

锦绣文

梁琼白的 快手家常菜



梁琼白 著



中国纺织出版社

梁琼白的

快手家常菜



中国轻工业出版社



中国轻工业出版社

梁琼白系列 4



梁琼白的

梁琼白 著



快手家常菜

 中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

梁琼白的快手家常菜/梁琼白著. —北京:中国纺织出版社, 2006.6

(梁琼白系列)

ISBN 7-5064-3871-2

I. 梁… II. 梁… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第050144号

《好吃台菜》梁琼白著

本书中文简体版由中国纺织出版社独家出版发行。本书内容未经出版者书面许可,不得以任何方式或手段复制、转载或刊登。

著作权合同登记号:图字01-2006-2902

策 划:尚锦文化 责任编辑:傅 颖
装帧设计:姚 春 阳 责任监印:初全贵

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

邮购电话:010-64168110 传真:010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京华联印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2006年6月第1版第1次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:6

字数:49千字 定价:25.00元

ISBN 7-5064-3871-2/TS·2184

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社市场营销部调换

[作者简介]

About the Author

梁琼白

从事烹饪教学及写作工作25年

▶▶ 历任 Experience

多家电视台烹饪节目主持人
多家电台烹饪节目主讲
多家报纸烹饪专栏作家

▶▶ 著作 Books

《懒人菜》、《吃辣上瘾》、《健康粥》、《30分钟开饭》、《清粥小菜》、《在家请客》等作品百余种



CONTENTS

[目录]

海鲜类

香辣蟹	6
干煎遮目鱼	8
塔香蛤蜊	9
胡椒虾	10
切片章鱼	11
生炒花枝	12
三杯鱿鱼	14
烘乌鱼子	15
烤鲑鱼头	16
炒海瓜子	17
荫豉牡蛎	18
炒蟹脚	19
烤味噌鱼	20
五味鲜鱿	21
盐酥虾	22
炸墨鱼丸	23
烧酒虾	24
鱿鱼羹	25
咸蛤蜊	26
姜丝小卷	27
烟熏花枝	28
凉拌蛤蜊	30
烫煮小章鱼	31
五味九孔	32
蛋黄鱿鱼	33

蔬菜 & 豆腐类

卤笋干	34
荫豉苦瓜	35
韭菜炒鹅肠	36
蒜酥龙须	37
烤茭白	38
大骨笋汤	39
凉拌绿竹笋	40
苦瓜咸蛋	42
韭花鱼片	43
芦笋沙拉	44
脆皮豆腐	45
炒山苏	46
扁鱼白菜	47



烤杏鲍菇 48

烫青菜 49

肉类

白切肉 50

烧酒鸡 52

凤黄鸡卷 53

笋干蹄膀 54

蒜炒五花肉 56

葱油鸡 57

苦瓜牛肉 58

蒜子鸡 59

麻油鸡佛 60

麻油腰花 61

炒猪肝 62

酸菜炒大肠 64

盐酥排骨 65

香炸排骨 66

糖醋排骨 68

苦瓜扣排骨 69

卤猪蹄 70

香菇肉臊 72

桂笋鸡汤 73

芥菜鸡 74

麻油鸡 76

蛤蜊鸡汤 77

菠萝苦瓜鸡 78

炒下水 79

排骨酥汤 80

三杯鸡 82

五香烧肉 84

盐酥鸡 86

仙草鸡 88

糟爆排骨 89

面饭类

鲟饭 90

炒米粉 92

米粉羹 93

芋头米粉汤 94

肉臊饭 95

炒面 96



单位换算

1杯 = 240毫升 = 16大匙

1大匙 = 15毫升 = 3茶匙

半茶匙 = 2.5毫升

面粉1杯 = 120克

色拉油1杯 = 227克

1碗 = 150毫升

1茶匙 = 5毫升

1/4茶匙 = 1.25毫升

细砂糖1杯 = 200克

烹调中所用油为一般食用植物油，所用葱为小葱，如用大葱应酌量减少，正文中不再介绍。

香辣蟹



材 料Ingredients

蟹(青蟹或海蟹)2只
面粉半杯
辣椒1个
葱1根
姜末半大匙

调味料Seasonings

(1) 料酒1大匙
盐1茶匙
(2) 料酒1大匙
酱油2大匙
黑胡椒粉2茶匙
糖1茶匙
清水3大匙

做 法Methods

- 1 蟹剥开蟹盖，摘除肺囊、洗净、切小块，拌入调味料(1)略腌，沥干水。每块蟹在肉面部分沾一层干面粉，然后用油炸过捞出。
- 2 用2大匙油炒姜末和切成小段的辣椒，再将蟹块回锅并加调味料(2)(黑胡椒粉除外)炒匀，放入切好的葱段炒香，撒黑胡椒粉，即可盛出。



