

100

道

便宜

又好吃的

小菜



李樱瑛◎著



辽宁科学技术出版社

LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

© 2007, 简体中文版版权归辽宁科学技术出版社所有

本书由中国台湾台视文化事业股份有限公司独家授权辽宁科学技术出版社在中国大陆出版
中文简体字版本, 非经书面同意, 不得以任何形式再利用。

著作权合同登记号: 06-2006 第 153 号

版权所有 · 翻印必究

图书在版编目 (CIP) 数据

100道便宜又好吃的小菜 / 李樱瑛著. — 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2007.3

ISBN 978-7-5381-4942-5

I. 100… II. 李… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第010228号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路25号 邮编: 110003)

印刷者: 沈阳市北陵印刷厂

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 210mm × 195mm

印 张: 4

字 数: 100千字

印 数: 1~8000

出版时间: 2007年3月第1版

印刷时间: 2007年3月第1次印刷

责任编辑: 风之舞

封面设计: 何 祚

版式设计: 何 祚

责任校对: 王晓秋

定 价: 19.80元

联系电话: 024-23284360

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lkzzb@mail.lnpgc.com.cn

[http: //www.lnkj.com.cn](http://www.lnkj.com.cn)

100

道

便宜 又好吃的 小菜

李樱瑛◎ 著

辽宁科学技术出版社

沈阳



李榕溪

作者序

经营餐厅十几年下来，总在不断地反问自己，何为永续经营的根本精神呢？

朋友曾达成共识：“料理会吃腻，只有热诚的服务才是永远感动顾客的绝招。”

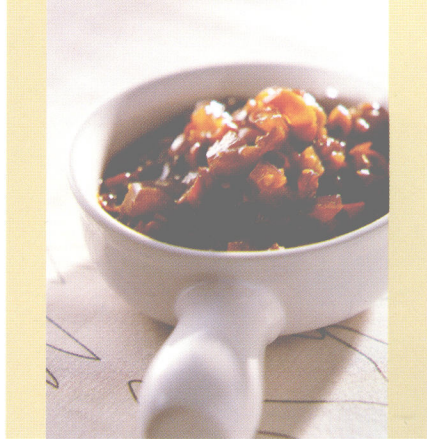
这本食谱已酝酿了四五年之久，迄今方成。此书其实是从餐厅经营者的角度与大家分享经验。

对于我来说，一家用心经营的餐厅，除了要讲究灯光、音乐、挂饰、清洁度、价格、菜肴内容、出菜的准确度、餐饮文化内质度等之外，还要每天变化不同的两款美味小菜来招待客人，才更能表达店家对客人的谢意及热诚。

本书菜肴选材虽是从餐厅经营角度出发，但所列举的食材成本及善用时令鲜蔬、常年价格不变的干货以及制作腌菜的简单方法等，对一般的家庭读者都具有很好的参考价值。

本书多用一般市场易于购买到的食材及调味料，若不介意厨房里瓶瓶罐罐排排站，可在超市中购买多种辛香料、酱料，供烹调变化之用。

期待此书能与您一起切磋“味美物廉”的烹饪乐趣。



做一道便宜又好吃的小菜， 就是这么简单！

先吃点小菜是许多人在正式用餐前常有的习惯，而且，不论是在星级饭店或餐厅，还是街头巷边的面摊、小吃店，一顿饭下来，最先上桌的小菜，不但精准地唤醒了肠胃，更可能是最让人回味再次的唯一好味道。

喜欢在家自己动手做料理的朋友们，也会如法炮制，烧出一手坊间常见的美味小菜。

然而在外面用餐的频率太高，是否会觉得吃来吃去，各家的菜色都差不多，就连开胃的小菜也都千篇一律，味觉麻痹了呢？

本书作者李樱瑛，是一个生活在现代都市的女性，投身餐饮事业多年，她的店，因为菜肴独特且美味，深受国内外朋友的喜爱。她除了严谨地要求店里菜肴的质量之外，更贴心地变换着各种小菜，以招待每位来店的客人，这般贴心的服务是她对餐饮经营的期待与实践，在她的理念里，餐饮就是一种服务，即是服务就要照顾到各个细节。

