



【十八般厨艺系列】

实用家常菜

SHIYONG JIACHANG CAI

4

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 107787 号

国际互联网 (Internet) 地址:

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

版权合同登记号: 14-2003-071

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④

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 7-5390-2377-5/TS · 132
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

4

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 · 油爆虾 拌海蜇
- 5 · 拌海带丝 桂花核桃

肉类(牛猪鸡)

- 7 · 沙茶双鱿
- 9 · 鱼香豆腐丁
- 11 · 蚂蚁上树 四季肉丝
- 13 · 川麻牛肉 树子蒸肉

主食类(点心、简餐)

- 15 · 开口笑
- 17 · 双色炒饭
- 19 · 茶碗蒸
- 21 · 蕃薯菜饭 腊味饭

海鲜、鱼类

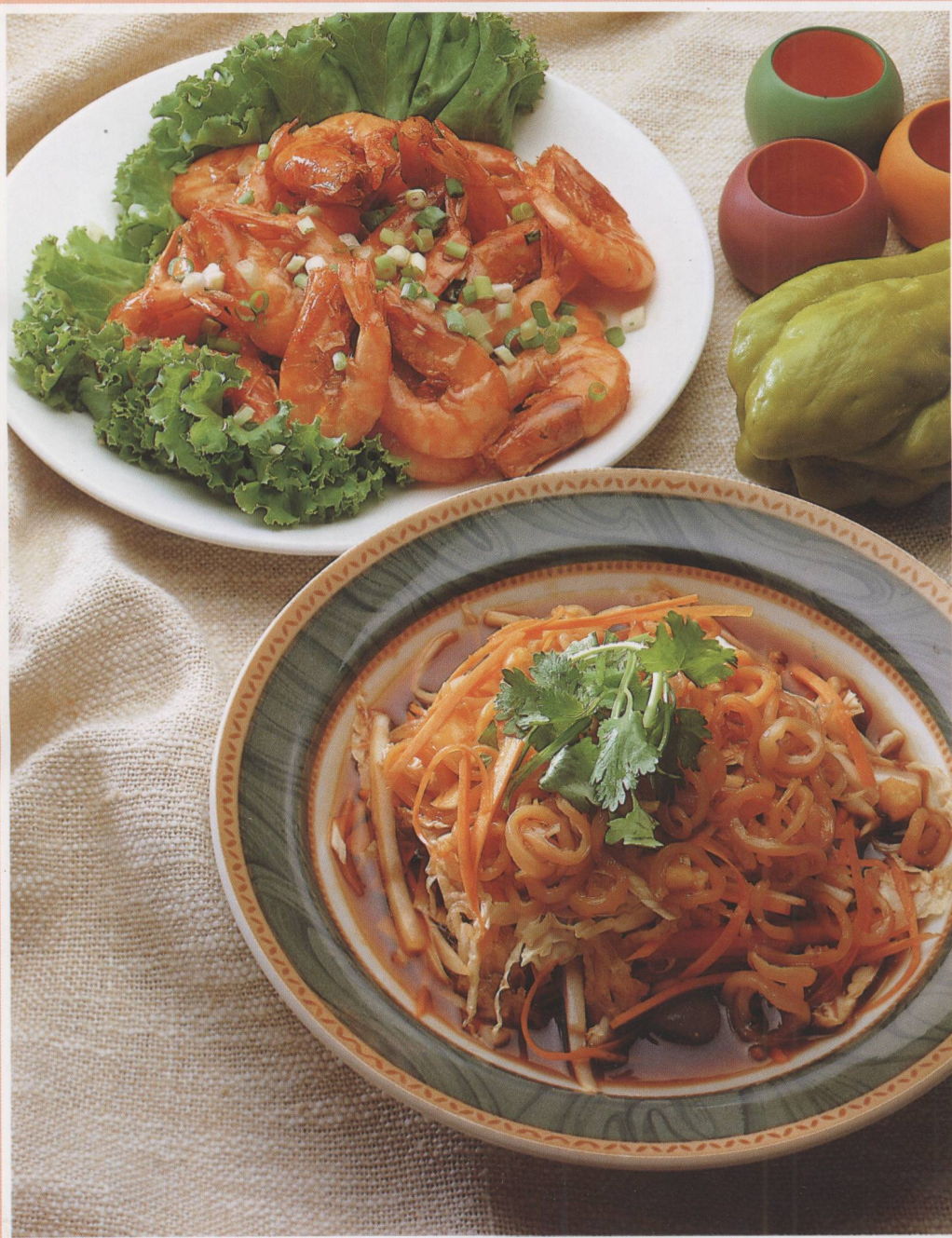
- 23 · 炸鱼托 炸海鲜饼
- 25 · 沪式熏鱼 辣鱼手卷

汤类

- 27 · 酸菜牛肉枣汤 牛肉粉丝汤
- 29 · 吴郭豆腐汤 虱目鱼萝卜汤

实用家常菜

前菜类(小菜、热炒)



油爆虾

【材 料】

虾 360 克
葱 花 1 汤匙
姜 屑 1 茶匙

【调 味 料】

酒 1 汤匙
酱 油 1 茶匙
糖 1 茶匙
鲜 鸡 晶 1 茶匙

【做 法】

- 1 虾剪除须脚，入热油中大火炸 2 秒，立即沥出。
- 2 烧热油 2 汤匙，爆香葱、姜屑，放入虾及全部调味料，炒拌至汁收干即可。

拌海蜇

【材 料】

海 蜇 皮 1 张
大 白 菜 1/4 棵
胡 萝 卜 1/4 棵
白 萝 卜 1/4 根
蒜 屑 1 汤匙
香 菜 屑 1 汤匙

【调 味 料】

A. 淡色酱油 1 汤匙
水 2 汤匙
B. 酱油 1 汤匙
醋 1/2 汤匙
麻 油 1 汤匙

【做 法】

- 1 海蜇泡水 1 小时，取出切细丝，入八分热水中氽烫 1 秒后，取出浸冷水一夜至发涨。白萝卜刨丝拌上调味料 A 腌 10 分钟，沥干。
- 2 大白菜与胡萝卜(去皮)切细丝，二者与白萝卜、海蜇同放大盆内，拌上大蒜、香菜及调味料 B 拌匀后即可盛盘。

