

引领新“食”尚 逛“街”选美味

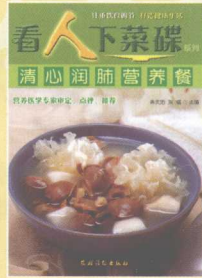
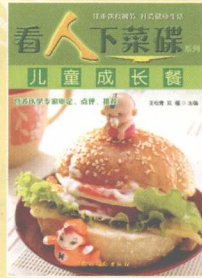
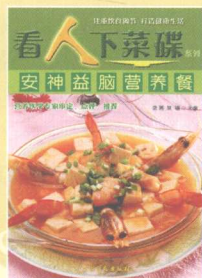
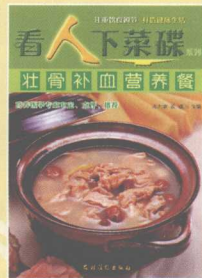
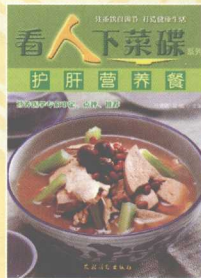
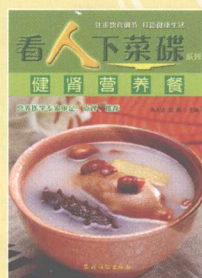
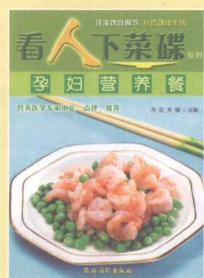
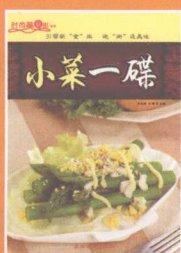
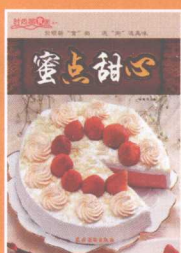
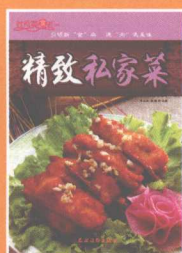
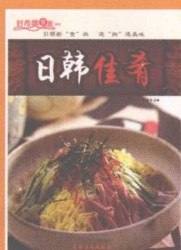
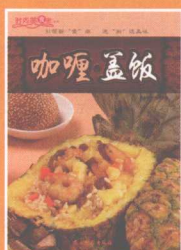
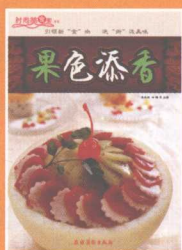
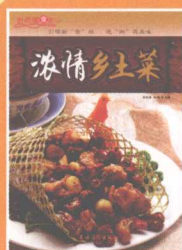
小菜一碟

朱太治 双福 ©主编



农村读物出版社

民以食为天 食以美为先



时鲜随佳肴共舞 营养伴美味齐飞

时尚美食街系列

小菜一碟

朱太治 双福 ©主编



农村读物出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

小菜一碟/朱太治, 双福主编. —北京: 农村读物出版社, 2008.12

(时尚美食街系列)

ISBN 978-7-5048-5174-1

I. 小… II. ①朱…②双… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第201568号

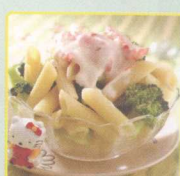
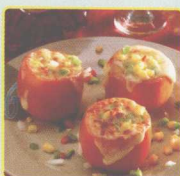
主 编	朱太治 双 福
统 筹	周学武
编 著	周学武 侯熙良 常方喜 石晓亮 彭 利 陈 辰 孙 燕 贾全勇 梅妍娜 赵 晶 裴 丽 李华华 刘继灵 孙 鹏 王雪蕾 徐正全 李青青 石婷婷
摄 影 设 计	 双福 SF 文化工作室 www.shuangfu.cn

