

家庭食谱

简单中式料理

相信很多留学生在出国之前是绝少下厨的(我就是其中之一)。一旦来到美国,要不就是每天以 Pizza、面包、冷冻食品裹腹,要不就只好自立自强—自己作菜。其实,如果你只将厨房当作烤 Pizza 或微波冷冻食品的地方,那真是太可惜太可惜了。

以下列举几道简单的中式料理,只要你肯嚐试,你一定也可以在家里做出好吃的中国菜!

A、肉类

(1) 碎肉炒洋葱

材料: 洋葱(切粗丝)、盐少许、碎肉、酱油、水

作法: 中锅加入一大匙油,用中中大火烧热,加入洋葱、撒上盐,炒至洋葱透明,加入碎肉炒散,再淋入酱油和清水,炒至肉熟及洋葱软脆透明。

Tip: 喜欢重口味的人,可以加入黑胡椒酱(亚洲店有卖)拌炒,非常下饭的。碎肉也可改用肉片或肉丝。

(2) 烤排骨

材料: Country style 猪排, 酱油、酒、盐、糖、黑胡椒粉

作法: 1、将所有材料拌匀,置入冰箱冷藏腌隔夜。

2、预热烤箱至 350oF (175oC), 放入已预热的烤箱中层烤 40 分钟。

Tip: 腌肉时可以将材料放入 Zip bag 中,一包放一块肉,一次做好几袋腌隔夜后,放在冷冻库中,晚上要吃的話只要在前天晚上或当天早上拿出移至冷藏解冻即可。烤肉时记得在烤盘铺上铝箔,可省去刷烤盘的麻烦。

(3) 咖哩鸡

材料: 2 个洋葱切丁、1 大匙咖哩粉、1/2 小匙黑胡椒粉、1/2 只鸡(或 6 只鸡腿 drumstick)、2 根胡萝卜(切滚刀块)、2 个马铃薯(切滚刀块)、2 小匙盐、1 杯清水。

作法: 大锅中加入 2 大匙油中大火烧热,加入洋葱炒香,加入咖哩粉和胡椒,炒匀;下鸡块,炒匀;加入胡萝卜、马铃薯、盐和清水,烧开,改中小火,盖锅盖,烧至胡萝卜和马铃薯都变软;约需 20~30 分钟。

Tip: 一次可多做一点,若不想连着吃,可以分袋冻起来;以后只要拿出来解冻加白饭就可以了。很多烧炖的肉类都可以比照办理。

(4) 三杯鸡

材料：麻油、酱油、酒各 1/4 杯，1 大匙糖、4 片姜、6 瓣大蒜拍破、6 只鸡腿，切块，九层塔 (basil) 数片。

作法：中锅加入麻油中大火烧热，加入姜、蒜，烧一分钟，改大火，加入鸡块，炒至表面变白；加入配料，烧开，改中小火，盖锅盖，烧 20~30 分钟，直到汤汁略收干；拌入九层塔，起锅。

(5) 烤鸡腿

材料：鸡腿、盐、黑胡椒粉、酱油。

作法： 1、将配料抹匀在鸡腿表面，腌 1~2 小时(若不马上吃，可以冷冻储藏如烤肉)。

2、预热烤箱至 375oF，即 190oC；烤盘铺铝箔，排上鸡腿，腌料浇上，送入烤箱中层，烤 50 分钟。

B、鱼类

在 Baltimore 海鲜选择很多，比较常吃鲑鱼 (Salmon)、鳟鱼 (trout)、和鲶鱼 (catfish)，亚洲店有时会有鲑鱼头，价钱不贵，是另一种选择。

