

尚锦文化

梁琼白的私房菜



梁琼白 著



中国纺织出版社

梁琼白的私房菜

梁琼白的 私房菜

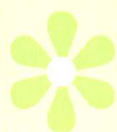


梁琼白 著



中国轻工业出版社

尚锦文化



尚锦图书

伴你健康每一天



尚锦图书



尚锦文化

尚锦健康 **99** 系列

伴你健康每一天



尚锦高手系列

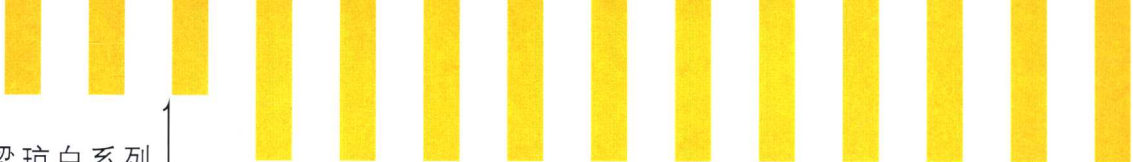


尚锦梁琼白系列



16开全彩 定价 25.00 元 联系电话: 81811588 64160816

梁琼白系列



梁琼白的 私房菜

梁琼白 著

 中国纺织出版社

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

图书在版编目(CIP)数据

梁琼白的私房菜/梁琼白著. —北京: 中国纺织出版社, 2006.6

(梁琼白系列)

ISBN 7-5064-3870-4

I. 梁… II. 梁… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第050145号

《好菜101》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01-2006-2900

策 划: 尚锦文化 责任编辑: 陈思燕
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 7-5064-3870-4/TS · 2175

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

梁琮白

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



目录

Contents

小菜类

- 1 味噌酱菜6
- 2 蛋黄瓜仔肉7
- 3 炒香干7
- 4 椒麻牛肚8
- 5 孜然牛肉9
- 6 腐乳杏鲍菇10
- 7 老醋花生10
- 8 红油口条11
- 9 香麻鱼丁12
- 10 针菇拌干丝13
- 11 怪味鸡丁14
- 12 干煸牛肉丝15
- 13 烟熏花枝16
- 14 镶翠椒17
- 15 辣炒皮蛋18
- 16 红油片兰19
- 17 红油茄段19
- 18 辣油黄瓜卷20
- 19 小黄瓜拌鸡柳21
- 20 辣炒小虾22
- 21 蒜苗肫片23
- 22 麻辣耳丝24
- 23 口水鸡25
- 24 五味鲜鱿26
- 25 广东泡菜27

家常菜类

- 26 沙茶牛柳28
- 27 糖醋排骨29
- 28 苦瓜肥肠30
- 29 起司焗虾锅31
- 30 沙茶炒花枝32
- 31 XO酱炒空心菜32
- 32 粉皮肉丝33
- 33 山药牛柳34
- 34 鱼头烧豆腐35
- 35 回锅牛肉36
- 36 芹香炒火腩37
- 37 麻婆豆腐38
- 38 面筋圈烧肉39
- 39 鱼香小排骨40
- 40 醉香牛腱41
- 41 文昌鸡腿42
- 42 酱瓜蒸肚裆43
- 43 红油透抽44
- 44 客家小炒45
- 45 家常焖肉46
- 46 金钩鱿鱼丝47
- 47 小红椒炒腊肉48
- 48 豉椒炒小管48
- 49 炒双鱿49
- 50 东安鸡块50
- 51 家常肠旺51



宴客菜类

- 52 XO酱炒虾仁52
- 53 香辣蟹53
- 54 番茄牛腩54
- 55 红白萝卜烧牛腩55
- 56 剁椒鱼头56
- 57 京都排骨57
- 58 葱串排骨58
- 59 红酒牛小排59
- 60 烤羊小排60
- 61 乡村烤小排61
- 62 蚝皇蒸石斑62
- 63 梅菜扣肉63
- 64 树子蒜蓉虾64
- 65 清炖狮子头65
- 66 白玉兰花虾66
- 67 墨鱼大燻67
- 68 蒸黄鱼68
- 69 葱油鱼片69
- 70 蚝油蒸九孔69
- 71 鱼香牛腩70
- 72 干烧鱼头71
- 73 红烩牛筋72
- 74 芋头排骨煲73
- 75 椒麻鸡74
- 76 铁板牛小排75

