

【欢迎访问JZ5U绿色下载站<http://www.jz5u.com>获取更多免费资源】

请客摆宴实用菜谱【PDF彩页图解】



吉利肉排

这道菜看起来是不是很熟悉呢?没错,如果加点萝卜泥、甜酱油调味,再配上少许生菜沙拉,就是传统口味的日式炸猪排,真可说是料理简单、美味满分的一道菜了。

作法

材料

- 1 鸡蛋放入碗中打成蛋汁备用。猪里脊肉洗净,切片(图1),置于砧板上,用刀背拍松,加入拌匀的A料,用手抓拌均匀(图2),略腌。
- 2 腌好的里脊肉片依序均匀沾裹蛋汁及面包粉(图3)。
- 3 锅中倒入2杯油烧热,投入裹上炸衣的里脊肉片,炸至呈金黄色(图4)即可盛出。

- 猪里脊肉 600 克
- 面包粉 50 克
- 鸡蛋 1 个
- 植物油 适量

调味料

- A料: 酱油、糖各 2 大匙
蒜泥 1 小匙
淀粉 1 大匙

注 本书中所用植物油为烹调常用材料,在此后的原料中不再列出。

美味小叮咛

用竹筷试油温,安全又方便

在热油时不妨用竹筷插入锅中试试。如果有气泡不断从筷子上冒出时,就代表油够热了。此外,当猪排炸好时,可以趁热放置在吸油纸巾上,吸去多余油分,食用时不腻。

猪里脊肉是我们日常生活中最常食用的肉类之一,600克里脊肉可依厚薄不同切成10~15片。如果肉片太厚,中间通常不容易炸熟,不妨将厚肉片从中间的部分切开,但不要切断,然后像翻书本般摊开,这样就能炸出大块美味的猪排了。









精打细算

6p

【欢迎访问JZ5U绿色下载站<http://www.jz5u.com>获取更多免费资源】



6p

【欢迎访问JZ5U绿色下载站<http://www.jz5u.com>获取更多免费资源】

Money-saving food

苦瓜封



作法

- 1 猪肉馅放入碗中，加入蛋清、A料，顺着同一方向搅拌约5分钟，至有黏性即可(图1)。
- 2 苦瓜洗净后切成5段(图2)，用汤匙刮去籽(图3)，镶上拌好的肉馅，并撒上枸杞，排入蒸盘中。蒸锅加入2杯水，水开后放入苦瓜(图4)，用小火蒸20分钟即可。

材料

- 苦瓜 1 根
- 猪肉馅 300 克
- 蛋清 1 个
- 枸杞 1 大匙

调味料

- A料：盐 1/4 小匙，糖 1 小匙
姜末 1 小匙，淀粉 1 大匙
酱油 1 小匙，香油 1 大匙



图 1



图 2



图 3



图 4

美味小叮咛

肉馅填进苦瓜时要压紧

选购苦瓜时尽量挑选较细长者，可以切较多段，使用的猪肉馅也不要太瘦，有一点脂肪的吃起来口感才不会干涩。在将肉馅填入苦瓜时，要尽量塞紧，塞到苦瓜表面微微凸起，看起来较为饱满为止，才不会在蒸的时候散开。

苦瓜是夏季当令蔬菜。盛产时到市场走一趟，大约一元钱就可以买到一条圆润饱满的上等苦瓜，真可说是价廉味美。

精打细算

猪肉
6p

【欢迎访问JZ5U绿色下载站<http://www.jz5u.com>获取更多免费资源】



6p

【欢迎访问JZ5U绿色下载站<http://www.jz5u.com>获取更多免费资源】



狮子头

这是一道常见的传统中式料理，简单地说，其实就是肉丸子。由于其菜型饱满，形状有如雄狮的头，因此被命名为狮子头。

作法

- 1 猪肉馅放入盆中，加入1大匙水和A料，搅拌约5分钟至有黏性(图1)，分别捏成4个肉丸子，放入热油锅中煎熟备用(图2)。
- 2 油菜烫熟(图3)，摆盘：在锅中倒入半杯水煮开，加入B料勾芡(图4)，再放入肉丸子略煮即可盛盘。

材料

- 猪肉馅 300 克
- 油菜 4 棵

调味料

- A料：酱油2大匙，姜末、糖、淀粉各1大匙，鸡蛋1个，酒1小匙
- B料：酱油1大匙，糖1小匙，淀粉适量

美味小叮咛

肉丸子稍压扁，比较快熟

煎狮子头之前，将肉丸子用手稍微压扁一点，会比较容易煎熟。而做肉丸子时，充分的搅拌是很重要的，必须将肉馅搅拌到很黏稠，吃起来才会有弹性，若是觉得用汤匙或筷子搅拌很难使力，不妨改用擀面棍，会非常顺手。

猪肉馅可以一次多买点，这样可以还价，买回家放入塑料袋中压扁，放入冰柜中冻成肉饼，要用时就拿一点，既方便又省钱。肉馅除了能做成狮子头以外，加点豆干做成炸酱，拌面或拌饭，都是很不错的。



