



大众 下酒菜

DAZHONG MEISHI
DAZHONG XIAJUCAI

【陈忠良 主编】



大众美食



中国轻工业出版社

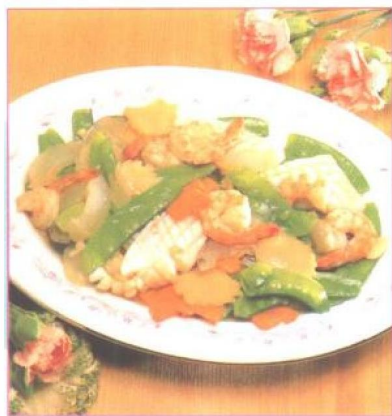


大众美食

大众下酒菜

陈忠良 主编

刘天祥 摄影



 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

大众美食 / 陈忠良主编. — 北京: 中国轻工业出版社,

2000. 6

ISBN 7 - 5019 - 2877 - 0

I. 大… II. 陈… III. 菜谱 - 中国 IV. TS972. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 25768 号

版权声明:

原书名: 可口下酒菜

©唐代文化 1993

本书中文简体字版经由台湾贺禧文化事业股份有限公司代理而成

策 划: 食品图书事业部

责任编辑: 冯雪梅 李炳华 责任终审: 陈耀祖 封面设计: 赵小云

版式设计: 赵益东 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

制 版: 东远先行彩色图文中心

印 刷: 北京百花彩印有限公司印刷

经 销: 各地新华书店

版 次: 2000 年 6 月第 1 版 2000 年 6 月第 1 次印刷

开 本: 889 × 1194 1/32 印张: 20

字 数: 520 千字 印数: 1—8000

书 号: ISBN 7 - 5019 - 2877 - 0/TS · 1742

定 价: 138.00 元(共 10 册), 本册 13.80 元

著作权合同登记 图字: 01 - 2000 - 1200 号

· 如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换 ·



大众美食



目 录



豆苗炒虾仁·····	3	盐酥虾·····	33
辣腌蛤蜊·····	5	沙茶炒螃蟹·····	35
银鱼芥菜·····	7	椰子炸虾·····	37
香炒丁香鱼·····	9	银鱼炒花生·····	39
香炸墨鱼·····	11	生炒墨鱼·····	41
香炒小墨鱼·····	13	茄汁凤螺·····	43
韭黄炒鳝鱼·····	15	鲜腌平鱼·····	45
鲜味河鳗·····	17	腰果虾仁·····	47
红烩蟹球·····	19	煎猪肉串·····	49
酸醋蟹脚·····	21	五香酥虾·····	51
三炒海鲜·····	23	豆豉鸡柳·····	53
凉拌蟹肉丝·····	25	醋烧鲤鱼·····	55
凉拌海蜇皮·····	27	凉拌虾仁·····	57
凉拌海带丝·····	29	葱爆油豆腐·····	59
五香凤爪·····	31	香炒剑竹笋·····	61



