

国家领导人专职保健医生胡维勤审订推荐

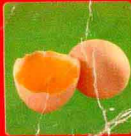
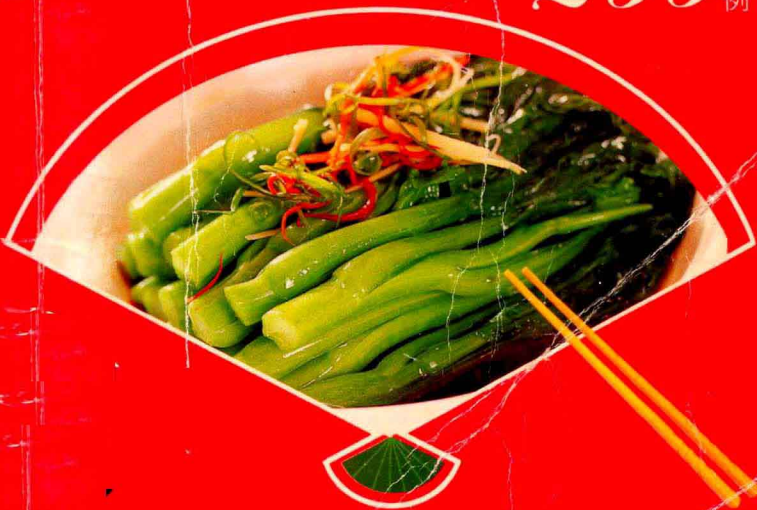


美食中国(01)
只买好的, 不买贵的!
100%超值

5分钟做

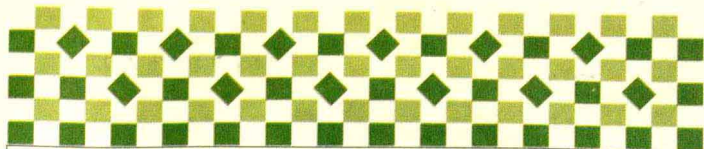
家常菜

200例



120道家常菜+148个食材处理窍门+详尽的步骤讲解

南海出版公司



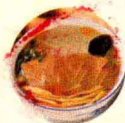
Meishi Zhongguo



美食中国(01)



5分钟做家常菜



南海出版公司

图书在版编目(CIP)数据

5分钟做家常菜 / 深圳市金版文化发展有限公司主编. —海口: 南海出版公司, 2007. 9

(美食中国)

ISBN 978-7-5442-3616-4

I. 5… II. 深… III. 菜谱—中国 IV. TS972.182

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第032942号

MEISHI ZHONGGUO (01) —— 5 FENZHONG ZUO JIACHANGCAI

美食中国(01) —— 5分钟做家常菜

-
- 主 编 深圳市金版文化发展有限公司
责任编辑 陈正云 周诗鸿
封面设计 程 蓉
出版发行 南海出版公司 电话 (0898) 66568511 (出版) 65350227 (发行)
社 址 海南省海口市海秀中路51号星华大厦五楼 邮编 570206
电子信箱 nanhai cbgs@yahoo.com.cn
经 销 新华书店
印 刷 深圳市鹰达印刷包装有限公司
开 本 787mm×1092mm 1/32
印 张 40
版 次 2007年9月第1版 2007年9月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5442-3616-4
定 价 100.00元 (共10册)
-

南海版图书 版权所有 盗版必究

购书电话: (0755) 83476130

<http://www.ch-jinban.com>



前言

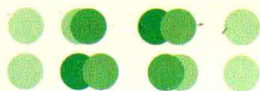


P R E F A C E

我们每天吃得最多的不是花大价钱买来的滋补品，而是人体必需的一日三餐，所以，只有重视日常饮食，才能既“吃出健康”，又防止“病从口入”。家常菜不仅经济实惠，而且还有其他好处：自己或家人采购、烹饪，保证了用料、制作过程的卫生；用油比餐馆少，所含热量少，有利于控制体重；和家人一起制作，增加家人之间的交流机会，活跃家庭气氛，促进家庭和睦。

本书用图配文的形式，介绍了一百多道不同风味、常吃易做的家常菜，对每道菜的做法都作了精细通俗的讲解，如原料、调味料使用的分量，烹饪过程中的注意事项等。本书装帧精美，可操作性强，是一部不可多得的家常菜谱。





