

金牌当家菜

美食教科书 直观易操作

我做菜 我享受 我快乐

学大师的手艺 尝自己的味道

大师 陪你下厨房

JINPAI DANGJIAICAI



◎ 史正良 / 著



四川出版集团·四川科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

金牌当家菜/史正良著. 成都: 四川科学技术出版社
2008.8

(大师陪你下厨房)

ISBN 978-7-5364-6486-5

I. 金… II. 史… III. 菜谱—四川省

IV. TS972.182.71

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第040768号

摄影 / 王旭

责任编辑 / 宋齐

封面设计 / 韩建勇

装帧设计 / 大麦文化

责任出版 / 周红君

大师陪你下厨房
金牌当家菜

史正良 著

出版发行/四川出版集团·四川科学技术出版社

地址/成都三洞桥路12号

邮编/610031

成品尺寸/210mm×225mm

印张/4

印刷/四川省印刷制版中心有限公司

版次/2008年9月成都第一版

印次/2008年9月成都第一次印刷

ISBN 978-7-5364-6486-5

定价/18.50元

■ 版权所有·翻印必究 ■

地址: 四川·成都市三洞桥路12号

电话: 028-88268889 邮编: 610031

如蒙购书请与本社发行部联系



大师

陪你下厨房

JINPAI DANGJIA CAI



金牌当家菜

◎ 史正良 / 著



四川出版集团 四川科学技术出版社



目录 CONTENTS



素菜类

- 7 婆婆妈妈话做菜
- 7 芋头烧西柿
- 8 糟醉苦瓜
- 9 侧耳莴笋丝
- 10 粉蒸南瓜花
- 12 炒冲冲菜
- 13 美味萝卜
- 14 冬瓜烧白
- 15 茄菇丝瓜
- 16 水豆豉拌花菜
- 18 黄焖豆腐

荤菜类

- 20 生菜茄汁虾
- 22 苦瓜烧猪排
- 23 小炒羊肉
- 24 黄豆芽炒牛肉丝
- 26 蚕豆烧猪肚
- 27 风味炒蛰子
- 28 鱼香茄饼
- 30 凉粉烧牛蛙
- 31 烧面泥鳅
- 32 牛蒡烧鸡
- 34 老干妈烧甲鱼
- 35 雪魔芋焖兔
- 36 腌肉炒麦仁
- 38 酸菜茄子脯
- 40 粉蒸鲢鱼
- 42 茄皮烧鳊鱼

汤品类

- 43 太白肘子
- 44 白灼螺片
- 46 茄汁羊肉丸
- 47 文蛤蒸水蛋
- 48 鱼鳞凉粉
- 49 蒜蓉蒸干贝
- 50 麻辣油泼鱼

- 52 玉米西柿汤
- 54 虾皮紫菜鸽蛋汤
- 55 柠檬火腿煲猪手
- 56 豆沙肺叶汤
- 58 酸菜红白汤
- 59 鲜奶豆腐
- 60 芦笋黄鱼羹
- 61 雪豆肚肘汤
- 62 私家沙锅鱼头
- 64 甘蔗荸荠汤

小点主食类

- 64 奶油南瓜羹
- 65 米汤煮菜心
- 66 归芪鸽子汤
- 68 酸菜煎蛋汤
- 69 家常肉圆汤
- 70 木瓜鲜鱼汤
- 72 淮杞蒸鸡汤

- 74 五彩炒面
- 75 黄瓜水饺
- 76 芽菜肉包
- 77 豆角大米饭
- 77 虾仁炒饭
- 78 大葱炒面花
- 79 炝锅面鱼





吃多了馆子里的大菜小菜，却怎么也吃不出妈妈菜的味道，越发想念的同时，何不动手试试看呢？

一 工欲善其事，必先利其器

工具的准备，永远都是做出美味最初要做的，面对商场眼花缭乱的各种烹调用品，到底什么样的是必不可少的呢？它们又有哪些用处呢？

1.炒锅和平底锅 炒锅是最基础的烹调工具，煮、炒、煎、炸、煮都可以轻松应付，搭配上蒸笼或蒸架还能用来进行蒸菜料理。炒锅的种类很多，有铁锅、不锈钢锅、不粘锅、无烟炒锅等。平底锅容量较小，但底部油量均匀，用来煎鱼、烙饼子、做水煎包……就显得比别的锅更合适了，而且轻松就能做出好看的样子来。