素菜类

- 77 雪菜炒淮山76
- 78 三鲜豆腐团77
- 79 素拌什蔬78
- 80 素肠茄子煲78
- 81 素浇山药泥79
- 82 素藕盒80
- 83 什锦素煲81
- 84 百合南瓜82
- 85 杏鲍豆腐82
- 86 烩豆腐丸子83
- 87 豆豉萝卜干84
- 88 香酱茭白85
- 89 焗奶油白菜86
- 90 香酱豆腐松87
- 91 豆豉蒸南瓜87
- 92 葡汁焗四蔬88
- 93 素什锦89
- 94 辣拌黄豆芽90
- 95 腌莴笋90
- 96 糖醋萝卜皮91
- 97 芹叶拌豆干92
- 98 豉椒菜梗93
- 99 双椒皮蛋94
- 100 素肉脯95
- 101 酸辣圆白菜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

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。

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

小菜类

*1

味噌酱菜

材料 Ingredients

白萝卜1根, 小黄瓜5根, 大头菜1个

调味料 Seasonings

(1) 盐2大匙

(2) 味噌1小碗(约112克), 白砂糖1小碗(约112克), 料酒1大匙

做法 Methods

- 1 白萝卜去皮、洗净, 切厚片, 用调味料(1)腌30分钟, 再用冷开水冲净、沥干, 放入容器中。
- 2 将调味料(2)拌匀, 铺在萝卜上, 先放置20分钟, 待调味料溶解, 然后慢慢拌匀, 盖上盖子, 放置2天即可食用。
- 3 小黄瓜洗净, 头尾略为切除, 在瓜身切斜刀口, 反面同样斜切, 并用盐搓揉整条小黄瓜, 放置10分钟后冲掉盐分、沥干, 放入调匀的味噌酱汁内腌1天, 即可夹出食用。
- 4 大头菜削除外层粗皮后切厚片, 用调味料(1)腌30分钟, 再用冷开水冲净、沥干, 放入容器中。
- 5 将调味料(2)拌匀, 铺在大头菜上, 先放置20分钟, 待调味料溶解, 然后慢慢拌匀, 盖上盖子, 放置2天即可夹出食用。

Tips

- 1 白萝卜和大头菜的做法一样, 只是口感略有不同, 白萝卜比较软脆, 大头菜较硬脆。
- 2 刚调匀的味噌酱有点稠, 要放一会儿才会化开, 不要急着加水, 免得味道变淡。
- 3 只要味噌酱汁的量够, 所有材料都可以同时腌, 也可以腌完一种, 利用剩下的酱汁再腌第二种。
- 4 小黄瓜入味快, 腌的时间不必太长, 最好用腌过的酱汁腌, 既能达到入味效果, 又能材料利用。
- 5 用过的酱汁可以重复使用, 但是为了避免味道减淡, 不妨按比例添加调味料。
- 6 腌渍中的食材要避免接触生水和油渍, 气温高的季节最好放入冰箱内冷藏。

* 2 蛋黄瓜仔肉

● 材料 Ingredients

肉馅187克, 酱瓜1小罐, 咸蛋黄2个, 香菜少许

● 调味料 Seasonings

料酒1大匙, 酱瓜汁2大匙, 盐半茶匙, 水淀粉半大匙

● 做法 Methods

- 1 肉馅再剁细, 拌入切碎的酱瓜及所有调味料调匀, 咸蛋黄2个拍扁, 其中一个切四等份, 先垫在蒸碗内, 上面铺上拌好的肉馅和其余蛋黄, 抹平, 放入电锅或蒸锅蒸10分钟。
- 2 酱瓜仔肉连同汤汁扣出, 表面上放少许香菜即成。



