

食尚好滋味系列 //

新手菜

李月英◎编著



8元买
100道菜

中国物资出版社

图书在版编目(CIP)数据

新手菜 / 李月英编著. —北京: 中国物资出版社, 2004.1
(食尚好滋味)

ISBN 7-5047-2046-1

I. 新… II. 李… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 106421 号

责任编辑 黄虹

美术设计 李博

责任印制 何崇杭

责任校对 黄虹

中国物资出版社出版发行

网址: <http://www.clph.cn>

社址: 北京市西城区月坛北街 25 号

电话: (010)68589540 邮编 100834

全国新华书店经销

北京国彩印刷有限公司印刷

开本: 889 × 1194mm 1/48 印张: 16 字数: 415 千字

2004 年 5 月第 1 版 2004 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 7-5047-2046-1/TS·0009

定价: 64.00 元(全套共八册)

(图书出现印装质量问题, 本社负责调换)

新手菜



新手菜【目录】

CONTENS



炒 熘 炸

豆荚炒腊肉	4
豉椒香肠	6
青椒牛肉丝	8
蚝油牛肉	10
豆豉肉片	12
竹笋肉丝	14
西芹炒鲜贝	16
素炒菠菜	18
滑蛋虾仁	20
豆腐茄子煲	22
滑熘里脊	24
油炸猪排	26

蒸

梅菜蒸排骨	28
虾仁蒸蛋	30
油淋鸡	32
蒸菜卷	34
粉蒸排骨	36
豆腐镶蛋	38
碗蒸蛋	40

烧 炖

洋葱烧猪排	42
咖喱鸡	44
红烧肉	46
红烧苦瓜	48
笋烧肉	50
红烧牛腩	52
红烧鸡杂	54
连锅羊肉	56
白菜炖肉	58
茄汁鸡腿	60
啤酒鸡腿	62

风 味

卤煮豆腐	64
苦瓜鱼干	66
红烧梅花豆腐	68
橙汁鸭片	70



CONTENTS

醋熘白菜 / 海米油菜 / 素炒菠菜	72
豉炒青椒 / 韭菜炒鸡蛋 / 炒土豆丝	73
炒三丁 / 酸辣土豆丝 / 焦熘豆腐	74
椒盐花生米 / 茄汁肉片 / 腊肉蒜黄	75
炒牛肉丝 / 葱爆羊肉 / 三色炒蛋	76
煎豆腐 / 酒醉鸡 / 红油鸡块	77
炸带鱼 / 软炸虾仁 / 肉末粉丝	78
干煸扁豆 / 葱烧豆腐 / 红烧肉	79
泡菜魔芋 / 蒜烧猪血旺 / 牛肉炖萝卜	80
红烧排骨 / 酱烧牛肉 / 橘香鸡块	81
黄酒烧鸡 / 红烧带鱼 / 炖黄花鱼	82
红烧鸡翅 / 粉蒸排骨 / 蒸蛋	83
鸳鸯蒸蛋 / 清蒸鲢鱼 / 姜汁鱼	84
烩三丝 / 卤黄豆 / 东安子鸡	85
姜汁菠菜 / 糖醋水萝卜 / 蒜拌茄泥	86
姜汁扁豆 / 凉拌莴笋 / 凉拌藕丝	87
木耳拌三丝 / 尖椒拌豆腐 / 拌凉粉	88
芥末拌粉皮 / 蒜泥白肉 / 粉条白肉	89
芥末肚片 / 红油百叶	90
椒麻鸡块 / 姜汁鸡块	91
凉拌鸡丝 / 青椒拌皮蛋	92
皮蛋豆腐 / 虾仁拌黄瓜	93
虾米萝卜汤 / 黄瓜肉片汤	94
白菜肉丸汤 / 火腿冬瓜汤	95