2.电饭锅 电饭锅用起来不用有人看管，而且特别安全，用来蒸、炖出美味菜肴也都很适合。

3.微波炉 它绝对不仅仅只是用于加热东西时使用，它还可以用来蒸、烤食物，省时又方便。

4.刀 家庭最常见的是切刀，刀身略宽，长短适中，既可以用来加工片、条、丝、丁、块，又能用于加工略带碎小骨头的原料。为了区分生熟菜品，家中还应准备一把片刀，用来加工肉片、腰片等。家庭中常见的刀还有砍刀，用于加工带骨头或质地坚硬的原料。

5.砧板 切生的食物和熟的食物，要用不同的砧板和不同的刀。如果条件不允许，记得在完成东西以后用活水和洗涤剂洗净砧板，以免导致细菌的传播或食物串味等不良情况。

6.箬簋 箬簋在烹饪过程里，常常用以沥水、捞面、焯蔬菜，水去不留，网疏不漏。一般沥孔大的箬簋是专门用来捞饺子等较大形状的食物；沥孔细密、体形较大的箬簋用以打捞过油的食品，并直接放在盆上沥油；平底条孔箬簋则是针对平底锅而设计，适宜煎鱼。

7.铲子和勺子 可以根据需要和喜好来选择样式和质地。



二 必不可少的调味料

在烹饪过程中，调料的作用不可忽视。做菜时，针对五花八门的食材，调味品也是因食材而调配的。在了解厨具的用法后，让我们来细说调料吧！

● **油** 学做菜要先学用油，即控制油温及油的用量。炒菜时油不要过量，但油温要高一些。炸食物时，油要给足。适量的油不仅能提供人体所需的脂肪酸，促进人体吸收脂溶性维生素，还能软化食物纤维，减少食物体积，预防胆结石的发生。

● **盐** 盐在烹饪中的作用真可谓举足轻重，我们只知道放盐可以增添菜肴的美味，可是放盐的时间也是有说法的。在烹调前加盐，目的是使原料有一个基本咸味，并有收缩。菜做好后里外都有味，爆、滑溜、滑炒等烹调方法，都可结合上浆、挂糊，并加入一些盐。因为这类烹调方法的主料被包裹在一层浆糊中，味不易进入原料内。

● **味精** 味精是一种增鲜味的调料，炒菜、做馅、拌凉菜、做汤等都可使用。味精对人体没有直接的营养价值，但它能增加食品的鲜味，引起人们食欲。做菜使用味精，应在起锅时加入。因为在高温下，味精会产生轻微毒素。世界卫生组织建议：婴儿食品暂不用味精；成人每人每天味精摄入量不要超过6克。

● **鸡精** 鸡精不是从鸡身上提取的，它是在味精的基础上加入助鲜的核苷酸制成的。由于核苷酸带有鸡肉的鲜味，故称鸡精，鸡精比味精更鲜。不过在烹调时加入过多鸡精，会破坏菜肴原有的味道而影响口味。

● **酱油** 酱油分成生抽和老抽。生抽颜色呈红褐色，比老抽颜色淡，因此一般多用来做凉菜最好。生抽入菜味道较咸，最好少放盐，直接加生抽起味。老抽是在生抽中加入焦糖色，经特别工艺制成的浓色酱油，颜色很深，呈棕褐色。最适合热菜和红烧肉类时用以增色。

● **醋** 在炒菜时放点醋，能软化植物纤维素，增加食物的色、香、味，增进消化，并有利于保护食品中的维生素C。用糖醋烹调小排骨和鱼，能溶解其骨质，促进人体对钙、磷的吸收和利用。醋还是杀菌剂，做凉拌菜和烹调不太新鲜的鱼类食品时，加醋既可提味去腥，又能杀灭有害细菌，而且还可以美容。

● **葱** 葱适合去除水产、家禽、家畜的内脏和蛋类原料腥、膻异味。在烹调豆类制品和根茎类原料，用葱调味能去除豆腥味、土气味。单一绿色蔬菜本身含有自然芳香，就不一定要用葱调味了。

