

1

【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. 1/ 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107630号

国际互联网 (Internet) 地址:

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

版权合同登记号: 14-2003-064

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①

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 7-5390-2368-6/TS · 125
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

1

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，没有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 • 红焖苦瓜
- 5 • 凉拌螺丝瓜
- 7 • 琥珀白玉卷

肉类(牛猪鸡)

- 9 • 沙茶牛仔骨
- 11 • 百页结烧肉
- 13 • 发财元宝一百

主食类(点心、简餐)

- 15 • 炸金条
- 17 • 四色蒸饺

海鲜、鱼类

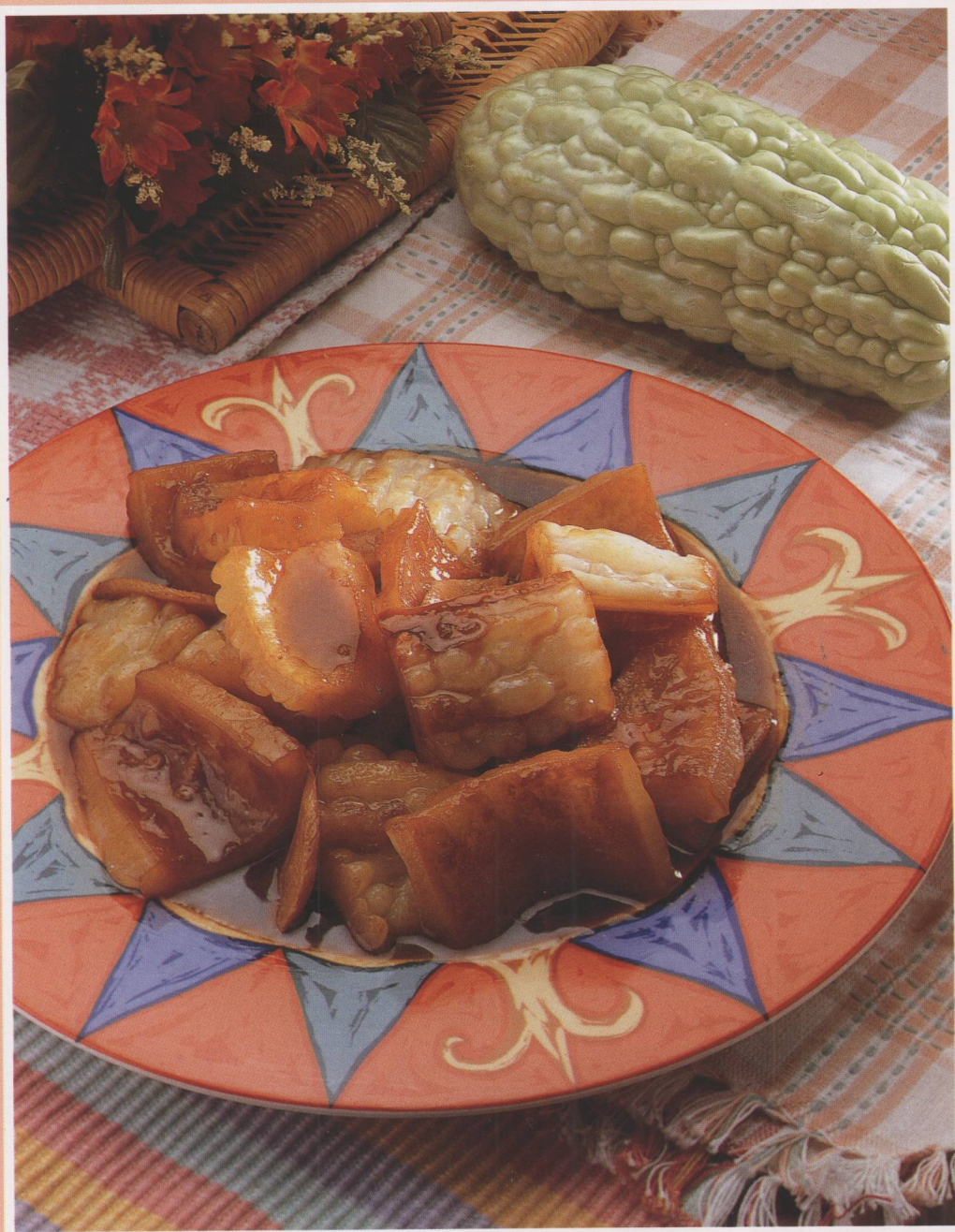
- 19 • 香帅虾
- 21 • 鲜虾什锦卷
- 23 • 树子蒸鱼
- 25 • 蜜汁脆鱼片

汤类

- 27 • 蒜子田鸡汤
- 29 • 味噌赤鲸汤
- 31 • 凤梨苦瓜鸡

简易家常菜

前菜类(小菜、热炒)



Brown Stewed Bitter Squash

红焖苦瓜

【材 料】

苦瓜 2 条
大蒜 5 瓣
姜 3 片

【调 味 料】

酱油 3 汤匙
糖 1 汤匙
鲜鸡晶 少许

【做 法】

- 1 苦瓜在表面用叉子扎些孔，整条入油锅炸熟，取出泡水，挤出油分。
- 2 起油锅爆香蒜姜，入糖及酱油，放入苦瓜略加炒拌，注入滚水 2 杯，大火煮滚，改小火慢烧软，加鲜鸡晶烧至汁收干即可。

