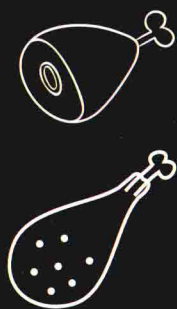


# 就是爱吃肉

在家做饭  
很简单



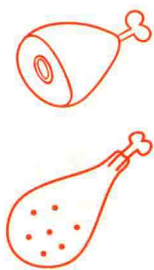
闻香而动  
嗜肉族的最爱

木可 / 著

浙江出版联合集团  
浙江科学技术出版社

# 就是爱吃肉

在家做饭  
很简单



木可 / 著

图书在版编目 (CIP) 数据

就是爱吃肉 / 木可著. — 杭州: 浙江科学技术出版社, 2016.4

(在家做饭很简单)

ISBN 978-7-5341-7104-8

I. ①就… II. ①木… III. ①荤菜-菜谱  
IV. ①TS972.125

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第053279号

书 名 在家做饭很简单:就是爱吃肉  
著 者 木 可

---

出版发行 浙江科学技术出版社  
杭州市体育场路347号 邮政编码:310006  
办公室电话:0571-85176593  
销售部电话:0571-85176040  
网 址:www.zkpress.com  
E-mail:zkpress@zkpress.com

排 版 杭州兴邦电子印务有限公司  
印 刷 浙江海虹彩色印务有限公司

---

开 本	710×1000 1/16	印 张	10
字 数	150 000		
版 次	2016年4月第1版	印 次	2016年4月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5341-7104-8	定 价	32.00元

---

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题,本社销售部负责调换)

责任编辑 王巧玲  
责任美编 金 晖

责任校对 顾旻波  
责任印务 徐忠雷

还依稀记得小时候，比灶台高不了多少的我站在小板凳上，第一次毫无章法地做红烧肉。也许从那时起我便与厨房结下了不解之缘，虽然直到儿子出生，我才开始在厨房淋漓尽致地挥洒我对于烹饪的热情。

也许烹饪对于许多人来说，只是生活中的一件再普通不过的事，就好像吃饭、睡觉一样，平常到不能再平常，却又不得不做。但对于我来说，这是生活里不可或缺的一部分，在厨房里我找到了生活的乐趣和生命的信仰，我存在的价值就在锅碗瓢盆、油盐酱醋中一点一点体现出来。我也总是在一道道色香味俱全的菜肴上桌之后，感到无比心安和满足。

从小我就是个不善言辞的人，心里的千句话语、万种想法都找不到出口，而厨房是个有魔法的地方，它带我走向更宽广的世界，让我可以用一道道菜肴与各种各样的人进行着无比流畅的沟通与交流。厨房让我的生活闪闪发亮，让我变得光芒万丈！

人生是需要信仰的，有了信仰才会活得清明。厨房和烹饪就是我的信仰，在那里我得到了很多很多，工作的、生活的、情感的。人们常会给自己的人生作出许多假设，我也常常假设，但从不后悔。也许每天油盐酱醋茶的生活并不是最好的，却是我喜欢和想要的。所以我要感谢生命里的每一个人，因为你们，我可以做想做的事，过想过的生活！

每每想到为了这几本美食书的制作和拍摄在厨房里挥汗如雨的日子，内心就无比充盈。第一次出版这样的美食书，一切都不是最完美的，甚至略显青涩，但每一道菜都是我用心谱写的，从构思到制作再到拍摄。希望我的用心和对待生活的态度能够通过一道一道菜谱传递给翻开这本书的你！

木可

2015年12月



# 目录

MULU ·

## Part 1

### 最温暖的家常味 009

- 出镜率最高的家常菜：香酥藕夹 010
- 传统清新粤菜：腊味芥蓝 012
- 传统湘菜怎么做：腊味合蒸 015
- 鸡翅最惹味的吃法：剁椒蒸鸡翅 016
- 零难度做万人迷的味道：咖喱鸡丁 018
- 连汤汁都不能剩的下饭菜：大盘鸡 020
- 剩肉如何变成滋味拌菜：凉拌手撕肉 023
- 闻香而动的干锅菜：干锅鸡翅 024
- 有滋有味的蒸菜：豆豉蒸五花肉 026
- 物美价廉的下饭菜：肉末蒸豆腐 028
- 营养大集合：牛排骨煲 030
- 宴客级家常凉拌菜：黑木耳拌腰丝 032
- 经典广式味道：豆豉蒸排骨 034
- 给红烧肉加点料：豆瓣酱烧肉 036
- 回锅菜的绝妙滋味：回锅肉 038
- 解决剩余粽子的小妙招：粽香鸡 040
- 排骨简单出彩的吃法：腐乳排骨 043



