

贝太厨房

ISBN 7-5032-2241-7



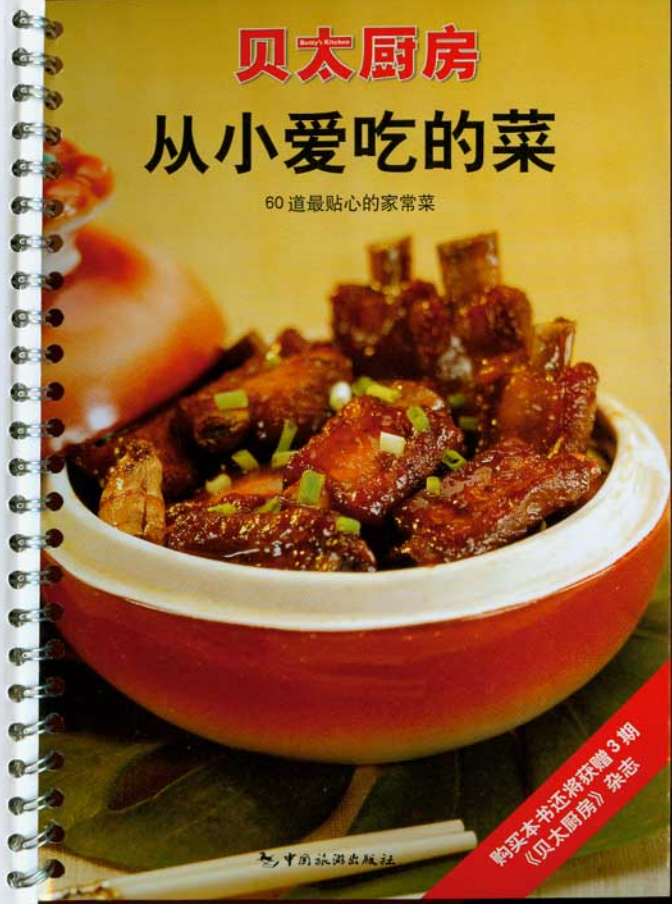
9 787503 222412 >

ISBN 7-5032-2241-7

TS.201 定价: 32.00 元

贝太厨房 从小爱吃的菜

60 道最贴心的家常菜



中国旅游出版社

购买本书还将获赠 3 期
《贝太厨房》杂志

贝太厨房

从小爱吃的菜

60道最贴心心的家常菜

《贝太厨房》工作室 著

中国旅游出版社

策划: Tim Murray 钟宁
编辑: 向华 高欣茹
菜品创意造型: 向华
摄影: 董老虎
设计: 赵永
责任编辑: 潘笑竹

图书在版编目(CIP)数据

从小爱吃的菜/《贝太厨房》工作室编. —北京: 中

国旅游出版社, 2004.1

ISBN 7-5032-2241-7

I. 从… II. 贝… III. 菜谱—中国

IV. TS972.182

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第101834号

书名: 从小爱吃的菜

作者: 《贝太厨房》工作室

出版发行: 中国旅游出版社

(北京建国门内大街甲9号 邮编: 100005)

印刷: 北京国彩印刷有限公司

版次: 2004年1月第一版

2004年1月第一次印刷

开本: 880毫米×1230毫米 1/32

印张: 5.125

印数: 20070册

定价: 32.00元

版权所有 翻印必究

编前话

作为社会中坚力量的三十而立、四十不惑的一代人, 都有过一个物质匮乏的童年。从那个年代走来的人知道, 一枚鸡蛋, 一点点肉, 已经足够让人欢喜雀跃了。

记得仅仅一个西红柿炒鸡蛋, 可以吃够整整一个夏天; 拌饭, 下面, 做汤, 做浇头, 能变换很多花样。这样还嫌不够, 为了留住夏天的滋味, 还要隆重做成西红柿酱, 灌进打点滴的空玻璃瓶里。橡皮塞上插一根针管, 上笼屉蒸好后马上拔出, 西红柿酱就可以安全地密封在瓶子里了。等到冬天来临的时候, 从床底下郑重取出, 打开一瓶来吃, 也是十分舍不得的样子。

那个时候芝麻酱是要限量供应的, 所以馒头蘸芝麻酱白糖是所有小孩子——童年时代的我们——梦寐以求的美味。那一圈小脑袋围在竹篱笆前, 一簇篱笆, 热气腾腾地升起来, 小脑袋们绝不会往回缩, 反倒探着头, 瞪大眼睛, 盯着屉布上蠕着的胖胖的白白馒头。这种新蒸的馒头趁热掰开, 抹上厚厚的芝麻酱, 撒上白砂糖, 咬上一口, 又甜又香。糖粒嚼起来嘎吱嘎吱的, 麻酱顺着手指缝流到手腕上, 赶紧用舌头舔掉, 那种幸福感不是现在拥有无数零食的孩子能够体会的。

童年留下的记忆根深蒂固, 长大以后走南闯北, 浮云万里, 虽然尝遍各地美食和海错山珍, 却好像浑然不知滋味。放下筷子, 小时候爱吃的菜悄然涌上心头, 美好的味道隔了十几年的时空飘来, 依然鲜活生动。那些用再普通不过的柴米油盐煮出来的菜, 不知吃了千遍万遍, 重复的滋味早就如烙印一样刻在了心里, 并且凝固成一种固定的口味。是再多再厚的时间灰尘也掩盖不掉的。

《贝太厨房》
2004年1月

目录

清新素食

- 2 尖椒土豆丝
- 4 蒜茸黄瓜
- 6 红烧茄子
- 8 四川泡菜
- 10 桂花糯米藕
- 12 老油条丝瓜
- 14 豉椒苦瓜
- 16 粉丝炒银芽
- 18 酸辣白菜
- 20 雪菜炒冬笋
- 22 松仁玉米
- 24 雪菜豆板酥

馋嘴肉食

- 28 火爆腰花
- 30 干炸丸子
- 32 糖醋小排
- 34 红烧肉
- 36 回锅肉
- 38 粉蒸肉
- 40 东坡肉
- 42 梅菜扣肉
- 44 香辣蹄花
- 46 花生猪脚
- 48 葱爆羊肉

- 50 酱牛肉
- 52 白斩鸡
- 54 姜母鸭

美味鱼虾

- 58 五香熏鱼
- 60 炸小黄鱼
- 62 大蒜烧鲶鱼
- 64 清蒸鱼
- 66 酸菜鱼
- 68 剁椒鱼头
- 70 水煮鱼
- 72 清炒虾仁
- 74 椒盐虾
- 76 响爆鳝糊

鸡蛋豆腐和其他

- 80 锅贴豆腐盒
- 82 家常豆腐
- 84 麻婆豆腐
- 86 红烧面筋
- 88 素什锦
- 90 椒盐炸豆腐
- 92 尖椒鸡蛋
- 94 麻婆豆腐

- 96 番茄炒蛋
- 98 菠菜蛋汤

荤素炒配

- 102 鱼香肉丝
- 104 京酱肉丝
- 106 木樨肉
- 108 干煸四季豆
- 110 海米冬瓜
- 112 鱼香茄子煲
- 114 咸鸭蛋黄炒南瓜
- 116 蚂蚁上树
- 118 狮子头炒青菜
- 120 火腿炒蚕豆
- 122 黑三剁
- 124 香菇焖鸡块
- 126 鱼头豆腐汤
- 128 冬瓜丸子汤

中国菜知识介绍

- 132 米、面、豆
- 134 液体调料
- 136 固体调料
- 138 干货

中国菜技巧

- 142 米和面
- 144 基础刀功
- 146 鱼虾的处理
- 148 和水有关





清新素食

在肉、蛋、奶还需要凭票购买的年代，素食一直是我们餐桌上的主力军。它们陪伴我们度过了太多时间，一次又一次变换着花样在饭桌上出现。巧手的母亲为了让这些素菜更加美味而煞费苦心。

在现在这个时代，多吃素食，多吃蔬菜，更多是为了追求健康理念。纤维素、维生素、这个素那个素，低糖低脂等等美妙的字眼无不和减肥、瘦身联系在一起。

虽然如此，我们的记忆还是会为童年记忆中的清新素食留一席之地。那早市上带着露珠的绿叶小菜，粘着泥土的鲜笋，绿油油的萝卜缨子，那红的椒、紫的茄、嫩白的豆芽……它们鲜嫩水灵，从童年的竹菜篮子里探头探脑，点醒着我们现在并不缺少什么的生活。

目录

- 2 尖椒土豆丝
- 4 蒜茸黄瓜
- 6 红烧茄子
- 8 四川泡菜
- 10 桂花糯米藕
- 12 老油条丝瓜
- 14 鼓椒苦瓜
- 16 粉丝炒银芽
- 18 酸辣白菜
- 20 雪菜炒冬笋
- 22 松仁玉米
- 24 雪菜豆板酥

尖椒土豆丝

准备时间：10分钟

烹饪时间：10分钟

特色：

令人感觉口齿清香，爽滑、脆口，一次可以吃掉一大盘。

用料：

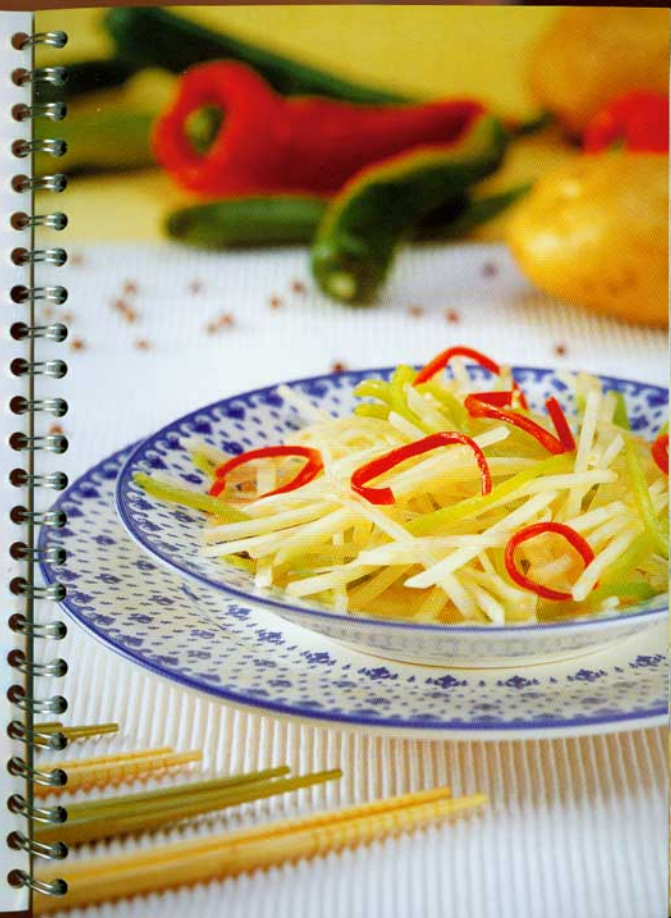
大土豆	1个（约300g）
鲜尖椒	1只
花椒	6粒
盐	1茶匙（5g）
白砂糖	1茶匙（5g）
香醋	1汤匙（15ml）
鸡精	1/2茶匙（3g）
油	2茶匙（10ml）

小贴士：

1. 翻炒过程中，可淋些水，以防土豆丝炒干，炒老。
2. 选购土豆时应挑选个型整齐、表面光滑、不伤不烂、无虫眼、无病斑、个体较大的为好。
3. 如果不放醋或少放醋，炒出的土豆丝就会口感绵软，也是不错的口味。

做法：

1. 把土豆削皮，注意应只刮掉薄薄的一层皮，因皮下面的汁液富含蛋白质，不要多刮。切（或用擦丝器擦）成截面3mm见方的细条，注意不要连刀。泡在水中洗去淀粉，既能避免变黑，而且能使其在烧炒时保持白嫩、松脆。炒前捞出沥干水分。
2. 绿尖椒去籽蒂，切成细丝。切辣椒基本的刀法差不多是顺切与横切。顺切就是顺着辣椒的长度下刀，切辣椒片和辣椒丝；而一般横切辣椒仅限于干的红尖椒，将它切成小圈儿小圈的，炒菜好看。
3. 大火加热炒锅中的油，放花椒炸出微烟，将沥干的土豆丝入锅爆炒，先调入香醋，再调入盐和白砂糖。
4. 1分钟后入尖椒丝，不断翻炒约2分钟，调入鸡精炒匀，即可盛出。



蒜茸黄瓜

准备时间：5分钟

烹饪时间：5分钟

特色：

此菜酸美可口，伴有麻辣香味，特别是妻相好看，吃肉的时候可以用此菜去腻。黄瓜味甘性凉，具有清热利水、解毒的功效，内含丙醇二酸能抑制糖类物质转化为脂肪，所以对肥胖者很有利。希望减肥的人，要多吃黄瓜哦。

用料：

黄瓜	2条
大蒜	3瓣
花椒	1/2茶匙(3g)
盐	1茶匙(5g)
鸡精	1/2茶匙(3g)
干红辣椒	3根
醋	1茶匙(5ml)
油	1汤匙(15ml)

小贴士：

1. 一定要现做现吃，否则时间长了黄瓜汤水流出，不好看，味道也逊色很多。
2. 大蒜是烹调中不可缺少的一种调味食品，蒜茸可以用传统的捣蒜方法加工，方法是把大蒜去皮后放入钵内，用捣杆或擀面杖将蒜充分捣碎后，加一点精盐，接着再捣，就能越捣越粘，越捣越香，也可以用压蒜器制作，它能将大蒜快速压碎或碾磨成蒜泥，蒜汁，压蒜器主要由压柄、压杆、压座、压杯、底杯等部分组成，使用时只要将大蒜瓣放入压杯，压动压把，便可将蒜瓣压碎成蒜茸。
3. 此菜还可利用醋和糖腌制，做成糖醋黄瓜。除此之外，黄瓜还可以和很多凉拌，比如和粉丝、豆腐皮等一起凉拌，黄瓜丝和拌过的土豆丝拌上肉丝和花生等，味道也很不错。
4. 大蒜含有丰富的蛋白质、脂肪、磷质、糖、胡萝卜素、维生素，还含有蒜素和蒜辣等名贵物质，具有很强的抗病毒作用。

做法：

1. “顶花带刺”的黄瓜洗净、削皮，用刀背拍碎，拿剪刀“啪、啪、啪”地把黄瓜拍扁了，再切上几刀，切成一寸见方。
2. 蒜捣碎，放入适量的盐、鸡精，搅拌均匀，拌在黄瓜里。
3. 适量食用油倒入铁锅加热至六成热，放入花椒煸一下捞出，再放入尖辣椒煸至香味飘出，把油和干辣椒一起浇在盛有黄瓜的盘中，拌入适量醋即成。



红烧茄子

准备时间：5分钟

烹饪时间：35分钟

特色：

色红，味鲜，醇香，真正是每个人从小就爱吃的。此菜下饭、就馒头，都是最佳伴侣，夏天的时候来杯啤酒佐餐，爽口爽心。

用料：

茄子	2个（约500g）
湿淀粉	2汤匙（30g）
清汤	1/2碗（125ml）
葱末	1茶匙（5g）
大蒜片	1茶匙（5g）
大料	2粒
酱油	2茶匙（10ml）
料酒	2茶匙（10ml）
盐	1茶匙（5g）
鸡精	1茶匙（5g）
白砂糖	1茶匙（5g）
香菜	适量
油	3汤匙（45ml）

小贴士：

1. 茄子里含有大量的花青素，这种物质遇酸、碱或在空气中和铁等金属相遇，都会变黑。以下方法可防止烧茄子变黑：削去茄皮，减少变色的条件；茄子在下锅时再切，或切后浸泡在冷水中；锅和铲必须刷洗干净，不用纯铁制品；烧好的茄子用非金属容器盛装。
2. 茄子依据形状可分为圆茄、长茄和卵茄；圆茄果实圆形、扁圆形或长圆形，皮黑色、紫色、绿色或白色；圆茄的肉质比较紧密，单果较重；长茄果实细长，皮较薄，有紫色、青绿色、白色等，单果较轻，肉质较嫩；卵茄果实为卵形或长卵形，果较小，质较硬。选购茄子主要看是否鲜嫩，以不伤不烂、个大均匀为好。
3. 此菜用圆茄、长茄均可，圆茄需要削皮，长茄可以带皮烹制。

做法：

1. 将茄子切成滚刀块，用少许盐拌匀，腌渍15分钟，然后挤掉渗出的黑水。
2. 大火烧热炒锅，倒入油烧至温热，放入茄子块翻炒，使各面受热均匀，呈金黄色时盛出。
3. 炒锅留少许底油，将葱、蒜、大料煎出香味，放入茄子炒，炒茄子时不要加水，反复炒至茄子原料软熟。
4. 再加料酒、酱油、清汤、糖、鸡精下锅烧开，用淀粉勾成浓溜芡，最后撒一把香菜，盛出即可。



四川泡菜

准备时间：30 分钟

腌制时间：8 小时

特色：

不用传统的泡菜坛子也可享受同样的泡菜美味。

用料：

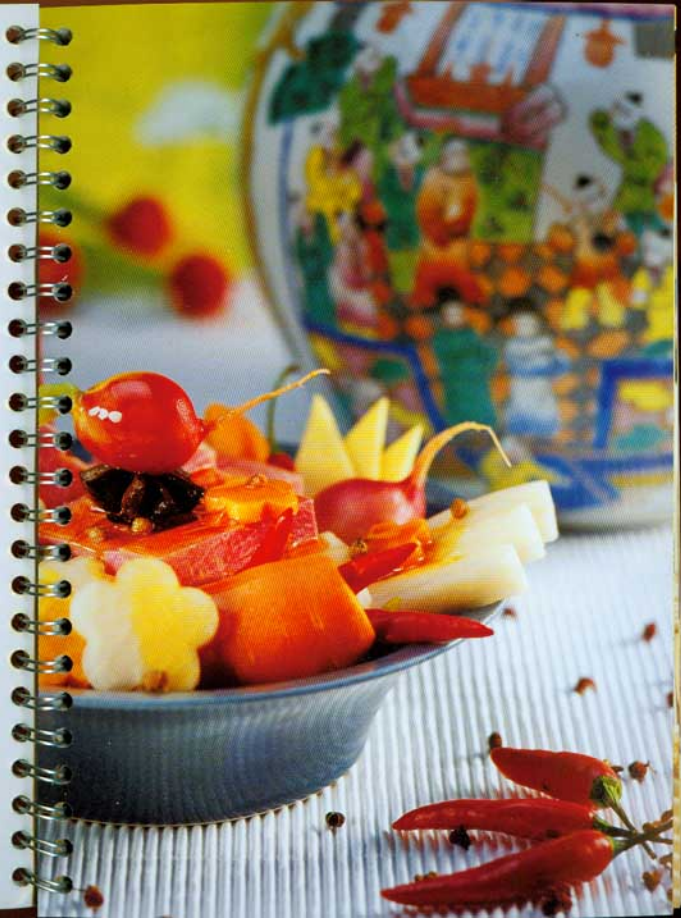
野山椒	1 瓶
白萝卜	1/2 根
胡萝卜	1/2 根
盐	1 汤匙 (15g)
白砂糖	2 茶匙 (10g)
白酒 (或料酒)	1 汤匙 (15ml)
大料 (八角)	3 粒
老姜	1 块
花椒	10 粒
凉白开水	2 碗 (500ml)

小贴士：

1. 可用各类玻璃瓶，如水果罐头或装咖啡的瓶等，尽量稍大点。
2. 野山椒可在超市或农贸市场的调味品区买到。凉白开水可用饮用纯净水代替。
3. 建议第一次一定用白萝卜，它易使泡菜的汁水变酸，使之更具泡菜风味，以后就可用圆白菜或其它自己喜欢的蔬菜泡入。
4. 如果你的朋友家有人泡过泡菜，可以要一些旧的泡菜水来加进去，用量只需一小碗，可以让你做的四川泡菜味道更加浓郁。

做法：

1. 白萝卜和胡萝卜洗净沥干水分，切成约 4—5cm 长，截面 0.5cm 见方的条状。老姜去皮切片。
2. 把凉白开水装入密封瓶中 (约大半瓶)，再将野山椒瓶中的汁水调入一半。
3. 再将盐、白砂糖、白酒 (或料酒)、大料、姜、花椒放入，如喜辣可加入一些野山椒。
4. 在密封罐中，用筷子先将调味汁搅拌均匀，再把萝卜条放进去，旋紧瓶盖密封好，放置冰箱内，8 小时后即可食用。



桂花糯米藕

准备时间：75 分钟

烹饪时间：40 分钟



特色：

补血润肺，香糯适口。夏日吃几片，滋补又舒泰。藕生食清热、凉血、散淤，熟食养血、健脾、开胃，实属健康佳品。

用料：

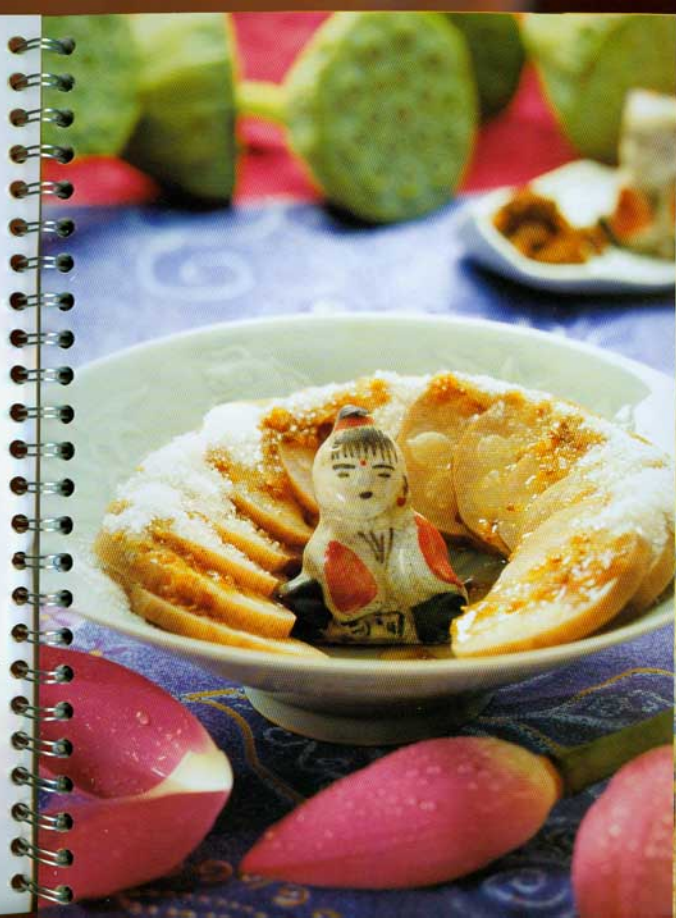
莲藕	1 节
糯米	1/2 饭碗
红糖	3 汤匙 (45g)
桂花蜂蜜	2 汤匙 (30ml)
红枣	6 粒
白砂糖	2 茶匙 (10g)

做法：

1. 糯米洗净后用温水浸泡 60 分钟，沥干备用；红枣洗净。
2. 莲藕用刀刮去外皮，一头连蒂切掉 2.5cm，留做盖子，将糯米填入莲藕内，用筷子捅结实，加蒂盖，用几根牙签固定封口。
3. 将酿好的糯米藕放入锅中，加红枣和红糖，注入没过莲藕的清水，大火煮开后改小火煮 30 分钟，捞出糯米藕晾凉。
4. 糯米藕切成片，摆在碟中，浇上桂花蜂蜜，撒上白砂糖即成。

小贴士：

1. 糯米酿入莲藕内要填塞充分，不留空隙，可以一边填一边用筷子捅一捅。
2. 做好的糯米藕在冰箱里冰镇一下，也别有风味。
3. 莲藕选购时，宜选藕节肥大粗短，表面鲜嫩，不伤不伤带尾的。藕四季都有上市，以夏秋的为好。藕有池藕与田藕之分，池藕质白嫩，汁多；田藕品质次之。



老油条丝瓜

准备时间：10分钟

烹饪时间：10分钟

特色：

突出一个清字：清香，清新，清爽，是一道简便好做的美味素食。

用料：

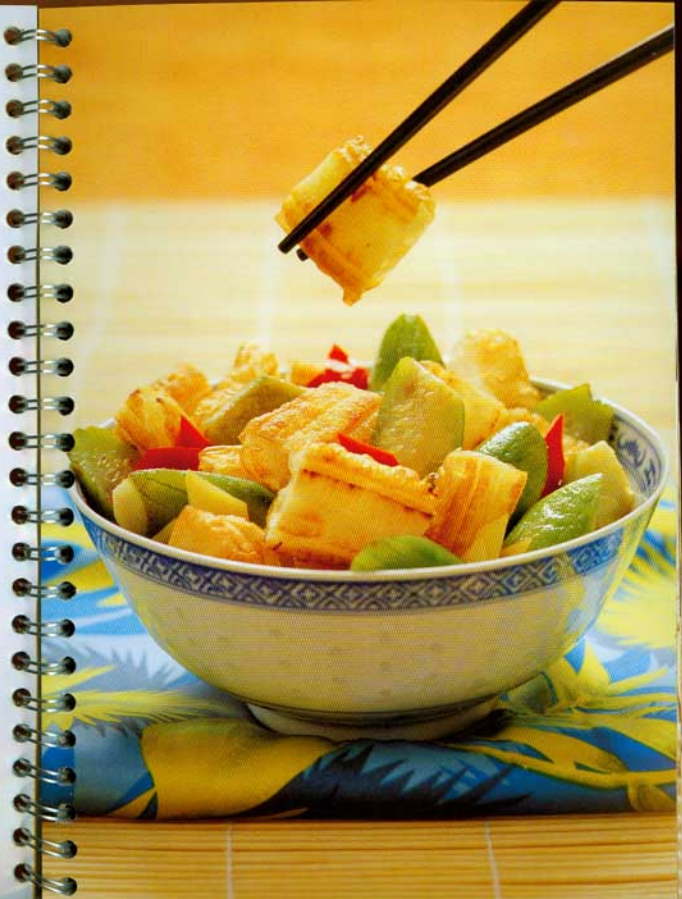
大丝瓜	2根
老油条	1根
红菜椒	1/2只
葱白	1段
姜	2片
料酒	1茶匙（5ml）
盐	1茶匙（5g）
鸡精	1茶匙（5g）
油	1汤匙（15ml）

