

美味大食代 2

新手 学做菜



大食代工作室 著

江西科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

美味大食代 / 大食代工作室著. —南昌:江西科学技术出版社, 2006.7

ISBN 7-5390-2867-X

.美... .大... .菜谱 .TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第066709号

网址: [http // www. jxkjcbbs. com](http://www.jxkjcbbs.com)

选题序号: ZK2006089

赣科版图书代码: 06086-101

美味大食代

大食代工作室 著

出版	江西科学技术出版社
发行	
社址	南昌市蓼洲街2号附1号
	邮编:330009 电话:(0791)6623341 6610326(传真)
印刷	北京国彩印刷有限公司
经销	各地新华书店
开本	889mm × 1194mm 1/48
字数	720千字
印张	20
印数	5000册
版次	2006年7月第1版 2006年7月第1次印刷
书号	ISBN 7-5390-2867-X/TS · 158
定价	100.00元(全套10册)

(赣科版图书凡属印装错误,可向出版社发行部或承印厂调换)

目录 CONTENTS



● 李仁光

- 中式高级烹调技师
- 四川烹协常务理事
- 四川民间特色菜烹饪大赛金牌得主

● 拍摄地点

成都锦江巴蜀味苑

● 图文统筹

范姝岑

新 手一星级

- 4 醋溜白菜
- 6 青椒炒肉
- 8 香炒冬菇
- 10 田园小炒
- 12 美味三鲜
- 14 炆黄瓜片
- 16 韩国泡菜

新 手二星级

- 18 红扒猪蹄
- 20 红焖羊肉
- 22 卤鸡翅
- 24 芦笋虾仁
- 26 五香牛肉
- 28 菠萝咕老肉
- 30 红酒烧对虾

新 手三星级

- 32 红烧鱼块
- 34 干煸牛肉丝
- 36 京都排骨
- 38 香卤鸭颈子
- 40 美味香蕉扒
- 42 自制拔丝楂糕
- 44 自制法国甜米粥
- 46 自制美味三明治

48 厨师简介





新手一星级

- 49 酱瓜虾仁炒米粉 / 肉丝海带
- 50 炆冬菇 / 多彩五丝
- 51 芝麻盐拌腐竹 / 红煎茄子
- 52 炸蘑菇 / 凉拌三鲜
- 53 养生时蔬 / 川式肉丝
- 54 粟米香菇排骨汤

新手二星级

- 54 京酱肉卷
- 55 黄瓜炒猪肉片 / 泰式春卷
- 56 地三鲜 / 孜然鸡翅
- 57 木须肉 / 小鸡炖蘑菇
- 58 秘制皮蛋豆腐 / 清蒸羊肉
- 59 鱼腥草羊肉 / 黄焖香牛肉
- 60 五色彩蛋 / 茄汁牛扒
- 61 笋炒鳝丝 / 洋葱鱿鱼丝
- 62 柠檬盐水白虾 / 海鲜芡实烩香芋
- 63 爆炒腰花

新手三星级

- 63 日本豆腐
- 64 水煮牛肉 / 重庆辣子鸡
- 65 拔丝山药 / 眉炸梅卷
- 66 叉烧鸭子 / 日式莲藕

自制美味

- 67 红果拌梨丝 / 自制香蕉蛋糕
- 68 珍珠奶茶 / 海带绿豆糖水
- 69 蜜汁仙桃 / 伍元冰莲
- 70 奶香土豆饼 / 香蕉橙汁奶

附录

- 71 从头学做菜
- 78 基本工夫的掌握
- 86 如何选购新鲜蔬菜
- 90 日常烹饪常识
- 94 如何弥补新手的失误



醋熘白菜

- 【材料】嫩白菜帮300克、青椒50克
- 【调料】油、鲜汤、水淀粉、海米、花椒、香油、醋、白糖、味精、蒜片、姜丝、酱油各适量

做法

1. 白菜帮洗净切成长条，青椒切成比白菜条小一点的长条。
2. 锅内放油，加热至五成热时放入花椒粒，炸成紫红色（不要糊）时，捞出花椒粒不要，然后放入白菜翻炒几下。再放入姜丝、蒜片、海米、翻炒几下，速加醋、白糖、味精、盐、鲜汤，加盖焖1分钟后去盖。
3. 待白菜断生后加青椒块，翻炒几下，调好口味，用水淀粉勾芡，淋少许香油出锅即可。

营养指南 白菜



白菜是日常生活中常见的蔬菜，经常食用它，可以养胃、利肠、解酒、利便、降脂、清热，并有效减低乳腺癌的发病几率。

贴心小提示

◆ 此菜口味酸、甜、咸、嫩，富有清香味。如果把青椒改成尖青椒，香油改成红椒油，即是糖醋辣白菜的做法。烹饪高手的秘诀就是创新与改进，希望我们能给予您更多的提示，让您的烹饪手艺进步神速。



青椒炒肉

- 【材料】青椒250克、五花肉300克
- 【调料】葱丝、蒜丝、姜丝、酱油、盐、味精各适量

做法

1. 青椒洗净切块；五花肉洗净，切成薄片。
2. 锅内放油烧热，放入姜丝、蒜丝、葱丝炒香。
3. 加入肉片，炒白后加入适量酱油。
4. 加少许水炒至肉片8成熟时放入青椒，加盐、味精，稍稍翻炒即可出锅。

