

大厨



家常菜

13

杨桃文化 © 编著

汕头大学出版社

40道 开心下饭菜



惊喜
超低价

名厨教你做家常菜/在家也做得出五星级美味 ★★★★★

全球最大中文食谱搜寻网站 www.ytower.com.tw



笋片炒腊肉、三杯中卷、竹筒烧酒虾、梅菜扣肉……

40道吃过不忘的下饭菜，让你把吃饭变享受，体验大快朵颐的快感！



大厨

家常菜



ISBN 7-81036-768-4



9 787810 367684 >

本册
定价: 10.00元

ISBN 7-81036-768-4/TS·101

定价: 50.00元(全5册)

图书在版编目(CIP)数据

40道开心下饭菜 / 杨桃文化编著. — 汕头: 汕头大学出版社, 2005. 10

(大厨家常菜系列)

ISBN 7-81036-768-4

I 4… II. 杨… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第120125号

本书经杨桃文化事业有限公司授权, 出版中文简体字版本。

非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

40道开心下饭菜

编 著: 杨桃文化

责任编辑: 廖醒梦 李小平

责任校对: 段文勇

封面设计: 王 勇

责任技编: 姚健燕

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市汕头大学内 邮 编 515063

电 话: 0754-2903126 0754-2904596

印 刷: 深圳市森广源印刷有限公司

开 本: 890 × 1168 1/16

印 张: 3

字 数: 20千字

版 次: 2006年1月第1版

印 次: 2006年1月第1次印刷

印 数: 10000册

定 价: 50.00元(全5册)

ISBN 7-81036-768-4/TS·101

发行/广州发行中心 通讯邮购地址/广州市天河区北路

177号祥龙阁3004室

邮编/510620 电话/020-22232999 传真/020-22232999-6001

网址: www.ytower.com.tw (全球最大华文食谱搜寻网站)

马新发行所/城邦(马新)出版集团

电话/603-90563833 传真/603-90562833

E-mail: citeckm@pd.jaring.my

版权所有, 翻版必究

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换



大厨 家常菜 的故事

如何让大厨的烹饪智慧，更多地传授给热爱美食的人们？怎样让大厨走出殿堂，为更多人的生活带来美味呢？

怀着这样美好的初衷，汕大出版社通过拥有全球最大华文食谱搜寻网站的杨桃文化事业有限公司，邀约众位大师级专业厨师，精选出“大厨家常菜”系列。系列中的每一道菜式的烹饪，都经过大厨亲自现场制作、工作人员现场试吃、现场拍摄，图书制作的过程十分专业和严谨。

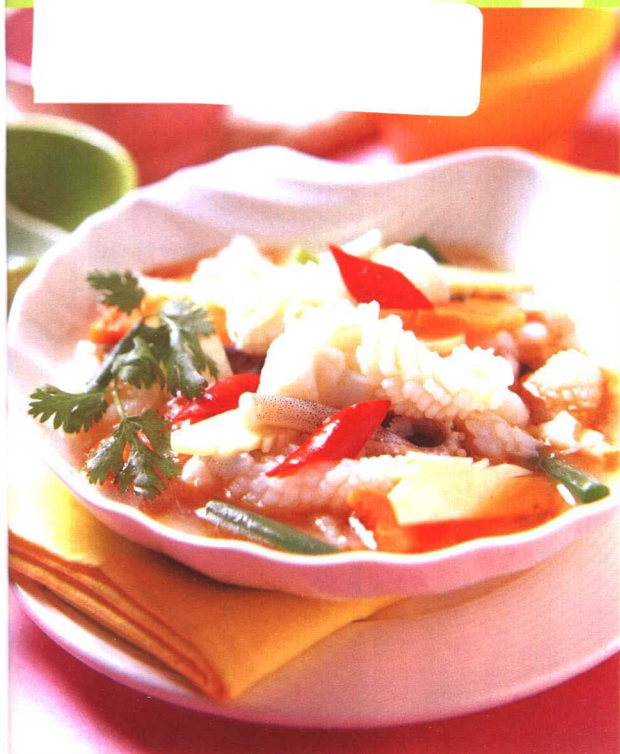


汕大社生活编辑室推出本系列的企望是，让大厨教人们在自家的厨房利用简单器具，轻松制作出好吃、好看、好营养的各种家常菜。让初入厨的人，也有大师的从容，让普通百姓人家也能做得出五星级酒店的非凡美味！

“大厨家常菜”系列的每一道菜谱，都有完整的材料、调味料、做法、制作工具、水量、时间等重要信息。不论你是初进厨房不谙料理的生手，或是经验老到日煮万饔的老手，都能从中习得最健康、轻松、简单、方便的快手佳肴喔！希望你的厨房从此浓郁芬芳，生活从此活色生香哟！