Tips

1 酱瓜品牌很多, 有的偏甜有的较咸, 调味时要注意。

2 肉馅再剁过可增加黏性, 蒸好不会散, 但也不要剁太细, 免得汤汁蒸好全部沁出, 口感变硬。

● 材料 Ingredients

五香豆干6片, 胡萝卜半根, 干豆豉2大匙, 葱1根, 萝卜干4大匙

● 调味料 Seasonings

料酒1大匙, 酱油2大匙, 糖1茶匙, 水3大匙

* 3 炒香干



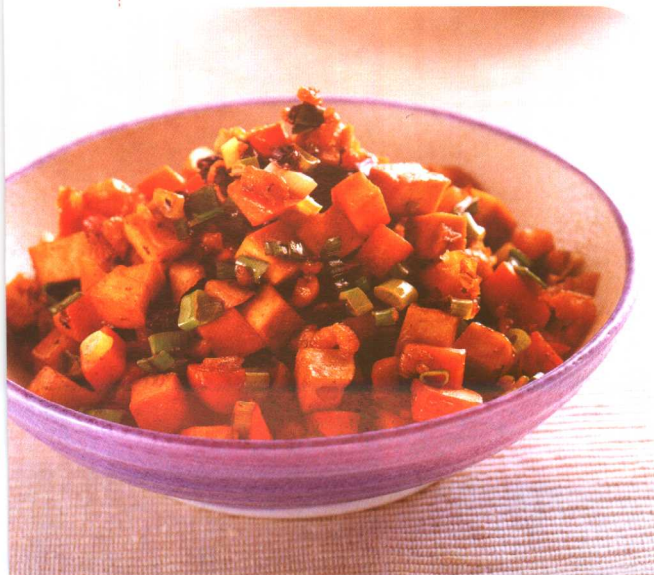
● 做法 Methods

- 1 豆干、葱和萝卜干洗净、切丁, 胡萝卜削皮、洗净、煮熟、切丁, 豆豉洗净。
- 2 用2大匙油爆炒豆干丁和豆豉, 先淋料酒, 再放入萝卜干丁和胡萝卜丁同炒。
- 3 加入其余调味料炒匀, 待入味, 撒入葱花拌匀即可。

Tips

1 五香豆干比较硬, 用油爆香即可, 不要煸太久, 以免焦硬; 如果用软一点的豆干可以煸久一点。

2 干豆豉比较香, 但是不要泡水, 避免香味流失, 用水洗过即可。



* 4 椒麻牛肚



● 材 料 Ingredients

牛肚1块(约1200克), 葱2根, 姜4片, 八角3粒, 花椒粒2大匙, 葱花少许

● 调味料 Seasonings

- (1) 料酒1大匙, 清水10杯
- (2) 酱油2大匙, 葱蒜末1茶匙, 糖1茶匙, 醋1茶匙, 麻油1茶匙, 辣椒油半茶匙
- (3) 卤汤适量

● 做 法 Methods

- 1 花椒粒用干锅炒香, 盛出碾碎, 过筛成花椒粉, 备用。
- 2 牛肚洗净, 加入葱、姜、八角和调味料(1), 用高压锅煮50分钟, 然后捞出放入调味料(3)卤入味, 放凉后切片, 排入盘内。
- 3 将调味料(2)调匀, 淋在牛肚上, 最后撒花椒粉和葱花, 食用时拌匀即可。

Tips

- 1 牛肚不容易煮烂, 用高压锅煮比较节省时间, 也可以买现成卤好的牛肚, 但是一定要片得薄才入味。
- 2 卤汤指的是专门做卤菜的老卤, 先用色拉油爆香葱姜蒜, 然后加入料酒、酱油、冰糖、高汤和五香包煮开, 反复卤各种肉类, 让汤汁越卤越香, 即可成为老卤。





材 料 Ingredients

嫩牛肉300克，生菜叶2片

调味料 Seasonings

- (1) 料酒1大匙，酱油1大匙，糖1茶匙，姜汁1茶匙，孜然半茶匙
(2) 酱油1大匙，糖半大匙，醋半茶匙，孜然1茶匙

做 法 Methods

- 1 牛肉切粗条(如筷子头)，拌入调味料(1)腌20分钟。
- 2 将5大匙油烧热，放入牛柳大火煸炒至汤汁收干时先盛出。
- 3 锅洗净，将牛柳回锅，加入调味料(2)，拌炒入味，即可盛入垫有生菜叶的盘内。