● **姜** 姜适合烹调鱼类。鱼类不仅腥味重，而且性寒，生姜则性温，既可缓解鱼的寒性，又可解腥，增加鱼的鲜味。一般来说，老姜适宜切片，用于炖、焖、烧、煮、扒等做法中；新姜辣味淡，适宜切丝，可做凉菜的配料。中医认为，因为姜属于温性食物，烹调带鱼、鲭鱼等温性鱼类时要少放。

● **蒜** 蒜适合烹鸡、鸭、鱼等，因能提味，可使禽、鱼肉的香味发挥得更充分。此外，大蒜的杀菌、解毒作用对于禽肉中的细菌或病毒能起到一定的抑制效果。不过，生蒜杀菌作用更大，可在食物煮熟后将蒜切碎放进去。

● **料酒** 料酒的使用也是很频繁的。烧鱼汤放点料酒可以去腥；烧肉时放点可以保持肉肉的脆嫩和去腥。

● **花椒** 花椒适合烹调肉食。中医认为，它有健胃、除湿、解腥的功效，可除去各种肉类的腥臊臭气，中医认为，花椒属于温性食物，烹调羊肉、狗肉时应少放一些。



合理的营养搭配，
千变万化的不同组合，
连宝宝都爱不释口的素食佳肴……



【材料】(Ingredients):

芋头300克, 西红柿1个, 小白菜5棵, 蒜苗花适量

【调料】(Seasonings):

味精1小匙, 香油适量, 高汤1大碗, 盐适量

【做法】(Methods):

- 1 芋头洗净, 切滚刀块, 放沸水笼内, 用旺火煮熟, 取出。
- 2 西红柿洗净, 去皮切块; 小白菜取心洗净。
- 3 油锅烧热, 爆香蒜苗花, 放入芋头、西红柿块、小白菜心翻炒, 再倒入高汤, 加入盐, 用

小火烧入味, 用大火收汁。

- 4 起锅撒上味精, 淋上香油炒匀即可。

聪明换材料!

觉得酸酸的西红柿味不够浓郁的朋友, 可以添加一些西红柿酱烧制, 仍不喜欢的朋友可以将西红柿换成茄子、四季豆等别的蔬菜。芋头用来跟牛肉、排骨、五花肉等肉类搭配, 味道更佳。芋头适合的烹调方法也很多样, 做汤、红烧、蒸食、做点心……都很适合。

素食
俏佳人

芋头烧西柿

咸鲜味



糟醉苦瓜

糟醉味

【材料】(Ingredients):

苦瓜2根，胡萝卜适量

【调料】(Seasonings):

醪糟3大匙，白葡萄酒1杯，蜂蜜1大匙

【做法】(Methods):

- 1 苦瓜洗净、对剖、去心籽后，斜切成片。
- 2 胡萝卜去皮洗净，切丝。

- 3 将切好的苦瓜和胡萝卜丝分别放入沸水锅中焯烫，取出沥干，晾凉后放入碗中。
- 4 将所有调料调匀，倒在做法3上，泡制30分钟，即可食用。

口味也可这样变!

清热解暑的苦瓜，加入白葡萄酒处理是不是很特别呢？要是加一些冰块或者先放入冰箱冷藏后再食用，味道会更好哦。你还可以将白葡萄酒换成红酒、啤酒、香槟试试看，都是不错的选择。

麻辣
可口的

侧耳莴笋丝

麻辣
口味

【材料】(Ingredients):

侧耳根100克, 莴笋200克, 绿菜叶少许

【调料】(Seasonings):

A: 盐适量

B: 白糖少许, 醋适量, 辣椒油1大匙、
生抽1匙、蒜末1匙, 花椒油、味精
各1小匙

【做法】(Methods):

- 1 侧耳根择洗干净, 用手掰成段, 加入A料略腌一下。
- 2 莴笋去皮洗净, 切粗丝, 加入A料腌一下, 沥尽汁水。
- 3 将处理好的侧耳根和莴笋丝放入盘中, 加入B料, 食用时拌匀, 点缀上绿菜叶即可。

聪明换材料!