40道开心下饭菜



CONTEN



4 导读 让人吃着开心的美味

5 怀旧特色下饭菜

- 6 笋片炒腊肉
- 7 蜜汁排骨
- 8 椒盐排骨
- 9 辣子鸡丁
- 10 三杯鸡
- 11 葱油鸡
- 12 麻辣田鸡
- 13 豆豉炒生肠
- 14 白菜卤
- 14 红烧笋肉
- 15 葱爆牛肉
- 16 花豆卤牛肉
- 17 蚝油蹄筋参
- 18 黄金蛋
- 18 菜脯蛋
- 19 辣炒菜脯
- 20 炸猪排
- 21 粉蒸排骨

22 海鲜特色下饭菜

- 23 鲜炸蚵仔酥
- 24 清蒸鲈鱼
- 25 茄汁鱼片
- 26 生炒花枝

TS 目录



- 27.....炒海瓜子
- 27.....三杯中卷
- 28.....盐酥龙珠
- 28.....盐酥虾
- 29.....酥炸喜相逢
- 30.....姜丝小管
- 30.....竹筒烧酒虾
- 31.....豆酥鳕鱼
- 32.....蚝干炖排骨
- 33.....荫豉鱼肚

34 客家特色下饭菜

- 36.....客家小炒
- 37.....姜丝大肠
- 38.....梅菜扣肉
- 39.....咸猪肉
- 40.....白斩鹅肉
- 41.....封肉
- 42.....客家板条
- 43.....韭菜炒猪血
- 44.....香酥溪虾
- 45.....蒜苗炒鲨鱼
- 46.....咸蛋苦瓜



导读

让人吃着开心的

的美味

在我们的美食回忆中，似乎总有那么几道下饭菜让我们想起来就食指大动，但是，苦于天时与地利，我们常常只能在梦中大啖一番。这次编辑部的美食家们特意为大家带来40道经典的客家下饭菜。姜丝小管的好吃爽口、葱油鸡的香气四溢、粉蒸排骨的绵致细腻……在本书中都会一一呈现给大家。

如果你学会了这40道下饭菜，就能在自己的厨房里开心地挥洒自己的创意，烹调出熟悉的味道，想吃就吃。还等什么呢？让我们一起动手吧！



怀旧特色下饭菜



笋片炒腊肉

材料

腊肉	4两
笋片	4两
洋葱	1/4个
四季豆	5根

调味料

盐	1/2小匙
酱油	1/2大匙
糖	1/3大匙
胡椒粉	1小匙

做法

- 1 将腊肉放入电锅蒸15分钟取出，待微凉后切成0.2厘米薄片，笋洗净、洋葱切片状、四季豆去蒂斜切后备用。
- 2 笋片与四季豆用沸水汆烫2~3分钟，捞起立即冲凉备用。
- 3 起油锅放入腊肉略爆香，油如果不足可以再加少许，随即加入洋葱爆炒1分钟，再加入笋片、四季豆段及调味料翻炒至均匀入味即可盛起食用。

小秘诀

湖南腊肉较咸，故需加水蒸熟以去除咸味；广东腊肉较甜，故不需加水蒸；但炒任何腊肉都要蒸熟再炒，肉片才不会变形。





蜜汁排骨

材料

排骨肉 …………… 600克
白芝麻 …………… 1小匙

调味料

黑醋 …………… 2大匙
蜂蜜 …………… 20克
冰糖 …………… 20克

腌料

洋葱末 …………… 1大匙
鸡粉 …………… 1/4小匙
盐 …………… 1大匙
米酒 …………… 2大匙

做法

- 1 排骨肉与腌料一起拌匀，腌约30分钟备用。
- 2 将腌好的排骨肉，放入180℃的油锅中，以中火炸至表面呈金黄色熟透即可捞起。
- 3 将炸好的排骨肉与调味料以小火拌炒约2分钟至均匀入味，起锅前撒上白芝麻即可。

椒盐排骨

材料

排骨 600 克
葱 30 克
姜 30 克
蒜头 30 克
地瓜粉 2 大匙

调味料

盐 1/2 大匙
黑胡椒粉 1 大匙

腌料

蒜头 2 瓣
葱 2 根
五香粉 1 小匙
米酒 3 大匙
酱油 1 大匙
糖 1 大匙
香油 1 大匙
蛋 1 个

做法

- 1 排骨剁成 5 厘米立方块，再与腌料一起拌匀，腌约 30 分钟，取出沾上地瓜粉，再放入油锅中油炸至熟。
- 2 葱、姜、蒜头剁成细末，先用 1 大匙油爆香，再将炸好的排骨放入拌炒，炒的时候再撒入盐及黑胡椒粉，拌匀入味即可。



