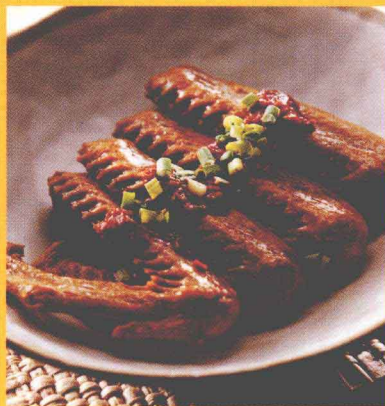


尚锦好吃易做系列

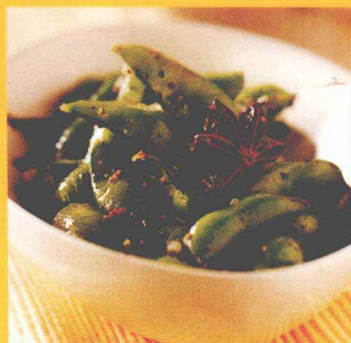


尚锦文化

煎、炸、拌、炒、腌、卤、烤，各式小菜一网打尽

好吃易做的 家常小菜

丁秀娥、李樱瑛、吴文智、施建发、陈立真、简正通、叶文龙 合著



中国

社

图书在版编目(CIP)数据

好吃易做的家常小菜 / 丁秀娥等著. —北京: 中国纺织出版社, 2012.1
(尚锦好吃易做系列)

ISBN 978-7-5064-7948-6

I. ①好… II. ①丁… III. ①家常菜肴-菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第207185号

原文书名: 《250道小菜吃上瘾》

原作者名: 丁秀娥, 李樱瑛, 吴文智, 施建发, 陈立真, 简正通, 叶文龙

©台湾台视文化事业股份有限公司, 2011

本书中文简体版经台湾台视文化事业股份有限公司授权, 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: 01-2011-3225

责任编辑: 范琳娜 责任印制: 刘 强

装帧设计: 水长流文化发展有限公司

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

北京昊天国彩印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2012年1月第1版第1次印刷

开本: 787×1092 1 / 16 印张: 7

字数: 88千字 定价: 26.00元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

尚锦好吃易做系列

尚锦文化

好吃易做的 家常小菜

丁秀娥 李樱瑛 吴文智 施建发 合著
陈立真 简正通 叶文龙



中国纺织出版社



目录

清爽可口的凉拌小菜



- | | | |
|------------|-------------|----------|
| 5 忘忧菜 | 17 冰脆苹果醋莲藕 | 29 豆瓣牛蒡 |
| 5 三丝拉皮 | 17 蜜汁苹果拌芦荟 | 30 甜酸豇豆 |
| 6 五味海瓜子 | 18 地中海小番茄 | 30 香椿百页 |
| 6 凉拌青木瓜 | 18 嫩姜响螺 | 30 辣子菜 |
| 7 糖醋桂花马蹄 | 19 韭黄腰丝 | 31 炆拌芹菜丝 |
| 7 黑椒蒜味毛豆 | 19 芹菜咸菜拌鹅肠 | 31 醋味海带芽 |
| 7 日式和风洋葱 | 20 香油贡菜 | 31 五味菠萝 |
| 8 凉拌西瓜肉 | 20 泰式拌番茄 | 32 洛神 |
| 8 梅香醉鸡 | 21 XO 酱甜豆墨鱼 | 32 蒜泥白肉 |
| 9 南瓜泡菜 | 21 鸡肉青木瓜沙拉 | 33 水晶鸡 |
| 9 味噌黄瓜船 | 21 和风芝麻淋蔬果 | 33 凉拌茄子 |
| 9 XO 酱拌银芽 | 22 加州风酪梨 | 34 雪菜百页 |
| 10 咸蛋拌芥菜 | 22 泰式凉拌海鲜 | 34 辣酱丁香 |
| 11 黄瓜醋章鱼 | 23 蜂蜜桂花芋头 | 35 麻辣西芹 |
| 11 银鱼拌茄丝 | 23 凉拌辣味花生 | 35 五彩豆薯 |
| 12 蒜蓉青蚬 | 23 姜末小芥菜 | 36 糟白金针笋 |
| 12 柚醋拌牡蛎 | 24 酸拌大白菜 | 36 三丝贡菜 |
| 13 凉拌鸡翅 | 25 盐味苦瓜 | 37 百合金枪鱼 |
| 13 沙茶拌丁香山苏 | 25 凉拌腐竹 | 37 明色山药 |
| 13 明太子芦笋 | 25 虾皮瓠瓜 | 37 紫霞三彩 |
| 14 山东烧鸡 | 26 凉拌洋菜 | 38 柚仁飘香 |
| 15 呛腌蚬子 | 26 意式双茄 | 38 酸甜圆白菜 |
| 15 洋葱海南鸡 | 27 龙须菜 | 39 鸡汁干丝 |
| 15 椒麻毛肚丝 | 27 香干黄豆芽 | 39 腐乳白 |
| 16 薄荷香白玉 | 28 树子翠爽 | 39 一品腌鲜 |
| 16 凉猪肉冻 | 28 油泼土豆片 | 40 韭黄肚丝 |
| 17 乳酪番茄片 | 28 辣拌白菜 | 40 枸杞拌鹅肫 |
| | 29 红糟藕片 | |
| | 29 酸菜油花生 | |