做法：

1. 丝瓜刮皮，切成1.5cm宽，5cm长的小段，凉透的老油条从中间撕开成两半，切成5cm长的段。
2. 红菜椒切成菱形片，葱白切段，姜切菱形片。
3. 大火上烧热炒锅中的油，先将葱白段和姜片略煎一下出香味，锅中放入丝瓜段、油条段和菜椒片，大火炒1分钟，环炒锅内壁淋入少许热水，盖上锅盖。
4. 待水蒸汽冒出时丝瓜已熟，开盖调入盐、料酒和鸡精，大火炒匀即可。

小贴士：

1. 丝瓜营养丰富，瓜实性平，味甘，无毒，食药多用，功效有祛风化痰、凉血解毒、通经络、行血脉，还可减轻色素沉着，适于蝴蝶斑等症，是美容的一道好菜。
2. 丝瓜容易氧化发黑，所以要用不锈钢的刀和锅来操作，避免用铁锅、铁刀等。并且要快切快炒，减少放置时间。
3. 也可以不放老油条和菜椒，用蒜茸替代葱段和姜片，即成蒜茸丝瓜。



豉椒苦瓜

准备时间：10分钟

烹饪时间：10分钟

特色：

色泽诱人，入口甘苦，回味无穷，绝对的绿色健康食品。

用料：

苦瓜	2条 (400g)
尖椒	2只
大蒜	3瓣
永川豆豉	2茶匙 (10g)
豆豉辣酱	2茶匙 (10g)
白砂糖	2茶匙 (10g)
鸡精	1/2茶匙 (3g)
白胡椒粉	1茶匙 (5g)
油	1汤匙 (15ml)

小贴士：

1. 因为豆豉和豆豉酱较咸，所以菜中不用再放盐。
2. 适量在苦瓜的菜骨中调入白砂糖，可以减轻苦味，滋味会更丰富。
3. 如果有回锅肉或培根（Bacon：音译为培根，国外常见的烟熏肉，类似于火腿，西式早餐常用，一般大的超市有售，已经切成了薄片，大多为密封包装。）一起炒会更好吃。

做法：

1. 苦瓜洗净切去两头根蒂，沿长边平均剖开两半，用金属勺挖出籽瓤，分别平置，用刀将苦瓜横向片成约3cm长，厚3mm的片状。
2. 蒜瓣去根部，洗净切薄片；尖椒去籽蒂切丝；豆豉用刀背压散。
3. 大火烧热炒锅，干锅将苦瓜片和尖椒丝放入，改中小火煸炒，几分钟后端干表面水汽，表皮微微发皱后盛出。
4. 锅中放油，烧热，将蒜片爆香，放入煸好的苦瓜、尖椒，将豆豉和豆豉辣酱放入炒散。
5. 调入白砂糖、鸡精、白胡椒粉炒匀即可。



粉丝炒银芽

准备时间：15分钟

烹饪时间：5分钟

特色：

色泽清爽，味道清淡，白口吃最适宜。

用料：

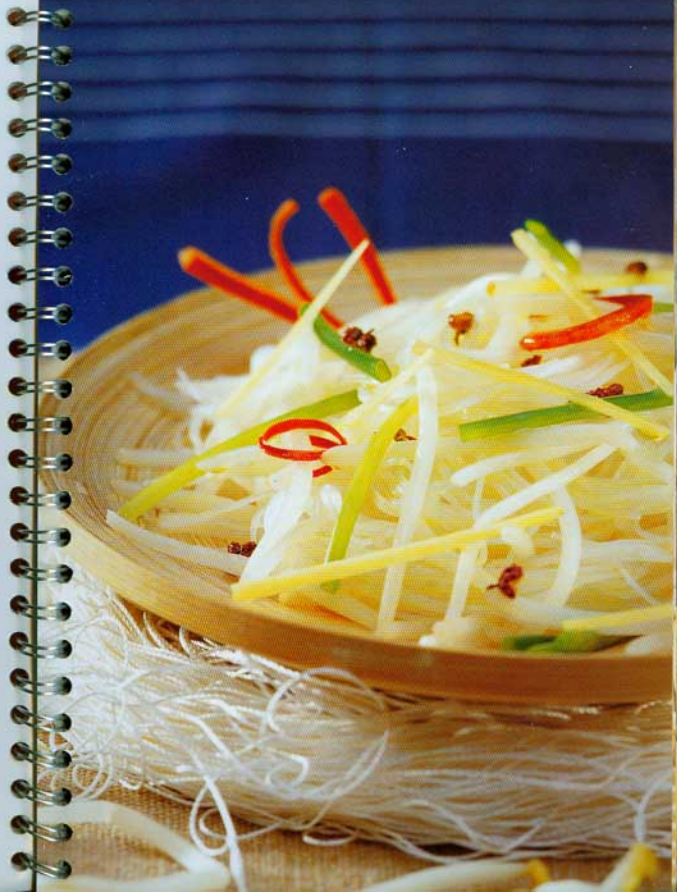
绿豆芽	300g
干粉丝	100g
花椒	2茶匙（10g）
切丝鲜姜	5g
切丝红椒	5g
切段香葱	5g
盐	1茶匙（5g）
鸡精	1/2茶匙（3g）
米醋	1/2汤匙（8ml）
油	1汤匙（15ml）

小贴士：

1. 豆芽饱含水分，在烹炒时易出汤软离。炒时如放点醋，可使豆芽既能断生，又不出水软化。因醋酸对蔬菜中的蛋白质有显著的凝固作用，能使豆芽增强脆度。同时，豆芽含有较丰富的维生素B1、B2及其他营养成分，烹炒时易被氧化而遭破坏，放醋可以达到保护营养素的目的。而且豆芽鲜嫩，炒菜时速度要快，断生即可。但脆嫩的豆芽往往带点涩味，若放上一小醋，既能去除涩味，又能保持豆芽爽脆可口。
2. 选购豆芽要挑饱满、颜色白净的，但是色泽过于苍白的豆芽有可能用农药处理过，不能一味以颜色来判断。
3. 自己发豆芽：绿豆用水淘洗净倒入盆，深度约2~3cm，盖上湿布放温暖处，每天向里浇几次凉水，豆芽拱出后压上木板，上面放上重物，约一周时间就长成粗壮豆芽。

做法：

1. 先将绿豆芽洗净，粉丝用温水泡10分钟，沥干水待用。
2. 炒锅倒入油烧热，放花椒，中火炸至焦香，可选择捞出花椒粒。
3. 调大火，原锅热油放姜丝和红椒丝，下入绿豆芽翻炒几下，再放粉丝一起炒2分钟，加盐和鸡精拌匀，起锅前烹入米醋。
4. 盛盘后在上面撒上香葱段点缀。



酸辣白菜

准备时间：8分钟

烹饪时间：10分钟

特色：

红白相间的“好相貌”，飘着花椒的浓郁香味，爽口的滋味使它往往最先被食客抢光。

用料：

大白菜	1/4棵（约400g）
干姜	1大块（约30g）
干红辣椒	8只
花椒	1小把（约30粒）
镇江香醋	2汤匙（30ml）
生抽	2茶匙（10ml）
白砂糖	1汤匙（15g）
鸡精	1/2茶匙（3g）
盐	1茶匙（5g）
油	1汤匙（15ml）

小贴士：

1. 调味料先放小碗中调成汁料，更有利于味道均匀地渗入白菜。
2. 热锅凉油来炸花椒辣椒，可以使之既出香味，又不易炸糊变苦。

做法：

1. 干姜剥皮切成细丝；大白菜外侧的老叶剥去不用，将菜叶整片入沸水锅，烫煮1—2分钟至八成熟，取出沥干水分，再切成2cm宽、15cm长的条状。
2. 把香醋、生抽、盐、白砂糖和鸡精放入小碗充分混合成调味汁，与白菜条在稍大容器中拌匀；包裹了调味汁的白菜条摆入盘中，表面摆姜丝。
3. 大火加热炒锅，放入凉油，将干红辣椒和花椒入锅，改小火慢炸，至辣椒变焦黄色，花椒变黑色前离火，直接将油淋在盘中摆好的白菜上，“吱一啦”即成。



雪菜炒冬笋

准备时间：10分钟

烹饪时间：10分钟

特色：

味鲜嫩清口，是冬天时分一道美不胜收的好菜。雪菜和冬笋除了做这个菜，还可以做成雪菜冬笋包、雪菜冬笋汤、雪菜冬笋炒年糕，无不鲜美可口。

用料：

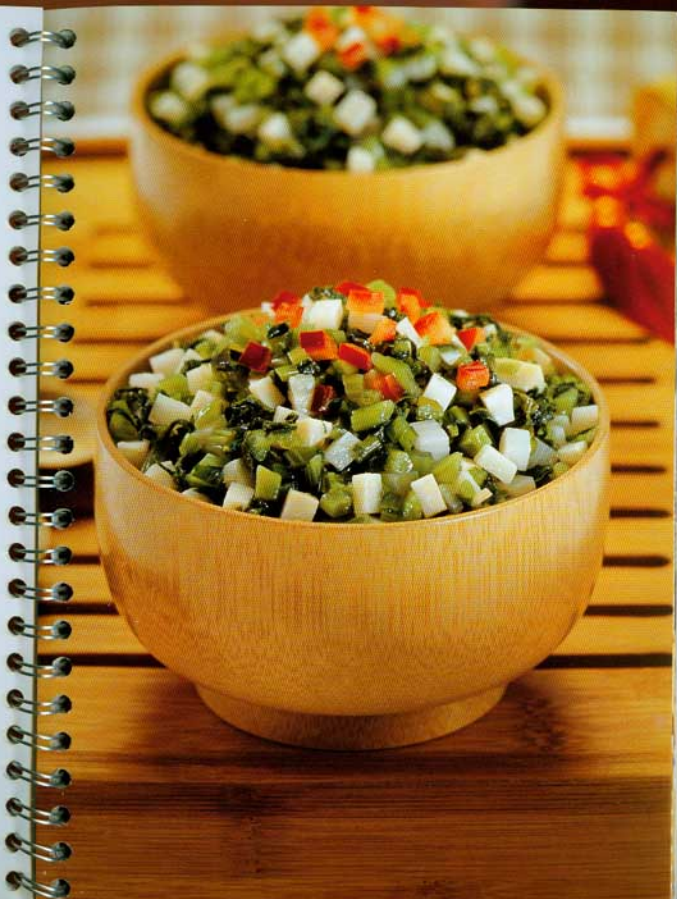
净冬笋肉	100g
雪菜	75g
白砂糖	1茶匙（5g）
盐	1茶匙（5g）
淀粉	2茶匙（10g）
香油	1茶匙（5ml）
清汤	2汤匙（30ml）
油	2汤匙（30ml）

小贴士：

1. 雪菜就是雪里蕻咸菜，要选用冬令腌制的，叶嫩茎肥，有鲜味，腌制时间约需半个月，过短带辣味，过久会变黑，都将影响烹制的好坏。
2. 雪菜炒冬笋应白烧，不要放酱油，油要重一些，味鲜嫩清口。
3. 炒笋的时候，油温不要太高，这样能使笋里熟外白。

做法：

1. 将冬笋切成小方丁；雪菜去掉败叶和老梗，用水泡去大部分咸味，切成均匀的小段或末。
2. 炒锅上火，下清水烧开，下笋块焯透。
3. 另锅加入油、温油，将笋放下去翻炒约2分钟，倒出，滤去油。
4. 将雪菜放入锅内略炒，然后把笋放下去，加清汤、糖、盐烧约1分钟，加温淀粉勾芡，浇上香油起锅装盘。



松仁玉米

准备时间：15 分钟

烹饪时间：10 分钟

特色：

松仁香酥，玉米甜嫩，食后清香回甜，会为家宴增添一抹漂亮的色彩。玉米中含有丰富的矿物质、蛋白质和脂肪，中医认为其味甘、性平，可调开胃口，益肺宁心，有健胃利尿之功用。

用料：

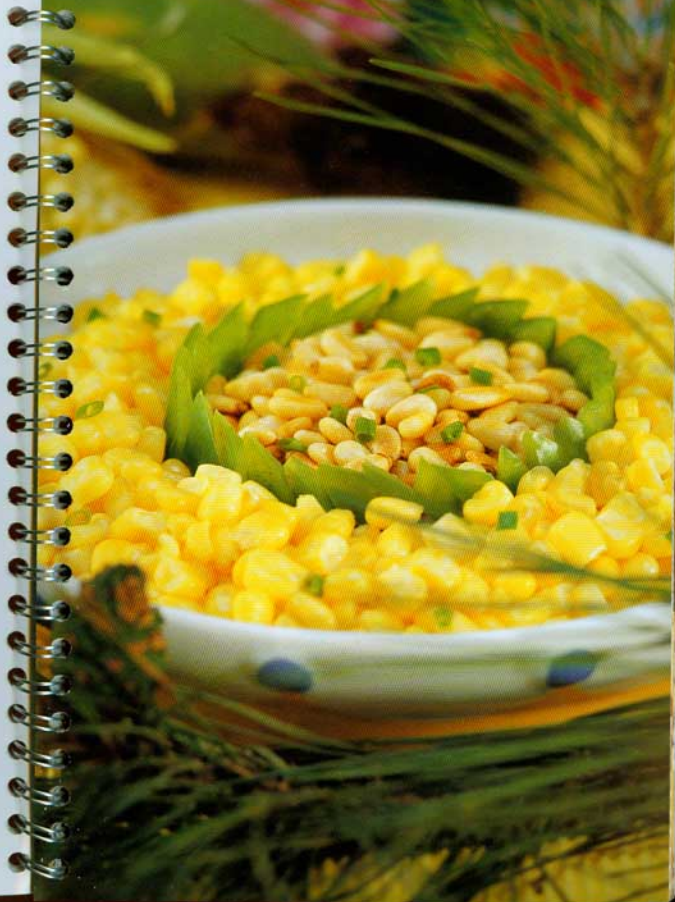
冷冻玉米粒	1 袋 (400g)
剥壳松子仁	100g
厚壁青辣椒	1/2 只
香葱	20g
盐	1/2 茶匙 (3g)
白砂糖	2 茶匙 (10g)
鸡精	1/2 茶匙 (3g)
油	1 汤匙 (15ml)

小贴士：

1. 玉米要用超市卖的嫩的袋装甜玉米粒。
2. 直接用整玉米剥出的玉米粒因为太硬，炒这道菜并不好用；也不宜用罐头甜玉米粒，因为经过高温高压加工的罐头玉米太软，炒出来不容易成形。

做法：

1. 冷冻玉米粒在室温下自然解冻，厚壁青辣椒切小丁，香葱切粒。
2. 将玉米粒放入滚水中煮 4 分钟至八成熟，捞出沥干水分。
3. 中火将炒锅烧至温热，放入松仁干炒，至略变金黄出香味，要经常晃动锅或用锅铲翻炒，避免颜色不均匀。炒好后的松仁盛出，平铺在大盘中晾凉。
4. 炒锅中倒入油，中火热锅，先把香葱粒煸出香味，再依次放入玉米粒、菜椒丁和松仁煸炒 2 分钟，调入盐和白砂糖。
5. 盖上锅盖稍煮，过程中若觉得菜太干，可以沿锅边加少量水，最后撒上鸡精炒匀即可。



雪菜豆板酥

准备时间：10分钟

烹饪时间：20分钟

特色：

清鲜，翠绿，酥软，香甜。豆板酥鲜香味浓，雪菜更开胃口，富于淮扬地方风味，符合健康要求。

用料：

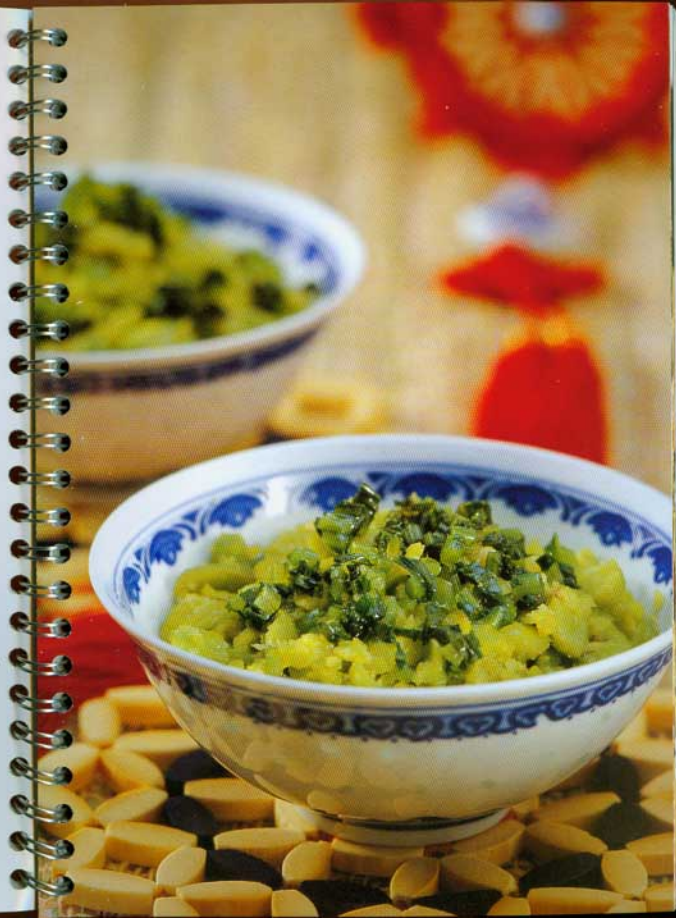
鲜蚕豆板（去皮的蚕豆）	300g
雪菜	70g
高汤（或罐头鸡汤）	1碗（250ml）
白砂糖	1茶匙（5g）
油	1碗（250ml）

做法：

1. 雪菜清洗干净，用清水浸泡10分钟，挤干水分，切成细碎小丁。鲜蚕豆板洗净沥干水分。
2. 大火加热锅中的油，烧至七分热放入雪菜碎丁，烹炸2分钟至颜色呈鲜亮的深绿色，捞出沥干油分。
3. 锅内留1汤匙（15ml）的油，大火烧热后放入鲜蚕豆板煸炒出熟色，倒入高汤（或罐头鸡汤），改中火煮10分钟，用锅铲将已经酥软的蚕豆压成泥状。
4. 蚕豆泥中再加少许高汤（或罐头鸡汤），拌匀，放入雪里蕻，调入白砂糖，改大火煮沸略收汁即可。

小贴士：

1. 腌雪里蕻（雪菜）是盐分较多的腌菜，做这道菜时无需再另外加盐；也可以用罐头雪里蕻碎丁代替，则省去炸制的过程。
2. 提供一个自己腌制雪里蕻的办法：将新鲜雪里蕻去除根和老黄叶等不可食部分，洗净，控干水分。取一小缸，洗干净，抹干水。将雪里蕻平铺在缸内，撒一层花椒盐（将花椒和盐拌和在一起），再铺一层雪里蕻，再撒一层花椒盐，直至将雪里蕻腌完，最上面要多撒一些花椒盐。第二天倒缸1次（将下层菜翻上来，上层菜翻下去），以后每两天倒缸1次，腌半个月后，可以食用。倒缸的目的是除去雪里蕻的辣味，这种腌雪里蕻的特点是腌出的雪里蕻颜色翠绿，味咸而不酸。腌半个月后雪里蕻还是鲜绿色的，腌一个月后则变成深绿色。





馋嘴肉食

小孩子都盼望过年——这当然说的是以前的小孩子。也就是童年的我们——过年这个概念最吸引我们的是可以吃到很多肉，而且是放开了肚皮吃。那些鸡鸭鱼肉，在锅里炖得酱红丰腴；那些饺子包子，在蒸笼里热气腾腾，白胖饱满。过年让我们欢喜雀跃，而它又是那么短暂。转眼就像满地鞭炮碎屑一样失去了现实意义。我们要面对餐桌上的白菜豆腐了。不过小孩子总是幸福的，因为他们又可以在对下一次过年的憧憬中度过一整年了。

在现代社会，肉食的诱人快乐离我们有多远呢？似乎比过年之于小孩子还要遥远。原因不外乎我们拥有的已经太多了，在口福之享受上反倒麻木了许多。出于健康考虑，吃肉应当有节制，不过分贪嘴，这是对的。但回味无穷快乐却可以不受嘴的限制，在记忆中浸渗滋养，在心中回味无穷。

目录

- 28 火爆腰花
- 30 干炸丸子
- 32 糖醋小排
- 34 红烧肉
- 36 圆锅肉
- 38 粉蒸肉
- 40 东坡肉
- 42 梅菜扣肉
- 44 香辣蹄花
- 46 花生猪脚
- 48 葱爆羊肉
- 50 酱牛肉
- 52 白斩鸡
- 54 姜母鸭

火爆腰花

准备时间：20 分钟

烹饪时间：20 分钟

特色：

形似麦穗，色泽红润油亮，入口又脆嫩又爽口。这是一道传统菜，虽然原料是动物内脏，但经精心烹制，却十分美味，小时候吃上一次就让人高兴得不得了。往往是爸爸研究刀工，妈妈来炒，而我们在等着吃这道菜的时候就开始流口水了。

用料：

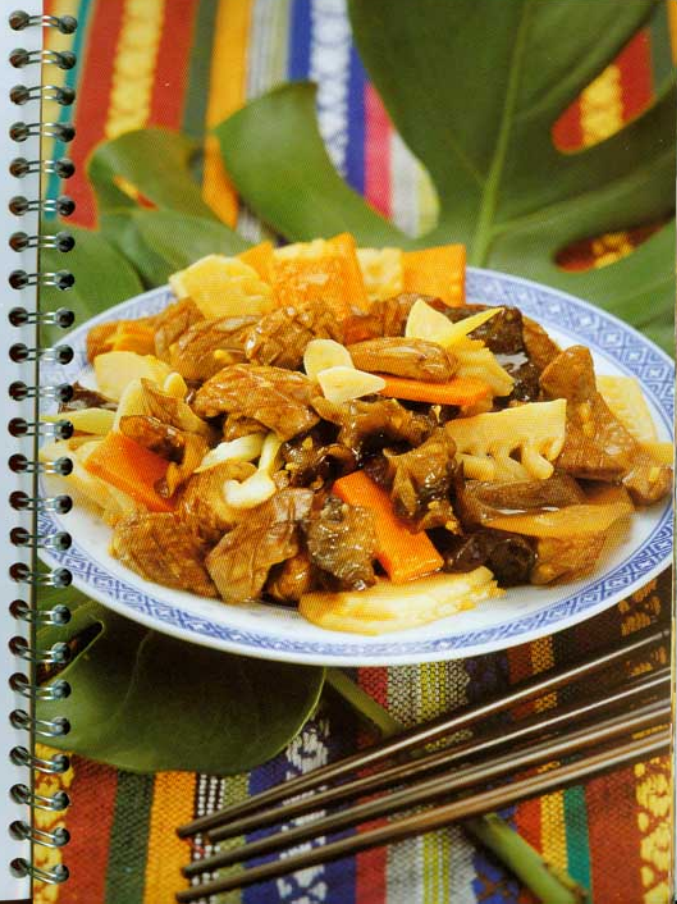
猪腰	400g
干木耳	10g
冬笋片	25g
胡萝卜片	10g
酱油	2 茶匙 (10ml)
葱段	5g
姜汁	5g
料酒	2 茶匙 (10ml)
鸡精	1/2 茶匙 (3g)
蒜片	1 茶匙 (5g)
汤	50ml
淀粉	1 茶匙 (5g)
油	200ml (实耗 75ml)

小贴士：

1. 腰花的配菜除了胡萝卜片、木耳和冬笋，还可以选用荸荠片、青菜芽(随季节选用)等味道不是很浓烈的蔬菜。
2. 切腰花之前一定要将腰臊部分剔除干净，否则炒熟后也会有一股异味。
3. “火爆”是这道菜的特点，腰花在大火爆炒之前，要依赖热油滑至八成熟，最后以热锅大火快炒，以快取胜，以热取胜，腰花就会带有锅中的“火爆”之气。
4. 腰花切得细致，剞上花纹，炒熟后就能做到素形美观。具体的切法是：先在腰子上用推刀切一遍，再用直刀切一遍，两次切纹应十字交叉形，然后改切成块，如切成菱形块，炒后就成荔枝花；如切成较窄的长方形块，就卷成麦穗花，此种切法最常见。

做法：

1. 将猪腰从中片成上下两层，剔净中间白色的膜(即腰臊)，洗净后，在向外光滑的一面用刀斜划十字花纹，再切成小块(炒熟后自然卷成麦穗状，即为腰花)。
2. 干木耳用温水泡软发开，反复冲洗几遍；冬笋切成梳子片。
3. 碗中放入汤、酱油、料酒、姜汁、鸡精、蒜片、淀粉对成芡汁。
4. 将腰花和木耳分别用开水焯一下，捞出后沥干水分。
5. 大火烧热炒锅，放入油烧至八成热，倒入腰花，用筷子或锅铲尽快拨散，腰花变色后随即捞出沥油，动作要迅速。
6. 锅内留底油，下入葱花，煸炒出香味，放入滑好的腰花和木耳、胡萝卜片、冬笋片，倒入调好的芡汁大火急炒，出锅装盘即可。



干炸丸子

准备时间：10分钟

烹饪时间：30分钟

特色：

外焦里嫩，干香适口。刚刚炸好的丸子出锅的时候，黄里泛红，洋溢着喷香喷香的一股肉鲜味儿。虽然烫得直咧嘴，还是忍不住抓着吃了一个又一个，可以多做一些放冰箱里，等想吃的时候再炸一遍或者用烤箱。微波炉加热，非常方便。

用料：

肥瘦猪肉馅	250g
酱油	1/2 茶匙 (3ml)
葱末	1 茶匙 (5g)
姜末	1/2 茶匙 (3g)
鸡蛋	1 枚
水淀粉	50g
盐	1/2 茶匙 (3g)
料酒	2 茶匙 (10ml)
油	500ml (安耗约 20ml)