(1) 清蒸鳟鱼

材料：鳟鱼一条，葱、切丝，姜、切片，盐、油、酱油少许。

作法：鱼洗净沥干，放在可微波的盘子上，两侧斜划数刀，抹少许盐(不必太早抹以免鱼肉脱水)；调味料拌匀淋在鱼上，放葱、姜于鱼上，微波 6~7 分钟。

Tip：只要鱼肉可与鱼骨分开即可，微波时间可视火力和鱼的大小调整。

(2) 烤味增鲑鱼

材料：鲑鱼排一片、2 大匙味增、糖、酒、酱油少许，柠檬一片。

作法： 1、鱼片洗净沥干，放在已铺铝箔的烤盘上，配料调匀，均匀抹在鱼排两面，腌 30 分钟。

2、预热烤箱至 450oF，即 232oC；烤 20 分钟，上桌前挤上柠檬汁。

Tip： 1、不论烤肉、烤鸡或烤鱼，用桌上型小烤箱即可，预热快又省电，除非是烤全鸡，否则实在不必用大烤箱。

2、鲑鱼排也可以改成切半的鲑鱼头，这可是超高级日本料理喔！

(3) 照烧 (Teriyaki) 鲑鱼

材料：鲑鱼排一片、糖、酱油、酒少许。

作法：配料拌匀抹在鱼片上，腌 15 分钟；锅中加入一大匙油中火烧热，将鱼排两面煎熟，可在上桌前挤上柠檬汁。

(4) 豆瓣鲶鱼

材料：鲶鱼切块(超市可买到切好块的)，豆腐切块，一支葱、切葱花，2 片姜、切碎，2 小匙豆瓣酱，1 大匙酱油，1 大匙油，1 小匙糖，1/2 大匙白醋，3/4 杯清水。

作法：鱼洗净沥干，平锅中加一大匙油中大火烧热，将鱼略煎黄；加入所有调味料(除了葱花之外)和豆腐拌匀，改中火，盖锅盖，烧至鲶鱼肉软嫩熟透；撒葱花，起锅。

Tip：鲶鱼肉有点土腥味但不易煮老，正适合用此重口味方法烧久一点。

C、其他

(1) 烫青菜(青江菜、菠菜、空心菜、小白菜)

材料：青菜、大蒜切碎、酱油、酱油膏、麻油

作法：青菜洗净切成适当大小，放入滚水中略烫即可；不要烫太久，沥干置入盘中，加入其他配料，拌匀。

(2) 炒青菜

材料：青菜、盐、油、大蒜切碎。

作法：1、青菜洗净切好沥干。

2、一大匙油用中大火烧热，加入蒜末爆香，再加入青菜和盐拌炒，快炒至菜熟即可；不要炒太久以保有青菜鲜绿。

(3) 凉拌泰式酸辣黄瓜

材料：小黄瓜、泰式甜辣酱(亚洲店有)、麻油、白醋。

作法：小黄瓜洗净切成小长条，加入配料拌匀即可。

(4) 凉拌豆芽

材料：豆芽一磅、1 支葱切斜丝、酱油、白醋各 1 大匙、2 小匙麻油、盐少许。

作法：豆芽以滚水烫 30 秒后立刻捞起，拌入配料。

Tip：夏天还可以在冰箱冰一下再吃。

(5) 皮蛋豆腐

材料：豆腐一盒、皮蛋一粒、一支葱切葱花、大蒜切碎、酱油、酱油膏、麻油。

作法：将所有材料捣碎拌匀，调味料用量可视各人口味调整。

Tip：也可加入肉松一起搅拌。

(6) 煎火腿蛋饼

材料：墨西哥玉米饼(Tortilla 超市很多)，蛋一颗打散，火腿一片。

作法： 1、平锅不加油，中火将Tortilla两面烧热，取出。

2、锅中加入油少许中大火烧热，放入火腿略煎，加入打散的蛋汁，使其在锅中呈圆形。

3、在蛋饼表面尚未全熟之前盖上Tortilla饼，起锅，将蛋饼卷成条状(蛋皮在内侧)。

4、淋上酱油膏或甜辣酱，以刀叉食用或切片。

(7) 味增汤

材料：味增、豆腐、干海带芽(亚洲店有)、葱花

作法：水煮开后加入味增使其在水中化开，加入豆腐、海带芽、葱花后即可食用。

Tip：这是最简单，最阳春的作法；如果加入鲑鱼块或甚至整个鲑鱼头(记得去鳃)那可就是高级享受了。鱼可在加入豆腐和海带芽前放入锅中，煮至鱼肉鲜味进入味增汤中。

(8) 韩式泡菜锅

材料：韩式泡菜(kimchi)、豆腐、海带芽、葱段、粉丝、小鱼干、鸡蛋。

作法： 1、中锅煮半锅开水，加入泡菜汁、豆腐、海带芽、葱段、小鱼干再煮开数分钟。

2、粉丝用清水泡开后，加入锅中，再打入鸡蛋(可做蛋包或搅散成蛋花)。

3、关火，夹泡菜至锅中拌匀即可食用。

Tip： 1、泡菜关火后才加，如果让泡菜在锅中久煮会失去味道。

2、如果有鱼虾或肉片也可加入，当然，这是比较高档的吃法。

简易菜谱

(1) 简易沙拉(一)