图1



图2



图3



图4

【欢迎访问JZ5U绿色下载站<http://www.jz5u.com>获取更多免费资源】



6p

【欢迎访问JZ5U绿色下载站<http://www.jz5u.com>获取更多免费资源】

洋葱牛仔骨



材料
牛小排 3 块、洋葱 1 小个

调味料
(1) 酒 1 大匙、小苏打半茶匙、酱油 1 大匙、清水 4 大匙、淀粉 1 茶匙
(2) 黑胡椒酱 4 大匙、黑胡椒粒少许、清水 4 大匙

作法
1. 牛小排切成 3 等份小块，拌入调味料 (1) 腌 10 分钟。
2. 用平底锅加 2 大匙油将其两面略煎。
3. 洋葱洗净、切丝，放入牛排中，加入调味料 (2) 烧入味，汤汁收干即盛出。

妙招
饭馆的牛排自己在家做也不难，中式调味更容易下饭，用现成的牛排酱调味，味道一样好，不需死背各项比例，也不必准备那么多调味料，轻轻一拌，调味就 OK。

6p

【欢迎访问JZ5U绿色下载站<http://www.jz5u.com>获取更多免费资源】



6p

【欢迎访问JZ5U绿色下载站<http://www.jz5u.com>获取更多免费资源】

咕 噜 排 骨








材料

炸排骨300克、菠萝罐头半小罐、青椒半个、红椒半个



调味料

番茄酱4大匙、酒1大匙、酱油1大匙、糖3大匙、盐1/4茶匙、芡汁半大匙



作法

1. 将炸排骨回锅用2大匙油炒酥后盛出(如果酥脆度还够, 这道程序可免)。
2. 将青椒、红椒洗净、去籽, 切菱形块。菠萝由罐头内取出, 全部先用2大匙油炒熟后盛出。
3. 将全部调味料用小碗混合, 用2大匙油炒匀, 再将所有材料倒入, 拌匀后盛出即可。

达人妙招

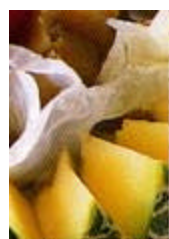
1. 市场、超市及一般小摊均可买到已炸好的小排骨。买现成品回来加工, 可省略腌和炸的时间, 而且省油。
2. 其他配料只要选择色泽漂亮的蔬菜即可。糖醋是最容易讨好的口味, 用来招待外国的朋友尤其受欢迎。

【欢迎访问JZ5U绿色下载站<http://www.jz5u.com>获取更多免费资源】



6p

【欢迎访问JZ5U绿色下载站<http://www.jz5u.com>获取更多免费资源】



银耳瓜盅

将微甜的银耳汤倒入哈密瓜盅里，光看就觉得清爽，若再尝一口带着桂圆甘甜及哈密瓜香气的银耳汤，使人暑气全消。

作法



材料



- 银耳、桂圆肉各10克
- 哈密瓜1个

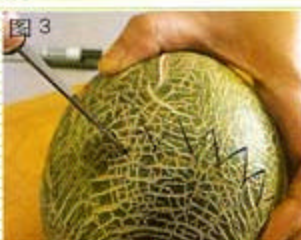
调味料



- A料：冰糖适量

1 银耳洗净，放入容器中加水浸泡10分钟(图1)，除去蒂头(图2)，哈密瓜用刀在3/4处刻成锯齿状(图3)，去籽，做成盅备用。

2 银耳放入锅中，倒入适量水煮约20分钟至熟，加入桂圆肉煮5分钟(图4)，熄火，再加入A料煮至溶化，待凉，倒入哈密瓜盅内(图5)，即可食用。



美味小叮咛

哈密瓜选熟透的味道才香



银耳要煮至熟烂口感才好，煮的时候可以拿一小块起来咬咬看，如果还有点脆，就是煮的时间不够，还要再久一点；哈密瓜尽量选熟透的，闻起来香气很浓的，味道比较容易融入汤里，使滋味更香甜。

银耳相当便宜，干燥品泡水后可以膨胀5~8倍，很有分量，做成甜汤冷热皆宜，是生津止咳、宁心安神的补品，且干货可以经年保存，多买一些放在厨房中，就能随时取一些煮汤，帮家人润润喉、解解馋。

【欢迎访问JZ5U绿色下载站<http://www.jz5u.com>获取更多免费资源】

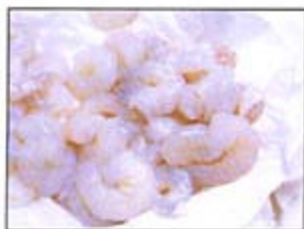


6p

【欢迎访问JZ5U绿色下载站<http://www.jz5u.com>获取更多免费资源】



玉米虾仁



材料

虾仁 300 克、红椒 1 小个、罐头玉米粒半罐、葱 2 根



调味料

- (1) 蛋白半个、盐半茶匙、白胡椒粉少许、淀粉 1 茶匙
- (2) 酒 1 大匙、盐半茶匙、芡汁半茶匙



作法

1. 虾仁洗净，用纸巾擦干水分。
2. 在虾背用刀划一刀口，挑净泥肠。
3. 拌入调味料(1)，腌 10 分钟；另将红椒洗净、剖开、去籽、切小块，葱切小斜段。
4. 用 5 大匙油将虾仁炒至色泽转红时盛出，再以余油炒葱段、红椒及玉米粒，最后虾仁回锅同炒，加入调味料(2)，炒匀即盛出。

人

妙招

1. 虾仁本身就有脆度，只要新鲜，不太需要技巧就能炒出好效果的口感。
2. 以玉米粒做配料，十分讨好，而且可以直接入锅炒合，不需其他处理，这是一道配色漂亮的美味佳肴。