于是，她将平日所在意的细节之一——小菜——经过精心挑选，贴心地端出 100 道便宜又好吃的小菜，既符合

经营者的立场，又满足普通大众的需求。

小菜，便宜又好吃！

* 小菜守则 1

选用盛产食材，量大、价廉又美味

懂得料理美食的人都知道，只要食材够好，就算只是白煮生吃都很美味。选择应季盛产的食材，不仅品质得到了保证，其价格也更加便宜、实惠。

* 小菜守则 2

选用干货做料理， 常年可见且价格平稳

虾米、香菇、瓠瓜干等南北干货，常年可见，不但容易购买，而且价格平稳，不易受外在因素所影响。拿来做成小菜，只要简单调味料理，滋味就相当鲜美独特，又物超所值。

* 小菜守则 ③

善用平时切除不用的食材，
做出令人惊喜的新美味

我们常常会将食材做些切除的预处理，比如马铃薯皮、芹菜叶，或是只拿来当装饰用的西洋香菜等。其实，只要善加利用，这些我们平常不会拿来吃的东西，也能变成一道道令人惊喜的开胃小菜，真正做到惜物且不浪费。

* 小菜守则 ④

用冷冻脱水菜做低盐浸渍小菜

做小菜，总希望能事先多做点，可以放久一些，成本尽可能低一点，因此，不少小菜就离不了腌渍酱泡，然而，习惯中的酱泡小菜大多需先以大量的盐先腌渍软化后，才冲洗调味，吃下肚的盐分就自然会很多。其实，只要将物美价廉的食材经过一番洗切，再次入冰箱冷冻以软化组织，解冻退冰后，再佐以调味，就能做出有如酱泡菜风味的小菜，轻轻松松满足现代人低盐饮食的健康需求。

* 小菜守则 ⑤

酱料不只是酱料，小菜更多元

希望小菜不只是小菜，就从酱料着手，只要增加酱料的变化，小菜就可以变化万千。一般餐厅、小吃店，甚至是一般人家里，总免不了会有些酱料，用来蘸拌调味，只要将这些酱料多加些相宜的搭配，酱料也可以当小菜吃，小吃也可当酱料使用，一举数得。



本书特色

本书的100道小菜都是作者的原创，并依照制作特色，分为五大单元：

第①篇

用自制的冷冻脱水菜
做健康美味的小菜

第②篇

迅速上菜的开胃极品——快拌菜

第③篇

慢火卤制的美味小菜

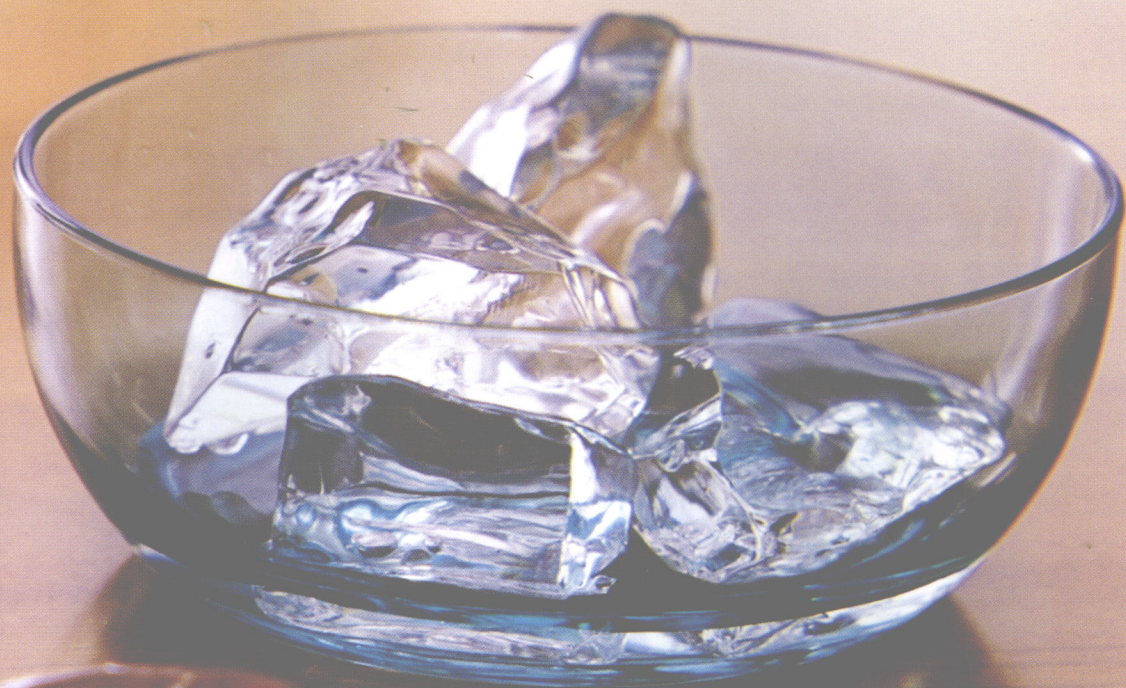
第④篇

油炸的美味——香酥小菜

第⑤篇

开胃好搭档——香酱 VS. 辣酱

在每道小菜中，标示出的“最佳品尝期”与“替代食材”，有些小菜更标示出“可替换的味型”，虽然本书的制作量以4人份为主，但您可依照自身所需，等比例地增加或减少。只要照着做，您将不只学会100道，200道，300道……都可以随意变化自如！