香酥够味的煎炸小菜

- 41 香辣鸡球
- 42 香芒虾球
- 42 柴鱼牛蒡
- 43 木屑珍珠
- 43 意式杏鲍菇
- 44 橙香咖喱墨鱼卷
- 45 梅酱红烧鳗
- 45 黄金竹笋
- 46 甜辣鸡柳
- 46 秋葵蟹卷
- 47 蜜汁鱿鱼
- 47 咸酥塔香鳕鱼块
- 48 味噌松阪肉片
- 48 炸墨式鸡翅
- 48 德式酸菜鱼卷
- 49 胡麻甜味南瓜块
- 49 咖喱洋芋角
- 50 酥炸薯皮
- 50 盐味干菇
- 51 腰果樱花虾
- 51 芹叶面酥
- 52 椒香芋签
- 53 酥香笋翅
- 53 法香香叶酥
- 54 五香黄豆仁
- 54 枫糖金瓜年糕
- 55 脆炸豆腐

- 55 椒盐田鸡腿
- 56 什锦酥皮春卷
- 56 姜味炸云吞
- 57 日式炸生蚝
- 57 和风高汤炸豆腐
- 58 炸虾天妇罗
- 59 牛肉可乐饼
- 59 和风炸香菇
- 60 京都烤香鱼
- 60 泰式月亮虾饼
- 61 沙爹牛肉串
- 61 碳烤龙鳕鱼
- 62 咖喱香辣蟹
- 62 菜酥牛蒡
- 63 炸哈都士
- 63 炸干贝酥

饱吸卤汁的糟卤小菜

- 64 干烧蘑菇
- 64 黄吉梅子肉
- 65 香糟面肚
- 65 紫苏银杏
- 66 香菇烤麸
- 66 卤香油海带结
- 67 八角卤胡萝卜
- 67 五香卤黄豆
- 68 咖喱卤素腰花
- 68 沙茶卤素鸡
- 69 卤青蒜木耳

- 69 卤香菇牛蒡
- 69 卤绯红玉笋
- 70 卤甜汁瓠瓜结
- 70 卤罗勒海茸
- 71 卤鸭翅
- 71 古味元蹄
- 72 卤猪肚
- 72 卤白萝卜
- 73 卤梅肉
- 73 卤乳鸽
- 74 卤苦瓜
- 74 卤红糟鸭蛋
- 75 卤猪肝
- 75 卤红糟墨鱼
- 76 卤鸭舌头
- 76 卤猪血糕
- 77 卤花生
- 77 卤牛筋
- 78 卤牛金钱肚
- 78 卤药膳排骨
- 79 卤药膳山药
- 79 酱牛肉
- 80 山东酱鸡
- 80 什锦卤
- 81 卤加鲈鱼头
- 81 卤百页
- 82 卤笋丝
- 82 卤牛舌
- 83 白菜干卤



- 83 红糟卤炒海蟹
- 83 卤茶叶蛋
- 84 橙汁卤里脊
- 84 可乐卤活虾
- 84 豆腐乳卤凤爪
- 85 啤酒卤鸡
- 85 香卤毛豆荚
- 86 罗定凉瓜
- 86 菩提小筋
- 87 肉桂素鸭
- 87 蜜汁乌豆
- 88 牵肠挂肚
- 88 卤猪大肠
- 89 酱瓠瓜干
- 89 糟双味笋

