

佳肴珍品
美味人生

健康美味百分百 03



经济宴客菜

方便快捷

经济实惠

阎喜霜·主编

怀丽华·编著



图书在版编目(CIP)数据

经济宴客菜/阎喜霜主编. - 天津:天津科学技术出版社,2005
(迷你食谱)

ISBN 7-5308-3576-0

I. 经… II. 阎… III. 菜谱-菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 091400 号

责任编辑:吉 静 李荔薇 王 彤

责任印制:王 莹

天津科学技术出版社出版

出版人:胡振泰

天津市西康路 35 号 邮编 300051 电话(022)23332393

网址:www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京世纪雨田印刷有限公司印刷

开本 889×1194 1/40 印张 2 字数 10000

2010 年 2 月第 1 版第 5 次印刷

定价:10.00 元

经济宴客菜

阎喜霜·主编

怀丽华·编著



天津科学技术出版社

Contents

目录

迷你食谱

经济宴客菜



- 家常豆腐 4
- 三宝炒肉片 5
- 素焖扁豆 6
- 番茄牛肉煲 7
- 圆笼排骨 8
- 美人豆腐 8
- 焖鸳鸯蛋 9
- 佛手白菜 9
- 干煸牛肉丝 10
- 辣子鸡丁 11
- 扒兔肉 12
- 鱼香肉丝 13
- 五彩虾仁 14
- 干烧刀鱼 14
- 椒麻鸡丝 15
- 串炸里脊 15
- 东坡肘子 16
- 回锅肉 17
- 咖喱牛肉 18
- 梅菜蒸猪肉 19
- 海米烧油菜 20
- 拔丝苹果 20
- 榨菜蛋花汤 21
- 草菇家常豆腐 21
- 特色小炒王 22
- 西芹炒牛柳 23
- 冬笋炒香菇 24
- 香酥鸡 25
- 宫保鸡丁 26
- 糖醋鲫鱼 26
- 炸烹大虾 27
- 干煸牛肉丝 27
- 冬菜绍子鱼 28
- 家常热味肘子 29
- 红烧乳鸽 30
- 茭白炒蛋 31
- 姜丝茭白 32
- 拔丝香蕉 32
- 三鲜熘豆花 33
- 玉米花鲤鱼汤 33
- 姜汁蹄花 34
- 扣肉仔兔 35
- 菜心牛肉 36
- 丝瓜炒蛋 37
- 蜜豆腌牛肉柳 38
- 干烧竹荪 38
- 煎茄子 39
- 炒虾腰 39
- 干煸膳片 40
- 夫妻肺片 41
- 元葱猪排 42
- 榨菜肉丝 43
- 猪排炖海带 44
- 香菇扒芥蓝 44

●拔丝山药	45
●清炖狮子头	45
●龙凤酥腿	46
●红烧鸭	47
●水煮虾	48
●家常海参	49
●酸辣鸡蛋汤	50
●腰果炒鸡丁	50
●芙蓉鸡蛋	51
●豆瓣鲜鱼	51
●水煮肉片	52
●乌鸡炖甲鱼	53
●炒鳝丝	54
●咖喱兔肉	55
●橙汁冬瓜球	56
●翡翠虾仁	56
●腰果肉丁	57
●虎皮辣椒	57
●五更肠旺	58
●鱼香豇豆	59
●宫保虾仁	60
●酱烧肘子	61
●空心菜排骨汤	62
●冬菇炒油菜	62
●肉片烧菜花	63
●锅巴肉片	63
●五丝蒸草鱼	64
●豉椒鳊鱼	65
●翠椒酿肉	66
●怪味鸡片	67
●葱酥鱼	68
●炸熘松花蛋	68
●樱桃肉	69

●苦菜熘鸭丝	69
●仔姜爆乳鸽	70
●芦笋润肺汤	71
●莲子薏仁汤	72
●清肝芦荟汤	73
●青丝白云	74
●葱油南瓜条	74
●青椒爆鸡块	75
●橙汁煎软鸡	75
●玉竹排骨汤	76
●枸杞萝卜汤	77

食物相克中毒图解	78
食物胆固醇含量	79



家常豆腐

■ **原料：**豆腐600克，水发香菇、净笋各25克，油500克，青蒜、泡辣椒、豆瓣酱、姜汁、酱油、白糖、味精、料酒、水淀粉、辣油各适量，黄豆菜汤200克。

■ 做法：

1. 将豆腐切成0.6厘米厚的片；香菇、净笋切片；泡辣椒切小段；青蒜切片。

2. 旺火坐锅，注入油，烧至七成热，下豆腐炸至起软皮，浮在油面，并呈金黄色时捞出沥净油。

3. 原锅留底油，下香菇、笋片煸炒，放入豆瓣酱、酱油、白糖、料酒、姜汁、黄豆菜汤和豆腐，烧开后盖上盖，用小火烧5分钟，用旺火收浓汤汁，加入青蒜片、味精，水淀粉勾芡，淋上辣油即成。