* 5 孜然牛肉



Tips

1 孜然是一种香料，也是去膻提香的调味品，用于牛羊肉特别香。

2 这道菜适合用于下酒，牛柳比较有嚼劲，所以不能添加淀粉，用大火煸才能将水分煸干，由于汤汁会使锅变黑，所以一定要将锅洗净才能再炒。

*6

腐乳杏鲍菇

材 料 Ingredients

杏鲍菇1盒(约300克)

调味料 Seasonings

蒜末1茶匙, 麻油豆腐乳2小块,
酱油1大匙, 糖1茶匙, 芝麻酱
1茶匙, 麻油1大匙

做 法 Methods

- 1 杏鲍菇洗净, 切掉根部较粗硬的部分, 用电锅或蒸笼蒸5分钟, 取出放凉后撕成条状。
- 2 将所有调味料调匀成酱料, 淋在做法1上即可。



Tips

- 1 杏鲍菇也可以用烤箱烤熟, 蒸的比較嫩, 烤的比較有嚼勁。
- 2 杏鲍菇放凉再撕或切, 汤汁才不会流失。

材 料 Ingredients

小黄瓜2根, 油炸花生半杯, 香菜1棵, 葱1根, 蒜末1茶匙, 辣椒1个

调味料 Seasonings

盐半大匙, 老醋3大匙, 酱油1大匙, 糖1茶匙, 麻油1茶匙

*7

老醋花生

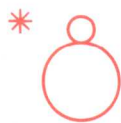
做 法 Methods

- 1 小黄瓜洗净, 每条直剖四长条, 将瓜瓤片除后切丁, 先用半大匙盐拌一下, 腌5分钟后再用冷开水冲净、沥干。
- 2 香菜、葱和辣椒洗净、切碎, 放入小黄瓜内, 再加入花生、蒜末和其余调味料拌匀, 盛入盘内即可。

Tips

- 1 将小黄瓜的瓜瓤片除, 吃起来的口感比较脆。
- 2 老醋指的是陈年醋, 有红色和黑色两种。





● 材 料 Ingredients

猪舌头1条，五香包1袋，葱2根，姜2片

● 调味料 Seasonings

(1) 料酒1大匙，酱油5大匙，冰糖1大匙，盐1茶匙，水6杯

(2) 蒜末1茶匙，卤汁2大匙，红油2大匙，糖1茶匙，醋半茶匙

● 做 法 Methods

- 1 猪舌头洗净，用一根筷子从舌根穿入直达舌尖，先用开水氽烫后捞出，再用刀刮净舌苔并冲净。
- 2 将调味料(1)和五香包、葱、姜一起烧开成卤汁，然后改小火，放入猪舌头卤20分钟，熄火后浸泡至汤汁变凉再捞出。
- 3 将猪舌切片放盘内，再将调味料(2)调匀，淋在猪舌上即可。

