



【十八般厨艺系列】

实用家常菜

SHIYONG JIACHANG CAI

3

林慧懿 编著
江西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

实用家常菜. 3/ 林慧懿编著. ——南昌: 江西科学技术出版社, 2003. 12
(十八般厨艺系列)

I. 实… II. 林… III. 菜谱 IV. TS972. 12

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第107788号

国际互联网(Internet)地址:

HTTP://WWW.NCU.EDU.CN:800/

版权合同登记号: 14-2003-070

本书由橘子出版社授权独家出版发行

十八般厨艺系列 / 实用家常菜③

林慧懿编著

出版	江西科学技术出版社
发行	
社址	南昌市新魏路17号
	邮 编: 330002 电 话: (0791)8513294 8513098
印刷	广州市一丰印刷有限公司
经销	各地新华书店
开本	787mm × 1092mm 1/16
字数	50千字
印张	2
印数	0001-6000册
版次	2004年1月第1版 2004年1月第1次印刷
书号	ISBN 7-5390-2376-7/TS · 131
定价	10.00元

(赣科版图书凡属印装错误, 可向出版社发行部或承印厂调换)

【十八般厨艺系列】

实用家常菜

目录

林慧懿 编著

江西科学技术出版社

3

作者的话

做菜其实很简单，不需要太昂贵的材料或繁复的手续，也能做出一桌好菜。尤其现代人生活紧张压力大，没人有那么多时间整天耗在厨房里。所以，如何省时省力做出简单营养又美味的菜成了吾人入厨自娱娱人的课题。

本书本着笔者多年设计菜式的新、速、实、简风格，将市场上常见又易购得的食材作出好吃的简易家常菜。善用此书，相信读者们定能轻松地搭配一桌宴客家常两相宜的好菜。

前菜类(小菜、热炒)

- 3 · 千岛什锦
- 5 · 香豆豉辣椒
- 7 · 凉拌白菜 水煮毛豆

肉类(牛猪鸡)

- 9 · 辣炒鸡丁
- 11 · 炸金角
- 13 · 干烧下水

主食类(点心、简餐)

