

新手菜



最好学

都市好吃族

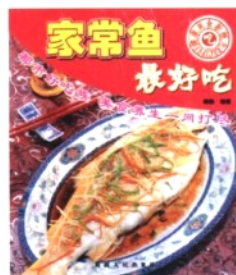
美食养生一网打尽

张晔 编著



新疆人民出版社

责任编辑：吴菊红
摄影：韩振
美术设计：鸿妆设计室



ISBN 7-228-07943-4



9 787228 079438 >

ISBN 7-228-07943-4

定价 (全12册): 201.60元

图书在版编目 (CIP) 数据

新手菜最好学 / 张晔 著. — 乌鲁木齐: 新疆人民出版社, 2003. 4

(健康美食新概念)

ISBN 7-228-07943-4

I. 新… II. 张… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 023317 号

新手菜最好学

张晔 编著

出 版	新疆人民出版社
地 址	乌鲁木齐市解放南路 348 号
邮 编	830001
印 刷	北京日邦印刷有限公司
发 行	新疆人民出版社
开 本	889 × 1194 1/24
印 张	3
字 数	40 千字
版 次	2003 年 5 月第 1 版
印 次	2003 年 5 月第 1 次印刷
印 数	1-3000
美术设计	鸿妆设计室
责任校对	刘莉

ISBN 7-228-07943-4 定价 (全 12 册): 201.60 元

新手菜最好学

健康美食 新概念



新疆人民出版社

目 录

MU LU

炒饭和煮面

意大利肉酱面

P4

砂锅菜饭

P5

香汤米粉

P6

肉臊河粉

P7

三丁炒饭

P8

八宝奶香粥

P9

葱油面

P10

咖喱炒饭

P11

叉烧炒饭

P12

海鲜米粉

P13

炖汤也简单

丸子冬菜汤

P14

紫菜蛋花汤

P15

海带豆腐汤

P16

金丝白玉番茄汤

P17

西式牛肉汤

P18

大枣原盅鸡

P19

冬瓜红豆排骨汤

P20

鲫鱼豆腐汤

P21

豆腐苋菜汤

P22

开始学炒菜

木耳炒鸡丝

P23

红烧排骨

P24

牛肉末炒三丁

P25

青蒜烧豆腐

P26

洋葱炒西兰花

P27

鲜蘑菜心

P28

火腿烩蚕豆

P29

清炒鸡丝

P30

豇豆炒鸡丝

P31

青蒜炒牛肉末

P32

烤麸烧魔芋

P33

蔬菜什锦烩丸子

P34

菠菜炒鸡蛋

P35

酸辣土豆丝

P36

咸蛋火腿烩豆腐

P37

糖醋排骨

P38

咖喱肉末

P39

西红柿炒鸡蛋	P40
咸鸭蛋蒸肉	P41
火腿肠烩丝瓜	P42
丝瓜炒鸡蛋	P43
卤 蛋	P44

我能做鱼啦

萝卜丝鲫鱼汤	P45
香蒜蒸鲜鱼	P46
油浸鱼	P47
干煎带鱼	P48
酱烧海鱼	P49

海鲜也会做

清水煮螃蟹	P50
芙蓉蒸肉蟹	P51
话梅蒸蟹	P52
咖喱炒蚬	P53
清蒸大虾	P54
盐焗 虾	P55
炒蟹腿	P56
虾仁炒鸡蛋	P57

新手变高手

莲藕香菇焖五花肉	P58
酱焖大肉排	P59
百页红烧肉	P60
咖喱鸡翅	P61
蒸芙蓉豆腐	P62
麻婆豆腐	P63
京酱肉丝	P64
什锦海鲜火锅	P65
南洋风味鸡	P66
油爆大虾	P67
宫保鸡丁	P68
鱼香肉丝	P69
梅香蒸排骨	P70
干烧鱼头	P71
蚂蚁上树	P72