营养对对碰：

鲤鱼和豆腐，二者搭配是很好的补钙食疗方。此外，二者搭配吃，不仅具有营养互补的作用，而且还有一定的防病、治病功效。



生活小窍门

皮革制品，如皮夹克、皮大衣、皮手套、皮沙发面，如果脏了，可用一块干净的绒布蘸上。鸡蛋清擦拭皮革，既可去污，又能使皮面发亮。

三宝炒肉片

■ **原料：**猪柳、秋葵、笔笋各100克，红萝卜半根，葱段3段，蒜蓉少许，食盐、生抽各1茶匙，花生油250克，水淀粉适量。

■ 做法：

1. 猪柳切片加水淀粉、食盐、花生油略腌；秋葵斜刀切段；红萝卜切片。

2. 起锅爆香青红椒件、葱段、蒜蓉，放入肉片，淋入绍酒猛火快炒，再依次放入秋葵段、笔笋段、红萝卜件一起翻炒，淋入生抽，加食盐调味炒匀。

3. 用生粉勾芡，加包尾油上碟。

食疗指南针：

猪肉软嫩易于消化吸收；海带可以为人体提供大量的矿物质和微量元素，二者配菜同食，除湿功效会显著增加。



爱心小提示：

秋葵又名羊角豆。秋葵在凉拌和炒食之前必须在沸水中烫三五分钟以去涩。秋葵买来后应防止擦伤，否则擦伤后数小时即变黑。胃肠虚寒、经常腹泻的人不宜多食秋葵。



素焖扁豆

■ **原料：**扁豆500克，植物油30克，甜面酱20克，精盐、蒜片、姜末各50克。

■ **做法：**

1. 将扁豆洗净，从两端撕下老筋，理好后切成3厘米长的段。

2. 用旺火坐锅，入油，下入甜面酱搅炒几下，投入扁豆略炒，加入适量水和盐，用中火焖软，加入

蒜片、姜末，用旺火快炒几下，出锅即成。

爱心小提示：

扁豆烹调前应用冷水浸泡（或用沸水稍烫）再炒食。因为白扁豆中有一种凝血物质及溶血性皂素，如生食或炒不熟即食用，可引起呕吐等中毒反应。



番茄牛肉煲

味即可。

■ **原料：**牛肉片300克，番茄200克，冬菇100克，盐适量，色拉油15克。

■ **做法：**

1. 将番茄洗净切十字花刀，用开水烫熟。

2. 冬菇剪短用开水泡软。

3. 锅上火倒油烧热，倒入番茄略炒，再放入沙锅中加入600克水煮沸，放入冬菇及牛肉片同煮。用盐调

营养大揭秘：

番茄（每100克）可食部分为97%，其中水分95.9毫升，蛋白质0.8克，脂肪0.3克，糖类2.2克，热能62.8千焦，钙8毫克，磷24毫克，铁0.8毫克，钾191毫克。

圆笼排骨

【原料】

排骨500~750克，精盐、白糖、花椒、姜块、葱、料酒、香油、花椒、大料各适量。



做法

1. 猪排骨洗净，砍成长4厘米的段。

2. 放入汤锅内煮去血水，捞出沥干。

3. 盛盆内，加盐、料酒、花椒、大料、姜、葱、白糖拌匀，腌2小时。

4. 上笼蒸至肉软离骨取出，拣出姜、葱、花椒、大料，淋上香油即成。



生活小窍门

为使衣料不掉颜色，一是洗得勤洗得轻；二是用肥皂水和碱水洗的活，必须在水里放些盐；三是洗后要立即用清水漂洗干净，不要使肥皂或碱久浸或残留衣料中；四是不要在阳光下暴晒，应放在阴凉通风处晾干。

美人豆腐

【原料】

豆腐3块，油炸花生米50克（去皮），胡萝卜、油菜各25克，淀粉25克，面粉15克，葱、姜、盐、味精适量，鲜汤、香油少许，料酒10克，豆油1 000克（约耗100克）。



做法

1. 豆腐成泥，加精盐、味精、淀粉、面粉，做成30个丸子。

2. 丸子里装进一粒花生米，下炒勺，炸至金黄色捞出。

3. 胡萝卜、油菜切片，用水焯；葱、姜切末。

4. 放葱、姜末炆勺，再放胡萝卜片、油菜片煸炒，加味精、料酒、盐、鲜汤、丸子，烧开后勾芡，淋入香油即可。



生活小窍门

有色衣料会掉色，这和染料性质、印染技术有关。如一般染料大多容易在水里，尤其是在肥皂水、热水和碱水里溶化。潮湿状态下染料也易受阳光作用褪色。染料和纤维纹路结合得不够坚固的，洗涤时也易褪色。