66



豆荚炒腊肉

DouJiaChaoLaRou

4

DouJiaChaoLaRou

材料

腊肉 250 克，笋 1/2 根，豆荚 150 克



调味料

酒 1 大匙，盐 1/2 小匙，水 4 大匙



作法

1. 腊肉用温水洗净，放大碗内加水盖过肉面，入锅蒸 15 分钟后取出切片；豆荚撕去老筋，洗净；笋煮熟后再切片。
2. 热油 2 大匙先炒豆荚，再放入腊肉和笋片同炒，最后加入调味料炒匀即可。



新手入门



湖南腊肉较咸，所以需要用水蒸熟去除咸味；广东腊肉较甜，但炒任何腊肉都要蒸熟再炒，肉片才不会变形。





Xin Shou Cai

豆荚炒腊肉

5

豉椒香肠

ChiJiaoXiangChang

ChiJiaoXiangChang

材 料

香肠 4 小条, 青椒、红椒各 1 个,
大蒜 2 粒, 豆豉 1 小包



调 味 料

酒、酱油各 1 大匙, 盐 1/2 小匙, 胡椒粉少许, 水 4 大匙



作 法

1. 香肠洗净蒸熟, 待凉后切片; 青、红椒分别洗净去籽后切块; 大蒜切末; 豆豉洗净备用。
2. 热油 2 大匙先炒青、红椒, 再放入蒜末和豆豉, 最后加入香肠和所有调味料拌炒均匀即可。



新 手 入 门



无论用哪一种香肠都要先蒸熟再切片, 否则生切会散掉。





Xin Shou Cai

豉椒香肠

7

QingJiaoNiuRouSi

材料

牛肉 400 克，青椒、红椒各 50 克



调味料

A. 酱油 1 大匙，米酒、淀粉各 1 小匙

B. 盐 1 小匙



作法

1. 牛肉切丝，加调味料 A 腌约 15 分钟；青椒、红椒均去蒂及籽，洗净切丝备用。
2. 热油 3 大匙，放入牛肉丝炒至 6 成熟，放入青椒、红椒拌炒，再加盐调味即可。



新手入门



选购青椒时，以底部呈三角形排列状的质地较好，四角形排列得太硬。红椒的作用在配色，不加也可以，喜食辣者可改用辣椒。





Xin Shou Cai 青椒牛肉丝

Hao You Niu Rou

材 料

牛肉片 200 克，小油菜 150 克，
大蒜 3 粒，红辣椒 1 个



调 味 料

- A. 淀粉水、酱油各 1 小匙
B. 盐、蚝油各 1 小匙

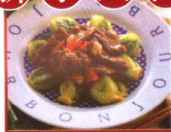


作 法

1. 牛肉片加调味料 A 腌 5 分钟；大蒜去皮拍碎；红辣椒洗净切斜段；小油菜洗净入滚水烫熟，捞出沥干后排入盘中。
2. 热油 2 杯，倒入牛肉过油后立刻盛出。
3. 锅中留油 1 大匙爆香大蒜，放入牛肉、红辣椒快炒，加入调味料 B 调匀，盛在小油菜上即可。