责任编辑	育向荣
出 版	农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路2号 100125)
发 行	新华书店北京发行所
印 刷	北京画中画印刷有限公司
开 本	720mm X 1000mm 1/16
印 张	5
字 数	80千
版 次	2009年1月第1版 2009年1月北京第1次印刷
印 数	1 ~ 8000册
定 价	15.80元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

目录

CONTENTS



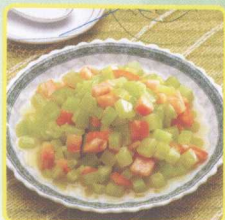
写在前面 .. 小菜一碟 人人喜爱

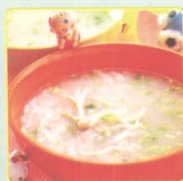
05

美味小菜品

酸甜莴笋	07
姜丝炒鲜藕	07
家常蹄筋	08
糖醋蜇头	09
肉末地瓜粉条	09
醋熘海米白菜	10
双色鱼丝	11
蟹棒寿司	11
姜汁牛百叶	12
番茄焖竹节虾	13
辣炒土豆丝	13
南瓜黄金饼	14
温拌双泥	15
白灼基围虾	15
肉末醋卤面	16
白菜炒肥肠	17
乳香南瓜	17
草莓蛋塔	18
糖醋山药	19
松仁玉米	19
长生土豆泥	20
葱拌八带蛸	21
粉蒸豌豆	21
橘味土豆布丁	22
姜汁虾虎	23
大虾捞饭	23

番茄豆腐	24
鲜奶蛋清	25
尖椒拌虾皮	25
果酱土豆饼	26
板栗烧菜心	27
鲜百合炒虾仁	27
橙汁渍瓜脯	28
柠檬生蚝	29
芥油金针菇	29
什锦豆腐	30
炒香螺	31
沙酱菜团	31
法式鱼卷	32
翡翠鱼米	33
家常皮蛋	33
番茄苹果芝麻蜜	34
木耳炒面	35
椰花通心面	35
蒜泥蛭子皇	36
酸辣白菜	37
嫩烧丝瓜排	37
酸辣四季豆	38
凉拌海螺片	39
碧绿菜胆	39
玉米烙	40
黄金地瓜烙	41
焗番茄	41





滋补汤汁粥

奶香番茄汤	42
牛奶糯米粥	43
糯米鸡丝粥	43
萝卜缨鸡蛋羹	44
番茄西柚汁	45
番茄橘子汁	45
酸奶翡翠汤	46
番茄葡萄汁	47
香蕉美容饮	47
冰汁玫瑰醋	48
萝卜肥排汤	49
浓郁热可可	49
玉米羹	50
皮蛋瘦肉粥	51
香菇滑鸡粥	51
小米红薯粥	52
淡菜豆腐汤	53
靓仔菜肉粥	53
猪皮红枣羹	54
冰糖莲子羹	55
玉米蛋花汤	55
蜜枣绿豆汤	56
白萝卜汁	57
绿茶番茄汤	57
花生衣粥	58
梨藕肉粥	59
樱桃银耳汤	59
薏仁百合粥	60

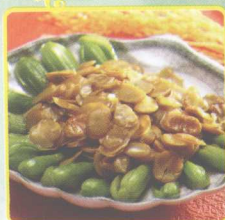
鲜爽色拉

水果色拉	61
菠菜色拉	61
甜橙色拉	62
酸奶脆丝色拉	63
鸡蛋番茄色拉	63
苹果色拉	64
甜桃黄瓜色拉	65
南瓜色拉	65
甜橙虾仁色拉	66
葡萄鸡肉色拉	67
鲜果色拉	67
虾仁水果色拉	68
香梨色拉	69
薯仔苹果色拉	69
香橙甜椒色拉	70
薄荷番茄色拉	71
芦笋色拉	71
卷心菜色拉	72
胡萝卜色拉	73
花菜南瓜色拉	73
鱿鱼圈色拉	74
鸡肉米饭色拉	75
菠菜火腿色拉	75
什锦色拉	76
鸡肉色拉	77
火腿色拉	77