焖鸳鸯蛋

【原料】

鸡蛋6只，鸡蛋3个，嫩菠菜150克，肥瘦肉150克，面粉50克，酱油25克，葱、姜末各5克，盐3克，味精1克，粉芡10克，清油500克（实耗65克）。

做法

1.鸡蛋煮熟，剥皮，切成两半；肉剁成泥，加酱油、盐、味精、葱、姜末成馅。

2.用面粉调糊，将半个鸡蛋、半个蛋形肉馅合拢成鸳鸯蛋坯。

3.用油将蛋坯炸成金黄色，倒出清油，加酱油和水，小火焖15分钟捞出，码盘。

4.用油煸炒菠菜成熟，放在鸳鸯蛋周围即成。



生活小窍门

蚕丝衣服经不起日光暴晒，夏天暴晒10天，衣料强度会降低3%。因此，丝织品洗涤后，放在阴凉处晾干为宜。

佛手白菜

【原料】

嫩白菜帮12个，豆腐100克，蘑菇25克，韭黄25克，葱、姜、盐适量，味精、料酒、香油少许，粉芡15克，鲜汤1勺，清油30克。

做法

1.嫩白菜帮切成8厘米的段，用水焯，再用凉水泡凉。

2.白菜帮横着以折，离对折1厘米处顺切4刀成5指形；将葱、姜、蘑菇、韭黄切末。

3.豆腐剁成泥，和蘑菇末、韭黄末、盐、味精、料酒、葱、姜末、香油调拌均匀，夹在白菜块中即成佛手形。上笼蒸10分钟左右，取出放盘内。

4.用油爆香葱、姜末后，添入鲜汤、料酒、盐，勾入流水芡，淋些香油，浇在佛手上即可食用。

【特点】

白菜脆嫩，馅香可口。



教你这一手：

牛肉肉质老，筋多，必须横着纤维纹路切，才能把筋切断，以便烹调出口感好的菜肴来，若顺着纹路切，筋腱会保留下来，烹调后肉质会更加老硬，难以咬断。

干煸牛肉丝

■ **原料：**牛瘦肉250克，芥菜150克，四川豆瓣酱35克，花椒1克，料酒15克，精盐2克，酱油、葱、辣椒粉各10克，姜25克，味精3克，白糖5克，花生油100克。

■ 做法：

1. 将牛肉洗净切丝；葱、姜去皮切丝；芥菜洗净切丝。

2. 炒锅内放入花生油烧热，放花椒炒黄出香味时，立即捞出，擀碎花椒成面。

3. 锅内加入肉丝，用中火反复煸炒，使肉丝快炒至干时，加入葱、姜丝、豆瓣酱炒片刻后，加入辣椒粉，再煸炒加入豆瓣酱、料酒、白糖、精盐、味精，炒至肉丝成棕红色，入口即碎时，加入芥菜丝翻炒两下，出锅盛盘内，撒上花椒面即成。

辣子鸡丁

■ **原料：**仔公鸡胸脯肉200克，慈姑5只，泡辣椒6只，料酒1茶匙，高汤、糖、醋、姜末、蒜末、淀粉各适量，酱油少许。

■ **做法：**

1. 将鸡肉洗净，去掉皮，用刀尖轻轻地扎几下，使其入味，然后用刀切成1厘米大小的方丁；姜、蒜去皮切成片；葱白切成1厘米长的段；泡辣椒去蒂去籽，用刀剁细；慈姑洗净去皮，也切成1厘米大小的方丁。

2. 将鸡丁用盐、料酒和水淀粉拌匀；味精、盐、白糖、醋、料酒、水淀粉和高汤调成汁；烧热锅，下油，烧至七成热，将鸡丁下锅，快速炒散，即加入剁细的泡辣椒急速翻炒，再将备好的姜、葱、蒜、慈姑丁倒入锅内炒匀后，下调味汁即可。