## Part 2

### 最有滋味的浓油赤酱 045

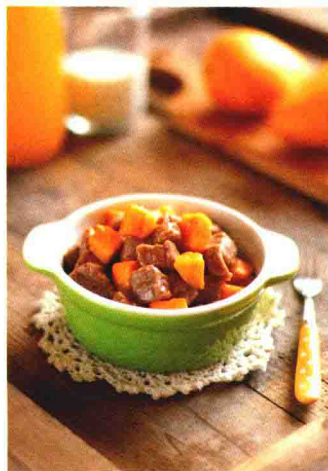
- 米饭的最佳搭档：香菇卤肉酱 046
- 跨越国界的迷人味道：照烧鸡排 048
- 充满秋天气息的佳肴：栗子烩鸡翅 050
- 垂涎三尺的硬菜：冰糖猪蹄 052



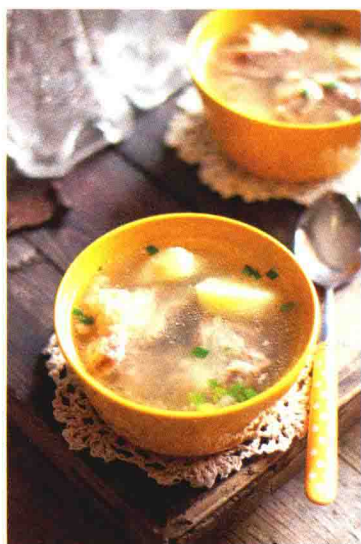
- 叉烧速成法：秘制叉烧 054  
三步就成的过瘾肉食：叉烧烤排 057  
喜宴硬菜的家常做法：蹄髈烧竹笋 058  
用香味勾引你：醋熘丸子 060  
切出漂亮的腰花有讲究：火爆腰花 062  
预防秋燥的可口菜肴：莲藕烧排骨 064  
一炸二卤的绝妙味道：秘制鸡爪 066

## 给餐桌加点小创意 069

- 简单调料搭出好味鸡翅：叉烧烤鸡翅 071  
吃到停不下来的小零嘴：孜然牙签肉 072  
简单清新的西式沙拉：橙香鸡肉沙拉 074  
零难度宴客菜品：香菇盏 076  
清新开胃的肉菜：菠萝烧仔鸡 078  
土豆的洋气吃法：培根风琴烤薯 080  
南瓜的华丽变身：南瓜盅 082  
鲜果演绎出的清新滋味：香芒牛肉粒 084  
自制风靡一时的人气点心：黄金猪排 086



- 鸡翅也有文艺范：香酥棒棒翅 088
- 给丸子穿上华丽外衣：珍珠丸子 090
- 色香味俱全的小清新肉菜：樱桃肉 092
- 喷香养生肉菜：小米蒸排骨 094



## Part 4 暖到心里的那碗汤 097

- 浓汤里翻滚出的江南味：腌笃鲜 099
- 在家也能轻松炮制韩国菜：大酱汤 100
- 火锅演化来的家常汤羹：金针肥牛 102
- 鸡爪最鲜美的做法：上汤鸡爪 105
- 记忆里最好吃的炖蛋：肉末炖蛋 106
- 腊味的独特魅力：腊味萝卜煲 109
- 老少皆宜的西式汤羹：蘑菇鸡蓉羹 110
- 茄汤红亮的秘诀：番茄猪肝汤 112
- 好容颜喝出来：黄豆炖猪蹄 114
- 夏令清鲜滋补汤：绿笋老鸭汤 116
- 时间的馈赠：土豆牛骨汤 119
- 传统汤羹加点料更养生：薏米排骨汤 120
- 用食材本身的清鲜来调味：冬蓉三鲜汤 122