红油口条



Tips

1 口条是猪舌头的别称，也可以买现成卤好的，再自己调味。

2 猪舌头遇热会卷缩，用筷子穿住就可以避免。

* 9 香麻鱼丁

● 材 料 Ingredients

草鱼中段600克，白芝麻1大匙(炒熟)，葱1根，姜2片

● 调味料 Seasonings

(1) 料酒1大匙，酱油2大匙，糖1茶匙，五香粉1茶匙

(2) 酱油半大匙，番茄酱1大匙，糖半大匙，醋半茶匙，水3大匙



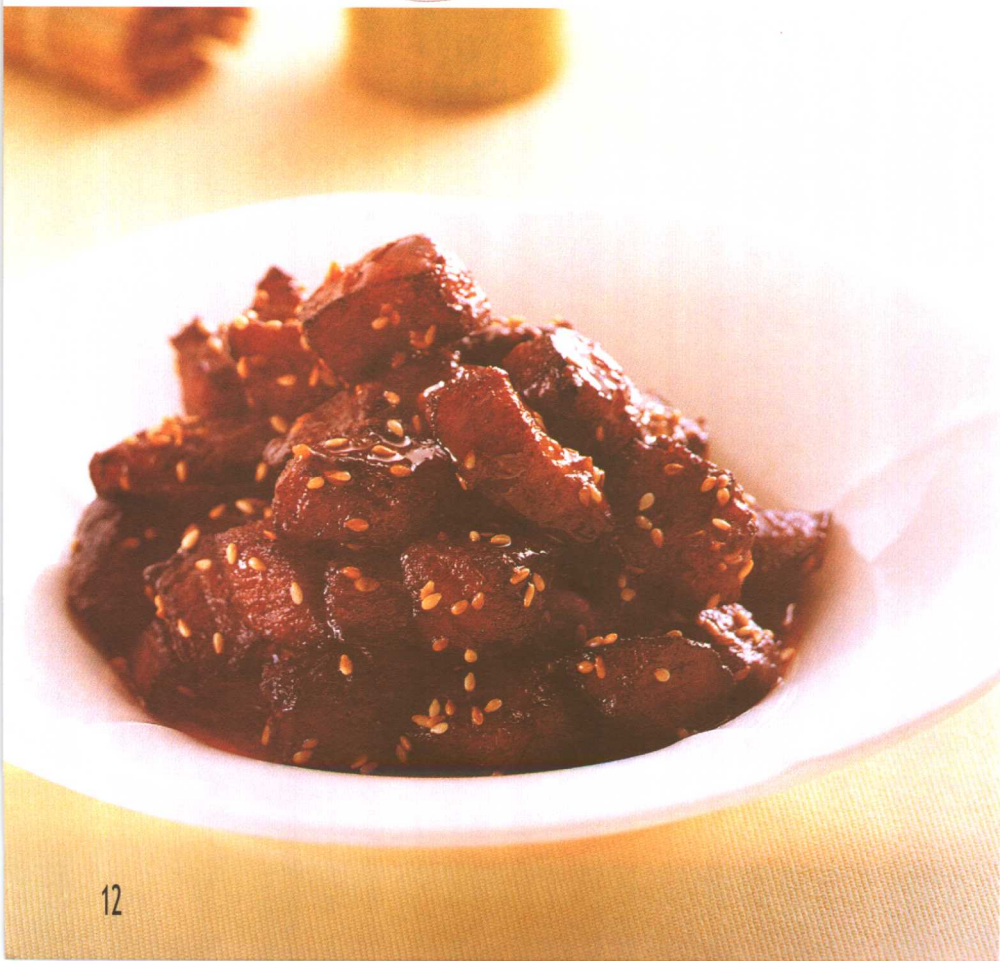
● 做 法 Methods

- 1 草鱼中段片成两大片，并将大骨剔除，洗净后切丁，加入调味料(1)和拍碎的葱、姜腌20分钟。
- 2 锅内加4杯油烧热，放入鱼丁炸至酥黄时捞出，炸油倒出，留2大匙油炒匀调味料(2)。
- 3 将鱼丁回锅拌炒匀，最后撒上炒熟的白芝麻拌匀即可。

Tips

1 炸鱼的油一定要有八分热才能放入，而且要大火炸，避免油温降低而使鱼丁粘在一起。

2 这道菜放凉再吃的味道更好，白芝麻不妨在炸鱼之前先用干锅炒香，放凉备用。





*10

● 材 料 Ingredients

金针菇150克，五香豆干5片，胡萝卜半根，香菜1棵，葱1根

● 调味料 Seasonings

盐1茶匙，蒜末1茶匙，酱油2大匙，糖半大匙，麻油1大匙

● 做 法 Methods

- 1 金针菇切除根部相连的部分后洗净，五香豆干片薄、切丝。
- 2 胡萝卜削皮、切丝，用少许盐腌软，再用冷开水冲净、沥干。
- 3 半锅水烧开，先烫豆干，再烫熟金针菇，豆干、金针菇和胡萝卜丝一起放在大碗内。
- 4 放入洗净、切碎的香菜和葱，再加入其余调味料拌匀即可。

针菇拌干丝



Tips

1 烫过的材料最好都用冷开水冲凉，以便降低温度，并且要将水分沥干，才不会影响调味。

2 调味料最好先用小碗调匀，再淋进去一起拌匀，避免调不均或过度搅拌而使食材容易碎。