实用家常菜



拌海带丝

【材 料】

海带丝 180 克
大蒜 4 瓣
姜丝 1/4 杯
糖 1/4 杯

【调 味 料】

酱油 2 汤匙
麻油 1 汤匙
醋 1 汤匙

【做 法】

- 1 海带(切丝)切成 10 厘米长段,入滚水中汆烫一下沥出。
- 2 另起油锅爆香大蒜、姜丝,放入调味料,煮滚,再下海带丝同煮入味,约 1 分钟即可。

桂花核桃

【材 料】

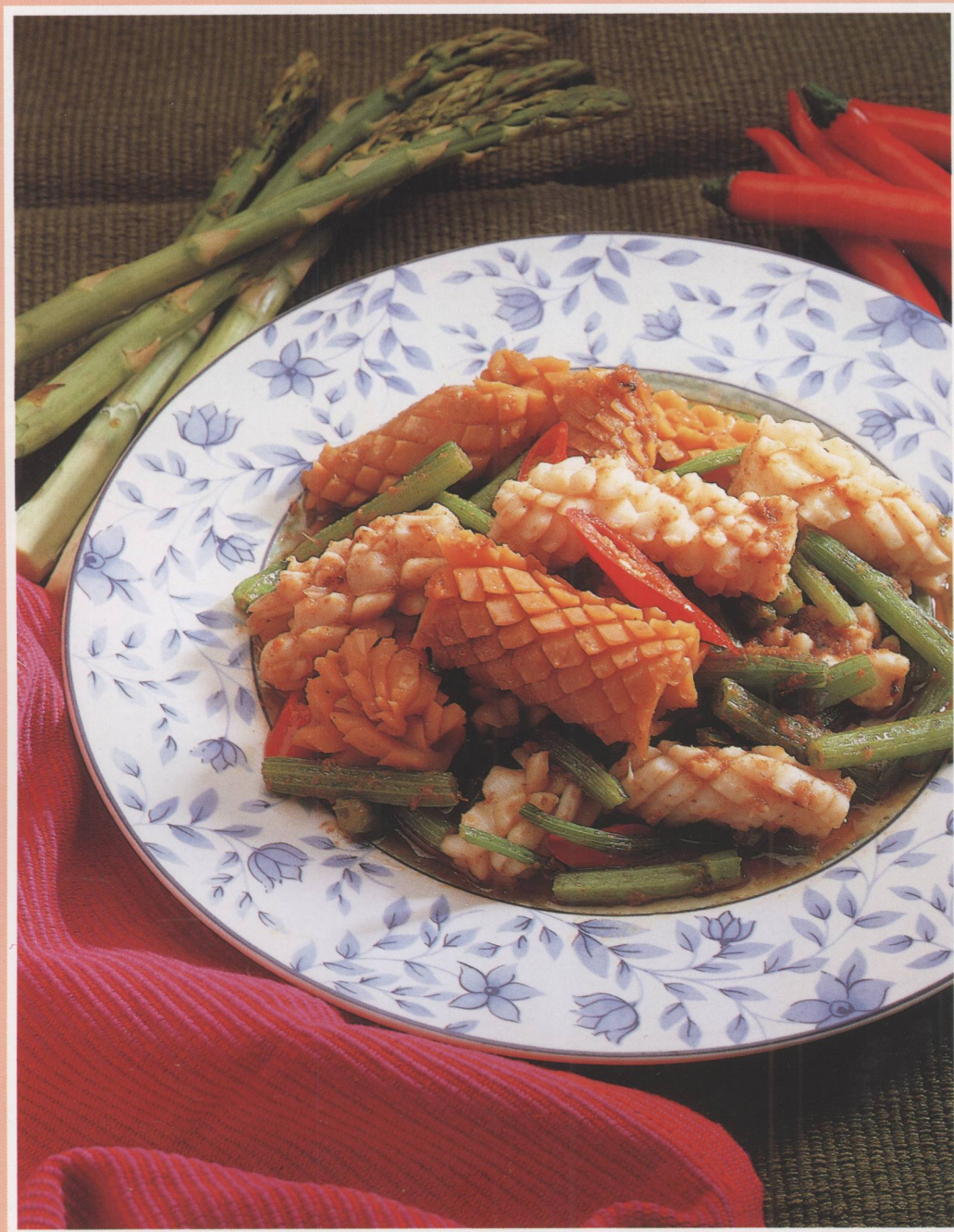
核桃仁 250 克
桂花酱 2 汤匙
糖 1/2 杯

【做 法】

- 1 核桃仁放碗中,拌上桂花酱 1 茶匙、糖及水 2/3 杯,浸泡 2 小时,沥干。
 - 2 烧 2 杯油于炒锅中,约六分热,放入泡核桃仁,小火慢炸并不停搅拌,至核桃仁色转黄,即可沥出,放在吸油纸上吸干油分。
 - 3 放核桃仁于大碗内,撒上 2 汤匙糖及 1 汤匙桂花酱,拌和即可食之。
- * 可作前菜、拼盘或零食、茶点。

实用家常菜

肉类(牛猪鸡)



