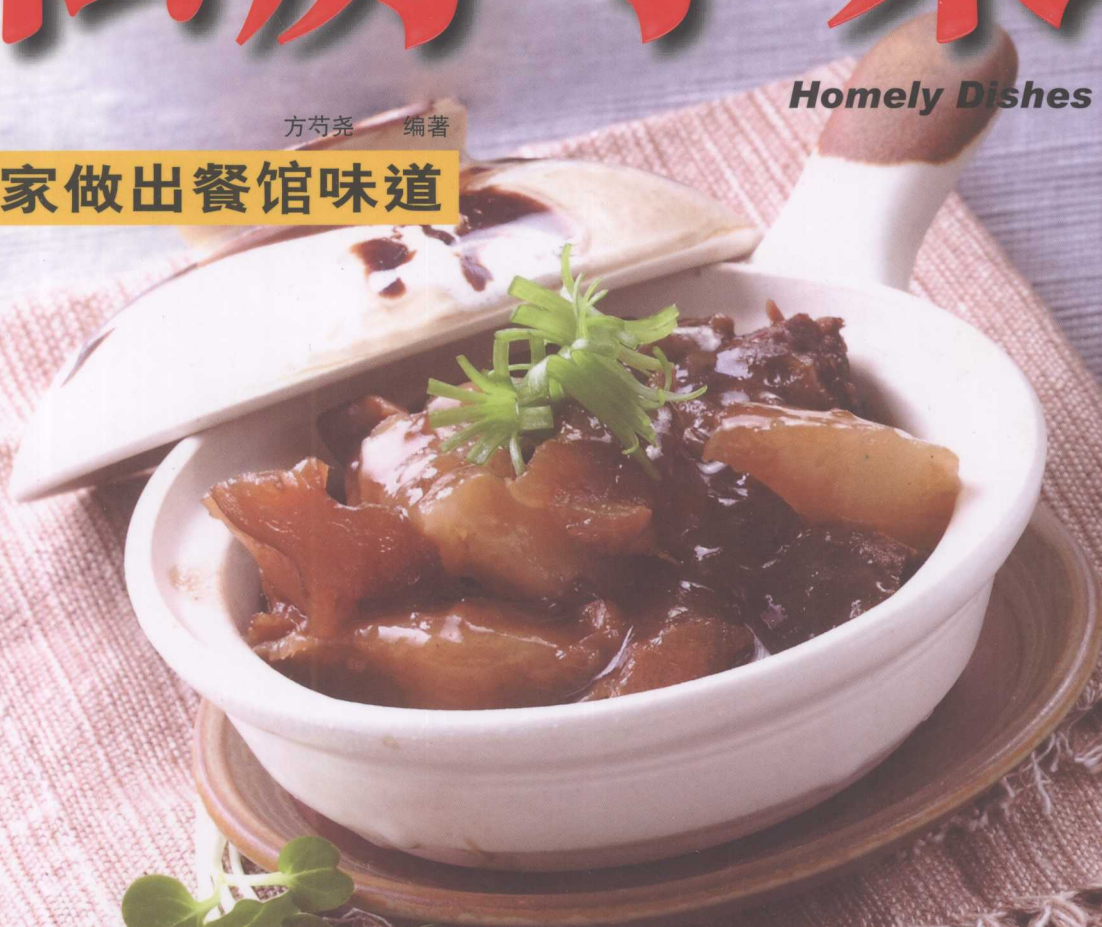


私房小菜

Homely Dishes

方芍尧 编著

在家做出餐馆味道



海天出版社

Homely Dishes

私房小菜

方芍尧 编著



海天出版社

著作版权合同登记 图字：19-2007-056号

图书在版编目 (CIP) 数据

私房小菜/方芍尧 编著. —深圳：海天出版社，
2007·8

(“天天都爱吃”丛书)

ISBN 978-7-80747-024-3

I. 私… II. 香… III. 菜谱-中国 IV. TS972.182

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第100507号

本书中文简体字版由香港万里机构授权出版

海天出版社出版发行

(深圳市彩田南路海天大厦 518033)

<http://www.htph.com.cn>

邮购电话：0755-83460397

责任编辑：薛惠文 邮箱：xhw@htph.com.cn 责任技编：钟愉琼

深圳市福威智印刷有限公司印刷 全国新华书店经销

2007年8月第1版

2007年8月第1次印刷

开本：889mm×1194mm 1/24 印张：3.6

字数：600千字 印数：1-8000册

全套定价：126元（共7册）

本册定价：18.00元

海天版图书版权所有，侵权必究。

海天版图书凡有印装质量问题，请随时向承印厂调换。

每个家庭永远有一个幸福的厨房

在忙碌的生活里，回家后可以吃到几道家常小菜，总叫人有种——暖在心窝、甜在心头的感觉。自小就喜欢钻进厨房，由煎第一只荷包蛋，煎第一片午餐肉……都历历在目。我虽然不是最佳的厨师，但却凭着一颗爱心和热诚，成为一个现代“煮饭人”。我想，家人的健康是现今家庭“煮”妇的奋斗目标，所以无论多忙，也会为家人料理三餐，让他们健健康康地成长。秉持着这个理念，每天都花尽心思，弄出不同口味的菜肴，好让他们能感受到暖暖亲情，也是对他们的祝福。