小贴士：

- 用手挤丸子速度较快。方法是：左手抓一把调好的肉馅（不要抓太多，七分满即可），手形如握拳，略微使力向内握，让肉馅从虎口处挤出一小团（大小可以靠手劲控制）。右手持小勺将肉团就势挖起，轻轻滑入油锅，就是一粒圆溜溜的丸子了。另一个方法更容易掌握：用右手的勺子盛出适量肉馅，在摊开的左手掌中心整理成圆形，随即放入油锅。此方法比挤丸子稍慢一些，记得手掌上和勺子上都要沾一点水，肉馅才不会粘。
- 如果不爱吃肉丸子，还有一种素丸子的做法是用粉条、萝卜丝、豆面、淀粉等混合后，油炸后放在锅里煮，并在锅内加入花椒、大料、桂皮等佐料，食用时，盛到碗里再加上香菜、辣油、芝麻酱等，这是老北京的一种吃食。
- 另外一种比较奢侈的素丸子是用鲜香菇、冬笋、韭菜、豆芽菜、胡萝卜、粉丝、香菜、豆皮、芝麻、外加葱姜蒜末，馅里加一点淀粉、面粉和一点醋（放醋为了丸子脆），放在温热的油锅里炸成素丸子，不仅颜色好而且味道鲜，一口一个抓了吃，非常过瘾。

丸子做法：

- 猪肉馅盛大碗中，加入葱姜末、料酒、盐、酱油和水淀粉，磕入一枚鸡蛋，用筷子顺一个方向搅拌，边搅边加入水（约2汤匙，30ml），同和饺子馅一样，放鸡蛋的作用是可使丸子松软好嚼。
- 炸锅中放油，大火烧至六成热，改为中火，将肉馅挤成个头均匀的小丸子，入锅炸至金黄色捞出，在笊篱中沥油，并反复颠几次，使丸子内部松软。
- 丸子全部炸完后，将炉火调为大火，待锅中油温升至10成热时，将丸子全部倒入锅中再炸一次，丸子表面很快焦脆，迅速用笊篱捞出，沥去余油后装盘。
- 上桌时，随带椒盐味碟供蘸食。

椒盐做法：

- 中火将干炒锅烧热，放入1汤匙（15g）花椒粒，炒至颜色变深出香味，盛出摊开晾凉。
- 将精盐50g拌在花椒粒中，用擀面杖一起捣成末即成椒盐。可盛入带密封盖的小瓶中保存。



糖醋小排

准备时间：20 分钟

烹饪时间：40 分钟

特色：

酸酸甜甜的口味，小巧精致的身材，色泽红润喜人，汁浓味醇醇香，当我们小的时候它就算是诱人的大菜了。

用料：

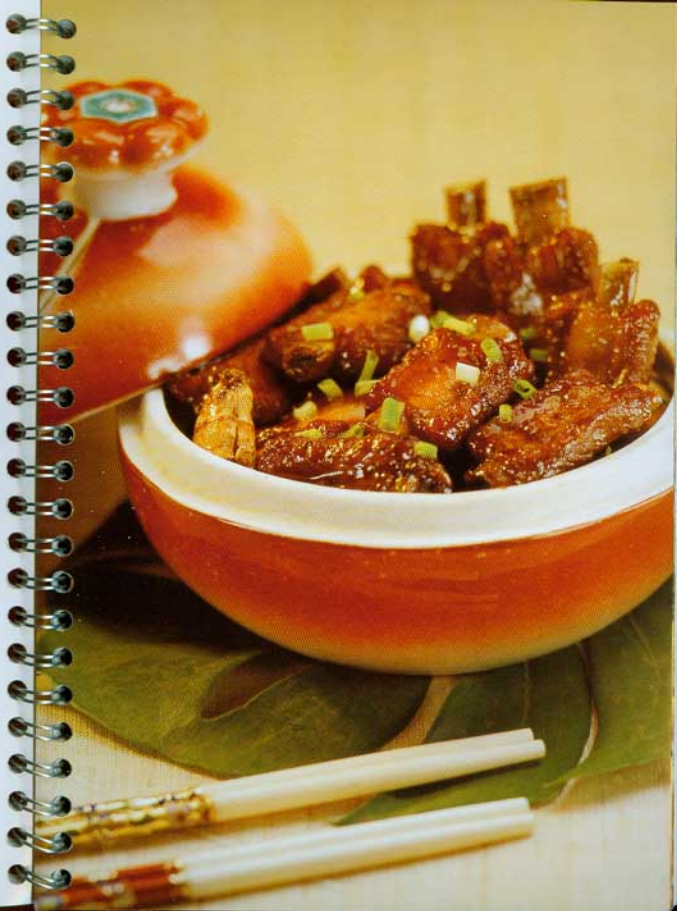
猪小排	500g
姜	1块
大蒜	2粒
大葱白	1段
香葱粒	1茶匙 (5g)
米醋	2汤匙 (30ml)
老抽	1汤匙 (15ml)
白砂糖	2汤匙 (30g)
盐	1/2茶匙 (3g)
鸡精	1茶匙 (5g)
油	3汤匙 (45ml)

小贴士：

1. 也可依据喜好加1汤匙番茄酱，色泽更加红润。
2. 糖和醋要最后放，酸甜的口味才最突出。
3. 排骨硬度很高，用普通菜刀很难砍动，最好在超市里购买剥好的小排骨，或请肉贩代为加工，自己拿回家就无需挥舞砍刀了。

做法：

1. 全瘦的排骨并不好吃，所以需要带点点的排骨。将排骨剁成4cm长的小节，洗净沥水。用厨房用纸吸去表面水分。
2. 姜切片，大蒜切片，葱白斜切成厚片。
3. 炒锅置大火上烧热，倒入油，烧至5成热（油锅微微冒出烟气）时，调中火下入排骨段，炸3分钟，用筷子逐个翻面，再炸2分钟，各面呈焦黄色时，排骨中的水分也大部分干了。
4. 锅中加入盐、老抽、鸡精、姜片、蒜片，与排骨同炒，倒入没过排骨面的温水，大火烧开，改小火炖煮30分钟。
5. 排骨入味香软时，加白砂糖、米醋、香葱粒，大火收浓汁即可。



红烧肉

准备时间：20分钟

烹饪时间：60分钟

特色：

小时候的美食最高境界，红彤彤，油亮亮，色泽和味道都那么喜人。

用料：

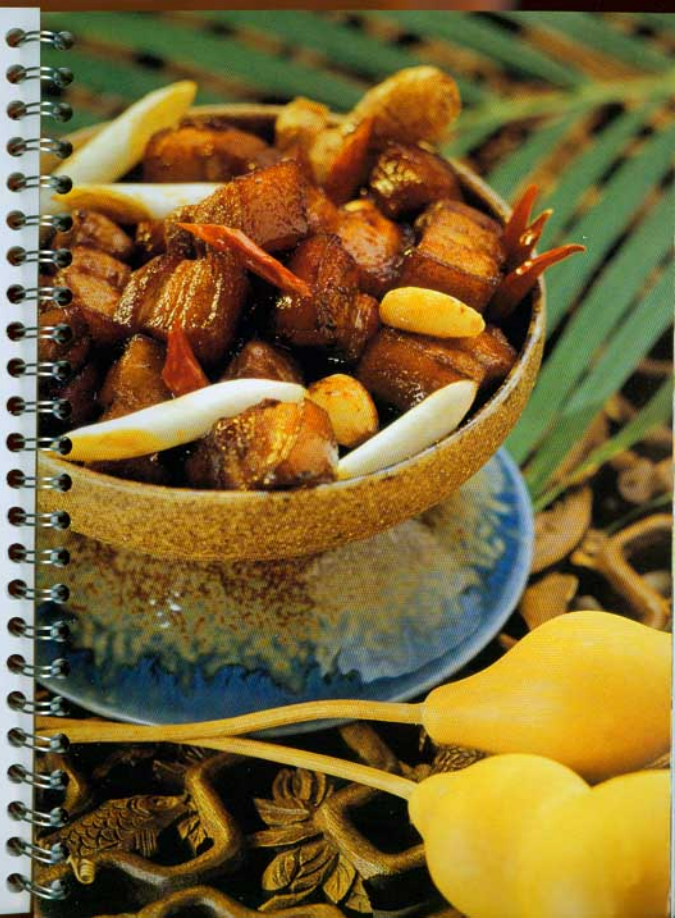
猪五花肉	1000g
大葱	2根
老姜	1块
大料	2粒
桂皮	1片
干红辣椒	3根
冰糖	2汤匙 (30g)
料酒	2汤匙 (30ml)
老抽	2汤匙 (30ml)
温水	1大碗

做法：

1. 猪肉切成大块，保证每块都有皮和肥瘦肉，葱切长段，姜切大片。
2. 炒锅烧热，码入肉块用中火煎炸，肉中的油脂会逐渐渗出，过程中可不断翻动，肉块煎至每个面都成金黄色，盛出备用。
3. 倒掉锅内猪油，只保留一点底油，将冰糖倒入，烧至溶解呈黄色，即可先熄火，记住不能烧焦。将煎好的猪肉入锅拌均匀，使每块肉均匀沾满糖色。
4. 葱段、姜片、大料、桂皮、干红辣椒入锅，加入料酒、老抽和没过肉面的温水，盖上锅盖开大火煮滚，调小火炖40分钟，肉熟烂，汤汁收浓即可。

小贴士：

1. 最后收汤的时候可依个人喜好，或者多保留些汤汁（肉汤拌米饭绝佳），或者一直收到汤刚刚干，油汪汪色色充足，在这个程序中要多多留意，避免烧糊了锅，功亏一篑。



2. 肉豆蔻、丁香、花椒、草果、香叶等等都是红烧肉的好搭配，但也不宜多放，以免抢了肉味。

回锅肉

准备时间：20 分钟

烹饪时间：60 分钟

特色：

川味十足的一道佳肴，又香又辣，最宜佐酒下饭。

用料：

猪五花肉	200g
熏干	2 块
青蒜	150g
红甜椒	1 只
大蒜	2 瓣
干红辣椒	3 支
郫县豆瓣酱	2 茶匙 (10g)
白砂糖	2 茶匙 (10g)
生抽	1 茶匙 (5ml)
料酒	1 茶匙 (5ml)
油	1 汤匙 (15ml)

做法：

1. 青蒜洗净，斜切成 4cm 长的段；红甜椒去蒂及籽，切成菱形片；熏干洗净，切成三角片；大蒜切片，干红辣椒一切两半。
2. 猪五花肉清洗干净，整块放入滚水锅中煮熟，捞出，待凉后切成 4cm 见方的肉片备用。
3. 锅中倒入油烧热，煎香蒜片和干红辣椒，放入猪肉片及熏干大火爆炒，待肉和熏干呈金黄色，加郫县豆瓣酱，略炒后再加入青蒜、红甜椒以及盐、糖、生抽、料酒炒熟即可。

小贴士：

1. 确定猪肉煮熟的方法是用一根筷子插入肉身，能贯穿到底就说明肉已熟透。
2. 几乎可以说，没有郫县豆瓣酱，就做不出地道的回锅肉；这种风味调料其实并不难买，在一般的大超市卖调味料的货架上都可以找到。



粉蒸肉

准备时间: 20 分钟

烹饪时间: 60 分钟

特色:

香气从遥远的记忆中飘来, 桌上有它, 饭总能多吃些。肉嫩粉滑的味道连着饭也是格外的香, 而吃到最后那盘儿必是干干净净的, 不舍呀。

用料:

猪五花肉	400g
大米	100g
酱油	2 汤匙 (30ml)
花椒	1/2 茶匙 (3g)
胡椒粉	1/2 茶匙 (3g)
葱	1 根
姜	1 块
料酒	2 茶匙 (10ml)
香菜	少许
油	50g

小贴士:

1. 肉片在调入佐料拌味时, 应注意冬季味稍浓, 夏季宜淡。
2. 选用猪五花肉, 易消化, 肥而不腻。
3. 装碗肉片量一般为 100g 至 400g, 不要超过, 否则不容易蒸透。
4. 米粉用量应当适当, 拌肉时做到干稀适度, 以米包裹是为了使肉里有米的香味, 并让肉中的油脂滋养米, 使得米与肉相互得宜, 肉有米香, 米粉吸油呈出油亮色, 自然是色香味俱全的一道菜。
5. 依此菜做法还可以制作粉蒸鸡、粉蒸牛肉、荷叶蒸肉、粉蒸排骨等。

做法:

1. 中火烧热干炒锅, 将大米放入, 用锅铲不停地炒拌, 随后放入花椒一起炒, 炒至米色发黄出香味, 盛出摊开晾凉。将炒好的大米放入研磨机中磨成粗粉。
2. 大葱切成葱花, 姜捣烂后用少许清水浸泡, 做成姜水; 香菜洗净切碎。
3. 五花肉切成薄片, 用油、酱油、姜水、胡椒粉、大米粉拌匀, 放入碗中。
4. 蒸锅内加水, 大火烧开, 将装好生米粉肉碗放入蒸笼, 上屉调大火蒸 60 分钟至熟透, 取出后翻扣在盘中, 撒上香菜装饰。



东坡肉

准备时间：30分钟

烹饪时间：150分钟

特色：

色泽酱红，汤肉交融，肉质酥烂如豆腐，醇厚入味，真是小时候节日的盛宴。

用料：

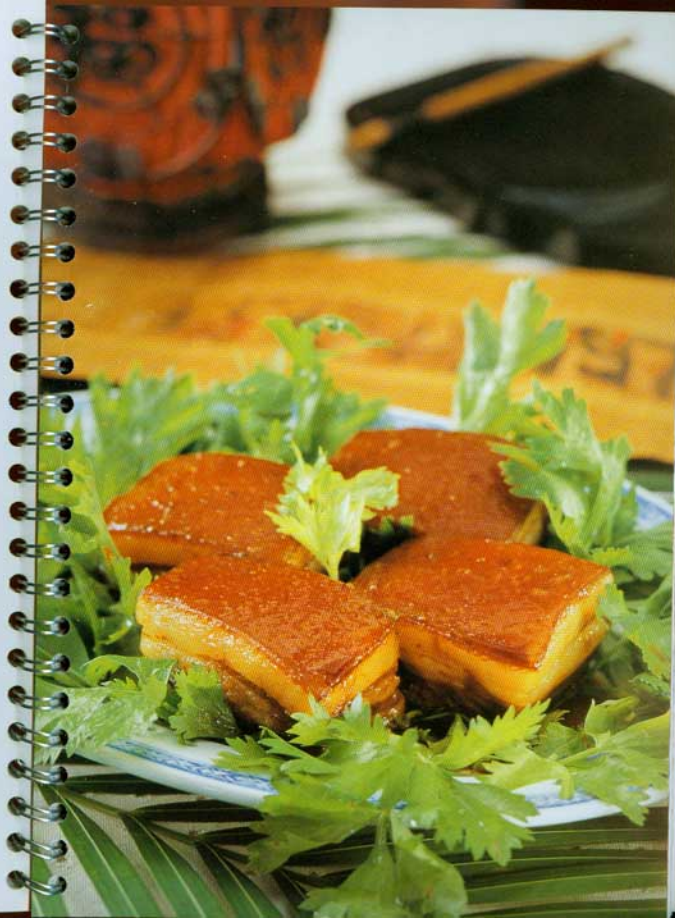
猪五花肉	1000g
酱油	2汤匙 (30ml)
料酒	2汤匙 (30ml)
白砂糖	50g
葱	10g
青菜 (小油菜、香芹等)	50g
油	1茶匙 (5ml)

小贴士：

1. 必须先将猪肉放入开水锅中稍焯，或冷水入锅，用小火煮至酥，让脂肪溢出。
2. 猪肉内含有可溶于水的呈鲜含氮物质，炖猪肉时释出越多，肉汤味道越浓，肉块的香味会相对减淡，因此炖肉的肉块切得要适当大些，以减少肉内呈鲜物质的外逸，这样肉味可比小块肉鲜美。
3. 在炖煮中，少加水，以使汤汁滋味醇厚。如果入罐加封后上笼蒸透，食用时取出，香味便更加浓厚了。

做法：

1. 将猪肉切成方块，放入开水锅里焯5分钟，除去血污，捞出用清水洗净。
2. 将肉块放入锅里，加葱、酒、酱油，用小火慢慢烧煮，使肉块上色，然后调入白砂糖和开水适量（没过肉面），先用旺火烧半小时，再改为小火上焖1个半小时左右。
3. 此时肉块已皮酥肉烂，汤汁稠浓，用勺子撇去汤面油腻，连汤带肉盛出，装入瓷罐待用。
4. 食用前用桑皮纸将瓷罐口密封，放入蒸笼内大火蒸15分钟，蒸透即成。
5. 将择洗干净的青菜用开水烫一下，拌以食用油，码在盘中作底，将肉块放在上面，浇上肉汁即可。



梅菜扣肉

准备时间：20 分钟

烹饪时间：60 分钟

特色：

颜色酱红油亮，汤汁粘稠鲜美，肉不肥腻，并且沾染了梅干菜的清香，扣肉整齐隆起，食之软烂醇香。

用料：

猪五花肉	1000g
碎梅干菜	200g
酱油	2 汤匙 (30ml)
油	1000ml (实耗 30ml)

做法：

1. 把猪肉的肉皮刮洗干净，放入冷水锅中，大火煮至八成熟，捞出用厨房纸巾擦去肉皮上的水分，趁热抹上酱油。
2. 大火烧热炒锅，倒入油，烧至八成热时，将五花肉皮朝下放入锅中炸至呈深红色，捞出晾凉。
3. 炸好晾凉的五花肉皮朝下放在砧板上，用刀切成 7cm 长，2mm 厚的大片；将肉片肉皮朝下整齐地码在碗内，肉上放梅干菜，均匀倒入酱油，入蒸锅蒸约 30 分钟至肉软烂。
4. 熄火后取出肉碗，用圆盘扣在上面，滗出汤汁，再将碗倒扣，使肉在上，梅干菜在下盛于盘中。
5. 大火烧热干净炒锅，将滗出的汤汁烧开，熬至浓稠，原汁淋在肉上即可。

小贴士：

1. 如果为了方便快捷，可以去超市买现切的肉片，一定要是肥瘦均匀的猪五花肉。
2. 如果做得更精细，可将梅菜干切细后，拌上适量的蒜片、姜丝、酱油，放置碗中 and 肉蒸，成品甜咸适中，香而不腻，味道鲜美。
3. 各地都产梅干菜，口味稍有不同，如果是比较咸的梅干菜，烹制前应当先用清水浸泡，使盐分溶解掉一些，另外酱油的用量也要酌情减少。
4. 这道菜下饭或者下酒都是一道好菜肴，因为口味重，不宜白口吃。



香辣蹄花

准备时间：30 分钟

烹饪时间：70 分钟

特色：

猪蹄口味香辣刺激，全无肥腻之感，一定要同时大喝冰饮哦，看看你如何在火辣和冰爽间找到平衡？

用料：

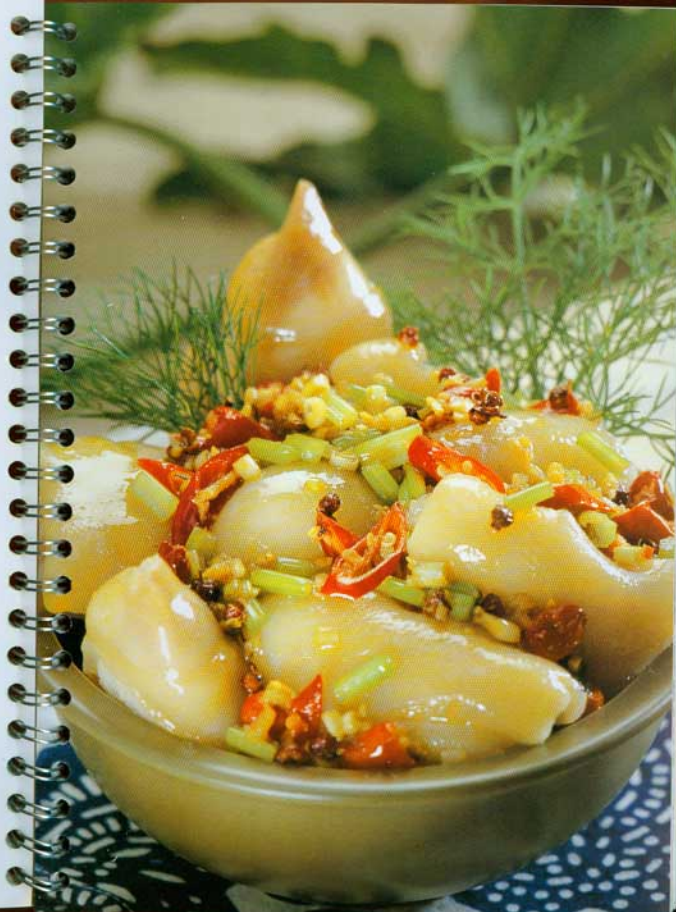
新鲜猪蹄	1 对
小芹菜（香芹）	2 根
小葱花	1 茶匙（5g）
新鲜指天椒	5 个匙（5g）
老姜	1 块
姜末	1 茶匙（5g）
大蒜末	1 茶匙（5g）
花椒末	1 茶匙（5g）
盐	1 茶匙（5g）
胡椒粉	1/2 茶匙（3g）
枸杞	10 粒
辣椒油	3 汤匙（45ml）
白砂糖	1 汤匙（15g）
醋	2 茶匙（10ml）
生抽	1 汤匙（15ml）

小贴士：

1. 可以将老姜和大蒜捣成碎末状后加一点凉开水调匀，拌食很方便。
2. 指天椒选个不大、鲜红色的，也可用罐装指天椒代替，切成碎末状。
3. 芹菜在这个菜的用量不大，如果买的比较多，一次吃不完，存放一两天就会脱水变软、变干。可以将剩下的芹菜整棵用报纸裹起来，拿绳子扎好，再在阴凉处放置一个水盆，将芹菜根部立在水盆内，便可维持一周左右时间，不脱水、不变干，吃时仍很新鲜。

做法：

1. 将猪蹄洗净，用火烫去残余的毛，放入凉水中煮约 2 分钟，捞起。
2. 将猪蹄剖开成十字形约 2 cm 深，放入汤锅中，加清水至完全淹没。
3. 汤锅中放入老姜（拍烂）1 块，枸杞及盐，加盖大火至滚开后，再调至小火煮 1 小时。
4. 将香芹洗净后切成约 2cm 长，放入滚水中焯一下，捞起放凉备用。
5. 猪蹄煮熟后捞起，放入凉开水中反复浸泡至凉。
6. 将猪蹄连骨切成小块状，放入一个较大容器内，加入香芹、葱花、指天椒、姜末、蒜末、花椒末、白砂糖、生抽、醋、辣椒油，拌匀即可食用。



葱爆羊肉

准备时间：30 分钟

烹饪时间：30 分钟

特色：

不用盘子，直接端锅上桌，味道浓郁，香味独特。特别适合下饭，小心别把肚皮撑爆了呀。

用料：

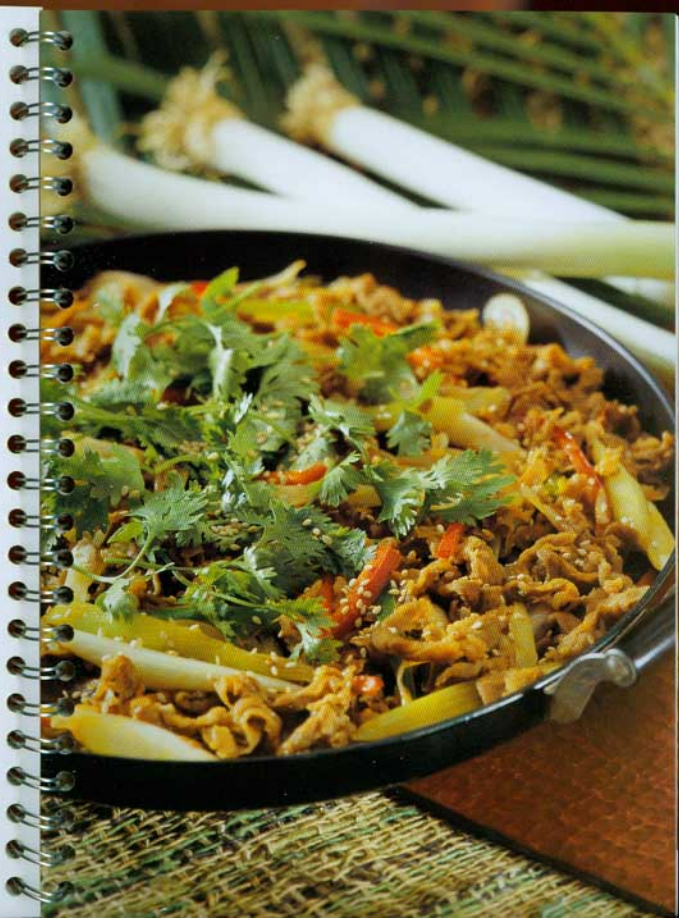
切片羊肉	300g
5cm 长大葱段	15 段
切丝大洋葱	1/2 只
切片蒜瓣	4 瓣
香菜	15g
炒熟的白芝麻	2 茶匙 (10g)
白醋	1 汤匙 (15ml)
香油	1 茶匙 (5ml)
白砂糖	2 茶匙 (10g)
水淀粉	2 茶匙 (10g)
生抽	2 汤匙 (30ml)
鸡精	1/2 茶匙 (3g)
干淀粉	1 茶匙 (5g)
油	3 汤匙 (45ml)

小贴士：

1. 大蒜最好是独头蒜，味道十足。
2. 选用超市里卖的涮羊肉的切片羊肉会很方便，美中不足的是肉片略薄了些，炒出来会比较碎。如果是专门为炒肉切出来的羊肉，可以适当切厚一些。
3. 切洋葱和大葱时，眼睛往往被辣得流泪，难受，可以把它们放进冰箱冷冻一下再切，或先将菜刀在凉水里浸一下再切。可在砧板旁放一盆凉水，菜刀边蘸水边切。这些小窍门均可有效地减轻辣味的散发，使你的眼睛不至太受刺激。

做法：

1. 羊肉用生抽、鸡精和干淀粉抓拌，腌 10 分钟，倒出多余汁料，沥干备用。
2. 大火加热炒锅中的 2 汤匙油，待极热时，爆炒羊肉 1 分钟，盛出。
3. 大火加热炒锅中的 1 汤匙油，入洋葱丝、蒜片、葱段，煸 2 分钟至飘出香味，将炒过的羊肉入锅一同翻炒，并调入白醋、香油、白砂糖。
4. 炒锅中的所有材料翻炒 2 分钟后均匀盛入平底铁锅中，大火加热，并调入水淀粉略勾芡，撒上香菜和白芝麻，连锅一同端上桌即可。