【意大利肉酱面】

材 料

肉末 1/2 斤、洋葱 1/3 个、蒜末 1 大匙、通心粉 1 包。

调味料

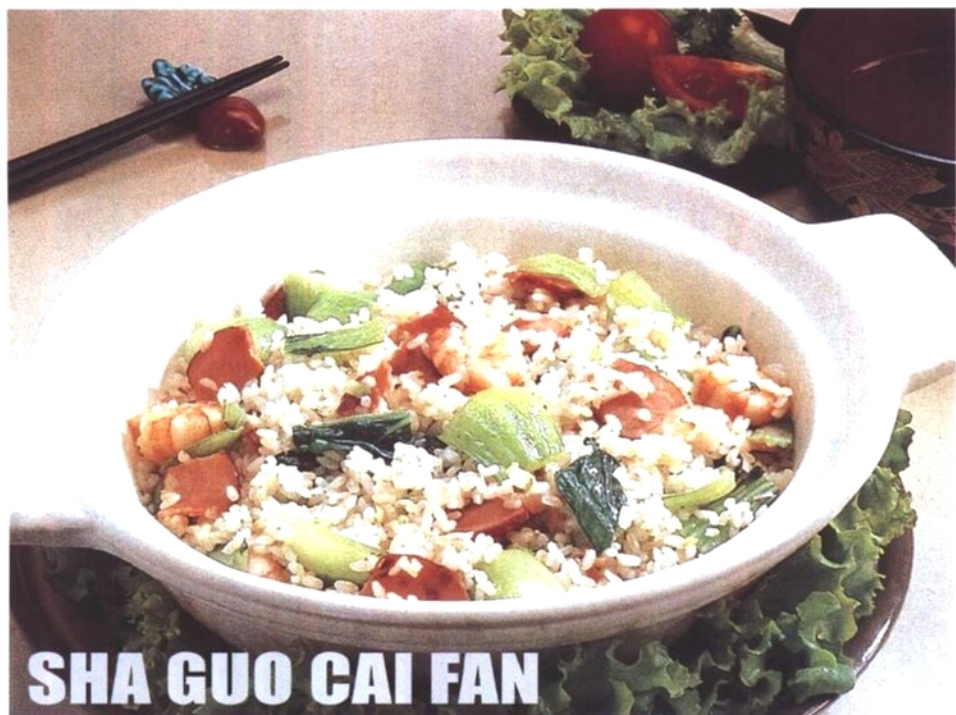
- A: 酒 1 大匙、番茄酱 5 大匙、糖 1 大匙、盐 1/2 小匙、清水 1 杯、披萨粉 3 大匙（也可不用）。
B: 淀粉水 1 大匙。

做 法

1. 洋葱洗净、切碎；用 5 大匙油先炒散肉末，肉色变白时先盛出。
2. 另用 2 大匙油炒香洋葱丁和蒜末，再将肉末回锅，并加入调味料 A 调味后烧开，改小火烧入味，汤汁稍干时加 B 料勾芡。
3. 半锅水烧开，放入通心粉煮熟，捞出后拌少许橄榄油或沙拉油拌匀，以免粘在一起。
4. 食用时取少许通心粉，再浇上肉酱即可。

入门秘笈

超市买的意大利通心粉在煮的时候极易互相粘在一起，所以可以在水里滴些沙拉油来煮，并不时搅动，以免粘锅。



SHA GUO CAI FAN

【砂锅菜饭】

材 料

中式火腿 90 克，虾仁 180 克，油菜 300 克，葱花 2 大匙，米饭 1 大碗。

调味料

A: 酒 1 小匙、盐 1/4 小匙、淀粉 1 小匙。
B: 盐 1/2 小匙、味精 1/4 小匙、水 1 大匙。

入门秘笈

中式火腿可用洋火腿（免蒸）替代。

做 法

1. 火腿蒸熟（约 20 分钟），取出切 2 公分正方薄片，虾仁加调味料 A 腌 10 分钟，油菜切 2 公分长段备用。
2. 油烧热，入葱花爆香，下虾仁炒至变色，随入火腿、油菜炒数下，再入调味料 B 及饭炒匀，以小火焖 5 分钟即可。



XIANG TANG MI EN

【香汤米粉】

材 料

- A: 瘦肉 180 克, 米粉 600 克, 香菇丝 1/4 杯。
B: 金针菇 200 克, 胡萝卜丝 100 克。

调味料

- A: 鱼片 120 克, 炸香红葱头 1 小匙。
B: 水 12 杯, 盐、糖、酱油各 2 小匙。
C: 胡椒 1/4 小匙、麻油 1 小匙、香菜 2 小匙。

做 法

1. 瘦肉切 2 × 5 公分长薄片, 加酱油 1 小匙、淀粉 2 小匙稍拌, 再与调味料 A 搅匀, 米粉以冷水泡软 (约 15 分钟)。
2. 油 4 大匙烧热, 下香菇炒香, 入调味料 B 及材料 B 煮滚, 投入肉片待滚, 随即以淀粉、水各 1 大匙勾芡。
3. 米粉以滚水煮熟置汤碗中, 淋上肉酱, 并加调味料 C 即可。