豆苗炒虾仁

材料：

豆苗 220 克、虾仁 300 克、淀粉 3 中匙、色拉油 2 中匙、盐、味精少许、料酒 1 小匙、清水 $\frac{1}{2}$ 碗、蒜仁 4 粒。

作法：



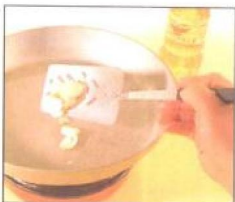
① 虾仁洗净沾上干淀粉待用。



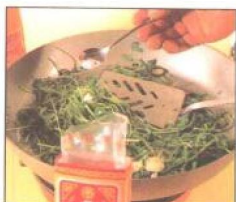
② 用热开水将虾仁烫熟捞起备用。



③ 将豆苗洗净，蒜仁拍碎备用。



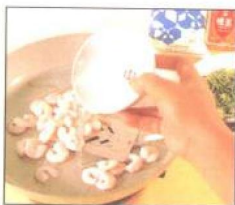
④ 色拉油 2 中匙热锅后，加入蒜仁爆香。



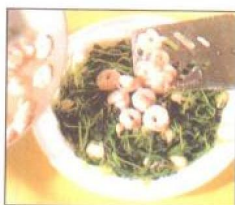
⑤ 再放入豆苗、盐、味精、料酒，用强火快炒。



⑥ 将炒好的豆苗先盛入盘内备用。



⑦ 将烫好的虾仁倒入锅内，再加入清水 $\frac{1}{2}$ 碗及盐、味精后续炒数下。



⑧ 把炒好的虾仁铺在豆苗上即成。

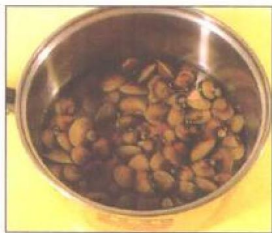


辣腌蛤蜊

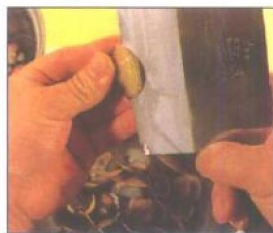
材料：

蛤蜊 200 克、姜 $\frac{1}{2}$ 条、红辣椒 2 个、蒜仁 6 粒、料酒 3 中匙、酱油 4 大匙、砂糖 1 中匙。

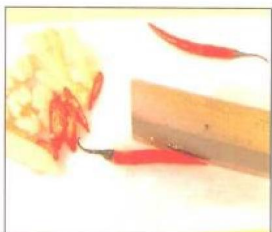
作法：



❶ 将蛤蜊用清水洗净备用。



❷ 用刀具将蛤蜊剥开备用。



❸ 把红辣椒、姜切片，蒜仁拍碎备用。



❹ 把姜、蒜仁、红辣椒加入剥好的蛤蜊内。



❺ 将酱油 4 大匙、料酒 3 中匙、砂糖 1 中匙加在一起混合搅匀，浸泡约 3 ~ 5 小时即可食用。



银鱼芥菜

材料：

芥菜 200 克、银鱼 100 克、姜 $\frac{1}{2}$ 条、胡萝卜 $\frac{1}{3}$ 条、淀粉 2 中匙、料酒 1 小匙、香油少许、盐、味精少许、清水 3 中匙、色拉油 2 中匙。

作法：



① 芥菜洗净切段，姜切丝，胡萝卜切片备用。



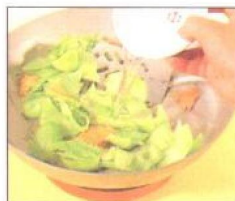
② 将芥菜、胡萝卜用热水烫熟，即捞起备用。



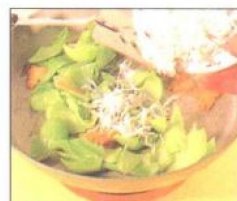
③ 加入色拉油 2 中匙于锅中热锅后，加入姜丝爆香。



④ 将芥菜及胡萝卜倒入锅内，用强火轻炒数下。



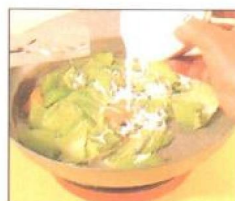
⑤ 加入 3 中匙清水续煮。



⑥ 把银鱼加入锅内续炒数下。



⑦ 把盐、味精、料酒、香油加入锅内。



⑧ 将淀粉加水调匀勾芡即成。

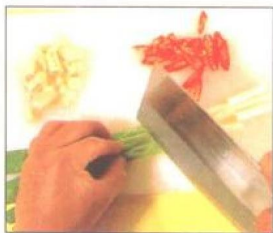


香炒丁香鱼

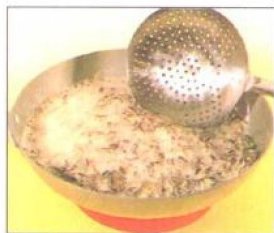
材料：

小丁香鱼 250 克、花生仁 70 克、红辣椒 2 个、青葱 1 棵、蒜仁 3 粒、酱油 1 中匙、料酒少许、砂糖 1 小匙、色拉油 1 大匙、油炸色拉油 2 碗。