6p

【欢迎访问JZ5U绿色下载站<http://www.jz5u.com>获取更多免费资源】



6p

【欢迎访问JZ5U绿色下载站<http://www.jz5u.com>获取更多免费资源】



宫保鸡丁

宫保鸡丁是清朝山东巡抚丁宝桢爱吃的菜，因他曾是太子保衡（尊称宫保），所以人称丁宫保，而他爱吃的辣椒花生仁炒鸡丁，也就被叫作宫保鸡丁。

作法

- 1 鸡胸肉去皮与骨，切丁(图1)，拌入A料；豌豆苗洗净，用滚水余烫，平铺入盘；干辣椒切段备用。
- 2 锅中倒入2大匙油烧热，用小火爆香花椒粒(图2)后捞除，加入干辣椒炒一下，再加入鸡丁炒熟(图3)，最后倒入B料，花生拌炒一下(图4)，盛入铺好豌豆苗的盘里。

材料

- 鸡胸肉 200 克
- 豌豆苗 200 克
- 干辣椒 8 支
- 花椒粒 1 大匙
- 油炸花生米(去皮) 1/2 杯

调味料

- A 料：酱油 1 大匙，盐、味精各适量，淀粉 1 小匙
- B 料：酱油 2 大匙，糖 1 大匙，醋 1 小匙，姜、蒜末各 1 小匙



美味小叮咛

炒花椒时要用温油

用大火炒花椒有时会炒焦，所以在处理时最好用温油爆香。若是喜欢吃麻味，也可以不用捞除花椒，因为花椒那种又麻又香的口感，吃起来会非常过瘾！而干辣椒在料理时不要用水洗，擦拭干净就好，因为洗湿的干辣椒烹调时很容易爆油。

整只鸡中除了脚和脖子以外，就属鸡胸肉是最便宜的部分。购买时可以请肉贩帮忙将肉及骨架分开，处理起来会比较省事，而除了肉可以用来炒以外，鸡骨架还可以用来熬汤，一点也不浪费。

【欢迎访问JZ5U绿色下载站<http://www.jz5u.com>获取更多免费资源】



6p

【欢迎访问JZ5U绿色下载站<http://www.jz5u.com>获取更多免费资源】



MONEY-SAVING FOOD

彩烩鸡肝

鸡肝可以搭配许多蔬菜,像芥菜、荷兰豆、玉米笋等不胜枚举。法国菜里习惯用红酒、蘑菇来炒肝,甚至将鸡肝作成肝泥涂在面包上食用,风味亦十分独特。

作法

- 1 所有材料洗净。小黄瓜、胡萝卜均用花刀切段(图1),姜切片备用。
- 2 鸡肝剥除筋及膜,切小块。锅中倒入半锅水煮沸,放入鸡肝泡熟(图2),捞出。
- 3 锅中倒入2大匙油烧热,加入鸡肝、小黄瓜、胡萝卜拌炒(图3),再加入已放入适量水调匀的A料及姜片略炒,勾芡(图4),最后加入B料拌匀即可。

材料

- 鸡肝 300 克
- 小黄瓜 1 根
- 胡萝卜 100 克
- 姜 50 克

调味料

- A 料: 淀粉 1 小匙
- B 料: 盐、味精各适量,醋、香油各 1 大匙

美味小叮咛

鸡肝上的绿色部分要切除

处理新鲜的鸡肝时,有时会发现某些部分沾有绿色汁液。这是由于取出鸡肝时不小心弄破胆囊所造成的,因为会有苦味,所以一定要仔细切除,再充分洗净,才不会影响整道菜的风味。

鸡肝是很美味的食材,搭配新鲜蔬菜烩炒,滋味更是鲜嫩,价格也很便宜哦。想要做出便宜又美味的省钱料理,鸡肝料理怎么能缺席呢!



图 1



图 2



图 3



图 4

【欢迎访问JZ5U绿色下载站<http://www.jz5u.com>获取更多免费资源】



6p

【欢迎访问JZ5U绿色下载站<http://www.jz5u.com>获取更多免费资源】

麻辣鸡片

鸡胸肉不但便宜，而且炒起来口感非常软嫩，加上花椒的麻辣滋味，保证每一口都让人回味无穷，是一道很下饭的菜。








作法

- 鸡胸肉洗净，切片(图1)，拌入A料略腌(图2)；青椒、红椒均洗净，切片备用(图3)。
- 锅中倒入2大匙油烧热，加入姜片及B料炒一下，再加入鸡肉片炒熟(图4)，最后加入青椒及红椒片略炒(图5)，C料勾芡，撒上D料即可。

材料

- 鸡胸肉 300 克
- 青椒 1 个
- 红椒 1/2 个
- 姜片 5 片

调味料

- A 料：酱油 1 大匙，淀粉、蒜泥各 1 小匙
- B 料：辣椒酱 1 大匙
- C 料：酱油、姜末、糖各 1 大匙，淀粉 1 小匙
- D 料：花椒粉 1/2 小匙

美味小叮咛

花椒要用自制的才够味

麻辣鸡片愈辣愈够味，但通常市售的花椒粉辣度较低，可能无法满足嗜辣族的味蕾，因此不妨将2大匙的花椒用干锅炒3分钟，再磨成花椒粉使用，不但辣度一流，用来做麻婆豆腐或麻辣汤底都非常够味，有空时可以动手做些备用。