Two kinds Squid with Sa-Cha Sauce

沙茶双鱿

【材 料】

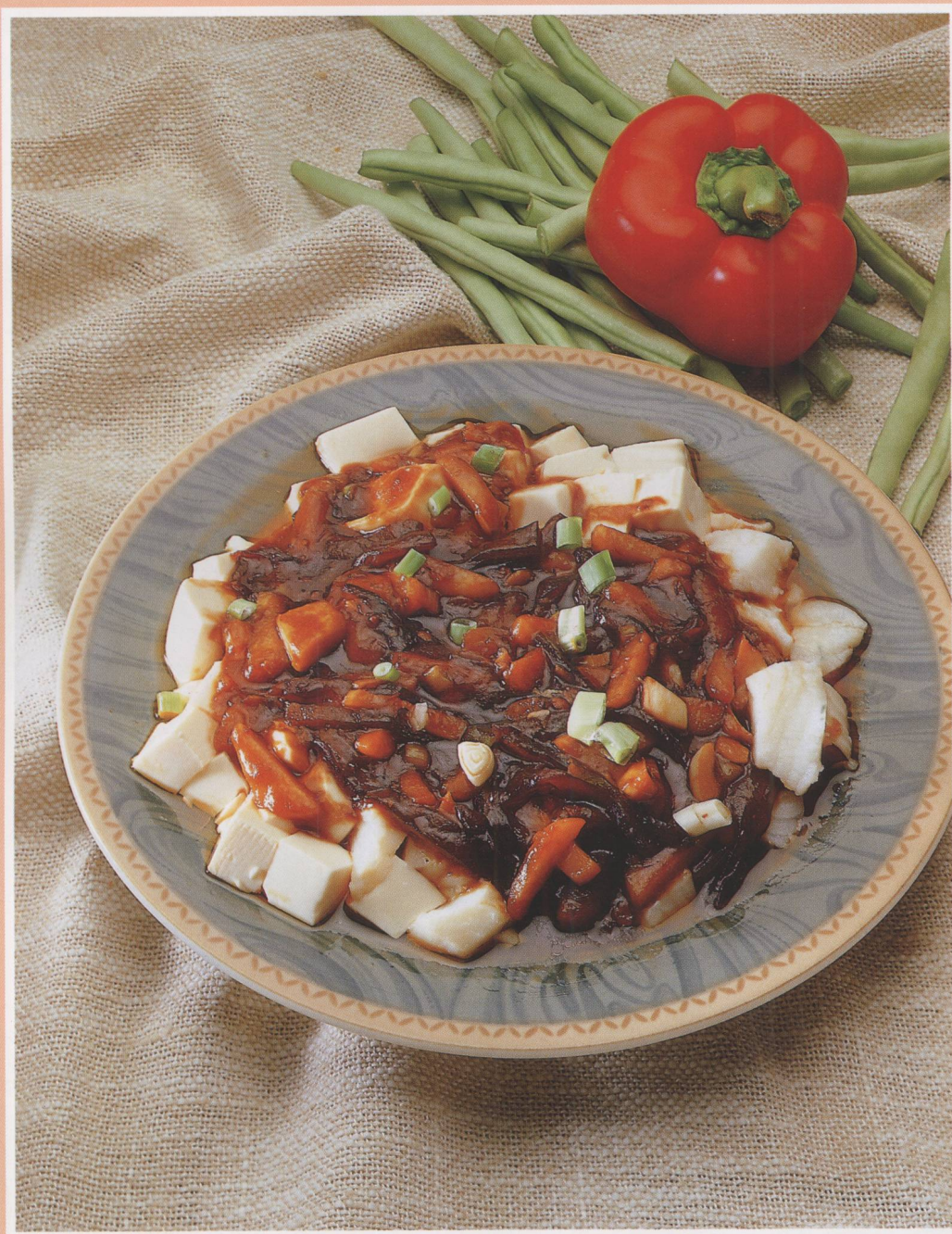
水发鱿鱼 1 条
新鲜鱿鱼 1 条
芹菜 120 克
红椒 2 只

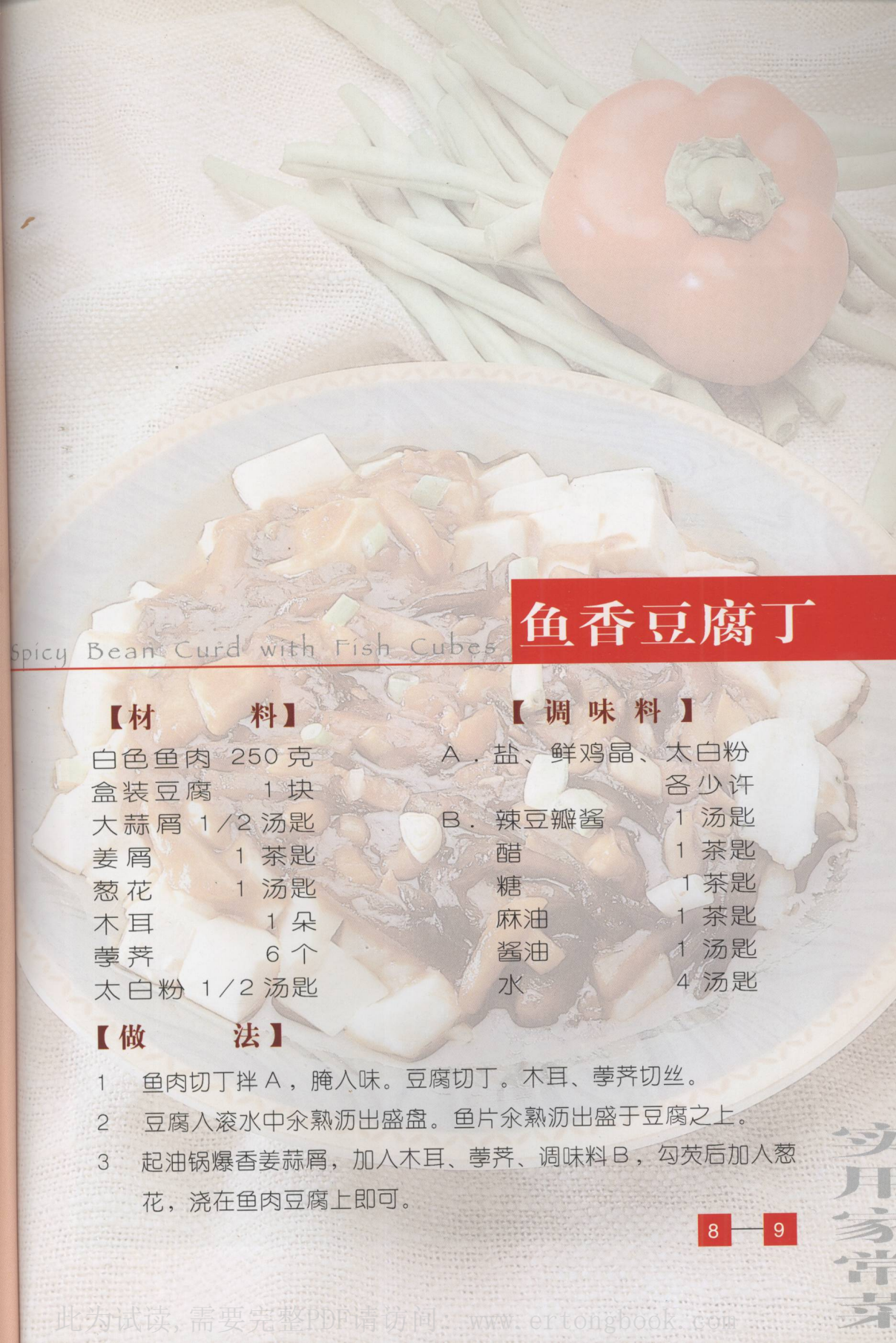
【调 味 料】

沙茶酱 2 汤匙
鲜鸡晶 少许

【做 法】

- 1 在水发鱿鱼及新鲜鱿鱼之内面切交叉纹，然后改刀切成长方块，入滚水中氽烫后，沥出备用。
- 2 芹菜与红椒切段。
- 3 起油锅爆香芹菜、红椒及调味料，放入双鱿同时拌炒即可。





