



JIA TING MEI SHI XING GAI NIAN

美食新概念



美味小菜

与小食品

家庭美食新概念

上海科学技术文献出版社



美食新概念

梁华 杨振亚 编著



家庭美食新概念

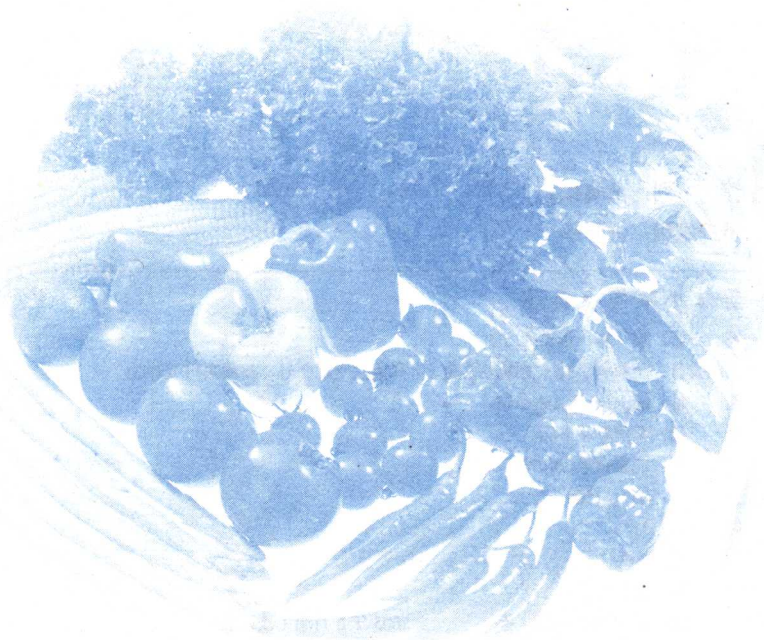
Family table delicacies

美味小菜 与

Dainty 

小食品

梁华 杨振亚 编著



上海科学技术文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

美味小菜与小食品 / 梁华 杨振亚编著. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2005.6

(家庭美食新概念丛书)

ISBN 7-5439-2557-5

I. 美… II. ①梁… ②杨… III. ①小菜—菜谱
②小食品—制作 IV. ①TS972.121 ②TS219

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第031683号

策 划: 卓越公司

责任编辑: 忻静芬

美味小菜与小食品

编 著: 梁 华 杨振亚

出版发行: 上海科学技术文献出版社(上海市武康路2号 邮政编码200031)

网 址: <http://www.astip.com>

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京市燕山印刷厂

开 本: 850×1168 1/32

印 张: 11

彩 插: 8页

字 数: 225千字

版 次: 2005年6月第1版 2005年6月第1次印刷

书 号: ISBN 7-5439-2557-5 / T·787

定 价: 16.80元



四川泡菜

小菜类

XIAO CAI



拌绿豆芽

小菜类

XIAO CAI





家庭美食新概念

美味欣赏



小菜类
XIAO CAI

五香酱牛肉



小菜类
XIAO CAI

卤水大肠

2



水果沙拉

小菜类

XIAO CAI



芝麻花生

小菜类

XIAO CAI





家庭美食新概念

美味欣赏



小菜类
XIAO CAI

葱花鸡蛋饼



小菜类
XIAO CAI

香辣白菜芯



年糕

小菜类

XIAO CAI



干层油糕

小菜类

XIAO CAI





小菜
XIAO CAI

雪花蛋塔



小菜
XIAO CAI

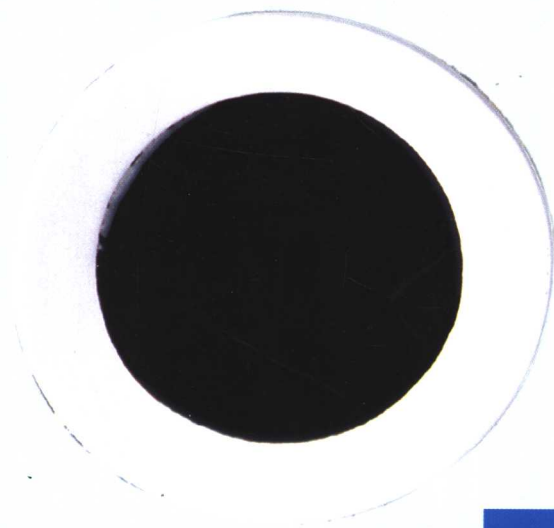
小笼包子



奶油瓜子

小菜类

XIAO CAI



甜面酱

小菜类

XIAO CAI





小菜类
XIAO CAI

牛肉松



小菜类
XIAO CAI

红烧鸡翅



吃出健康是现代饮食的主题，讲究美味则是大众饮食的基准。为了适应现代人的饮食要求，丰富普通百姓餐桌，引导科学健康的饮食潮流，我们邀请营养和美食专家进行研讨和总结，倾力推出《家庭美食新概念》丛书。

本套丛书共包括《美味大众菜谱》、《美味营养保健菜谱》、《美味家常饭菜》、《美味小菜与小食品》、《美味营养汤粥羹》和《美味主食与粗粮细作》六个分册，详细地介绍了近 3 000 种美味佳肴的制作方法和营养价值。

本丛书涉及内容非常丰富，充分考虑了我国南北各地的不同口味和需求，在大众化菜肴的基础上增加了一定比例的传统风味名菜和创新菜，一定能丰富您的餐桌。丛书注重操作技巧，精心设置了“开心厨房”、“美厨提示”等特色栏目，向您介绍各种烹调知识、制作要点和窍门，使您在烹调时更加得心应手，游刃有余。同时，本丛书紧扣健康主题，讲求营养，让您在吃中求营养，在吃中获健康，特色栏目“健康提示”