附录

● 常见水果的健康食用

78



写在前面的 .. 小菜一碟 人人喜爱

简单小菜的特点

现代社会是快节奏的社会，很多人连吃饭的时间都想节省，所以，面包、矿泉水可以大行其道。其实，我们既可以一饱口福，做到营养、色香味俱全，又可以节省时间，快捷方便。解决途径就是自己动手做点小菜。小菜同时也可以让你吃惯了大餐的肠胃换一种新奇的享受，可以刮一刮油脂，让身材更苗条，体魄更健康！

简单快捷：小菜，唯其小，可以做到快捷方便。简单凉拌菜，美妙可口的色拉，或者是几分钟烹饪完毕的美味熟食，的确简单，的确快捷，也只有这样，才能适合快节奏人群的需要。当然，再快捷，小菜也不能粗制滥造，精致、卫生也是小菜的不变要求。

色香味俱全：小菜不拘一格，能满足卫生、营养要求的食材就可以拿来配用，譬如青翠的黄瓜，红艳的番茄，水嫩的香芹，洗净切段、切块，加一点色拉酱，就可以成为美味色拉；再例如番茄和豆腐共入一锅，一会功夫，即可飘香上桌。这是小菜的优势。



凉菜居多：因为快捷、色香味俱全，那么在成品上就以凉菜居多，不见油烟，只见美味，大概这也是小菜的独特魅力。

健康美容：无论如何搭配，无论如何生吃凉拌，食品卫生是小菜永久信奉的原则，洗净、烫过，这些都是简单小菜的清洁途径。另外，因为小菜保持了食材的原汁原味，营养物质可以保持大部分，对人体也比较健康。当然，充分利用水果的色拉也会是爱美女性的永恒选择。



认识美味色拉

色拉是英语salad的译音，来源于拉丁语中的“沙”（Sal），即盐的意思。将色拉译为汉语，指的就是凉拌菜。

色拉的原料选择范围很广，用各种凉透了的熟料或是可以直接食用的生料加工成较小的形状后，再加入调味品或浇上各种冷少司或冷调味汁拌制即成。各种蔬菜、水果、海鲜、禽蛋、肉类等均可用于色拉的制作，但原料必须新鲜细嫩，符合卫生要求。色拉大都具有色泽鲜艳、外形美观、鲜嫩爽口、解腻开胃的特点。

色拉作为西餐冷头盘，以清凉蔬菜为主，如生菜、西红柿、芦笋、茄子、青椒等，部分色拉会以肉为辅料，如培根（熏火腿）、龙虾、虾仁、鸡丝、鸡肝、鹅肝，当然还少不了奶酪。



食用色拉有讲究

将大片的生菜叶用叉子切成小块，如果不好切可以刀叉并用。一次只切一块，不要一下子将整盘の色拉都切成小块。

如果色拉是一大盘端上来，则使用色拉叉。如果色拉和主菜放在一起，要使用主菜叉来吃。

如果色拉是主菜和甜品之间的单独一道菜，通常要与奶酪和炸玉米片等一起食用，先取一两片面包放在你的色拉盘上，再取两三片玉米片。奶酪和色拉要用叉子食用，而玉米片则用手拿着吃。

如果主菜色拉配有色拉酱，很难将整碗的色拉都拌上色拉酱，可先将色拉酱浇在一部分色拉上，吃完这部分后再加酱，直到加到碗底的生菜叶部分。

色拉的配酱

色拉虽然是流行于世界各地的开胃菜，不过其配酱在不同的地方却各不相同。在美国，色拉的配酱相对比较丰富，而且使用较为普遍；在西欧，传统的欧洲人更喜欢使用一种叫做vinaigrette的传统色拉酱，是由多种香料制成的；而以俄罗斯为代表的东欧国家，则偏爱于食用蛋黄酱。在我国，色拉酱的使用受到东欧的影响比较大，通常食用蛋黄酱或者基于蛋黄酱二次加工的专门的色拉酱。