入门秘笈

一个人在家时一定没有心思做正规饭菜, 那么来一大碗有肉有菜的鲜汤米粉款待自己吧, 所有需要的营养都一网打尽。

ROU SAO HE FEN



【肉臊河粉】

材 料

- A: 红葱头 (切片) 5 瓣、香菇末 1 大匙、肉末 250 克。
B: 河粉 (切条) 1400 克、绿豆芽 200 克、胡萝卜丝 50 克、韭菜 (切段) 50 克。

调味料

酒 1 大匙、糖 1 小匙、酱油 4 大匙、麻油 1 小匙、水 1 杯。

做 法

1. 油 4 大匙烧热，将红葱头以小火炸香，入香菇末、肉末炒至变色，再加调味料煮滚 20 分钟，即成肉臊。
2. 材料 B 以滚水快速烫熟置盘上，淋上肉臊即可。

入门秘笈

肉臊可以一次多炒一些，拌面拌饭都不错。



SAN DING

【三丁炒饭】

材 料

卷心菜 50 克、青豆仁 50 克、胡萝卜 50 克、青葱 1 棵、
饭 1/2 碗。

调味料

油 1 大匙、盐少许。

做 法

1. 卷心菜、胡萝卜洗净切丁。
2. 锅中放入油及所有材料，拌炒均匀，调味即可。

入门秘笈

这款色彩缤纷、营养丰富的炒饭做法
非常简单，特别适合还是单身贵族的新手。



BA BAO NAI XIANG ZHI

【八宝奶香粥】

材 料

脱脂牛奶2杯，糯米100克，薏仁、栗子、莲子、核桃各30克，芋头90克，银耳、桂圆肉各10克。

调味料

冰糖1大匙。

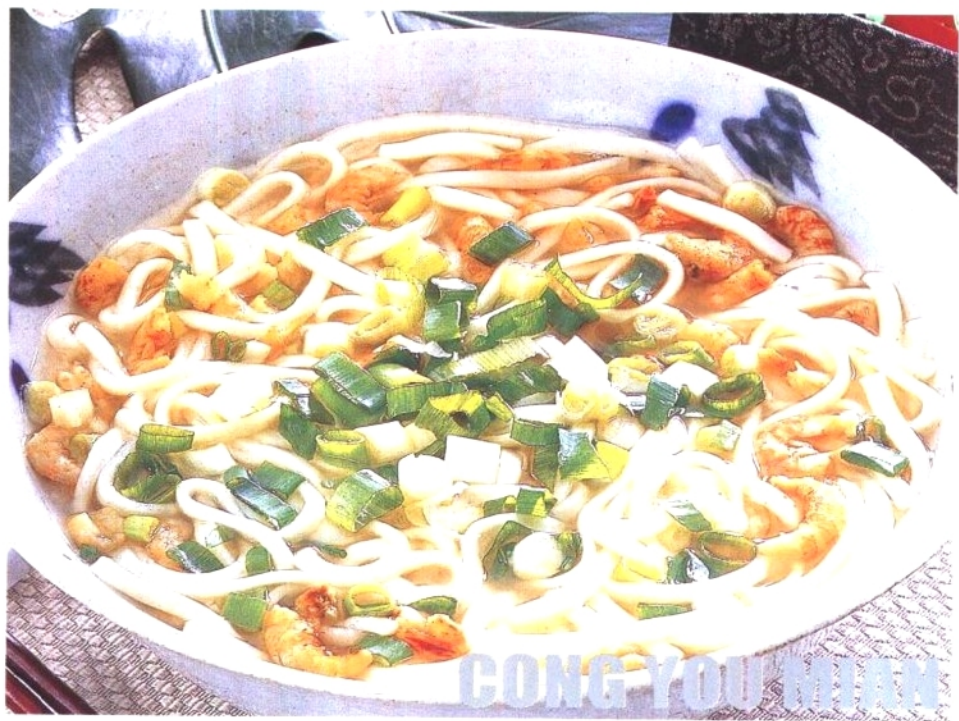
做 法

1. 米、薏仁、栗子、银耳均洗净、泡水3小时，捞出备用。
2. 栗子以牙签挑除残留外壳、芋头去皮，均切成小块备用。
3. 锅中倒入4杯水，放入糯米、薏仁、栗子、莲子及核桃，以小火熬煮30~40分钟。
4. 再加入芋头、银耳及桂圆肉熬煮20分钟，最后加入牛奶及调味料煮匀，盛入碗中即可。