一直以来，无论是父母、丈夫或朋友都一直默默支持、鼓励和推动，使我一直向前。只要得到他们几句简短的赞赏，便已经心满意足。每每在超级市场或街市上看到合适的素材，都诱发我源源不绝的做菜灵感。一道道美味食物便在不知不觉中弄出来了。

这本书是想与大家分享一下，日常生活中，简单、轻便、容易煮的菜式。只要加点和心思和爱心，每道简单的菜式都会变成佳肴。在此愿天下每个家庭，永远有一个“幸福的厨房”，爱心的料理，健康的生活。

方苟尧

写于做菜后的一个晚上

目录

前言	3
----	---

看图识材料	6
-------	---

蔬菜类

莲子白果百合炒芦笋	8
-----------	---

海鲜酿茄子	10
-------	----

三宝酿竹笙	12
-------	----

炸豆腐	14
-----	----

酿藕片	16
-----	----

酱爆四季豆	18
-------	----

蒜茸虾干炒菠菜	20
---------	----

金银蛋浸苋菜	22
--------	----

炒年糕	24
-----	----



海鲜类

杂锦海鲜煲	26
-------	----

海鲜扒蛋白	28
-------	----

白汁芝士焗青口	30
---------	----

酸甜黄花鱼	32
-------	----

芝士肉碎焗元贝	34
---------	----

酥炸生蚝	36
------	----

青瓜拌海蜇	38
-------	----

XO 酱炒花枝片	40
----------	----

香煎鲛鱼	42
------	----

盐烧秋刀鱼	44
-------	----



椒盐中虾	46
瑶柱燕窝蒸滑蛋	48
— 清蒸海上鲜	50
粟米龙脷柳	52
酥炸鲮鱼球	54
杏片花枝丸	56

家禽和肉类

炸云吞	58
腰果肉丁	60
生炒排骨	62
数字排骨	64
酿冬菇	66
菠萝炒牛柳	68
味菜牛柳丝	70
凉瓜炒牛肉	72
牛腩煲	74
醉鸡	76
砂锅云吞鸡	78
荔芋腊鸭煲	80
豉油鸡	82
日本赤饭酿鸡翼	84



看图识材料

煮一碟好菜的第一步，能清楚认得材料的样子，对号入座，
到市场内才可找到合适的材料做料理。图中材料，必须认识得呀！

主料类 /



鸡肉



蜆肉



鲮鱼肉茸



龙脷柳



赤饭



竹筴



腰果



海蜇



豆腐



苦瓜(凉瓜/雷公凿)



节瓜(毛瓜)



子姜(姜芽)



鲍鱼菇



灵芝菇



新鲜莲子

配料类 /



烟肉



蟹柳



西椒 (灯笼椒/甜椒)



黄帝菜



甘蓝 (小椰菜)



粟米

杂货类 /



新鲜白果 (佛手果)



鹌鹑蛋



海螺片



白灵菇



粟米羹



忌廉鸡汤



日本红虾干



河虾干



恭鱼干 (咸鱼仔)



蒜片



原只辣椒干



辣椒圈干

酱料类 /



米醋



老抽



绍兴酒



玫瑰露酒



米酒



咖喱酱



莲子白果百合炒芦笋

9

材料

芦笋 120克
新鲜白果 1汤匙
新鲜莲子 1汤匙
鲜百合 1小个
上汤 ½杯
姜 2片

Ingredients

Asparagus, 120 g
Fresh ginkgoes, 1 tbsp.
Fresh lotus seeds, 1 tbsp.
Fresh lily bulb, small, 1
Chicken broth, ½ cup
Ginger, 2 slices



芡汁料

蚝油 1汤匙
胡椒粉 少许
生粉 2茶匙
清水 2汤匙
盐 ¼茶匙

Thickenings

Oyster sauce, 1 tbsp.
Pepper powder, pinch
Cornstarch, 2 tsp.
Water, 2 tbsp.
Salt, ¼ tsp.

做法

1. 芦笋洗净切段，飞水；莲子、白果去芯飞水；百合去蒂头，一片片剥开。
2. 烧热2汤匙油，下姜片爆香，加入芦笋、上汤、莲子、白果以中火煮3分钟。
3. 下芡汁，最后加入鲜百合，待汁收干，即可上碟。

Method

1. Wash asparagus, strip and blanch. Seed lotus seeds and ginkgoes, and blanch. Disintegrate lily bulb by removing stalk.
2. Heat 2 tbsp. oil. Sauté ginger until fragrant. Add asparagus, chicken broth, lotus seeds, and ginkgoes. Cook over moderate heat for 3 minutes.
3. Add thickenings. Add lily scales at last. Reduce sauce and dish.

