

赠送全套二维码烹饪视频

吃货秘籍之

开胃下饭菜

开胃时蔬·香浓富肉·滋味禽蛋·鲜美水产
美味菌菇·家常豆制品·地方风味

解馋开胃，应有尽有
让您食指大动，垂涎欲滴

甘智荣 主编



即扫即看
学做“鲜菇炆湘莲”



重庆出版集团 重庆出版社

吃货
秘籍

吃货秘籍之

开胃下饭菜

甘智荣 主编

重庆出版集团  重庆出版社

吃货
秘籍

图书在版编目(CIP)数据

吃货秘籍之开胃下饭菜 / 甘智荣主编. —重庆:
重庆出版社, 2016. 1
ISBN 978-7-229-10477-1

I. ①吃… II. ①甘… III. ①菜谱
IV. ①TS972. 12

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第225943号

吃货秘籍之开胃下饭菜

CHIHUO MIJI ZHI KAIWEI XIAFANCAI

甘智荣 主编

责任编辑: 肖化化
特约编辑: 黄 佳
责任校对: 廖应碧
装帧设计: 肖 冰



重庆出版集团
重庆出版社 出版

重庆市南岸区南滨路162号1幢 邮政编码: 400061 <http://www.cqph.com>

深圳市雅佳图印刷有限公司印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

邮购电话: 023-61520646

全国新华书店经销

开本: 720mm×1016mm 1/16 印张: 16 字数: 240千

2016年1月第1版 2016年1月第1次印刷

ISBN 978-7-229-10477-1

定价: 29.80元

如有印装质量问题, 请向本集团图书发行有限公司调换: 023-61520678

版权所有 侵权必究

目录 Contents

PART 1

开胃好菜， 下饭是王道

- 014 一、学会这些，餐桌常飘香
- 014 1. 别人家的菜总是更香？秘密可能就是锅
- 015 2. 把火调对一点，菜就更香一点
- 016 3. 五花八门的食用油，你挑对了吗？
- 017 4. 会挑食材算入门，处理得当更添香
- 019 5. 学会切菜！不仅仅为了好看
- 020 二、说不尽调料的秘密
- 020 1. 巧用白糖，增鲜提味
- 020 2. 不能不会的“锅边醋”
- 020 3. 生抽老抽，不能傻傻分不清楚
- 021 4. 去腥增香，料酒来帮忙
- 022 5. 想换花样，首选番茄酱
- 022 6. 剁椒泡椒人人爱，共用风味佳
- 022 7. 豆瓣酱出马，开胃能有假？
- 022 8. 腐乳——连汁都不能浪费
- 023 9. 啥时候放盐？菜说了算
- 023 10. 那些总也离不开的香辛料

PART 2

经典开胃时蔬

- | | | | |
|-----|----------|-----|---------|
| 027 | 咸蛋黄茄子 | 041 | 秋葵炒蛋 |
| 028 | 口味茄子煲 | 043 | 红烧萝卜 |
| 029 | 鱼香茄子烧四季豆 | 044 | 榨菜炒白萝卜丝 |
| 031 | 酱焖四季豆 | 045 | 红酒焖洋葱 |
| 032 | 榄菜四季豆 | 046 | 糖醋藕片 |
| 033 | 酱香腊肠土豆片 | 047 | 手撕包菜腊肉 |
| 035 | 辣白菜焖土豆片 | 049 | 咖喱鸡丁炒南瓜 |
| 036 | 小土豆焖香菇 | 050 | 肉丝扒菠菜 |
| 037 | 鱼香土豆丝 | 051 | 姜汁拌空心菜 |
| 038 | 糖醋花菜 | 052 | 黄豆酱炒麻叶 |
| 039 | 铁板花菜 | 053 | 麻婆山药 |
| 040 | 酱香西蓝花豆角 | 055 | 酱爆素三丁 |

