

凤凰生活
Phoenix Life

美食魔术师
简单神奇的美味质变
无法阻挡的食香诱惑

天问彩膳厨房 著

风干菜水果干 自己做

一款蔬果，一份肉
一撮盐

在风和阳光的照料下
变成独特风味的蔬菜干、水果干、肉干、腌渍菜
天然的味道，一尝就知道

江苏凤凰科学技术出版社



风干菜、水果干

自己做

天问彩膳厨房 著



 江苏凤凰科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

风干菜、水果干自己做 / 天问彩膳厨房著. -- 南京:
江苏凤凰科学技术出版社, 2016.3
ISBN 978-7-5537-5489-5

I. ①风… II. ①天… III. ①水果加工—干燥②蔬菜
加工—干燥 IV. ①TS255.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第234678号

风干菜、水果干自己做

著 者	天问彩膳厨房
策 划	祝 萍 冼惠仪
责任编辑	樊 明 陈 艺
责任校对	郝慧华
责任监制	曹叶平 周雅婷

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	深圳市彩之美实业有限公司

开 本	718mm × 1 000mm 1/16
印 张	16.25
字 数	200千字
版 次	2016年3月第1版
印 次	2016年3月第1次印刷

标准书号	ISBN 978-7-5537-5489-5
定 价	39.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。