侧耳根又名鱼腥草, 有股特殊的味道, 不太喜欢的朋友可先将其放入沸水中焯烫一下, 再入菜。侧耳根用来凉拌、炒食、烧食均可, 食用时只用嫩根及叶部, 老根及须须择去, 去除的老根可洗净、晒干后当茶泡水喝, 清热解毒的功效非常明显。



从未吃过的美味

粉蒸南瓜花

家常菜

【材料】(Ingredients):

南瓜花20朵, 蒜苗1根, 蒸肉米粉1小袋

【调料】(Seasonings):

A: 盐适量, 味精、胡椒粉各1小匙, 花椒粉2小匙

B: 老干妈豆豉酱1大匙

【做法】(Methods):

- 1 南瓜花去掉花柄和茸毛, 洗净, 放盆内; 蒜苗洗净切末, 也放入盆内。
- 2 将B料剁细, 与A料一起放入做法1中, 撒入蒸肉米粉拌匀。
- 3 将拌好的南瓜花移入竹制蒸笼内, 隔水蒸5分钟即成。



大师一点通

含苞待放的南瓜花口感最好, 老干妈豆豉酱要先剁细, 这样才更易入味, 舀豆豉酱的时候要多舀点油。

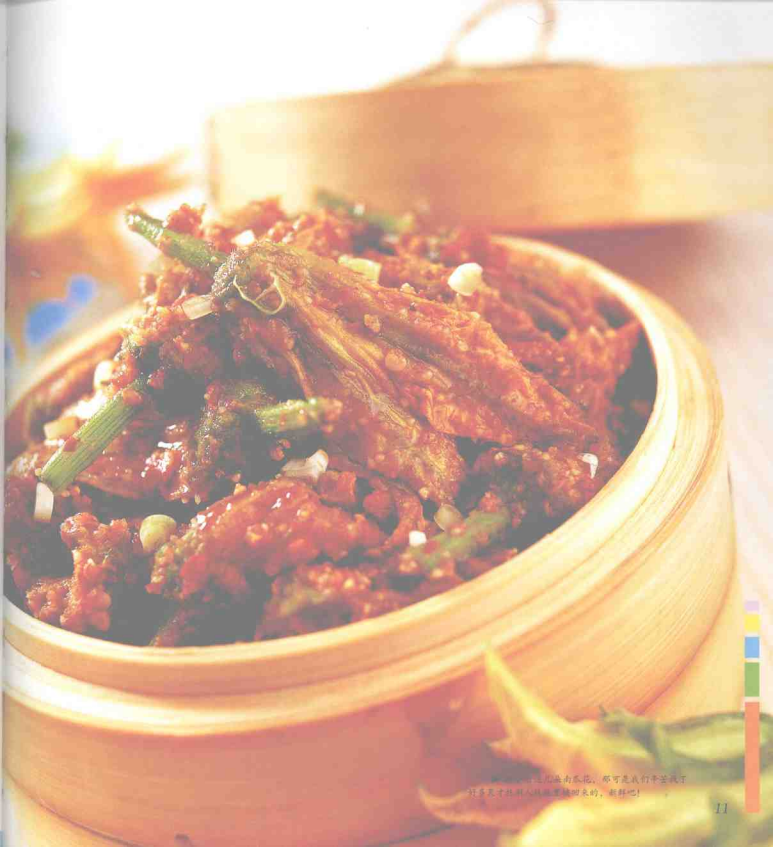
口味也可这样变!

不喜欢吃辣的朋友, 除了可以将豆豉酱的油换成香油外, 还可以去掉豆豉和蒸肉米粉, 加入姜片、蒜末、料酒清蒸, 这样蒸出来的南瓜花, 原有的风味会更加突出。

聪明换材料!

南瓜花不是任何季节都能够买到, 没有的时候, 我们也可以用槐花代替。除此之外, 白菜、四季豆、茄子等常用蔬菜来个粉蒸做法也很好吃, 而且一点也不油腻。

和家人共享美味是最温馨的事!



如果你喜欢这儿的南瓜花，那可是我们老家找了好多天才到别人地盘里摘回来的，新鲜吧！



让人
流眼泪
的芥菜香

炒冲冲菜

凉拌菜

- 3 将做好的冲菜放入碗中，加入A、B料拌匀，淋上C料即可。

【调料】(Seasonings):

花叶芥500克

【材料】(Ingredients):

A: 盐适量

B: 泡椒蓉2大匙，酱油、醋各1小匙，味精1小匙，白糖1小匙，花椒粉适量

C: 香油少许

【做法】(Methods):

- 1 花叶芥取嫩心叶洗净，横切成碎粒。
- 2 锅烧热，放入芥菜粒用中火炒蔫，起锅放入容器内压紧，加盖密封，静置一夜，即成冲菜。

大师一点通

冲菜做的时间比较长，一次可多做些放入冰箱储存。吃冲菜的时候不能太心急，否则入口的冲味太大，会让你的鼻子感觉不是很舒服。

口味也可这样变!