酱牛肉

准备时间：10分钟

烹饪时间：3小时

特色：

酱香浓郁，味道醇厚，美好的感觉就在口齿之间。

用料：

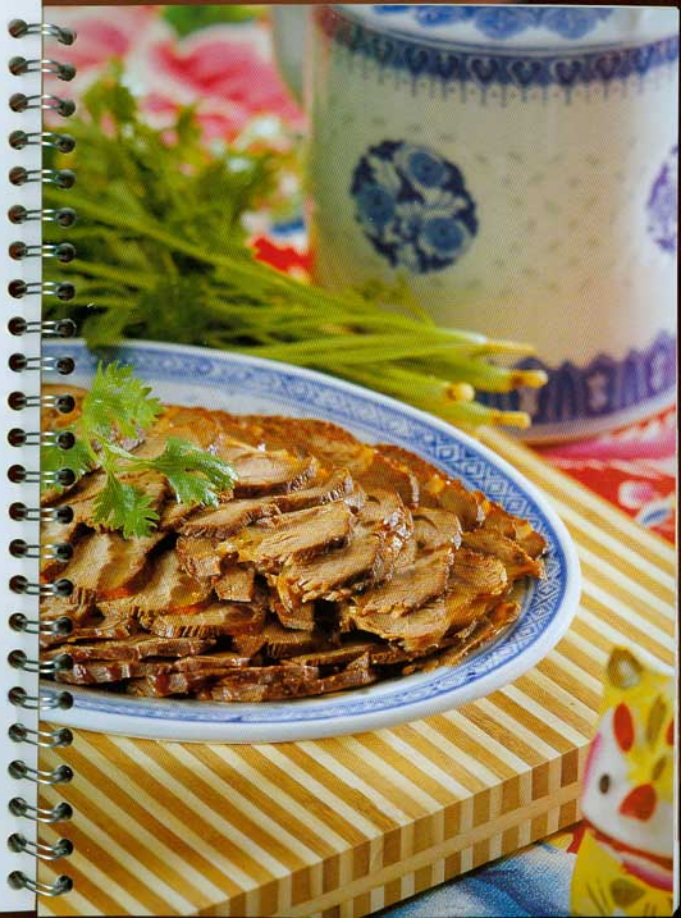
牛腱子肉	1块（约1000g）
盐	2茶匙（10g）
白砂糖	1汤匙（15g）
料酒	3汤匙（45ml）
酱油	1汤匙（15ml）
黄酱	100g
八角	2粒
花椒	1茶匙（5g）
桂皮	1小块
老姜	1小块
大葱白	1根

小贴士：

1. 牛腱购买时要注意选择个头小的，太大的肉块不容易入味。
2. 用高压锅做酱牛肉可以节省不少时间（约20分钟左右），不过有时间的话还是建议用普通的锅小火慢炖，滋味更佳。
3. 牛肉其实不应该煮得太软烂，有足够韧性才能切出完整漂亮的片。
4. 黄酱最好买“六必居”或“王致和”牌子的，在超市里有小袋包装，用起来非常方便。
5. 酱牛肉的炖煮时间可以这样计算：500g牛肉炖1小时，过1kg后每500g半小时（例如1500g牛肉需炖2.5小时），依此类推。

做法：

1. 用流水洗净牛腱肉表面污物，整块放入凉水锅中大火煮。煮沸后将水面的血沫撇去，边煮边撇，约15分钟左右，肉中的血水就清除干净了。捞出肉块沥干水分。
2. 将牛腱肉放入汤锅中，加入热水至完全没过肉面，放入酱油、黄酱、盐、糖、料酒、葱段、姜片和装入纱布袋的花椒、大料、桂皮，盖盖大火煮半小时，然后调小火炖2小时以上。最后揭开锅盖再用大火炖15分钟，使肉块均匀入味。
3. 捞出牛腱肉，在大碗上架一双筷子，将肉放在上面沥水晾凉。
4. 牛肉彻底放凉后表面发紧，就可以切片了。切时应逆着肉丝纤维的方向，切成薄片装盘即可。



白斩鸡

准备时间：20 分钟

烹饪时间：40 分钟

特色：

白斩鸡是上海人的至爱，是“平平淡淡才是真”的完美体现。色泽清新，鸡肉质酥，脆嫩可口，咸鲜适口，食之不腻；凉透后食用，更为夏季之美味。

用料：

三黄鸡	1 只 (1000g)
姜末	1 汤匙 (15g)
香葱末	1 汤匙 (15g)
蒜茸	1 汤匙 (15g)
盐	1 茶匙 (5g)
香油	2 茶匙 (10ml)

小贴士：

1. 可以用香油涂抹鸡身，鸡皮就不会因放置风干了。
2. 清《调鼎集》记载：“肥鸡白片，自是太羹元酒之味（指原汁原味），尤宜于下乡村、入旅店、烹飪又及时最为便。又，河水煮熟，取出沥干，稍冷，用快刀片取，其肉嫩而皮不脱，虾油、糟油、酱油俱可蘸用。”言简意赅地道出了当年的制作要诀及美味。
3. 鸡脯鸡腿鸡翅固然好吃，但鸡头鸡脚鸡尾也不可暴殄天物，鸡血做成鸡血汤不失为一种特色的小吃，而鸡骨头乃至余汤水是熬鸡粥的好材料。

做法：

1. 把仔母鸡的嘴巴从翅膀下穿过去，这样造型会比较漂亮。然后把鸡浸入热水锅中 30 分钟，注意把火关小一点，锅里的水不能沸腾，主要是利用水的热度把鸡浸透，泡熟就可以了。这样鸡肉比较嫩。
2. 把蒜茸放到 1 个小碗里，然后放入葱花、姜末，再加点糖和少量的盐、鸡精、醋、香油，用浸过鸡的鲜汤将其调匀。
3. 接着把鸡划一下，码盘。码盘时摆放很有学问，要摆得非常漂亮。在碗里可以根据自己的感觉摆放。摆好后把调好的汁浇到鸡上面，或自取蘸食就可以了。





美味鱼虾

“鱼戏莲叶间，莲叶何田田”，持浪漫主义的古人凭栏赏景时，对那莲叶间的游鱼是否也流下口水，我们不得而知。反正实用主义的古人教导我们说：“临渊羡鱼，不如退而结网”。水族的美妙用多少语言多少辞藻也形容不过来，可奇妙的是，用半个字也可以道尽了：鲜美的“鲜”字不是有一半是鱼的功劳吗？

小船悠悠悠，载来鱼、虾、蟹、蚌。在现代眼里，无外乎载来了蛋白质、矿物质和微量元素。可是在我们的童年记忆中，那代表着饭桌上即将出现的清蒸鱼的鲜美，炒河虾的清新，蛤蜊蒸蛋的爽嫩，不一而足。

潮湿的雨巷里回荡着“鱼呵——虾呵——”的吆喝声，你还记得吗？

目录

- 58 五香黑鱼
- 60 炸小黄鱼
- 62 大蒜烧鲢鱼
- 64 清蒸鱼
- 66 酸菜鱼
- 68 剁椒鱼头
- 70 水煮鱼
- 72 清炒虾仁
- 74 椒盐虾
- 76 响螺粥

五香熏鱼

准备时间：20 分钟

烹饪时间：40 分钟

特色：

并不真的是黑，可是却有浓郁的黑味，一吃再吃也不愿停手。不过多吃容易上火，可以搭配吃豆豉苦瓜，因为苦瓜清热去火，豆豉有解表去烦的功效。

用料：

草鱼	1 条 (700g)
料酒	1/2 汤匙 (8ml)
酱油	2 茶匙 (10ml)
白砂糖	2 茶匙 (10g)
五香粉	1 茶匙 (5g)
胡椒粉	1/2 茶匙 (3g)
香醋	2 茶匙 (10ml)
姜片	2 片
葱段	2 段
姜末	1 茶匙 (5g)
油	200ml (实耗 50ml)

小贴士：

1. 鱼肉质地细嫩，没有较粗的筋络，纤维组织不紧密，油炸时不要用筷子或漏勺过度翻动，以尽量保持鱼片的完整。
2. 鱼肉还有导热性差的特性，人们在煎炸整鱼时，常会发生鱼皮粘锅的情况。要使煎鱼不粘锅可按照下述四种方法预先处理：先将锅洗净、擦干，烧干，用一块鲜生姜在锅底涂抹，使锅底沾上一层姜汁，然后放油加热，油热后煎鱼，鱼皮不容易粘锅；洗净的鱼（大的切成鱼块或者鱼片），沾上一层鸡蛋糊，然后下锅煎炸，煎至金黄色时翻面煎另一边，这样不会粘锅；将洗净的鱼、鱼块，沾上一层薄薄的面粉，放入油锅煎炸，能使鱼形完整、鱼皮不粘锅；煎炸前，鱼或鱼片用细盐、料酒腌渍一下，然后下油锅，这样也可使鱼皮不粘锅，但要用厨房纸巾事先将多余的水分吸净，才不会爆锅。

做法：

1. 将草鱼洗净，用锋利的刀从鱼的脊背部划开，剔出两片净鱼柳，清理干净后，将鱼柳鱼皮朝下放在砧板上，斜切成厚 0.5cm 左右的薄片。
2. 把鱼片放在碗中，加入姜片、葱段和酱油（1 茶匙，5ml），腌 10 分钟备用。
3. 将料酒、白砂糖、五香粉、香醋和酱油（1 茶匙，5ml）放入锅中，加入 1 杯水熬煮 5 分钟，盛在碗中，晾凉备用。
4. 大火烧热炸锅，当油温升到八成热的时候（油面上方有明显烟气冒出），把鱼片放入油中，用筷子轻轻滑开，炸至表皮略黄，鱼肉发紧即可，捞出沥油。
5. 再次将锅中油烧热，将鱼片入油锅再炸一次，用漏勺或笊篱捞出，趁热立即放入调料碗中吸味，放置 15 分钟以上，即可食用。



大蒜烧鲈鱼

准备时间：10分钟

烹饪时间：35分钟

特色：

香浓好味。下饭下酒均宜，常吃大蒜和鱼，对身体十分有益。

用料：

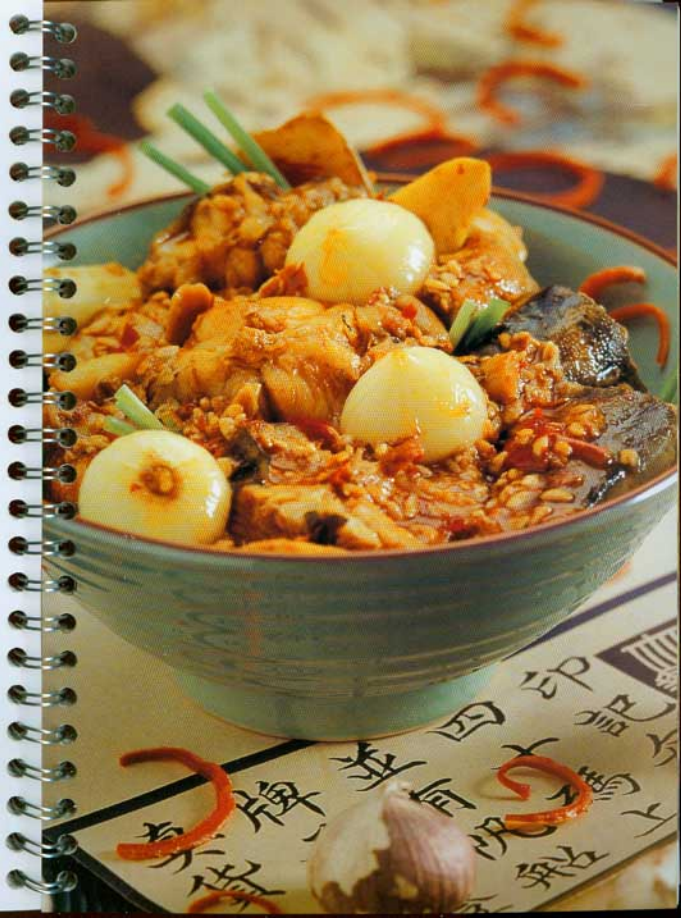
活鲈鱼	750g
精盐	1/2 茶匙 (3g)
大蒜	80g
郫县豆瓣(或料酒)	2 汤匙 (30ml)
葱	100g
鸡精	1/2 茶匙 (3g)
生姜	10g
鲜汤(或清水)	300ml
郫县豆瓣(或辣酱)	40g
醋	2 汤匙 (30ml)
酱油	1 汤匙 (15ml)
油	2 汤匙 (30ml)

小贴士：

1. 在烧鱼的过程中应小心操作，不要用锅铲太过频繁地翻动，尽量用锅铲外侧轻推，以保持鱼块的完整。
2. 收汁要用旺火；起锅时再放醋，效果才好。
3. 鲈鱼肉有土腥味，烹制时会受影响味道。可以先把鱼剖肚洗净，置于冷水中，水里再滴入少量食醋，或放入少量胡椒粉或月桂叶，然后再烧制，土腥味就消失了。再一个方法是可先把鱼放在盐水中清洗或用盐焗搓，便能去除异味。
4. 加工鱼时，手上会有腥臭味，若用少量牙膏或白酒洗手，再用水清洗，腥味即可去掉。

做法：

1. 鲜活鲈鱼宰杀，清洗净内脏和鳃，用刀刮成5cm宽窄的块；大蒜去皮，葱切成长节，生姜切片，豆瓣用刀剁细。
2. 大火烧热炒锅，倒入油烧热，放郫县豆瓣(或辣酱)炒至油色红亮，加入葱、姜、鲜汤(或清水)，再依次加入酱油、盐、郫县豆瓣汁(或料酒)，鲈鱼块和大蒜，烧沸后转小火慢烧10分钟，待鱼熟透入味。先将鱼铲起盛入盘内。
3. 再次调大火烧热锅中剩余的汤汁，加入鸡精和醋，待汁浓稠，盛起浇在鱼块上即可。



清蒸鱼

准备时间：25分钟

烹饪时间：15分钟

特色：

吃鱼南与北有所不同，北方重炖烧，南方多喜欢以清蒸为主，这样比较清淡，不易上火。此菜营养丰富，而且鲜滋味美，百吃不厌。

用料：

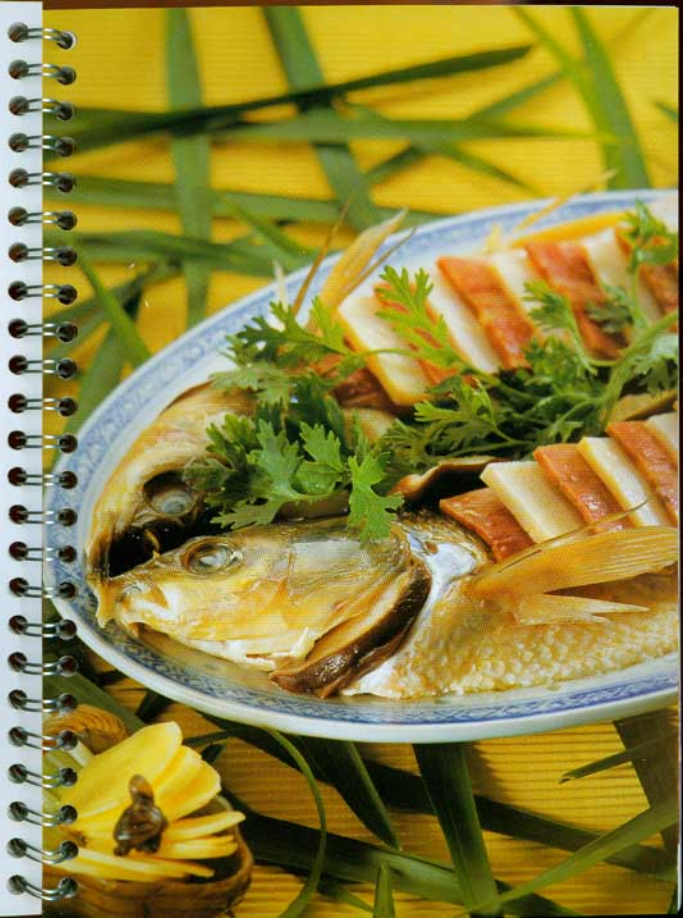
草鱼	1条 (500g)
熟火腿片	20g
笋片	25g
水发香菇	4朵
料酒	1汤匙 (15ml)
精盐	1茶匙 (5g)
酱油	1/2茶匙 (3ml)
葱丝	3g
姜片	3g
鸡汤	50ml
香菜	少许

小贴士：

1. 清蒸鱼必须选料新鲜，现宰活杀。除草鱼（鲩鱼）外，鳊鱼、鲈鱼、鳊鱼、武昌鱼均可。
2. 如没有现成鸡汤，可将鸡精调入清水中，也可以用罐头鸡汤替代。
3. 切葱丝要多选用脆嫩饱满的葱白，葱白辣味足，蒸后可使鱼肉入味。
4. 刮鱼鳞时，如果先将鱼放在冷水中浸泡两小时，水中再放些食醋（每升水约放两汤匙，30ml），鱼鳞就容易刮干净。
5. 鉴别鱼是否新鲜的方法：鲜鱼嘴里清洁，无污物，不发粘；鲜鱼眼睛凸，黑白眼球分明；鲜鱼鳞片鲜红；鳞片紧贴鱼体，有光泽。

做法：

1. 用菜刀背或厨房剪刀刮去鱼鳞，从鱼肚处剪开，剔除内脏，挖掉鱼鳃，用流水洗净污物再以厨房纸巾轻按鱼身，吸去多余水分备用。
2. 将鱼从腹部切开，连头劈成左右对称的两半，但在鱼背处不要切断，使两半鱼身相连。
3. 将鱼放在长圆形的鱼盘里，两片鱼身分别码上火腿片和笋片，再放上香菇、葱丝和姜片，调入盐、酱油、料酒。大火先将蒸锅里的水烧热，再将鱼盘放入蒸笼内，大火蒸10分钟，鱼熟立即出笼，拣去葱丝、姜丝。
4. 如果要增加清蒸鱼的鲜味，可将鸡汤烧滚后倒在鱼身上。上桌时点缀以碧绿的香菜，或根据口味浇上酱油，十分亮丽，引人注目。



酸菜鱼

准备时间：10分钟

制作时间：30分钟

特色：

酸菜鱼始于重庆江津的江村渔船。它讲究的是酸而不醋，辣而不燥。酸来自自然的川地酸菜的味道，辣来自泡椒的淡淡辣味，越煮越香。鱼肉细嫩爽口，味咸鲜酸辣，泡菜醇香，开胃健脾，醒酒提神，汤美适口。

用料：

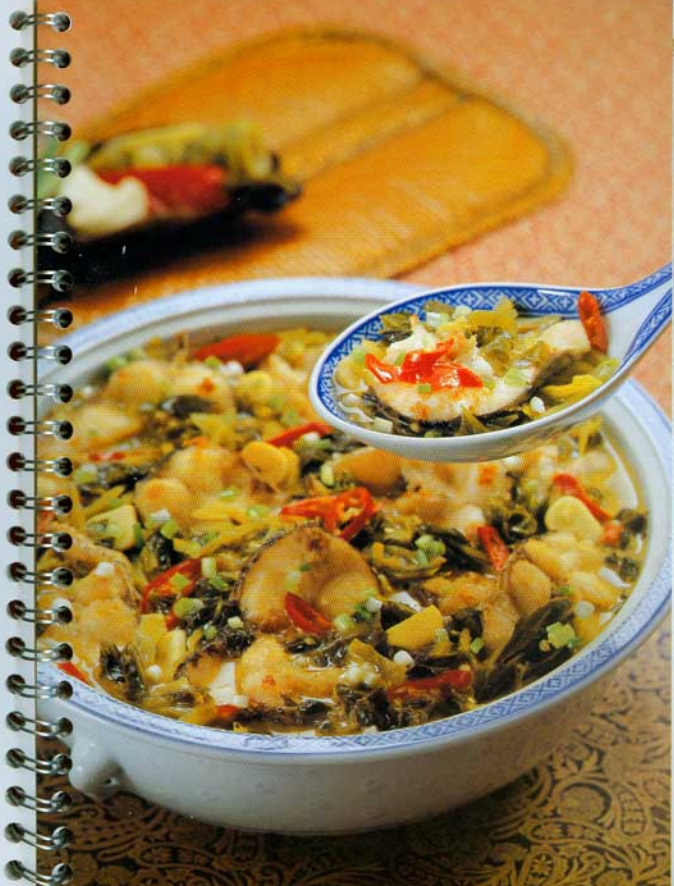
草鱼	1条（1000g左右）
泡青酸菜	250g
鸡蛋清	1枚
清汤	1000ml
精盐	1茶匙（5g）
鸡精	1/2茶匙（3g）
胡椒粉	1茶匙（5g）
料酒	3茶匙（15ml）
泡辣椒末	1汤匙（15g）
花椒	10粒
姜片	3g
蒜瓣	7g
葱花	3g
油	3汤匙（45ml）

小贴士：

1. 鱼不宜太大，2至3斤最佳，以免肉质不够细嫩。鲤鱼、草鱼、黑鱼都可，但草鱼肉嫩口味更佳。制作前再去购买鲜鱼，以保证肉质新鲜。并请摊主现场宰杀，处理干净，去鳞去鳃及内脏，自己拿回家来清洗干净即可。
2. 泡辣椒、花椒、干辣椒在超市中均有密封小包装。
3. 此菜还可以做成火锅。先吃光鱼肉再点明火，鱼汤涮羊肉最是鲜美。吃到最后可用酸菜鱼汤泡米饭，别有味道。

做法：

1. 将草鱼刮鳞，去鱼鳃，剖腹去内脏，冲洗干净，肫骨背沿鱼骨先纵剖，到鱼主刺，再沿主刺将肉与骨分离，就是两片大的无刺鱼肉了，再以斜刀按照鱼的纹路切0.5cm厚的片，用蛋清、盐调一下，以保持鲜嫩；泡青酸菜洗后切段。
2. 炒锅置中火上，放少许油烧热，下入花椒料、姜片、蒜瓣炸出香味后，倒入泡青酸菜煸炒出味，加汤烧沸，下鱼头、鱼骨，用大火熬煮并滴入料酒去腥。再加入精盐、胡椒粉备用。
3. 将锅内汤汁熬出味后，把鱼片逐片抖散入锅，注意不要粘连。
4. 用另一只干净炒锅烧热，倒入油，把泡辣椒末煸炒出味后，倒入煮酸菜鱼的锅中，再煮1至2分钟待鱼片断生至熟，加入鸡精，倒入汤盆，撒入葱花即成。



剁椒鱼头

准备时间：20分钟

烹饪时间：15分钟

特色：

富有刺激的口感，诱人食欲的芳香。鱼头
细软、肥而不腻，咸鲜微辣。

用料：

胖头鱼（花鲢）头	1个（500g）
红泡椒	30g
盐	1茶匙（5g）
料酒	2茶匙（10ml）
鸡精	1茶匙（5g）
豆豉	2茶匙（10g）
葱花	2茶匙（10g）
姜末	2茶匙（10g）
大蒜	4瓣
油	2茶匙（10ml）

剁椒酱的制作：

鲜红辣椒洗净去蒂，晒蔫，用刀剁成颗粒；泡红辣椒、野山椒去杂质（三者比例为3:2:1），姜去皮洗净，均剁成颗粒；将上述各料加盐拌和均匀，装入泡菜坛中盖好盖，加满清水，置阴凉处5—7天，就能吃了。剁椒酱用途广泛，除了此菜，还可做剁椒炒鸡蛋、剁椒炒白菜等。

小贴士：

剁辣椒酱的好坏与此菜味道有直接关系，如果有兴趣，自己动手制作当然比外面买的味道更好更卫生。

做法：

1. 将红泡椒用刀切碎，反复剁几次，做成剁椒备用。
2. 将鱼头清洗干净，用刀劈成两半，而鱼头背部相连。
3. 将劈好的鱼头涂一些油，码放在圆盘内，均匀地撒上剁椒、姜末、盐、胡椒粉、豆豉和料酒。
4. 烧开蒸锅中的水，上锅蒸7—9分钟至熟（视鱼头大小决定），离火后取出盘子，用压蒜器将蒜瓣挤成蒜茸，布满鱼头。
5. 炒锅置于火上，烧热后倒入油，将油烧至十成热浇淋在鱼头上，最后撒上小葱花即可。



水煮鱼

准备时间：25 分钟

烹饪时间：25 分钟

特色：

鲜嫩嫩，辣呼呼，香辣诱人，片片鱼肉好吃看得见。

用料：

草鱼	1 条 (1000g)
黄豆芽	300g
榨菜条	30g
大蒜瓣	10 瓣 (约 25g)
干姜	1 块
蛋清	1 枚
花椒	15g
干红辣椒	20g
盐	2 茶匙 (10g)
鸡精	1 茶匙 (5g)
白胡椒粉	1 茶匙 (5g)
椒盐粉	1 茶匙 (5g)
油	1 碗 (250ml)

鱼片各料：

1. 将鱼头剃下，并从中间劈开成两半。
2. 将鱼身平放于案板上，用锋利的刀平着将两大片鱼肉和主鱼刺分开。
3. 继续将两大片鱼肉片成厚约 3—5mm 的鱼

小贴士：

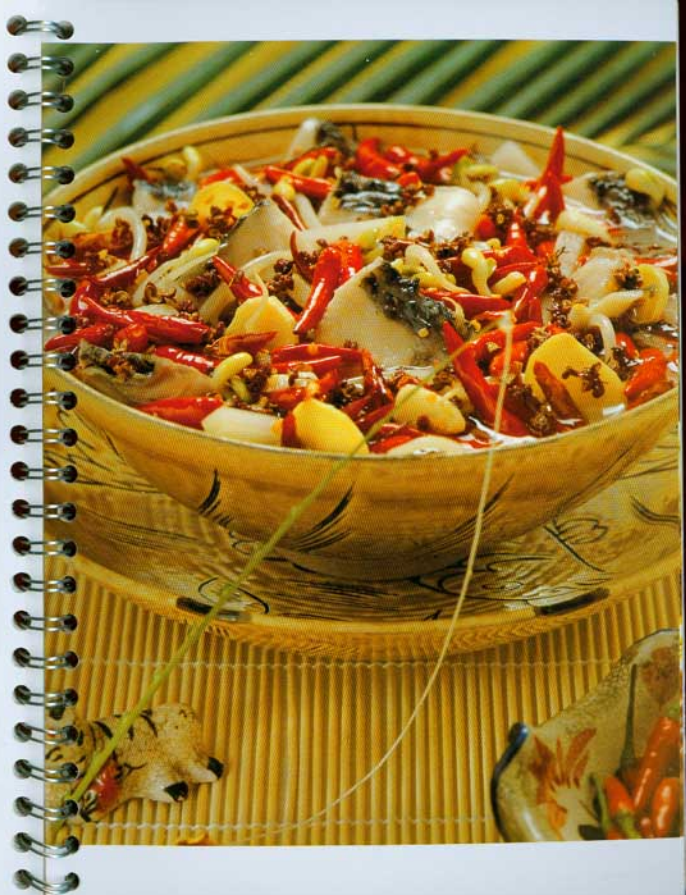
1. 外面饭馆中卖的水煮鱼是用沸腾的辣油烫熟的，但是过于油腻，也不能排除使用循环油的可能。建议在家试试本书介绍的方法，不会那么油腻，味道同样鲜美。
2. 片鱼片的过程是关键，相信多尝试几次就可以熟能生巧了。还可以用这种片肉的方法片其它的生肉食呢。

