

2

【十八般厨艺系列】

简易家常菜

JIANYIJIACHANGCAI

林慧懿 编著

江西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

简易家常菜. 2/ 林慧懿编著. ——南昌: 江西科学技术出版社, 2003. 12
(十八般厨艺系列)

I. 简… II. 林… III. 菜谱 IV. TS972. 12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2003) 第 107635 号

国际互联网 (Internet) 地址:

HTTP://WWW.NCU.EDU.CN:800/

版权合同登记号: 14-2003-065

本书由橘子出版社授权独家出版发行

十八般厨艺系列 / 简易家常菜②

林慧懿编著

出版	江西科学技术出版社
发行	
社址	南昌市新魏路 17 号
	邮 编: 330002 电 话: (0791)8513294 8513098
印刷	广州市一丰印刷有限公司
经销	各地新华书店
开本	787mm × 1092mm 1/16
字数	50 千字
印张	2
印数	0001-6000 册
版次	2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷
书号	ISBN 7-5390-2370-8/TS · 126
定价	10.00 元

(赣科版图书凡属印装错误, 可向出版社发行部或承印厂调换)

【十八般厨艺系列】

简易家常菜

目录

林慧懿 编著

江西科学技术出版社

2

作者的话

做菜其实很简单，不需要太昂贵的材料或繁复的手续，也能做出一桌好菜。尤其现代人生活紧张压力大，没人有那么多时间整天耗在厨房里。所以，如何省时省力做出简单营养又美味的菜成了吾人入厨自娱娱人的课题。

本书本着笔者多年设计菜式的新、速、实、简风格，将市场上常见又易购得的食材作出好吃的简易家常菜。善用此书，相信读者们定能轻松地搭配一桌宴客家常两相宜的好菜。

前菜类(小菜、热炒)

- 3 • 酸辣海带丝
- 5 • 素糖醋排骨
- 7 • 炒三色

肉类(牛猪鸡)

- 9 • 五更肠旺
- 11 • 什锦沙拉
- 13 • 大白菜牛肉锅

主食类(点心、简餐)

- 15 • 沙拉鱼夹
- 17 • 法式薄饼
- 19 • 金瓜炒米粉

海鲜、鱼类

- 21 • 糖醋菊花鱼
- 23 • 香汁肚腩
- 25 • 蟹肉烤鲜菇

汤类

- 27 • 酸菜海参汤
- 29 • 小排鲜蚝汤
- 31 • 清汤腰片

简易家常菜

前菜类(小菜、热炒)



Sea Weed Salad

酸辣海带丝

【材 料】

海带丝 250 克
大蒜 6 瓣
红椒 2 只
姜丝 2 汤匙

【调 味 料】

酱油 3 汤匙
醋 2 汤匙
糖 1/2 茶匙
麻油、胡椒、
鲜鸡晶 少许

【做 法】

- 1 海带丝入滚水中氽烫至熟后沥干。
- 2 起油锅爆香大蒜、红椒丝、姜丝，放入海带丝及调味料炒匀即可。

簡易家常菜



Sweet and Sour Vegetarian Spareribs

素糖醋排骨

【材 料】

油条 2根
芋头 1/2个
凤梨(罐头)2片
青椒 1只
红椒 1/2只

【调 味 料】

A. 蛋 1个
面粉 4汤匙
水 1杯
鲜鸡晶 少许
糯米粉 1汤匙
B. 糖 3汤匙

醋 3汤匙
水 6汤匙
太白粉 少许
鲜鸡晶、麻 少许

【做 法】

- 1 芋头切小指粗条后，再切成约3厘米长段。
- 2 油条切段，每段中间插入芋头，蘸上A料，入热油中小火炸酥，沥出盛盘(油条若太软不好插，可先切段后炸酥再插入芋头)。
- 3 起油锅爆香青红椒(切丁)及凤梨片，加入B料煮滚，淋于素排上即可。