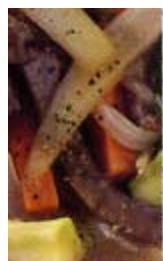
鸡胸肉非常便宜，由于脂肪含量低，在国外是比牛腩还受欢迎的食材。选购时以颜色呈粉红色者最佳，且颜色愈漂亮愈新鲜；若是在超市购买，就要看保鲜盘内有无积水，若有则表示已经放置一段时间，新鲜度不够。

【欢迎访问JZ5U绿色下载站<http://www.jz5u.com>获取更多免费资源】



6p

【欢迎访问JZ5U绿色下载站<http://www.jz5u.com>获取更多免费资源】



黑胡椒牛柳

牛柳吃起来非常软嫩、筋道，口感极佳，与各式的蔬菜一起拌炒，不但视觉上丰富好看，更能让胃口获得充分的满足。

作法



材料



- 牛肉 200 克
- 洋葱 1/2 个
- 胡萝卜 200 克
- 青菜花 100 克

调味料



- A料：酱油 1 大匙，盐、味精各适量
蒜泥 1 小匙，淀粉 1 小匙
小苏打粉 1/4 小匙，油 1 大匙
- B料：黑胡椒 1 大匙，盐、味精各适量

- 1 所有材料洗净。牛肉切成约 0.8 厘米粗的条(图 1)，放入碗中，加入 A 料腌 30 分钟；洋葱切粗丝(图 2)；胡萝卜切条；青菜花切小块。
- 2 锅中倒入 2 大匙油烧热，加入牛肉条炒熟，盛出，再加入洋葱丝、胡萝卜及青菜花炒软，最后加入炒熟的牛肉条及 B 料拌炒一下(图 3)，即可盛盘。



美味小叮咛

嫩肉粉或小苏打粉能让牛柳更鲜嫩

牛柳比牛肉丝粗很多，腌的时候加一点嫩肉粉或小苏打粉，可以让肉质更鲜嫩，比较容易入味。购买牛柳时，要选颜色深红、湿润、富光泽，压下去有弹性但没有水分渗出者比较新鲜。

牛柳在中式料理中经常被使用，因此到市场购买，一次不妨买多一点，比较有议价空间，等回家后再依经验切成适当分量，分别装入塑料袋中移入冰箱冷冻，欲使用时再酌量取出，非常方便。

【欢迎访问JZ5U绿色下载站<http://www.jz5u.com>获取更多免费资源】



6p

【欢迎访问JZ5U绿色下载站<http://www.jz5u.com>获取更多免费资源】



鸭丝拌西芹



材料

烤鸭半只、西芹3棵、大蒜末半大匙



调味料

烤鸭汁2大匙、蚝油1大匙、糖1茶匙、麻油1茶匙



作法

1. 先片下烤鸭的胸脯肉。
2. 将鸭胸脯肉横面片成两薄片，再改刀切丝。
3. 撕去西芹的老筋，切丝后，用开水氽烫熟，快速以冷开水冲凉。
4. 盘内先铺芹菜丝，再放鸭丝，另将蒜末和所有调味料调匀，浇在面上即成。

达人

妙招

1. 用现成的烤鸭加工，省事又有创新口味，搭配西芹，爽口不油腻。
2. 可请商家代为片下鸭肉，回来切碎更省事快速，剩下的鸭骨可加酸菜、笋片煮汤。

6p

【欢迎访问JZ5U绿色下载站<http://www.jz5u.com>获取更多免费资源】



6p

【欢迎访问JZ5U绿色下载站<http://www.jz5u.com>获取更多免费资源】

绿苦瓜蚝油牛肉

绿苦瓜比白苦瓜更具有苦甘味，略炒一下，
口感非常清爽，能清热降火。

作法

- 1 所有材料洗净。牛肉切成丝，辣椒去籽，切斜片，绿苦瓜去籽，切片(图1)，放入滚水中烫熟。将牛肉丝拌入A料并用手稍微抓松(图2)，炒前再拌入1小匙油(图3)，让肉丝容易炒散开。
- 2 锅中加入2大匙油，倒入牛肉丝迅速拌炒，待牛肉变白了，再放入绿苦瓜片、姜片及辣椒片，加入B料炒一下即可盛盘(图4)。

材料

- 牛肉 200 克
- 绿苦瓜 1 根
- 辣椒 1 支
- 姜片 5 片

调味料

- A 料：蚝油、淀粉、油各 1 小匙
- B 料：盐、味精各适量，糖 1 小匙






美味小叮咛

苦瓜要用浸泡方式清洗

绿苦瓜比白苦瓜的苦味更浓。切片后可用盐水略泡，能去除部分苦味；烹调时则不宜加盖焖煮，才能保持颜色鲜绿不发黄。此外，由于苦瓜的表面凹凸不平，容易有药剂残留，清洗时最好采用泡洗的方式，才能充分洗去杂质。

苦瓜含有极丰富的维生素及纤维质，对于降火气亦很有效果。虽然一年四季里都可以买得到，但只有五月到十月才容易买到价格便宜、果体饱满的佳品，每年盛产期时，不妨买些回家料理，把吃苦当吃补吧！