营养指南 青椒



青椒含有抗氧化的维生素和微量元素，能增强人的体力，缓解因工作、生活压力造成的疲劳。

它含有丰富的维生素C、维生素K，可以防治坏血病，对牙龈出血、贫血、血管脆弱有辅助治疗作用。

贴心小提示

◆ 肉要选择优质五花肉，放入冰箱速冻一下，冻硬了比较容易切得薄！

用1个鸡蛋和1匙生粉搅拌均匀。用一点红椒来点缀看起来会更加完美。



香炒冬菇

- 【材料】猪肉200克、冬菇150克、油菜200克
- 【调料】油、盐、味精、水淀粉各适量

做法

1. 油菜择洗干净，切成3厘米长的段，梗叶分置；冬菇用温开水泡开去蒂。
2. 将猪肉切成薄片，加水淀粉，拌匀备用。
3. 锅内，放油烧热，把肉放进去翻炒几下再放油菜梗，至六七分烂，加盐，再下油菜叶炒几下。
4. 放入冬菇和浸泡冬菇的温开水，烧至菜梗软烂，加入味精调匀即成。

营养指南 油菜



油菜为低脂肪蔬菜，含有膳食纤维，能与胆酸盐和食物中的胆固醇及甘油三酯结合，并从粪便中排出，从而减少脂类的吸收，故可用来降血脂。

贴心小提示

◆ 油菜软烂，冬菇软滑，同时还含蛋白质、脂肪、维生素B₁、维生素B₂、维生素C及磷等营养素。



田园小炒

- 【材料】西芹200克、鲜蘑菇150克、鲜草菇150克、樱桃番茄100克、胡萝卜100克
- 【调料】油、盐各适量

做法

1. 西芹去老筋后，洗净斜切成段。
2. 鲜蘑菇、鲜草菇、樱桃番茄洗净后，切片备用。
3. 胡萝卜去皮洗净，切片备用。
4. 锅内放油加热，将切好的所有段、片放入，加适量盐、清水翻炒一下，加盖，用大火焖2分钟即可。

营养指南 平菇

平菇中含有中瘤细胞多糖体，能提高机体的免疫力，对肿瘤细胞有很强的抑制作用。平菇中还含有侧耳毒素和蘑菇核糖核酸，具有抗病毒作用，能抑制病毒的合成和繁殖。



贴心小提示

◆ 菜色清爽，上口。简单又一改蔬菜的单调，并且有一股返璞归真的韵味，作为新手挑战一星级的菜肴不但好做、好吃，而且营养还超丰富哦！

新手一星级

新手学做菜

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com



美味三鲜

- 【材料】 虾丸250克、冬瓜300克、海米20克
- 【调料】 料酒、盐、味精各适量

做法

1. 将冬瓜去皮、去囊籽，洗净，切成长条。
2. 将海米洗净，用料酒浸泡10分钟。
3. 热锅下油，倒入虾丸翻炒，再倒入冬瓜、海米，加盐、味精和适量的水，加盖，大火焖2分钟起锅装盘即可。

营养指南 虾

虾营养极为丰富，所含蛋白质是鱼、蛋、奶的几倍到几十倍；还含有丰富的钾、碘、镁、磷等矿物质及维生素A、氨茶碱等成分。

其肉质和鱼一样松软，易消化，不失为老年人食用的营养佳品，对健康极有裨益。



贴心小提示

◆海米又称开阳、虾米，是具有很高营养价值的海产品。此菜清爽可口而且简单易做，适合新手的做菜水平。但要注意的是海米本身就含有一定的盐分，所以大家在做的时候一定要掌握好咸淡。这道菜味道鲜美营养丰富，是练习烹调手艺的好菜。

新手一星级

新手学做菜



炆黄瓜片

- 【材料】黄瓜500克
- 【调料】盐、花椒、白糖、香油、醋、味精、红辣椒各适量

做法

1. 黄瓜洗净切成长薄片。
2. 用盐、花椒拌匀腌20分钟，腌好后用温开水焯一下。
3. 沥干水分装盘，加入白糖、醋、味精、盐拌匀。
4. 锅内加香油烧热，投入花椒、辣椒炸出香味后挑去花椒，将热油浇在黄瓜上，拌匀即可。

营养指南 黄瓜



黄瓜中含有丰富的钾、铁、磷等和胡萝卜素、维生素C。黄瓜中还含有纤维素，对促进肠蠕动、加快排泄和降低胆固醇有一定作用。

黄瓜还可做美容剂，有人用黄瓜汁来清洁和保护皮肤，用捣碎的黄瓜来舒展皱纹。

贴心小提示

◆ 炆菜的关键是要趁热拌调料，这样味道可以深入材料内部。做得好的炆菜，味道是很有层次感的。其次在腌好用温开水焯一下后要注意除去花椒，以免影响口感。

1 4
新手一星级

新手学做菜



韩国泡菜

- 【材料】白菜500克、苹果100克、梨100克
- 【调料】姜、蒜、辣椒面、盐、味精各适量

做法

1. 将白菜剥去外层，里外均匀抹上盐，腌半天后，挤掉水分。
2. 姜、蒜、苹果、梨剁末儿，倒入辣椒面中加少许盐、味精搅拌。
3. 从最内层开始，把调好的辣椒糊糊抹在白菜上，里外都抹。拿一个带盖的容器腌制3~5天后即可食用。

营养指南 白菜



白菜中的锌有促进幼儿生长发育、促进成年男子精子活力、促进外伤愈合等作用。白菜中还含有钼和硒，具有一定的防癌和抗癌作用。

贴心小提示

◆辣白菜的制作从头到尾都不能沾一点油。若容器无盖，用保鲜膜封住也可以。最近在中国风靡一时的韩剧吸引了不少观众，如果您能做出地道的泡菜，一定会得到朋友们的好评。

新手一星级

新手学做菜