

菜谱系列·家常风味菜丛书

宋佳 编著

风味小菜



羊城晚报出版社





图书在版编目(CIP)数据

风味小菜/宋佳编著. —广州: 羊城晚报出版社, 2005. 2

(菜谱系列·家常风味菜丛书)

ISBN 7-80651-305-1

I. 风… II. 宋… III. 小菜-菜谱 IV. TS972.121

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第007268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)



风味小菜

FENGWEI XIAOCAI

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 7-80651-305-1/TS·19

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

宋佳 编著

风味小菜

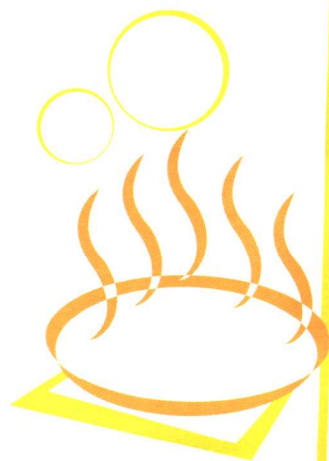


羊城晚报出版社

前言

QIAN YAN

无论是家常自用，还是款客待宾，风味小菜都会给你的餐桌锦上添花。拿手的风味小菜不仅能让你的亲朋好友赞不绝口，更能牢牢拴住你伴侣的胃。本书为你提供了各色各味的家常风味小菜，工作之余，闲来之时，细心挑选几个做一做吧！





目录



酸笋蒸鱼头	5
芥蓝炒鸡杂	7
荷兰炒叉烧肠	9
豆角炒鱼松	11
银芽炒鸡蛋	13
冬笋炒鳝片	15
煎酿茄子	17
叉烧豆角炒蛋	19
蘑菇肉片	21
山杞蒸鸡	23
姜葱蒸鱼头	25
蘑菇扒生菜	27
肉丁炒丝瓜	29
鲮鱼炒四季豆	31
甜酒鸡块	33
番茄青豆炒蛋	35
芹菜炒鳝丝	37
家乡豉油鸡	39
蘑菇炒蛋	41
丝瓜炒鱼片	43
青椒炒黄瓜	45
洋葱叉烧煎蛋	47
胡萝卜肉丸	49
子姜炒鱿鱼	51
荷兰豆炒腊肉	53
马蹄香菇鸡球	55

鲜茄炒鱼丁	57
五香核桃肉	59
什锦猪肚丝	61
白焯虾仁	63
香菇蒸带鱼	65
苹果炒鸡柳	67
马蹄蒸肉饼	69
西芹鸡柳	71
黄豆排骨	73
银芽炒虾仁	75
肉丝炒豆腐干	77
豉椒猪生肠	79
陈皮蒜香排骨	81
虾皮炒苋菜	83
丝瓜炒虾仁	85
荷叶蒸猪肉	87
椰菜炒虾仁	89
椰菜花煮腊肉	91
墨鱼炒三丝	93
鸡丝炒金针菜	95



MULU

Luansunghengyutou



酸笋蒸鱼头

用料

大鱼头
酸笋
红辣椒
磨豉
蒜蓉
葱花

1个
100克
1只
适量
适量
适量



做法



1 酸笋洗净，切小件；大鱼头洗净，斩件；红辣椒去籽，洗净切丝。



2 将大鱼头、酸笋放入碗中，加调味料拌匀。



3 加入蒜蓉、磨豉、红辣椒丝拌匀蒸熟，下葱再蒸1分钟即成。

提示



暖胃，祛头眩，消热痰，消解油腻。

Pielancha qiza



芥蓝炒鸡杂

用料

芥蓝
鸡杂
姜片
蒜蓉
葱段

300克
3副
适量
适量
适量

做法



1 将芥蓝洗净切片；鸡肾切花；鸡肠加盐搓洗净，切段；鸡肝切块，备用。



2 锅下油烧至五成热，下鸡杂炒至将熟捞出备用；将锅中余油爆香姜片、蒜蓉、葱段，加入芥蓝片炒至七成熟。



3 再加鸡杂，下调味料炒至熟，下点包尾油即成。



提示



切勿食用病鸡杂和变色、变质鸡杂，以免影响健康。

Heqinchaohaochang



荷芹炒叉烧肠

用料

荷兰豆	150克
芹菜	150克
叉烧	200克
腊肠	适量
姜片	适量
葱段	适量
蒜蓉	适量

做法



1 荷兰豆去老筋、蒂；芹菜切段；叉烧切薄片；腊肠切片。



2 起油锅，烧热油，下叉烧、腊肠拉熟捞出备用；留锅中余油爆香姜片、葱段、蒜蓉，加入西芹炒至六成熟。



3 加荷兰豆，炒至熟后，下入叉烧、腊肠，调味，炒几下埋芡，加点包尾油即可。

提示



荷兰豆富含维生素C和可分解体内亚硝胺的酶，能抗癌防癌。

Doujiaochaoyu



豆角炒鱼松

用料

豆角	250克
鱼胶	100克
蒜蓉	适量
姜片	适量
葱段	适量



做法



1 豆角洗净切段；鱼胶压扁放入油锅里，煎成金黄色鱼松，再切片。



2 将锅中余油烧热，爆香蒜蓉、姜片、葱段，下豆角炒至七成熟。



3 加入鱼松，调味，炒至豆角熟，埋芡，加点包尾油即成。

提示



豆角富含蛋白质和多种氨基酸，经常食用可以健脾胃，增进食欲。

Yinyachaojidan



银芽炒鸡蛋

用料

银芽 100克
韭黄 100克
鸡蛋 4个

做法



1 银芽、韭黄分别洗净，切段；鸡蛋打入碗中，打散。



2 将打散的鸡蛋倒入大碗中，加入韭黄、银芽、适量清水、食盐、味精拌匀。

提示



益气补血，疏热解毒，
消渴润肤。



3 将拌匀的鸡蛋液倒入油锅中煎熟即成。

Dongrunchao hanpian



冬笋炒鳝片

用料

鳝鱼	300克
水发冬菇	25克
冬笋	50克
火腿	25克
香菜(芫荽)	20克
葱段	5克
姜片	5克
蒜蓉	5克
料酒	适量

做法



1 鳝鱼宰杀干净，去骨切片；火腿、冬笋洗净切片；水发冬菇洗净切开；香菜洗净切段。



2 热油起锅，下入笋片、冬菇、火腿片炒片刻捞出。



3 放入油，烧至六成热，下入鳝鱼片，滑熟，下冬笋、冬菇、料酒、葱段、姜片、蒜蓉，反复翻炒至熟，撒入香菜段即可。

提示



此菜可预防和治疗气血不调、小腹冷痛、肠鸣、湿气、糖尿病等疾病。