CONTENTS

目录

- 02 作者序
03 ... 做一道便宜又好吃的小菜，就是这么简单！
04 本书特色



—— 第 1 篇 ——

用自制的冷冻脱水菜做健康美味的小菜

- 10 梅汁茭白笋
11 姜末小芥菜
12 红白萝卜条
13 酸拌甘蓝
14 盐味苦瓜
15 大蒜西红柿
16 酒酿菜心
17 酱渍冻豆腐
18 凉拌腐竹
19 味噌黄瓜
20 油渍三椒
21 紫甘双丝
22 双色洋葱
23 百香瓜渍
24 芥末茄子



—— 第 2 篇 ——

迅速上菜的开胃极品——快拌菜

- 28 虾皮瓠瓜
29 凉拌洋菜
30 香椿百叶

- 31 意式双茄
32 葱油四季豆 · 芫香冬瓜
33 芹香金菇 · 双色椰花
34 珊瑚菜 · 红油脆笋
35 香干黄豆芽 · 香拌菜梗
36 香油苔菜
37 红糟藕片
38 酸菜油花生
39 豆瓣牛蒡
40 甜酸豇豆
41 辣子菜
42 头菜面
43 蚝油三白 · 柴鱼三椒
44 拌炒银耳 · 醋味海带芽
45 五味凤梨 · 荫味嫩姜
46 泰式西红柿 · 黄瓜芽菜
47 香糟面肚
48 树子翠爽
49 葱油腌瓜条
50 酱香茄子 · 鱼香雪里蕻
51 梅拌青木瓜 · 油发马铃薯片
52 三丝黄花 · 姜味醋芹
53 辣拌白菜 · 面筋海带根
54 胡麻甜味南瓜块
55 洛神魔芋

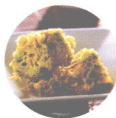


—— 第 3 篇 ——

慢火卤制的美味小菜

- 58 卤香油海带结
59 八角卤红萝卜
60 五香卤花豆
61 咖喱卤素腰花
62 沙茶卤素鸡
63 卤蒜苗木耳
64 卤香菇牛蒡

- 65 卤绯红玉笋
66 卤甜汁瓠瓜结
67 卤层塔海茸



—— 第 4 篇 ——

油炸的美味——香酥小菜

- 70 胡椒蒜薹
71 酱炸玉米
72 咖喱洋芋角
73 酥炸薯皮
74 盐味干菇头
75 芹叶面酥
76 咸甜辣黄豆仁
77 酥香笋翅
78 小鱼豆干
79 奶酱腐竹
80 椒香芋头丝
81 枫糖金瓜年糕
82 炸面肠
83 炸冬瓜



—— 第 5 篇 ——

开胃好搭档——香酱 VS. 辣酱

- 86 海米油酱 · 坚果腐乳酱
87 咖喱黄瓜酱 · 胡麻甘蓝油酱
88 柠檬鱼生酱 · 青蚶双蒜酱
89 鱿鱼辣丁酱 · 丁香辣醋酱
90 小银鱼辣酱 · 虾皮椰蓉辣酱
91 黄豆辣酱 · 咸鱼辣酱
92 蒜味韭菇辣酱 · 海蜇辣酱
93 萝卜干辣酱 · 甜不辣酱
94 西红柿辣酱 · 橘香熏肉辣酱
95 姜味鸡丁辣酱 · 豆干菇麻辣酱