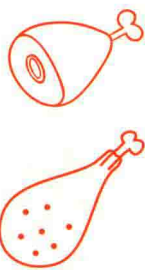
- 花时间炖一碗浓白的汤：骨头汤 127
- 记忆里的老味道：酱牛肉 128
- 记忆里最好吃的排骨做法：糖醋排骨 130
- 家常饭店菜：鱼香肉丝 132
- 经典江南家常菜：面筋塞肉 134
- 念念不忘的儿时菜肴：清炖肉丸 137
- 认真品味一碗好汤：茶树菇炖鸡 138
- 时代的印记：宫保鸡丁 140
- 用情感烹饪菜肴：茄汁里脊 142
- 在食物里回忆青春：酱卤鸡腿 144
- 追寻记忆里的美味：鲜肉蛋饺 146
- 必吃必学的经典东北菜：锅包肉 148
- 最难忘的浓油赤酱：红烧大排 150
- 值得永远记住的味道：盐水鸡腿 152





# 就是爱吃肉

在家做饭  
很简单



木可 / 著

还依稀记得小时候，比灶台高不了多少的我站在小板凳上，第一次毫无章法地做红烧肉。也许从那时起我便与厨房结下了不解之缘，虽然直到儿子出生，我才开始在厨房淋漓尽致地挥洒我对于烹饪的热情。

也许烹饪对于许多人来说，只是生活中的一件再普通不过的事，就好像吃饭、睡觉一样，平常到不能再平常，却又不得不做。但对于我来说，这是生活里不可或缺的一部分，在厨房里我找到了生活的乐趣和生命的信仰，我存在的价值就在锅碗瓢盆、油盐酱醋中一点一点体现出来。我也总是在一道道色香味俱全的菜肴上桌之后，感到无比心安和满足。

从小我就是个不善言辞的人，心里的千句话语、万种想法都找不到出口，而厨房是个有魔法的地方，它带我走向更宽广的世界，让我可以用一道道菜肴与各种各样的人进行着无比流畅的沟通与交流。厨房让我的生活闪闪发亮，让我变得光芒万丈！

人生是需要信仰的，有了信仰才会活得清明。厨房和烹饪就是我的信仰，在那里我得到了很多很多，工作的、生活的、情感的。人们常会给自己的人生作出许多假设，我也常常假设，但从不后悔。也许每天油盐酱醋茶的生活并不是最好的，却是我喜欢和想要的。所以我要感谢生命里的每一个人，因为你们，我可以做想做的事，过想过的生活！

每每想到为了这几本美食书的制作和拍摄在厨房里挥汗如雨的日子，内心就无比充盈。第一次出版这样的美食书，一切都不是最完美的，甚至略显青涩，但每一道菜都是我用心谱写的，从构思到制作再到拍摄。希望我的用心和对待生活的态度能够通过一道一道菜谱传递给翻开这本书的你！

木可

2015年12月



吃肉肉，  
就是香！





# 目录

MULU ·

## Part 1

### 最温暖的家常味 009

- 出镜率最高的家常菜：香酥藕夹 010
- 传统清新粤菜：腊味芥蓝 012
- 传统湘菜怎么做：腊味合蒸 015
- 鸡翅最惹味的吃法：剁椒蒸鸡翅 016
- 零难度做万人迷的味道：咖喱鸡丁 018
- 连汤汁都不能剩的下饭菜：大盘鸡 020
- 剩肉如何变成滋味拌菜：凉拌手撕肉 023
- 闻香而动的干锅菜：干锅鸡翅 024
- 有滋有味的蒸菜：豆豉蒸五花肉 026
- 物美价廉的下饭菜：肉末蒸豆腐 028
- 营养大集合：牛排骨煲 030
- 宴客级家常凉拌菜：黑木耳拌腰丝 032
- 经典广式味道：豆豉蒸排骨 034
- 给红烧肉加点料：豆瓣酱烧肉 036
- 回锅菜的绝妙滋味：回锅肉 038
- 解决剩余粽子的小妙招：粽香鸡 040
- 排骨简单出彩的吃法：腐乳排骨 043



## Part 2

### 最有滋味的浓油赤酱 045

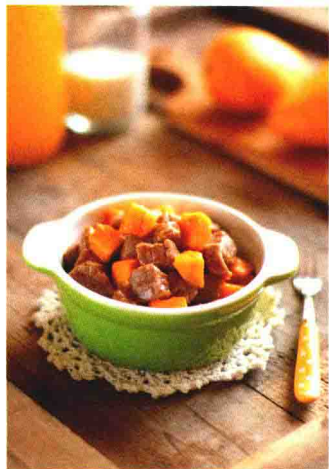
- 米饭的最佳搭档：香菇卤肉酱 046
- 跨越国界的迷人味道：照烧鸡排 048
- 充满秋天气息的佳肴：栗子烩鸡翅 050
- 垂涎三尺的硬菜：冰糖猪蹄 052