片。

4. 将鱼主刺剖成三四段与鱼头放一起备用。
5. 将鱼片内放 1 个蛋清，调入少许盐，干淀粉和料酒，拌匀（最好用手抓匀）。

做法：

1. 蒜瓣切除根部拍散，干姜刮皮洗净切片。
2. 将黄豆芽洗净用沸水氽 3 分钟。
3. 中火加热炒锅中的 1 碗油，微微冒烟时，先放花椒，2 分钟后放入干红辣椒，改小火慢炸。在辣椒变色后，用铲子捞出一半的油和花椒辣椒，备用。
4. 调大火，放入拍好的蒜瓣和姜片，出香味后，将鱼头鱼排入锅。翻炒两下，调入料酒、盐，加沸水 3 碗 (750ml)。等鱼头汤沸腾入味，将鱼片一片一片平放到汤中。
5. 鱼片全熟得很快，出锅前放入鸡精、白胡椒粉和椒盐粉。
6. 一定要用够大的盆（直径约 30cm，深约 120cm，也可考虑用电火锅），盆中放煮余好的黄豆芽和榨菜。将鱼片一系列汤汤水水倒入此盆。
7. 最后将那半碗捞出的花椒辣椒和油淋上。



清炒虾仁

准备时间：5分钟

烹饪时间：10分钟

特色：

颜色鲜艳，清香鲜嫩，虾肉嫩爽，清爽利口。

用料：

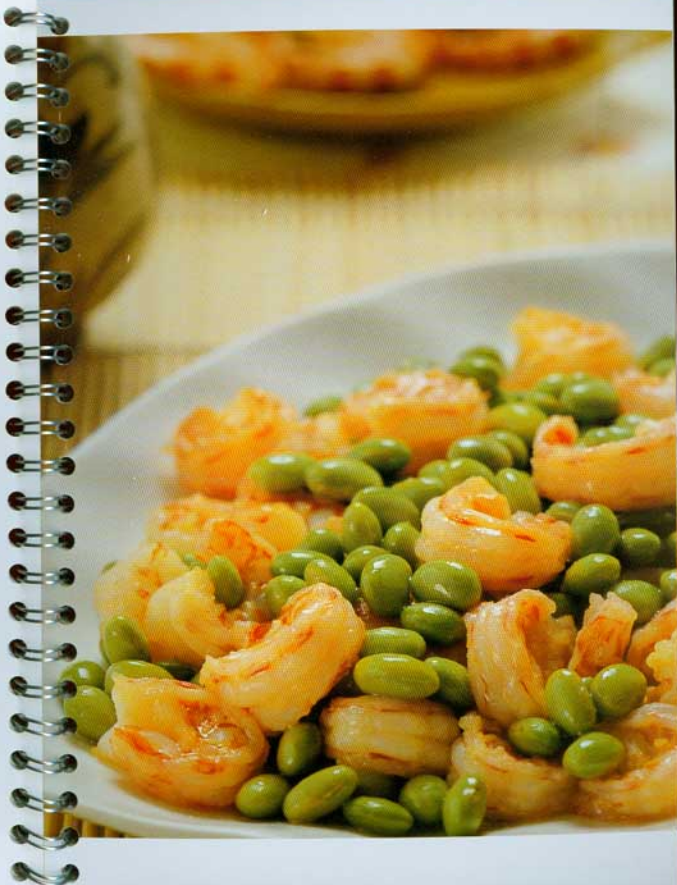
净虾仁	300g
鲜青豆	50g
盐	1茶匙 (5g)
料酒	1汤匙 (15ml)
鸡精	1/2茶匙 (3g)
鸡汤 (或清水)	2汤匙 (30ml)
淀粉	2汤匙 (30g)
油	500ml (实耗 40ml)

小贴士：

1. 也可以自己用鲜虾剥取虾仁，对比较小的虾，摘去头后，用左手捏住虾的尾部，右手自尾部到背颈处挤出虾肉，对比较大的虾，把头尾摘掉后，从腹部开口将外壳剥开，取出虾肉。这种方法能保持虾肉完整。
2. 虾的肠线里充满了黑褐色的消化残渣，含有细菌，剔除的方法是，先用剪刀将头的前部剪去，挤出胃中的残留物，将虾煮至半熟，剥去甲壳，此时虾的背肌很容易翻起，可把肠线去掉，再加工成各种菜肴。较大的虾，可在清洗时用刀沿背部切开，直接用牙签把肠线挑出来，洗净再加工成菜。按这种方法清洗烹食，既卫生，又不失虾的鲜美味道。

做法：

1. 将虾仁用水清洗干净，在漏网中充分沥干水分，放入碗内，加精盐 (1/2茶匙，3g) 和料酒，撒入淀粉拌匀，使虾仁上均匀地挂上淀粉浆；青豆用开水煮5分钟。
2. 在小碗中调入鸡汤 (或清水)，料酒、鸡精和盐 (1/2茶匙，3g)，对成调味汁。
3. 大火烧熟炒锅，倒入油，烧至六成热时 (手掌置油面上方能感到轻微热气)，将虾仁放入，用筷子拨散滑透，捞出沥油。
4. 炒锅内留底油 (约1汤匙)，调大火，放入青豆稍煸炒，加入滑好的虾仁，倒入对好的汁，快速炒匀即可盛出。



椒盐虾

准备时间：10分钟

制作时间：20分钟

特色：

外焦里嫩，香辣鲜麻，虾肉软嫩鲜美。椒、盐等味料附在虾的壳外而不入肉内，吃起来壳是外焦内香，则软嫩鲜美。但是一定要现做现吃，否则就不够香脆了。

用料：

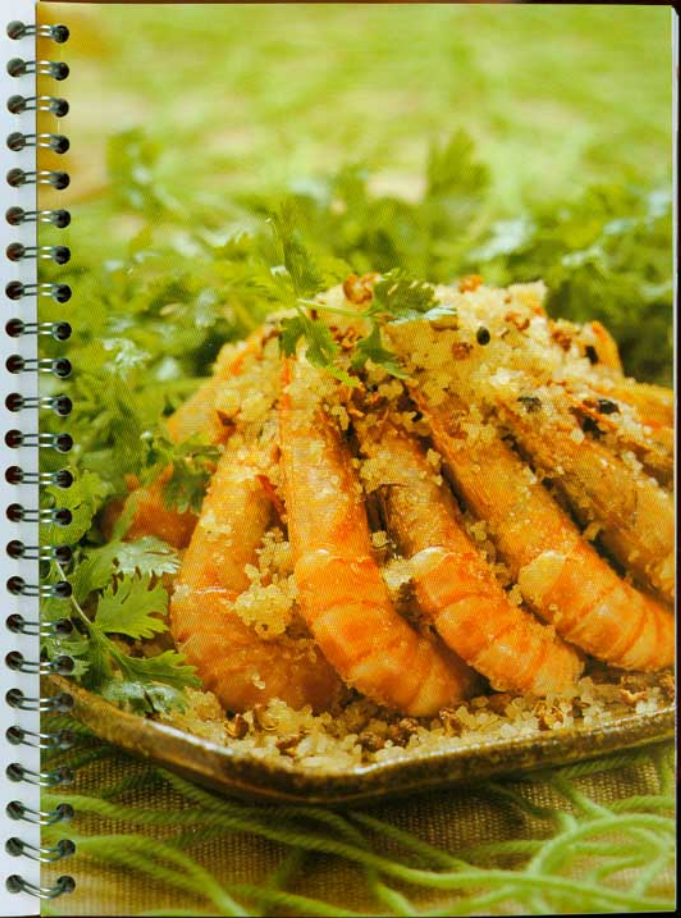
活基围虾	500g
海盐	250g
花椒	1汤匙 (15g)
干辣椒丝	1茶匙 (5g)
香菜	1把 (25g)
油	250ml (实耗 30ml)

小贴士：

1. 这道菜适合中等个头的虾，如基围虾、青虾、草虾等，个头太大的对虾不容易入味。
2. 使用的盐一定要是颗粒粗大的海盐，这种粗加工的盐有一种天然的鲜香味，加入花椒炒热后风味独特。

做法：

1. 活基围虾用清水洗净，烧开一锅水，将活虾投入锅中，烫至颜色变红后捞出。
2. 逐只剪去虾须、虾枪和虾脚，使之不会有扎人的感觉，并用厨房纸巾充分吸去表面水分备用。
3. 大火烧热炒锅，倒入全部油 (250ml)，烧至油温六成热 (手掌至油面上能感到轻微热气)，倒入吸干水分的虾，大火快炸2分钟，用笊篱捞出，沥去油。
4. 倒掉油，重新将干净炒锅坐于火上，调中火烧热锅，倒入海盐干锅翻炒，炒至盐粒烫手 (此过程需要10分钟，火不能太大，要用锅铲一直翻动，以免盐粒焦糊)，加入花椒粒一同再炒3分钟。
5. 椒盐炒好后倒入炸好的虾和干辣椒丝，搅拌均匀后熄火，盖上锅盖焖15分钟，用盐粒的热量使虾最终烹制完成。
6. 装盘时将椒盐堆在中间成雪山状，虾整齐地码放在上面，周围饰以香菜即可。



响爆鳝糊

准备时间：20分钟

烹饪时间：15分钟

特色：

鳝糊的柔韧细嫩，洋葱的清香脆甜，都包裹上一层浓郁的汤汁。在享受这一切之前，甚至还可以听到用热油“吱——啦”的一声来爆香盘中的成品，真正的色香味俱全。

用料：

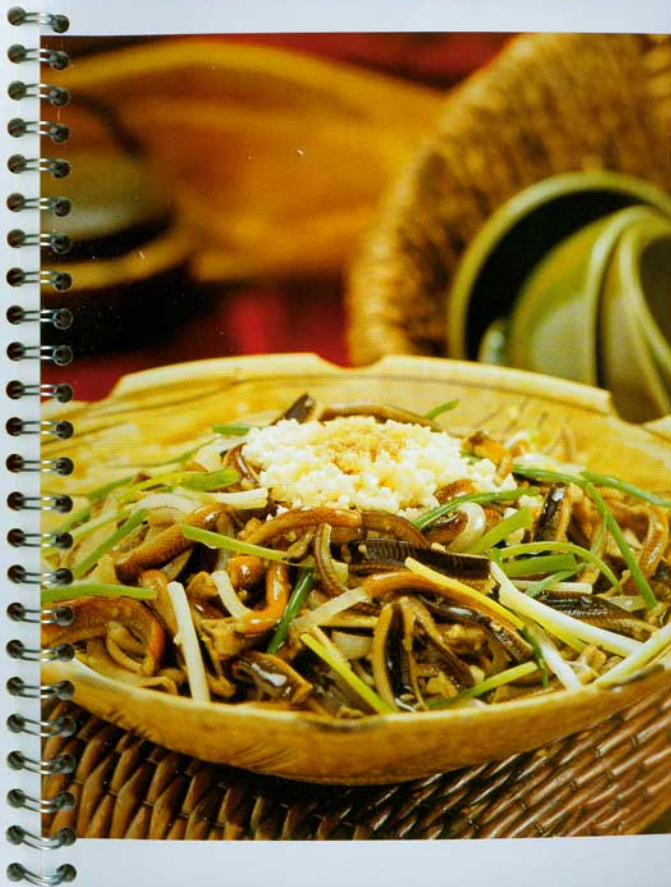
小黄鳝	15条
大洋葱	1只
洋葱段	1汤匙 (15g)
蒜茸	2茶匙 (10g)
姜末	2茶匙 (10g)
黄酒	2茶匙 (10ml)
酱油	1汤匙 (15ml)
白砂糖	1汤匙 (15g)
盐	1茶匙 (5g)
淀粉粉	2茶匙 (10ml)
白胡椒粉	1茶匙 (5g)
芝麻香油	1汤匙 (15ml)
油	1汤匙 (15ml)

小贴士：

1. 黄鳝有大有小，要选择15~20cm长的小黄鳝，需要鲜活，可以在临制作前请摊主宰杀，去头去骨。
2. 如果是粗大的黄鳝，可以去骨后切成4cm长的鳝段。用同样烹制方法即成“爆鳝骨”。

做法：

1. 将鳝肉用清水洗净逐条切成6cm长、6mm宽的条状。
2. 将洋葱切成细丝。
3. 大火加热炒锅中的油，等到油温十分热（这个过程需要大火加热2~3分钟）时，将洋葱段和姜末爆香，入洋葱丝稍稍煸炒几下。
4. 放入鳝丝，依次调入黄酒、酱油、盐和白砂糖。炒匀后继续加热4~5分钟加入鸡精，用水淀粉勾芡后盛入大些的平盘。
5. 在盛鳝糊的盘中留出小块空位，将蒜茸填入，先端上桌。
6. 取净锅加热芝麻香油，等到极热，将油淋在装好盘的鳝糊上，发出响声，在客人叫好的同时，撒上白胡椒粉就可以了。





鸡蛋豆腐和其他

鸡蛋、豆腐，在以前，在现在，都和健康、有营养的概念联系着。小时候生病了，妈妈给下的面汤上面就会赫然盖着一个炸荷包蛋，说是补充营养。这样的待遇如果不生病的话，恐怕只能等到过生日的时候才享受得到。至于豆腐，在肉类缺乏的日子里是最佳的肉食替代品。一大块卤水豆腐买回家，可以红烧油炸，可以炖汤做羹，把大豆蛋白当作动物蛋白来滋养身体。拿豆腐的味道来取代猪牛羊、鸡鸭鹅，总算聊胜于无，居然也吃得津津有味。

一个朋友跟我说，小时候的梦想是长大以后吃鸡蛋，想吃多少吃多少。童年的憧憬就是这样豪迈得可爱，那“坐拥鸡蛋万万千”的壮阔蓝图始终没有实现，如今不是限于客观条件，而是——“那东西胆固醇高，一天不能超过两个！”

目录

- 80 锅熠豆腐盒
- 82 家常豆腐
- 84 麻婆豆腐
- 86 红烧面筋
- 88 素什锦
- 90 椒盐炸豆腐
- 92 尖椒鸡蛋
- 94 蒸蛋羹
- 96 番茄炒蛋
- 98 菠菜蛋汤

锅塌豆腐盒

准备时间：10分钟

烹饪时间：30分钟

特色：

色泽金黄，味浓鲜嫩，豆腐中包裹着虾肉，一口咬下，美味溢出。

用料：

豆腐	500g
虾仁	150g
鸡蛋	2枚
淀粉	1茶匙 (5g)
葱末	1茶匙 (5g)
姜末	1茶匙 (5g)
精盐	1茶匙 (5g)
鸡精	1茶匙 (5g)
香油	少许
高汤	200ml
油	2汤匙 (30ml)

小贴士：

1. 豆腐是营养丰富的食品，它是由大豆经过多道工序加工而成。我国的豆腐品种有北豆腐和南豆腐之分。北豆腐，又叫老豆腐，它的质量要求是表面光滑，四角平整，厚薄一致，有弹性，无杂质，无异味；南豆腐，又叫嫩豆腐，它的质量要求是洁白细嫩，周体完整，不裂，不流脑，无杂质，无异味。
2. 这道菜应用北豆腐做。

做法：

1. 将豆腐切成6cm长、3cm宽、1.5cm厚的长方片。
2. 虾仁剁成细虾茸，调入盐和鸡蛋清搅匀。
3. 取一只大平盘，摆入一半量的豆腐，抹上虾茸，将剩余豆腐盖在虾馅上，然后撒上淀粉，沾匀蛋液待用。
4. 平底煎锅中加少许油烧热，下入夹好虾茸馅的豆腐，煎至两面呈金黄色。
5. 加入葱末、姜末、高汤、盐，焖至汁收干，加鸡精，淋香油出锅装盘。



家常豆腐

准备时间：15 分钟

烹饪时间：20 分钟

特色：

一道普通的豆腐，做法普通，名字普通，但味道可不普通呢。

用料：

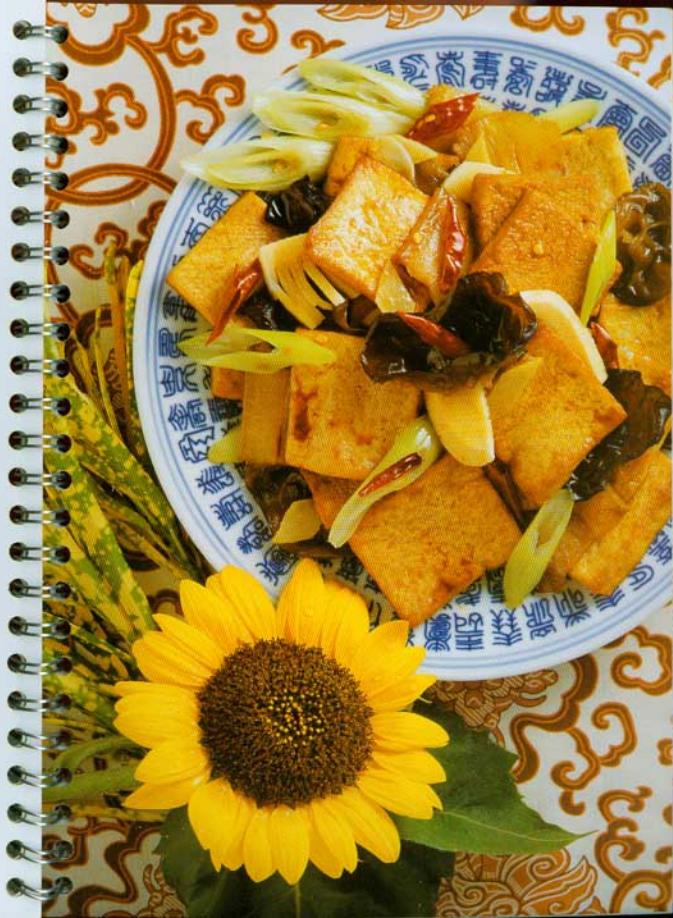
豆腐	500g
猪五花肉	125g
青蒜	1根
干木耳	5g
酱油	1汤匙(15ml)
料酒	1茶匙(5ml)
豆瓣酱	40g
盐	1茶匙(5g)
淀粉	1茶匙(5g)
鸡精	1茶匙(5g)
油	2汤匙(30ml)

做法：

1. 把豆腐切成厚片，猪五花肉切成肉片，青蒜切段，干木耳用温水发开，豆瓣酱剁成细末。
2. 炒锅中放油烧热，放入豆腐片，煎成金黄色，注意不要焦糊。
3. 锅中留少许油，将肉片炒香，加豆瓣酱炒出红色，调入酱油、料酒，加水一杯，随即放入豆腐、木耳、盐和鸡精。
4. 锅烧开后调小火，将豆腐炖透，加入青蒜，勾入淀粉和水对成的芡汁，将汤收浓，即可出锅。

小贴士：

1. 豆腐可以在烹制之前用加了1茶匙盐的开水氽烫一下，一定要烫透，这样可以去除豆腥味。
2. 这道菜水别放太少，因为豆腐需要慢火炖透才会入味。
3. 豆腐不易保存，放置时间长了容易发酸。可将食盐化水煮沸，冷却后，将豆腐浸入，以全部浸没为准，这样即使在夏天也能保存较长时间。但在烹食时，就不要加或少加盐了。



麻婆豆腐

准备时间：5 分钟

烹饪时间：10 分钟

特色：

红艳色鲜、麻辣、热烫、香嫩，是川味名菜。

用料：

豆腐	1 块 (500g)
肉末	100g
水淀粉	1 汤匙 (15ml)
高汤	250g
葱末	2 茶匙 (10g)
姜末	2 茶匙 (10g)
料酒	1 汤匙 (15ml)
花椒粉	1 茶匙 (5g)
酱油	1 汤匙 (15ml)
辣椒油	1 汤匙 (15ml)
辣椒粉	2 茶匙 (10g)
豆瓣酱	2 茶匙 (10g)
鸡精	1 茶匙 (5g)
油	3 汤匙 (45ml)

小贴士：

1. 虽然是一道地道川菜，所使用的豆腐却应该会比较结实的北豆腐。
2. 使用猪肉馅或牛肉馅都可以做这道菜。

做法：

1. 把豆腐切成 1.5cm 见方的小块，在沸水中焯一下，捞出沥干水待用。
2. 炒锅放在大火上，倒入油，烧至六成热时放入肉馅，下辣椒粉、豆瓣酱、姜末煸炒至有辣味。
3. 辣味料炒好后加入豆腐块、高汤、料酒，煮沸后焖约 5 分钟。
4. 汤汁煮浓后用湿淀粉勾芡，加葱末、辣椒油，出锅装盘，喜食麻辣味者可洒上适量花椒粉。



红烧面筋

准备时间：10 分钟

烹饪时间：15 分钟

特色：

面筋的香味混合着菇香，脆口的胡萝卜和青豆更添健康元素。

用料：

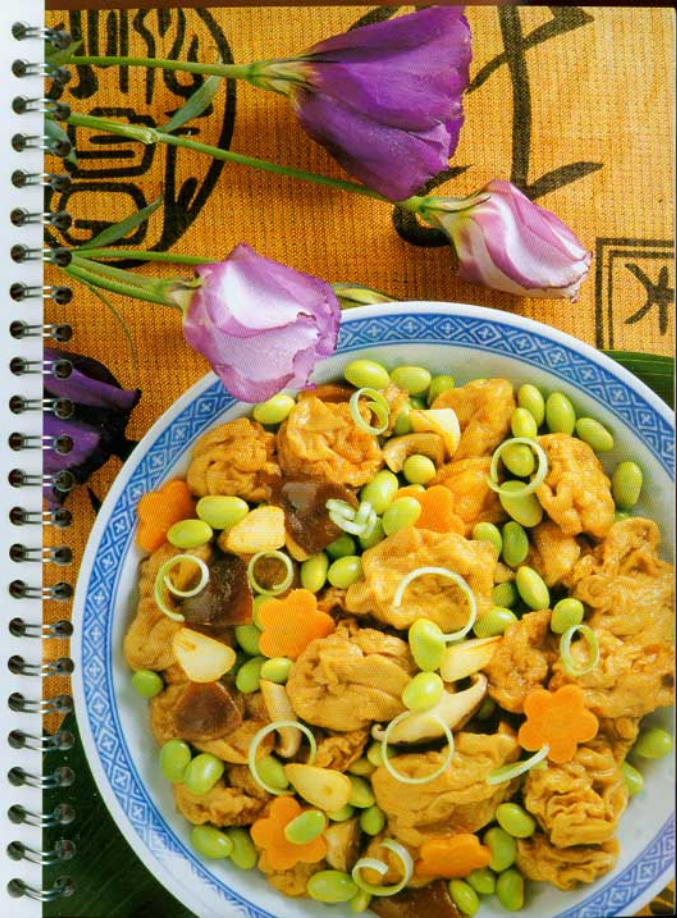
面筋泡	150g
胡萝卜	50g
鲜青豆	2 汤匙(30g)
鲜香菇	3 朵
葱末	2 茶匙(10g)
酱油	2 茶匙(10ml)
白砂糖	1 茶匙(5g)
香油	1 茶匙(5ml)
油	2 茶匙(10ml)

小贴士：

1. 面筋泡又叫油面筋，投入滚水锅之前可以在上面戳 1 个洞，面筋泡变软就更容易了。
2. 用剩下的面筋泡应在阴凉通风处存放，如果温度过高或暴露在太阳直射下，很容易出“哈喇”味，这是油炸类食品变质的迹象。

做法：

1. 胡萝卜洗净，切成小薄片；小香菇洗净，去蒂，挤干水分切成块。
2. 锅中烧开水，先放入鲜青豆煮 5 分钟，捞出沥干。再将面筋泡放入开水中，加盖煮 3 分钟，面筋泡变软后捞出，用冷水洗去大部分的油脂，充分沥干。
3. 大火先烧热干炒锅，再放入凉油，将葱末炒出香味后放香菇和胡萝卜片煸炒 1 分钟，调入酱油、白砂糖和少许热水，大火烧开，放入沥干的面筋泡，改中火炖煮 10 分钟。
4. 待汤汁浓厚后，放入煮熟的青豆炒匀。改大火，汤汁基本收干后淋入香油即可。