【欢迎访问JZ5U绿色下载站<http://www.jz5u.com>获取更多免费资源】



6p

【欢迎访问JZ5U绿色下载站<http://www.jz5u.com>获取更多免费资源】



茄汁虾仁

虾仁脆甜，马铃薯松甜，小番茄酸甜，再加上翠绿的青豆仁，共同结合出口感、味道及颜色变化丰富的料理，让人拥有视觉及味觉上的双重享受。

作法

- 1 虾仁挑去泥肠，加入A料抓匀略腌；马铃薯去皮，切丁，放入滚水中煮熟，捞起；小番茄表面用刀划十字，用热水稍烫过，剥去外皮(图1)，切半备用。
- 2 腌好的虾仁过油捞出(图2)，留2大匙油在锅中，爆香蒜末，再加入虾仁、马铃薯丁、小番茄、青豆仁及1/2杯水稍煮(图3)，再加入B料拌匀即可。



材料

- 虾仁 100 克
- 马铃薯 1 个
- 小番茄 6 个
- 青豆仁 2 大匙
- 蒜末 1 小匙

调味料

- A 料：盐 1/4 小匙，淀粉 1 小匙，蛋清少许
- B 料：番茄酱 3 大匙，糖 1 大匙，盐 1/4 小匙

美味小叮咛

虾仁平放，解冻取用方便

虾仁买回来放在冷冻室里可以保存很久，买回家后，将装虾仁的塑料袋平放，单层铺平虾仁，挤出空气，开口折起，移入冷藏室冷冻，待要使用时，依用量折下一小块，浸泡于清水中，很快就能解冻，非常方便。

虾仁并不是便宜的材料，但虾仁鲜甜的滋味及微脆的口感，搭配各种蔬菜都很美味，像这道菜用的虾仁就不多，但加入营养丰富的马铃薯丁、青豆仁、番茄等，就让整道菜变得很有分量，好吃又不贵。

【欢迎访问JZ5U绿色下载站<http://www.jz5u.com>获取更多免费资源】



6p

【欢迎访问JZ5U绿色下载站<http://www.jz5u.com>获取更多免费资源】



菠萝芋角

菠萝的酸与芋头的甜，都是非常开胃的滋味，作为整顿饭的前菜来吃，或是当成日常点心来品尝都很适合。

作法

- 1 将芋头切成约3厘米长的方块，放入热油锅中炸熟(图1)。盛出；罐头菠萝、青椒、红椒切成和芋头大小相当的片状。
- 2 锅中倒入1杯水煮开，加入A料煮至糖融化，再倒入加适量水调匀的B料勾芡(图2)，最后加入炸好的芋头、菠萝、红椒、青椒翻炒一下(图3)，淋上C料即可盛盘。



材料

- 菠萝罐头1罐
- 红椒、青椒各1/2个
- 芋头1个

调味料

- A料：番茄酱2大匙，酱油、蒜泥各1小匙，糖1大匙
- B料：淀粉1大匙
- C料：醋1大匙

美味小叮咛

淋点醋味道更香

芋头本身就有甜味，因此并不需要煮到入味，翻炒一下让它沾满调味汁即可，而红椒本身可以生吃，不宜炒太久，保持鲜脆最美味。在做糖醋口味的料理时，于完成的菜肴上淋上一点醋，会让味道更加芳香可口。

芋头与番薯一样都是很普通的根茎类蔬菜，价格很便宜，特别是夏天的盛产期，价格低廉，味道香甜松软，真是买到赚到。与一打开就能吃的菠萝罐头搭配，当点心或开胃菜都很受欢迎。

【欢迎访问JZ5U绿色下载站<http://www.jz5u.com>获取更多免费资源】



副菜类 ● 根茎蔬菜 35

6p

【欢迎访问JZ5U绿色下载站<http://www.jz5u.com>获取更多免费资源】

西芹胡萝卜

用水煮过的胡萝卜，带有一股特别的甜味，与鸡蛋一起炒，松软的口感令人赞不绝口，是一道美味又健康的料理。

作法

- 1 胡萝卜去皮，切圆片，西芹切末(图1)，鸡蛋打散成蛋汁备用。
- 2 锅中倒入2大匙油烧热，加入蛋汁炒开(图2)，再加入胡萝卜片及少许水炒熟，最后加入A料炒匀盛盘，撒上西芹末即可(图3)。

材料

- 胡萝卜1根
- 鸡蛋1个
- 西芹1棵

调味料

- A料：盐、味精各少许

美味小叮咛

胡萝卜用油炒过更营养
胡萝卜用热油炒过，可以把成分中的β胡萝卜素溶解于油中，更利于身体吸收，所以吃油炒胡萝卜要比喝胡萝卜汁更能有效吸收胡萝卜素；西芹也叫荷兰芹或巴西利，经常被用来作盘饰；若买不到西芹，改用山芹菜的叶末，味道也不错。

胡萝卜的产季是在每年的冬季至隔年春季，尤其二、三月间的盛产期滋味更好，但由于现代农业技术的进步，几乎整年都可以买得到，价格很低又营养丰富，是很普遍的常见根茎蔬菜之一，值得经常购买。





6p

【欢迎访问JZ5U绿色下载站<http://www.jz5u.com>获取更多免费资源】



6p

【欢迎访问JZ5U绿色下载站<http://www.jz5u.com>获取更多免费资源】

绿竹笋猕猴桃沙拉

猕猴桃酸甜可口，切片放在白色笋片中，充满绿意又清爽。

作法

- 1 汤锅中倒入半锅清水，加入A料。绿竹笋连壳放入煮约8分钟(图1)，捞起，盛入盘中待凉。
- 2 绿竹笋剥去笋壳(图2)，削去粗皮切片(图3)，猕猴桃切片(图4)，均匀铺入盘中，挤上B料即可食用。