Contents



目录

Contents
Contents
Contents

CONTENTS

Part 1 快手健康素菜

- 8 胡萝卜烩木耳
烩的技巧
- 9 豆豉炒空心菜梗
巧选空心菜
- 10 上汤菠菜
开水去菠菜涩味
- 11 椒丝空心菜
如何炒空心菜更好吃
- 12 炆炒包菜
炆炒包菜的窍门
- 13 油淋麦菜
油麦菜的贮藏
- 14 芹菜炒香干
芹菜保鲜窍门
- 15 清炒花菜
花菜加柠檬汁更好吃
- 16 上汤茼蒿
烹制茼蒿小窍门
- 17 蒜蓉生菜
如何选购生菜
- 18 清炒丝瓜
如何选购丝瓜
- 19 清炒豌豆苗
炒豌豆苗的窍门
- 20 红冠茄子
炒茄子放醋不变色
- 21 红烧冬瓜
阴凉处存冬瓜
- 22 干煸四季豆
干煸四季豆的窍门
- 23 香油苦瓜
看果瘤挑苦瓜
- 24 拔丝红薯
通风防潮存红薯
- 25 炖南瓜
冷水煮南瓜
- 26 酸辣藕丁
挑选鲜藕有妙法
- 27 干烧豆腐皮
干烧豆腐皮的要领
- 28 酸辣土豆丝
不粘锅的酸辣土豆丝
- 29 虎皮尖椒
巧炒青椒
- 30 家常豆腐
贮存豆腐妙法
- 31 麻辣豆腐
豆腐余水的要领
- 32 尖椒土豆丝
土豆去皮妙法
- 33 炆拌萝卜丝
空心萝卜返鲜法