素什锦

准备时间：15分钟

烹饪时间：25分钟

特色：

口感丰富，多汁香浓，滋味鲜美可口。

用料：

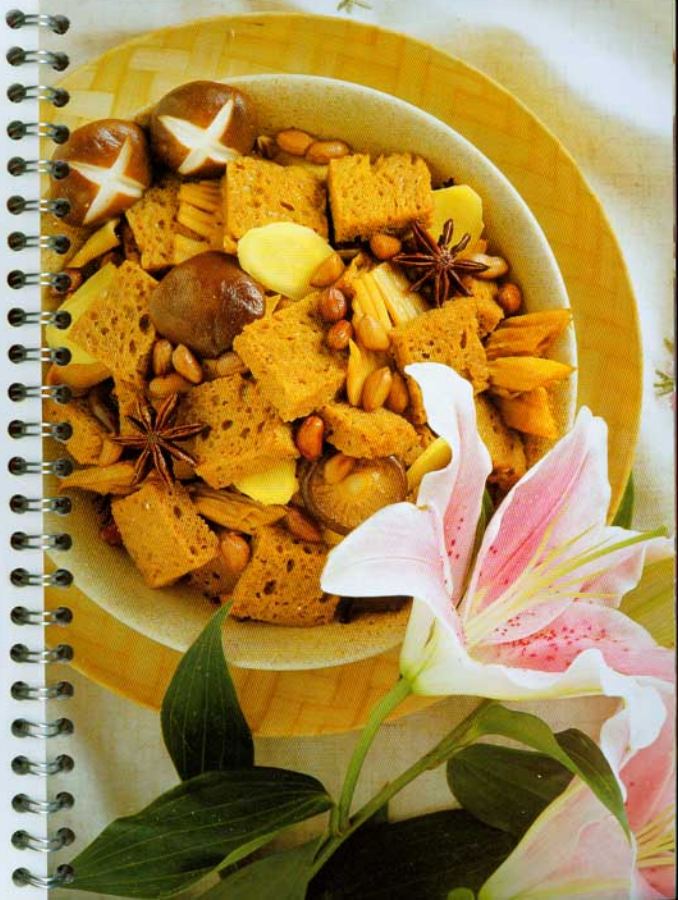
烤麸	100g
腐竹	100g
豆腐皮	100g
黑木耳	5g
香菇	100g
花生米	100g
玉兰片	100g
盐	1汤匙 (15g)
糖	4茶匙 (20g)
鸡精	2茶匙 (10g)
酱油	1汤匙 (15ml)
葱段	3段
姜片	3片
大料	2个
香油	1汤匙 (15ml)
油	50g

小贴士：

1. 浸泡香菇的水不要倒掉，用来炖素什锦，菇香浓郁。
2. 根据自己的口味可以多放糖或辣椒，还可以加入马蹄、杏仁、笋尖等，让滋味更加丰富多彩。
3. 烤麸是一种面筋类制品，可以在农贸市场和超市里卖豆制品的地方买到。

做法：

1. 将烤麸、腐竹、黑木耳、香菇、花生米分别用温水浸泡15分钟，再用清水洗净，烤麸、腐竹、香菇和豆腐皮切成适当的小块。
2. 将炒锅放入油，烧热后放大葱、姜、大料、香菇翻炒几下，再倒入切好的豆腐皮、烤麸、腐竹、玉兰片、木耳、花生米一块翻炒，加入酱油和1杯清水，调入盐、糖、鸡精，盖好锅盖大火煮沸，改小火炖20分钟。
3. 汤汁收浓，起锅前加入香油，炒匀即可。



椒盐炸豆腐

准备时间：5分钟

烹饪时间：20分钟

特色：

豆腐外脆里嫩，味道独特，做法非常简单，不愧为家常美食。

用料：

老豆腐	250g
新鲜红尖椒	3只
葱茸	2茶匙 (10g)
蒜末	2茶匙 (10g)
盐	1/2茶匙 (3g)
鸡精	1/2茶匙 (3g)
黑胡椒粉	1/2茶匙 (3g)
花椒盐	1/2茶匙 (3g)
油	250ml (实耗 40ml)

小贴士：

1. 用石膏水点的豆腐比较常见，但是用卤水点的豆腐味道更好。
2. 上桌时随带椒盐和辣椒粉的小碟，可以随意蘸食，增加口味；亦可蘸食糖醋汁。

做法：

1. 豆腐洗净后切成2cm见方的小方块；红尖椒去蒂和籽，切成环状。
2. 大火烧热炸锅，倒入油大火烧至八成热（油锅冒出明显的烟）时，将豆腐块一块一块入锅，并用漏勺轻轻搅动以免粘锅或相互粘连，至金黄色后捞出沥干油。
3. 油锅内留少许油，大火爆香葱末、蒜茸，再放入红椒圈、盐、鸡精、黑胡椒粉、花椒盐搅匀离火。
4. 将所有佐料与炸豆腐拌匀即可。



尖椒鸡蛋

准备时间：5分钟

烹饪时间：5分钟

特色：

红红黄黄绿绿的一大盘，真是一道下饭的最佳好菜。

用料：

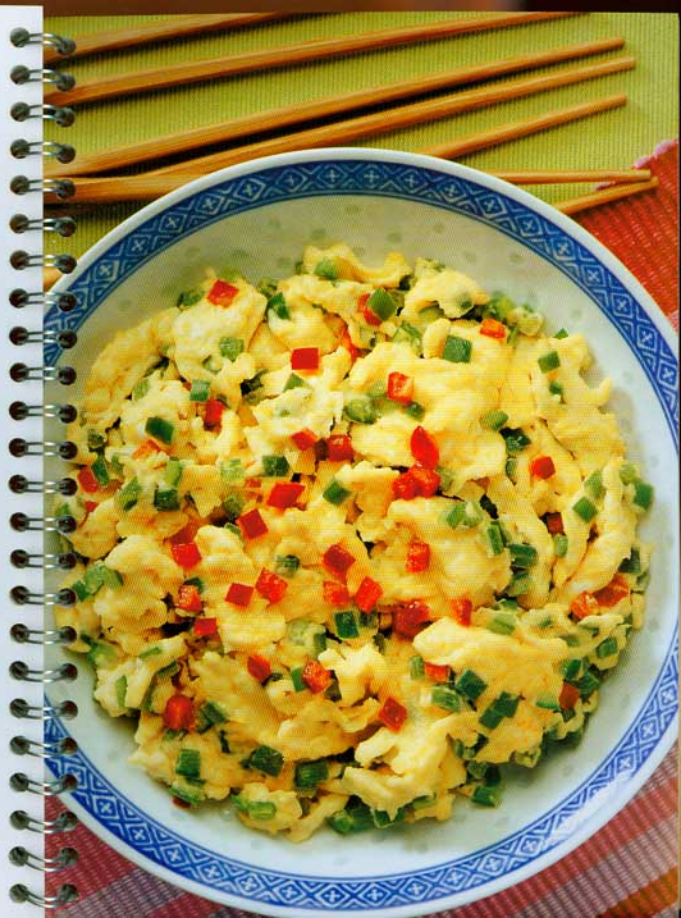
鸡蛋	3枚
红尖椒	1个
绿尖椒	1个
盐	1茶匙（5g）
油	2汤匙（30ml）

小贴士：

1. 尖椒的籽很辣，如果口味不能接受太辣的话，一定要剔除干净。
2. 春天切一些小香葱末炆锅，川人用麻椒炆锅，或者加豆豉增添风味，都是这道尖椒鸡蛋随着季节和地域习惯的不同变种。记着我们只是教你最基本，最乡土的做法哦。
3. 吃蛋要吃新鲜蛋，营养价值高。如蛋中有黑色物质出现，说明已有硫化氢等有毒物质产生。这样的蛋就不能再吃了。吃蛋后也不宜喝茶，因为茶中的单宁会阻碍蛋白质、铁、钙等营养成分的吸收。

做法：

1. 红绿尖椒洗净，切去蒂，破开掏出白色的籽后，切成碎末。
2. 将尖椒末与鸡蛋加盐打匀（如果愿意，适当加鸡精也行）。
3. 锅烧热，放油，倒入鸡蛋翻炒，待鸡蛋凝固炒熟飘出香味即可装盘，趁热吃，滋味最佳。



蒸蛋羹

准备时间：10 分钟

烹饪时间：10 分钟

特色：

又软又滑，又嫩又香。小时候生病或者嘴特别馋的时候妈妈会做给我们吃的一道美味。

用料：

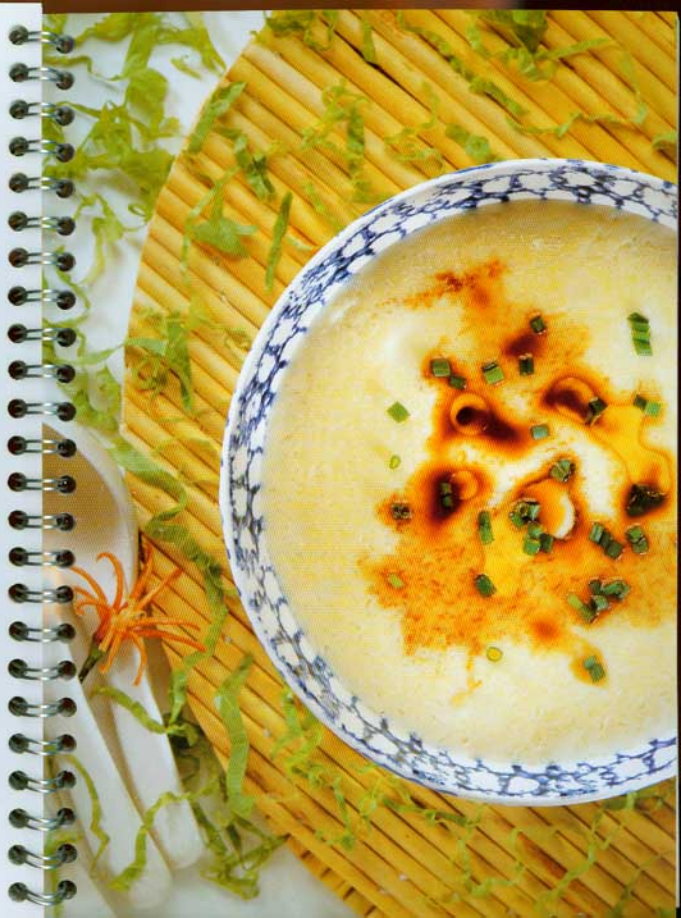
鸡蛋	2 枚
冷开水	1 杯
香葱末	1/2 茶匙 (3g)
胡椒粉	1/2 茶匙 (3g)
生抽	1 茶匙 (5ml)
盐	1/2 茶匙 (3g)

小贴士：

1. 蛋液的厚薄影响烹调的时间，多放 1 枚蛋便少加些水，蒸的时间要延长 2—3 分钟。
2. 如果喜欢，可以放两只虾仁或者鲜贝一同蒸熟，颜色和味道会更好。
3. 蒸蛋羹对入的水，要用烧开后的冷开水，而不能直接用自来水，因自来水里含有空气，水受热后空气排出，蛋羹便出现蜂窝。用温开水蒸蛋羹，表面光滑鲜嫩，似豆腐脑。其次，蒸制的时间要恰到好处，入锅蒸六七分钟后开锅，如稍倾碗，蛋液全部凝结不流出，可离火了。时间过长，蛋羹表面会出现许多小孔，既不美观，口感也不好。

做法：

1. 鸡蛋磕入碗中，加盐及冷开水用筷子反复打散，除去浮在表层的泡（可以用密孔筛隔去）。
2. 大火烧开蒸锅中的水，将鸡蛋碗放在蒸屉内，大火猛蒸约 6 分钟至熟。不要取出碗，洒入葱花，盖上锅盖 1 分钟，待葱半熟，淋入香油及生抽即可。



番茄炒蛋

准备时间：5分钟

烹饪时间：10分钟

特色：

这道菜还用多说吗？是我们从小都吃过的菜呀，不但色泽美丽，口味宜人，而且营养丰富，营养师建议要经常吃哦。

用料：

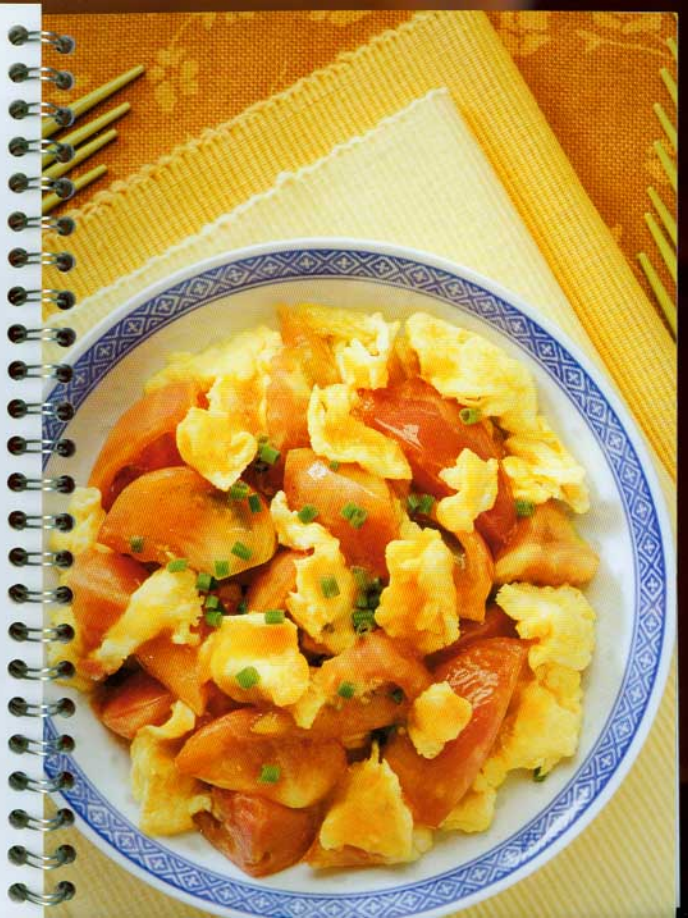
鸡蛋	2只
沙瓤西红柿	2只（约300g）
蒜茸	1茶匙（5g）
葱末	1茶匙（5g）
盐	1茶匙（5g）
白砂糖	1茶匙（5g）
鸡精	1/2茶匙（3g）
油	1汤匙（15ml）

小贴士：

1. 西红柿味甜而微酸，既可作蔬菜，又可作水果。西红柿的品种较多，依其色泽有红色、粉色、黄色之分；红色西红柿的果实为大红色，一般呈扁球形，汁多爽口，风味好；粉色西红柿的果实为粉红色，近圆球形，味酸甜适宜，品质较好；黄色西红柿的果实为橘黄色，呈圆球形，果大肉厚，肉质又重又沙，生食味淡。
2. 挑选西红柿应选颜色鲜艳，脐小，无畸形、无虫疤、不裂不伤、个大均匀的。
3. 如果单炒鸡蛋，不少人喜欢把葱花直接放入蛋液，入油锅翻炒，其结果不是蛋熟葱不熟，就是葱熟蛋已过火变老，色泽不好，味道也欠佳。可先将葱花放油锅内煸炒之后，再往锅内倒入已调好味的蛋液，翻炒几下，即可出锅。这样炒出的蛋，鲜香滑嫩。

做法：

1. 将鸡蛋调入1/2茶匙盐打散；将西红柿切成适口的小块。
2. 大火加热炒锅中的油，等到油微微冒烟时，下蛋液拨拉。待鸡蛋炒成表面焦黄的小块，即捞出。
3. 中火加热锅中的底油，爆香蒜茸和葱末，入西红柿块煸炒。待西红柿出了水，锅内感觉像调了酱汁一样粘稠并沸腾时，放白砂糖、盐和炒好的鸡蛋。
4. 再以小火炖2分钟，离火前改大火重新沸腾一下，调入鸡精拌匀即可。



菠菜蛋汤

准备时间：5分钟

烹饪时间：10分钟

特色：

菠菜的绿叶含百分之九十以上的水分，含极高的维生素A、B、C、D、F，以及铁质及钙质，和鸡蛋一起做汤，营养均衡而且美味。

用料：

菠菜	150g
鸡蛋	2枚
姜	1块
葱	1根
盐	1茶匙（5g）
香油	少许
鸡精	1/2茶匙（3g）
油	1汤匙（15ml）

小贴士：

1. 菠菜若烹调时间过长，其中的维生素C易遭破坏，但生食又不能杀灭附于叶片上的病菌，故应以适度烹调为宜。
2. 菠菜要先洗后切，不要切碎了再洗，否则营养会流失太多。菠菜有涩味，如先在开水中焯一下，捞起来再烹调，既能去掉影响人体吸收营养的草酸，也可去掉涩味。

做法：

1. 将鸡蛋磕入碗中，调入1/2茶匙盐打散。
2. 大火加热炒锅放入少量的油，倒入蛋液，并转动炒锅使鸡蛋液沾满内壁，凝固成蛋皮，即铲出切成小块。
3. 姜及葱切丝，用原锅煮开适量的水，先下菠菜，稍煮片刻，放鸡精、盐及葱，再放下鸡蛋皮煮一会，淋入盐、香油即可食用。



A collection of various traditional Chinese dumpling fillings and a steaming pot, arranged on a white surface with green pandan leaves. The fillings include minced meat, vegetables, and seafood. A spiral-bound notebook is placed vertically in the center.

小的时候，一盘普通的榨菜肉丝或者酸豆角炒肉末可以让我们轻松吃下两大碗米饭。这种简单的搭配从小吃到大，让我们觉得吃什么山珍海味都没它们开胃下饭。荤素搭配，天生一对，好吃又好做的平凡美味，就让我们在厨房里再现已吧。

102 鱼香肉丝
104 京酱肉丝
106 木樨肉
108 干煸四季豆
110 海米冬瓜
112 鱼香茄子煲
114 咸鸭蛋黄炒南瓜
116 蚂蚁上树
118 狮子头炒青菜
120 火腿炒蚕豆
122 黑三剑
124 香菇焖鸡块
126 鱼头豆腐汤
128 冬瓜丸子汤

鱼香肉丝

准备时间：20 分钟

烹饪时间：15 分钟

特色：

颜色红艳，肉质细嫩，咸、甜、酸、辣四味兼备。

用料：

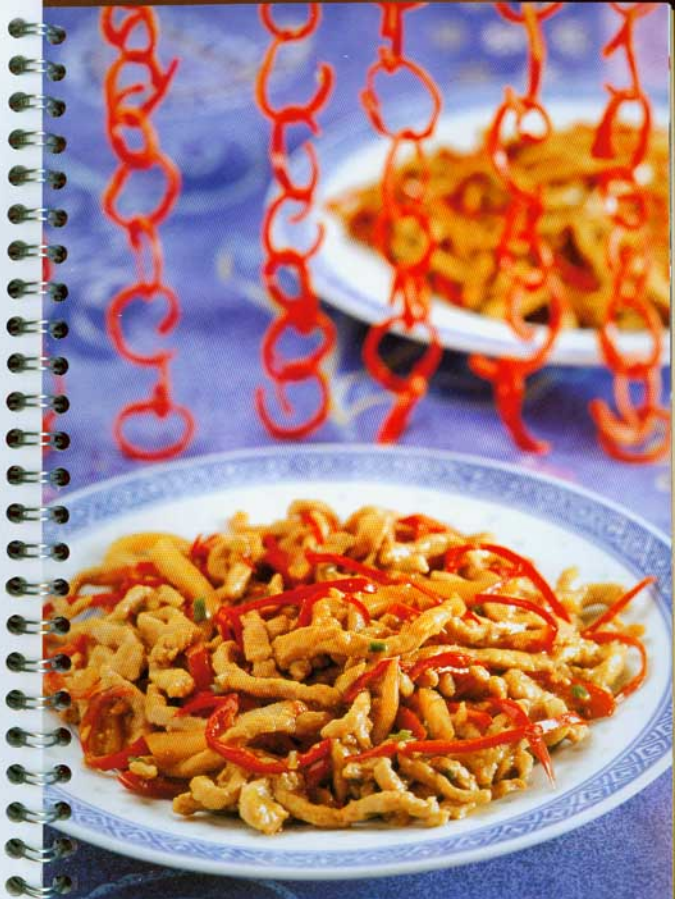
猪里脊肉	350g
水发兰片	100g
水发木耳	25g
泡辣椒	15g
鸡蛋清	1枚
盐	1/2 茶匙 (3g)
姜	5g
蒜	10g
葱	10g
酱油	2 茶匙 (10ml)
醋	1 茶匙 (5ml)
白砂糖	1 汤匙 (15g)
干淀粉	1 茶匙 (5g)
湿淀粉	2 茶匙 (10ml)
油	150ml (实耗 40ml)

做法：

1. 猪肉切成长约 7cm、粗 0.3cm 的肉丝，将肉丝放入碗中，加入鸡蛋清、干淀粉，精盐拌匀。
2. 玉兰片、木耳洗净，均切成丝；泡红辣椒切丝；姜、蒜切细末；葱切成葱花。
3. 在小碗中用酱油、醋、白糖、淀粉、鲜汤和盐对成汁。
4. 炒锅置旺火上，放油烧热（约 180°C），下入肉丝用筷子拨散，油滑至断生，用漏勺捞出沥油。
5. 锅内留少许油（1 汤匙，15ml），放泡辣椒丝、姜茸、蒜末炒出香味，再放木耳丝、玉兰片丝、葱花炒匀，烹入湿淀粉，迅速翻炒起锅装盘即成。

小贴士：

1. 炒肉丝等家常菜若要做得滑嫩爽口，必须注意烹调方法。较为合理的烹制方法是，肉丝原料要经过油滑再炒。因为肉丝含有很多蛋白质，又切得细碎，有粘性，所以，先把切好的肉丝上浆（用蛋清或淀粉等抓匀）用温油滑一下锅，再回锅烹炒。这样能使肉丝中的蛋白质凝固，外形略为收缩，避免了直接烹炒时肉丝会煸碎炒老的毛病，炒肉丝先滑后炒鲜嫩好吃。
2. 所谓“油滑”，就是把软嫩细小无骨的原料，在油锅中滑炒至“断生”起锅。“断生”就是“八成熟”。油滑后再回锅正式烹调，使原料成熟均匀，不卷缩、干瘪、碎散，外形显得饱满整齐，且能去除异味，增添香味。



木樨肉

准备时间：15分钟

烹饪时间：15分钟

特色：

这道菜的特点是简单易做，色泽好，味道鲜美，特别适合家庭制作。

用料：

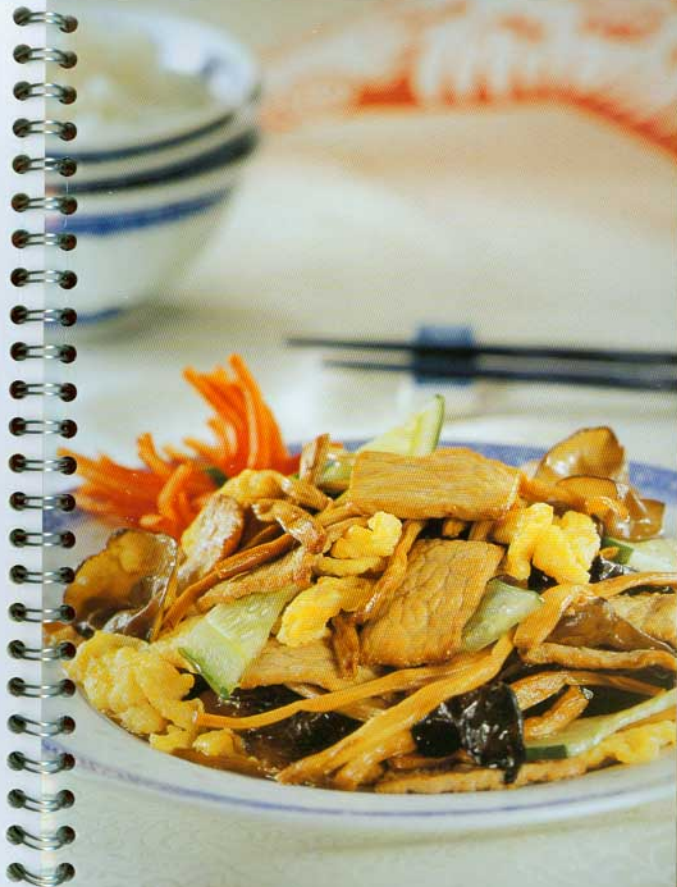
猪瘦肉	150g
鸡蛋	2枚
干木耳	5g
干黄花菜	5g
葱花	5g
姜丝	5g
黄瓜	50g
盐	1茶匙（5g）
酱油	1/2茶匙（3ml）
料酒	1茶匙（5ml）
香油	1茶匙（5ml）
油	60ml

小贴士：

1. 木樨肉是佐酒下饭都很合适的菜，口味可以稍微咸一些。
2. 这道菜中的肉片不适宜用油滑，采用煸炒的方法肉味更香。

做法：

1. 将猪瘦肉切成长5cm、宽3cm、厚0.3cm的片；鸡蛋磕入碗中，用筷子打匀。
2. 干木耳、干黄花菜浸在温水中泡10分钟，充分发胀，剪去根部，黄瓜斜刀切成长2cm的段，放平后直刀切成片，片形状为菱形；葱、姜切成丝。
3. 大火烧热炒锅，加油，烧热后加入鸡蛋炒散，使其成为不规则小块，盛装在盘中，即为所说的木樨。
4. 炒锅上火，另加入油烧热，将肉片放入煸炒，肉色变白后，加入葱花、姜丝同炒，至八成熟时，加入料酒、酱油、盐，炒匀后加入木耳、黄花菜、黄瓜和鸡蛋块同炒，完全炒熟后淋入香油即可。



干煸四季豆

准备时间：10分钟

烹饪时间：25分钟



特色：

香辣味道浓郁，下米饭最好。

用料：

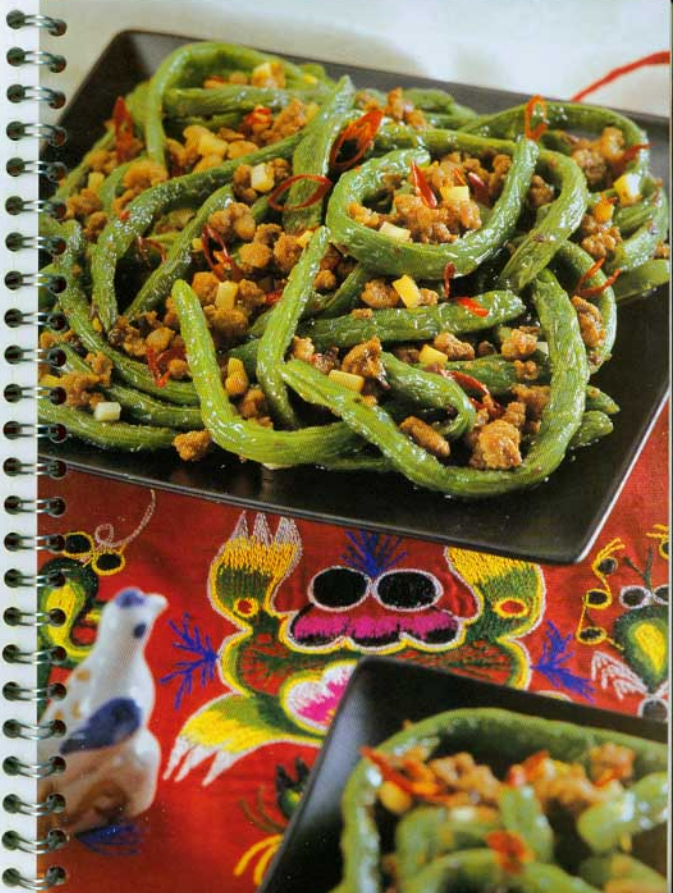
四季豆	500g
猪肉馅	50g
芽菜末	30g
蒜粒	2茶匙
干红辣椒丝	1茶匙（5g）
盐	1茶匙（5g）
酱油	1茶匙（5g）
鸡精	1茶匙（5g）
油	250ml（实耗50ml）

