

米饭最佳伴侣

萨巴蒂娜 主编

- ※ 每道菜都有步骤图，懒得看字也学得会
- ※ 省心、省力、省钱、省时，就是不省米饭
- ※ 瞬间馋坏你的 140 道菜，分分钟打动你的舌尖

“好吃的太多，
感觉嘴巴都不够了
随便一翻就饿了
吃点好的才有力气减肥
不光盘都觉得亏欠自己

吃饱喝足，餐桌
就是我的天堂”



中国轻工业出版社 | 全国百佳图书出版单位

米饭最佳伴侣

萨巴蒂娜 主编

- ✕ 每道菜都有步骤图，懒得看字也学得会
- ✕ 省心、省力、省钱、省时，就是不省米饭
- ✕ 瞬间馋坏你的140道菜，分分钟打动你的舌尖

图书在版编目(CIP)数据

米饭最佳伴侣 / 萨巴蒂娜主编. — 北京: 中国轻工业出版社, 2015.3

ISBN 978-7-5184-0343-1

I. ①米… II. ①萨… III. ①家常菜—菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 310160 号

责任编辑: 张 弘

策划编辑: 龙志丹

责任终审: 劳国强

封面设计: 施建均

版式设计: Jackween

责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京画中画印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2015 年 3 月第 1 版第 2 次印刷

开 本: 720 × 1000 1/16 印张: 14

字 数: 200 千字

书 号: ISBN 978-7-5184-0343-1 定价: 39.80 元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

150215S1C102ZBW

目录 CONTENTS



容量对照表

1茶匙固体调料 = 5克
1/2茶匙固体调料 = 2.5克
1汤匙固体调料 = 15克
1茶匙液体调料 = 5毫升
1/2茶匙液体调料 = 2.5毫升
1汤匙液体调料 = 15毫升

卷首语:

帝王将相，贩夫
走卒，难逃家常菜 008



刀豆土豆 010



韭黄炒鸡蛋 012



番茄炒蛋 013



开洋白菜 014



青椒干丝 016



油焖茭白 017



松仁玉米 018



甜辣藕丁 020



黄瓜炒蛋 021



香菇面筋 022



土豆烧茄子 024



尖椒土豆丝 025



清炒西兰花 026



酒香草头 028



蒜蓉空心菜 029



鱼香茄子 030



虎皮青椒 032



干煸豆角 033



茄辣西 034



麻婆豆腐 036



干锅土豆片 038



莴笋木耳炒肉 040



蒜蓉炒肉 042



酱爆腰花 043



榄菜肉末四季豆 044



姜丝肉 046



肉末烧豆腐 047



木樨肉 048



酱爆鸡丁 050



毛豆肉丁 051



京酱肉丝 052



杭椒牛柳 054



荷兰豆炒腊肉 055



烂糊肉丝 056



黑椒香菇鸡 058



蚂蚁上树 059



回锅肉 060



剁椒水芹小炒肉 062



火腿炒娃娃菜 063



炒三丁 064



青蒜炒腊肠 066



酱爆猪肝 067



蚝油牛肉 068



农家小炒肉 070



土豆腊肉 071



萝卜干炒腊肉 072



泡椒鸡杂 074



酸菜白肉 075



宫保鸡丁 076



熘肥肠 078



芫爆百叶 079



过油肉土豆片 080



鱼香肉丝 082



金针菇肥牛卷 084



红烧排骨 086



糖醋排骨 088



椒盐排骨 090



红烧猪手 092



水煮肉片 094



红烧肉 096



清炖狮子头 098



面筋塞肉 100



锅包肉 102



梅菜扣肉 104



牛腩炖萝卜 106



土豆烧牛肉 108



酱牛肉 110



香菇炖鸡 112



盐酥鸡 114



腐竹焖鸡 116



香酥炸鸡排 118



辣子鸡 120



辣烤羊排 122



孜然羊肉 124



可乐鸡翅 126



清蒸鲈鱼 128



糖醋带鱼 130



清炒蛭子 131



葱姜炒蟹 132



椒盐虾 134



红烧带鱼 136



芹菜鱿鱼卷 137



蒜蓉粉丝蒸扇贝 138



干煎小黄鱼 140



清炒虾仁 142



炒螺蛳 143



剁椒鱼头 144



水煮鱼 146



葱油花蛤 148



蒜子烧鲶鱼 149



酸菜鱼 150



虾仁跑蛋 152



油爆虾 154



干炒牛河 156



肉末千层饼 158



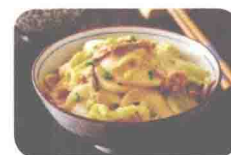
扬州炒饭 160



鸡蛋炒饼 161



泡菜炒饭 162



肉丝炒年糕 164



糊塌子 166



炸酱面 167



肉丝炒面 168



二米饭 170



榨菜肉丝汤 172



三鲜砂锅 174



冬瓜丸子汤 175



排骨海带汤 176



酒酿圆子 178



酸辣汤 179



鱼头豆腐汤 180



紫菜蛋花汤 182



雪菜黄鱼汤 183



咖喱牛肉粉丝汤 184



疙瘩汤 186



响油豇豆 188



冒菜粉 190



麻辣烫 191



拍黄瓜 192



皮蛋拌豆腐 193



炝拌绿豆芽 194



小葱拌豆腐 195



肉糜水蒸蛋 196



芥末菠菜 197



手撕茄子 198



土豆饼 200



伤心凉粉 201



麻辣花生 202



酸辣粉 203



糟毛豆 204



凉拌土豆丝 205



芝麻拌豇豆 206



老虎菜 207



芥末白菜 208



葱油金针菇 210



卤蛋 211



拌木耳 212



凉拌海蜇丝 213



拌糖醋萝卜 214



麻酱凤尾 215



老醋花生 216



姜汁菠菜 217



东北大拉皮 218

附录:

新手烹饪课堂

219

关于我们

223

菜谱图例说明



烹饪这道菜总共所需要花费的时间。



菜品制作的难易程度，用“擀面杖”示意，实心的擀面杖越多，烹饪的难度越高。

米饭最佳伴侣

萨巴蒂娜 主编

- ✕ 每道菜都有步骤图，懒得看字也学得会
- ✕ 省心、省力、省钱、省时，就是不省米饭
- ✕ 瞬间馋坏你的 140 道菜，分分钟打动你的舌尖

目录 CONTENTS



容量对照表

1茶匙固体调料 = 5克
1/2茶匙固体调料 = 2.5克
1汤匙固体调料 = 15克
1茶匙液体调料 = 5毫升
1/2茶匙液体调料 = 2.5毫升
1汤匙液体调料 = 15毫升

卷首语:

帝王将相，贩夫
走卒，难逃家常菜 008



刀豆土豆 010



韭黄炒鸡蛋 012



番茄炒蛋 013



开洋白菜 014



青椒干丝 016



油焖茭白 017



松仁玉米 018



甜辣藕丁 020



黄瓜炒蛋 021



香菇面筋 022



土豆烧茄子 024



尖椒土豆丝 025



清炒西兰花 026



酒香草头 028



蒜蓉空心菜 029



鱼香茄子 030



虎皮青椒 032



干煸豆角 033



茄辣西 034



麻婆豆腐 036



干锅土豆片 038



莴笋木耳炒肉 040



蒜薹炒肉 042



酱爆腰花 043



榄菜肉末四季豆 044



姜丝肉 046



肉末烧豆腐 047



木耳肉 048



酱爆鸡丁 050



毛豆肉丁 051



京酱肉丝 052



杭椒牛柳 054



荷兰豆炒腊肉 055



烂糊肉丝 056



黑椒香菇鸡 058



蚂蚁上树 059



回锅肉 060



剁椒水芹小炒肉 062



火腿炒娃娃菜 063



炒三丁 064



青蒜炒腊肠 066



酱爆猪肝 067



蚝油牛肉 068



农家小炒肉 070



土豆腊肉 071



萝卜干炒腊肉 072



泡椒鸡杂 074



酸菜白肉 075



宫保鸡丁 076



熘肥肠 078



茼蒿爆百叶 079



过油肉土豆片 080



鱼香肉丝 082



金针菇肥牛卷 084



红烧排骨 086



糖醋排骨 088



椒盐排条 090



红烧猪手 092



水煮肉片 094



红烧肉 096



清炖狮子头 098



面筋塞肉 100



锅包肉 102



梅菜扣肉 104



牛腩炖萝卜 106



土豆烧牛肉 108



酱牛肉 110



香菇炖鸡 112



盐酥鸡 114



腐竹焖鸡 116



香酥炸鸡排 118



辣子鸡 120



辣烤羊排 122



孜然羊肉 124



可乐鸡翅 126



清蒸鲈鱼 128



糖醋带鱼 130



清炒蛭子 131



葱姜炒蟹 132



椒盐虾 134



红烧带鱼 136



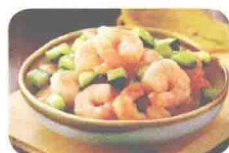
芹菜鱿鱼卷 137



蒜蓉粉丝蒸扇贝 138



干煎小黄鱼 140



清炒虾仁 142



炒螺蛳 143



剁椒鱼头 144



水煮鱼 146



葱油花蛤 148



蒜子烧鲢鱼 149



酸菜鱼 150



虾仁跑蛋 152



油爆虾 154



干炒牛河 156



肉末千层饼 158



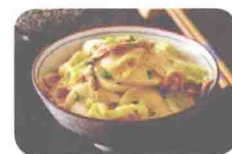
扬州炒饭 160



鸡蛋炒饼 161



泡菜炒饭 162



肉丝炒年糕 164



糊塌子 166



炸酱面 167



肉丝炒面 168



二米饭 170



榨菜肉丝汤 172



三鲜砂锅 174



冬瓜丸子汤 175



排骨海带汤 176



酒酿圆子 178



酸辣汤 179



鱼头豆腐汤 180



紫菜蛋花汤 182



雪菜黄鱼汤 183



咖喱牛肉粉丝汤 184



疙瘩汤 186



响油豇豆 188



冒菜粉 190



麻辣烫 191



拍黄瓜 192



皮蛋拌豆腐 193



炆拌绿豆芽 194



小葱拌豆腐 195



肉糜水蒸蛋 196



芥末菠菜 197



手撕茄子 198



土豆饼 200



伤心凉粉 201



麻辣花生 202



酸辣粉 203



糟毛豆 204



凉拌土豆丝 205



芝麻拌豇豆 206



老虎菜 207



芥末白菜 208



葱油金针菇 210



卤蛋 211



拌木耳 212



凉拌海蜇丝 213



拌糖醋萝卜 214



麻酱凤尾 215



老醋花生 216



姜汁菠菜 217



东北大拉皮 218

附录：

新手烹饪课堂

219

关于我们

223

菜谱图例说明



烹饪这道菜总共所需要花费的时间。



菜品制作的难易程度，用“擀面杖”示意，实心的擀面杖越多，烹饪的难度越高。

帝王将相，贩夫走卒，难逃家常菜

我是个吃货，可是我还是一个有些基本原则的吃货。

这一生吃过很多的大餐，却依然喜欢吃家常料理。

吃过河豚，吃过松露，吃过雪花和牛，吃过腿如婴儿手臂粗的螃蟹，吃过据说吃一次就少一次的鲟鱼子。

也试过两人桌的餐厅，有四五个服务生服侍，烛光摇曳，风情无限；试过一餐饭吃几千元，自己掏钱或者别人掏钱；试过坐在米其林餐厅，大厨亲自烹饪并且亲自端上菜肴品尝。

并非说那美食有啥不好，但是，却并没有多少幸福感，更多是满足了我的猎奇心。

我觉得，在遥远的可以随意在野外挑选食材的古代，古人历尽千难万险，将野猪捕捉，将野鸡驯化，将原本是野草的小麦和水稻变成农田的主要农作物，将大白菜、瓜果等蔬菜植入自己的菜园，那一定是经过了他们的甄选，也就是，猪肉鸡肉白菜等食材是最好吃的，小麦和水稻做成主食是怎么也吃不厌的。

更有无数聪明的厨师，在这样精选的食材上经过千百年的演绎，增减辅料，精研火候，变化出无数道美味，所以变成了现在百姓餐桌上的家常菜，也成为了我永远无法割舍的心头好。

如此千锤百炼，怎么会不好吃？那滋味能自动寻觅到你肠胃和灵魂最深处的需要，只要你真的尊重自己的身体。

时至今日，萨巴我，这一生出过不少的美食书，却依然选择继续出版家常菜，直到只剩下一颗牙齿。



萨巴小传：本名高欣茹。萨巴蒂娜是当时出道写美食书时用的笔名。曾主编过五十多本畅销美食图书，出版过小说《厨子们的故事》，美食散文集《美味关系》。现“萨巴厨房”主编。



敬请关注萨巴新浪微博

www.weibo.com/sabadina