c o n t e n t s

34 松仁玉米

粒大饱满好玉米

35 辣味西兰花

选购西兰花的窍门

36 蒜蓉大白菜

旺火快炒大白菜



Part 2 快手营养荤菜

38 韭黄炒鸡蛋

韭黄炒鸡蛋的窍门

39 西红柿炒鸡蛋

沸水去西红柿皮

40 苦瓜炒蛋

巧炒鸡蛋

41 青椒炒肉

青椒炒肉小窍门

42 回锅肉

炒回锅肉的窍门

43 榨菜炒肉丝

炒肉丝的窍门

44 芹菜炒肉丝

旺火热锅炒芹菜

45 鱼香肉丝

炒鱼香肉丝的窍门

46 豆角炒肉末

巧手腌豆角

47 雪里蕻肉末

烹制雪里蕻的技巧

48 宫保笋丁

让鸡肉嫩滑的窍门

49 肉末炒茄子

烹制茄子小技巧

50 花菜肉片

巧除花菜农药

51 平菇肉片

巧洗平菇

52 小炒香干

保存豆腐干妙法

53 农家小炒肉

巧炒猪肉片

54 西芹炒肉

巧洗西芹

55 叉烧肉

做叉烧肉的小技巧

56 椒盐小排

巧炸排骨

57 蚂蚁上树

如何选购优质粉丝

58 酸菜小竹笋

竹笋烹饪、选购、保存小窍门

59 火爆腰花

巧去猪腰异味

60 冬瓜炒腰片

浅红猪腰最新鲜

61 泡椒猪肝

巧除肝脏的臊臭

62 青椒炒牛肉

啤酒炒牛肉更鲜嫩

63 蒜苗炒腊肠

巧选蒜苗

64 烟笋腊肉丝

如何将腊肉炒得松软

65 藜蒿炒腊肉

c o n t e n t s

腊肉选购窍门

辣椒去蒂再清洗

水烫去带鱼白膜

66 水煮牛肉

巧识牛肉

77 辣子鸭丁

去臊豆除鸭腥

88 回锅鱼片

加糖使鱼成形

67 黑椒炒牛柳

巧切牛肉

78 辣拌鸡胗

巧洗鸡胗

89 三鲜烩鱼肚

选购青豆的技巧

68 干煸牛肉丝

用生姜嫩化老牛肉

79 豆瓣鲫鱼

巧选豆瓣酱

90 剁椒鱼头

巧用黄酒去鱼腥

69 尖椒羊肉

巧除羊肉膻味

80 清蒸草鱼

巧去鱼鳞

91 野山菌炒鳝鱼

鳝鱼宜带血烹饪

70 羊片扒莴笋

羊肉鲜嫩法

81 清蒸福寿鱼

挑选福寿鱼的窍门

92 黄瓜炒火腿

火腿涂糖容易炒烂

71 山城辣子鸡

烹饪辣子鸡丁小窍门

82 清蒸武昌鱼

察外观挑选武昌鱼

93 香芹炒鱿鱼

如何泡发干鱿鱼

72 茶树菇炒鸡丝

茶树菇炒鸡丝小窍门

83 蟹粉豆腐

巧用蒸盘洗豆腐

94 铁板鱿鱼须

巧去鱿鱼皮

73 香芹炒鸡杂

清水洗鸡肠

84 鸳鸯鱼头

鱼头的选用

95 火腿蚕豆

吃蚕豆要防蚕豆病

74 三色鸡丁

巧炒胡萝卜

85 红烧鱼块

酒去鱼胆苦味

96 尖椒炒虾干

不辣尖椒挑选法

75 腰果鸡丁

炒腰果的窍门

86 红烧红杉鱼

烧鱼块要注意火候

76 香酥鸭

87 糖醋带鱼



c o n t e n t s

Part 3 快手美味凉菜

- 98 拍黄瓜
巧识鲜黄瓜
- 99 凉拌海带丝
洗海带不必洗去白霜
- 100 青椒皮蛋
巧选皮蛋
- 101 虎皮青椒
巧用细沙存青椒
- 102 拌笋丝
莴笋的选购
- 103 炆拌藕片
清洁球巧去鲜藕皮
- 104 老虎菜
香菜保鲜窍门
- 105 凉拌豆芽
无氨有须鲜豆芽
- 106 凉拌三丝
醋会让胡萝卜更鲜红
- 107 凉拌折耳根
折耳根的营养价值
- 108 糖醋萝卜
巧辨空心萝卜
- 109 麻辣牛筋
盐炒蹄筋

- 110 美味小蘑菇
巧去腌小蘑菇的咸味
- 111 凉拌西芹
凉拌西芹营养好
- 112 五香花生
花生米喷酒不生虫
- 113 红油牛肉片
巧切牛肉片

- 114 冰镇西红柿
塑料袋贮藏西红柿



Part 4 快手滋补靓汤

- 116 紫菜蛋花汤
看、听选鲜蛋
- 117 香菜黄豆汤
泡发黄豆妙法
- 118 西红柿豆腐汤
巧切西红柿
- 119 白菜豆腐汤
泡菜可让豆腐更鲜美
- 120 丝瓜豆腐汤
体弱之人应远离丝瓜

- 121 雪菜冬瓜汤
已切冬瓜保鲜法

- 122 西红柿鸡蛋汤
生鸡蛋保存妙法

- 123 上汤豆苗
巧切皮蛋

- 124 蘑菇鲜素汤
巧存鲜蘑菇

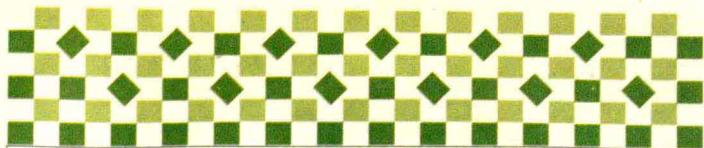
- 125 豆腐瘦肉汤
看颜色选猪肉

- 126 黄花瘦肉汤
冷热水除黄花菜毒

- 127 酸菜猪血汤
巧辨真假猪血

- 128 冬菜腰片汤
烹饪冬菜的窍门





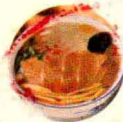
Meishi Zhongguo



美食中国(01)



5分钟做家常菜



南海出版公司



前言

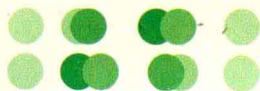


P R E F A C E

我们每天吃得最多的不是花大价钱买来的滋补品，而是人体必需的一日三餐，所以，只有重视日常饮食，才能既“吃出健康”，又防止“病从口入”。家常菜不仅经济实惠，而且还有其他好处：自己或家人采购、烹饪，保证了用料、制作过程的卫生；用油比餐馆少，所含热量少，有利于控制体重；和家人一起制作，增加家人之间的交流机会，活跃家庭气氛，促进家庭和睦。

本书用图配文的形式，介绍了一百多道不同风味、常吃易做的家常菜，对每道菜的做法都作了精细通俗的讲解，如原料、调味料使用的分量，烹饪过程中的注意事项等。本书装帧精美，可操作性强，是一部不可多得的家常菜谱。