鱼香豆腐丁

Spicy Bean Curd with Fish Cubes

【材 料】

白色鱼肉 250 克
盒装豆腐 1 块
大蒜屑 1/2 汤匙
姜屑 1 茶匙
葱花 1 汤匙
木耳 1 朵
荸荠 6 个
太白粉 1/2 汤匙

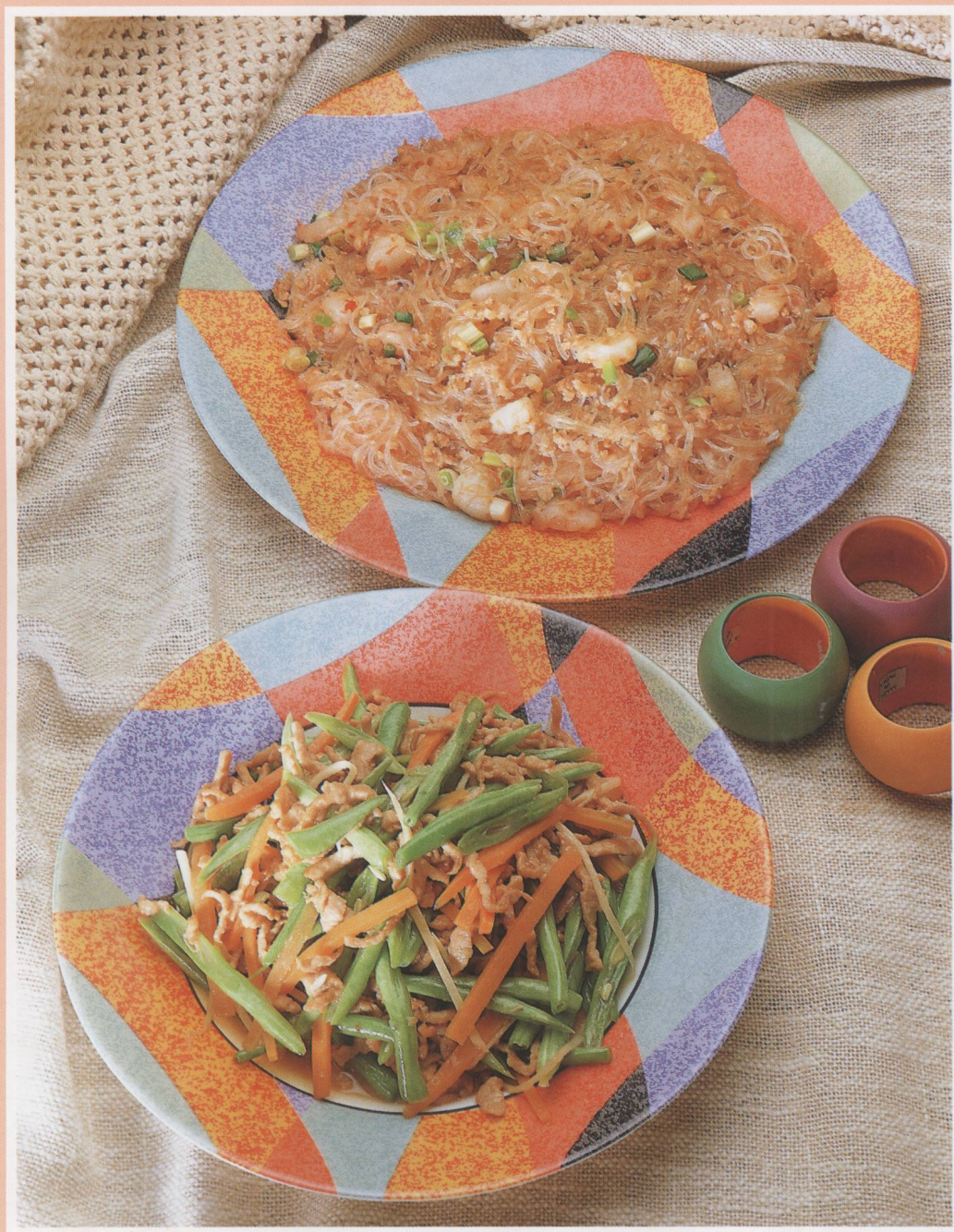
【调 味 料】

A. 盐、鲜鸡晶、太白粉 各少许
B. 辣豆瓣酱 1 汤匙
醋 1 茶匙
糖 1 茶匙
麻油 1 茶匙
酱油 1 汤匙
水 4 汤匙

【做 法】

- 1 鱼肉切丁拌 A，腌入味。豆腐切丁。木耳、荸荠切丝。
- 2 豆腐入滚水中汆熟沥出盛盘。鱼片汆熟沥出盛于豆腐之上。
- 3 起油锅爆香姜蒜屑，加入木耳、荸荠、调味料 B，勾芡后加入葱花，浇在鱼肉豆腐上即可。

实用家常菜



蚂蚁上树

Stewed Bean Thread with Pork Shrimp

【材 料】

绞肉 120 克
虾仁 120 克
粉丝 2 包
姜屑 1 茶匙
葱花 1 汤匙

【调 味 料】

辣豆瓣酱 1 汤匙
鲜鸡晶 1 茶匙
水 1 杯
麻油 1 茶匙

【做 法】

- 1 粉丝泡软备用。虾仁洗净去沙，拭干切小丁。
- 2 锅中烧热油 4 汤匙，放下姜屑爆香，放入绞肉、虾仁丁炒散，加入鲜鸡晶、水及粉丝，烧至粉丝透明，最后撒下葱花、麻油便可盛盘。

