



董浩 ● 王茜

美食菜谱

董浩 王茜 ● 作品

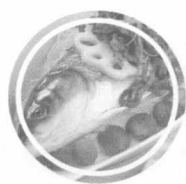


现代出版社

董浩◎王茜

美食菜谱

董浩 王茜◎作品



现代出版社

图书在版编目(CIP)数据

董浩·王茜美食菜谱 / 董浩, 王茜编著. —北京:

现代出版社, 2009.1

ISBN 978-7-80244-349-5

I.董... II.①董... ②王... III.菜谱 IV.TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第124679号

编 著	董 浩 王 茜
责任编辑	张红红
出版发行	现代出版社
通讯地址	北京市安定门外安华里504号
邮政编码	100011
电 话	010-64267325 64245264 (传真)
电子邮箱	xiandai@cnpitc.com.cn
印 刷	中国电影出版社印刷厂
开 本	700mm×1000mm 1/16
印 张	11
版 次	2009年1月第1版 2009年1月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-80244-349-5
定 价	29.80元

版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载

目 录

凉菜

美极茶树菇	2
椒油青笋萝卜丝	4
虾皮拌脆蔬	6
脆皮肠玉米粒	8
菊花萝卜	10
水波蛋拌时蔬	12
芒果拌鲜虾	14
木瓜拌银耳	16
茶干鸡丝茼蒿	18
凉拌山药木耳丝	20
雪菜豆瓣	22
醋蒜双花	24
青瓜蕨粉	26
蒜泥拌蒸茄	28
香油口蘑拌西芹	30
可可酱拌豇豆	32
鸡丝银芽	34
墨鱼仔拌黄瓜	36

热菜

胡萝卜炒猪肝	40
板栗萝卜红焖肉	42

红枣姜汁鸡	44
开胃鱼头	46
生炒小排	48
紫苏山楂蒸鱼	50
咖喱粉丝虾	52
酱烧小平鱼	54
咸蛋煮豆腐	56
茶树菇炒小瓜	58
小土豆焖牛腩	60
酸辣芥菜牛肉	62
醋焖带鱼	64
萝卜干锅鸡	66
黄瓜酿肉	68
党参木耳浸鸡	70
叉烧鸡翅	72
豆酱茶菇焖鱼	74
洋芋鸡翅	76
海米腐竹烩菠菜	78
香菇酱拌豆腐	80
芝麻鱼脯	82
西兰花鲜鱿鱼	84
四宝鸡蛋饼	86
松肉海带	88

目 录

粉丝蒸带鱼	90
红烧牛蹄筋	92
豌豆松仁炒肉粒	94

汤

玉米海带排骨汤	98
酸菜猪肝汤	100
奶油口蘑汤	102
番茄肉丸汤	104
彩塘豆腐羹	106
什锦羹	108
北菇莲藕汤	110

粥

杂粮粥	114
胶枣玉米粥	116
银耳南瓜粥	118
时蔬豆腐粥	120
番茄香菇粥	122
鸡丝北菇粥	124
鲜虾山药粥	126
皮蛋瘦肉粥	128

木瓜粥	130
番茄窝蛋	132

面点

早餐包	136
棉花包	138
椰汁红豆糕	140
菠菜蒸饺	142
鲜肉烧卖	144
烩猫耳面	146
千层酥	148
鲜虾蒸饺	150
葱花油饼	152
煎饼菜盒	154
麻酱燃面	156
臊子面	158
肉丝炒河粉	160

炒饭

泡菜鲜虾炒饭	164
牛肉粒炒饭	166
梅菜炒饭	168

涼菜



美极茶树菇

主料：茶树菇

辅料：虾皮 芝麻

调料：盐 糖 美极酱油 香油 葱 姜

制作：

1. 将茶树菇选择粗的切成寸段，虾皮入水后捞出。
2. 锅上火放入油，将葱姜煸透捞出，再放入茶树菇，干煎上色后捞出。
3. 锅上火加少许油，放虾皮、葱姜末，烹入汤，加盐、糖、美极酱油，加入茶树菇小火焖5分钟，等汁浓后淋入香油，撒芝麻即可。

特点：

色泽金黄 口感独特 营养丰富 可促进儿童智力发育及对眼睛的保护

制作小窍门

在煎茶树菇时注意火不要太大，以免煎老了，吃起来口感发硬。



椒油青笋萝卜丝

主料：青笋

辅料：木耳 胡萝卜

调料：盐 糖 味精 花椒 香油

制作：

1. 青笋去老皮切细丝，加入少许盐腌 2 分钟。
2. 木耳切丝，胡萝卜切丝，将它们烫后冲净备用。
3. 将青笋丝、木耳丝、胡萝卜丝加入盐、糖、味精、香油调好的汁拌匀。锅中倒入香油，烧热后放入花椒爆香，淋在拌匀后的青笋丝上即可。

特点：

清凉爽脆 色泽美观 椒油味浓

制作小窍门

此种椒油凉菜的做法也可以用做荤菜的制作，椒油可以多做些放在小瓶里随用随取。



虾皮拌脆蔬

主料：彩椒 芹菜

辅料：虾皮 玉米

调料：盐 味精 醋 香油 姜

制作：

1. 彩椒切成条，芹菜切成条备用。
2. 虾皮用开水烫一下，再用凉水泡1分钟后沥干水分，姜切末。
3. 将彩椒条、芹菜条、玉米粒、虾皮倒入盐、醋、味精、香油、姜末调成的汁拌匀。

特点：

清爽脆嫩 调节人体生理机能 补充微量元素

制作小窍门

虾皮放入冷冻箱中保存，这样不容易变质，随吃随拿，口感更鲜。



脆皮肠玉米粒

主料：脆皮肠 玉米粒

辅料：洋葱 青豆 红椒

调料：盐 黑胡椒 糖 香油

制作：

1. 脆皮肠切丁，洋葱切丁，红椒切丁。
2. 玉米粒、青豆烫水后冲净备用。
3. 将几种原料拌匀加入盐、黑胡椒、香油、糖拌匀即可。

特点：

简单方便 营养丰富 清新爽口

制作小窍门

也可以多加几种时令爽口的蔬菜或者水果，口味更加独特。



菊花萝卜

主料：白萝卜

辅料：姜 柠檬

调料：盐 糖 柠檬汁 蒜

制作：

1. 白萝卜去皮后切菊花刀，用盐腌 20 分钟。
2. 姜切丝、柠檬切片、蒜切片。
3. 用姜丝、蒜片、柠檬汁加入糖调好汁，再将腌好的萝卜浸在里面 2 小时即可食用。冷藏最佳。

特点：

酸甜清脆 开胃益智

制作小窍门

白萝卜有些淡淡的苦涩味，加盐腌后再滤去多余的水分可以去除萝卜的苦涩味。



水波蛋拌时蔬

主料：鸡蛋

辅料：木耳 西红柿 圆白菜

调料：盐 酱油 醋 沙拉酱

制作：

1. 锅中加水放入鸡蛋，水开后煮3分钟，取出晾凉后去壳切片备用。
2. 小西红柿切成两半，圆白菜切丝，木耳泡发洗净去根。
3. 沙拉酱中加入酱油、醋、盐，调成汁。
4. 将调好的汁与鸡蛋和小西红柿、圆白菜丝拌匀即可。

特点：

清脆嫩爽 味道鲜美

制作小窍门

其实，沙拉酱还可以用酸奶代替，口感会更加清爽。