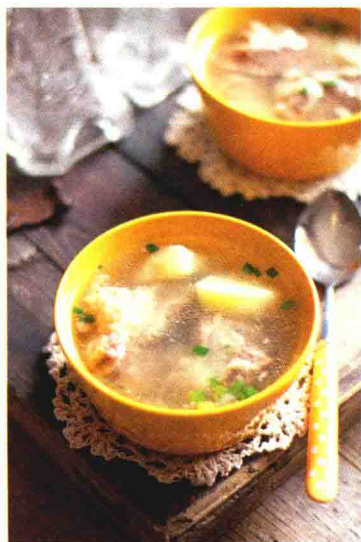
- 叉烧速成法：秘制叉烧 054  
三步就成的过瘾肉食：叉烧烤排 057  
喜宴硬菜的家常做法：蹄髈烧竹笋 058  
用香味勾引你：醋熘丸子 060  
切出漂亮的腰花有讲究：火爆腰花 062  
预防秋燥的可口菜肴：莲藕烧排骨 064  
一炸二卤的绝妙味道：秘制鸡爪 066

## 给餐桌加点小创意 069

- 简单调料搭出好味鸡翅：叉烧烤鸡翅 071  
吃到停不下来的小零嘴：孜然牙签肉 072  
简单清新的西式沙拉：橙香鸡肉沙拉 074  
零难度宴客菜品：香菇盏 076  
清新开胃的肉菜：菠萝烧仔鸡 078  
土豆的洋气吃法：培根风琴烤薯 080  
南瓜的华丽变身：南瓜盅 082  
鲜果演绎出的清新滋味：香芒牛肉粒 084  
自制风靡一时的人气点心：黄金猪排 086



- 鸡翅也有文艺范：香酥棒棒翅 088  
 给丸子穿上华丽外衣：珍珠丸子 090  
 色香味俱全的小清新肉菜：樱桃肉 092  
 喷香养生肉菜：小米蒸排骨 094



## Part 4

### 暖到心里的那碗汤 097

- 浓汤里翻滚出的江南味：腌笃鲜 099  
 在家也能轻松炮制韩国菜：大酱汤 100  
 火锅演化来的家常汤羹：金针肥牛 102  
 鸡爪最鲜美的做法：上汤鸡爪 105  
 记忆里最好吃的炖蛋：肉末炖蛋 106  
 腊味的独特魅力：腊味萝卜煲 109  
 老少皆宜的西式汤羹：蘑菇鸡蓉羹 110  
 茄汤红亮的秘诀：番茄猪肝汤 112  
 好容颜喝出来：黄豆炖猪蹄 114  
 夏令清鲜滋补汤：绿笋老鸭汤 116  
 时间的馈赠：土豆牛骨汤 119  
 传统汤羹加点料更养生：薏米排骨汤 120  
 用食材本身的清鲜来调味：冬蓉三鲜汤 122

- 花时间炖一碗浓白的汤：骨头汤 127
- 记忆里的老味道：酱牛肉 128
- 记忆里最好吃的排骨做法：糖醋排骨 130
- 家常饭店菜：鱼香肉丝 132
- 经典江南家常菜：面筋塞肉 134
- 念念不忘的儿时菜肴：清炖肉丸 137
- 认真品味一碗好汤：茶树菇炖鸡 138
- 时代的印记：宫保鸡丁 140
- 用情感烹饪菜肴：茄汁里脊 142
- 在食物里回忆青春：酱卤鸡腿 144
- 追寻记忆里的美味：鲜肉蛋饺 146
- 必吃必学的经典东北菜：锅包肉 148
- 最难忘的浓油赤酱：红烧大排 150
- 值得永远记住的味道：盐水鸡腿 152







# Part 1

## 最温暖的 家常味

---

相比于饭店那些琳琅满目、花色各异的山珍海味，我更喜欢窝在自家的厨房，让一道道充满家的味道的普通菜在我的手中慢慢诞生，然后再与亲爱的家人一起享受这些菜肴带来的幸福而温暖的时光。对我来说，世上最动人的味道并不是那些山珍海味，而是那些充满浓浓爱意的让人怀念许久的家常菜。