- 15 · 牛肉卷
- 17 · 红烩猪舌饭
- 19 · 牛肉通心粉

海鲜、鱼类

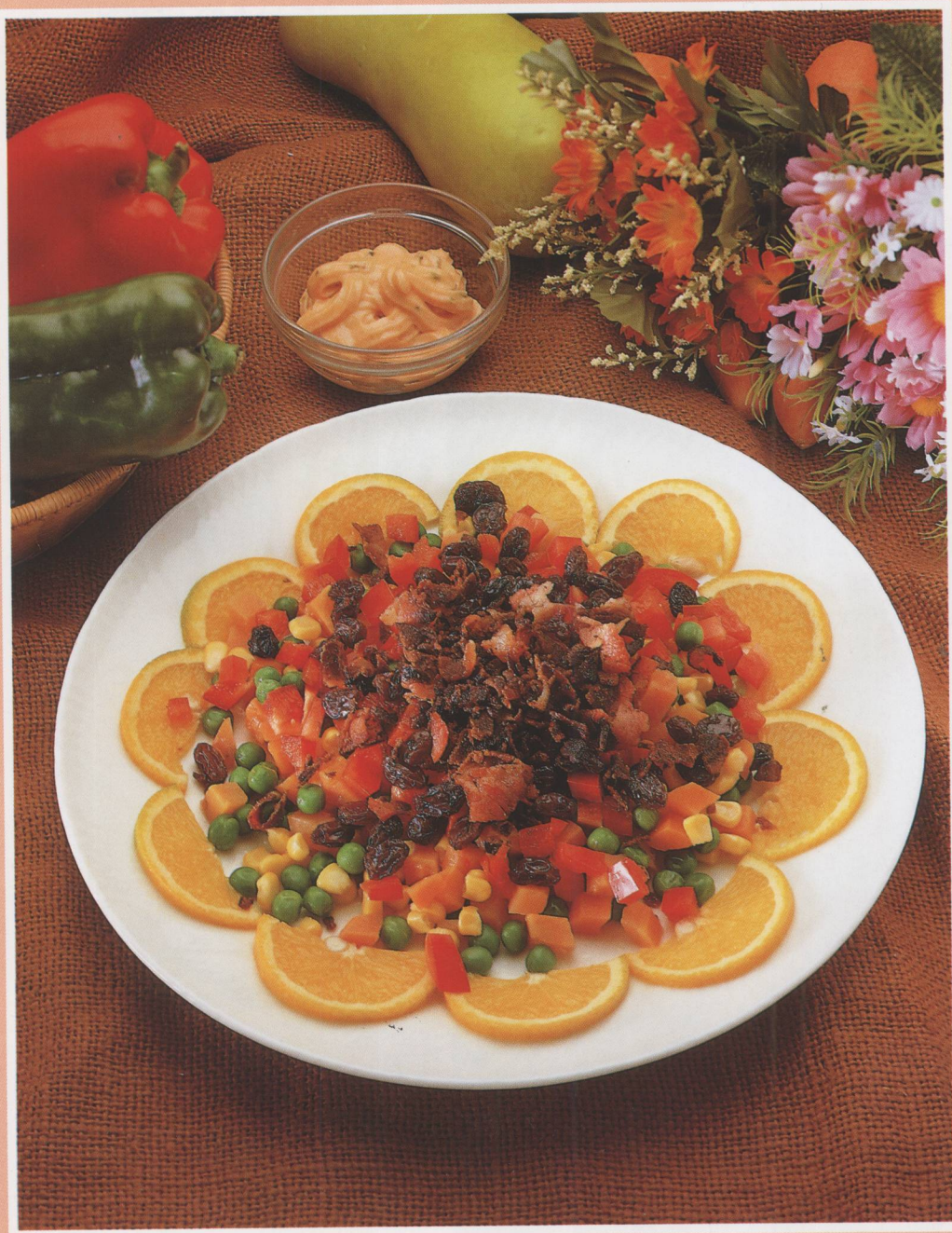
- 21 · 凤腰蒸豆腐
- 23 · 蚵仔煎
- 25 · 鱼腹藏珍

汤类

- 27 · 干丝汤
- 29 · 炖珠玑
- 31 · 蟹脚蛤蜊羹

实用家常菜

前菜类(小菜、热炒)



