



美食新视窗

朱太治 双福 编著

老公下厨

贈
VCD

农村读物出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

老公下厨 / 朱太治, 双福编著. —北京: 农村读物出版社, 2004.4

(美食新视窗)

ISBN 7-5048-4454-3

I. 老... II. ①朱... ②双... III. 菜谱
IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 028719 号

编 著 朱太治 双 福

菜品制作 陈常选 韦庆禄

摄 影 青岛双福摄影广告公司

出 版 人 傅玉祥

责任编辑 李 娜 育向荣

出 版 农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路 2 号 100026)

发 行 新华书店北京发行所

印 刷 北京画中画印刷有限公司

开 本 889mm × 1194mm 1/24

印 张 4

字 数 80 千

版 次 2004 年 5 月第 1 版 2004 年 5 月北京第 1 次印刷

印 数 1~10 000 册

定 价 20.00 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

美食新视窗

laogongxiachu

老公下厨

朱太治 双福◎编著



农村读物出版社

目录

contents



●肉末烧豆腐	3	●蒜苗五花肉	33	●红烧羊排	67
●五彩白菜丝	5	●润肤豆腐鱼	35	●鱿鱼炒茼蒿	69
●海米烧三元	6	●辣炒仔鸡	37	●香椿拌豆腐	70
●肉丝绿豆芽	7	●咖喱鸡块	39	●珊瑚藕片	71
●木耳豆腐	9	●可乐鸡翅	41	●香辣土豆丝	73
●牛奶炒蛋清	11	●炸臭豆腐	43	●葱油鲤鱼	75
●黄鱼烧豆腐	13	●家常肉片	45	●回锅肉	77
●糖醋排骨	15	●西式炸猪排	47	●奶油卷心菜	79
●老厨白菜	17	●玉米虾仁	49	●炒合菜	81
●青椒炒腐竹	18	●时蔬浓汤	51	●美式薯条	83
●红烧五花肉	19	●蚝油双菇	53	●腰果西兰花	85
●香椿炒鸡蛋	21	●红烧肥肠	55	●沙律果珍鸡排	87
●辣椒炒肚片	23	●海鲜色拉	57	●三彩脆皮豆腐	89
●蜇皮炒豆芽	25	●虾仁水果煲	59	●酿苦瓜	91
●蒜香茄子	27	●咖喱牛肉	61	●凉拌海带丝	93
●蒜苗肉丝炒百叶	29	●腊肉荷兰豆	63	●花蛤豆腐	95
●海米烧冬瓜	31	●柠檬鸡片	65		



肉末烧豆腐



原料:

豆腐500克, 肉末200克, 葱花、姜片、盐、花生油、料酒、味精、水淀粉、鲜汤、香菜各适量。

制作:

① 将豆腐上笼蒸5分钟, 取出晾凉, 切成长片。

② 炒锅注油烧热, 投入葱花、姜片爆香, 放入肉末煸炒数下, 再加鲜汤、料酒和豆腐片, 炖至汤汁奶白。

③ 待烧熟烂, 加入盐、味精调味, 用水淀粉勾芡, 撒入香菜末, 出锅即可。

特点:

润口, 鲜香。



Cooking



五彩白菜丝

原料：

去头白菜心 500 克，水发香菇 250 克，红椒 200 克，香菜 100 克，鸡蛋 2 个，葱丝、姜丝、盐、味精、花生油、料酒各适量。

制作：

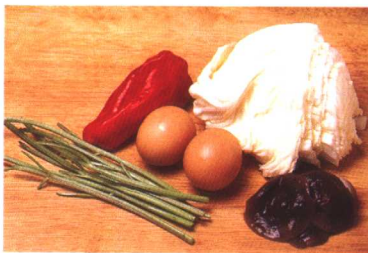
① 将白菜心、水发香菇、红椒洗净后切成丝，香菜洗净切段。

② 将鸡蛋煎成蛋饼，改刀成丝。

③ 炒锅注油烧热，投入葱丝、姜丝爆锅，放入白菜、香菇、红椒、盐、料酒煸炒至白菜变软，再放入香菜、味精、鸡蛋丝翻炒几下，出锅即可。

特点：

香鲜味浓，色彩艳丽。



海米烧三元



原料:

大海米10只, 莴苣、白萝卜、胡萝卜各250克, 木耳、葱花、姜丝、盐、味精、料酒、花生油、水淀粉各适量。

制作:

- ① 海米泡发后备用。
- ② 莴苣、白萝卜、胡萝卜去皮洗净, 挖成直径2厘米的圆球形。
- ③ 炒锅注油烧热, 下葱花、姜丝炒香, 加入适量鲜汤及莴苣、萝卜、木耳, 用急火烧开, 改用慢火烧熟, 加入盐、味精调味, 用水淀粉勾芡即成。

特点:

色美, 味香。



肉丝绿豆芽

原料：

猪瘦肉 250 克，绿豆芽 500 克，香菜、葱丝、姜丝、盐、味精、酱油、花生油、料酒、鲜汤各适量。

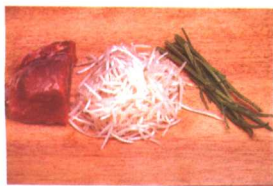
制作：

① 将猪肉洗净切成丝，绿豆芽去头尾洗净，香菜去叶洗净切段。

② 炒锅注油烧热，下入葱丝、姜丝、肉丝煸炒数下，倒入绿豆芽、香菜段翻炒，加入盐、味精、料酒快速翻匀，装盘即可。

特点：

色泽洁白，香嫩爽口。





木耳豆腐

原料：

豆腐 500 克，木耳 50 克，葱末、姜末、火腿、盐、花生油、水淀粉、鲜汤各适量。

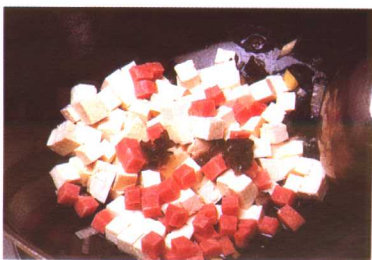
制作：

① 将豆腐上锅蒸熟，取出切丁；木耳用温水泡发后洗净切丁，火腿切丁。

② 炒锅注油烧热，下入葱姜末爆锅，放入木耳煸炒数下，加入鲜汤、盐烧开后，用水淀粉勾芡，撒上火腿丁，翻匀，出锅即成。

特点：

鲜嫩爽口，养颜活血。



Cooking



牛奶炒蛋清

原料:

鲜牛奶 250 克, 鸡蛋清 500 克, 火腿末、盐、花生油、水淀粉各适量。

制作:

① 将鲜奶盛入碗内, 加入鸡蛋清、盐, 水淀粉打匀。

② 炒锅注油烧热, 将牛奶蛋清投入锅内, 翻炒至刚断生, 撒上火腿末, 装盘即成。

特点:

滋润皮肤, 健脾生肌。





黄鱼烧豆腐

原料：

黄鱼 1 尾，豆腐 500 克，水发木耳 25 克，青菜心、葱段、姜片、盐、味精、花生油、料酒各适量。

制作：

① 将鱼宰杀，去鳞、鳃、内脏洗净，鱼身两侧打斜刀待用；豆腐洗净切厚片，木耳、青菜心洗净。

② 炒锅注油烧热，下入葱段、姜片爆锅，再下鱼两面略煎，加入鲜汤、料酒、盐，烧开后去浮沫，放入豆腐、木耳，用慢火烧熟，加入青菜心、味精，将青菜心围盘边，将鱼盛在盘中即可。

特点：

鱼肉细嫩，味美适口。





糖醋排骨

原料：

猪排骨 500 克，葱末、姜末、酱油、花生油、白糖、醋、料酒、盐各适量。

制作：

① 将排骨洗净剁成 3 厘米长段，用开水氽一下，捞出放盆内，加入盐、酱油腌入味。

② 炒锅注油烧至六成热，下排骨炸至淡黄色捞出；油温加热至八成，再下锅炸至金黄色捞出。

③ 炒锅留少许油烧热，下入葱花、姜末爆香，加入适量清水、酱油、醋、白糖、料酒，倒入排骨，烧开后用慢火煨至汤汁浓，排骨熟，淋上熟油，出锅即可。

特点：

色泽红亮，酸甜可口。



Cooking