

可口下饭菜

张厚



福建科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

可口下饭菜/张厚编著. —福州:福建科学技术出版社, 2003. 11

(都市人食谱)

ISBN 7-5335-2230-3

I. 可… II. 张… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 072401 号

书 名 可口下饭菜
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 7-5335-2230-3/TS·210
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

可口下饭菜

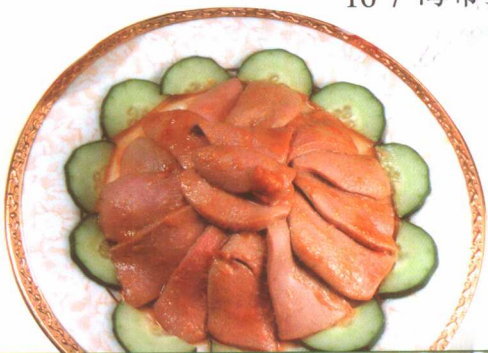
张 厚

福建科学技术出版社

目 录

肉 菜

- 4 / 青红椒炒牛肉
- 4 / 豆芽炒肉丝
- 6 / 咸蛋蒸肉饼
- 6 / 麻香醉腰片
- 8 / 三鲜炒猪心
- 8 / 韭心炒百叶
- 10 / 红椒焖腊肉
- 10 / 菜心烩猪血
- 12 / 三丝猪肝汤
- 14 / 萝卜羊肉汤
- 16 / 海带排骨汤



禽 蛋 菜

- 18 / 麻酱鹅肠
- 18 / 酒醉鸡翅中
- 20 / 菊红双脆
- 20 / 银耳鸽蛋汤
- 22 / 韭菜炒蛋
- 22 / 醋熘松花蛋
- 24 / 干贝芙蓉
- 26 / 蚝油鸭肝
- 28 / 栗子煨鸭
- 30 / 红焖乳鸽
- 32 / 草菇蒸仔鸡

Contents

鳞介菜

- 34 / 清蒸鲑鱼
- 36 / 葱烧海参
- 38 / 西芹滑扇贝
- 38 / 生炒鳝丝
- 40 / 蛤蜊田鸡汤
- 42 / 五柳活鱼
- 44 / 香酥大虾
- 46 / 香煎大黄鱼
- 48 / 红烧甲鱼
- 50 / 椒盐海蚌
- 52 / 白炒鱿鱼
- 54 / 果味三文鱼



蔬菜

- 56 / 肉末烧冬瓜
- 56 / 六味苦瓜
- 58 / 菜胆蘑菇
- 60 / 竹荪茭丝瓜
- 62 / 干贝萝卜珠
- 62 / 蟹黄芥菜心
- 64 / 香烧三素
- 64 / 凉拌虾皮莴苣
- 66 / 奶油白菜
- 68 / 荠菜豆腐
- 70 / 冬菇炒菜心



肉菜 —— 青红椒炒牛肉 豆芽炒肉丝



青红椒炒牛肉

原料

牛腿肉 200 克，青椒 50 克，红椒 30 克，
 精盐、味精、绍酒、胡椒粉、湿淀粉、
 骨汤、麻油、色拉油适量。

制法

1. 牛肉剔去筋膜，切丝，加精盐、湿淀粉上浆；青椒、红椒去蒂、籽，切丝。
2. 油烧至六成热，倒入牛肉丝，拨散，八成熟时倒进漏勺沥油。
3. 锅留余油回旺火上，下青椒丝、红椒丝煸炒，加精盐、绍酒、骨汤、牛肉丝翻炒 1 分钟，调入味精、胡椒粉，湿淀粉勾芡，淋上麻油，装盘即成。



1. 牛肉含蛋白质多，脂肪少；青椒、红椒含辣椒素，可增进食欲，帮助消化；此菜肉质鲜嫩，香辣爽口，不失为一道价廉物美的下饭菜。
2. 豆芽、猪肉富含营养，适合各年龄段人四季食用，是家常下饭菜首选之一。

饮食顾问

豆芽炒肉丝

原料

猪瘦肉 200 克，豆芽 300 克，姜 2 片，鸡
 蛋清 1 个，精盐、绍酒、味精、胡椒粉、
 干湿淀粉、麻油、色拉油适量。

制法

1. 猪瘦肉去筋膜，切丝，用蛋清、干淀粉抓匀上浆；姜片切丝；豆芽洗净。
2. 油烧至五成热，下肉丝拨散，待肉丝变白，倒入漏勺沥油。
3. 锅回旺火上，下姜丝炒香，拣出姜丝，倒入豆芽煸炒，放入肉丝，加绍酒、精盐、味精，撒上胡椒粉，淋上麻油炒匀，装盘即成。