鲜味十足的快炒小菜

- 90 鸳鸯冬瓜
- 90 汾酒牛肉
- 91 葱酥四季豆
- 91 皮蛋炒韭菜花
- 91 青蒜辣咸鱼
- 92 大蒜番茄
- 92 蚝油三白
- 92 拌炒银耳
- 93 天府鱼香茄子
- 93 三杯鸡
- 93 蒜薹炒双腊
- 94 豆豉炒辣椒

- 94 金不换海瓜子
- 94 胡椒虾
- 95 客家小炒
- 95 银鱼花生
- 95 玉环扣
- 96 广元木耳
- 96 韭菜蚬
- 96 干煸肉丝
- 97 琥珀开阳
- 97 珍珠瑶柱
- 97 酱爆蟹腿

家常香脆的酱渍小菜

- 98 溜黄瓜卷
- 98 炆圆白菜卷
- 99 脆瓜毛豆
- 100 雪菜拌竹笋
- 100 榨菜拌茭白
- 100 翠玉双萝
- 101 辣萝卜拌蟹腿肉
- 101 肉馅拌酸豇豆
- 101 荫瓜凉拌冬瓜片

- 102 子姜皮蛋
- 103 泡菜拌肉片
- 103 香柠三文鱼
- 103 海苔酱箭竹笋
- 104 豆干酸白菜
- 104 酒酿菜心
- 104 荫味嫩姜
- 105 桂花香藕
- 105 五彩酸果
- 106 酸甜泡菜
- 106 意式泡菜
- 107 乡村野菇渍
- 107 甘味无花果
- 108 韩式泡菜
- 108 菊香毛豆
- 109 客家盐 凤爪
- 109 绍兴枸杞醉虾
- 110 油渍三椒
- 110 芥末茄子
- 111 剥皮辣椒
- 111 山东冷拌白菜心

本书使用注意事项

单位换算

1杯=240毫升=16大匙 半小匙=2.5毫升
 1大匙=15毫升=3小匙 1/4小匙=1.25毫升
 1小匙=1茶匙=5毫升

◎烹调中所用油如非特别说明，均为一般食用植物油，所用葱为小葱，如用大葱应酌量减少，正文中不再说明。



忘忧菜

材 料

黄花菜250克，
甜豆仁50克，
金针菇50克，
葱花、蒜末各少许

调味料

盐1/2茶匙，
糖1/4茶匙，
香油1茶匙，
玉米油1大匙

做 法

- 1 黄花菜先用清水洗净，再用温水浸泡20分钟后，剪除蒂头组织；金针菇洗净切小段，甜豆仁洗净。
- 2 烧一锅沸水，将浸泡好的黄花菜放入沸水中氽烫2分钟后，捞出沥干水分；保留滚水，加入白醋1/2茶匙，放进金针菇段，约氽烫1分钟后捞出；再在剩余的沸水中加入1茶匙盐，倒入甜豆仁氽烫一下即捞出。
- 3 将烫好的黄花菜、金针菇段、甜豆仁一起放入盘中，加上盐、糖、香油、玉米油，以及葱花、蒜末一起拌均匀即可。

三丝拉皮

材 料

凉粉皮约250克，熟肉丝100克，
胡萝卜、小黄瓜各50克，黑芝麻少许，
花生油1大匙

调味料

芝麻酱1茶匙，生抽1/2茶匙，
陈醋1/2茶匙，糖1/4茶匙，红油1/4茶匙
冷开水1大匙，蒜末少许

做 法

- 1 凉粉皮用水洗净，切成长10厘米、宽0.8厘米的粗条状；胡萝卜洗净后去皮，切成细丝；小黄瓜也洗净，切细丝备用。
- 2 烧一锅沸水，将凉粉皮条放入沸水中氽烫一下，待粉条由乳白色变成透明水晶状即可捞出，以冷开水冲凉，防止其黏结成团。
- 3 冲过冷水的凉粉皮条中拌入花生油，使其更为滑溜；凉粉皮条放入盘中，将熟肉丝、小黄瓜丝、胡萝卜丝均置于凉粉皮条上，加入黑芝麻增香；食用时，再浇淋上已拌匀的调味料拌食即可。





