

家庭美食 DIY



● 陈淑娟 编著

一点诀 风味小菜



浙江科学技术出版社

● 家庭美食 DIY



一点诀风味小菜



浙江科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

一点诀风味小菜 / 陈淑娟编著. — 杭州: 浙江科学技术出版社,
2002.2

(家庭美食 DIY)

ISBN 7-5341-1755-0

I. 一… II. 陈… III. 菜谱—中国 IV. TS972.14

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 068890 号

原 作 名: 一点诀风味小菜

原 出 版 社: 瑞升文化图书事业有限公司

©ORIGINALLY PUBLISHED IN TAIWAN

IN 2000 BY RISING PUBLISHING

审核登记号: 图字: 11-2001-88

家庭美食 DIY

一点诀风味小菜

编 著 者 陈淑娟

责任编辑 梁 峥 (e-mail: zjstp@21cn.com)

封面设计 孙 菁

出 版 浙江科学技术出版社

印 刷 杭州市长命印刷厂

发 行 浙江省新华书店

开 本 889 × 1194 1/32

印 张 2

版 次 2002 年 2 月第 1 版

印 次 2002 年 2 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 7-5341-1755-0/TS · 272

定 价 12.80 元

● 家庭美食 DIY



一点诀风味小菜

浙江科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

一点诀风味小菜 / 陈淑娟编著. — 杭州: 浙江科学技术出版社,
2002.2

(家庭美食 DIY)

ISBN 7-5341-1755-0

I. 一… II. 陈… III. 菜谱—中国 IV. TS972.14

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 068890 号

原 作 名: 一点诀风味小菜

原 出 版 社: 瑞升文化图书事业有限公司

©ORIGINALLY PUBLISHED IN TAIWAN

IN 2000 BY RISING PUBLISHING

审核登记号: 图字: 11-2001-88

家庭美食 DIY

一点诀风味小菜

编 著 者 陈淑娟

责任编辑 梁 峥 (e-mail: zjstp@21cn.com)

封面设计 孙 菁

出 版 浙江科学技术出版社

印 刷 杭州市长命印刷厂

发 行 浙江省新华书店

开 本 889 × 1194 1/32

印 张 2

版 次 2002 年 2 月第 1 版

印 次 2002 年 2 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 7-5341-1755-0/TS · 272

定 价 12.80 元

● 本书的计量方法

1 杯水 = 16 大匙 = 240 毫升

1 大匙 = 15 毫升 1 茶匙 = 5 毫升

粉料因每种粉料密度不一，只能作大概的换算——

1 杯面粉 = 120 克，1 杯糖大约为 180 克

生 活在现代社会，谁都想解开城市的束缚，谁都想为紧绷的发条加些润滑剂。自己的生活要靠自己来调味，因此我喜欢用DIY的生活来丰富人生。

老人家常说，做菜有什么难的？正所谓“江湖一点诀，讲破就不值钱”，长久以来从爸妈和众多长辈的手中，半学半偷也半抢地得到了许多“江湖一点诀”，同时又配合现代市场中已经现成的“半成品”，再加上一些创意和巧思，终于完成了本书的创作。亲爱的读者们，这一本小家碧玉的食谱，除了可以替家人的健康把关，也可和家人一起DIY，同时增加生活的情趣喔！一道道美味的佳肴正是幸福的起点，何乐而不为呢？

不经意地踏入厨房，原本以为只是柴米油盐，能有什么了不得的呢？没想到自己却像是一个误入桃花源的武陵人，满眼尽是新鲜美好，这种满怀喜悦的感觉，使我忍不住想把这些充满创意变化的美食推介给大家，JUST DO IT！就是现在，就从这里开始，营造属于你自己的可口世界吧！