辣子鸡丁



材料

鸡腿肉 ……………300克
小黄瓜 ……………200克
熟花生 ……………50克
辣椒 ……………2根
葱 ……………1根
蒜头 ……………1瓣

调味料

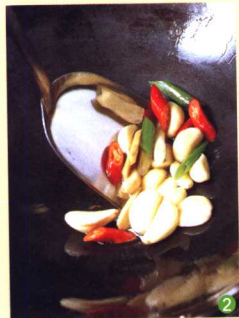
酱油 ……………1大匙
胡椒粉 ……………1小匙
米酒 ……………1大匙
生粉 ……………1大匙
香油 ……………1大匙
盐 ……………1小匙

做法

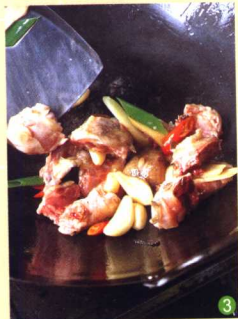
- 1 鸡腿肉切丁，先用调味料拌匀，再放入烧热的油锅中，稍微过一下油，捞起后沥干油分备用。
- 2 小黄瓜切丁，辣椒、葱切小段，蒜头拍碎备用。
- 3 锅内放入2大匙油烧热，先爆香辣椒、葱、蒜头，再放入鸡丁、小黄瓜及3大匙水，拌炒均匀后，放入熟花生、盐，再炒匀，盛入盘中即可食用。



1



2



3



4



5



鸡肉这样做，好好吃！

三杯是指一杯麻油、一杯酱油、一杯米酒，但这种分量对您来说或许太油腻或太咸，您可以按1:1:1的比例来斟酌分量，以适合自己的饮食习惯。

三杯鸡

材料

红辣椒 1/2 条
 葱 1 根
 鸡腿 1 只
 麻油 3 大匙
 老姜片 4 片
 蒜仁 5 瓣
 酒 3 大匙
 酱油 3 大匙
 白砂糖 1 大匙

做法

- 1 将红辣椒切片备用，葱切段备用，鸡腿洗净后切块备用。
- 2 取一砂锅煲加入麻油，再用小火爆香老姜片、蒜仁、红辣椒片、葱段，炒到香味溢出。
- 3 在做法2中继续加入鸡腿块、酒、酱油、白砂糖，并不时地搅拌，然后以中火烧煮到酱汁快收干时即可。

葱油鸡

材料

母鸡 1只

调味料

香油 1/2杯

色拉油 1/2杯

葱 2支

蘸料

葱花 1杯

盐 2大匙

做法

- 1 烧开一锅水，把鸡放入，用中小火煮约12~15分钟，熄火后再浸泡10分钟，取出表面抹上香油，等凉后切片摆入盘子中。
- 2 烧热锅子，不加油，把盐干炒至灰色，再把蘸料中的盐、葱花一起放在较大的耐热碗中。
- 3 将调味料中的葱切末，和色拉油一起烧热，再冲入做法2的碗中，吃的时候，取鸡肉蘸葱油食用，或是将葱油淋在鸡肉上均可。





麻辣田鸡

材料

田鸡肉 …… 600 克
蛋 …… 1 个
酥炸粉 …… 200 克

调味料

辣椒酱 …… 200 克
芥末 …… 100 克
鸡粉 …… 1/4 小匙

做法

- 1 田鸡肉切块，与蛋、酥炸粉及调味料搅拌均匀。
- 2 将做法 1 的材料放入 120℃ 的油锅中，以小火油炸约 5 分钟，再调至大火炸约 3 分钟至表面呈金黄色，捞起沥油即可。
- 3 食用时可蘸取海山酱或甜辣酱，风味更佳。

豆豉炒生肠



材料

花枝(即墨鱼) 600克
生肠 300克
芥蓝菜 50克
青、黄、红椒片 100克
豆豉 5克
蒜泥 少许
葱末 少许
辣椒末 少许

面糊

蛋 1个
生粉 30克
玉米粉 50克

调味料

盐 1/2 小匙
胡椒粉 1/2 小匙
鸡粉 1/4 小匙

做法

- 1 将蛋、生粉、玉米粉混合均匀成面糊备用。
- 2 将花枝切成条状，均匀沾裹面糊，放入180℃的油锅中，以小火炸约4分钟至表面呈金黄色，捞起备用。
- 3 生肠切小段，汆烫一下；芥蓝菜洗净，切段备用。
- 4 热1小匙油，爆香豆豉，放入蒜泥、葱末和辣椒末爆香，再加入调味料、椒片、芥蓝菜、生肠段以及炸好的花枝，用大火快速拌炒均匀即可。