

小两口吃什么

张厚



福建科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

小两口吃什么/张厚编著. —福州:福建科学技术出版社, 2003. 11

(都市人食谱)

ISBN 7-5335-2229-X

I. 小… II. 张… III. 菜谱—中国
IV. TS972.182

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 073999 号

书 名	小两口吃什么 都市人食谱
编 著	张厚
出版发行	福建科学技术出版社(福州市东水路 76 号, 邮编: 350001)
经 销	各地新华书店
印 刷	福建彩色印刷有限公司
开 本	889 毫米×1194 毫米 1/24
印 张	3
字 数	80 千字
版 次	2003 年 11 月第 1 版
印 次	2003 年 11 月第 1 次印刷
印 数	1—5 000
书 号	ISBN 7-5335-2229-X/TS·209
定 价	16.80 元

书中如有印装质量问题,可直接向本社调换



都市人食谱

小两口吃什么

张 厚

福建科学技术出版社

目 录



好吃快做简便菜

- 4 / 茄汁鲳鱼
- 4 / 沙茶鸡腿
- 6 / 乳香鸡翅中
- 6 / 蟹黄嫩豆腐
- 8 / 葱烧鲫鱼
- 8 / 肉米鱼唇
- 10 / 酸菜花蟹
- 12 / 雪菜蒸龙虾
- 14 / 清蒸河蟹
- 16 / 双丝香菇汤
- 16 / 蛋煎鲑鱼
- 18 / 酱汁烧牛肉
- 20 / 茄汁牛舌
- 20 / 芥菜蛋汤

健体强身功能菜

- 22 / 红烧海参
- 24 / 清炖甲鱼
- 26 / 枸杞河鳗汤
- 28 / 红烧墨鱼蛋
- 30 / 杜仲牛鞭汽锅
- 32 / 果味羊排
- 34 / 龙马童子鸡
- 36 / 韭黄炒黄鳝
- 36 / 红酒焗乳鸽
- 38 / 狗肉枸杞汽锅
- 38 / 虫草水鸭



Contents



瘦身美容爱心菜

- 40 / 糖醋黄瓜
- 40 / 冬瓜虾仁
- 42 / 干贝田鸡冬瓜汤
- 44 / 竹荪猪脑羹
- 46 / 酥炸生蚝
- 46 / 海带骨髓汤
- 48 / 菠萝炒鸡肉
- 48 / 火腿冬瓜汤
- 50 / 宫保兔丁
- 50 / 葱烧猪蹄
- 52 / 青蟹莲子羹

甜甜蜜蜜情调菜

- 54 / 甜甜蜜蜜 (冰糖燕窝)
- 56 / 恩恩爱爱 (脆皮鲜奶)
- 58 / 平平安安 (拔丝苹果)
- 60 / 团团圆圆 (桂圆建莲)
- 62 / 心心相印 (西瓜香蕉)
- 64 / 心肝宝贝 (鱼虾鸡肝)
- 66 / 如意春卷
- 68 / 四喜白菜
- 70 / 鸳鸯火锅



好吃快做简便菜 ——> 茄汁鲳鱼 沙茶鸡腿



茄汁鲳鱼

原 料

鲳鱼1尾(约750克),番茄400克,精盐、味精、胡椒粉、绍酒、白糖、葱、姜、蒜、麻油、色拉油、生抽、湿淀粉、清汤适量。

制 法

1. 鲳鱼去鳃、内脏,洗净,切4段,精盐、绍酒腌渍;番茄去皮和籽,部分压成鲜番茄酱,余下切片;葱、姜、蒜切末。
2. 油烧至六成热,下鲳鱼煎至两面浅黄色起锅;原锅留余油烧热,投入葱、姜、蒜煸香,加精盐、番茄酱、味精、绍酒、生抽、白糖、胡椒粉,清汤烧开,放入鲳鱼、番茄片,小火焖约20分钟,入味后盛入盘中;锅内汤汁调好味,用湿淀粉勾芡,淋入麻油,浇在鱼身上即成。



1. 鲳鱼健脾养血、补胃充精、柔筋利骨;番茄清热解毒、凉血平肝、健胃消食,常食可降血压。
2. 沙茶系列菜肴在加热过程中会散发出浓浓的香味;成品香味扑鼻,外脆香,内鲜嫩,不比“肯德基”炸鸡逊色。

沙茶鸡腿

原 料

鸡腿3个,沙茶酱、干淀粉、色拉油适量。

制 法

1. 鸡腿洗净,用沙茶酱腌渍40分钟,拍上干淀粉。
2. 油烧至六成热,下鸡腿炸至金黄色,沥干油装盘即成;鲜花、黄瓜、小红果盘饰。

好吃快做简便菜 ——> 乳香鸡翅中 蟹黄嫩豆腐



乳香鸡翅中

原 料

鸡翅中5个,鸡蛋1个,蒜汁、南乳、精盐、味精、面粉、面包糠、色拉油适量。

制 法

1. 鸡翅中洗净,加蒜汁、南乳、精盐、味精腌渍40分钟;鸡蛋磕开,打成蛋液备用。
2. 油锅烧热;将腌渍好的鸡翅中拍好面粉,拖过蛋液,滚上面包糠,投入油锅炸至金黄色即可;鲜花、香草、小红果盘饰。