感谢教导过、帮助过我的亲友，更感谢瑞升所有工作人员的辛劳，谢谢！

陈淑娟





目 录

海鲜类

辣椒小鱼干·····6

香辣鱼丁·····7

腌蚬仔·····8

卤墨鱼·····9

姜丝小卷·····10

盐酥虾·····11

凉拌海蜇皮·····12

卤章鱼·····13

五味透抽·····14

金枪鱼沙拉·····15

豆瓣虱目鱼·····16

炒蚬·····17

炸酱·····21

香炒猪肝·····22

香辣耳丝·····23

豆豉炒肉·····24

卤猪舌·····25

酱瓜肉饼·····26

凉拌鸡丝·····27

葱酱烤鸡翅·····28

五香卤鸡肫·····29

葱油蒸鸡·····30

小黄瓜拌鸡肫·····31

豉汁凤爪·····32



肉类

香烤三层肉·····18

沙茶肉丁·····19

榨菜炒肉丝·····20

蔬菜类

九层塔茄子·····33

话梅苦瓜·····34

奶油香菇·····35

胡椒四季豆·····36





什锦沙拉·····37

什锦泡菜·····38

竹笋沙拉·····39

柴鱼韭菜·····40

素炒三香·····41

香拌芝麻牛蒡·····42

凉拌海带丝·····43

麻辣小黄瓜·····44

味噌薯叶·····45

麻油川七·····46

酸豇豆·····47

凉拌素鸡·····48

辣渍卷心菜·····49

红绿花生·····50

腌嫩姜·····51

酸菜·····52

水煮秋葵·····53

广东泡菜·····54

凉拌三丝·····55

凉拌洋葱·····56

凉拌大头菜·····57

蛋、豆腐类

番茄炒蛋·····58

苦瓜炒蛋·····59

五彩蒸蛋·····60

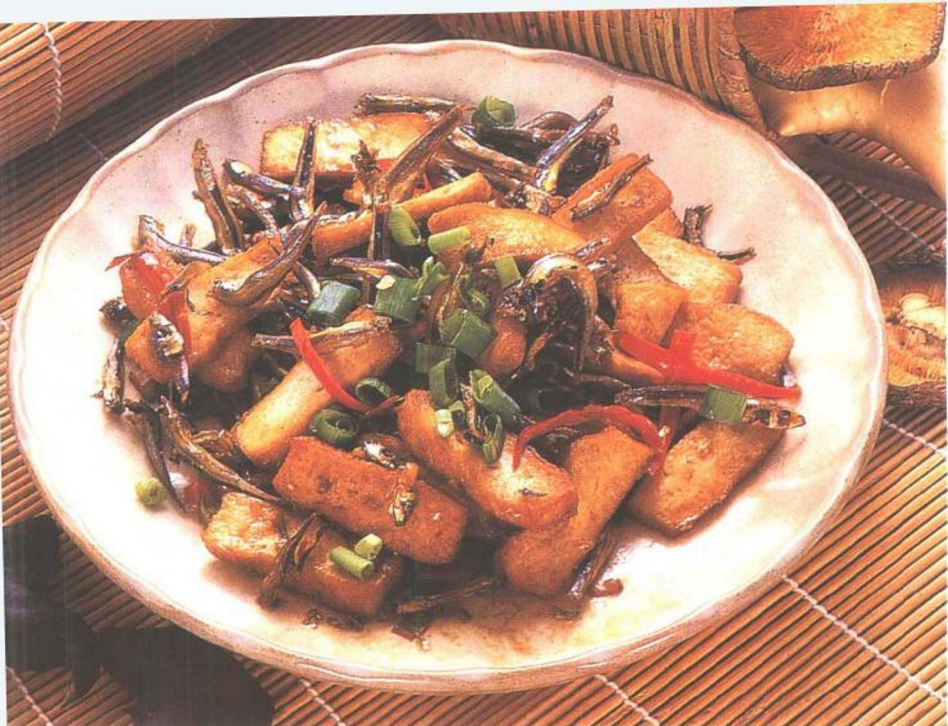
茶叶蛋·····61

清蒸臭豆腐·····62

皮蛋豆腐·····63

香炒干丝·····64





辣椒小鱼干

Dried Little Fish with Chili



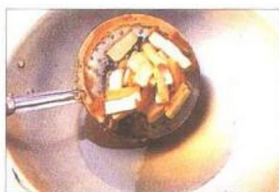
材料 五香豆腐干5块, 丁香鱼干40克, 蒜末、葱末各2大匙, 辣椒2支。

调味料 酱油2大匙、酒1茶匙、糖1/2大匙、清水及盐各少许。

重点提示 在油尚未热时即放入豆腐干拌炒, 才不会粘锅。



1 丁香鱼干洗净后, 用冷水泡约15分钟, 捞出沥干备用, 辣椒切丝。



2 豆腐干切成长条状, 用冷油炸至成脱水状, 即可盛出。



3 锅内留1大匙油, 爆香蒜末、葱末及辣椒丝, 再加入小鱼干拌炒, 淋酒1茶匙后, 将豆腐干回锅, 加其他调味料调味, 待汤汁收干, 撒上葱青即可盛盘。



香辣鱼丁

Diced Fish

材料 草鱼中段约600克、姜3片、葱2支、白芝麻2大匙、辣椒2支。

调味料 ①酱油1.5大匙、酒1大匙、干淀粉1大匙。②花椒粒1/2茶匙、蒜末1大匙。③酱油膏1茶匙、糖1/2茶匙、清水1/2杯。

重点提示 鱼过油时应注意油温要够热，才不会粘锅。



1 草鱼洗净后剔除大骨，切成丁，加入调味料①及拍过的姜片、葱腌20分钟。



2 辣椒切末，白芝麻放入烤箱，以150℃烤8~10分钟，或以干锅炒香备用。准备半锅炸油，待油热后放入腌制好的鱼丁略过油即捞出。



3 另锅加少许油，爆香调味料②后将其捞出，再加调味料③略拌炒，即放入鱼丁及辣椒末拌炒，待汤汁收干后撒上白芝麻拌匀即可。



腌 蚬 仔

Marinated Clams



材料 蚬 600 克、辣椒 1 支、蒜末 2 大匙、姜末 1 大匙。

调味料 酱油 2 大匙、醋 1/2 大匙、糖 1/2 大匙、香油少许。

重点提示 若怕蚬太生有腥味，可煮至八分熟再熄火。