五味海瓜子

自味海瓜子

香菜1根、葱1根、姜1块、蒜4瓣、辣椒1个分别切末，加入番茄酱3大匙、生抽1大匙、果糖1/2大匙、白醋1/2大匙、香油1小匙，搅拌均匀即成。

拌料

海瓜子250克，罗勒1棵，五味酱4大匙

做法

- 1 海瓜子以盐水浸泡30分钟吐沙，然后将外壳洗干净，放入沸水中煮熟，捞起，以冷开水冲凉，沥干水分。
- 2 罗勒取嫩叶洗净，用冷开水冲下，再和海瓜子一起装盘，淋上五味酱即可。

凉拌青木瓜

材料

青木瓜1/4个（约200克），长豆1根（约30克），蒜末、辣椒末、香菜末各少许，虾米1大匙，花生米1大匙。

调味料

鱼露2大匙，柠檬汁3大匙，糖1小匙

做法

- 1 青木瓜洗净后削去皮，刨成细丝备用。
- 2 长豆洗净切段，虾米用水泡软，和蒜末、辣椒末、香菜末、花生米及调味料，一起放进钢盆里，以擀面杖捣碎。
- 3 再加入青木瓜丝，继续捣至所有材料均匀入味即可。





糖醋桂花马蹄

拌料

荸荠200克

调味料

桂花酱1大匙，盐少许

做法

- 1 荸荠削去硬皮，将半透明状的果肉放入沸水中，煮约5分钟后捞出，沥干水分。
- 2 等荸荠放凉后，再拌入调味料即可。（放进冰箱冰镇后风味更佳）

黑椒蒜味毛豆

拌料

毛豆荚250克，八角2瓣，蒜末1大匙

调味料

盐1小匙，粗黑胡椒瓣1小匙，香油1大匙

做法

- 1 毛豆荚洗净后放入锅内，加盐、八角和3杯水用中火煮至沸，熄火后继续浸泡一段时间。
- 2 等水温冷却后，再把毛豆荚捞出，沥干水分，加入蒜末及其他调味料拌匀即可。



日式和风洋葱

材料

紫洋葱半个，柴鱼片（鳕鱼的干制品）2大匙

调味料

日式酱油1小匙，日式柚香沙拉酱1小匙，味淋1小匙

做法

- 1 紫洋葱去皮切丝，放入冷开水中浸泡10分钟。
- 2 再将洋葱丝捞出沥干水分，加入调味料拌匀，装盘后撒些柴鱼片即可。



凉拌西瓜肉

材 料

西瓜果肉200克，红辣椒末1大匙，
蒜末1大匙

调味料

香油1大匙，盐适量，果糖（主要供糖尿病患者食用，普通人可用白糖代替）1/2小匙

做 法

- 1 西瓜果肉切薄片，加1小匙盐抓腌出水后，用手将盐水挤出沥干。
- 2 将沥干水分的西瓜果肉片装碗，加入红辣椒末、蒜末和调味料拌匀即可。

梅香醉鸡

拌 料

茶梅5瓣，去骨鸡腿1只，枸杞子3大匙，
葱段1根，姜片5片，梅子酒2杯，
盐适量，鸡粉适量

做 法

- 1 鸡腿抹上少许盐，和葱段、姜片一起入锅蒸20分钟至熟，取出后先拣出葱姜，再把汤汁沥出来，留下鸡腿放凉备用。
- 2 枸杞子放进汤汁里面，加入半杯水、少许盐和鸡粉调味，煮沸放凉再加入梅子酒和茶梅拌匀，放入鸡腿使之整个淹没于汤汁中，冷藏1天入味，食用前取出切片装盘即可。



南瓜泡菜

材 料

南瓜1/4个，蒜末1小匙，辣椒末、香菜末各适量

调味料

盐1小匙，白醋1大匙，糖1大匙，香油少许

做 法

- 1 南瓜去皮切成薄片，用清水漂洗一遍，顺便把南瓜子剔除，加点儿盐和醋搅拌一下，再加2杯水浸泡10分钟。
- 2 然后取出南瓜片，将多余的水分沥干，拌入蒜末、辣椒末、香菜末，再加入糖和香油拌匀调味即可。