简明扼要地介绍了各种美味菜肴的营养价值和保健功效。

民以食为天。只要善于学习，勤于实践，在家中也照样可以品尝到各地的美味佳肴和风味小吃，使“美食”成为幸福生活的一大亮点。真心期望《家庭美食新概念》丛书能成为您家庭生活的一道风景线。祝愿您合家团圆，幸福安康！

编 者

2005 年 2 月



内 容 提 要

本书分为“就爱下厨房”、“美味小菜”和“精致小食品”三篇，其中“就爱下厨房”篇介绍了几种作料的用法，家常味汁的制法，以及腌菜、酱菜、泡菜的制作方法；“美味小菜”篇按凉拌小菜、凉拌小菜、酱制小菜、卤制小菜、腌制小菜、泡制小菜、糟制小菜、菜酱制品、微波炉小菜、小菜烧炒和其他小菜等分类，介绍了 300 多种美味小菜；“精致小食品”篇按水果类、坚果类、果酱类、肉蛋类、糕点类和小吃类等分类，共介绍了 200 余种美味小食品。每款美味小菜与小食品都分别从原料、制法、特点等方面进行了详细说明，以供参考借鉴。

全书内容实用，通俗易懂，体现了“取材容易、制作方便、营养丰富、味美安全”的特点，适合广大家庭、美食爱好者阅读使用，亦可供餐饮从业人员阅读参考。

>> 前言 FOREWORD

美味小菜和精致小食品是美食生活中的亮点。随着人们生活水平的不断提高,健康饮食已成为现代人普遍关心的话题,单一的饮食结构正在发生变化。为了适应现代健康饮食的要求,丰富百姓餐桌,我们特邀请美食和营养专家精心编写了本书。

美味可口的小菜与小食品,既能够调节人们的口味,又可有效调整饮食结构,为家庭增添生活情趣,带来美的享受。

本书分“就爱下厨房”、“美味小菜”和“精致小食品”三篇,其中:“就爱下厨房”篇介绍了几种作料的用法,家常味汁的制法,以及腌菜、酱菜、泡菜的制作方法;“美味小菜”篇按凉拌小菜、凉拌小菜、酱制小菜、卤制小菜、腌制小菜、泡制小菜、糟制小菜、菜酱制品、微波炉小菜、小菜烧炒和其他小菜等分类,介绍了300多种美味小菜;“精致小食品”篇按水果类、坚果类、果酱类、肉蛋类、糕点类和小吃类等分类,共介绍了200余种美味小食品。每款美味小菜与小食品都分别从原料、制法、特点等方面进行了详细说明。

为了方便读者操作,特设置“美厨提示”栏目,为您提供实际指导。书中还附有家庭烹调的知识和常见食品保健功效的介绍,使本书的内容更加丰富、实用,是家庭调整饮食结构的必备参考书。

编者

2005年2月



>>> 目 录

CONTENTS



第一篇 就爱下厨房 1

一、几种作料的用法 / 3

三、腌菜、酱菜、泡菜的制作方法 / 12

二、几种家常味汁的制法 / 9

第二篇 美味小菜 21



凉拌小菜

柴把肚 / 23

什锦彩丝 / 28

冷火腿 / 23

什锦拼盘 / 29

三丝凤翅 / 24

菠萝鸡片 / 29

五彩拼盘 / 25

松花海蜇 / 30

五彩干丝 / 25

素沙拉 / 30

凉拌五丝 / 26

花篮白菜 / 31

八卦拼盘 / 26

珊瑚雪卷 / 32

八仙戏莲 / 27

熏鱼瓜条 / 32



凉拌小菜

酸白菜 / 34

香辣白菜 / 34



三味白菜 / 35
酸辣白菜心 / 35
蚝油生菜 / 36
三丝生菜 / 36
芝麻菠菜 / 37
海米卷心菜 / 37
海米拌油菜 / 38
三丝芹菜 / 38
红油茭白 / 39
凉拌茭白 / 39
凉粉黄瓜 / 40
姜汁黄瓜 / 41
酸辣黄瓜 / 41
拌虾仁黄瓜 / 42
糖醋拌黄瓜 / 42
芥末青笋 / 43
糖醋莴笋 / 43
香辣莴笋 / 44
冬笋雪菜梗 / 44
辣味春笋 / 45
姜汁蘑菇 / 45
五彩藕丁 / 46
海米拌苦瓜 / 46
山楂拌菜花 / 47
盐水西兰花 / 47
糖醋胡萝卜 / 48
红油土豆丁 / 48
拌什锦 / 49
凉拌扁豆 / 50

海米四季豆 / 50
蒜泥茄子 / 51
拌绿豆芽 / 51
虾皮拌豆腐 / 52
香椿拌豆腐 / 52
拌石花菜 / 52
拌海带丝 / 53
海带拌腐竹 / 53
尖椒干丝 / 54
海米拌干丝 / 55
海蜇丝拌海米 / 55
拌肉丝 / 56
拌肉皮丝 / 56
肉丝拉皮 / 57
拌肉丝蒜苗 / 57
肉丝拌芹菜 / 58
拌鸡丝粉皮 / 58
肉丝黄瓜粉皮 / 59
蒜泥白肉 / 59
拌里脊片 / 60
椒麻猪肝 / 60
麻酱腰花 / 61
韭黄拌腰丝 / 62
辣拌口条 / 62
红油耳丝 / 63
葱油牛肚 / 64
麻辣牛肉 / 64
麻酱红油肚丝 / 65
葱拌羊肉 / 65