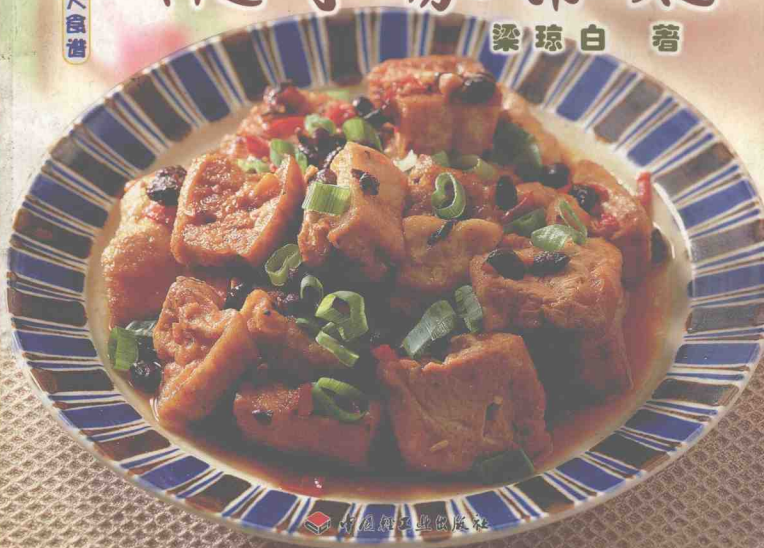




现代人食谱

快手家常菜

梁琼白 著



中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

快手家常菜 / 梁琬白著. —北京: 中国轻工业出版社, 2001.3 (20)
(现代人食谱)

ISBN 7-5019-3097-X

I. 快… II. 梁… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 10700 号

版权声明

原书名: 快手家常菜

作者: 梁琬白

©台湾膳书房文化事业有限公司 1998

本书中文简体版本由台湾膳书房文化事业有限公司授权出版

责任编辑: 施纪 费昕	责任终审: 劳国强	封面设计: 张 颖
版式设计: 赵益东	责任校对: 燕 杰	责任监印: 胡 兵

*

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京国彩印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2001年3月第1版 2004年6月第8次印刷

开 本: 889 × 1194 1/24 印张: 3.5

字 数: 76千字 印数: 20001-25000

书 号: ISBN 7-5019-3097-X/TS · 1870

定 价: 18.00元

著作权合同登记 图字: 01-2001-0396

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-88390721 88390722

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

· 如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换 ·

40542S1C112ZYW

人食谱



快手家常菜

◆ 梁琼白 著



中国轻工业出版社

目

录

5 茄汁焖鸡

7 生炒蒜薹肉

9 黄豆芽炒肉丝

11 金钩肉丝

13 茭白炒肉丝

15 馒头丸子

17 梅干菜丸子

19 梅干菜蒸排骨

21 双椒炒香肠



23 香根肚丝

25 炒肝片

27 炸肥肠

29 苦瓜肥肠

31 菜远牛肉

33 五味牛肉

35 青蒜牛肉

37 滑蛋牛肉

39 怀胎鲤鱼



41 豆豉草鱼头

43 咸鱼粒炒豆芽

45 香葱鳊鱼

47 软溜鱼片

49 鳊鱼汤

51 蒜瓣鱼头

53 蒜蓉蒸虾

55 虾蓉煎鸡

57 芝麻虾球

59 鱿鱼烧肉

61 蒜炒牡蛎

63 麻婆豆腐

65 金镶豆腐

67 三下锅

69 酥皮菇盒

71 炸茄盒

73 炒韭菜松

75 虾酱豆腐

77 香辣豆腐

79 干煸苦瓜

81 腐乳龙须菜

83 咸蛋苦瓜





茄汁焖鸡



材料

棒棒腿4只、洋葱半个、蒜末1茶匙、食用油适量



调味料

- (1) 酱油 2 大匙
- (2) 酒 1 大匙、番茄酱 5 大匙、糖 1 大匙、盐半茶匙、清水 1 杯



作法

1. 棒棒腿洗净后，擦干水分，拌入调味料(1)均匀沾满外皮，再放入热油中炸上色捞出。
2. 洋葱洗净、切丁，用2大匙油炒软后，加入蒜末和调味料(2)炒匀。
3. 放入棒棒腿烧入味，中途多翻动，使其均匀受热，待汤汁收干到黏稠时，即可盛出。

重点提示

1. 棒棒腿指的是鸡腿的下半段，可在超市或菜市场的肉摊买到，但多半是肉鸡腿，所以炸过再烧，肉质有弹性。
2. 食用油一般为植物油，为烹调常用材料，在随后的“材料”介绍中不再提及。



