐下油锅炸至金黄色捞起待用。猛火起油锅炒菜胆，下盐、胡椒粉调味，炒熟后勾芡起锅装碟。



3 起油锅，煮滚少量水和绍酒，下冬菇滚片刻，加豆腐、生抽、蚝油、盐、胡椒粉捞匀，勾芡，连汁浇在菜胆上即可。

提示



常食豆腐可预防乳腺癌和前列腺癌的发生。