材料：火腿(HAM)、美奶滋

作法：将火腿切碎，拌入适量美奶滋

(2) 简易沙拉(二)

材料：鸡蛋、美奶滋、盐少许

作法：鸡蛋煮熟切碎，拌上美奶滋及盐

(3) 鲔鱼沙拉

材料：鲔鱼罐头(TUNA)、洋葱一小棵(大小与鲔鱼罐头相同)、美奶滋二大匙

作法：将洋葱切碎，拌入鲔鱼及美奶滋

(4) 叉烧肉

材料：Boneless Roast Pork(以稍带肥者为佳)、叉烧粉一包、Optional：番茄酱、酱油、酒

作法：叉烧粉包装上有详尽说明，可在亚洲店买到

(5) 茶叶蛋

材料：蛋8-12个、茶叶(红茶颜色较深，绿茶则较香)、酱油、盐少许、八角两个

作法： 1, 蛋煮熟后，将蛋壳敲出裂痕

2, 锅中放水，以盖过蛋为准，并加入所有材料煮20分钟

3, 刚煮好的茶叶蛋很香，但并不很入味。可将蛋浸在汁水中(茶叶捞起)过夜，食用前再煮过。

(6) 蒸蛋

材料：蛋5个、Chicken Broth 1罐(14.5OZ)、盐少许

作法： 1, 蛋加少许盐打匀后，用漏斗过滤

2, Chicken Broth开罐后，捞掉上面的浮油，加上过滤后的蛋汁再打匀

3, 锅中水烧开后，把蛋汁放入蒸笼以大火蒸。若以汤匙轻压蛋汁，冒出的是清水而不含生蛋汁，即表示蛋已熟

附注： 1, 因Chicken Broth已有咸味，请斟酌盐的份量。

2, 蛋须放在室温中至少2小时再开始作蒸蛋，否则蒸蛋会过，无法像布丁般滑嫩。

(7) 包子

材料：猪绞肉1磅、搭配菜蔬(视个人口味而定)、Pillsbury Biscuit 罐头4罐

作法： 1, Biscuit面皮洒上干面粉才不粘手，杆成外薄内厚的面皮，包上馅

2, 水烧开后, 上蒸笼蒸约 6-8 分钟即可

(8) 肉燥

材料: 红葱头若干、若无则可用油葱头 (FRIED RED ONION) 代替、猪绞肉、酱油 3/4 杯、冰糖少许、水 1½~2¼ 杯

作法: 1, 红葱头切碎、爆香

2, 放下肉同炒

3, 加酱油、冰糖

4, 待滚后加水, 再滚后转成小火煮至肉烂

(9) 简易烤鸡(一)

材料: Chicken Thighs、排骨酱、蒜少许、酒少许

作法: 1, Chicken Thighs 洗净沥干水

2, 加入适量排骨酱及蒜片和酒, 拌匀并腌入味(可前一晚拌好放入冰箱)

3, 放入烤箱 350 度(华氏) 烤约 30 分钟

(10) 简易烤鸡(二)

材料: Chicken Wings、盐、花椒、酒、葱、蒜各少许

作法: 1, Chicken Wings 洗净沥干, 以叉子戳刺数下

2, 撒盐并加以搓揉

3, 拌上其余调味料, 腌至入味

4, 烤前剔除花椒粒, 450 度(华氏) 烤到略成金黄色即可(约 25-30 分钟)

(11) 简易烤鸡(三)