肉菜 —— 咸蛋蒸肉饼 麻香醉腰片



咸蛋蒸肉饼

原料

猪瘦肉300克,咸鸭蛋2个,荸荠50克,葱、姜、精盐、味精、胡椒粉、湿淀粉、麻油适量。

制法

1. 葱、姜切末;荸荠去皮剁碎;咸鸭蛋分出蛋白、蛋黄,蛋白切碎,蛋黄切块。
2. 猪瘦肉剁末,加荸荠、蛋白、葱末、姜末、精盐、麻油、味精、胡椒粉、湿淀粉和少量清水调匀,搅上劲制成肉糜,放入深盘,表面抹平,蛋黄摊在肉糜上,上笼大火蒸熟即可。



1. 咸鸭蛋清肺火、降阴火,滋味比鲜蛋更鲜美,也更容易消化。
2. 猪腰补肾气、益精髓;芝麻酱可防止头发早白、脱落,保持发质润美和皮肤弹性,是美容营养佳品。

麻香醉腰片

原料

猪腰2个,黄瓜50克,芝麻酱50克,蒜米、葱末、酱油、味精、香醋、白糖、麻油适量。

制法

1. 猪腰去膜,切两半,除腰臊,清水浸30分钟,捞出切片;芝麻酱加香醋、酱油、白糖、味精、麻油、蒜米、葱末拌成卤汁。
2. 黄瓜切片,焯水晾凉,盛盘中;腰片余熟,捞进卤汁中腌醉10分钟后,倒在黄瓜上即成。

肉菜 ——> 三鲜炒猪心 韭心炒百叶



三鲜炒猪心

原料

猪心250克，青大蒜100克，笋片50克，红椒25克，精盐、绍酒、味精、色拉油适量。

制法

1. 猪心切半洗净，切条，氽水；青大蒜拍刀切片；红椒去籽，切菱形；笋片焯水。
2. 油烧至六成热，下猪心略炒，投入青大蒜片、红椒片、笋片炒透，加精盐、绍酒、味精，调好味，装盘即成。



1. 猪心安神定惊、益心补血；青大蒜温中行滞、解毒杀虫，能刺激胃液分泌，增进食欲，帮助消化；成菜蒜香浓、猪心脆，家常风味。
2. 牛百叶补脾益胃、补气养血，能帮助消化；成菜软嫩鲜滑，不失为一道下饭好菜。