青蟹

Point

- 1 剥蟹盖时一定要从肉面入刀，才不会在用力时将蟹肉挤出；沾干面粉并用油炸过再炒，蟹肉才不会脱落。
- 2 这道菜一定要大火快炒，这样易入味，而且蟹的外皮干爽酥脆，比较好吃。
- 3 粗粒的黑胡椒粉较香。最好在炒好菜的时候才撒入黑胡椒粉，不要边炒边撒，否则粉粒容易落在锅底炒焦。



干煎遮目鱼



■ 遮目鱼肚

材料 Ingredients

遮目鱼肚2片

调味料 Seasonings

料酒2大匙

盐2大匙

做法 Methods

- 1 遮目鱼肚洗净、沥干，淋上料酒放置10分钟。
- 2 平底锅加2大匙油烧热，放入擦干的遮目鱼肚，盖上锅盖小火将鱼煎黄，中途要翻面，并将盐撒在鱼肉上，煎至酥黄时即可盛出。

Point

1 遮目鱼的鱼皮很容易爆油，所以要擦干水，而且要盖上锅盖。

2 盐要撒在鱼肉上才入味；鱼皮煎黄后很酥，但是不容易入盐味。





做法 Methods

- 1 罗勒洗净，摘掉老梗；辣椒切片；蒜去皮、切碎。
- 2 用2大匙油炒香蒜末、姜片、辣椒片，然后放入蛤蜊炒熟，并加入所有调味料，再加入罗勒，炒匀即可盛出。

Point

1 蛤蜊买回来要用盐水浸泡，让它吐沙，吐干净再炒。炒时水不要太多，盖过蛤蜊即可。

2 炒蛤蜊容易出水，所以火要大、动作要快，蛤蜊张口时就可以盛出了，炒太久蛤蜊肉会缩。

塔香蛤蜊

材料 Ingredients

蛤蜊	300克
罗勒(九层塔)	5棵
辣椒	2个
蒜	3瓣
姜	2片

调味料 Seasonings

料酒	1大匙
酱油	2大匙
糖	半大匙
盐	1/4茶匙



罗勒



胡椒虾

材 料Ingredients

草虾400克
蒜8瓣

调味料Seasonings

料酒1大匙
盐1茶匙
黑胡椒粉1茶匙

黑胡椒粉



做 法Methods

- 1 草虾剪净须足，抽去泥肠，洗净，拭干，放入热油中快速炸一下，捞出沥油。
- 2 蒜去皮、洗净、切片，用2大匙油爆香，放入草虾快炒，并加入调味料炒入味，盛入小沙锅或耐热保温的小铁锅内即成。

Point

1粗粒的黑胡椒粉较香。最好在炒好菜的时候再撒入黑胡椒粉，不要边炒边撒，否则粉粒容易落在锅底炒焦。

2除了草虾也可以用泰国虾或芦虾，以品尝不同口感。

做法 Methods

- 1 章鱼放入开水中煮5分钟，然后放入冷水中冲凉，再放入开水中煮5分钟后捞出冲凉，反复4次后切片。
- 2 嫩姜切丝、泡冰水，然后捞出、沥干、垫盘内，上面放章鱼片。
- 3 附上调味料蘸食即可。

Point

嫩姜用冰水泡比较脆，颜色也比较白嫩。

切片章鱼

材料 Ingredients

章鱼1条
嫩姜1小块

调味料 Seasonings

柴鱼酱油3大匙
芥末酱2茶匙



■ 章鱼



生炒花枝

材 料Ingredients

墨鱼(花枝)1条
青椒1个
芹菜1棵
辣椒2个
蒜末1茶匙

调味料Seasonings

料酒1大匙
番茄酱1大匙
盐半茶匙
糖半大匙
水淀粉1大匙

做 法Methods

- 1 墨鱼洗净,切连刀双飞片,汆烫后捞出冲冷水;青椒去籽、切片;芹菜切段;辣椒切片。
- 2 用2大匙油炒香蒜末,放入墨鱼片炒熟,接着放青椒片、芹菜段、辣椒片同炒,加入所有调味料,炒匀即盛出。