PART 3

香浓猪牛羊肉

058 尖椒回锅肉

059 咸鱼红烧肉

061 梅干菜卤肉

062 干豆角烧肉

063 蚂蚁上树

065 芋头扣肉

066 白菜粉丝炒五花肉

067 肉末芽菜煨豆角

069 干煸芹菜肉丝

070 蒜薹炒肉丝

071 魔芋烧肉片

072 辣子肉丁

073 豆瓣排骨

075 排骨酱焖藕

076 酱烧排骨

077 酸甜西红柿焖排骨

079 酱爆腰花

080 红烧牛肉

081 西红柿鸡蛋炒牛肉

082 香菇牛柳

083 牛肉蔬菜咖喱

085 酱焖牛腩

086 笋干烧牛肉

087 红酒炖牛肉

089 牛肉苹果丝

090 魔芋烧牛舌



091 香锅牛百叶

093 回锅牛筋

094 爆炒牛肚

095 红烧牛肚

097 红焖羊肉

098 红酒炖羊排

099 酱爆大葱羊肉

100 孜然羊肚

101 红烧羊肚

103 土豆炖羊肚

PART 4

禽蛋滋味无敌

106 花椒鸡

107 腊鸡腿烧土豆

109 榛蘑辣爆鸡

110 荔枝鸡球

111 辣炒乌鸡

113 酱爆桃仁鸡丁

114 黄焖鸡

115 怪味鸡丝

117 蒜子陈皮鸡

118 香辣田螺鸡

119 麻辣怪味鸡

121 香辣鸡翅

122 啤酒鸡翅

123 黄豆焖鸡翅

124 酱爆鸡心

125 泡椒鸡脆骨

127 酱鸭子

128 酸豆角炒鸭肉



129 茭白烧鸭块

131 丁香鸭

132 青梅炆鸭

133 香炒腊鸭

134 洋葱炒鸭胗

135 陈皮焖鸭心

137 酱香鸭翅

138 黄焖仔鹅

139 鹅肉烧冬瓜

140 萝卜干肉末炒鸡蛋

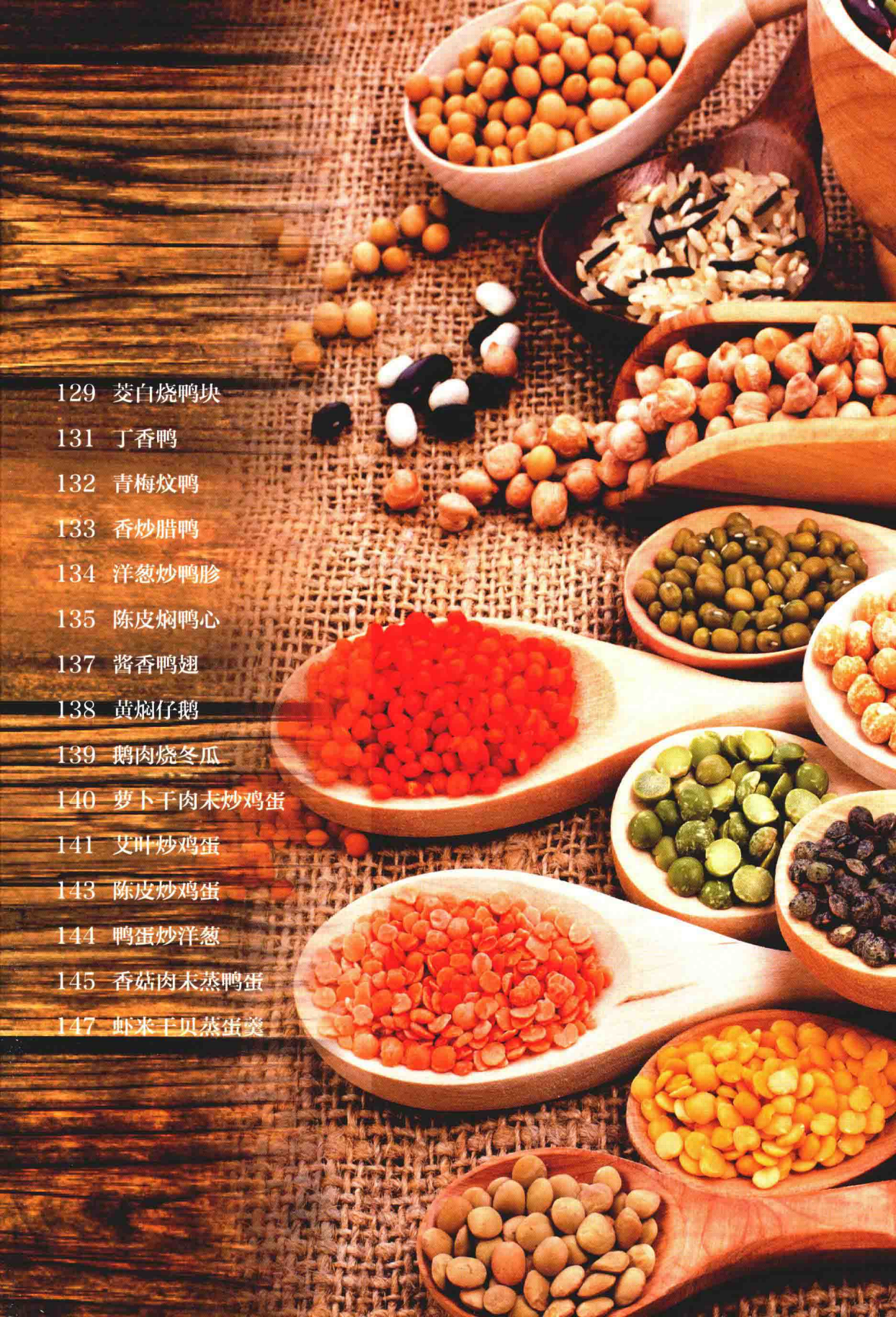
141 艾叶炒鸡蛋

143 陈皮炒鸡蛋

144 鸭蛋炒洋葱

145 香菇肉末蒸鸭蛋

147 虾米干贝蒸蛋羹



A wooden table with various bowls of nuts and seeds. The bowls are arranged in a circular pattern around the table. The nuts and seeds include almonds, cashews, pistachios, and various types of beans and lentils. The table has a rustic, weathered appearance with visible wood grain and knots.