味噌黄瓜船

材 料

小黄瓜2个

调味料

麦味噌适量

做 法

- 1 小黄瓜洗净去头尾，切成小段后对剖，挖去瓢儿做成船形。
- 2 再把黄瓜船一个个排到盘上，挖些麦味噌填入黄瓜船中即可。

Tips

发酵黄豆制成的叫味噌；发酵麦粒制成的叫麦味噌。

XO酱拌银芽

材 料

豆芽300克，韭菜段少许

调味料

XO 酱3大匙

做 法

- 1 豆芽掐去头尾洗净后，连同韭菜段一起放入沸水中烫煮至豆芽呈透明状。
- 2 再将豆芽和韭菜段捞出，以冷开水冲凉，沥干水分，装碗后加入 XO 酱拌匀即可。

Tips

XO酱是港式海鲜酱料，超市有售。



咸蛋拌芥菜

材 料

芥菜250克，
咸蛋2个，
姜丝1大匙

调味料

盐、鸡粉各适量，
白醋1/4小匙，
香油1大匙

做 法

- 1 芥菜洗净切斜片，以沸水烫熟后，用冷开水冲凉。
- 2 咸蛋剥去外壳，切成小丁，连同姜丝、芥菜片一起装进碗里，加入调味料拌匀即可。





黄瓜醋章鱼

材 料

章鱼须200克，小黄瓜1个，姜泥1小匙

调味料

白醋1大匙，生抽1大匙，
味淋1大匙，细砂糖1小匙

做 法

- 1 章鱼须放入沸水锅中烫1分钟后熄火，再加盖焖约5分钟，捞出泡冰水使口感爽脆。
- 2 将章鱼须捞出，沥干水分，切成薄片装盘，小黄瓜也切片摆在旁边，然后放入姜泥，将调味料混合均匀淋上即可。

银鱼拌茄丝

材 料

银鱼50克，茄子2个，葱花适量

调味料

酱油1大匙，糖2小匙，白醋1小匙，
香油1小匙，蒜末1小匙

做 法

- 1 银鱼洗净，用纸巾吸干水分，放入油锅内用小火炸酥，捞出沥干油。
- 2 茄子洗净去蒂，对切后再切成长段，放入沸水中烫软捞出，以冷开水冲凉。
- 3 将茄子段沥干水分装盘，淋上混合均匀的调味料，再放上银鱼、撒些葱花即可。





蒜蓉青蚶

材 料

牡蛎250克，蒜末2大匙，葱花2大匙，姜末1大匙，红辣椒1个，甘薯粉2大匙

调味料

生抽2大匙，糖1/2小匙

做 法

- 1 牡蛎洗净后，加入甘薯粉轻轻拌匀，放入沸水中烫熟捞出，以冷开水泡凉，再捞出沥干水分装盘。
- 2 红辣椒切丝，和蒜末、葱花、姜末都撒到牡蛎上面，最后把调味料混合均匀淋上去即可。

柚醋拌牡蛎

材 料

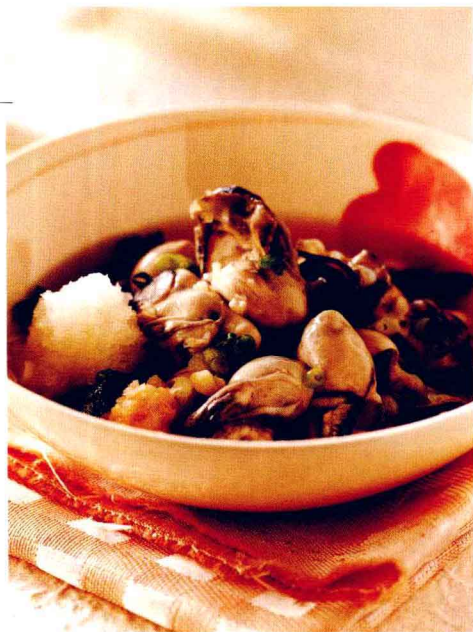
牡蛎100克，萝卜泥2大匙，姜泥1小匙，葱花1大匙，山葵（绿芥末）1小匙

调味料

白醋1小匙，生抽2大匙，味淋1大匙，细砂糖1小匙，柠檬汁1小匙，金橘汁1小匙

做 法

- 1 牡蛎洗净，放入沸水锅中烫煮1分钟后熄火，加盖焖约1分钟，捞出用冰水泡凉。
- 2 将牡蛎沥干水分装盘，放入萝卜泥、葱花、姜泥和山葵，然后把调味料混合均匀淋上即可。



凉拌鸡翅

材 料

小鸡翅4只，葱1根，姜片4片，
蒜末1大匙，香菜1根，红辣椒1个

调味料

盐适量，生抽1大匙，香油1小匙

做 法

- 1 葱切成葱段及葱花，香菜取嫩叶切末，红辣椒切末备用。
- 2 鸡翅洗净，先抹上少许盐，再同葱段、姜片一起放入锅中以大火蒸20分钟。
- 3 取出鸡翅，放凉后剁成小块，加入葱花、蒜末、香菜末及红辣椒末，再加入调味料拌匀入味即可。