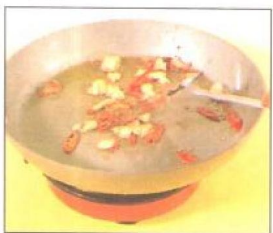
作法：



① 将青葱洗净切段，红辣椒切片，蒜仁拍碎备用。



② 加油炸色拉油 2 碗热锅后，把丁香鱼放入锅内油炸香酥后，起锅备用。



③ 用色拉油 1 大匙热锅后，加入蒜仁、红辣椒充分爆香。



④ 把花生仁及丁香鱼以中火炒约 30 秒后即加入青葱续炒。



⑤ 加入酱油、料酒及砂糖即成。



香炸墨鱼

材料：

墨鱼 1 尾、五香粉 2 中匙、胡椒粉少许、地瓜粉 1 碗、面粉 1 碗、盐、味精少许、鸡蛋 3 个、色拉油 2 碗。

作法：



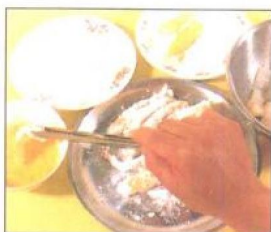
① 墨鱼去内脏，去皮后洗净待用。



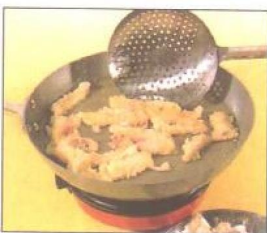
② 将墨鱼用刀切割花纹，然后切成小片状备用。



③ 将墨鱼撒上胡椒盐及五香粉。



④ 将墨鱼沾上面粉及蛋黄，然后再沾地瓜粉备用。



⑤ 用色拉油 2 碗热锅后，把墨鱼放入油锅中油炸至呈金黄色即成。

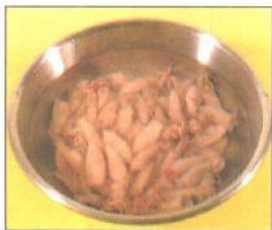


香炒小墨鱼

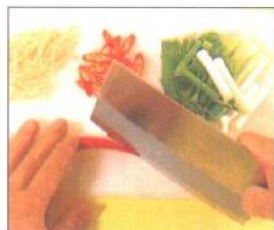
材料：

小墨鱼 300 克、姜 1/2 条、红辣椒 2 个、酱油 2 中匙、料酒 1 中匙、色拉油 1 中匙、油炸色拉油 1 碗、砂糖 1 小匙。

作法：



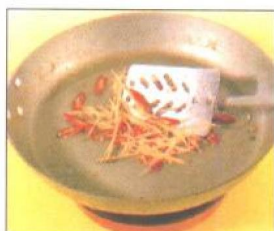
① 小墨鱼用清水浸泡约 10 ~ 15 分钟，洗净沥干备用。



② 把红辣椒切片、姜切丝，葱切段备用。



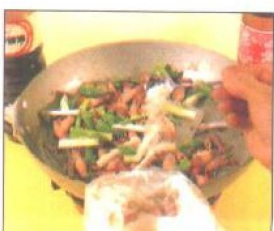
③ 用油炸色拉油 1 碗热锅后，把小墨鱼放入油锅中，油炸至呈金黄色即起锅备用。



④ 用色拉油 1 中匙热锅后，加入红辣椒、姜丝爆香。



⑤ 把炸好的小墨鱼放入锅内续炒。



⑥ 再将葱、砂糖、酱油、料酒加入锅中，续炒数下即成。