

懒人家常菜

《新鲜美美厨》编委会 编

懒人家常菜

一样做出最得意的家常菜

内蒙古人民出版社

新鲜美美厨 1

图书在版编目(CIP)数据

新鲜美美厨 / 编委会编. — 呼和浩特: 内蒙古人民出版社, 2005.7

ISBN 7-204-08011-4

I. 新... II. 编... III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 081897 号

新鲜美美厨

《新鲜美美厨》编委会

*

内蒙古人民出版社出版发行

呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦

北京国彩印刷有限公司印刷

开本: 889 × 1194 1/48 印张: 30 字数: 1000 千

2005 年 9 月第 1 版 2005 年 9 月第 1 次印刷

印数: 1-5000 套

ISBN 7-204-08011-4/G·1972 定价: 160.00 元(全书 20 册)

如出现印装质量问题, 请与我社联系。

联系电话: (0471)4971562 4971659



新鲜·美厨
美美 1

懒人不是笨人，一样做出最得意的家常菜

懒人家常菜

《新鲜美美厨》编委会 编

内蒙古人民出版社

目录

CONTENTS

水产类

肉 类

- 酸菜炒肉丝 5
- 蜜汁鸡腿 7
- 生菜肉卷 9
- 水晶鸡冻 11
- 腊肠荷兰豆丝 13
- 酿尖椒 15
- 猪肉蛋卷 17
- 啤酒炖猪蹄 19
- 油面筋塞肉 21
- 酥蛋包肉 23

烹调前的准备

- 挂糊 24

- 郫县豆酱炒虾 27
- 芋头海带鱼丸汤 29
- 绿茶熏鱼 31
- 酸汤鱼 33
- 香菇鲜虾炖黄瓜 35
- 香煎带鱼 37
- 芦笋虾仁 39

热菜烹调技巧 40



蔬菜类

三色小炒	43
虾酱豆腐	45
菜花炒蛋	47
腐乳鸡蛋炒黄瓜	49
咸蛋苦瓜	51
素什锦	53
仿豆腐脑	55
泡菜豆腐煲	57
虾仁豆腐	59
介绍几种调味汁	60



主食类

猪扒饭	63
鲜虾蘑菇面	65
海鲜面	67
肉丁蔬菜焖饭	69
香煎萝卜丝饼	71



C O N T E N T S

肉类

之

酸菜炒肉丝



材 料

猪肉 150 克，
酸菜适量，
干辣椒、蒜末、
葱花各少许

调 味 料

酱油、料酒、
糖各少许，
水淀粉适量

酸菜炒肉丝

做 法

1. 猪肉切丝，用酱油、料酒、水淀粉，糖拌匀，腌上一会儿。
2. 锅里热油，将肉丝倒入，炒至变白之后盛出备用。
3. 锅再热油，放干辣椒、蒜末，炒出香味以后，倒入挤去水分的酸菜翻炒一会儿，然后再倒入炒好的肉丝，一起炒，混合均匀后，撒葱花，出锅。

◆ 切肉丝时，先把整块肉切成大薄片，再顺着肉纹切成长短、粗细均匀的肉丝。这种切法，是将肉按原来肌束的排列方式，顺向分离成一缕缕的细丝，肌肉原有的组织形式并未被破坏。在烹调时，顺向排列的肌丝不会因加热、收缩而改变原来的排列方向，也不至于破碎，依然保持丝条挺直，整齐美观。

懒

菜

肉类

之

蜜汁鸡腿



材 料

鸡腿 4 只，
蒜末少许，
炒熟芝麻少许

调味料

盐、黑胡椒粉各
适量，
番茄酱适量，
蜂蜜 2 大匙，
酱油 1 大匙

蜜汁 鸡腿

做 法

1. 鸡腿去皮去骨，每只鸡腿肉切成两块，加盐和黑胡椒粉拌匀。
2. 在小碗中倒入 2 大匙蜂蜜，1 大匙酱油，放入一些蒜末，挤上番茄酱，拌匀以后浇在鸡肉上。
3. 将鸡肉放在小火上慢炖 3 小时左右。出锅的时候，撒点炒熟的芝麻点缀一下，再浇点汁，就很漂亮了。



懒

常
菜

◆ 鸡腿也可整块带皮烹调。因为动物皮含有较多胶原蛋白和弹性蛋白质，加热后收缩性较大，而肌肉组织收缩性较小。如果表皮与肌肉等长或是表皮短于肌肉，加热后表皮会收缩变短，使肌肉裸露、散碎。

肉类

之

生菜肉卷



材 料

生菜叶3片，
肉末100克，
辣椒末、姜末、
蒜末各适量

调味料

蚝油1小匙，
水淀粉少许，
酱油、盐、香油、
八角粉各适量

生菜肉卷

做 法

1. 圆的生菜剥下3片完整的叶子，用开水烫一下，再用凉水冲凉。
2. 肉馅用酱油、盐、香油、姜末、蒜末、八角粉调好，然后用生菜叶子包上，卷成卷。
3. 把菜卷放到微波炉用的器皿里，盖上保鲜膜，高火5分钟。取出重新装盘，然后把原来器皿里的汤倒入锅里，加蚝油、水淀粉、辣椒末勾芡，浇在生菜卷上就好了。

懒

◆ 调肉馅时要朝一个方向搅动，使各料充分融合。

肉类

之

水晶鸡冻



材 料

鸡腿 2 个，
胡萝卜半根，
葱花、姜片各
少许

调味料

盐适量

水晶 鸡冻

做 法

1. 鸡腿抹盐，腌几个小时入味，然后放到水里，加葱、姜煮熟后捞出。
2. 等到不烫手的时候，将肉与鸡骨分离，装到碗里，然后把煮鸡的汤倒进碗里去，将胡萝卜切片一同放入碗里，放到冰箱里。等完全凉了结冻以后，倒扣出来即可。

懒

◆ 鸡肉含有对人体生长发育有重要作用的磷脂类，是中国人膳食结构中脂肪和磷脂的重要来源之一。

肉类

之

腊肠荷兰豆丝



材 料

腊肠 2 根，
荷兰豆 200 克，
大蒜 适量

调 味 料

盐、白糖各少许

腊肠 荷兰豆丝

做 法

1. 将腊肠、荷兰豆分别切丝，大蒜切末。
2. 锅热油，倒入腊肠和一半的蒜末，翻炒后，倒入荷兰豆，加盐和糖翻炒，再加剩余的蒜末。

懒

◆ 吃豆类蔬菜惟一需要注意的地方是：必须完全煮熟后才可以食用，否则可能发生中毒。豆类中含有一些有害物质，如红血球凝集素等，如果不充分地加热破坏它，食后可能发生溶血而致命。

肉类

之

酿尖椒



材 料

尖椒 4 个，
肉末 100 克，
蒜片适量

调味料

蚝油、盐、糖、醋
各适量

酿尖椒

做 法

1. 尖椒对半切开，去籽，抹上肉馅，（也可以切下蒂端，抠出籽，塞进肉馅）。
2. 锅热一点油，把尖椒放进去，肉面向上，中火将辣椒烧到起皱，小心翻面，使得肉面向下，煎一会儿使肉末的表层结实，翻过来，加入用蚝油、盐、糖、醋、水、蒜片调的汁水，小火收干汁就熟了。

◆ 为了怕肉馅掉出来，可以在尖椒上抹上一层干的淀粉，然后再抹肉馅。

懒

人

之

常

菜