沙茶拌丁香山苏

材 料

山苏1小把，丁香鱼干少许，红辣椒丁适量

调味料

生抽1小匙，沙茶酱2小匙，糖1小匙，蒜泥1小匙

做 法

- 1 山苏择去粗茎部位，洗净，摘成一口大小。
- 2 将丁香鱼干放入锅内用小火煸至黄，加入山苏、红辣椒丁和调味料拌匀即可。

Tips

山苏产于中国台湾省，也可用蕨菜代替。

明太子芦笋

材 料

芦笋250克

调味料

明太子（明太鱼的鱼籽）少许，蛋黄酱3大匙

做 法

- 1 明太子去除外层薄膜，加入蛋黄酱调匀做成淋酱。
- 2 芦笋洗净，削去根部硬皮后，以沸水烫熟，再以冷水泡凉。
- 3 将芦笋捞出沥干水分，对切成2段后装盘，淋上淋酱即可。（亦可将酱料装入味碟做成蘸酱）



山东烧鸡

材 料

去骨鸡腿1只，小黄瓜2根，
花椒粒1大匙，葱花、姜末、蒜末各1大匙，
老抽1大匙

调味料

生抽1大匙，糖1小匙，
白醋1小匙，香油1小匙，
蒸鸡汁2大匙

做 法

- 1 鸡腿筋略切，用少许盐抹匀内外，腌约10分钟后，入锅用大火蒸8分钟，取出放凉，再用深色酱油抹匀鸡腿上色。
- 2 小黄瓜用刀拍扁，切成斜刀段，加点儿盐拌匀出水后，沥干水分装盘。
- 3 将鸡腿放入热油锅中用大火炸香，放至冷却后切成条，摆在小黄瓜段上面。
- 4 锅中加1大匙油烧热，爆香花椒瓣后，加入葱花、姜末、蒜末和调味料拌匀，再淋在鸡肉条上即可。





呛腌蚬子

材 料

蚬子500克，蒜5瓣，姜1块，红辣椒2个

调味料

酱油2杯，糖4大匙，甘草粉1小匙，陈醋1/2大匙

做 法

- 1 蚬子买来后先泡盐水约2小时让其吐沙，再将外壳洗净。蒜去皮拍扁，姜切片，红辣椒切段。
- 2 蚬子放入锅里，加冷水淹没过表面后，开小火让水温维持在80℃左右，泡至蚬壳稍微打开一点儿缝，熄火掉静置放凉。
- 3 再把蚬子捞出来，拌入蒜、姜片、辣椒段及调味料，并倒入4杯凉掉的蚬子高汤，放进冰箱冷藏1天1夜即可食用。



洋葱海南鸡

材 料

鸡胸肉1/2副，紫洋葱、洋葱各1/4棵，香菜5棵

调味料

鱼露2大匙，辣椒半个，珠葱末2大匙，香菜根末1大匙，糖1小匙，柠檬汁2小匙

做 法

- 1 鸡胸肉洗净，放入沸水中煮沸，转小火煮约8分钟，熄火浸泡约5分钟，捞起，泡冰水，再撕成丝状；紫洋葱、洋葱均切丝。
- 2 紫洋葱丝、洋葱丝用冷开水冲洗2~3次，浸泡冰水；香菜洗净，切成段。
- 3 将所有材料加调味料拌匀即可。

椒麻毛肚丝

材 料

毛肚（牛肚）1个，葱1根，姜片4片，红辣椒1个，花椒20粒

调味料

- A 酱油1/2杯，糖2大匙，八角2瓣，五香粉1小匙，
B 生抽1大匙，糖1/4小匙，白醋1/2小匙，香油1小匙，辣油1/2小匙

做 法

- 1 葱切成葱段及葱丝；红辣椒切丝；花椒以干锅小火炒出香味后，取出研末备用。
- 2 毛肚翻出内面，刮除泥垢洗净后，再一次翻面，加入调味料A、葱段、姜片和5杯水，开火煮约50分钟。
- 3 再将毛肚取出放凉后切丝，加入葱丝、辣椒丝、花椒末及调味料B，拌匀入味即可。

