

新一代美食①

美味家常菜

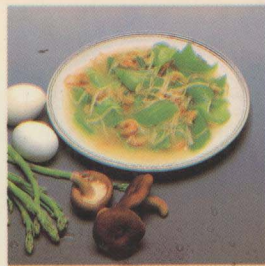
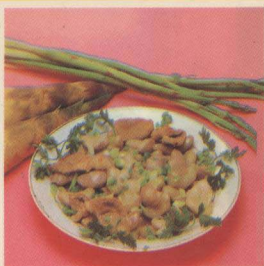


82-64



广东经济出版社

责任编辑：赵世平



图书在版编目 (CIP) 数据

美味家常菜 / 陈忠良主编. — 广州: 广东经济出版社, 2002.5

(新一代美食 ①)

ISBN 7-80677-182-4

I. 美… II. 陈… III. 菜谱—中国 IV. TS972.182

中国版本图书馆CIP数据核字 (2002) 第 022780 号

出版发行	广东经济出版社 (广州市环市东路水荫路11号5楼)
经销	广东新华发行集团公司
印刷	湛江日报社印刷厂 (湛江康宁路17号)
开本	889毫米×1194毫米 1/32
印张	2
版次	2002年5月第1版
印次	2002年5月第1次
印数	1~8000册
书号	ISBN 7-80677-182-4/TS·40
定价	全套8册 118.40元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

· 版权所有 翻印必究 ·

ISBN 7-80677-182-4



9 787806 771822 >

¥14.80

一应俱全的菜色

美味家常菜

新
一
代
美
食
新
一
代
生
活



主 编：
陈忠良

台湾著名专栏作家；餐饮培训
大师；西餐吧台顾问。



烹饪调理：
曾玉姿

广东经济出版社

新一代美食

新一代生活

台湾唐代文化事业有限公司出版的《感性生活》和《精致生活》丛书，从20世纪80年代开始风靡台湾，经久不衰，几乎影响了整整一代人的生活习惯和消费倾向。作者陈忠良先生由于撰写这批图书以及开展相关培训，成为台湾著名的美食家和培训大师。现在，唐代文化事业有限公司和陈忠良先生授权广东经济出版社独家出版该批图书。为了配合读者阅读习惯和饮食习俗，我们对原书重新编排，推出《新一代美食丛书》（平装本和精装本）。《新一代美食丛书》，新一代生活时尚。

《新一代美食丛书》以精美的图片，配上高档纸张和精美印刷，读者在欣赏每一幅精美图片的同时，会有一种马上想吃的冲动。

与传统菜谱图书比较，《新一代美食丛书》最大的特色是：用通俗的语言，详细说明各种菜式的制作程序和方法，读者只要对照书上内容，去一般集市购买各种物品，在家里即可自己动手做一桌色香味俱佳的好菜。

作者陈忠良先生将在各大城市开展巡回表演和培训，解答读者疑问。本社特开设了读者服务热线，就《新一代美食丛书》各色美食的制作方法、所需材料与设备的选择与购买，回答读者问题。

读者服务热线：020-83829903、83801011。

衷心希望您会喜欢这套“高品质低价位”的好书，也希望品读玩味之余，能带给您无尽的喜悦与满足。

本书策划：赵世平



◎目录◎

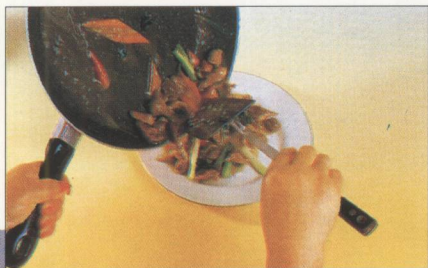
CONTENTS



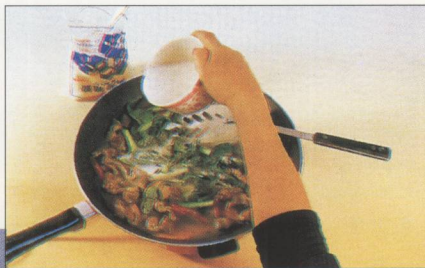
- 4 辣味鸡心
- 6 糖醋鳕鱼
- 8 炒茄子
- 10 炒白扁豆
- 12 炒菱角
- 14 糖醋罗非鱼
- 16 鲁肉
- 18 炒芥菜
- 20 黄瓜蛤蜊汤
- 22 炒鲜虾
- 24 炒鲜鱼
- 26 炸茄子
- 28 虾仁豆腐羹
- 30 香菇麻油鸡
- 32 油豆腐

- 34 清蒸虱目鱼
- 36 油炸香酥鱼
- 38 清蒸鲈鱼
- 40 生炒什锦海参
- 42 玉米虾仁
- 44 芦笋鲍鱼菇
- 46 生炒波菜
- 48 猪肚蛤仔汤
- 50 凉拌鲜虾
- 52 芹菜花枝
- 54 沙茶四季豆
- 56 苦瓜鸡汤
- 58 荷包大白菜
- 60 丁香鱼炒花生
- 62 焖醉鸡