入门秘笈

核桃有健脑、养心安神作用，帮助睡眠、增进记忆力、防止衰老。

薏仁能够增加皮肤抵抗力，使皮肤光滑。



【葱油面】

入门秘笈

材 料

拉面或白面条、虾米各70克、葱2棵。

调味料

盐1小匙、米酒2小匙。

做 法

1. 虾米泡水去沙，捞出，洗净，沥干；葱洗净，去根部及老茎，切末备用。
2. 锅中倒入5杯水烧开，放入面条煮熟，捞出，沥干备用。
3. 锅中倒入3大匙油烧热，放入虾米及一半葱末爆香，加入3杯水以大火煮开，放入煮好的面条及调味料，转小火煨至面条软烂入味，盛入碗中，撒上剩余葱末，即可端出。

葱具有杀菌作用，能兴奋神经、刺激血液循环、促进发汗，并可增强消化液的分泌、增加食欲。另外要注意虾米一定要充分浸软把里面的沙粒冲洗出来，不然可就暴露了新手的经验不足。



GALI CHAO FAN

【咖哩炒饭】

材 料

- A: 里肌肉 250 克。
B: 洋葱 200 克、葱花 2 大匙。
C: 米饭 1 碗、熟豌豆 100 克。

调味料

- A: 酱油 2 小匙、酒 1/2 小匙、淀粉 2 小匙。
B: 盐 1 小匙、味精 1/4 小匙、咖喱粉 2 大匙。

做 法

1. 里肌肉切 1 公分四方小丁，加调味料 A 拌匀，洋葱切丁备用。
2. 油烧热，倒入肉丁炒至变色盛起，余油炒香材料 B，并加调味料 B 略炒随入饭拌匀，再加肉丁、豌豆拌炒即可。

入门秘笈

色泽金黄、略带南洋风味的咖喱炒饭一旦学会了，很能为新手带来成就感，做给男朋友吃，一定会让他惊喜的。



【叉烧炒饭】

材 料

冷饭1碗，葱粒、青豆各少许，叉烧粒1/2小碗，姜茸1/2大匙，蛋（拌匀）1个。

做 法

1. 热锅下油，爆香姜茸，倒入叉烧、青豆、葱粒，炒香备用。
2. 热锅下油，将饭炒至干身，加入材料炒匀，即可享用香喷喷的美味炒饭。

入门秘笈

用生菜包着炒饭进食，除了爽口好味外，会更加健康。加入姜茸炒饭，可驱头风和暖胃。另外，炒饭一定要用隔夜的冷饭才香。



HAI XIAN MI

【海鲜米粉】

材 料

粗米粉 1/2 包、虾 10 支、蛤蜊 15 粒、墨条（切条）
1/2 碗、牡蛎 1 小匙、香菇丝 1 大匙、豆芽 1 碗、
虾米 1/2 小匙、葱头（切末）2 大匙。

调味料

A：盐、鱼粉（或鸡精）各适量。
B：酸菜末、芹菜末各 1/2 碗；胡椒适量。

做 法

1. 米粉泡热水；所有材料洗净，备用。
2. 炒锅放 1 大匙油烧热，先将葱头末、虾米爆香，放入适量清水、米粉煮滚。
3. 加入海鲜食材及香菇丝续煮 3~5 分钟，加入豆芽及调味料 A 调匀。
4. 食用时，加入调味料 B 即可。

入门秘笈

内容可以依自己喜好略做调整，加入一些海鲜丸、肉丸味道也不错。



WAN ZI DONG CAI TANG

【丸子冬菜汤】

入门秘笈

材 料

肉末 500 克、冬菜 2/3 杯、豆苗 100 克。

调味料

A: 酒 1 大匙、盐 1/2 小匙、淀粉 1 大匙、葱姜水 2 大匙。

B: 高汤 6 碗、盐适量。

做 法

1. 肉末再剁细，拌入调味料 A 调匀，以顺时针方向搅至有弹性。
2. 冬菜洗净，放入高汤中煮开，改小火，挤入肉丸，煮至浮起。
3. 酌量加盐调味，放入拣净的嫩豆苗即可熄火盛出。

1. 肉末选择夹心肉或较瘦的五花肉部位，口感较佳。
2. 冬菜有沙，清洗时务必滤净沉淀的细沙才可放入汤中，且冬菜香咸，是否加盐要酌情处理以免太咸。