1. 乳香鸡翅中制作简便、乳香浓郁、外酥内嫩,既好吃,又好做,小两口不访试试。
2. 蟹黄有清热解毒、补骨添髓、养筋活血之功能;豆腐富含植物蛋白,易于人体消化吸收。

蟹黄嫩豆腐

原 料

豆腐750克,蟹黄150克,鸡蛋清4个,清汤、精盐、绍酒、味精、胡椒粉、湿淀粉、葱、姜、麻油、色拉油适量。

制 法

1. 豆腐压成泥状;葱打结;姜拍破。
2. 豆腐泥加入精盐、胡椒粉、味精、蛋清,调匀,用手挤成直径1.5厘米的小丸,放在盘内,上笼旺火蒸熟。
3. 锅烧热,注入色拉油约40克,下葱、姜炒出香味,拣出葱、姜,放入蟹黄炒干水分,注入清汤,放入豆腐丸,加精盐、味精、绍酒、胡椒粉烧开,转小火烧片刻,湿淀粉勾薄芡,淋入麻油即成。

好吃快做简便菜 ——> 葱烧鲫鱼 肉米鱼唇



葱烧鲫鱼

原 料

鲫鱼1尾(约450克),葱段150克,绍酒、白糖、酱油、醋、味精、麻油、清汤、色拉油适量。

制 法

1. 鲫鱼去鳞、鳃和内脏,洗净,两面划斜刀,用酱油、绍酒腌渍;葱段洗净。
2. 油烧至六成热,下鲫鱼,两面煎黄,倒入漏勺沥去油;原锅留余油置火上,投入葱段煸出香味,放入鲫鱼,加入绍酒、白糖、酱油、味精和清汤,小火焖20分钟,待鱼入味,即可装盘。
3. 锅内汤汁继续收浓,淋上麻油和醋,浇在鲫鱼上即成。



1. 鲫鱼健脾利湿、和中开胃、活血通络、温中下气;葱能健脑,降低胆固醇和血脂,有预防呼吸道、肠道传染病的作用。
2. 鱼唇富含胶质蛋白,常食可养颜;肉米鱼唇酸辣可口,佐酒下饭皆宜。

肉米鱼唇

原 料

水发鱼唇200克,猪瘦肉50克,水发香菇、熟冬笋、葱白、姜片、湿淀粉、胡椒粉、醋、绍酒、白糖、精盐、味精、奶汤、麻油、色拉油适量。

制 法

1. 鱼唇切成条块,与姜片、绍酒一并下沸水锅氽熟后捞出,拣去姜片;猪瘦肉切成米状;香菇、冬笋、葱白切片。
2. 油烧至五成热,下肉米煸炒,倒入奶汤,加入香菇片、冬笋片、葱白片、精盐、味精、白糖烧沸,用湿淀粉勾芡,放入鱼唇块略烩,起锅装进碗中,撒上胡椒粉,淋入麻油、醋即成。

好吃快做简便菜 ——> 酸菜花蟹



酸菜花蟹

原 料

花蟹 1 只 (约 300 克), 酸菜 50 克, 姜丝、酱油适量。



制 法

1. 花蟹剖杀洗净, 放盘中; 酸菜去老梗, 洗净切成丝, 铺在花蟹上。
2. 锅置旺火上, 花蟹放笼中蒸10分钟, 取出后与姜丝盘、酱油盘一同上桌即可; 橙子、香菜、鲜花饰盘。



花蟹能活血止痛、消炎解毒、通利经脉; 与酸菜、姜丝配食, 味道鲜美, 开胃爽口。

好吃快做简便菜 ——> 雪菜蒸龙虾



雪菜蒸龙虾

原 料

龙虾1只(约700克),雪菜50克,绍酒、精盐、味精、姜丝适量。



制 法

龙虾切成段,码在盘中呈整虾状;雪菜切成末和姜丝一起撒在龙虾上,加入绍酒、精盐、味精调好味,放入笼中旺火蒸8分钟取出,随带小碟姜醋上桌即可。



龙虾富含蛋白质和大量锌,有利于美容、养颜、壮阳、补肾,小两口节假日期间自己动手做,也能在家中吃上龙虾。

好吃快做简便菜 ——> 清蒸河蟹



清蒸河蟹

原 料

河蟹 2 只 (约 300 克), 精盐适量。



制 法

河蟹洗净, 用线绳将足、爪全部捆上, 腹部向上摆在盘内; 取少许精盐溶于清水, 洒在河蟹身上, 上笼蒸约 15 分钟后取出, 解去线绳, 摆在盘内即成; 香菜、鲜花盘饰。



河蟹通经络、利肢节、续绝伤、滋肝阴、充胃液, 有黄疸、眩晕、健忘、喉肿、腰酸腿痛和风湿性关节炎等疾患的人宜常食。