酸甜莴笋

>>原料<<

嫩莴笋500克，西红柿1个，青葱25克，盐、糖、柠檬汁各适量。

>>制作<<

1. 莴笋去皮，切丁，用沸水焯出；西红柿去皮切块，青葱洗净切末。
2. 将柠檬汁、糖、盐及适量凉开水调匀，制成酸甜味汁。
3. 把莴笋丁、西红柿块和青葱末装盘，倒入酸甜汁拌匀即成。

>>大厨心得<<

此菜脆嫩酸甜，菜品制成后，可放入冰箱冷藏，随吃随取。

姜丝炒鲜藕

>>原料<<

鲜藕500克，姜丝100克，葱丝50克，盐、味精、料酒、花生油各适量。

>>制作<<

1. 鲜藕去皮洗净，切成薄片，放入开水锅焯出。
2. 炒锅注油烧热，下入姜丝炒出香味，放入藕片、盐煸炒，加料酒、味精调味炒匀即成。

>>大厨心得<<

食用莲藕要挑选外皮呈黄褐色、肉肥厚而洁白的。如果发黑、有异味，则不宜食用。



家常蹄筋

>>原料<<

水发牛蹄筋500克，黄瓜、笋、油菜、葱、姜、郫县豆瓣酱、味精、料酒、鲜汤、花生油各适量。

>>制作<<

1. 牛蹄筋切段，油菜洗净，黄瓜、笋分别切片。
2. 油菜焯水围盘边，蹄筋入开水锅稍煮盛出。
3. 炒锅注油烧热，下葱、姜、豆瓣酱炒出香味，烹入料酒，添鲜汤烧开，去除豆瓣酱渣子，放入蹄筋、笋，小火慢烧至汤汁浓稠，下入黄瓜片略烧，出锅即成。

>>大厨心得<<

干牛蹄筋需用凉水或碱水发制，刚买来的发制好的蹄筋应反复用清水洗几遍。



糖醋蜇头

>>原料<<

蜇头片300克，姜、盐、白糖、醋、香油各适量。

>>制作<<

1. 将蜇头用清水浸泡24小时（中间多次换水），捞出沥干水分；姜切末。
2. 蜇头片放入开水锅中烫一下，捞出放盘中。
3. 炒锅注香油烧热，下姜末爆锅，淋入醋，撒糖、盐，添适量清水烧开，倒入碗内晾凉，浇在蜇头片上即成。

>>大厨心得<<

食用凉拌海蛰时应适当加些醋，否则会使海蛰“走味”。

肉末地瓜粉条

>>原料<<

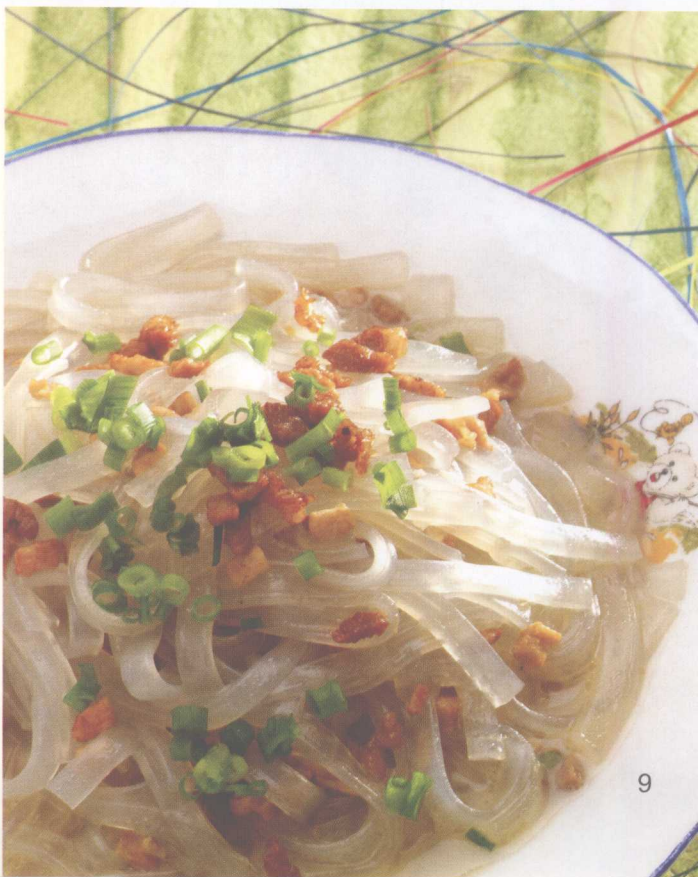
干地瓜粉条100克，猪瘦肉25克，葱末、姜末、盐、白糖、味精、胡椒粉、鲜奶、花生油各适量。