材料

- 绿竹笋 2 根
- 猕猴桃 1 个

调味料

- A 料：盐 1 小匙
- B 料：沙拉酱适量

美味小叮咛

绿竹笋连壳煮较能保持鲜味
煮绿竹笋最好连壳一起放入冷水中，加上盖子煮到水开，熄火，等到水冷后再打开，如此不但汤汁不会流失，可以将鲜味完整保留下来，吃的时候也比较不会有苦涩味。选购时以笋肉切面摸起来滑滑的口感较为细嫩，弯曲如牛角的笋肉较为饱满。

春夏之交是吃竹笋的最佳时机，肉多爽脆，弯曲如牛角的上等绿竹笋在市场里随处可见，不妨一次多买点，回家后连壳煮熟，移入冰箱就可以冷藏好几天。



图 1



图 2



图 3



图 4

6p

【欢迎访问JZ5U绿色下载站<http://www.jz5u.com>获取更多免费资源】



副菜类 ◆ 根茎蔬菜 43

6p

【欢迎访问JZ5U绿色下载站<http://www.jz5u.com>获取更多免费资源】



马铃薯可乐饼

可乐饼是常见的日式小点心，咬一口炸得金黄酥脆的外皮，就能吃到混着肉馅及马铃薯泥的浓郁口感，非常美味。

作法



- 1 马铃薯去皮，切块，放入滚水中煮熟，趁热捣成泥(图1)；洋葱切碎；鸡蛋打成蛋汁备用。
- 2 肉馅、碎洋葱放入锅中炒熟(图2)，加入A料拌炒，盛出，与奶油、豌豆仁、薯泥一起搅拌均匀，做成小圆饼(图3)，移入冰箱冷藏30分钟，取出备用。
- 3 依序蘸上面粉、蛋汁、面包粉(图4)，再放入热油锅中炸至呈金黄色即可(图5)。

图3



图1



图4



图2



图5



材料



- 马铃薯 2 个
- 猪肉馅 100 克
- 洋葱 1/2 个
- 豌豆仁、面粉、面包粉各 50 克
- 鸡蛋 1 个
- 奶油适量

调味料



- A 料：盐、胡椒粉各 1 小匙

美味小叮咛

可乐饼炸前最好先冰冻

可乐饼做好后必须先放入冰箱冷藏30~60分钟，等可乐饼冰得比较硬时，再沾裹蛋汁及面粉，可以避免一拿起来就松散不成形。如果不立即食用，在蘸上面包粉后，亦可以先冷藏在冰箱中，待要吃时再入热油锅炸熟即可。

猪肉馅、马铃薯等都是很便宜的材料，只要花几元的材料费，就可以做很多个可乐饼，做好后先放进冰箱冷藏，想吃的时候拿出来炸一炸就可以食用，打算省钱又让家人吃得美味时，可以考虑做这道点心。

精打细算

【欢迎访问JZ5U绿色下载站<http://www.jz5u.com>获取更多免费资源】



6p

【欢迎访问JZ5U绿色下载站<http://www.jz5u.com>获取更多免费资源】



肉酱茄饼

将茄子切片、沾面糊油炸是日式的做法，淋上带有油脂的肉酱食用，味道更是香浓好吃。

作法

- 1 A料放入碗中，拌成面糊备用(图1)。茄子洗净，切片，猪肉馅炒干，加入B料炒香，再加入C料及适量清水熬煮成肉酱备用(图2)。
- 2 锅中倒入3杯油烧热，放入均匀沾上面糊的茄片炸至呈金黄色，捞出，沥干油分，盛入盘中，淋上肉酱(图3)，撒上葱花即可。

材料

- 茄子1个
- 猪肉馅200克
- 葱花适量

调味料

- A料：面粉1杯，水1/2杯，沙拉油1大匙，蛋1个，盐、味精各少许
- B料：油葱酥1大匙
- C料：酱油3大匙，糖1大匙，蒜泥1小匙



美味小叮咛

茄子水煮色泽也亮丽

茄子用热油迅速炸过，可以保持外表呈鲜丽的紫色；若是不喜欢油炸茄子，可以煮沸半锅水再把茄子整个置入，煮软后捞出，冲起冷水，就可以保持美丽的粉紫色，淋上酱汁作成凉拌茄子也十分可口好吃。

茄子很便宜，更具有抑制癌细胞，防止老人痴呆及降低胆固醇的功效；买的时候要选外形完整无外伤，色泽紫红并富有弹性，果蒂部分为绿色还没变黑者。

【欢迎访问JZ5U绿色下载站<http://www.jz5u.com>获取更多免费资源】



副菜类 ● 瓜果蔬菜 49

6p

【欢迎访问JZ5U绿色下载站<http://www.jz5u.com>获取更多免费资源】



肉丝凉拌山芹菜

凉拌山芹菜口感爽脆，搭配瘦肉丝一起吃，不但不油腻，更增添咀嚼的乐趣。

作法



材料



- 山芹菜 400 克
- 里脊肉 100 克
- 红辣椒 2 支
- 姜 10 克

调味料



- A 料：盐、味精各适量 淀粉 1 小匙
- B 料：盐、味精各适量

1 里脊肉逆纹切丝，加入 A 料抓匀(图 1)，放入锅中炒熟(图 2)，盛出待凉，红辣椒去籽，与姜分别切丝(图 3)，山芹菜择除叶片，洗净，切段备用。

2 锅中倒入 3 杯水煮滚，倒入 1 大匙油，加入山芹菜烫熟(图 4)，捞出待凉，放入碗中，再加入肉丝、红辣椒丝、姜丝、B 料拌匀即可(图 5)。



美味小叮咛



吃凉拌料理要用植物油

本道菜吃的是山芹菜的清脆口感，所以处理时一定要将叶片择除；吃凉拌料理应该以脂肪含量最少的里脊肉为材料，炒肉的时候最好使用黄豆油或葵花籽油等植物油，才不会在冷藏的时候结冻形成白色霜状油脂，影响口感。