Contents



目录

Contents
Contents
Contents

CONTENTS

Part 1 快手健康素菜

- 8 胡萝卜烩木耳
烩的技巧
- 9 豆豉炒空心菜梗
巧选空心菜
- 10 上汤菠菜
开水去菠菜涩味
- 11 椒丝空心菜
如何炒空心菜更好吃
- 12 炆炒包菜
炆炒包菜的窍门
- 13 油淋麦菜
油麦菜的贮藏
- 14 芹菜炒香干
芹菜保鲜窍门
- 15 清炒花菜
花菜加柠檬汁更好吃
- 16 上汤茼蒿
烹制茼蒿小窍门
- 17 蒜蓉生菜
如何选购生菜
- 18 清炒丝瓜
如何选购丝瓜
- 19 清炒豌豆苗
炒豌豆苗的窍门
- 20 红冠茄子
炒茄子放醋不变色
- 21 红烧冬瓜
阴凉处存冬瓜
- 22 干煸四季豆
干煸四季豆的窍门
- 23 香油苦瓜
看果瘤挑苦瓜
- 24 拔丝红薯
通风防潮存红薯
- 25 炖南瓜
冷水煮南瓜
- 26 酸辣藕丁
挑选鲜藕有妙法
- 27 干烧豆腐皮
干烧豆腐皮的要领
- 28 酸辣土豆丝
不粘锅的酸辣土豆丝
- 29 虎皮尖椒
巧炒青椒
- 30 家常豆腐
贮存豆腐妙法
- 31 麻辣豆腐
豆腐余水的要领
- 32 尖椒土豆丝
土豆去皮妙法
- 33 炆拌萝卜丝
空心萝卜返鲜法