目录

Contents

PART 1

预备工作

12 舌尖上的传统风干滋味

特色各异的干制美味

自然酝酿的原理

15 干制品的保存方法

16 提味必备军

18 必备工具

19 干菜的烹调注意事项

PART 2

蔬菜干 难以抵挡的特殊风味

22 · 白萝卜

22 · 白萝卜条干

白萝卜条干煎蛋

白萝卜条干炒河虾

白萝卜条干烧肉

26 · 白萝卜丝干

干炸白萝卜丝干丸子

虫草花炖白萝卜丝干

粉蒸白萝卜丝干

30 · 白萝卜片干

白萝卜片干扣肉

白萝卜片干肉片汤

多味白萝卜片干

34 · 胡萝卜

34 · 胡萝卜干

胡萝卜干炒面

胡萝卜干焖牛肉

38 · 小白菜

38 · 小白菜干

咸猪骨小白菜干粥

小白菜干猪肺汤

小白菜干蒸排骨

42 · 茭白

42 · 茭白干

青椒炒茭白干

茭白干烧肉

46 · 豆角

46 · 豆角干

豆角干排骨汤

豆角干捆肉



50 · 苦瓜

50 · 苦瓜干

脊骨牛蒡苦瓜汤

苦瓜茶

54 · 卷心菜

54 · 卷心菜干

卷心菜干炒肉

卷心菜干炒米粉

58 · 大白菜

58 · 冬菜

冬菜丸子汤

冬菜猪肉包

62 · 西蓝花

62 · 西蓝花干

西蓝花干炒黑木耳

西蓝花干炒虾仁

66 · 四季豆

66 · 四季豆干

四季豆干炒肉丁

油豆腐焖四季豆干

70 · 莴笋

70 · 莴笋干

陈皮凉拌莴笋干

鸡蛋炒莴笋干

74 · 茄子

74 · 茄子干

茄子干烧肉

茄子干炒五花肉

78 · 霸王花

78 · 霸王花干

无花果排骨霸王花汤

82 · 辣椒

82 · 辣椒干

香辣虾

86 · 百合

86 · 百合干

百合莲子银耳羹

黑豆薏米百合粥

90 · 冬瓜

90 · 冬瓜干

冬瓜干老鸭煲

94 · 木瓜

94 · 木瓜干

木瓜干鸡汤

木瓜干炖猪蹄

98 · 莲藕

98 · 莲藕干

莲藕干排骨汤

扣肉莲藕干

102 · 芋头

102 · 芋头干

台湾芋头干油饭

106 · 山药

106 · 山药干

山药干莲子百合粥

山药干龙骨汤



PART 3

肉干 给你百分百的解馋灵感

112 · 广式腊肉

奇香糯米饭

果仁腊肉

116 · 湖南烟熏肉

脆笋腊肉

120 · 广式腊肠

杂蔬腊肠盖浇饭

腊肠芦笋卷

124 · 鸭润肠

腊味金瓜





128 · 风干鸡

手撕风干鸡

132 · 腊鸭

腊鸭蒸茄子

136 · 客家咸猪肉

138 · 风干牛肉干

牛肉干炆胡萝卜

142 · 咖喱牛肉干

144 · 五香猪肉干

146 · 猪肉松

海苔猪肉松炒饭

164 · 虾米

咸水角

虾米蒸豆腐

168 · 蚝豉

蚝豉焖猪蹄

粉葛蚝豉猪骨汤

172 · 鲍鱼干

虫草花鲍鱼干炖瘦肉

鲍鱼干焖鸡

176 · 鱿鱼干