⑥把成品盛于盘中即可。



⑤加入太白粉调水勾芡。



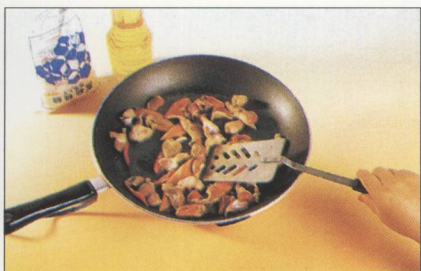
做法：



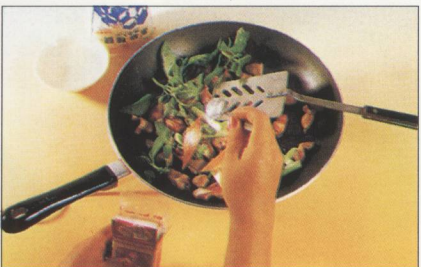
①将鸡肫、鸡心用盐洗净后切片，红萝卜、红辣椒切薄片，葱切段备用。



②用1大匙沙律油热锅后，再加入红辣椒爆香。



③放入红萝卜、鸡肫、鸡心于锅中，轻炒约1分钟。



④加入1碗清水、葱、九层塔、盐、味精于锅内。

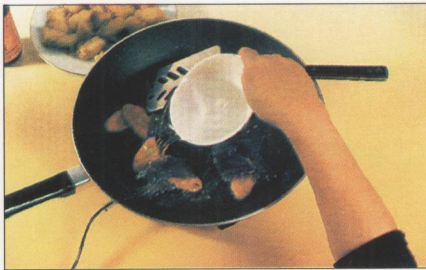
辣味鸡心

材料：

鸡肫 5个
鸡心 3两
红萝卜 6片
葱 2支切段
九层塔 少许
红辣椒 1支
沙律油 1大匙
清水 1碗
盐、味精 少许
※九层塔：香椿



⑦ 加入太白粉调水勾芡。



⑤ 用沙律油热锅后，加入木耳、红萝卜、1碗水轻炒数分钟。



⑧ 把勾芡好的材料淋在鳕鱼上，再放葱丝即可。



⑥ 加糖 $\frac{1}{2}$ 汤匙、醋2大匙、酱油少许。





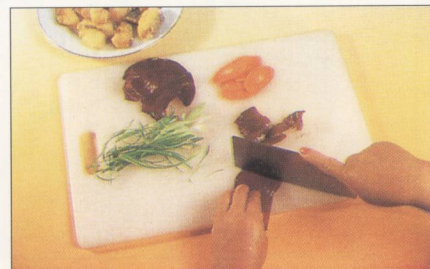
① 鳕鱼洗净后切块（约1寸厚）备用。



② 鳕鱼双面洒上少许盐，再沾干太白粉。（约2分钟后再油炸）



③ 用2碗沙律油热锅后，再将鳕鱼油炸呈金黄色后，起锅待用。



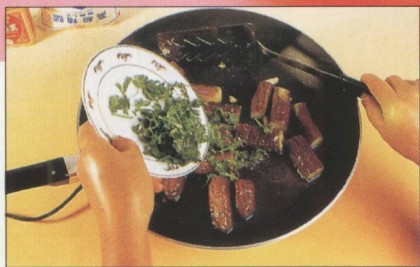
④ 将木耳、红萝卜切片、葱切丝。

做法：

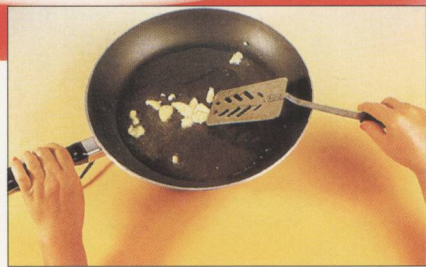
糖醋鳕鱼

材料：

鳕鱼半斤
木耳少许
红萝卜少许
葱4支
糖1/2汤匙
醋2大匙
酱油少许
太白粉少许
清水1碗
盐、味精少许
沙律油2碗



④把茄子加入锅内快炒后，再加入盐、味精、香菜即可。



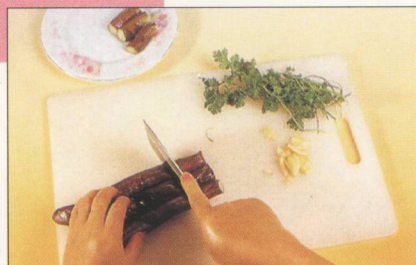
③加沙律油 1 匙热锅后，以蒜仁爆香。

炒茄子

做法：



① 茄子洗净后，用水煮熟后捞出备用。



② 将蒜仁拍碎，茄子切段约4公分长。

材料：
茄子 3条
蒜仁 3粒拍碎
香菜 少许
盐、味精 少许
沙律油 1汤匙



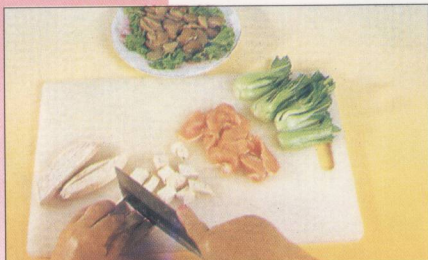
