

3

【十八般厨艺系列】

简易家常菜

JIANYIJIACHANGCAI

林慧懿 编著

江西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

简易家常菜. 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. 简… II. 林… III. 菜谱 IV. TS972. 12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2003) 第 107634 号

国际互联网 (Internet) 地址:

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

版权合同登记号: 14-2003-066

本书由橘子出版社授权独家出版发行

十八般厨艺系列 / 简易家常菜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 7-5390-2371-6/TS • 127		
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】

简易家常菜

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 • 酱汁小辣椒
- 5 • 青瓜烩蛤蜊
- 7 • 丁香落地

肉类(牛猪鸡)

- 9 • 香干肉丝
- 11 • 翠玉麒麟鲍
- 13 • 肋眼香卷

主食类(点心、简餐)

- 15 • 海鲜炒面
- 17 • 豆酥肉拌面
- 19 • 虾腰面

海鲜、鱼类

- 21 • 金银蛋炒虾仁
- 23 • 双虾豆腐
- 25 • 烤三文鱼

汤类

- 27 • 淡菜冬瓜汤
- 29 • 海鲜砂锅
- 31 • 苋菜鱼羹

简易家常菜

前菜类(小菜、热炒)



eeled chili salad

酱汁小辣椒

【材 料】

青辣椒 20 只
红辣椒 10 只
姜丝 1 汤匙

【调 味 料】

酱油 3 汤匙
糖 1/2 茶匙
醋 1/2 茶匙
鲜鸡晶 少许
水 3 汤匙
麻油 少许

【做 法】

- 1 青辣椒与红辣椒切除蒂部，入热油中炸一下见皮爆裂，取出泡水，即可轻易剥下外皮。
- 2 起油锅爆香姜丝，加入调味料煮滚，放下辣椒煮一滚，熄火浸泡 1 小时即可。

簡易家常菜



clam and squash

青瓜烩蛤蜊

【材 料】

丝瓜 1 条
蛤蜊 20 只
虾 10 粒
姜 3 片

【调 味 料】

酒 1 茶匙
鲜鸡晶、麻
油、太白粉
各少许

【做 法】

- 1 丝瓜去皮切片，虾仁以太白粉、鲜鸡晶拌腌。
- 2 蛤蜊入水煮熟取出，水留用。
- 3 起油锅爆香姜片，淋酒，注入蛤蜊汤煮滚，放入虾仁及丝瓜、蛤蜊肉，并加入其他调味料，勾芡后即可盛入盘中。

簡易家常菜



Deep Fry Baby Fish and Peanuts

丁香落地

【材 料】

魷仔鱼 180 克
去皮花生 120 克
红辣椒 1 只
大蒜头 6 粒
葱花 2 汤匙

【调 味 料】

鲜鸡晶、胡椒 各少许

【做 法】

- 1 花生入温油中泡炸，并不停搅拌(小火)，至色泽变黄即沥出放凉。
- 2 大蒜头及红椒切屑。
- 3 魷仔鱼以热油炸酥。
- 4 将油倒出，余油小火炒蒜屑至香，放入红椒、葱花及调味料，并放入魷仔鱼、炸花生拌匀即可。

简易家常菜

肉类(牛猪鸡)



Pork Strings with Dried Bean Curd

香干肉丝

【材 料】

猪大排肉 250 克
豆干 6 片
红辣椒 2 只
葱 2 根
绿豆芽 120 克

【调 味 料】

A. 盐、小苏打各少许
酱油 2 汤匙
B. 太白粉 1 汤匙
水 1 汤匙
C. 酱油 1 汤匙
糖 1 茶匙
鲜鸡晶 少许

【做 法】

- 1 猪肉切丝拌 B 入味，过油沥出。
- 2 红椒(去籽)与葱切丝。
- 3 豆干切丝，入滚水中加 A 汆烫一下，取出过冷水，沥干。
- 4 起油锅炒香红椒、葱丝、绿豆芽，拌上肉丝及豆干，加入 C 炒均匀即可。