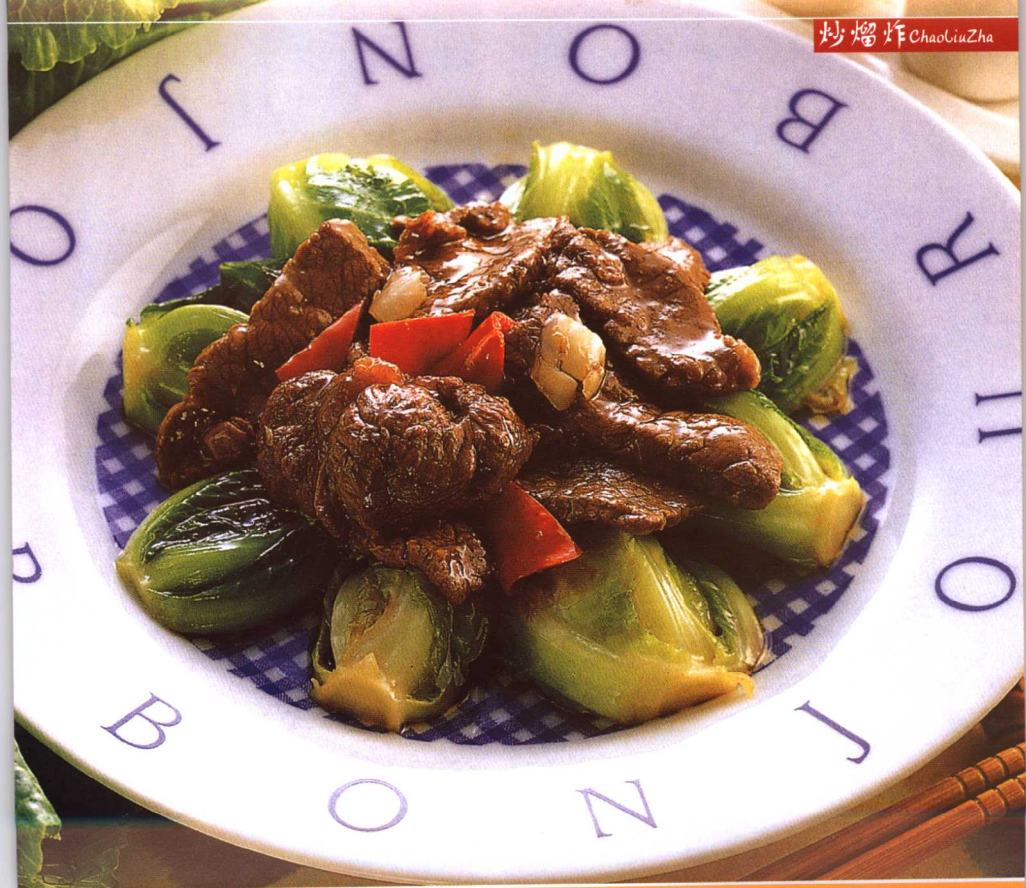


新 手 入 门



纹路越细的牛肉越嫩，一定要逆丝切；
腌肉时加少许色拉油可使牛肉滑嫩，口
感更佳。





Xin Shou Cai

蚝油牛肉

11

豆豉肉片

DouChiRouPian

DouChiRouPian

材 料

猪里脊肉 250 克，红萝卜片 20 片，大蒜 8 粒，
豆干 6 块，青蒜 1 根，豆豉 1 大匙



调 味 料

酱油 2 大匙，淀粉 1 小匙，鸡精少许，水 1 大匙



作 法

1. 里脊肉切片拌入调味料腌至入味，过温油后捞出沥干。
2. 豆干切片与红萝卜片入滚水汆烫片刻后捞出沥干；青蒜切斜段；大蒜切片；豆豉泡水 1 分钟后捞出沥干。
3. 起油锅爆香蒜片、豆豉，加入肉片、豆干、红萝卜片炒至入味，最后拌入青蒜段即可。



新 手 人 门



炒香豆豉，可让豆豉香、甜、甘、咸的风味尽现，还可以去除肉类的腥味，可口又下饭。





Xin Shou Cai

豆豉肉片

13

材 料

竹笋2根，里脊肉150克，葱2根



调 味 料

A. 猪油、油各1大匙

B. 盐1/2小匙



作 法

1. 笋去皮切丝；里脊肉切丝；葱切段备用。
2. 调味料A烧热，先炒笋丝，再加入里脊肉拌炒至肉丝变色，加盐及水，煮3-5分钟至笋丝熟透，稍焖一下，再放入葱段拌炒均匀即可。



新·手·人·门



选购笋时用手触摸笋头部分，若组织纤维粗硬即是老的，若摸起来感觉光滑细嫩，才是较嫩的笋。





Xin Shou Cai

竹笋肉丝

15

此为试读，需要完整PDF请访问 www.erfongbook.com