韩式辣椒酱拌鱿鱼干

鱿鱼丝炒韭菜

排骨鱿鱼干焖饭

PART 4

海产干 让你留连忘返的记忆

152 · 咸鱼干

椒香咸鱼干

鱼香茄子煲

156 · 银鱼干

紫苏芝麻银鱼干

银鱼干炒瓜苗

160 · 虾干

蒜香虾干

虾干瘦肉汤

PART 5

水果干 邂逅在午后的阳光

184 · 苹果干

蔬果沙拉

188 · 香蕉干

190 · 柠檬片

干果茶

柠檬汽水

194 · 咸柠檬

咸柠檬炖瘦肉

柠檬鸭

198 · 山楂干

秘制山楂猪蹄

山楂麦芽饮

202 · 樱桃干

204 · 蓝莓干

206 · 龙眼干

虫草花龙眼炖瘦肉汤

龙眼红枣乌鸡汤

210 · 菠萝蜜干

212 · 芒果干

214 · 猕猴桃干

216 · 菠萝干

218 · 雪梨干

雪梨干无花果炖瘦肉

222 · 陈皮

陈皮红豆沙

陈皮冰糖炖柠檬

226 · 薄荷叶

PART 6

腌菜 小菜配菜总相宜

230 · 韩国泡菜

韩国泡菜汤

韩国泡菜饼

234 · 酸菜

酸菜肥牛

酸菜排骨汤

酸菜爆猪耳朵

240 · 梅干菜

梅干菜蒸鸡

244 · 酸豆角

酸豆角炒肉末

酸豆角焖鸭

248 · 腌黄瓜

三文鱼沙拉

252 · 酸萝卜

255 · 腌木瓜

256 · 咸鸭蛋

咸蛋黄小菇



风干菜、水果干

自己做

天问彩膳厨房 著

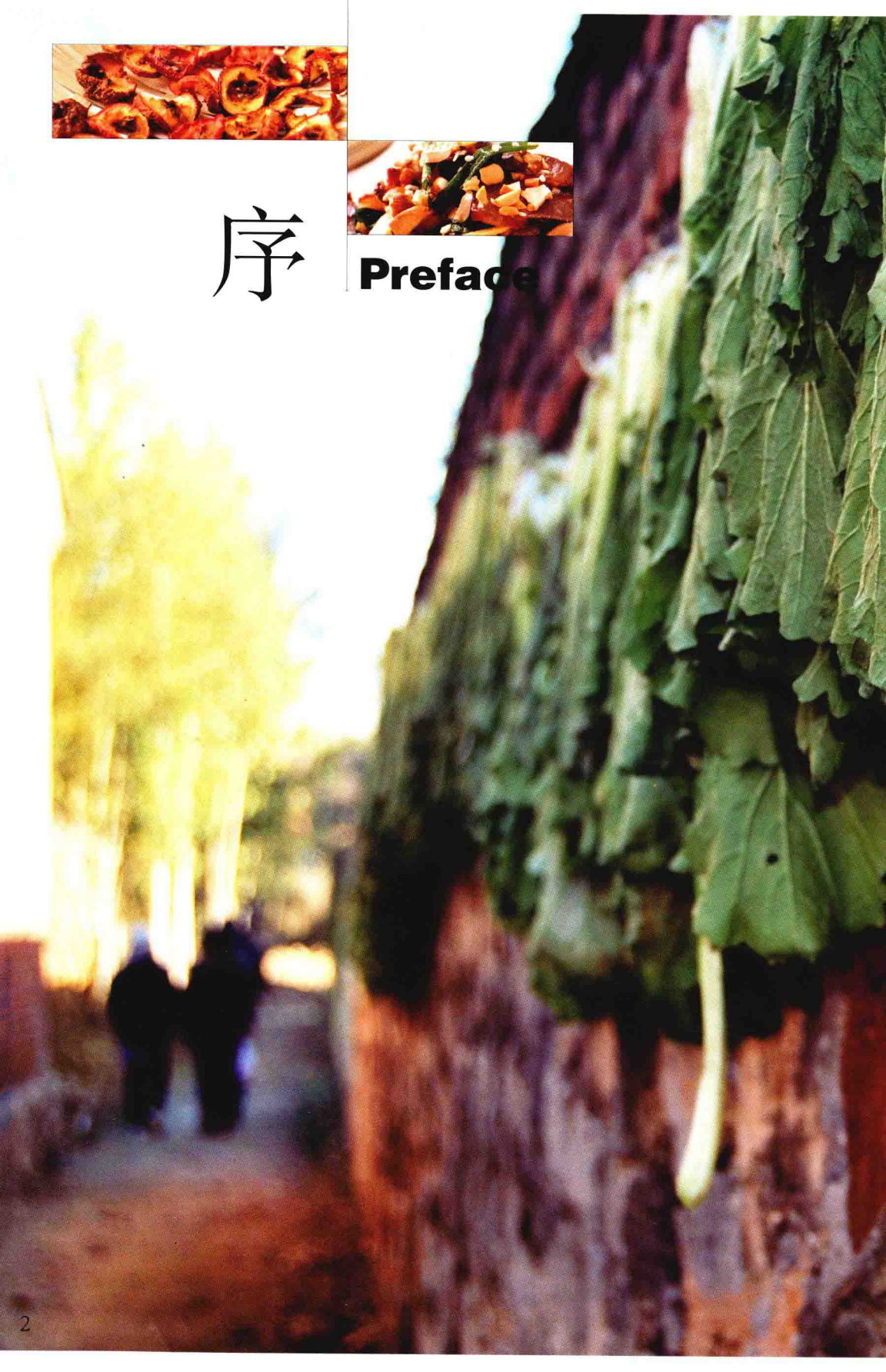


 江苏凤凰科学技术出版社



序

Preface



美食 魔术师



简单神奇的美味质变

在城市，千丝万缕的风飘过，几乎没有多少人在意。

在乡村，风有时很温柔，有时也发点脾气，扯断庄稼，折断树枝。就像一匹马，乖巧听话时任人骑耍，讨人喜欢，烈性发作时则令人束手无策。而乡村的人却像驯养猪鸡牛马一样，善于驾驭乡村的风，借风风干了很多菜，即使缺菜季节全家人桌上也有菜吃。

本书收集了多款乡村天然风干菜和水果干的制作方法，这些通过自然风、阳光干燥的蔬菜水果等食材，除了保有原果蔬的原味，却神奇地多了一道阳光、清风质朴的天然味道，无论是炒、焖、炖、煮还是其他的烹饪方式，都令菜品别具风味，令人难以抵挡。

虽然市面上可以买到不少干菜，但层出不穷的食品安全事件令大家对干菜的生产过程充满疑问。为了健康，让我们拒绝多余的添加剂，在家中亲手制作健康天然的食材。

本书详细地介绍各种常见的蔬菜干、水果干、肉干和腌渍菜的制作过程及贮存方法。除了干菜的制作过程，还介绍了各种干菜的烹调方法。书中的配方和制作步骤简洁易懂，一学即会。

常言道药补不如食补，一份纯天然的食材可以让你和家人的身体在不知不觉中变得健康，从现在开始，让我们为了自己和家人的健康，一同制作有益健康和色香味俱全的家庭食材，在享受制作干菜的过程中带来的乐趣外，品尝日晒与风干的滋味，体验没有食品添加剂的健康美食。





