



现代人食谱

新手食谱

梁琼白 著



中国轻工业出版社

《现代人食谱》系列（共八册）

懒人菜

两人伙食

快手家常菜

巧手做羹汤

新手食谱

家庭烤肉与火锅

快手宴客菜

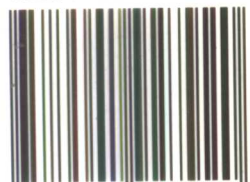
家常素菜



现代人食谱



ISBN 7-5019-2792-8



9 787501 927920 >

ISBN7-5019-2792-8/TS · 1692

定价：18.00 元

◆ 现代人食谱



新手食谱

◆ 梁琮白 著



中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

新手食谱 / 梁琼白著. —北京: 中国轻工业出版社, 2001.3

(现代人食谱)

ISBN 7-5019-2792-8

I. 新… II. 梁… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 10705 号

版权声明

原书名: 新手食谱

作者: 梁琼白

© 台湾膳书房文化事业有限公司 2000

本书中文简体版本由台湾膳书房文化事业有限公司授权出版

责任编辑: 傅颖	责任终审: 杨西京	封面设计: 张颖
版式设计: 刘静	责任校对: 燕杰	责任监印: 胡兵

*

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

联系电话: 010-65241695

印 刷: 北京日邦印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2001年3月第1版 2001年3月第1次印刷

开 本: 889 × 1194 1/24 印张: 3.5

字 数: 76千字 印数: 1-10000

书 号: ISBN 7-5019-2792-8/TS · 1692

定 价: 18.00元

著作权合同登记 图字: 01-2001-0395

· 如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换 ·

大众风味套餐共4册，每册定价18.00元，全彩印刷，中国轻工业出版社出版发行，全国各大书店均有销售。

大众风味套餐

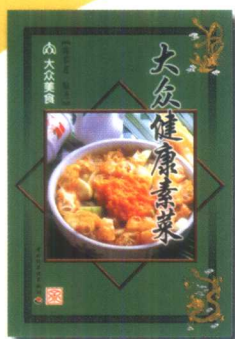
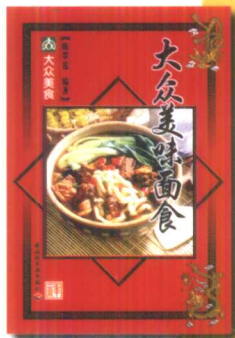


中国轻工业出版社





大众美食



大众美食系列丛书共 10 本，每册定价 12.80 元，全彩印刷，中国轻工业出版社出版发行，全国各大书店均有销售。

◆ 现代人食谱



新手食谱

◆ 梁琮白 著



中国轻工业出版社

目 录



5 新手的厨房基本配备

7 番茄炒蛋

9 八宝蛋包

11 辣炒皮蛋

13 家常烧肉

15 清蒸瓜仔肉

17 炸猪排

19 咕嚕肉

21 梅酱排骨

23 回锅肉

25 醋溜里脊

27 翠芹肉丝

29 番茄肉片

31 香芋肉末

33 珍珠翠玉

35 韭花肉柳

37 豆荚炒腊肉

39 红烧牛肉

- | | | | |
|----|-------|----|-------|
| 41 | 白灼牛肉 | 63 | 五味鱿鱼 |
| 43 | 玉兰牛肉 | 65 | 豉椒蒸鲳鱼 |
| 45 | 双椒牛肉 | 67 | 西湖醋鱼 |
| 47 | 咖喱鸡 | 69 | 蚝油蒸鱼 |
| 49 | 豉汁蒸鸡 | 71 | 蒜泥鱼片 |
| 51 | 蚂蚁上树 | 73 | 文昌鱼片 |
| 53 | 虾米白菜心 | 75 | 番茄豆腐汤 |
| 55 | 红烧豆腐 | 77 | 玉米肉丸汤 |
| 57 | 肉酱烧豆腐 | 79 | 冬菜粉丝鸡 |
| 59 | 香辣臭豆腐 | 81 | 清汤豆腐 |
| 61 | 咖喱鱿鱼 | 83 | 汆肉片汤 |



新手的厨房基本配备



水果刀



量匙



量杯



薄刀



厚刀



抹布

长筷子



短筷子



熟食切板



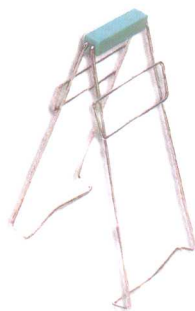
切菜板



小碗



防热棉手套



防热夹



电锅



搅拌器



漏勺



汤勺



纱网



塑料铲



锅铲



锅盖



炒菜锅



番茄炒蛋



材料

蛋4个、番茄1个、葱2根、食用油适量



调味料

- (1) 盐半茶匙、芡汁1大匙
- (2) 盐1/4茶匙、清水4大匙、芡汁半大匙



作法

1. 将蛋打散，加入调味料(1)调匀。
2. 将3碗水先烧开，将番茄划一个十字刀口，放入开水中烫2分钟，见皮裂开就捞出来，放入冷水中把皮撕掉，再切小块，同时把葱切小段。
3. 将3大匙油烧热，倒入蛋液，快速拌炒，至凝结成块时盛出。
4. 另用2大匙油炒葱段和番茄，并加入调味料(2)及蛋同炒，炒匀即盛出。

叮咛与 解说

1. 在打好的蛋液中加入少许芡汁拌匀后再炒，炒好的蛋会比较松软有弹性。
2. 番茄剥了皮再炒比较好吃，看起来也较精致，但不要烫太久，以免番茄熟掉。
3. 食用油一般为植物油，为烹调常用材料，在随后的“材料”介绍中不再提及。



八宝蛋包



材料

蛋2个、肉馅80克、去皮荸荠4个、香菇2朵、笋半根、胡萝卜1/4根、葱2根



调味料

- (1) 盐半茶匙、芡汁半大匙
- (2) 酒1大匙、酱油1大匙、糖1茶匙、胡椒粉少许、芡汁半大匙



作法

1. 将蛋打散，加入调味料(1)调匀备用。
2. 荸荠、笋、胡萝卜、葱分别切碎；香菇泡软，切碎。用2大匙油先炒肉馅，再加入其他配料同炒，加入调味料(2)炒匀盛出。
3. 锅烧热，放少许油，加入一半蛋液，煎成蛋皮，放入一半的馅料在中间，将蛋皮卷起，盛出。
4. 再放油煎另一张蛋皮，同样放入另一半的馅料，卷好盛出放盘内，在蛋包上划刀口即可。

叮咛与解说

1. 加有芡汁的蛋皮不容易破。芡汁用1大匙淀粉加2大匙水调成。
2. 煎蛋皮时油不要太多，这样才不会粘锅。



辣炒皮蛋



材料

皮蛋4个、辣椒2个、青蒜1根、蒜末半大匙、淀粉适量



调味料

辣豆瓣1大匙、酱油半大匙、水1/4杯、糖半茶匙



作法

1. 皮蛋去壳，用线划切成4等份，每片沾一层干淀粉，再用1碗油炸酥外皮后捞出。
2. 青蒜斜切小段，辣椒去籽、斜切片；用2大匙油炒蒜末、青蒜和辣椒后，加入所有调味料及皮蛋同炒。
3. 炒匀并收干汤汁即可盛出。

叮咛与 解说

1. 皮蛋用刀切会粘刀，用线划切小片比较好。用一根缝衣线，咬住一端，另一端用手拉直，一手拿皮蛋即可划开。
2. 皮蛋沾少许淀粉后炸过再炒，这样外酥内嫩，而且炒后不会糊。