四季肉丝

Pork Strings with Green Bean

【材 料】

猪肉丝 250 克
四季豆 180 克
胡萝卜 1/4 个
姜丝 2 汤匙

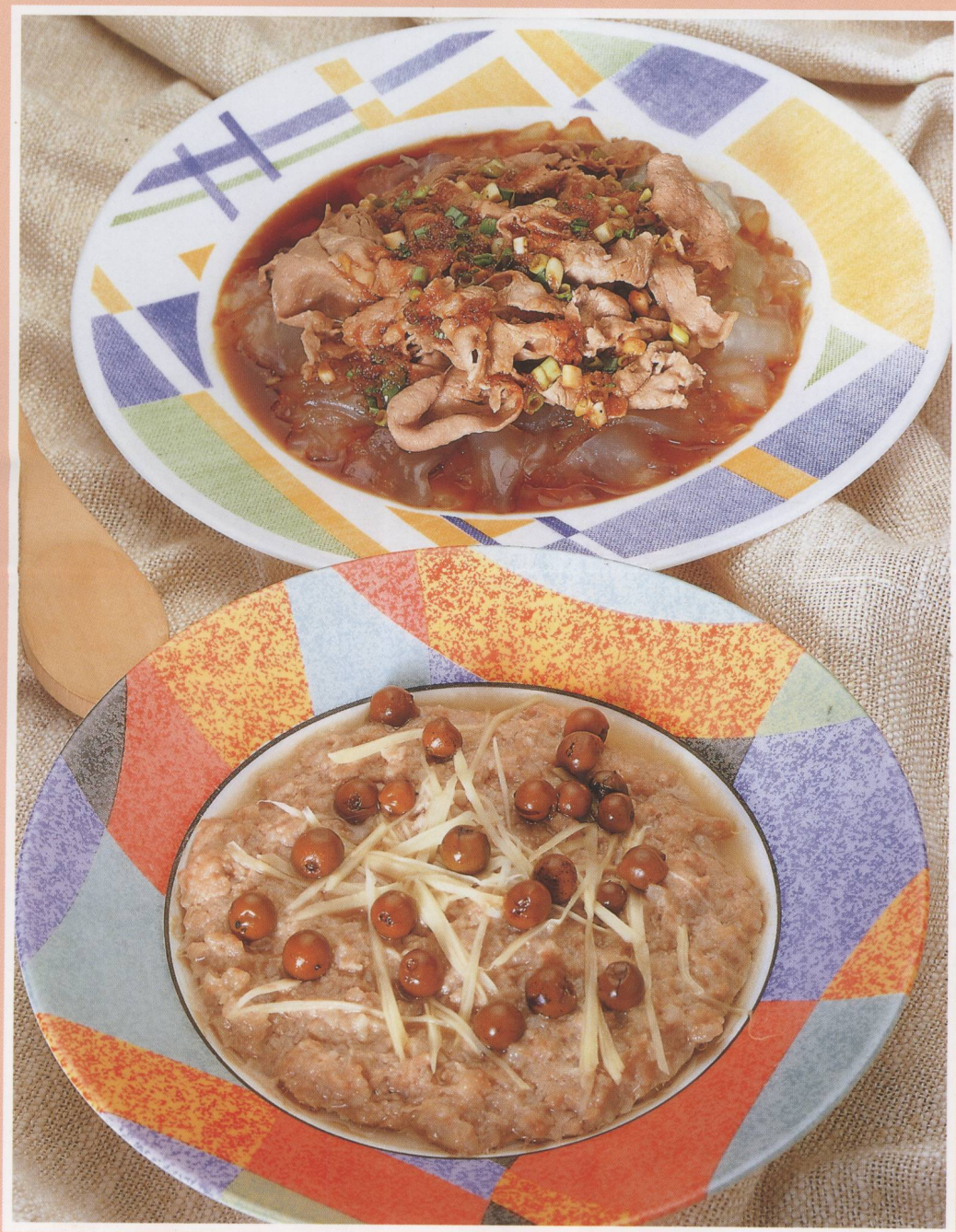
【调 味 料】

A. 酱油 2 汤匙
水 2 汤匙
太白粉 1 茶匙
B. 鲜鸡晶、盐 各少许

【做 法】

- 1 肉丝拌 A 料腌入味后过油泡炸后沥出。
- 2 四季豆斜切丝，胡萝卜切丝备用。
- 3 起油锅炒香姜丝，放下四季豆、胡萝卜丝，加水、盐少许煮 2 分钟，待水收干，加入肉丝及鲜鸡晶拌炒均匀即可。

实用家常菜



Spicy Beef Slices Szechuan Style

川麻牛肉

【材 料】

牛肉火锅片 200 克
粉皮 2 张

【调 味 料】

酱油 2 汤匙 蒜泥 1 茶匙
麻油 1 汤匙 红油 1 汤匙
醋 1 汤匙 花椒粉 少许
葱花 1 汤匙

【做 法】

- 1 牛肉及粉皮(切粗条)入滚水中氽熟沥干盛盘。
- 2 将全部调味料调匀, 浇于肉上即可。

Steamed Pork with Tree Seeds

树子蒸肉

【材 料】

绞肉 180 克
树子 1 汤匙
姜丝 1/2 茶匙

【调 味 料】

鲜鸡晶 1 茶匙
水 2 汤匙
胡椒 1/8 茶匙
太白粉 1/2 茶匙
麻油 1/2 茶匙

【做 法】

- 1 绞肉拌上调味料拌至有弹性。
- 2 放入碟中, 上铺树子及姜丝入锅蒸 10 分钟即可。

实用家常菜

主食类(点心、简餐)



Crispy Sesame seed Balls

开口笑

【材 料】

面粉	3 杯
猪油	1 汤匙
发泡粉	1 1/2 茶匙
蛋	1 个
糖	3/4 杯
白芝麻	1/2 杯
水	3 汤匙

【做 法】

- 1 猪油与白糖及蛋放盆中打匀，再放入面粉、发泡粉及水，揉合成略湿面糊。
- 2 面糊分成 30 球，双手蘸水将球揉圆，蘸满芝麻。
- 3 小面球投入热油中，以中火炸黄至裂开即可。