第1篇

用自制的冷冻脱水菜 做健康美味的小菜

Tip1

“冷冻脱水法”是一种健康且很有意思的食品加工法。

比如说，传统泡菜大多用盐给食材脱水，以达到保存及变化风味的效果。虽说泡菜中有多种益生菌，但盐分过高也会造成人体肾脏的负荷。

善用冷冻脱水法，除有减轻健康负担外，更可缩短烹调过程的入味时间。食材在脱水后，可运用泡渍、凉拌、色拉、卤、炸、炒等变化处理。

Tip2

特别提醒的是，冷冻脱水的处理较适合蔬菜组织较硬的瓜皮、硬梆、菜梗或根茎类，而一般松脆的叶菜类或大白菜在脱水后，失重将近一半。

因此，建议有些在冰箱中冷藏较久的蔬果葱蒜，不要急着丢掉。试试此法，说不定在废物利用之余，还能创造出一道道私房的美味小菜。

Tip3

食谱中冷冻的时间仅为最低参考值，一般即便长时间冷冻，只会影响食材冷冻后的体积，对风味影响不大，但基于对食物营养的考虑，尽量以不要超过两星期为宜。而且食材放入冰箱时，冷冻袋口要扎紧，或是用保鲜盒亦可，以防冻菜吸沾杂味而影响到美味及卫生。