生炒蒜薹肉



材料

五花肉 250 克、蒜薹 150 克、辣椒 2 个



调味料

- (1) 酒 1 大匙、酱油 1 大匙、糖半茶匙
- (2) 盐半茶匙、清水 4 大匙



作法

1. 五花肉洗净，切薄片，拌入调味料(1)略腌。
2. 将 2 大匙油烧热，放入肉片大火爆炒，肉色变白时盛出。
3. 蒜薹择除老梗，洗净，切小段；辣椒片开，去籽，切粗丝；用 2 大匙油炒蒜薹，并加调味料(2)，放入辣椒丝同炒。
4. 倒入肉片，炒至汤汁收干即盛出。

重点提示

1. 五花肉肥瘦兼杂，口感较佳，不宜用太瘦的肉，否则口感干涩。
2. 择蒜薹时要先去掉前段粗硬部分以及尾段；炒时不宜加盖，否则色泽会变黄。



黄豆芽炒肉丝



材料

瘦肉 250 克、黄豆芽 150 克、蒜末半大匙、辣椒 2 个、韭菜 4 根



调味料

- (1) 酒 1 大匙、酱油 1 大匙、芡汁 1 大匙
- (2) 酱油 2 大匙、糖 1 茶匙、胡椒粉少许、清水 4 大匙、芡汁半大匙



作法

1. 瘦肉切丝，拌入调味料(1)腌 10 分钟。
2. 黄豆芽择去尾须，洗净；辣椒去籽，切丝；韭菜洗净，切小段。
3. 先用 5 大匙油炒散肉丝，变白时盛出，以余油炒蒜末，再放入黄豆芽炒熟。
4. 肉丝回锅，辣椒放入，并加调味料(2)和韭菜炒匀，即可盛出。

重点

提示

1. 这是道家常菜，因此瘦肉可选用任何部位，不必专挑里脊肉，以现有材料及个人习惯选肉即可。
2. 没有韭菜时可用葱代替。



金钩肉丝



材料

水发鱿鱼半条、五花肉300克、葱3根、
辣椒1个



调味料

酒1大匙、酱油2大匙、盐1/4茶匙、
胡椒粉少许、糖1茶匙、清水4大匙



作法

1. 水发鱿鱼洗净，先横切两刀成三等份，再将每等份直切成条，烧热2大匙油爆炒，待其卷曲盛出。
2. 五花肉去皮、切丝；葱切小段；辣椒去籽、切丝。
3. 用3大匙油先爆炒五花肉，然后放入葱白和辣椒丝炒香，接着鱿鱼回锅同炒，加入所有调味料。
4. 炒至汤汁稍收干时放入葱叶炒匀即盛出。

重点提示

1. 鱿鱼如果切错就不会卷，因其弯曲如钩所以叫金钩，可买现成发好的鱿鱼，但不要发得太软，否则口感较差。
2. 留一点葱叶最后再放比较好看。



茭白炒肉丝



材料

里脊肉 250 克、茭白 2 根、五香豆腐干 5 片、蒜末 1 大匙、辣椒 1 个、葱 2 根



调味料

- (1) 酒 1 大匙、酱油 1 大匙、淀粉半茶匙
- (2) 酱油 2 大匙、糖半大匙、胡椒粉少许、清水 4 大匙、茭汁半大匙



作法

1. 里脊肉洗净，切丝，拌入调味料(1)腌 15 分钟。
2. 茭白洗净，切丝；辣椒去籽，切丝；葱切段；五香豆腐干切丝，备用。
3. 先用 5 大匙油炒散肉丝，变白时盛出，以余油炒蒜末和茭白丝、辣椒丝、五香豆腐干丝，并加入调味料(2)炒匀，最后放葱段，炒好即盛出。

重点

提示

1. 茭白未切丝前先泡，以免发干，炒前再切比较好。选购时不要买有黑点的，以外形光洁白暂者为佳。
2. 炒完肉丝如有粘锅情形，要先将锅洗净再炒，以免使菜变黑。



馒头丸子



材料

肉馅400克、馒头半个、蛋1个



调味料

- (1) 酒1大匙、盐1茶匙、淀粉1茶匙
- (2) 椒盐或番茄酱3大匙



作法

1. 馒头切片，用水泡软，捞出挤干水分，和肉馅一起剁匀。
2. 加入蛋和调味料(1)调匀，挤成丸子状，放入热油中炸至浮起且外皮酥黄时捞出，放在垫有干净生菜的盘内。
3. 食用时附上调味料(2)蘸食即可。

重点

提示

1. 馒头不要切太薄，免得泡水时捞不起来，或含水太多。
2. 炸好起锅时，要开一下大火，把吸入的油逼出，吃起来才不会太油腻。