>>制作<<

1. 地瓜粉条用温水泡透，捞出切段；猪瘦肉切碎粒。
2. 炒锅注油烧热，下姜末炒香，放入猪肉碎粒炒散，取出。
3. 锅内添适量清汤，放入地瓜粉条，用小火煮透，加入鲜奶、盐、白糖、味精、胡椒粉、葱末，倒入炒好的肉末略煮，盛于深盘内即成。

>>大厨心得<<

粉条有良好的附味性，它能吸收各种鲜美汤料的味道，再加上粉条本身的柔润嫩滑，更加爽口宜人。



醋熘海米白菜

>>原料<<

大白菜400克，水发海米25克，葱花、姜丝、蒜片、精盐、白糖、味精、淀粉、料酒、醋、香油、花生油各适量。

>>制作<<

1. 将白菜去老帮，洗净，切成抹刀片。
2. 炒锅注油烧热，下葱花、姜丝、蒜片炆锅，放入白菜片、白糖、精盐、味精、料酒、海米、醋翻炒，勾芡炒匀，淋入香油，出锅装盘即成。

>>大厨心得<<

切大白菜时应顺丝切，这样白菜易熟。



双色鱼丝

>>原料<<

胡萝卜、茼蒿、鲜鱼肉、葱、姜、蒜、盐、胡椒粉、淀粉、料酒、蛋清、花生油各适量。

>>制作<<

1. 胡萝卜去皮，茼蒿去皮，均切成粗丝；鲜鱼肉、葱、姜、蒜均切丝。
2. 鱼丝放碗内，加蛋清、盐、淀粉、胡椒粉上浆。
3. 炒锅注油烧至三成熟，下入鱼丝滑熟；锅留少许油烧热，下葱姜蒜丝炒香，烹料酒，放入胡萝卜丝、茼蒿丝炒熟，撒盐，添入清汤，倒入鱼丝炒匀，勾芡，出锅即成。

>>大厨心得<<

烹调胡萝卜时，不要加醋，以免胡萝卜素损失；另外，不要过量食用胡萝卜，以避免皮肤发黄。

蟹棒寿司

>>原料<<

寿司饭、蟹棒200克，海苔条、魔芋花、寿司姜、魔芋结各适量。

>>制作<<

1. 将蟹棒切长条，在浅色的面上抹一层芥末。
2. 手蘸湿，取适量寿司饭捏成椭圆形饭团，表面略压平，每个饭团上并向排列2条蟹棒（抹有芥末的面朝下），用海苔条环绕饭团固定，摆在盘中，加魔芋结、寿司姜装饰即可（海苔的接缝处可用饭粒来粘贴）。