海鲜酿茄子

10

蔬菜类

材料

大茄子 1个
免治猪肉 50克
带子 4只
中虾 4只
烟肉 50克
芝士 50克

腌料

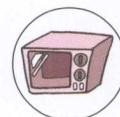
生抽 ½汤匙
水 ½汤匙
生粉 1茶匙
胡椒粉 少许
油 1茶匙

Ingredients

Egg plant, large sized, 1
Minced pork, 50 g
Scallops, 4
Prawns, medium sized, 4
Bacon, 50 g
Cheese, 50 g

Marinades

Light soy sauce, ½ tbsp.
Water, ½ tbsp.
Cornstarch, 1 tsp.
Pepper powder, pinch
Oil, 1 tsp.



做法

1. 茄子直度切去 $\frac{1}{3}$ 个，把剩下的 $\frac{2}{3}$ 茄子刮去一半肉，然后飞水沥干。
2. 免治猪肉用腌料腌 10 分钟；虾、带子、烟肉切粒。
3. 烧热 1 汤匙油，爆香烟肉、猪肉、虾和带子，酿入茄子中。
4. 洒上芝士，放焗炉用 160℃ 焗 20-25 分钟，即可。

Method

1. Cut eggplant lengthwise to remove $\frac{1}{3}$ portion. Dig out flesh from the remaining $\frac{2}{3}$ portion, blanch and drain away excess water.
2. Marinate minced pork for 10 minutes. Dice prawns, scallops and bacon.
3. Heat 1 tbsp. oil. Sauté bacon, minced pork, prawns and scallops until fragrant. Stuff the ingredients into eggplant.
4. Sprinkle with cheese. Bake over 160°C for 20-25 minutes. Serve.





三宝酿竹笙

材料

竹笙 20条
冬菇 5只
芦笋 50克
火腿 2片
清鸡汤 1杯
蒜茸 1茶匙

芡汁料

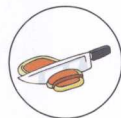
蚝油 1汤匙
生粉 2茶匙
清水 3汤匙
糖 ¼茶匙

Ingredients

Bamboo fungus, 20 pieces
Shitake Mushrooms, 5
Asparagus, 50 g
Ham, 2 slices
Chicken broth, 1 cup
Minced garlic, 1 tsp.

Thickenings

Oyster sauce, 1 tbsp.
Cornstarch, 2 tsp.
Water, 3 tbsp.
White sugar, ¼ tsp.



做法

1. 竹笙浸开后修剪头尾，飞水，沥干；冬菇浸透切条；火腿切条；芦笋切条。
2. 烧热 1 汤匙油，爆香蒜茸，放入冬菇、芦笋、火腿炒片刻。
3. 将火腿、冬菇、芦笋各 1 条，酿入竹笙中。
4. 煮热上汤，放入已酿好的竹笙煮 5 分钟。加入芡汁煮至浓稠，便可上碟。

Method

1. Swell bamboo fungus, trim ends, blanch and drain well. Swell mushrooms and strip. Strip ham and asparagus.
2. Heat 1 tbsp. oil. Sauté minced garlic until fragrant. Add mushrooms, asparagus, and ham. Sauté for a while.
3. Stuff ham, mushrooms and asparagus into bamboo fungus.
4. Bring chicken broth to a boil. Add stuffed bamboo fungus and cook for 5 minutes. Add thickenings and dish.

炸豆腐

14

蔬菜类

材料

硬豆腐 2砖

炸浆料

炸粉 3汤匙

冰水 ¼汤匙

盐 ½茶匙

油 1汤匙

葱 1条

调味汁

蒜茸 2汤匙

干指天椒 1只

白米醋 3汤匙

Ingredients

Hard tofu, 2 big pieces

Batter

Batter mix, 3 tbsp.

Iced water, ¼ tbsp.

Salt, ½ tsp.

Oil, 1 tbsp.

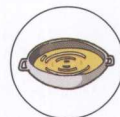
Spring onion, 1 sprig

Seasonings Sauce

Minced garlic, 2 tbsp.

Dried red bird-eye chili, 1

Rice vinegar, 3 tbsp.



做法

1. 豆腐切成 2 寸 × 3 寸长方块。
2. 调味汁拌匀；炸浆料拌匀，备用。
3. 烧热半锅热油，豆腐沾上炸浆，炸至金黄色上碟。食时伴以调味汁。

Method

1. Cut tofu into 2"X 3" cubes.
2. Stir well seasonings. Stir well batter. Set aside.
3. Half fill a pan with oil and heat. Deep-fry batter coated tofu until golden brown. Serve with seasoning sauce.



**醒你小贴士 Tip**

酿肉时可利用筷子将肉碎塞进莲藕缝中。