Thousand Island Salad

千岛什锦

【材 料】

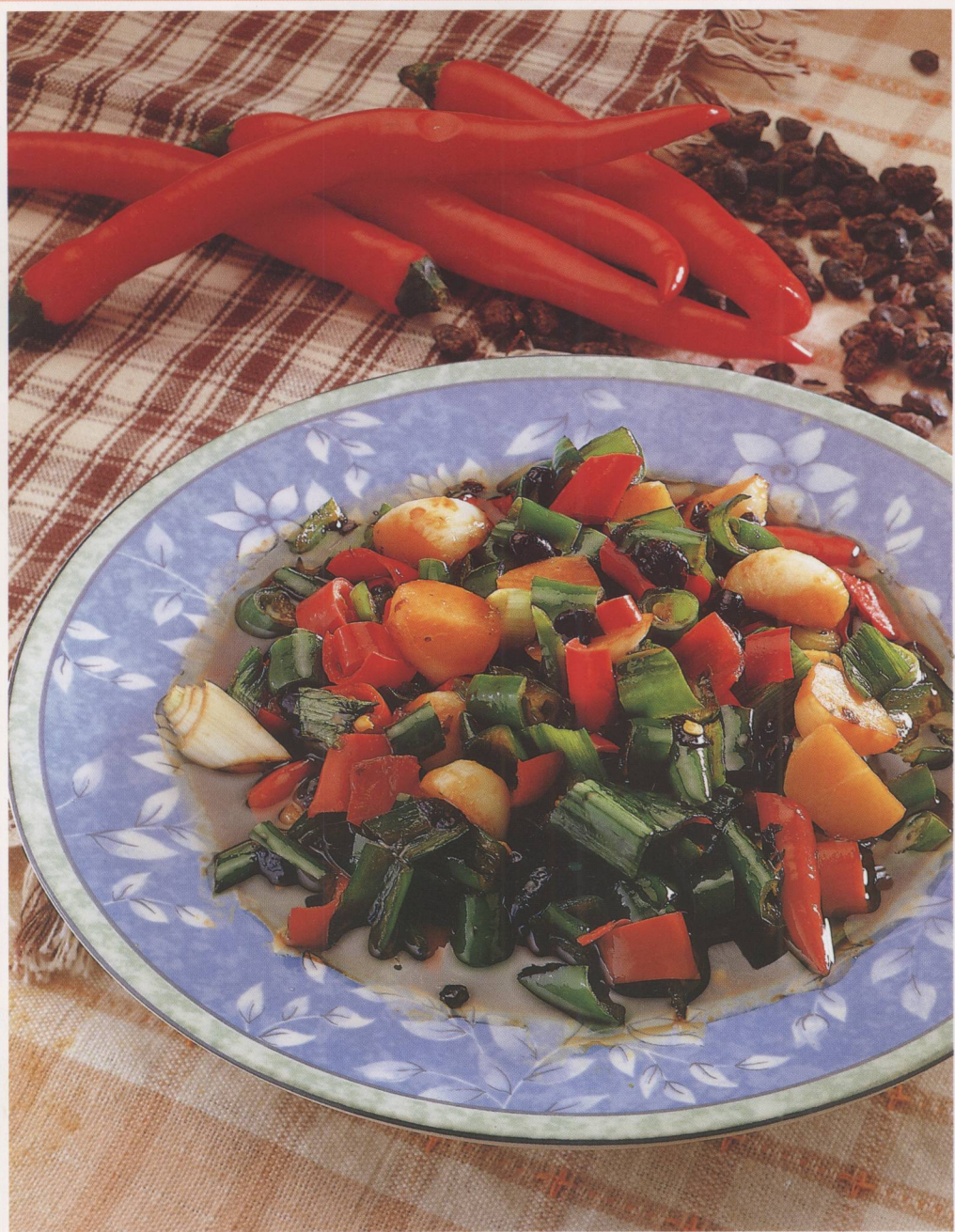
红甜椒 1/2 只 冷冻青豆 1/3 杯
胡萝卜 1/3 个 大黄瓜 1/2 条
罐头玉米粒 1/3 杯 培根 4 片
葡萄干 1/3 杯

【调 味 料】

千岛沙拉酱

【做 法】

- 1 培根煎干呈金黄，取出用纸吸干油，切碎。
- 2 甜椒去籽切小粒，胡萝卜去皮切小丁。
- 3 将全部材料拌匀，大黄瓜切片排盘围边，置什锦料于中央，以千岛沙拉酱为蘸酱。



Hot Chili with Fermented Black Beans

香豆豉辣椒

【材 料】

黑豆豉 1包(约1½杯)
青辣椒 500克
红辣椒 250克
大蒜头 1杯
青蒜丁 1杯

【调 味 料】

酱油 1/3杯
糖 1茶匙
鲜鸡晶 少许

【做 法】

- 1 青辣椒及红辣椒去籽切丁(约1厘米大小),大蒜头切碎,青蒜切小丁。豆豉泡一下水沥干。
- 2 起油锅烧热油半杯,爆香大蒜,加入豆豉同炒,再加入青、红椒炒1分钟,加入调味料炒匀入味,熄火后拌入青蒜即可。