山芹菜原属野生蔬菜，又名三叶芙蓉、鸭儿芹，现在多为人工栽培，很少产生病虫害等问题，所以没有农药残留的顾虑，价格也很稳定，凉拌时口感很清爽，当作配菜也有提味效果，是用途很广的蔬菜。

精打细算

6p

【欢迎访问JZ5U绿色下载站<http://www.jz5u.com>获取更多免费资源】



6p



芋香甜羹

这是一道适合过年时全家围炉共同享用的甜汤，加入橘皮丝来调味，充分地芳香，颇有浓浓的节庆气息。

作法

- 1 年糕切丁(图1)，芋头去皮，切丁，放入热油锅中炸熟后捞出，沥干油分。A料加适量水调匀备用。
- 2 锅中倒入3杯水煮滚，加入橘皮以外的所有材料及B料略煮(图2)，再加入A料勾芡，撒上橘皮丝即可(图3)。

材料

- 芋头 1 个
- 桂圆肉 20 克
- 甘纳豆 50 克
- 年糕 150 克
- 橘皮丝 少许

调味料

- A 料：淀粉 2 大匙
- B 料：糖 3 大匙(可依喜好酌量增减)



美味小叮咛

芋头皮要削厚一点才好吃

由于橘子皮内面的白色部分带有苦味，在切丝的时候一定要刮除，才不会影响甜汤的风味，若是没有橘子，也可以用柳橙替代；芋头表皮纤维的口感并不好，在去皮时最好削厚一点，才能吃到松软的芋头。

芋头价格不高，除了作为杂粮，由于味道甘甜，各式的糕饼、甜点，甚至是夏季冰品也都常拿芋头做主角，想做便宜又美味的甜点，可是千万不能错过芋头。



6p

【欢迎访问JZ5U绿色下载站<http://www.jz5u.com>获取更多免费资源】



叉烧豆腐



材料

豆腐1长块、叉烧肉150克、葱3根



调味料

蚝油2大匙、糖1茶匙、白胡椒粉少许、清水半杯、芡汁半大匙、盐1大匙



作法

1. 豆腐先以水浸泡，水中放1大匙盐。
2. 将豆腐直切两半，再切成10等份小块，用平底锅以2大匙油将豆腐两面煎黄。
3. 葱切小段，叉烧肉切片，放入豆腐中同烧，并加入所有调味料，待入味，并见汤汁收到黏稠时即盛出。

懒人

妙招

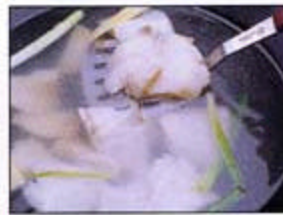
1. 利用已经烤好的叉烧，即省事又快速，可制造一种不同于一般生肉的风味。
2. 以平底锅煎豆腐，上色快，不粘锅，10分钟即可上菜。



6p



白灼鱼片



材料

鲷鱼片1包(约300克)、绿豆芽120克、葱1根、辣椒1个、嫩姜1小块



调味料

酱油3大匙、糖1大匙、醋半大匙、白胡椒粉少许、麻油半大匙



作法

1. 鱼片洗净，先直剖两半，再斜刀切厚片。
2. 将半锅水烧开，将绿豆芽摘去头尾成银芽，先以开水烫熟，捞出后铺在盘内。
3. 水再烧开，放入葱段、姜片及酒1大匙，放入鱼片烫熟捞出，铺在绿豆芽上，再将已经切丝并浸泡过冷水的葱、姜、辣椒及香菜铺在面上，最后浇入事先调匀的所有调味料即成。

懒人

妙招

1. 鲷鱼片无皮，无刺又无骨，口感鲜嫩且好切，不需考虑纹路，入锅快熟又易调味，是懒人做菜的最佳选材。
2. 这道菜没有油烟，烫熟浇上佐料即可完成，好吃又易做。

【欢迎访问JZ5U绿色下载站<http://www.jz5u.com>获取更多免费资源】



6p

【欢迎访问JZ5U绿色下载站<http://www.jz5u.com>获取更多免费资源】



油爆虾



调味料

酒1大匙、酱油2大匙、糖半大匙、醋半大匙、清水3大匙



作法

1. 虾剪净须足后洗净,用5大匙油快速爆炒后盛出。
2. 将葱、姜、蒜、辣椒切碎。
3. 用2大匙油炒香葱、姜、蒜和辣椒,将虾回锅,并加入所有调味料烧入味,汤汁收干即盛出。