c o n t e n t s

- 34 松仁玉米
粒大饱满好玉米

- 35 辣味西兰花
选购西兰花的窍门

- 36 蒜蓉大白菜
旺火快炒大白菜



Part 2 快手营养荤菜

- 38 韭黄炒鸡蛋
韭黄炒鸡蛋的窍门

- 39 西红柿炒鸡蛋
沸水去西红柿皮

- 40 苦瓜炒蛋
巧炒鸡蛋

- 41 青椒炒肉
青椒炒肉小窍门

- 42 回锅肉
炒回锅肉的窍门

- 43 榨菜炒肉丝

炒肉丝的窍门

- 44 芹菜炒肉丝
旺火热锅炒芹菜

- 45 鱼香肉丝
炒鱼香肉丝的窍门

- 46 豆角炒肉末
巧手腌豆角

- 47 雪里蕻肉末
烹制雪里蕻的技巧

- 48 宫保笋丁
让鸡肉嫩滑的窍门

- 49 肉末炒茄子
烹制茄子小技巧

- 50 花菜肉片
巧除花菜农药

- 51 平菇肉片
巧洗平菇

- 52 小炒香干
保存豆腐干妙法

- 53 农家小炒肉
巧炒猪肉片

- 54 西芹炒肉

巧洗西芹

- 55 叉烧肉
做叉烧肉的小技巧

- 56 椒盐小排
巧炸排骨

- 57 蚂蚁上树
如何选购优质粉丝

- 58 酸菜小竹笋
竹笋烹饪、选购、保存小窍门

- 59 火爆腰花
巧去猪腰异味

- 60 冬瓜炒腰片
浅红猪腰最新鲜

- 61 泡椒猪肝
巧除肝脏的臊臭

- 62 青椒炒牛肉
啤酒炒牛肉更鲜嫩

- 63 蒜苗炒腊肠
巧选蒜苗

- 64 烟笋腊肉丝
如何将腊肉炒得松软

- 65 藜蒿炒腊肉

c o n t e n t s

腊肉选购窍门

辣椒去蒂再清洗

水烫去带鱼白膜

66 水煮牛肉

巧识牛肉

77 辣子鸭丁

去臊豆除鸭腥

88 回锅鱼片

加糖使鱼成形

67 黑椒炒牛柳

巧切牛肉

78 辣拌鸡胗

巧洗鸡胗

89 三鲜烩鱼肚

选购青豆的技巧

68 干煸牛肉丝

用生姜嫩化老牛肉

79 豆瓣鲫鱼

巧选豆瓣酱

90 剁椒鱼头

巧用黄酒去鱼腥

69 尖椒羊肉

巧除羊肉膻味

80 清蒸草鱼

巧去鱼鳞

91 野山菌炒鳝鱼

鳝鱼宜带血烹饪

70 羊片扒莴笋

羊肉鲜嫩法

81 清蒸福寿鱼

挑选福寿鱼的窍门

92 黄瓜炒火腿

火腿涂糖容易炒烂

71 山城辣子鸡

烹饪辣子鸡丁小窍门

82 清蒸武昌鱼

察外观挑选武昌鱼

93 香芹炒鱿鱼

如何泡发干鱿鱼

72 茶树菇炒鸡丝

茶树菇炒鸡丝小窍门

83 蟹粉豆腐

巧用蒸盘洗豆腐

94 铁板鱿鱼须

巧去鱿鱼皮

73 香芹炒鸡杂

清水洗鸡肠

84 鸳鸯鱼头

鱼头的选用

95 火腿蚕豆

吃蚕豆要防蚕豆病

74 三色鸡丁

巧炒胡萝卜

85 红烧鱼块

酒去鱼胆苦味

96 尖椒炒虾干

不辣尖椒挑选法

75 腰果鸡丁

炒腰果的窍门

86 红烧红杉鱼

烧鱼块要注意火候

76 香酥鸭

87 糖醋带鱼



c o n t e n t s

Part 3 快手美味凉菜

- 98 拍黄瓜
巧识鲜黄瓜
- 99 凉拌海带丝
洗海带不必洗去白霜
- 100 青椒皮蛋
巧选皮蛋
- 101 虎皮青椒
巧用细沙存青椒
- 102 拌笋丝
莴笋的选购
- 103 炆拌藕片
清洁球巧去鲜藕皮
- 104 老虎菜
香菜保鲜窍门
- 105 凉拌豆芽
无氨有须鲜豆芽
- 106 凉拌三丝
醋会让胡萝卜更鲜红
- 107 凉拌折耳根
折耳根的营养价值
- 108 糖醋萝卜
巧辨空心萝卜
- 109 麻辣牛筋
盐炒蹄筋

- 110 美味小蘑菇
巧去腌小蘑菇的咸味
- 111 凉拌西芹
凉拌西芹营养好
- 112 五香花生
花生米喷酒不生虫
- 113 红油牛肉片
巧切牛肉片

- 114 冰镇西红柿
塑料袋贮藏西红柿



Part 4 快手滋补靓汤

- 116 紫菜蛋花汤
看、听选鲜蛋
- 117 香菜黄豆汤
泡发黄豆妙法
- 118 西红柿豆腐汤
巧切西红柿
- 119 白菜豆腐汤
泡菜能让豆腐更鲜美
- 120 丝瓜豆腐汤
体弱之人应远离丝瓜

- 121 雪菜冬瓜汤
已切冬瓜保鲜法

- 122 西红柿鸡蛋汤
生鸡蛋保存妙法

- 123 上汤豆苗
巧切皮蛋

- 124 蘑菇鲜素汤
巧存鲜蘑菇

- 125 豆腐瘦肉汤
看颜色选猪肉

- 126 黄花瘦肉汤
冷热水除黄花菜毒

- 127 酸菜猪血汤
巧辨真假猪血

- 128 冬菜腰片汤
烹饪冬菜的窍门



Part 1



快手健康素菜

Kuaishou Jiankang Sucai



据测定，大火快炒的蔬菜维生素C损失仅17%，若炒后再焖，菜里的维生素C损失则为59%。因此炒素菜要用旺火，这样炒出来的菜不仅色味好，而且营养损失少。





胡萝卜烩木耳



◎**原材料** 胡萝卜50克、木耳50克

◎**调味料** 盐3克、糖3克、生抽5毫升、鸡精3克、料酒5毫升、姜5克



烩的技巧

烩是将汤和菜混合制作的一种烹调方法，应用范围较广泛。可烩的原料较多，原料一般加工成丁、条、丝、块等形状，而且大部分原料为熟的或半熟的。烩一般用小火，出锅前上芡，并不用色料。



△做法



1. 木耳用冷水泡发洗净，胡萝卜切片；



2. 油烧至七成热时放入姜片煸炒，然后放木耳稍炒一下，再放胡萝卜片；



3. 再依次放料酒、盐、生抽、糖、鸡精炒匀即可。

豆豉炒空心菜梗



- ◎**原材料** 空心菜500克、豆豉10克
- ◎**调味料** 盐3克、味精2克、陈醋10毫升、干辣椒50克、蒜10克

巧选空心菜

空心菜营养价值颇高，叶子无黄斑、宽大新鲜，茎部不太长的空心菜是最好的空心菜。



△做法



1. 辣椒去蒂去子切段，蒜去皮切粒备用；空心菜择洗干净，去叶留梗，切细段备用；



2. 锅上火，注入油烧熟，放入辣椒碎、蒜粒、豆豉炒香；



3. 倒入空心菜梗，调入调味料，炒匀入味即可。