簡易家常菜



Tri-Colors Vegetables

炒三色

【材 料】

丝瓜 1/2 条
绿豆芽 180 克
姜丝 1 汤匙
红甜椒(或胡萝卜) 1 只

【调 味 料】

鲜鸡晶 少许

【做 法】

- 1 丝瓜去皮(轻轻刮去表面薄层),取外层绿皮,切成10厘米长细丝。
- 2 甜椒切丝(去籽),若用胡萝卜需去皮煮熟切丝。
- 3 烧热油3汤匙,爆香姜丝,放入3种丝料并加调味料入锅,炒熟拌匀即可。

簡易家常菜

肉类(牛猪鸡)



ork Intestine Sze-Chuan Style

五更肠旺

【材 料】

熟肥肠	250 克	花椒	1/2 茶匙
鸭血	1 块	姜	6 片
豆腐	1 块	红辣椒	1 只
酸菜心	1/4 个	青蒜	1 根
蕃茄	1/2 个	太白粉	1 汤匙
蒜头片	1/2 杯		

【调 味 料】

辣豆瓣酱	1 汤匙
酱油	1 汤匙
醋	1/2 茶匙
糖	1/2 茶匙
酒	1 茶匙
鲜鸡晶、麻油、 胡椒	各少许

【做 法】

- 1 肥肠煮烂切段，豆腐切方片，鸭血切块汆烫沥出。
- 2 酸菜心、蕃茄切片，青蒜切斜段，红椒切段。
- 3 起油锅爆香蒜、姜片、花椒粒及辣豆瓣酱，加入水 2 杯煮滚，放下红辣椒、肥肠、豆腐、鸭血、蕃茄、酸菜，并加入调味料再煮一会儿，用太白粉水勾芡，移入火锅中点火，即可上桌。

简易家常菜



Assorted Salad

什锦沙拉

【材 料】

洋火腿 8片
白煮蛋 2个
蕃茄 1个
小黄瓜 1条
胡萝卜丝 少许
西生菜 1/2球

西芹 2根
洋葱 少许
甜椒 少许
甜玉米粒 2汤匙

【调 味 料】

沙拉酱、蕃茄
酱或千岛沙拉
酱 各1/2杯

【做 法】

- 1 将洋火腿切粗条，其他材料切块或切片。洋葱切圆片，撕开成圈。红甜椒亦切成圈(去籽)，全部切好后置于大盘中。
- 2 将沙拉酱、蕃茄酱放碗中调匀为蘸酱，或直接用千岛沙拉酱。喜食其他口味者亦可用意大利式沙拉酱食之。

简易家常菜



Chinese Cabbage and Beef Pot

大白菜牛肉锅

【材 料】

牛肉火锅片 250 克
豆腐 1 盒
洋葱 1 个
大白菜 1/2 棵
青蒜 1 只

大葱 1 根
鲜香菇 4 朵
鱼板 1/2 条
粉丝 1 把

【调 味 料】

A. 油 3 汤匙
酒 1 汤匙
鲜鸡晶 少许
B. 鲜鸡晶 1 茶匙
胡椒 少许

【做 法】

- 1 牛肉拌 A 调味料放约 3 分钟。大白菜切块，洋葱切条，青蒜大葱切斜段，鲜菇切块，鱼板切片，粉丝泡软，豆腐切块。
- 2 起油锅烧热油，炒香牛肉后取出，余油爆香洋葱、大白菜。略炒香，加入水煮滚，放入香菇、鱼板、豆腐，待菜煮软，将腌牛肉汁、牛肉及粉丝放入，加 B 调味，煮滚放入青蒜、大葱再煮一滚即好。

简易家常菜

主食类(点心、简餐)



una fish Sandwich

沙拉鱼夹

【材 料】

鲑鱼罐头 1 罐
洋葱 1/4 个
小黄瓜 1 条
吐司面包 1 条

【调 味 料】

沙拉酱 1 包
糖、盐 少许
胡椒粉 1/8 茶匙

【做 法】

- 1 将洋葱切小屑，小黄瓜切碎加糖、盐少许腌出水。
 - 2 将鲑鱼沥干油分放于大碗中，拌入挤干的洋葱，小黄瓜及沙拉酱、胡椒粉，拌匀备用。
 - 3 吐司切长条形(每片直切两个长方块)，每两片中间夹入鱼馅即可。
- * 亦可用紫菜加芦笋卷成手卷食之。