材料: Chicken Wings、葱、姜、蒜、酱油、烤鸡酱、糖

作法: 1, 将 Chicken Wings 洗净沥干

2, 拌入所有调味料, 腌至入味

3, 烤箱 400 度(华氏) 烤约 30 分钟

附注: 1, 所有鸡肉部位皆可用这三种酱汁烧烤, 但时间必须因部位不同而调整。

2, 在烤的过程, 鸡肉至少须被翻面一次。若有剩余酱汁, 可在烤的过程中涂抹。

3, 每家的烤箱不同, 烤箱温度或许要加减 25 度, 时间须注意并加以调整。

(12) 牛肉面

材料: 牛腱肉或 Beef Chunk Roast、姜数片、冰糖或糖少许、辣豆瓣酱、湖南酱、香菜、爱之味酸菜罐头

作法: 1, 起油锅, 爆香姜片

2, 将切成块状的牛肉下锅, 翻炒数下至肉色稍变

3, 加入豆瓣酱和湖南酱, 继续翻炒均匀, 加入酱油、水。煮滚后转至中火, 煮 1-1.5 小时

4, 上桌时加上香菜及酸菜。可烩面或当作一道菜

附注: 牛肉不易滥, 可用中火煮 1 小时后, 熄火不开盖, 利用余温将牛肉焖烂, 食前再加热即可。

(13) 烩牛肉

材料: Beef Chunk Roast、酱油、冰糖、酒、五香、花椒、八角少许、姜数片、太白粉少许、干辣椒 2~3 条(Optional)、胡萝卜、洋葱、蘑菇

作法: 1, 所有材料切成块状

2, 起油锅, 爆香姜片

3, 放下牛肉块, 炒至色变, 加入酒、酱油、冰糖、水及其余调味料

4, 大火煮滚后转至中火继续煮 1~1.5 小时, 其间陆续加入蔬菜

5, 牛肉熟透后, 乙太白粉勾芡。可烩饭、烩面或当作一道菜

附注: 1, 五香、八角、花椒等调味料可用纱布包起, 以免吃时不易挑出。

2, 蘑菇请在最后一刻才放, 因它会吸咸味。

(14) Rice Cereal Bar

材料: 1/4 杯奶油或乳玛琳、3 杯 Miniature marshmallows、6 杯 Kellogg's Rick Krispies Cereal

作法: 1, 用中火将奶油溶化, 加入 Marshmallows 搅拌至溶化。锅离火, 拌入 Rice Cereal

2, 拌匀后倒入 13×9×2inch 烤盘压平(压的过程若觉粘手, 可以 waxed paper 辅助)

3, 冷却后切块即可食

(15) Cheese Cake

材料: 2pkg(8oz) Cream Cheese (Softened)、1/2 cup Sugar、1/2 teaspoon Vanilla extract、2 Eggs、1 Read-to-use pie crust(9 inches)

作法： 1, Mix cream cheese, sugar and vanilla extract with electric mixer on medium speed until well blended. Add eggs and mix until blended.
2, Bake at 350F for 40 minutes or until center is almost set.
3, Refrigerate 3 hours or overnight.

(16) 皮蛋瘦肉粥

材料：1 杯米、猪肉丝 or 猪绞肉随意、2 粒皮蛋、少许葱花

作法： 1, 米洗净泡水 1 小时后滤干，放入大火滚水锅中，将米煮烂
2, 猪肉丝用盐腌 1 小时，皮蛋去壳剥烂或切块
3, 将猪肉丝放入煮好的稀饭中搅拌致肉丝颜色不红时加入皮蛋、葱花即可食用

(17) 生菜肉片粥

材料：一杯米、瘦猪肉、1/4 小棵茼蒿、少许胡椒粉、少许盐

作法： 1, 将米煮成白粥
2, 瘦猪肉切片用盐、酒、酱油调味，洒一点太白粉
3, 茼蒿切趋丝
4, 将猪肉片放入煮好的稀饭中煮熟
5, 熄火加入茼蒿丝、胡椒粉、盐略拌即可

(18) 糖醋排骨

材料：排骨 1kg (四人份)，糖 4 匙，醋 6 匙，番茄酱 4 匙，少许的盐、酒、面粉、香油

作法： 1, 先将排骨切小段后加盐、酒，腌后加面粉
2, 把排骨炸到金黄色后起锅，而后再将糖、醋、番茄酱加排骨一起煮，煮到排骨有粘性加少许香油可起锅

(19) 咕咾肉

材料：里脊肉 600g (四人份)，青椒 1 粒，凤梨 3 片，洋葱 1 个 (小粒)，醋 4 匙，番茄酱 2 匙，蛋一个，少许的酒、盐、面粉、太白粉

作法： 1, 先将里脊肉切小片`青椒切斜片`凤梨切四片、洋葱切斜片`将肉片加盐腌过，加酒、蛋后加面粉
2, 起油锅将肉片一片片地下油锅炸，而后再将青椒与洋葱稍微炸一下便起锅
3, 醋和酒、糖、番茄酱跟凤梨、少许的盐一起下锅，再将肉片、青椒、洋葱下锅，稍微焖烧一下，然后再加太白粉，成糊状再加少许的香油便可起锅