PART 5

水产天生鲜美

- | | | | |
|-----|----------|-----|-------|
| 150 | 山楂鱼块 | 167 | 生蒸鳊鱼段 |
| 151 | 酱烧武昌鱼 | 169 | 酱炖泥鳅鱼 |
| 153 | 酱烧啤酒鱼 | 171 | 炒花蟹 |
| 154 | 美味生鱼馅饼 | 172 | 干煸濑尿虾 |
| 155 | 香辣水煮鱼 | 173 | 美极什锦虾 |
| 157 | 野山椒末蒸秋刀鱼 | 175 | 酱爆虾仁 |
| 158 | 果汁生鱼卷 | 176 | 酱烧八爪鱼 |
| 159 | 香辣砂锅鱼 | 177 | 海参炒时蔬 |
| 161 | 腊鱼烧五花肉 | 179 | 酱爆鱿鱼圈 |
| 162 | 五香烧带鱼 | 180 | 节瓜炒花甲 |
| 163 | 酥炸带鱼 | 181 | 辣椒炒螺片 |
| 164 | 生爆甲鱼 | 183 | 辣酒焖花螺 |
| 165 | 美味酱爆蟹 | 184 | 蒜蓉蒸蛭子 |
| 166 | 干烧鳝段 | 185 | 蒜泥海带丝 |

PART 6

菌菇浓淡两相宜

- | | | | |
|-----|-----------|-----|----------|
| 189 | 草菇扒芥菜 | 201 | 红烧白灵菇 |
| 190 | 酱炒平菇肉丝 | 203 | 鱼香白灵菇 |
| 191 | 金针菇炒肚丝 | 204 | 红油拌秀珍菇 |
| 192 | 鸡丝炒百合金针菇 | 205 | 双菇争艳 |
| 193 | 酱爆牛肉金针菇 | 207 | 鲜菇烩湘莲 |
| 195 | 酱爆茶树菇 | 208 | 猴头菇鲜虾烧豆腐 |
| 196 | 茶树菇核桃仁小炒肉 | 209 | 肉末烧蟹味菇 |
| 197 | 野山椒杏鲍菇 | 211 | 蟹味菇木耳蒸鸡腿 |
| 199 | 杏鲍菇炒腊肉 | 212 | 鱼鳔木耳煲 |
| 200 | 手撕杏鲍菇 | 213 | 五花肉炒黑木耳 |