韭心炒百叶

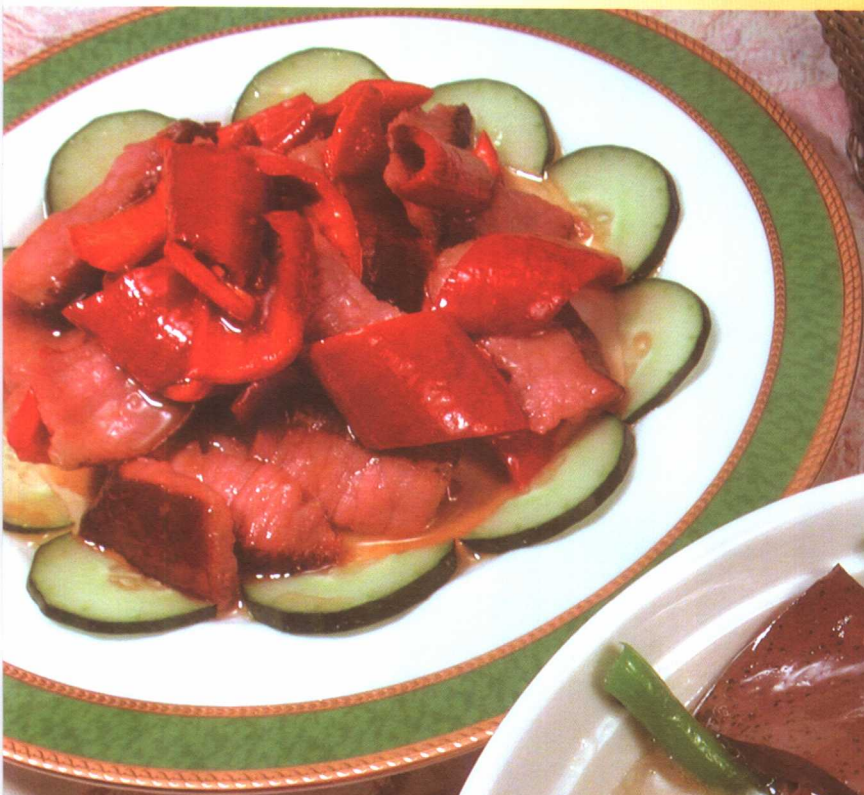
原料

牛百叶300克，韭菜心50克，葱、姜、精盐、味精、醋、胡椒粉、湿淀粉、麻油、清汤、色拉油适量。

制法

1. 牛百叶加葱、姜、清水煮烂，横切成丝；韭菜心切成段。
2. 油烧热，下韭菜心煸炒，投入牛百叶丝，加清汤、精盐、味精、胡椒粉炒匀，湿淀粉勾薄芡，淋入醋、麻油，装盘即成。

肉菜 ——> 红椒焖腊肉 菜心烩猪血



红椒焖腊肉

原料

腊肉 250 克，红椒 50 克，酱油、精盐、绍酒、味精、清汤、色拉油适量。

制法

1. 腊肉洗净，上笼蒸熟取出，切薄片；红椒去蒂、籽，切菱形片。
2. 油烧至六成热，下红椒略煸，倒入腊肉炒匀，加酱油、精盐、味精、绍酒、清汤，稍焖，汁收干装盘即成；黄瓜盘饰。



1. 红椒能刺激唾液及胃液分泌，帮助消化，促进新陈代谢；成菜色泽美观、腊香浓重、鲜咸香辣，是下饭的好菜。
2. 猪血补血生血，油菜心润肠通便；成菜红绿分明，食来鲜嫩爽口。

饮食顾问

菜心烩猪血

原料

油菜心 100 克，猪血 200 克，精盐、味精、胡椒粉、湿淀粉、色拉油适量。

制法

1. 油菜心洗净，切段；猪血切厚片，凉水浸泡后氽水。
2. 油烧至七成热，倒入菜心，略炒，注入少许清水，倒入猪血片烧沸，加精盐、胡椒粉、味精，烩入味，湿淀粉勾稠芡，起锅装深盘即成。

肉菜 ——> 三丝猪肝汤



三丝猪肝汤

原料

鲜猪肝 250 克，香菇、青菜、胡萝卜各 50 克，蛋清 1 个，蒜蓉、葱白、精盐、味精、鸡精、绍酒、麻油、干淀粉、清汤适量。



制法

1. 猪肝用清水泡半小时后切片，加蛋清、干淀粉抓匀；香菇水发，与青菜、胡萝卜一起洗净切丝；葱白切段。
2. 油烧至四成热，下蒜蓉、葱段煸香，放入胡萝卜丝、香菇丝、青菜丝，注入清汤，加精盐、鸡精，待汤烧沸，倒入猪肝煮熟，调入味精、绍酒，淋上麻油，装入汤碗即成。



常吃猪肝可明目，还有抗疲劳的作用。

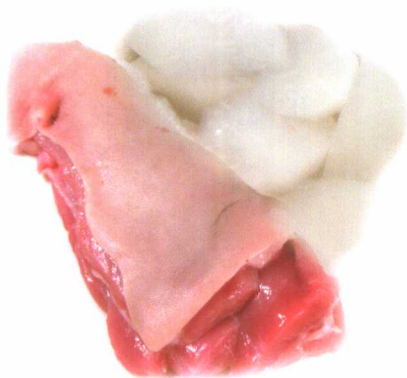
肉菜 ——> 萝卜羊肉汤



萝卜羊肉汤

原料

羊肉400克，萝卜300克，姜块、精盐、鸡精、味精、绍酒、清汤适量。



制法

羊肉切块，氽水，捞入汤碗；萝卜切三角块焯水，也捞进汤碗；注入清汤，投入姜块（拍松），加精盐、味精、鸡精、绍酒，加盖上笼旺火蒸50分钟取出，拣去姜块即可。



萝卜顺气消食、生津开胃、润肺化痰、养血润肤；羊肉益气补虚、补肾壮阳、生肌健力、抵御风寒，最宜在冬春季节食用。

饮食顾问

15