⑤再加入太白粉调水勾芡即可。



④把小白菜及炸好的里肌肉下锅，加入盐、味精续炒。

炒白扁豆

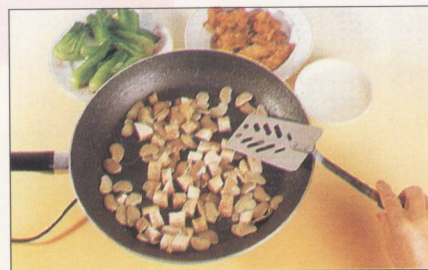
做法：



① 将去皮白扁豆洗净，芋头切丁块，小白菜去头尾对切，里肌肉切片备用。



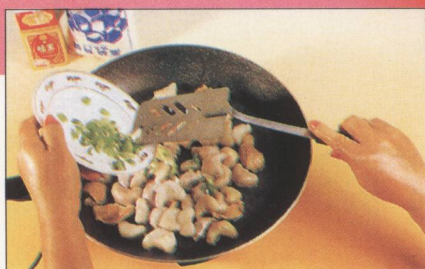
② 里肌肉沾上太白粉，油炸至呈金黄色后，捞出备用。



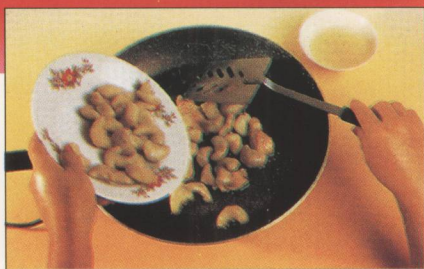
③ 芋头、白扁豆轻炒熟透，加 2 碗清水于锅内续煮。

材料：

白扁豆半斤去壳
里肌肉 2 两
芋头半个
小白菜 3 颗
清水 2 碗
太白粉少许
沙律油 2 大匙



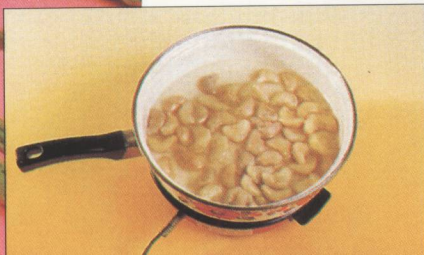
⑤ 加入盐、味精、葱花即可。



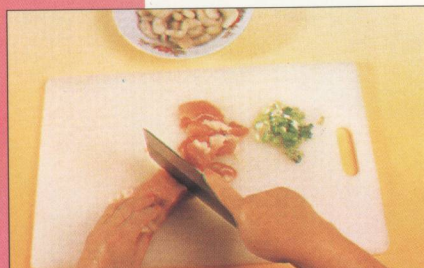
④ 把煮熟的菱角加入锅内,再加2汤匙的菱角高汤。

炒菱角

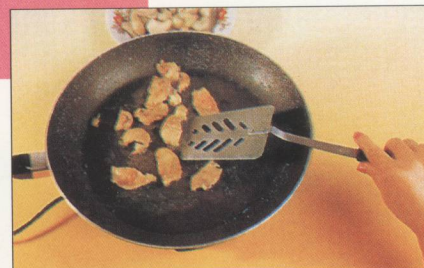
做法：



① 去壳菱角洗净后，用水煮熟捞出待用。



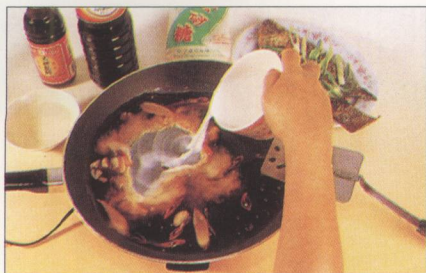
② 将猪肉切片、葱切花。



③ 用沙律油热锅后，加肉片轻炒数下。

材料：

菱角半斤去壳
猪肉2两
葱支切花
盐、味精少许
高汤2汤匙
沙律油1大匙



⑥ 再加入太白粉调水勾芡。



⑤ 加入清水1碗半、陈醋 $\frac{1}{2}$ 匙、糖 $\frac{1}{2}$ 匙、酱油1大匙、米酒 $\frac{1}{2}$ 匙、盐少许。



⑦ 把勾芡好的材料淋在鱼上，再把葱丝放在鱼上即可。



做法：



① 罗非鱼去鳞、内脏，洗净后双面用刀各割划2刀。



② 将罗非鱼沾干太白粉，油炸至呈金黄色后，捞出摆放于盘内待用。



③ 蒜仁拍碎，姜切片，红辣椒切丝，葱切丝备用。



④ 用沙律油热锅后，加入蒜仁、姜、红辣椒爆香。

糖醋罗非鱼

材料：

罗非鱼 1 尾
葱 2 支
姜 3 片
蒜仁 4 粒
糖 半匙
陈醋 半匙

酱油 1 大匙
米酒 1 汤匙
红辣椒 1 支
清水 1 碗半
沙律油 1 汤匙
太白粉、盐 少许