做法：

1. 将鲜嫩四季豆掐去两头，手拍成长段洗净，用厨房纸巾擦干表面水分。
2. 大火烧热炸锅中的油，待油中有热气升腾时（八成热）放入四季豆，炸3分钟后，豆角表面起皱干缩，捞出沥干油分。
3. 锅中留底油，大火将油锅烧热，放入蒜粒和猪肉馅炒香，用锅铲拨炒，将成团的肉馅压成碎粒，并调入料酒和酱油，将芽菜一起入锅煸炒后盛出。
4. 另取干锅置中火上，倒入炸过的豆角，用小火煸熟。
5. 再次将炒好的猪肉馅和芽菜末入锅，撒上干红辣椒丝，调入盐和鸡精炒匀即可。

小贴士：

1. 四季豆、扁豆都可以做干煸菜。
2. 豆角经油炸后，外部焦脆，内部水分锁住，再经过干煸处理，吃起来才脆嫩适口。
3. 也可以不放肉末，纯粹做成素菜的干煸四季豆，也非常清香爽口。



鱼香茄子煲

准备时间：10 分钟

烹饪时间：40 分钟

特色：

颜色美观，口味香浓微辣。

用料：

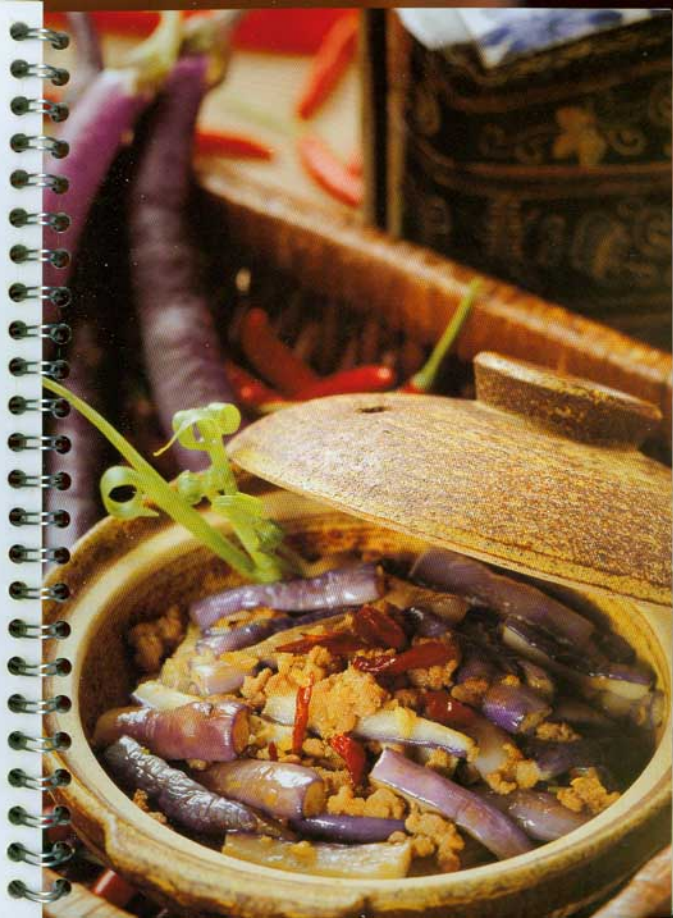
茄子	200g
肉末	100g
葱花	10g
姜末	10g
辣椒油	1 茶匙 (5ml)
盐	1/2 茶匙 (3g)
鸡精	1/2 茶匙 (3g)
汤 (或清水)	100ml
料酒	1 茶匙 (5ml)
酱油	1 茶匙 (5ml)
醋	1 茶匙 (5ml)
油	2 汤匙 (30ml)

小贴士：

1. 茄子应当选用细长的紫皮茄子，肉质细嫩，容易入味。
2. 因为做茄子煲的容器体积比较小（广东称为煲仔），肉和菜如果直接在煲中加热，汤汁会外溢，所以要先在炒锅中做好，再移入煲中。

做法：

1. 茄子切成 4cm 长、1.5cm 宽的细条，用盐水浸一下再滤干。
2. 烧热炒锅，下油，烧至约六成热，投入茄瓜条炸约 1 分钟至熟，倒起滤去油分。
3. 在厚锅里加肉末炒到变色，加葱花、姜末、辣椒油，炒匀后调入盐、鸡精、料酒、酱油和醋，再加入茄子和汤（或清水），焖至酥烂。
4. 最后移到烧热的煲里，淋香油上桌。



咸鸭蛋黄炒南瓜

准备时间：20 分钟

烹饪时间：10 分钟

特色：

细细软软的南瓜包裹上一层香香糯糯的咸鸭蛋黄，谁都抗拒不了这橙黄色的诱惑。

用料：

小南瓜	1 只 (约 400~500g)
咸鸭蛋黄	4 枚
香葱段	少许
黄酒	1 汤匙 (15ml)
盐	1/2 茶匙 (3g)
鸡精	1/2 茶匙 (3g)
油	1 汤匙 (15ml)

小贴士：

1. 如果在炒南瓜的过程中太干，也可以沿炒锅边缘调入少许水或高汤。
2. 南瓜要用直径在15~20cm的小型南瓜，这种瓜可以一次多买些存放在阳台上，放几个月都不会坏。
3. 超市中有密封包装的单独咸鸭蛋黄，一般为4~8枚/袋，避免了浪费咸鸭蛋清，颜色也更漂亮。

做法：

1. 将咸鸭蛋黄和黄酒放入小碗中，入蒸锅隔水大火蒸8分钟，取出趁热用小勺碾散，呈细糊状。
2. 小南瓜去皮，挖去南瓜籽，切4mm厚的薄片。
3. 大火加热炒锅中的油，爆香葱葱段，加入南瓜煸炒，约2分钟，观察到南瓜边角发软，即是熟了。
4. 倒入蒸好的咸鸭蛋黄，调入盐和鸡精，再翻炒均匀即可。



蚂蚁上树

准备时间：10 分钟

烹饪时间：10 分钟

特色：

粉丝，像春雨一般透明清软，即使吃多了也很清淡爽口。而粉丝吸收肉香，又是另一种不同的口感，而且特别容易下饭。

用料：

粉丝	200g
猪肉馅	50g
蒜茸	1 汤匙 (15g)
葱花	1 汤匙 (15g)
姜末	2 茶匙 (10g)
高汤 (或水)	3 汤匙 (45ml)
豆瓣酱	1 汤匙 (15g)
酱油	1 茶匙 (5ml)
白砂糖	1 茶匙 (5g)
香油	1/2 茶匙 (3ml)
油	1 汤匙 (15ml)

小贴士：

1. 粉丝在使用前要先经过浸水处理，待软化备用，但使用时一定要充分沥干水分，否则容易糊锅。
2. 加高汤 (或水) 时也要特别注意，以能够盖过粉丝，焖煮约 30 秒钟为原则，以免粉丝吸入太多水分，变得糊烂不好吃了。
3. 粉丝要购买优质的绿豆粉丝，否则不耐煮，吃起来又软又烂就太失败了。
4. 如果为了漂亮，可在最后点罐上红辣椒丝或绿葱丝。

做法：

1. 锅中倒入半锅水烧热，放入粉丝略烫 2 分钟，至颜色变白并膨胀，捞出，沥干水分。
2. 锅中倒入油烧热，放入蒜茸、葱花、姜末煸炒片刻，香味出来后放入猪肉馅拨散。
3. 大火爆香锅中的用料，淋入高汤 (或水)、豆瓣酱、酱油、白砂糖和香油，最后加入粉丝煮至汤汁收干即可。



狮子头炒青菜

准备时间：25 分钟

烹饪时间：35 分钟

特色：

扁圆的丸子形态可掬地趴在绿油油的大片青菜上面，充满江南风情，令人食欲大增。

用料：

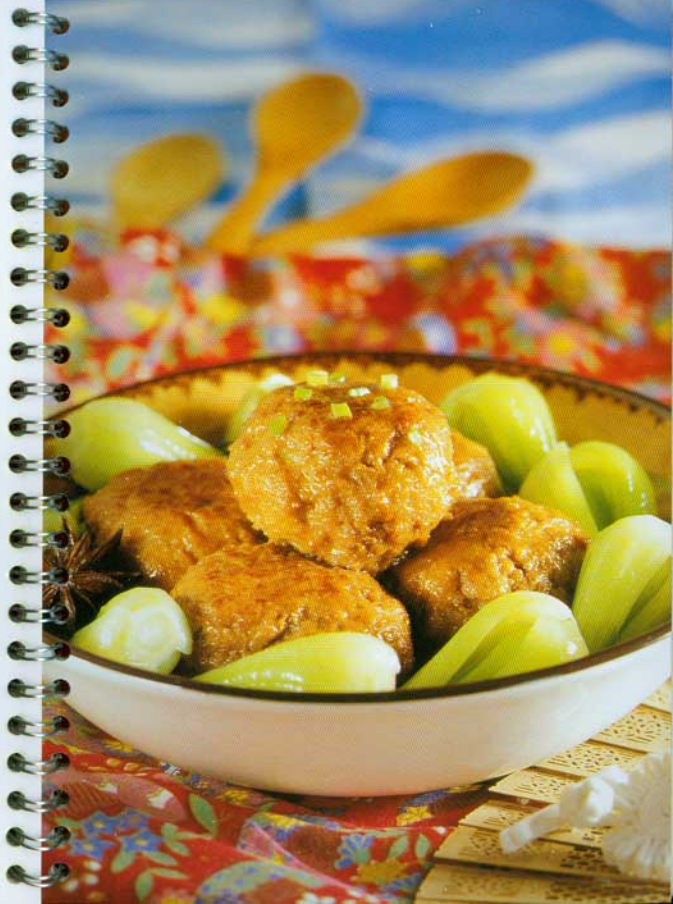
猪肉馅	500g
马蹄（荸荠）	8 个
青菜	500g
大料	1 粒
葱花	2 茶匙（10g）
姜末	2 茶匙（10g）
香葱末	1 汤匙（15g）
鸡蛋	1 枚
酱油	1 汤匙（15ml）
黄酒	1 汤匙（15ml）
盐	2 茶匙（10g）
白砂糖	4 茶匙（20g）
淀粉	2 茶匙（10g）
高汤	1 碗（250ml）
油	250ml（实耗 50ml）

做法：

1. 将肉馅用刀再剁一遍，使之更加细腻，放入大碗中加入少许酱油、盐、黄酒、白砂糖（2 茶匙，10g）、葱花、姜末和干淀粉，磕入鸡蛋，以同方向搅动，充分和匀成糊状。
2. 大火加热炒锅（或煎锅）中的油，至八九成热。加热时用手抓起肉馅，团成一个一个肉丸，逐个下入油锅，用锅铲或手稍按几下，成为直径约为 6cm 的扁圆形的肉饼。锅中可同时放 4—6 个肉饼。
3. 在煎炸肉饼的过程中，可以改为中火，要不时地晃动锅体防止肉饼粘住锅底。但是在未成形时不要用铲子，以免弄碎。大约需要 10 分钟，此时的肉饼已经表面呈金黄色，即可捞出沥干油备用。
4. 另取净炒锅，加热其中的少许油，爆香葱末，加入高汤、酱油、盐、白砂糖（2 茶匙，10g）和大料。
5. 汤汁烧沸后，逐个放入炸好的狮子头（汤汁要没过狮子头），先用大火烧滚，翻动几下，改小火再烧 10 分钟，直到汁水浓稠了，盛至汤盆备用。
6. 取净炒锅大火烧热锅中的油，下青菜翻炒，调入少许盐呈熟色即盛出。
7. 取一个大些的容器，先将炒好的青菜码底，再将狮子头摆上，最后将汤汁淋上即可。

小贴士：

1. 猪肉馅最好是 7 成瘦，3 成肥，口感才会香糯。
2. 自己在家中做狮子头不必做得很大，肉馅也可以根据自己的口味调得与众不同。
3. 如果没有马蹄，也可以用一小节白藕代替。
4. 青菜可以是白菜，小青菜、鸡毛菜、菠菜……选择随你的喜好。



火腿炒蚕豆

准备时间：10 分钟

烹饪时间：15 分钟

特色：

新鲜蚕豆特有的清香代表新生，云腿的厚重代表成熟沉稳，红绿相间，香咸适口，滋味绵长。

用料：

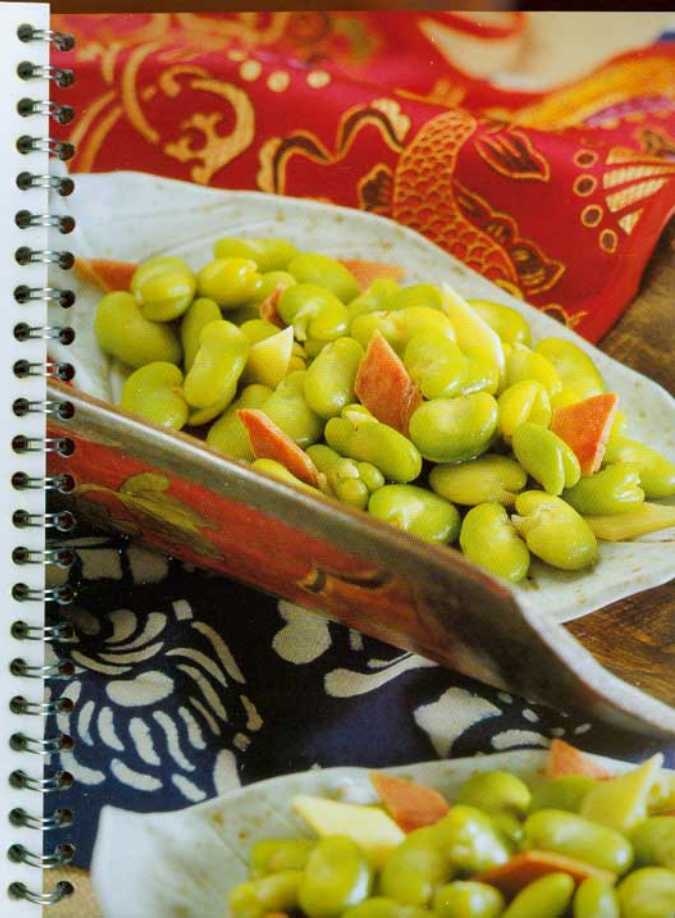
去皮鲜蚕豆	400g
云腿	1 块 (40g)
盐	1 茶匙 (5g)
白砂糖	1/2 茶匙 (3g)
清水	1/2 杯
油	2 汤匙 (30ml)

小贴士：

1. 没有新鲜蚕豆的季节，也可改用毛豆。
2. 云腿即是云南火腿，色泽红润，质地柔软，很容易烹饪。其他如金华火腿就显得太咸太硬，不适合这道清淡的菜。

做法：

1. 将蚕豆洗净，云腿切成菱形片。
2. 炒锅烧热，放入 2 汤匙油，下云腿片中火煸炒 2 分钟，再加入蚕豆，调大火翻炒。
3. 加盐、白砂糖和水，烧至蚕豆软熟入味，即可出锅。



黑三剁

准备时间：15分钟

烹饪时间：10分钟

特色：

具有浓郁云南地方风味的家常菜肴。咸香酸辣，非常适合大人佐酒、小孩下饭。

用料：

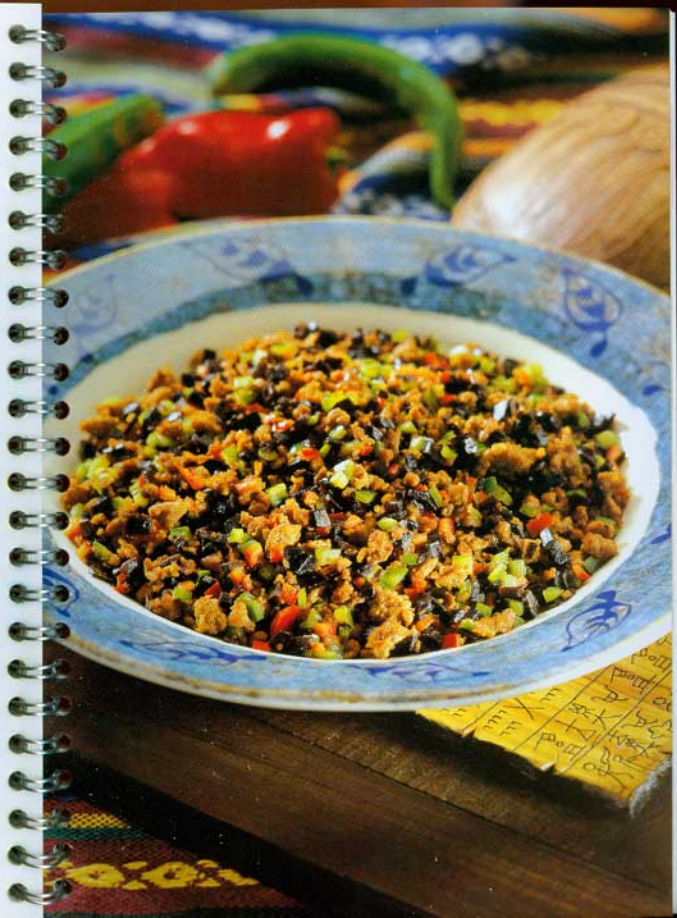
猪肉馅	100g
玫瑰大头菜	50g
红、绿尖椒	各1只
酱油	1茶匙（5ml）
料酒	1茶匙（5ml）
鸡精	1茶匙（5g）
香油	2茶匙（10ml）
油	1汤匙（15ml）

小贴士：

1. 地道的黑三剁是用云南特产的云椒、云南大头菜加上猪肉馅炒制，我们用超市里都能买到的玫瑰大头菜和尖椒代替，丝毫不减风味。
2. 除黑三剁外，还有用西红柿碎丁代替玫瑰大头菜炒成的红三剁。做法相同，有兴趣的话可以试试看。

做法：

1. 玫瑰大头菜切成碎粒，红、绿尖椒洗净去籽和蒂，切成碎丁。
2. 中火烧热炒锅，倒入油，油温上升即可放入猪肉馅，用锅铲压散，煸炒5分钟，至肉中水分完全端干，肉末成金黄色时，加入酱油和料酒炒香。
3. 在炒过的肉末中加入尖椒碎丁和玫瑰咸菜粒，大火再炒5分钟，调入鸡精和香油，搅拌均匀即可。



香菇焖鸡块

准备时间：30 分钟

烹饪时间：40 分钟

特色：

鸡肉酥烂，香菇甜美，入口回味无穷。

用料：

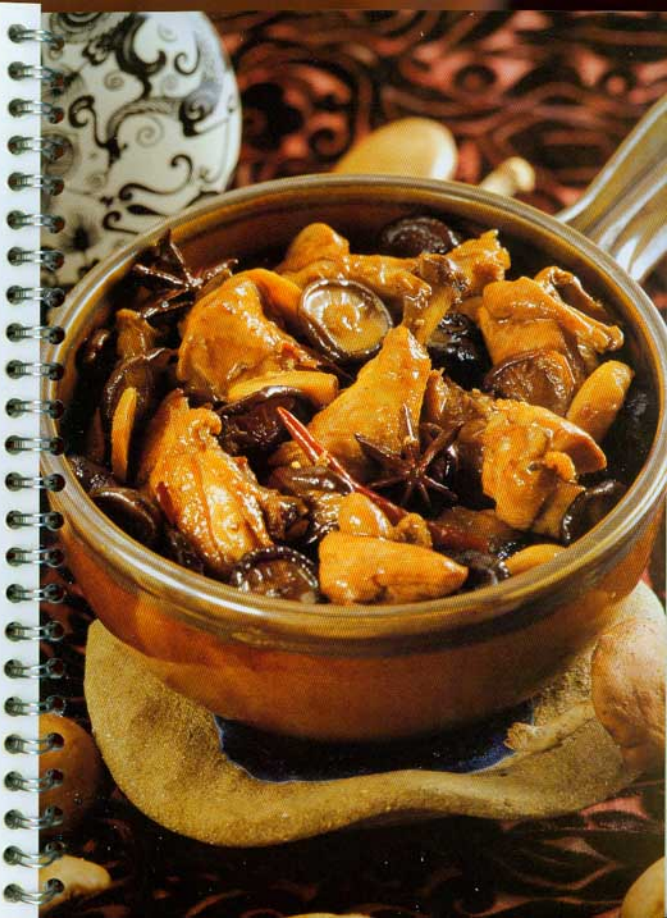
嫩鸡	1 只(1000g)
干香菇	50g
豆瓣	25g
老姜	50g
大葱	10g
冰糖	25g
花椒	1 茶匙 (5g)
料酒	2 茶匙 (10ml)
酱油	2 茶匙 (10ml)
精盐	1 茶匙 (5g)
鸡精	1 茶匙 (5g)
八角	2 粒
油	50ml

小贴士：

1. 烧好后的香菇鸡块以保留有少量汤汁为宜。
2. 干香菇有比较浓厚的香味，泡发后炖肉类菜肴，比鲜香菇的味道更好。
3. 鸡要选用较嫩的，三黄鸡或现宰杀的土鸡都是上选，但不要选用超市里卖的鸡味平淡的西装鸡。

做法：

1. 干香菇用温水泡30分钟以上，充分发开后洗净备用。
2. 将整鸡洗净，把鸡头、翅膀和脚至腿部切下，然后将鸡对剖开，将鸡肉斩成长3cm、宽2cm的长方块，把鸡头、翅膀和脚也斩成3cm的段。
3. 大火烧热炒锅，下油烧热，然后将鸡块放入热油锅中爆炒。待鸡肉变硬变色时，加入料酒及姜块、豆瓣、花椒，炒至水分渐干溢出香味时，即加入适量水（没过鸡肉表面），放入少量盐、酱油和冰糖、八角。
4. 加盖焖烧至六七成熟时，再加入香菇同烧15分钟左右，起锅时加入葱段及鸡精即可。



鱼头豆腐汤

准备时间：10分钟

烹饪时间：30分钟

特色：

口味多元，汤味浓厚，呈奶白色，豆腐细嫩可口。融合了多种营养成分，补益效果好，有补充体力、调节身心等作用。

用料：

嫩豆腐	2盒
鲜鲢鱼头	1个（600g）
水发冬笋	75g
姜	2片
葱	2段
米酒	1茶匙（5ml）
醋	1茶匙（5ml）
白糖	1/2茶匙（3g）
高汤（或水）	500ml
胡椒粉	1茶匙（5g）
香菜	少许
油	1汤匙（15ml）

小贴士：

1. 高汤可以是鸡汤、鸭汤、猪骨汤等，也可以用清鸡汤罐头或鸡汤块冲调，但使用清水炖鱼头味道也不错。
2. 鱼头需要经过油煎后，炖出的汤才会颜色白，炖煮的时间不必太长，始终用大火约20分钟即可。

做法：

1. 鱼头洗净，从中间劈开，再剁成几大块，用厨房纸巾蘸去水分。
2. 嫩豆腐切成厚片；笋、姜洗净切片。
3. 大火烧热炒锅，放入油烧热，将鱼头块入锅煎3分钟，表面略微焦黄后加入汤（或清水），大火烧开。
4. 水开后放醋、米酒，煮沸后放入葱段、姜片和笋片，盖锅焖炖20分钟。
5. 当汤烧至奶白色后调入盐和糖，撒入白胡椒粉和香菜段即可。



冬瓜丸子汤

准备时间：30分钟

烹饪时间：15分钟

特色：

白色的丸子在汤里随着热气飘浮，鲜美汤味让我们不知不觉口水长流，真的好开胃啊，喝着汤，汗水流淌，心也就跟着开朗。

用料：

猪肉馅	150g
冬瓜	150g
蛋清	1枚
盐	2茶匙 (10g)
鸡精	1/2茶匙 (3g)
料酒	1茶匙 (5ml)
香菜	3g
姜末	1茶匙 (3g)
姜片	2片
香油	1茶匙 (5ml)

小贴士：

1. 超市里有卖绞肉机绞好的肉馅，透过保鲜膜，红白相间依偎在一起，整齐地排列在冷柜中，十分漂亮；也可以自己买肉去绞，或者用刀剁馅。注意肉不能太瘦，太瘦口感太“柴”，就没有滑滑嫩嫩的感觉了。
2. 肉馅的作用很多，有时炒菜时，放点肉馅，不仅增色也增味；做饺子、馄饨自不待说，要是做麻婆豆腐、红烧茄子，切些蒜，和着肉馅一起炒香，再放进新鲜的菜蔬原料，也非凡响。

做法：

1. 冬瓜削去绿皮，切成厚0.5cm的薄片。
2. 肉馅放入大碗中，加入蛋清、姜末、料酒（去肉腥味）。注意不要忘记加盐，根据自己口味的轻重适量放置，然后搅拌均匀。
3. 汤锅加水烧开，放入姜片，调为小火，把肉末挤成个头均匀的肉丸子，随挤随放入锅中，待肉丸变色发紧时，用汤勺轻轻推动，使之不粘连。
4. 丸子全部挤好后开大火将汤烧滚，放入冬瓜片煮5分钟，调入盐、鸡精把汤味提起来，最后放入香菜，滴入香油即可起锅。



中国菜知识介绍

中国烹饪，涉及领域宽广，而且博大精深。如果想成为对中国菜无所不通的美食家，肯定是件十分高难的事情，当然也是十分有意思和充满挑战的事情。

我们对食物的理解都是来自日常生活的感性认识，中国菜的好处就在于即可以从精饌美食中体会，也可以从平凡朴素中体会。只要有足够的体察之心，获得的感受都是一样的。这是因为中国烹饪讲求意境，我们所说的“色香味”不光是外在表象，更是视觉、嗅觉和味觉的感知集成。只要用心去体会，就能以小见大，感受无穷。