■ 墨鱼

Point

1 墨鱼的身体比较厚,所以切片才容易炒熟,先汆烫可以让墨鱼出水,炒好才不会汤汁太多。

2 连刀双飞片是指一刀不断一刀断,切出来双片相连的切法。



三杯鱿鱼



材 料Ingredients

新鲜小鱿鱼3条
蒜5瓣
辣椒2个
姜4片
葱1根
罗勒3棵

调味料Seasonings

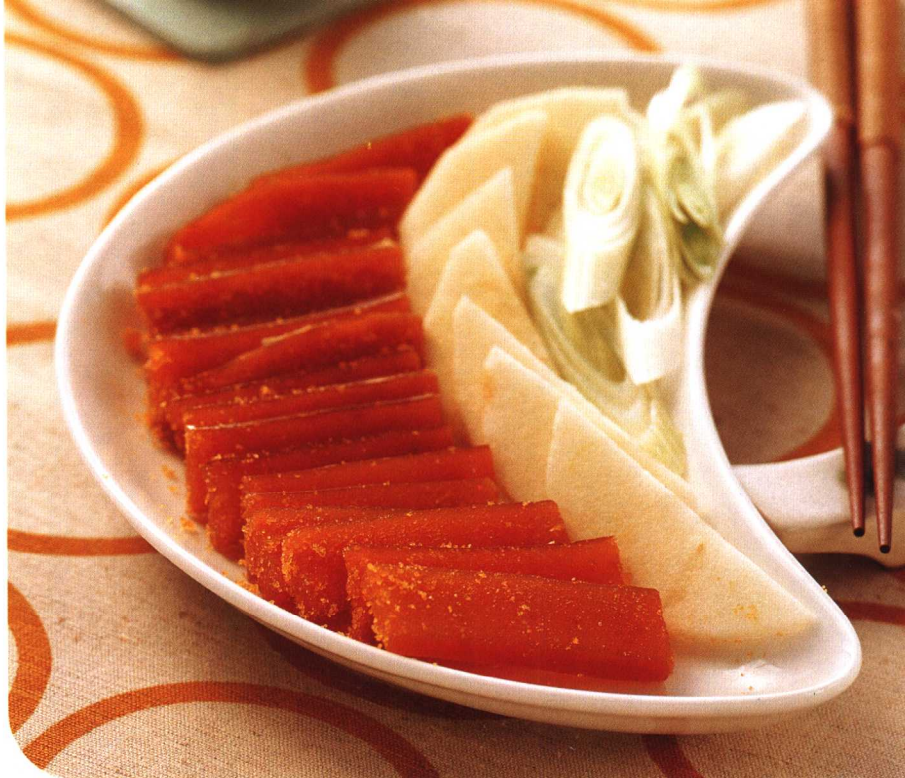
黑麻油3大匙
酱油4大匙
米酒2大匙
糖1大匙
清水半杯

做 法Methods

- 1 鱿鱼洗净，横切小段，用开水加葱、姜、米酒氽烫后捞出；辣椒切段备用。
- 2 用3大匙黑麻油小火炒姜片，微皱时倒下鱿鱼及蒜瓣、辣椒同炒，再加入余下调味料烧开。
- 3 过5分钟后拌入罗勒，盛入沙锅或酒精锅内，即可食用。

Point

- 1 鲜鱿鱼洗净即可，不要剖开，这样切好后即可呈管状。
- 2 鱿鱼易出水，先氽烫可使其出水，移入沙锅或酒精锅时均不需再加水，以免水太多。



做法 Methods

- 1 平底锅烧热，加入调味料，再放入乌鱼子小火烘，中途翻面，待汤汁收干即盛出切片。
- 2 青蒜洗净，只取蒜白切片，苹果去皮、切薄片，一起放盘内和乌鱼子搭配食用即可。

Point

- 1 外皮光亮、微微透光的乌鱼子比较新鲜。
- 2 蒜白比较甜脆，蒜绿比较辛辣；苹果代替一般常用的白萝卜片，要选用青苹果或脆苹果，也可不用。

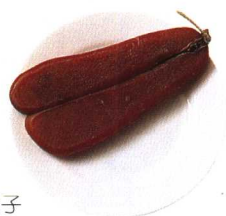
烘乌鱼子

材料 Ingredients

- 乌鱼子 1片
青蒜 1根
苹果 半个

调味料 Seasonings

- 料酒 5大匙



■ 乌鱼子