1 蚬洗净后，泡在水中，待吐干净沙后沥干水分。煮一锅滚水，加入酒少许，放入蚬后，熄火并盖上锅盖焖 3~5 分钟。



2 捞出蚬盛盘，在调匀的调味料中加入斜切的辣椒及蒜末、姜末，淋在蚬上拌匀后，腌制 2 个小时即可。



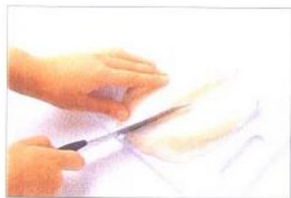
卤 墨 鱼

Spiced Cuttlefish

材 料 墨鱼1尾、辣椒1支、姜3片、葱1支、大蒜2粒、香菜适量。

调 味 料 酱油2大匙、酒1茶匙、冰糖1茶匙、水1碗。

重 点 提 示 墨鱼不耐久煮，故时间火候的控制很重要。



1 墨鱼洗净后撕除薄膜，对剖开来。

2 辣椒及葱对切并拍过，大蒜及姜片也用刀拍过。取一个锅子，放入所有调味料和辣椒、葱、大蒜及姜片同煮。

3 加入墨鱼，用微火煮，并不时翻动，熬煮至汤汁将收干，即可切片盛盘，再撒上少许香菜即可。



姜丝小卷

Cuttlefish Shredded Ginger

材料 小卷8尾、姜片6片。

调味料 酱油1大匙、糖1/2茶匙、酒1.5大匙、胡椒粉少许。

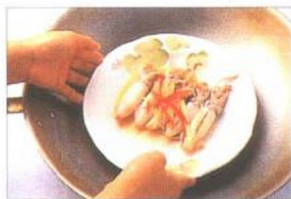
重点提示 小卷清洗时宜小心取出墨囊，以免影响色相。



1 小卷洗净，剖开，小心取出墨囊后排入盘中。



2 嫩姜片切成细丝，辣椒也切成丝，加在小卷上。把所有调味料拌匀后，慢慢淋在小卷上。



3 移入蒸锅中以大火蒸10~15分钟即可。



盐酥虾

Deep-fried Shrimp with Salt

材料 鲜虾600克，蒜末、姜末、葱末各2大匙，辣椒1支。

调味料 ①酒1大匙、干淀粉2大匙、酱油及盐各少许。②酱油1大匙、糖1/2茶匙、胡椒粉、盐适量。

重点提示 炸虾时油一定要热，动作要快，虾才酥嫩。



1 虾清洗干净并去除须，以调味料①腌10~12分钟。



2 准备一锅炸油，把腌好虾的汤汁倒掉，再撒上约2大匙的干淀粉，入热油锅中炸酥后捞出。



3 另以少许油起油锅，爆香葱、姜、蒜末，把虾回锅快炒，加入调味料②快速炒匀即可盛出。



凉拌海蜇皮

Mixed Jellyfish Salad



材料 海蜇皮2张、胡萝卜半支、芹菜2支。

调味料 酱油1大匙，辣椒酱1大匙，糖、醋各1茶匙，麻油少许。

重点提示 泡海蜇皮的水至少要换2~3次才能减去除腥涩味。



1 海蜇皮洗净后对折切细丝，用温水泡4~6小时，其间要换2~3次水。



2 胡萝卜洗净切细丝，芹菜切寸段备用。



3 将所有材料拌匀，再加上调味料调匀即可。



卤 章 鱼

Spiced Octopus

材 料 小章鱼 600 克、苹果西打（即苹果酒）1 瓶、蒜末 1/2 大匙、香菜少许。

调 味 料 ① 酱油膏 2 大匙、蚝油 1 大匙、糖 1/2 茶匙。② 酱油膏 1/2 茶匙、水 1/4 杯、湿淀粉 1 大匙。

重点提示 海鲜类不耐久煮，煮时应注意汤汁不要放过多。



1 小章鱼洗净后放入锅中，加苹果西打（淹没材料即可）及调味料①卤约10分钟捞出盛盘。

2 另起油锅，爆香蒜末后，加入卤章鱼的汤汁及调味料②，再用湿淀粉勾芡后即成酱汁。

3 小章鱼撒上少许香菜，再淋上些酱汁即可。



五味透抽

Five-spiced Fresh Cuttlefish



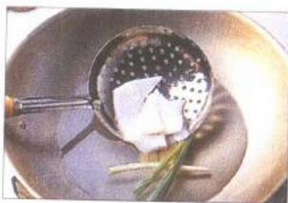
材料 透抽2尾、葱、姜、蒜、辣椒末各1大匙。

调味料 酱油2大匙、醋1茶匙、糖1茶匙、麻油1/4茶匙。

重点提示 为避免海鲜甜味流失，汆烫时动作要快，水也不宜过多。



1 透抽洗净，去除薄膜，由中间对剖开来，在内部划上花纹，切成菱形块备用。



2 煮开半锅水，并在水中加入少许盐、米酒及拍过的葱段姜片，放入透抽，汆烫一下后捞出盛盘。



3 把调味酱汁加上葱、姜、蒜、辣椒末，调匀成五味酱汁，淋在透抽上即可。