PART 7

百搭美味豆制品

216 家常豆豉烧豆腐

217 腊味家常豆腐

219 黑椒豆腐茄子煲

220 东坡豆腐

221 素烧豆腐

223 可乐豆腐

224 豆瓣酱炒脆皮豆腐

225 蒸冬瓜酿油豆腐

227 卤汁油豆腐

228 虾米韭菜炒香干

229 虾茸豆腐泡

231 铁板日本豆腐

232 酱爆香干丁

233 酱烧豆皮

235 酱汁素鸡

236 红油腐竹

237 腐竹烩菠菜

239 栗子腐竹煲

240 青红椒炒腐竹

241 油渣烧豆干



PART 8

地方风味开胃菜

244 东北家常酱猪头肉

245 川味豆皮丝

247 蜀香鸡

248 麻油鸡

249 重庆烧鸡公

251 湘味蒸腊鸭

252 湘煎口蘑

253 湖南夫子肉

255 扬州狮子头

256 剁椒武昌鱼



吃货秘籍之

开胃下饭菜

甘智荣 主编

重庆出版集团  重庆出版社

吃货
秘籍

图书在版编目(CIP)数据

吃货秘籍之开胃下饭菜 / 甘智荣主编. —重庆:
重庆出版社, 2016. 1
ISBN 978-7-229-10477-1

I. ①吃… II. ①甘… III. ①菜谱
IV. ①TS972. 12

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第225943号

吃货秘籍之开胃下饭菜

CHIHUO MIJI ZHI KAIWEI XIAFANCAI

甘智荣 主编

责任编辑: 肖化化
特约编辑: 黄 佳
责任校对: 廖应碧
装帧设计: 肖 冰



重庆出版集团

重庆出版社

出版

重庆市南岸区南滨路162号1幢 邮政编码: 400061 <http://www.cqph.com>

深圳市雅佳图印刷有限公司印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

邮购电话: 023-61520646

全国新华书店经销

开本: 720mm×1016mm 1/16 印张: 16 字数: 240千

2016年1月第1版 2016年1月第1次印刷

ISBN 978-7-229-10477-1

定价: 29.80元

如有印装质量问题, 请向本集团图书发行有限公司调换: 023-61520678

版权所有 侵权必究

目录 Contents

PART 1

开胃好菜， 下饭是王道

- 014 一、学会这些，餐桌常飘香
- 014 1. 别人家的菜总是更香？秘密可能就是锅
- 015 2. 把火调对一点，菜就更香一点
- 016 3. 五花八门的食用油，你挑对了吗？
- 017 4. 会挑食材算入门，处理得当更添香
- 019 5. 学会切菜！不仅仅为了好看
- 020 二、说不尽调料的秘密
- 020 1. 巧用白糖，增鲜提味
- 020 2. 不能不会的“锅边醋”
- 020 3. 生抽老抽，不能傻傻分不清楚
- 021 4. 去腥增香，料酒来帮忙
- 022 5. 想换花样，首选番茄酱
- 022 6. 剁椒泡椒人人爱，共用风味佳
- 022 7. 豆瓣酱出马，开胃能有假？
- 022 8. 腐乳——连汁都不能浪费
- 023 9. 啥时候放盐？菜说了算
- 023 10. 那些总也离不开的香辛料

PART 2

经典开胃时蔬

- | | | | |
|-----|----------|-----|---------|
| 027 | 咸蛋黄茄子 | 041 | 秋葵炒蛋 |
| 028 | 口味茄子煲 | 043 | 红烧萝卜 |
| 029 | 鱼香茄子烧四季豆 | 044 | 榨菜炒白萝卜丝 |
| 031 | 酱焖四季豆 | 045 | 红酒焖洋葱 |
| 032 | 榄菜四季豆 | 046 | 糖醋藕片 |
| 033 | 酱香腊肠土豆片 | 047 | 手撕包菜腊肉 |
| 035 | 辣白菜焖土豆片 | 049 | 咖喱鸡丁炒南瓜 |
| 036 | 小土豆焖香菇 | 050 | 肉丝扒菠菜 |
| 037 | 鱼香土豆丝 | 051 | 姜汁拌空心菜 |
| 038 | 糖醋花菜 | 052 | 黄豆酱炒麻叶 |
| 039 | 铁板花菜 | 053 | 麻婆山药 |
| 040 | 酱香西蓝花豆角 | 055 | 酱爆素三丁 |
- 



PART 3

香浓猪牛羊肉

058 尖椒回锅肉

059 咸鱼红烧肉

061 梅干菜卤肉

062 干豆角烧肉

063 蚂蚁上树

065 芋头扣肉

066 白菜粉丝炒五花肉

067 肉末芽菜煨豆角

069 干煸芹菜肉丝

070 蒜薹炒肉丝

071 魔芋烧肉片

072 辣子肉丁

073 豆瓣排骨

075 排骨酱焖藕

076 酱烧排骨

077 酸甜西红柿焖排骨

079 酱爆腰花

080 红烧牛肉

081 西红柿鸡蛋炒牛肉

082 香菇牛柳

083 牛肉蔬菜咖喱

085 酱焖牛腩

086 笋干烧牛肉

087 红酒炖牛肉

089 牛肉苹果丝

090 魔芋烧牛舌