簡易家常菜



Assorted Abalone and Mustard Green

翠玉麒麟鲍

【材 料】

鲍鱼罐头 1/2 罐
火腿 120 克
冬菇 5 片
芥菜心 250 克

【调 味 料】

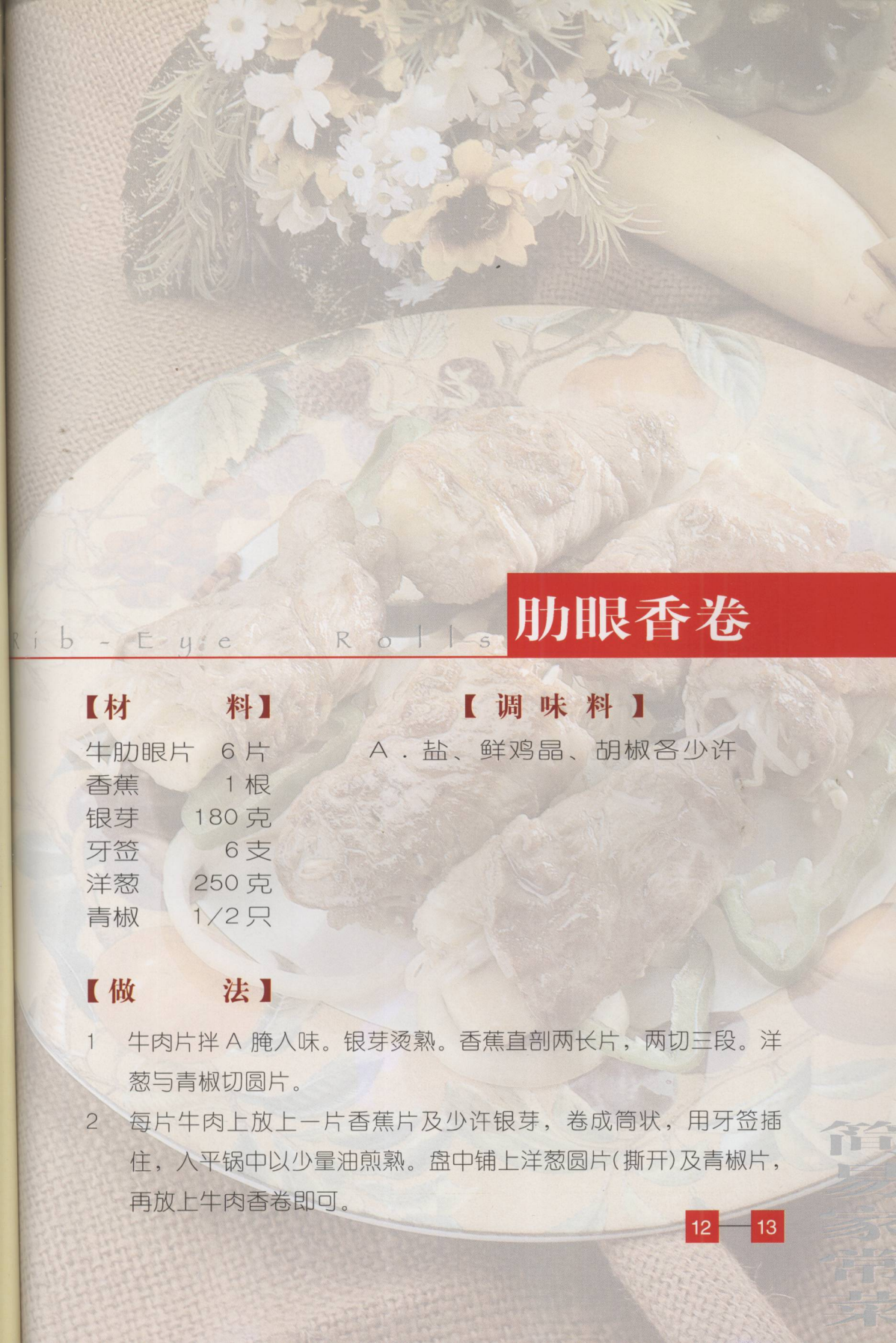
高汤 2 杯
小苏打、鲜鸡
晶 各少许

【做 法】

- 1 鲍鱼自罐头中取出切薄片。火腿蒸熟切片(两者皆切成3厘米宽6厘米长方片)。冬菇泡软去蒂斜切两片。
- 2 将鲍片、火腿、冬菇依次排入盘中一边。
- 3 芥菜心摘下,每片修成椭圆形,入滚水中加少许小苏打粉,氽烫10秒,捞出浸冷水片刻,再捞出排入盘中另一边。
- 4 高温煮滚加少许鲜鸡晶,勾芡后淋在菜上即可。

簡易家常菜





肋眼香卷

【材 料】

牛肋眼片 6片
香蕉 1根
银芽 180克
牙签 6支
洋葱 250克
青椒 1/2只

【调 味 料】

A. 盐、鲜鸡晶、胡椒各少许

【做 法】

- 1 牛肉片拌A腌入味。银芽烫熟。香蕉直剖两长片，两切三段。洋葱与青椒切圆片。
- 2 每片牛肉上放上一片香蕉片及少许银芽，卷成筒状，用牙签插住，入平锅中以少量油煎熟。盘中铺上洋葱圆片(撕开)及青椒片，再放上牛肉香卷即可。

简易家常菜

主食类(点心、简餐)



Stir Fry Noodle with Assorted Sea Food

海鲜炒面

【材 料】

虾仁 120 克
鲜贝 10 粒
鱼片 120 克
蛤蜊 10 粒
鱿鱼 1/4 条
青椒 1 只

西芹 2 根
红椒 1 只
姜 2 片
洋葱 1/2 个
油面 250 克

【调 味 料】

A. 太白粉、鲜鸡晶 各少许
B. 胡椒、鲜鸡晶 各少许

【做 法】

- 1 虾仁与鱼片用 A 拌腌入味。鱿鱼内面直划刀纹再斜切片。蛤蜊吐尽砂子。洋葱切丝，青椒、红椒去籽切方块，西芹切段。
- 2 虾仁与鱼片过油后沥出。起油锅爆香洋葱、姜片，放下青椒、红椒、芹菜及海鲜料，并加入水半杯及 B 同煮至滚，放下油面拌匀，略煮 1 分钟至汁收干即可。