Tip4

食材解冻的时间依冬夏气温而定，不赶时间的话，在室温中自然解冻即可，用温凉开水化冰、微波解冻也是不错的选择。

Tip5

挤去水分的多少，可依个人口感的偏好决定，例如，口感脆爽一点的或调味较清淡的，则水分留一二分即可，调味较重的或叶菜类的则水分留三四分。

Tip6

挤出来的菜汁，若不想浪费，可用来煮汤或调和果汁（要戴卫生手套挤汁），可谓一物两菜的变化。



替代食材

西瓜或甜瓜类的白肉皮层、根茎类蔬果以拌渍法做泡菜，皆是不错的选择。

小记

• 这道小菜调拌好后，多腌些时间，入味效果较好。

梅汁茭白笋

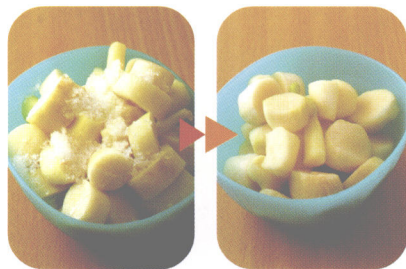
最佳品尝期：7天以内为宜

材 料

去壳茭白笋 5 根（约 350 克）

调味料

酸梅粉 1/2 大匙 白醋 3 大匙



冰冻完成

解冻后

做法

1
切→冻

茭白笋清洗后，切成0.5厘米厚的圆片，冷冻2小时。

2
挤去汁

茭白笋片取出解冻后，挤去水分。

3
拌入味

挤去水分的茭白笋片放入大碗内，与调味料充分拌匀即可。

姜末小芥菜

最佳品尝期：7天以内为宜

材 料

小芥菜 300 克 嫩姜末 1 大匙
红辣椒圈 1 小匙

调味料

盐 1 小匙 味精 1 小匙 香油 1 大匙 白胡椒粉少许

做法

1
切→冻

小芥菜清洗后，切成2厘米的长段，与嫩姜末混匀后，冷冻1小时。

2
挤去汁

芥菜取出解冻，挤去水分。

3
拌入味

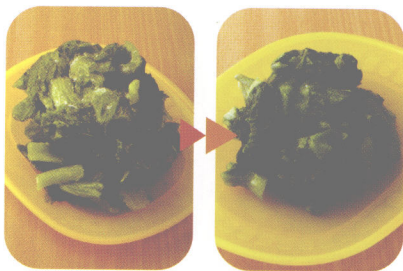
挤去水分的芥菜与嫩姜末放入大碗内，与调味料充分拌匀后，再拌入红辣椒圈增色即可。

小记

• 小芥菜生拌的呛味，有些近似于芥末香，但此类叶菜的缺点，是在解冻脱水后菜量减去近大半。

替代食材

菠菜、苋菜、红凤菜、油菜花、萝卜叶等皆可。



冰冻完成

解冻后



替代食材

黄瓜、大头菜、菜心、甘蓝、山药、马铃薯等皆可。

红白萝卜条

最佳品尝期：7天以内为宜

材 料

胡萝卜1根（约200克） 白萝卜1根（约400克） 大蒜3瓣 绿辣椒2个 干辣椒3个

调味料

盐1小匙 糖2大匙 白醋200毫升



冰冻完成

做法

1

切→冻

大蒜、绿辣椒切片。胡萝卜、白萝卜清洗去皮后，切成1厘米×2厘米×0.5厘米的条状，冷冻2小时。

2

挤去汁

取出胡萝卜条、白萝卜条解冻，挤去水分。

3

拌入味

去水分的萝卜条放入大碗内，与调味料及蒜片、辣椒片、干辣椒完全拌匀，浸泡半天即可完全入味。

酸拌甘蓝

最佳品尝期：7天以内为宜

材 料

甘蓝 1/2 个（约 600 克） 香菜 1 小把
蒜苗 1 根 红辣椒 2 个

调味料

盐 2 小匙 白醋 1 大匙 陈醋 1 大匙

小记

• 这道小菜解冻脱水后的菜量会减掉很多。至于调味，则可依据个人喜好选择酸辣、葱椒、酱香、油泼、茄汁等。

替代食材

白菜、叶菜类、番石榴、梨、花椰菜、萝卜等皆可。



冰冻完成



解冻后

做法

1

切→冻

先将红辣椒去子和香菜、蒜苗切成段状，再与切成 1 厘米粗的甘蓝混匀，冷冻 1 小时。

2

挤去汁

取出混合甘蓝解冻，挤去水分。

3

拌入味

挤去水分的蔬菜放入大碗内，与调味料充分拌匀，入味即可。



替代食材

绿苦瓜的苦味较浓，视个人喜好选用。另外，萝卜、大头菜、菜心、山药、冬瓜等皆可。

小记

- 白苦瓜是冷冻脱水菜中效果最令人满意的蔬菜，在脱水后，除了苦味降低些，口感更脆爽外，而且比一般凉拌苦瓜的做法更加入味可口。
- 在这道小菜中，再酌加些小鱼干、金钩虾、培根等荤料，气味和甜香度会更加一等。



盐味苦瓜

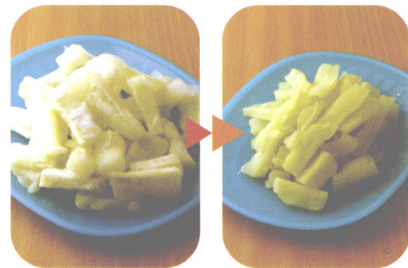
最佳品尝期：2天以内为宜

材料

白苦瓜 1 根（约 450 克）

调味料

- A. 味精 2 小匙 盐 1 小匙 白胡椒粉 少许 葱花 1 大匙
B. 香油 1 大匙 色拉油 1/2 大匙 黑豆豉 1 大匙



冰冻完成

解冻后

做法

1
切→冻

白苦瓜刷洗后，去内子、白膜，切成 1 厘米 × 3 厘米 × 0.5 厘米的条状，冷冻 2 小时。

2
挤去汁

白苦瓜条取出，解冻后略挤去水分。

3
拌入味

挤去水分的苦瓜条放入大碗内，与调味料 A 充分拌匀后排入盘中。另将调味料 B 放入炒锅中炒香，泼淋在瓜条上即可。

大蒜西红柿

最佳品尝期：7天以内为宜

材 料

小西红柿 600 克 大蒜 4 瓣 蒜苗 1/2 根
干辣椒 3 个

调味料

A. 特级橄榄油 100 毫升 黑胡椒粗末 1 小匙
盐 2 小匙
B. 陈醋 1 大匙

做法

1
切→冻

小西红柿清洗去蒂头后，冷冻2小时。

2
挤去汁

小西红柿取出泡入冷开水中回温变软，剥去外皮并挤去内子。

3
拌入味

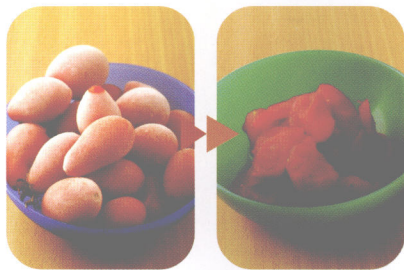
蒜苗、大蒜、干辣椒切碎末，与调味料A一同放入炒锅中，以小火炒至蒜末微黄，熄火，置凉后，加入小西红柿及陈醋翻拌均匀，泡渍一下即可。

小记

- 西红柿脱水后，口感意想不到的脆，组织也因似海绵而吸味性佳。
- 腌小菜是非常令人喜欢的菜肴。也可混沾适量的香料盐，再日晒风干一下，就是做意大利料理的西红柿干了。
- 若以甜汁腌泡，则不需挤去内子，直接浸泡入味后，便是一道日式和风甜品。

替代食材

苹果、梨、脆桃、
黄瓜、西芹、各式
西红柿等皆可。



冰冻完成

解冻去皮挤压后