因此我们精选了一些最基本的烹饪知识介绍给大家，作为入门之选，也作为体察中国菜之奇妙的感性开端。

目录

- 132 米、面、豆
- 134 液体调料
- 136 固体调料
- 138 干货

米、面、豆

1. 大米

大米粘性较强，胀性小，无论煮饭还是熬粥，口感都较好，是我国南北通用的主食。尤其是南方人，几乎完全以米饭为主食。中医认为，米性味甘平，为滋养强壮妙品，有补脾养胃的功效。

2. 黑米

黑米又称紫米，形长而饱满，皮油黑而闪亮，富含多种矿物质和维生素等，是很好的食用补品和酿酒原料。黑米的蛋白质含量比白米高两个百分点以上。当然黑米只是种皮有色，胚乳仍是白色，一般食用的多是糙米或稍加碾磨的米。

3. 小米

小米营养丰富，含蛋白质、脂肪、淀粉、烟酸、钙、磷、铁及维生素B1、维生素B2等。人体必须氨基酸含量高于大米、小麦、玉米等。自古是产妇、幼儿、体弱多病者滋补保健佳品。煮粥色泽鲜黄诱人，粘香光滑可口。有益丹田、补虚损、开肠胃之功效。

4. 面粉

面粉是由小麦磨制而成，一般有标准粉和富强粉之分，后者比前者经过更为精细的加

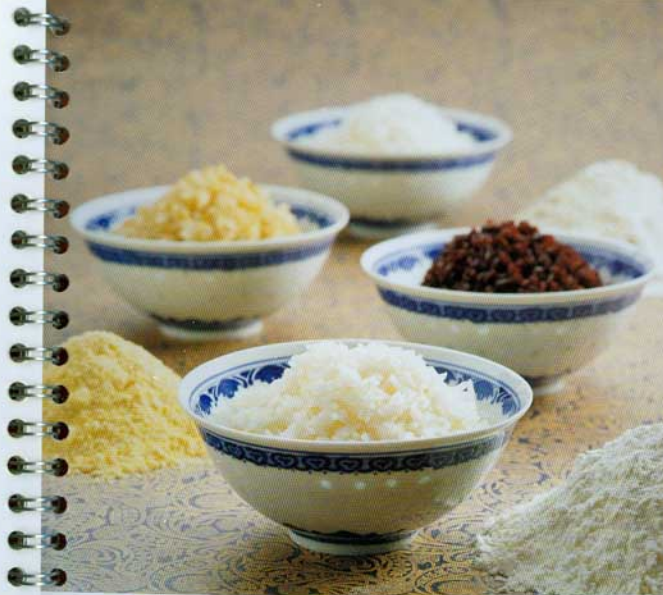
工，但是标准粉的营养成分损失较少。新鲜的面粉有正常的香味，颜色较白，放一点在口中咀嚼略带甜味，从颜色上看，精度高的富强粉色泽洁白，标准粉呈淡黄色。

5. 玉米面

玉米是世界上最重要的食粮之一，营养成分优于稻米、薯类等。经加工而成的特制玉米面，含油量降低到1%以下，可改善食品品质，粒度较细，适于与小麦面粉掺和作各种面食。由于富含蛋白质和较多的维生素，添加制成的食品营养价值高，是儿童和老年人的食用佳品。

6. 豆类

人们俗称的“五谷杂粮”中，豆类就是杂粮类的食品，自古受到人们的重视。红豆煮烂过滤后是提取豆沙的主要原料，可以制成糕点、月饼等；绿豆的用途更广，泡豆芽可以做蔬菜，磨出淀粉可以做粉丝、凉粉，熬粥能够清火明目，夏天食用最为保健。黄豆磨成豆浆再经过其他工序，即成为大名鼎鼎的豆腐，仅此一项，谁也不能忽视它在五谷杂粮中的地位；其他如黑豆、花豆、青豆、芸豆等等，各有各的用途，各有各的保健功效。



液体调料

1. 蚝油

广式调味料。由牡蛎(广东人称为蚝)的鲜汁液浓缩过滤,加入适量食盐、食糖、淀粉等配制而成。色泽呈黑褐和红褐色,具有浓郁蚝香。可使菜肴具有鲜牡蛎特有的香气和滋味,以及稠度适中的酱红色。适用于清炒菜、焖烧菜和凉拌菜的调味需求。常用于蚝油烹制的菜肴有蚝油菜胆、蚝油鲜菇、蚝油牛肉等,还常用于蚝油拌粉、面食。蚝油忌高温蒸煮,否则会失去特有鲜味。

2. 豉油

选用上等黄豆酿制而成,豉香浓郁,味道鲜美,可以蘸食小炒、蘸食肠粉、煲仔饭等中式美食,也可以直接调拌蒸鱼或各类海鲜,最能带出鱼的美味。

3. 辣椒油

辣椒油是按一定的比例,将干椒或辣椒粉放入清水锅内慢火熬煮,使其辣味和色泽充分释出,然后加入油,再将水分熬至挥发干净,经冷却沉淀而成。辣椒油色泽鲜红,味道香辣且平和,是广为使用的辣味调料之一,在烹调中功能同于干辣椒。

3. 芝麻香油

从芝麻中榨取的油料,具有浓烈的香气,是中式烹饪中常用的提味品。芝麻香油在贮存过程中易酸败、失香,在其保存上可采用以下方法:把新鲜香油装进一小口玻璃瓶内,以每500g加入精盐1g,将瓶口塞紧,不断地摇动,使食盐溶化,放在暗处3日左右,再将沉



1



2



3



4



5



6



7

淀后的香油倒入洁净棕色玻璃瓶中,拧紧瓶盖,放于避光处,随吃随取。要注意的是,装油的瓶子别用橡皮等有异味的瓶塞。

5. 甜辣酱

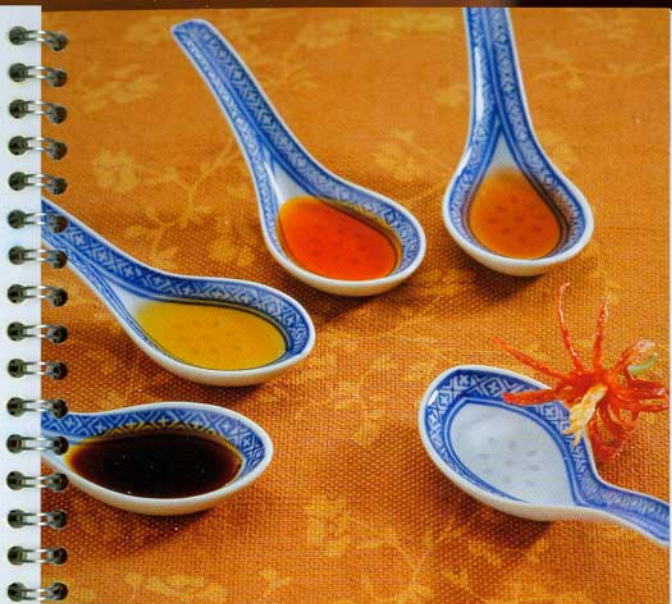
轻辣且带甜酸味,宜蘸点香口小食(如薯条),或者吃面条、米饭时的佐味品。

6. 香辣酱

辣椒里有一种主要由辣椒碱和二氢辣椒碱构成的辣椒素,这种辣椒素产生的辛辣味,在口感上广泛受到喜爱。辣椒不仅有很好的口感,所含的营养成分也十分丰富,还能刺激唾液和胃液分泌,使人增进食欲,促进人体血液循环、散寒驱湿。蒜茸辣酱和香辣酱以辣椒为主要原料,配以蒜、姜、豆豉、面酱等制成,香辣可口,宜用于蘸食、烹调菜式及拌食面条、米饭。

7. 酱油

酱油分为酿造酱油、配制酱油和化学酱油三类;酿造酱油是指以大豆和或脱脂大豆、小麦和或麸皮为原料,经微生物天然发酵制成液体调味品;配制酱油是指以酿造酱油为主体,与酸水解植物蛋白调味液、食品添加剂等配制而成的液体调味品。化学酱油也叫酸水解植物蛋白调味液,以含有食用植物蛋白的脱脂大豆、花生粕、小麦蛋白或玉米蛋白为原料,经盐酸水解、碱中和制成的液体鲜味调味品。



固体调料

1. 姜

姜是一种调味蔬菜，可以生食，也可以炒食或加工腌制。嫩姜辣味小，肉质脆嫩，可以炒食或腌制糖渍。老姜辣味有香味，呈黄色，水分少，主要供调味或药用；白黄皮姜姜块呈白黄色，整块姜有单、双排列，个较大，最适宜腌制糖渍；黄皮姜姜块呈针尖色或浅黄色，几个小姜块连接成一个大姜块。

2. 蒜

大蒜是一种香辛蔬菜，有特殊的辛辣芳香，食用部分主要是蒜头。以个儿大、瓣少、肉嫩、味辣的为佳。一般都用来调味或腌制后食用。大蒜的营养比较丰富，还能帮助消化以及杀天和抑制多种致病菌。

3. 花椒

花椒是重要的调味佳品，可制作成花椒油、花椒粉。花椒含有较丰富的营养，花椒柄、椒叶、树皮也有麻香味，叶也可直接作炒菜的调料或腌菜的副料。

4. 大料

大料又称八角茴香。大茴香，八角，是八角茴香树的果实。在煮、炖肉类和禽类时，大料可以充分水解，使肉味更加醇香。

5. 桂皮

桂皮又称肉桂，由桂树的树皮干制加工而成，桂皮是肉食烹饪的重要调味品，桂皮含有较多的芳香油，具有特异的香气和收敛性的辛辣味，并稍有甜味。优质桂皮，外表呈灰

褐色，肉皮赭赤色，肉质厚，没有虫霉，无白色斑点，香味浓郁，味道甘甜。

6. 辣椒

辣椒以青果或红果供食用，可以生食、炒食、腌食、蜜食，还可加工成辣椒酱、辣椒油、辣椒粉、辣椒干等，作为调味品和防腐剂。成品肥厚油亮，辣中带香。干椒在烹调中应用广泛，不仅有去腥压异味的作用，而且还具有解腻、增香提辣的作用，不论是植物蔬菜还是动物肉类、水产鱼类均可使用。

7. 香叶

香叶，为天竺桂树的叶，无论是炖肉、麻辣火锅还是白汤火锅，均可用少少几片叶子增香。

8. 草果 / 丁香 / 白豆蔻 / 肉豆蔻

草果又名草豆蔻，一种姜科植物草果的果实，气香味辛，辣，微苦，以个大、饱满、气辛香者为佳，是常用的副食香料，常用来制卤汤、酱汤。

丁香又叫公丁香、子丁香，为丁香的花蕾，烹调中常用的是干品，香味浓，在烹调中的用量应在1—2g以内，千万不可多用。

白豆蔻又叫圆豆蔻，口尝之有涩味，因其香味佳，故用量少。

肉豆蔻别名玉果，近年来在火锅中运用十分普遍，其药性味辛温，具有暖脾胃、涩肠、下气的作用。此物不可多用，2—3个即可。



干货

1. 干黄花菜

黄花菜又名金针菜，是以含苞未放的萱草花蕾经干制加工而成。食用的方法是浸发洗净后用来配菜。颜色金黄而有光泽的为上品。

2. 银耳

干银耳为白色，略带黄色，朵大体松，肉质肥厚，坚韧而有弹性，散发出银耳特有的气味，浸泡后可膨胀数倍。

3. 海带

海带属于海藻类植物，因其形似带而得名。海带营养丰富，尤其碘的含量很高。在食用前，应先在清水中泡发一夜，方可加工。可凉拌，炒食或与肉一起炖汤。

4. 花菇和香菇

香菇因其具有浓郁香气，故又称香菇，是一种人工栽培的食用菌。品种有花菇、厚菇和平菇（薄菇）等。其中以花菇质量最好，平菇质量次之。

鉴别香菇要看颜色，色泽黄褐（福建香菇为黑褐色有微霜），菌伞下面有褐柄紧密细白，看形状：只大均匀，菌伞肥厚，粗壮；用鼻闻：有香气。

5. 粉丝和粉条

粉丝有豆类粉丝，禾谷类粉丝，薯类粉丝和混合粉丝。其中以豆类粉丝中的绿豆粉丝质量最佳，薯类粉丝质量较差。

优质的粉丝细长，均匀，整齐，色泽洁白，无杂质；透明度高，有光泽；干燥（含水量应在15%以下）；柔韧，有弹性；无霉味、酸味和其他异味。

6. 笋干

笋干是以新鲜毛笋，经煮熟，压榨，晒干而成。食用前，经过水发，基本上能恢复原有的鲜嫩程度。玉兰片是以冬笋或春笋经煮、烘干、熏磺等加工而成，因其形、色泽似玉兰花瓣而得名。

7. 腐竹

腐竹和豆腐皮是干燥的豆制品。

腐竹的质量一般分三个等级：一级品呈浅黄黄色，有较强的光泽，孔均匀，外形整齐；二级品颜色灰黄，光泽稍差，外形整齐；三级品呈灰黄色，光泽较差，外形不整齐。

豆腐皮，也叫油皮，豆腐衣。优质豆腐皮薄透明，半圆而不破，黄色有光泽，浸泡后柔软不粘，表面光滑。



中国菜技巧

在很多人的概念里，炒菜做饭是一个技术活儿，这话说得也对，掌握技术虽然不是烹饪的全部，却是建筑广厦的基础。举例来说，我们面对一杯生米、一碗面粉，要怎样才能把它们变成白软的米饭和香酥的烙饼呢？这就需要掌握原料和水的配比比例，掌握火候的大小和烹饪时间。这里所谓的比例、火候和时间等概念就是最基本的技巧。

掌握技巧其实并不难，做饭的乐趣既在于技巧掌握后的发挥创造，也包括学习技巧的过程。从一名“厨房白痴”起步，自己动手，摸索学习，终于成长为巧手主妇（主夫），这里面的乐趣不是下馆子点菜能够获得。

我们介绍了做中国菜的一些基本技巧。作为你的厨房指南，会让你从切切弄弄、煎炒烹炸中获得充分的满足感和成就感。

目录

142 米和面

144 基础刀功

146 鱼虾的处理

148 和水有关

米和面

蒸一锅香软适口的米饭，加水的比例很重要。水多了饭成了稠粥，水少的容易“夹生”。具体是一杯大米，加一杯半水。

米在入锅前要用清水淘洗几遍，直至淘米水近乎澄清。正确的淘米的方法是：淘米用冷水，不要用热水和流水淘洗；视米的清洁程度，适当控制淘洗的遍数，以能淘去泥沙杂质为度；淘米不能用去力搓，以免营养物质流失。

生米放入锅中，按比例加水，先用大火将水烧开，再转小火焖至水干米熟，一锅米饭就做好了。

另一种蒸饭方法是将米用水充分泡涨（此过程需要3小时左右），然后放入铺了屉布的蒸笼内直接蒸熟。

如大米存放时间较长，煮饭时只要加入点醋或料酒，煮出的米饭就会白、粘、香，如想使煮出的米饭粘而有弹性，可在米饭中加入少量的食用油。

加醋蒸米饭法：煮熟的米饭不宜久放，尤其夏季，米饭很容易变酸。若在煮米饭时，按1.5kg米加2~3ml醋的比例放些食醋，可使米饭易于存放和防霉，且饭香味美。

加酒蒸米饭法：煮熟的米饭不宜新米为主，但若要改善一下米饭饭的方法，便会像新米一样好吃。做法是：将陈米淘洗干净，放入沸水中浸泡两小时，捞出沥干，再放入锅中加适量清水，一汤匙植物油，用旺火煮开转小火焖半小时即可。要用高压锅，焖8分钟即熟。

加盐蒸米饭法：煮熟的米饭不宜新米为主，但若要改善一下米饭饭的方法，便会像新米一样好吃。做法是：将陈米淘洗干净，放入沸水中浸泡两小时，捞出沥干，再放入锅中加适量清水，一汤匙植物油，用旺火煮开转小火焖半小时即可。要用高压锅，焖8分钟即熟。

焙饼的面要和得稍微软一点，比例是一杯面粉，半杯水，加一个鸡蛋。将水、面、蛋放入盆中后，用筷子搅拌，使水和面充分融合。直接搅拌有时容易结干面团，若加入少许盐再进行拌和，干面就不结团了。

和好的面在常温下饧30分钟，如果是加了发酵粉制作发面，饧的时间应该更长（夏天1小时，冬天2小时）。饧好后用手反复揉几遍，揉成圆团，用擀面杖擀开擀成薄皮坯子。

擀好的薄面片上均匀地抹一层食用油，撒上盐和葱花，卷成一个长卷。

卷好的面卷切成适当长度，盘成圆形，用手按扁，再用擀面杖擀成圆饼状，放入饼铛或平底锅中焙熟，经过抹油，盘卷的饼焙出来后会有一层一层的效果。外酥内软，葱香浓郁，令人吃时舒心开胃，吃后满齿留香。

制作面食都要和面，和面与水湿有很大关系。

1. 冷水和面：水温在30℃以下，和出的面团偏硬，典型：饺子皮、贴、煮的食品。
2. 温水和面：水温在30~50℃，和出的面团中有劲，成品不粘锅，便于煮、煎的食品。
3. 热水和面：水温在70℃以上，面团柔软细小，颜色较暗，耐嚼有弹性，便于煮、煎的食品。
4. 100℃的开水和面：面团有粘性，色泽暗，成品口感酥软，便于炸、烤的食品。

基础刀功

切片

将原料切成片状是常见的加工方法,不论是质地脆性的原料如白菜、胡萝卜、黄瓜、茼蒿、笋等,还是质地柔软的原料如肉、豆腐等,都可以用刀切片。片还是其他加工方法的基础,比如可以改刀切成丝(或条),再切成末(或丁)。

一般像黄瓜、胡萝卜这种长圆形的原料最适合加工成片,斜着切即可切成长圆片,直切可切成圆形片,若是先切成宽的长圆段,再从侧面直刀切,即成为菱形片。

切丝

在切丝之前,应当先将原料切成片状,丝的粗细直接由片的厚薄来决定。将原料切成长方形的片或者长圆形片,顺序铺开,再从一端依次切起即可切成细丝。如果需要切出来的丝长短一致,就应当先将片的长短修理整齐。

切丁

把原料切成厚片,顺序排好,再切成粗条,而后转90度方向再切,即可切成均匀整齐的丁。和切丝一样,要从切片时就预先考虑到所需丁的尺度。片的厚薄、条的粗细,决定着丁的大小。

滚刀块

长圆形质地脆嫩的原料如黄瓜、茄子、萝卜、薯类等可以切成滚刀块。具体是每切一刀(斜角度切),另一手将原料在案板上滚动一次,边滚边切,切成的形状即成滚刀块。如果原料较粗,如茄子、番薯等,可以先从中间破开成两半,再滚刀切。

去除籽粒

带籽的原料如西葫芦、苦瓜、木瓜等,要先从中间纵向劈开,使籽粒暴露出来,用手或者勺子挖去籽以后,再按需要横切成丝或者片。

葱、姜的切法

葱姜是使用广泛的食物配料,按照需要常常切成葱丝、葱花、葱段或姜片、姜丝、姜末等。葱丝的切法是先切成需要长度的葱段,再将葱段从中间剖开,纵向切成丝;葱花的切法是将葱划成若干条(条的粗细决定葱花的大小),再横向切即成葱花;姜片、姜丝、姜末的切法基本相同,如果需要切成具有装饰性的菱形片,需先切出姜片,改刀切成长条形,再斜切,即成好看的菱形片。

剔肉筋膜

买来的里脊肉、鸡胸肉常常附着有筋膜,如果不剔除,炒熟后也不容易嚼烂,影响口感。因为筋膜与肉纤维的质地不同,使用与切肉同样的力往往切不断,所以可以利用这一特性,先将肉从中间切开一刀,刀刃切到筋膜处便不要往下切,而是转为横向使力,推刀沿着筋膜方向刮切,即可将其刮掉。同样方法可用来剔除鱼皮和肉皮。

肉的切法

剔去筋膜的肉可以很容易地切成肉丝、肉片或者肉丁。需要注意的是,牛羊肉要顺着纤维纹路切,猪肉则是顺着纤维路稍斜一点切;鸡肉、鱼肉因质地较嫩,要顺着纤维纹路切,并切得较粗一点,只有这样,才不易将肉切碎,烹制出的菜肴也细嫩易嚼。

鱼虾的处理



一把厨房剪刀可以很方便地去鱼的鳞、破肚、剔除内脏，并剪去鱼鳍。



在鱼的胸鳍下方横向切一刀，再沿鱼背将肉划开，以这种方法可以剥下一片净鱼柳。



将鱼柳的鱼皮一面向下，用刀斜切出2mm的薄片，就是鱼片。鱼片一般是用作烩、炒菜肴的。选择新鲜的活鱼是前提，否则鱼肉质地松软，无弹性，切片后容易碎，味道也不好。

将虾头用手剥去，从虾腹部刺去虾壳便得到虾仁，可保留虾尾，这样造型美观。



用小刀将虾的背部从头至尾划开，即可剥出隐藏在虾背的肠线。



煮虾之前，如果穿进一根牙签，可保持虾煮熟后依然挺直。



和水有关

切好的排骨块在滚水中焯一下，可以去处肉类原料中的血沫。

肉类原料经开水烫过后变色即可，捞出沥干水分后可进行下一步烹调。

清洗青菜时，在清水里撒一些盐，这样可把蔬菜里的虫子清洗出来。绿色蔬菜在炒制前也可以在滚水中焯一下后很快捞起，可以让颜色更鲜艳。

焯过后的蔬菜马上浸入冷水中以保持颜色。

调包子、饺子等主食的肉馅时，边搅边加水，可让肉馅更嫩，口感更好。

土豆丝切好后，放在加了少许盐的水中浸泡，可保持土豆丝不变色，并且炒制后更脆爽。

小红辣椒剪去尖端后，再从尖端剪成细条，保持底部相连，剪好后泡在清水里，过一阵即成辣椒花。

切好的小葱末泡在清水里，能保持葱的翠绿；如果切成葱丝泡水里，过一阵即成葱圈。

中国旅游出版社成立于1975年,是国家旅游局和中国旅游协会直属的中央级图书、音像出版单位。出版范围包括旅游理论、旅游教材、旅游业务、旅游文化、旅游文学及相关社会科学领域的图书、音像制品、电子出版物、导游图以及明信片、年画、挂历等。

我社是中国最大的旅游专业出版社,拥有一批专业水平较高的编辑、外语、摄影、美术、录音、摄像、出版、发行、广告等人才。与国内许多高水平的专家作者建立了长期、稳定的合作关系。下属单位有中国旅游书店、华天旅游国际广告公司等经济实体。

我社每年出版各种不同形式的出版物近200个品种。内容丰富、产品多样,图文并茂,制作精美,风格鲜明是我社出版物的特点;诚信为本,奉献精神是我社的经营宗旨。

1975年,伴随着中国旅游业的起步,中国旅游出版社诞生于世。今天,在旅游业和新闻出版业各级领导、同仁的关心呵护下,在华夏母亲浓郁的文化乳汁和丰厚的旅游资源的滋养哺育下,在广大读者的激励支持和改革开放的习习春风拂拂下,一个稚嫩的孩子已长成充满活力的青年。

我们谨向海内外广大读者和旅游者致意,真诚希望同旅游界及各界朋友携手并肩,共同品味清新浓厚的书香,构建旅游精品图书的长廊。

地址:北京建国门内大街甲9号(100005)

电话:65201188-2504, 2506, 2507(营销中心)

65201188-2708(编辑室)

http://www.cttp.net.cn

E-mail:cttp@ccta.gov.cn

书名	作者	出版日期	开本
时尚名流	时尚杂志社	2003.1	16
时尚美食	时尚杂志社	2003.1	16
时尚情感	时尚杂志社	2003.1	16
时尚车版	时尚杂志社	2003.1	16
时尚家居	时尚杂志社	2003.1	16

书名	作者	出版日期	开本
走遍全球—德国	日本大石出版社	2002.9	32
走遍全球—加拿大	日本大石出版社	2002.10	32
走遍全球—法国	日本大石出版社	2002.10	32
走遍全球—英国	日本大石出版社	2002.9	32
走遍全球—意大利	日本大石出版社	2003.4	32
走遍全球—澳大利亚	日本大石出版社	2003.3	32
走遍全球—美国	日本大石出版社	2003.5	32
走遍全球—夏威夷	日本大石出版社	2003.10	32
走遍全球—新加坡	日本大石出版社	2003.10	32
走遍全球—新西兰	日本大石出版社	2003.10	32
走遍全球—捷克/波兰/斯洛伐克	日本大石出版社	2003.10	32
走遍全球—香港/澳门	日本大石出版社	2003.10	32
走遍全球—埃及	日本大石出版社	2003.10	32
走遍全球—西班牙	日本大石出版社	2003.10	32
走遍全球—马来西亚/文莱日本大石出版社	日本大石出版社	2003.10	32
走遍全球—瑞士	日本大石出版社	2003.10	32
走遍全球—希腊/爱琴海诸岛/塞浦路斯	日本大石出版社	2003.10	32
走遍全球—泰国	日本大石出版社	2003.10	32
走遍全球—俄罗斯	日本大石出版社	2003.10	32
走遍全球—以色列	日本大石出版社	2003.10	32
走遍全球—韩国	日本大石出版社	2003.10	32
走遍全球—奥地利日本大石出版社	日本大石出版社	2003.10	32
走遍全球—南非	日本大石出版社	2003.10	32
走遍全球—荷兰/比利时/卢森堡	日本大石出版社	2003.10	32
大雅中国旅行图鉴—杭州	上海大雅文化公司	2002.4	32
大雅中国旅行图鉴—上海	上海大雅文化公司	2003再版	32
大雅中国旅行图鉴—宁波	上海大雅文化公司	2002.4	32
大雅中国旅行图鉴—绍兴	上海大雅文化公司	2002.4	32
大雅中国旅行图鉴—南京	上海大雅文化公司	2002.4	32
大雅中国旅行图鉴—苏州	上海大雅文化公司	2002.7	32
大雅中国旅行图鉴—北京	上海大雅文化公司	2002.9	32
大雅中国旅行图鉴—昆明	上海大雅文化公司	2002.9	32
大雅中国旅行图鉴—西安	上海大雅文化公司	2003.10	32
大雅中国旅行图鉴—成都	上海大雅文化公司	2003.10	32