>>大厨心得<<

蟹棒由蟹肉和淀粉加工制成，烹制时要注意保持形态完整。



姜汁牛百叶

>>原料<<

嫩牛百叶350克，葱、姜各50克，盐、味精、醋、料酒、香油各适量。

>>制作<<

1. 牛百叶洗净切成丝，放入开水锅中氽透，捞出沥干水分装盘。
2. 葱切丝，姜捣成汁，加盐、料酒、醋、味精、香油调成味汁。
3. 浇入牛百叶上拌匀，盛于盘内即成。

>>大厨心得<<

牛百叶异味较重，应反复揉搓、清洗干净。



番茄焖竹节虾

>>原料<<

竹节虾、番茄750克，葱头125克，青椒75克，芹菜50克，蒜瓣、干辣椒、精盐、胡椒粉、清汤、花生油各适量。

>>制作<<

1. 将竹节虾洗净煮熟，剥壳去杂切段；葱头、芹菜、青椒、番茄、蒜瓣洗净均切末，干辣椒洗净切段。
2. 炒锅注油烧热，下入葱头、蒜末炒至微黄，放入芹菜、青椒、番茄炒至五成熟，撒入胡椒粉、干辣椒炒透，倒入清汤煮沸，加入精盐调好口味，放入竹节虾段，用文火稍焖即可。

>>大厨心得<<

色发红、身软、掉须的虾不新鲜，尽量不要吃；腐败变质的虾绝对不可食用。



辣炒土豆丝

>>原料<<

土豆、尖椒、干辣椒丝、葱花、蒜末、盐、味精、米醋、花椒油、花生油各适量。

>>制作<<

1. 将土豆去皮切成粗细均匀的丝，尖椒切丝。
2. 将土豆丝下入开水锅中焯至断生。
3. 炒锅注油烧热，下葱、蒜、干辣椒丝爆香，加入尖椒丝略炒，放入土豆丝、盐、味精炒匀，淋米醋、花椒油，出锅即可。

>>大厨心得<<

炒土豆时加醋，可避免烧焦，又可分解土豆中的毒素，并使色、味相宜。



南瓜黄金饼

>>原料<<

南瓜500克，玉米面250克，面粉150克，葱花、盐、味精、酱油各适量。

>>制作<<

1. 将南瓜去瓢擦成细丝，放入盆内，加入玉米面、面粉、葱花、盐、味精、酱油、适量水拌匀成稀糊状。
2. 炒锅注油烧热，倒入适量南瓜面糊摊成饼形，用小火烙至两面金黄色，出锅即成。

>>大厨心得<<

南瓜，又称倭瓜、饭瓜，既可当菜又可代粮，有很好的食疗价值。



温拌双泥

>>原料<<

熟鸡蛋2个，茄子、土豆各100克，西红柿酱50克，精盐、味精、香油各少许。

>>制作<<

1. 将茄子去皮洗净，土豆洗净，一起上锅蒸熟，剥去土豆皮，均捣成泥，分别加入精盐、味精拌匀。
2. 将熟鸡蛋剥去皮，蛋清、蛋黄分开，蛋黄捣成泥，蛋清切成细末，分别加少许精盐拌匀。
3. 将拌好的茄泥、土豆泥对称放在盘内，蛋清、蛋黄分别放在茄泥和土豆泥两侧，西红柿酱堆放在中间，淋香油即成。

>>大厨心得<<

茄子切成块或片后，由于氧化作用会很快由白变褐，可将其立即放入凉水中浸泡，即可避免变色。

白灼基围虾

>>原料<<

活基围虾300克，葱段、姜片、精盐、胡椒粉、生抽、香醋、料酒各适量。

>>制作<<

1. 小碗内放入生抽、精盐、胡椒粉调和成味汁，醋盛在碟内备用。
2. 炒锅添清水烧开，放入活基围虾，加入葱段、姜块、料酒，加盖焖至虾壳鲜红熟透，捞出装盘上桌，随味汁蘸食。

>>大厨心得<<

虾营养丰富，肉质松软，易消化，是身体虚弱以及病后需要调养的人极好的食物。