* 或将苦瓜直剖两半，去籽后切大块烧之。

簡易家常菜



cucumber curl salad

凉拌螺丝瓜

【材 料】

小黄瓜 4 条
红辣椒 2 只
姜丝 2 汤匙
大蒜屑 1 汤匙
花椒粒 1 茶匙
盐 1 茶匙

【调 味 料】

糖 3 汤匙
醋 3 汤匙
水 1/3 杯
鲜鸡晶 少许

【做 法】

- 1 小黄瓜切成 2 厘米段，用小刀沿外围向内(如削苹果皮般)削成大片，再卷回成螺丝卷。全部削好后置盘中撒下盐，腌出水后轻轻挤干。
- 2 红椒去籽切丝与姜丝分别泡水备用。
- 3 起油锅爆香花椒后捞弃，再加入大蒜小火爆香，加入调味料煮滚，拌入红椒、姜丝，倒入黄瓜卷中，浸泡 1 小时即可。

簡易家常菜



Salmon in Bamboo Shoot Roots

琥珀白玉卷

【材 料】

绿竹笋 2 只
绿芦笋 3 只
白果 1/2 碗
鲑鱼(生鱼片) 肉 250 克

【调 味 料】

A. 盐 少许
B. 沙拉酱 2 汤匙
百香果(汁)(或凤梨汁) 1/2 杯

【做 法】

- 1 竹笋去壳,煮熟,自外向内(如削苹果皮)削成薄片(每片长约10厘米宽5厘米)。
- 2 将鲑鱼切成5厘米长条(约芦笋宽度),撒少许A。
- 3 竹笋片包卷鲑鱼肉成卷,排入盘中。
- 4 芦笋煮熟,切段排入盘中鲑鱼卷之间。
- 5 将B汁调好浇于白玉卷上(可将白果或剩料切丁放置盘中央)。

简易家常菜

肉类(牛猪鸡)



beef spareribs with Sah-Cha Sauce

沙茶牛仔骨

【材 料】

牛小排(牛仔骨)4 长条
大蒜片、青椒、洋葱、
红椒丁 各1/3 杯

【调 味 料】

A. 沙茶酱 2 汤匙
糖、盐 各少许
B. 酱油 1 汤匙
酒 1 汤匙
鲜鸡晶 少许

【做 法】

- 1 牛小排切开成块，拌 B 料腌入味，蘸上干面粉，过油泡炸一下。
- 2 起油锅爆香大蒜片及青椒、红椒、洋葱丁，加入调味料 A，放入牛小排略炒，再加水 2 汤匙，焖 2 分钟即可。

簡易家常菜



Stewed Pork with Bean Curd Knot

百页结烧肉

【材 料】

梅花肉(猪前腿) 360克
百页结 120克
小苏打 少许

【调 味 料】

葱 1根
姜 2片
八角 1/2粒
酱油 1/3杯
可乐 1罐

【做 法】

- 1 将肉切块,百页结入滚水中加小苏打少许,氽烫1秒后沥出。
- 2 在锅中烧水2杯,放入肉及全部调味料,大火煮滚,改中火烧半小时,最后放下百页结烧入味(约5分钟)即可。

簡易家常菜



Black Mushroom & Egg Dumplings

发财元宝一百

【材 料】

发菜 2.5 克
香菇 6 朵
蛋饺 1 盒
百页 10 张
小苏打 少许
姜 2 片

【调 味 料】

A. 酱油 2 汤匙
糖 1/2 茶匙
油 1 汤匙
葱 1 只
姜 2 片
B. 酱油 2 汤匙

糖 1 茶匙
姜 2 片
C. 鲜鸡晶、太白粉
各少许

【做 法】

- 1 发菜洗净泡软，放碗中加水及 A 蒸软。
- 2 香菇泡软去蒂，加入 B 蒸软入味，每朵切两半。
- 3 百页入滚水中加小苏打烫软，沥出，冲一下冷开水，盛盘中。
- 4 起油锅爆香姜片，淋下蒸香菇水 1 杯，放入蛋饺、发菜、香菇，加调味料 C，并以太白粉水勾芡，浇于百页上即成。

简易家常菜

主食类(点心、简餐)



炸金条

【材 料】

肉丝 180 克
虾仁 120 克
香菇 4 朵
大白菜 1/2 棵
葱 1 根
春卷皮 20 张

辣酱油 2 汤匙
面糊 2 汤匙

【调 味 料】

A. 酱油 2 汤匙
太白粉 1 茶匙
水 1 茶匙
B. 鲜鸡晶、太白粉
少许
C. 鲜鸡晶 1 茶匙
太白粉水 2 汤匙

【做 法】

- 1 肉丝拌 A 入味，过油泡炸熟后沥干。虾仁拌 B 腌入味，过油泡炸后沥干。大白菜及香菇切丝(大白菜烫软)。
- 2 起油锅爆香葱及香菇，放下大白菜炒 1 分钟，加鲜鸡晶调味，放入肉丝，虾仁炒匀，用太白粉水勾芡为馅。
- 3 春卷皮包馅成卷，用面糊粘住，热油炸呈金黄即可。