* 此菜颇为开胃下饭,可装罐冷藏为小菜。

实用家常菜



凉拌白菜

【材 料】

大白菜 1/2 棵
豆腐干 6 片
红辣椒 2 只
葱 2 根
大蒜屑 1 茶匙
香菜 少许
炸花生 2 汤匙

【调 味 料】

A. 盐 1/4 茶匙
B. 鲜鸡晶 1 茶匙
酱油 1/2 茶匙
醋 1/2 茶匙
糖 1/4 茶匙
麻油 1 茶匙
红油 1 茶匙

【做 法】

- 1 大白菜洗净，顺纹切细丝，加盐拌腌至出水(约 5 分钟)，冲冷开水后沥干。
- 2 豆干切丝入开水氽汤 2 秒后沥出，葱、红椒切丝。
- 3 大碗中将大白菜、豆干、红椒、葱、蒜、香菜与调味料 B 拌匀，盛盘后撒下花生米即可。

水煮毛豆

【材 料】

毛豆荚 300 克
花椒 1 汤匙
八角 1 个

【调 味 料】

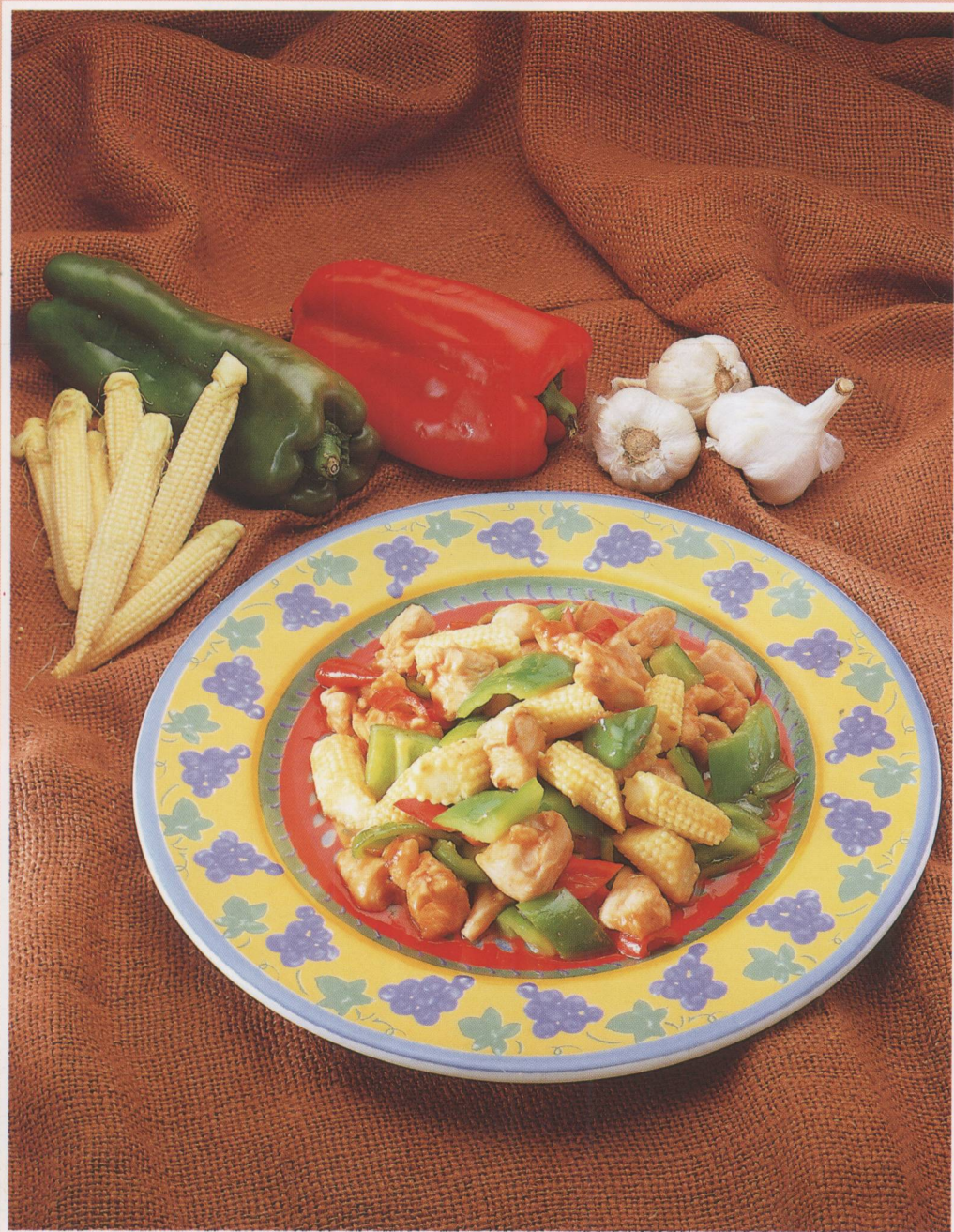
鲜鸡晶 2 茶匙
麻油 1 汤匙
黑胡椒 1/2 茶匙

【做 法】

- 1 烧滚水 5 杯，放入八角、花椒、鲜鸡晶、黑胡椒，煮滚后放入毛豆荚，大火煮 8 分钟。
- 2 取出后沥干，拌入麻油即可。

实用家常菜

肉类(牛猪鸡)