材料

虾300克、葱2根、大蒜3瓣、姜1小块、辣椒1个

懒人

妙招

1. 这是道宜下饭下酒的海鲜,简便快速又好吃。
2. 一次多做些可放冰箱慢慢吃,隔顿不需再加热。

【欢迎访问JZ5U绿色下载站<http://www.jz5u.com>获取更多免费资源】



6p

【欢迎访问JZ5U绿色下载站<http://www.jz5u.com>获取更多免费资源】



湘辣东安鸡



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、醋半大匙、清水5大匙



材料

煮熟的鸡腿1只、胡萝卜半个、木耳2片、辣椒3个、葱3根、嫩姜1小块、花椒粒1大匙



作法

1. 鸡腿剁小块。
2. 葱切段；辣椒剖开，去籽切片；姜切丝。
3. 胡萝卜去皮、切片，木耳切小块。先用5大匙油爆炒花椒粒，微焦时捞除，再以余油炒所有材料，并加入所有调味料烧入味，汤汁稍收干即盛出。

懒人

妙招

1. 鸡腿可买已煮熟的现成品再加工，如果自己煮，可将鸡汤再利用，例如添加番茄、豆腐或小白菜、蛋花做成汤。
2. 这道菜越回锅越好吃。

【欢迎访问JZ5U绿色下载站<http://www.jz5u.com>获取更多免费资源】



6p

喜欢这个贴子的话，请投票支持快乐噜噜朋友！[[点这里投票](#)]

[[返回美食厨房首页](#)] · [[所有跟贴](#)] · [[-->>加跟贴](#)]

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> · 数码照片寄中国,你上传,我印递,省大钱,真方便。节省60%! · Hothello, 全美电话卡热买! 买一送一, 不吃时间, 永远打折! · 线上管理, 在线充值, 北美最佳电话卡 eCallNet.com · 好心情香烟海外价最低, 快递送货, 红塔山每条\$11.99 · 《传奇》热血体验, 丰富海外新生活, 高速稳定, 公平的免费游戏环境! | <ul style="list-style-type: none"> · 无需密码, 一打就通: 免费200分钟 · 千种名牌礼品, 鲜花蛋糕, 海外订 · 中文图书音像, 全球最低价热销, · 800号码专卖店, tollfreetalk.co · 海外华人娱乐新途径: chinaporta |
|---|--|

所有跟贴:

- 不行不行拉! 我饿的不行拉!!! 饿呀!! - kreuzung (0 bytes) 12/30/04 (0)
- 顶顶!!! 绝对强贴!! - 多变的苹果 (0 bytes) 12/30/04 (0)
- 不顶都对不起这么多的好帖子! - 爱吃水果的害虫 (0 bytes) 12/30/04 (0)
- 请客了~~~请客了~~~ - 骨头啃狗 (0 bytes) 12/29/04 (0)
- 顶, , 顶。。。顶!!!!!! - 清水小虾米 (0 bytes) 12/28/04 (0)
- 顶!!!!!!!!!!!!!! 精华帖。谢谢咯。 - 清水小虾米 (40 bytes) 12/28/04 (0)
- 我好饿~~~~~ - Justic (0 bytes) 12/28/04 (0)
- 正好今天请客, 现学现用!!! - 面条 (0 bytes) 12/28/04 (0)

【欢迎访问JZ5U绿色下载站<http://www.jz5u.com>获取更多免费资源】

- 看得这个饿啊 - 我不知道 (0 bytes) 12/28/04 (0)
- 强 不顶 对不起党~~ - 不不聊 (0 bytes) 12/28/04 (0)
- 强呀~! 终于不用再为请客时该做什么了烦恼了~! - 小小兵 (0 bytes) 12/27/04 (0)
- 好爽呀. - 血蓝 (0 bytes) 12/27/04 (0)
- 这贴不顶对不起自己良心 - 海云风 (0 bytes) 12/27/04 (0)
- 好贴贴..... - 将军的女人 (0 bytes) 12/27/04 (0)
- 丸子丸子~偶要吃丸子~~ - 紫之雪 (0 bytes) 12/27/04 (0)
- 顶。园里有人有这手艺吗？ - 小狂子 (0 bytes) 12/27/04 (0)
- 菜做好了，我累死，客人饿死。 - 鬼仔 (0 bytes) 12/27/04 (0)
- 难得楼主如此用心，佩服！ - 我爱逛超市 (0 bytes) 12/27/04 (0)
- ding - 烟雨人生 (0 bytes) 12/27/04 (0)
- 太赞了,绝对精品 - 莫大先生 (0 bytes) 12/27/04 (0)
- 真是漂亮,以后请客时候可以试试了 - 七福刀 (0 bytes) 12/27/04 (0)
- 噜噜谢谢两位版主了！ - 快乐噜噜 (0 bytes) 12/27/04 (0)
- 哇赛！太漂亮了~ - 流落他乡 (0 bytes) 12/27/04 (0)
- ding :) - liliexeter (0 bytes) 12/27/04 (0)
- 不错不错，真是不错，辛苦了！来顶一下！ - Star (0 bytes) 12/27/04 (0)
- 这个这个贴实在太好了，多谢快乐噜噜^_^ - 乔乔 (0 bytes) 12/27/04 (0)
- 就喜欢又简单有漂亮的菜~赞~ - 凉冰冰 (0 bytes) 12/27/04 (2)
 - 老板又用新词拉,呵呵 - 冰冰助手 (0 bytes) 12/27/04 (0)
 - 就喜欢又简单有漂亮的MM~赞~ - 潜水艇 (0 bytes) 12/27/04 (0)

加跟贴（积极回贴支持发贴的朋友，才能欣赏到更多精品好贴！）

笔名: 密码(可选项): [注册笔名请按这里](#)

标题:

内容(可选项):

送交

重来

[\[编辑助手\]](#) [\[发贴须知\]](#)