

一应俱全的菜色

美味家常菜

新
一
代
美
食
新
一
代
生
活



主 编：
陈忠良

台湾著名专栏作家；餐饮培训
大师；西餐吧台顾问。



责任编辑：
曾玉姿

广东经济出版社

一应俱全的菜色

美味家常菜

新一代
美食
新一代生活



主 编：

陈忠良

台湾著名专栏作家；餐饮培训
大师；西餐吧台顾问。



责任编辑：

曾玉姿

广东经济出版社

新一代美食

新一代生活

台湾唐代文化事业有限公司出版的《感性生活》和《精致生活》丛书，从20世纪80年代开始风靡台湾，经久不衰，几乎影响了整整一代人的生活习惯和消费倾向。作者陈忠良先生由于撰写这批图书以及开展相关培训，成为台湾著名的美食家和培训大师。现在，唐代文化事业有限公司和陈忠良先生授权广东经济出版社独家出版该丛书。为了配合读者阅读习惯和饮食习惯，我们对原书重新编排，推出《新一代美食丛书》（平装本和精装本）。《新一代美食丛书》——新一代生活时尚。

《新一代美食品书》以精美的图片，配上高档纸张和精美印刷，读者在欣赏每一幅精美图片的同时，会有一种马上想吃的冲动。

与传统菜谱图书比较，《新一代美食丛书》最大的特色是，用通俗的语言，详细说明各种菜式的制作程序和步骤，读者只要对照书上内容，去一般集市购买各种物品，在家里即可自己动手做一桌色香味俱佳的好菜。

作者陈忠良先生将在各大城市开展巡回表演和培训，解答读者疑问。本社特开设了读者服务热线，就《新一代美食丛书》各色美食的制作方法、所需材料与设备的选择与购买，回答读者问题。

读者服务热线：020-83829903，83801011。

衷心希望您会喜欢这套“高品质低价位”的好书，也希望品尝玩味之余，能带给您无尽的喜悦与满足。

本书策划：赵世平





- 4 辣味鸡心
- 6 糖醋鳕鱼
- 8 炒茄子
- 10 炒白扁豆
- 12 炒菱角
- 14 糖醋罗非鱼
- 16 鲁肉
- 18 炒芥菜
- 20 黄瓜蛤蜊汤
- 22 炒鲜虾
- 24 炒鲜鱼
- 26 炸茄子
- 28 虾仁豆腐羹
- 30 香菇麻油鸡
- 32 油豆腐

- 34 清蒸虱目鱼
- 36 油炸香酥鱼
- 38 清蒸鲈鱼
- 40 生炒什锦海参
- 42 玉米虾仁
- 44 芦笋鲍鱼菇
- 46 生炒菠菜
- 48 猪肚蛤仔汤
- 50 凉拌鲜虾
- 52 芹菜花枝
- 54 沙茶四季豆
- 56 苦瓜鸡汤
- 58 荷包大白菜
- 60 丁香鱼炒花生
- 62 烟醉鸡





④把成品盛于盘中即可。



⑤加入太白粉调水勾芡。





做法



①将鸡肫、鸡心用盐洗净后切片，红萝卜、红辣椒切薄片，葱切段备用。



②用1大匙沙律油热锅后，再加入红辣椒爆香。



③放入红萝卜、鸡肫、鸡心于锅中，轻炒约1分钟。



④加入1碗清水、葱、九层塔、盐、味精于锅内。

辣味鸡心

材料：

鸡肫 5个
鸡心 3两
红萝卜 6片
葱 2支切段
九层塔 少许
红辣椒 1支
沙律油 1大匙
清水 1碗
盐、味精 少许
※九层塔、香椿



④ 加入太白粉调水勾芡。



⑤ 用沙律油热锅后，加入木耳、红萝卜、1碗水轻炒数分钟。



⑧ 把勾芡好的材料淋在鲑鱼上，再放葱丝即可。



⑥ 加糖1/2汤匙，醋2大匙，酱油少许。





做法



① 鳕鱼洗净后切块(约1寸厚)备用。



② 鳕鱼双面涂上少许盐，再沾干太白粉。(约2分钟后再油炸)



③ 用2碗沙律油热锅后，再将鳕鱼油炸至金黄色后，起锅待用。



④ 将木耳、红萝卜切片，葱切丝。

糖醋鳕鱼

材料：

鳕鱼半斤
木耳少许
红萝卜少许
葱4支
糖1汤匙
醋2大匙
酱油少许
太白粉少许
清水1碗
盐、味精少许
沙律油2碗



①把茄子加入锅内快炒后，再加入盐、味精、香菜即可。



②加沙律油 1 匙热锅后，以蒜仁爆香。

炒茄子

做法：



① 茄子洗净后，用水煮熟后捞出备用。



② 将蒜仁拍碎，茄子切段约4公分长。

材料：
茄子 3条
蒜仁 3粒拍碎
香菜 少许
盐、味精 少许
沙律油 1汤匙



⑤ 再加入太白粉调水勾芡即可。



④ 把小白菜及炸好的里肌肉下锅，加入盐、味精翻炒。

炒白扁豆

做法：



① 将去皮白扁豆洗净，芋头切丁焯，小白菜去头尾对切，里肌肉切片备用。



② 里肌肉沾上太白粉，油炸至呈金黄色后，捞出备用。



③ 芋头、白扁豆轻炒熟透，加2碗清水于锅内续煮。

材料：

白扁豆半斤去壳
里肌肉2两
芋头半个
小白菜3颗
清水2碗
太白粉少许
沙律油2大匙



⑤ 加入盐、味精、葱花即可。



⑥ 把煮熟的姜鱼加入锅内，再加2汤匙的姜角高汤。

炒菱角

做法：



① 去壳菱角洗净后，用水煮熟捞出待用。



② 将猪肉切片，葱切花。



③ 用沙律油热锅后，加肉片轻炒数下。

材料：
菱角半斤去壳
猪肉2两
葱支切花
盐、味精少许
高汤2汤匙
沙律油1大匙



⑥ 再加入太白粉调水勾芡。



⑤ 加入清水1碗半、陈醋1/2匙、糖1/2匙、酱油1大匙、米酒1/2匙、盐少许。



⑦ 把勾芡好的材料淋在鱼上，再把葱丝放在鱼上即可。



做法：



① 罗非鱼去鳞、内脏，洗净后双面用刀各划2刀。



② 将罗非鱼沾干太白粉，油炸至呈金黄色后捞出摆放在盘内待用。



③ 蒜仁拍碎，姜切片，红辣椒切丝，葱切丝备用。



④ 用中火加热锅后，加入蒜仁、姜、红辣椒煸香。

糖醋罗非鱼

材料：

罗非鱼1尾
葱2支
姜3片
蒜仁4粒
糖半匙
陈醋半匙
酱油1大匙
米酒1汤匙
红辣椒1支
清水1碗半
沙律油1汤匙
太白粉、盐少许



⑤ 然后再加入米酒 1 大匙即成。



④ 加入酱油、清水 2 碗、八角少许、盐、味精，以慢火炖约 20 分钟。