Stir-Fried Diced Chicken with Chili

辣炒鸡丁

【材

料】

鸡胸肉 1 副
青椒 1 只
红辣椒 2 只
玉米笋 4 根
大蒜 2 瓣

【调 味 料】

A. 酱油 1 汤匙
 太白粉 1 茶匙
 水 1 茶匙
B. 鲜鸡晶 1 茶匙
 醋 1 茶匙

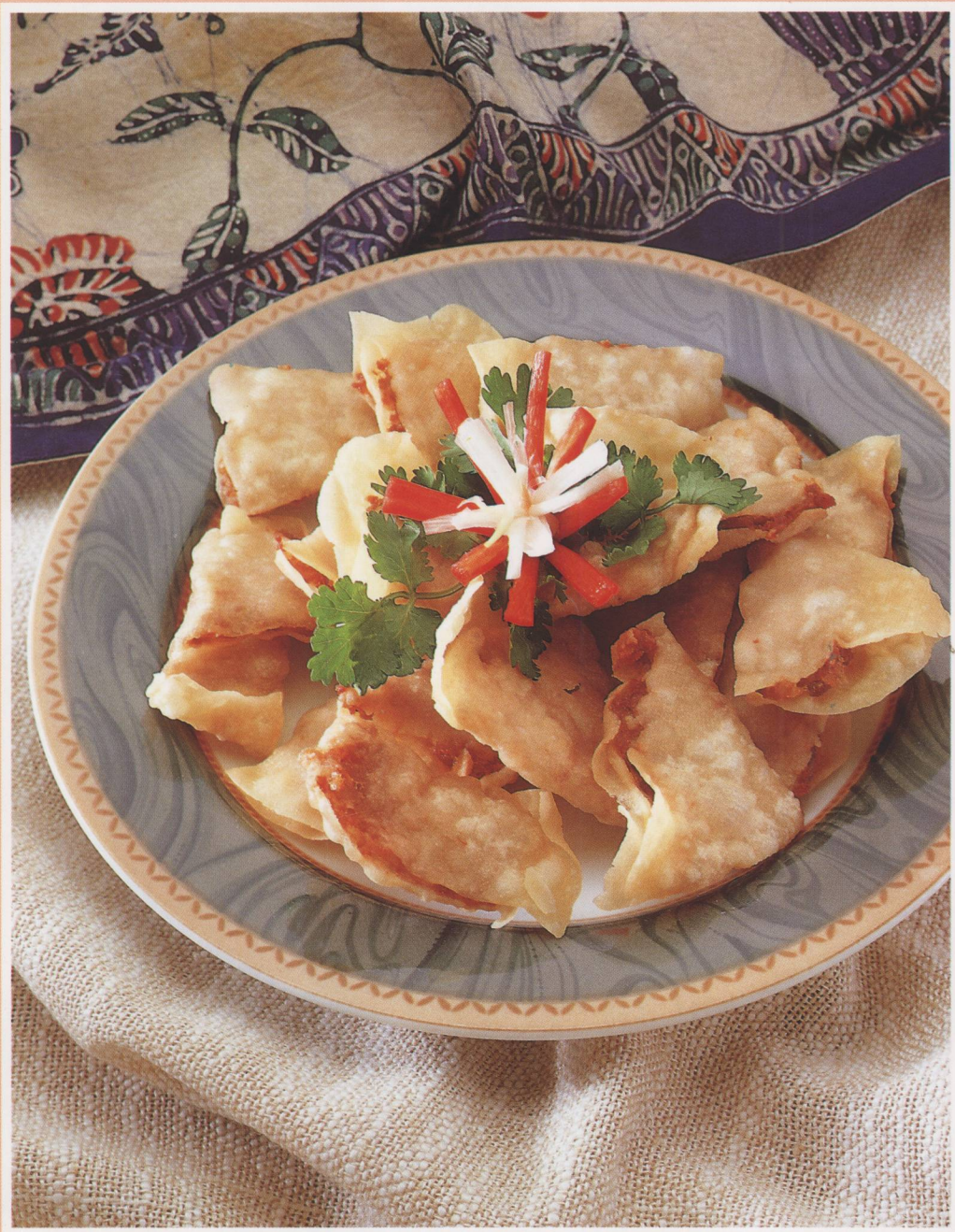
麻油 1 茶匙
糖 1 茶匙
水 1 汤匙
太白粉 1 茶匙

【做

法】

- 1 鸡胸肉切丁拌上调味料 A 至入味。过热油泡炸 2 秒后沥出。
- 2 青、红椒去籽切方块，玉米笋切小块，大蒜去皮切片。
- 3 起油锅爆香蒜片，放下蔬菜料及鸡丁，并加入调味料 B，大火炒匀便可。