(20) 醋溜鱼片

材料：鱼肉 600g（四人份）、糖 3 匙、醋 4 匙、番茄酱 2 匙、洋葱 1 粒（小粒）、少许的青豆仁、少许的盐、酒、太白粉、香粉、1 粒蛋

作法： 1，将鱼肉切片、洋葱切条状、先将鱼片加少许的盐加酒和蛋白，搅和腌浸，加太白粉
2，油锅加热 6 分钟，将鱼片一片片地下油锅，等鱼片表皮稍微有点硬时便起锅，然后将洋葱、青豆仁稍微炒过再加酒、糖、醋、番茄酱一起下锅，然后鱼片下锅，过约 30 秒，加少许的香油便可起锅

(21) 红烧肉

材料：猪肉 600g（以五花肉为最佳）、胡萝卜（或板栗）、糖 2 大勺、5 片姜、二两醋、4 枚丁香（或 2 个八角、少许的桂皮）、少许的酱油、盐

作法： 1，把油烧热，放糖和姜片进去，翻炒片刻
2，放入切成块状的猪肉一起翻炒，直至颜色变黄，油也煸出不少
3，加水将将漫过肉块，加酱油少许，加盐、醋、丁香，用小火煮
4，水收干后起锅，起锅前 10 分钟可加胡萝卜块。若加的是板栗，可以提前放入

(22) 油焖春笋

材料：嫩春笋 500g、菜油 75g、白糖 25g、味精 1.5g、麻油 15g、花椒 10 粒、酱油 75g

作法： 1，将笋肉洗净，对剖开，用刀拍松，切成 5cm 左右的段
2，将炒锅置火中烧热，下油至 5 成熟（约 110°C）时，放入花椒，炸至香味后捞出
3，将春笋入锅煸炒至色微黄时，即可加入酱油、白糖和水 100g，用小火烧 5 分钟，待汁收干时，放入味精、淋上麻油即可

(23) 西湖醋鱼

材料：草鱼中段 2 斤，葱 5 支，嫩姜 4 片，香菜 2 棵

调味：（1）酒 1 大匙、盐 1 茶匙

（2）酱油 3 大匙、醋 3 大匙、酒 1 大匙、糖 1 大匙、盐 1/4 茶匙、胡椒粉少许、清水 4 大匙，太白粉 1 大匙

作法： 1，草鱼中段洗净，剖开去除中间大骨；嫩姜及 1 支葱切丝后泡水，香菜切碎
2，水半锅烧开，加入 2 支葱，2 片姜和调味（1），再放入草鱼中段，改小火煮 10 分钟

3, 另用 2 大匙油爆香剩余的葱、姜, 待其焦黄时捞除, 加入调味 (2) 炒匀

4, 将鱼捞出, 放入盘内, 淋上作法 3, 并撒入嫩姜丝、葱丝和香菜即可

附注: 煮鱼时水要多, 要热。入锅后要改小火, 维持水温即可, 不要大火煮, 以免鲜味流失。嫩姜丝泡水再用, 比较白, 也比较脆。

(24) 油爆虾

材料: 虾 10 两 (小草虾, 芦虾, 剑虾, 砂虾均可), 葱 1 支, 辣椒 1 支, 蒜末 1/2 匙

调味: (1) 酒 1/2 大匙、太白粉 1/2 大匙

(2) 酒 1 大匙、酱油 1 大匙、糖 1 茶匙、醋 1 茶匙、盐 1/4 茶匙、胡椒粉少许

作法: 1, 虾挑净泥肠, 剪去须足后, 洗净沥干, 拌入调味 (1) 略腌, 葱洗净切丝备用

2, 用 5 大匙油烧热, 放入虾, 大火炒至变红时捞出, 再将锅内的汤汁倒除, 将锅洗净

3, 另用 1 大匙油炒香切碎的蒜末和辣椒屑, 再放入虾, 并加入调味 (2), 炒至汤汁微微收干, 最后撒上葱花, 拌匀即可

附注: 1, 剪虾时, 除了去除须足外, 虾头处从眼后剪除, 防止油热时虾眼内的水会爆

2, 除了草虾因质地较硬, 宜选择较小者外, 其他的虾可挑选大型者, 肉较脆。若是溪虾, 因壳薄质脆, 可一并食用, 故小些也无妨

3, 爆虾时, 油要热, 动作要快, 以免久炒出水, 虾肉变硬