教你这一手：

宰杀过的鸡、鸭如果没有放净血，烧煮后肉色会发黑，并有腥味。如果用清水把鸡肉、鸭肉浸至白净再烹制就可以去腥了。



扒兔肉

■ **原料：** 去骨熟兔肉500克，油、盐、酱油、花椒面、葱、蒜片、姜末、淀粉、味精各适量。

■ **做法：**

1. 将兔肉切成6厘米长、1.5厘米宽的长条。

2. 旺火坐锅，加油烧热，用葱、姜、蒜炝锅，放入兔肉条、花椒面、酱油、盐，加适量汤烧开后

去浮沫，小火焖至肉烂汁浓时加味精，用水淀粉少许勾芡，淋明油，出锅装盘即可。

爱心小提示：

新鲜兔肉有点腥，在烹制前可将兔肉放入清水中浸泡1小时便可去除腥味。兔肉与黑芝麻同烹可滋阴润燥，益气生津。



鱼香肉丝

■ **原料：**猪瘦肉400克，木耳20克，泡辣椒40克，白糖、醋各1汤匙，酱油2茶匙，高汤60克，葱花、姜、蒜茸各适量。

■ 做法：

1. 将猪肉切丝；姜、蒜去皮剁细；泡辣椒去蒂，去籽，用刀剁细；木耳用温水发涨，洗净切丝。

2. 炒锅热油，入肉丝煸炒，待六成热时下入其他原料同炒。

3. 淋入高汤、调料翻炒入味，出锅即成。

爱心小提示：

干木耳烹调前宜用温水泡发，泡发后仍然紧缩在一起的部分不宜吃。鲜木耳含有毒素不可食用。黑木耳有活血抗凝的作用，有出血性疾病的人不宜食用。孕妇不宜多吃。

五彩虾仁

【原料】

虾仁100克，净笋75克，净水发香菇30克，红肠（或方腿）30克，青豌豆（或切成小丁的刀豆）50克，鸡蛋（用蛋清）1只，猪油100克，干淀粉、水淀粉各10克，麻油10克，精盐、味精、葱花各少许。



做法

- 1.虾仁洗净、上浆；笋、香菇、红肠切丁；笋先用水焯。
- 2.勺放猪油，放虾仁，炒至呈洁白色时，放辅料搅匀捞出。
- 3.放葱花煸香，放汤、味精、精盐，烧沸，淀粉勾芡。
- 4.把主辅料放入，翻匀拌匀，淋上麻油即成。



生活小窍门

洗涤化纤织物，宜用手压洗或轻轻揉搓，最怕强力揉搓拧绞。

干烧刀鱼

【原料】

刀鱼2条（约300~350克），猪肉末25克，葱花、姜末各5克，水淀粉10克，白糖5克，味精、蒜泥各少许，辣油、酱油各10克，黄酒15克，生油100克，米醋5克。



做法

- 1.刀鱼洗净、切段，用黄酒和酱油渍拌。
- 2.刀鱼下勺略煎，使两面呈金黄色捞出。
- 3.下肉末炒散，加葱、姜、蒜煸香，放黄酒、酱油、白糖、刀鱼、清水，烧沸，入味，加味精，收汁。
- 4.淀粉勾芡，撒上葱花，淋上醋与辣油即可。



生活小窍门

衣服上沾有酱油如何洗掉？新迹用冷水搓洗后再用洗涤剂洗，陈迹应在洗涤剂中加入适量的氨水，也可用2%的硼砂溶液洗；毛、丝织品可用10%的柠檬酸洗。

椒麻鸡丝

【原料】

鸡脯肉200克，莴笋丝50克，花椒5克，酱油20克，香醋10克，精盐适量，白糖5克，葱白、生姜、味精各少许，香油20克。

做法

- 1.花椒、葱、姜剁成细茸。
- 2.加酱油、盐、白糖、味精、香醋、香油，调成椒麻汁。
- 3.莴笋切丝，盐腌，装盘、铺平。
- 4.鸡脯肉用沸水烫熟，撕碎，放在莴笋丝上，淋椒麻汁即可。



生活小窍门

衣物上沾了蜡烛油，应先用小刀轻轻刮去表面蜡质，然后用草纸两张分别托在污渍的上下，用熨斗熨两三次，用熨斗的热量把布纤维内的蜡质熔化，熔化的蜡油被草纸吸收掉。反复多次，蜡烛油即可除净。

串炸里脊

【原料】

猪里脊肉150克，烟熏肉（或方腿肉）100克，青椒75克，洋葱100克，番茄酱20克，白糖10克，黄酒、味精、精盐、辣酱油、胡椒粉各适量，色拉油250克（实耗80克）。

做法

- 1.将猪里脊肉、烟熏肉、青椒、洋葱切成相仿厚片。
- 2.将里脊肉、青椒、烟熏肉、洋葱各1片，用牙签串起。
- 3.放入勺内煎炸，表面呈金黄色捞出。
- 4.先放番茄酱煸炒，再加白糖、精盐、味精、胡椒粉、黄酒、肉串、少量清水，烧沸入味，收汁即可。



生活小窍门

性格内向沉着的人，宜选择素净淡雅的服装，而个性外向且好动的人，尤其是年轻的少女们，很适合色泽鲜嫩的服装，诸如黄色、红色、苹果绿和橘色的都比较好，穿后可充分显出青春的朝气。