实用家常菜



Deep-Fried Golden Triangles

炸金角

【材 料】

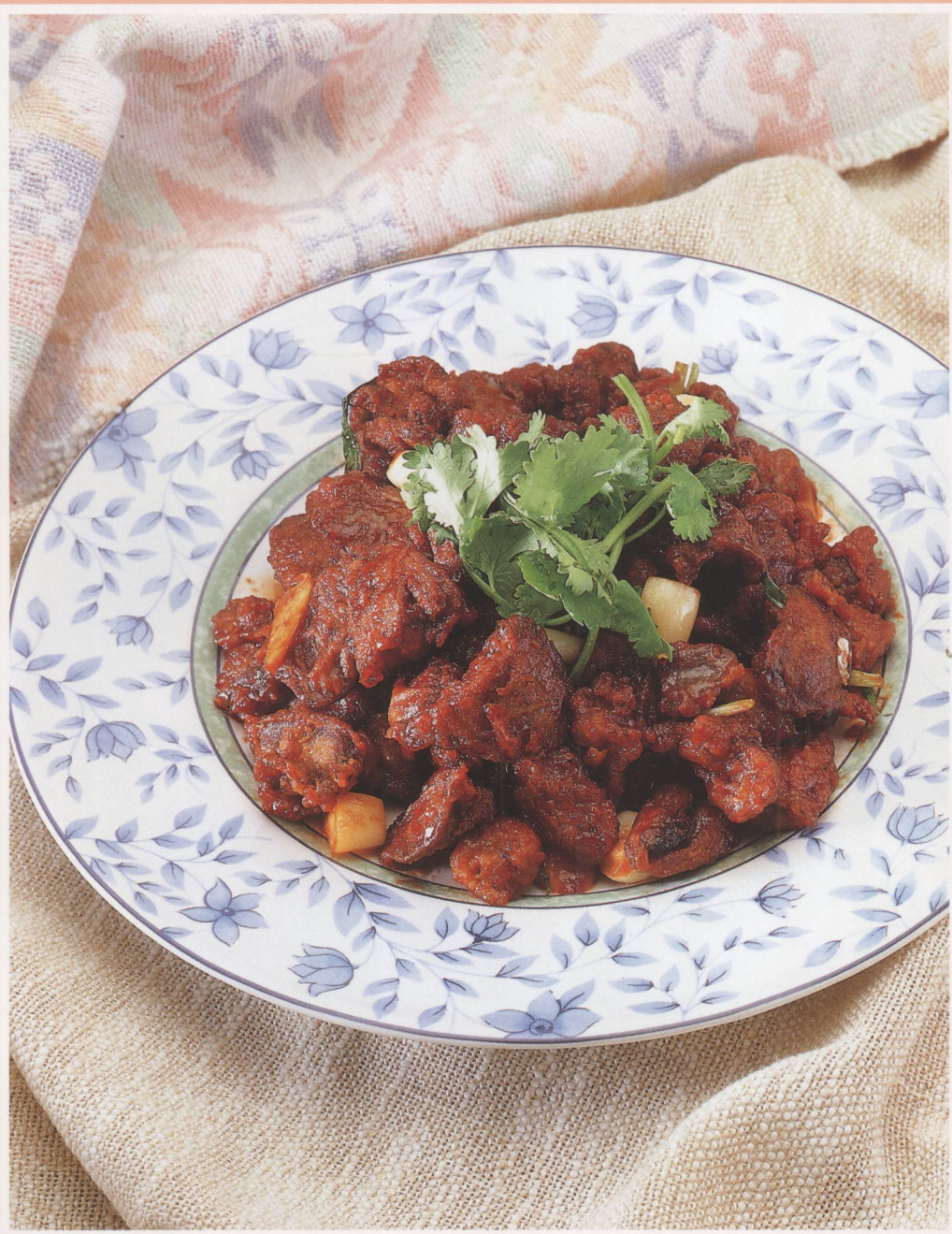
绞肉 180 克
荸荠 4 只
馄饨皮 20 张
葱姜水 3 汤匙

【调 味 料】

鲜鸡晶 1 茶匙
麻油 1/2 茶匙
胡椒 少许
太白粉 1 茶匙

【做 法】

- 1 绞肉拌上拍碎的荸荠，葱姜水及调味料搅打至有弹性。
- 2 将绞肉馅抹于馄饨皮上，对折成三角形入热油中，小火炸金黄即可。





Stewed Chicken Liver and Gizzard

干烧下水

【材 料】

- 鸡心 肫肝 8 副
- 面粉 1/2 杯
- 葱 2 根
- 姜 3 片
- 蒜 3 瓣
- 蕃茄 1 个

【调 味 料】

- 蕃茄酱 2 汤匙
- 酱油 1 汤匙
- 辣酱油 1 汤匙