目录 Contents

PART 1

预备工作

12 舌尖上的传统风干滋味

特色各异的干制美味

自然酝酿的原理

15 干制品的保存方法

16 提味必备军

18 必备工具

19 干菜的烹调注意事项

PART 2

蔬菜干 难以抵挡的特殊风味

22 · 白萝卜

22 · 白萝卜条干

白萝卜条干煎蛋

白萝卜条干炒河虾

白萝卜条干烧肉

26 · 白萝卜丝干

干炸白萝卜丝干丸子

虫草花炖白萝卜丝干

粉蒸白萝卜丝干

30 · 白萝卜片干

白萝卜片干扣肉

白萝卜片干肉片汤

多味白萝卜片干

34 · 胡萝卜

34 · 胡萝卜干

胡萝卜干炒面

胡萝卜干焖牛肉

38 · 小白菜

38 · 小白菜干

咸猪骨小白菜干粥

小白菜干猪肺汤

小白菜干蒸排骨

42 · 茭白

42 · 茭白干

青椒炒茭白干

茭白干烧肉

46 · 豆角

46 · 豆角干

豆角干排骨汤

豆角干捆肉



50 · 苦瓜

50 · 苦瓜干

脊骨牛蒡苦瓜汤

苦瓜茶

54 · 卷心菜

54 · 卷心菜干

卷心菜干炒肉

卷心菜干炒米粉

58 · 大白菜

58 · 冬菜

冬菜丸子汤

冬菜猪肉包

62 · 西蓝花

62 · 西蓝花干

西蓝花干炒黑木耳

西蓝花干炒虾仁

66 · 四季豆

66 · 四季豆干

四季豆干炒肉丁

油豆腐焖四季豆干

70 · 莴笋

70 · 莴笋干

陈皮凉拌莴笋干

鸡蛋炒莴笋干

74 · 茄子

74 · 茄子干

茄子干烧肉

茄子干炒五花肉

78 · 霸王花

78 · 霸王花干

无花果排骨霸王花汤

82 · 辣椒

82 · 辣椒干

香辣虾

86 · 百合

86 · 百合干

百合莲子银耳羹

黑豆薏米百合粥

90 · 冬瓜

90 · 冬瓜干

冬瓜干老鸭煲

94 · 木瓜

94 · 木瓜干

木瓜干鸡汤

木瓜干炖猪蹄

98 · 莲藕

98 · 莲藕干

莲藕干排骨汤

扣肉莲藕干

102 · 芋头

102 · 芋头干

台湾芋头干油饭

106 · 山药

106 · 山药干

山药干莲子百合粥

山药干龙骨汤



PART 3

肉干 给你百分百的解馋灵感

112 · 广式腊肉

奇香糯米饭

果仁腊肉

116 · 湖南烟熏肉

脆笋腊肉

120 · 广式腊肠

杂蔬腊肠盖浇饭

腊肠芦笋卷

124 · 鸭润肠

腊味金瓜





128 · 风干鸡

手撕风干鸡

132 · 腊鸭

腊鸭蒸茄子

136 · 客家咸猪肉

138 · 风干牛肉干

牛肉干炆胡萝卜

142 · 咖喱牛肉干

144 · 五香猪肉干

146 · 猪肉松

海苔猪肉松炒饭

164 · 虾米

咸水角

虾米蒸豆腐

168 · 蚝豉

蚝豉焖猪蹄

粉葛蚝豉猪骨汤

172 · 鲍鱼干

虫草花鲍鱼干炖瘦肉

鲍鱼干焖鸡

176 · 鱿鱼干

韩式辣椒酱拌鱿鱼干

鱿鱼丝炒韭菜

排骨鱿鱼干焖饭

PART 4

海产干 让你留连忘返的记忆

152 · 咸鱼干

椒香咸鱼干

鱼香茄子煲

156 · 银鱼干

紫苏芝麻银鱼干

银鱼干炒瓜苗

160 · 虾干

蒜香虾干

虾干瘦肉汤

PART 5

水果干 邂逅在午后的阳光

184 · 苹果干

蔬果沙拉

188 · 香蕉干

190 · 柠檬片

干果茶

柠檬汽水

194 · 咸柠檬

咸柠檬炖瘦肉

柠檬鸭

198 · 山楂干

秘制山楂猪蹄

山楂麦芽饮

202 · 樱桃干

204 · 蓝莓干

206 · 龙眼干

虫草花龙眼炖瘦肉汤

龙眼红枣乌鸡汤

210 · 菠萝蜜干

212 · 芒果干

214 · 猕猴桃干

216 · 菠萝干

218 · 雪梨干

雪梨干无花果炖瘦肉

222 · 陈皮

陈皮红豆沙

陈皮冰糖炖柠檬

226 · 薄荷叶

PART 6

腌菜 小菜配菜总相宜

230 · 韩国泡菜

韩国泡菜汤

韩国泡菜饼

234 · 酸菜

酸菜肥牛

酸菜排骨汤

酸菜爆猪耳朵

240 · 梅干菜

梅干菜蒸鸡

244 · 酸豆角

酸豆角炒肉末

酸豆角焖鸭

248 · 腌黄瓜

三文鱼沙拉

252 · 酸萝卜

255 · 腌木瓜

256 · 咸鸭蛋

咸蛋黄小菇