- 鲜鸡晶 1 茶匙

【做 法】

- 1 将鸡肫去皮切交叉刀口。鸡心对半切，鸡肝切大块。拌上鲜鸡晶，滚上干面粉，入热油中炸干(约半分钟)沥出。
- 2 起油锅烧热油 2 汤匙，爆香葱姜蒜，加入蕃茄酱、酱油及辣酱油，大火烧滚，放下鸡心及肫肝，大火拌炒匀即可。

实用家常菜

主食类(点心、简餐)



牛肉卷

【材 料】

烫面团 1 块
麻油 1 汤匙
洋葱 1/2 个
青椒 1/2 只
牛肉火锅片 180 克

【调 味 料】

鲜鸡晶 1 茶匙
酱油 1 汤匙
胡椒 1/8 茶匙
糖 1/2 茶匙

【做 法】

- 1 烫面团分成 10 球，每两球中央刷上麻油少许，叠压扁圆再捏成薄饼。将薄饼用平底干锅，烙烘两面至熟，取出趁热撕成两张。此即单饼。扣放碟中。
- 2 烧热油 3 汤匙，炒香肉片，取出肉片，下洋葱、蒜、青椒丝，加入调味料炒匀，最后拌入牛肉炒匀为馅。单饼包卷牛肉馅食之。