不大喜欢吃麻辣的朋友可以不用添加花椒粉和泡椒蓉，这样吃上去冲菜独有的清新口味会更加突出。你还可以根据自己的口味添加水豆豉、芥末油等拌食，都是很不错的下锅小菜。用做好的冲菜烧肉或蒸鱼，味道独特，超级好吃!

【材料】(Ingredients):

樱桃萝卜300克

【调料】(Seasonings):

盐适量, 蜂蜜1大匙, 白醋2大匙

【做法】(Methods):

- 1 樱桃萝卜去根蒂和秆叶, 洗净。
- 2 将樱桃萝卜从根部方向切十字花刀, 放入矿泉水碗中泡翻花后, 捞出, 放于盘中摆好。
- 3 将盐、蜂蜜、白醋用适量凉开水调匀, 淋于萝卜上。
- 4 蒙上保鲜膜, 放入冰箱中冷藏20分钟, 待萝卜完全入味后取出, 即可食用。

 大师一点通

樱桃萝卜体积比较小, 容易滑手, 切的时候千万要小心、要有耐心。刀口要深而不切开、均匀是切好萝卜花的关键。觉得切花太难的朋友, 也可将萝卜切片或拍破后腌制, 只要根据处理后萝卜的形态, 掌握好腌制的时间, 也会一样好吃!

口味也可这样变!

喜欢麻辣口味的朋友, 可去掉蜂蜜, 加入辣椒油、花椒油等麻辣调料, 吃起来也很爽口; 还可将樱桃萝卜洗净后生吃或蘸酱吃, 但生食的萝卜一定要新鲜, 且不宜跟水果同食。

酸酸甜甜就是我

美味萝卜

酸甜味

超级
甜软又
解馋的

冬瓜烧白

香甜味

【做法】(Methods):

冬瓜300克，糯米20克，菠萝粒20克，青豌豆20克，莲蓉馅10克

【材料】(Ingredients):

A: 橘皮末少许，白糖1大匙，油1小匙

B: 莲蓉馅

C: 红糖2大匙

D: 蜂蜜适量

【调料】(Seasonings):

- 1 冬瓜去皮洗净，切成两刀一断的连夹片，放入沸水中余烫至软，捞出沥尽水分晾冷。
- 2 糯米泡胀蒸熟，取出，加入菠萝粒、青豌豆和A料拌匀。
- 3 取冬瓜夹，放入B料压平，逐片面向下放蒸碗内，摆成“一封书形”。

- 4 C料加少许的水，用小火熬浓稠，淋入冬瓜夹碗中的四周。
- 5 将拌好的糯米饭放入冬瓜夹碗内垫底，抹平，放沸水笼中，用旺火蒸30分钟，取出翻扣碗内，淋上D料即成。

大师一点通

冬瓜要选大一些的，这样才能取到较平的一块连夹片。去冬瓜皮的时候不要去得太多，稍微留有一些青色的内皮，这样冬瓜夹才会有清香味。

口味也可这样变!

不太喜欢甜食的朋友，可以将莲蓉馅换成肉馅或五花肉片，然后将白糖、红糖、蜂蜜换成盐、酱油、料酒、味精等咸口调料，一道香喷喷的咸口冬瓜烧白就做好了。

【材料】(Ingredients):

西红柿1个, 罐筒草菇半瓶, 丝瓜1根, 姜片、葱段各适量

【调料】(Seasonings):

高汤1碗, 盐、香油各适量, 鸡精1小匙, 水淀粉2大匙

【做法】(Methods):

- 1 西红柿洗净去皮, 切滚刀块。
- 2 罐筒草菇取出, 放入沸水中余烫。
- 3 丝瓜刮去粗皮, 洗净, 切滚刀块, 放入沸水中余烫捞出。
- 4 锅内放油烧热, 爆香姜片、葱段, 放入高汤熬出香味, 加入处理好的材料、盐、鸡精烧沸。
- 5 用水淀粉勾薄芡, 起锅淋少许香油即可。



大师一点通

丝瓜刮皮时一定要把硬皮刮干净, 否则硬涩难咬, 影响口感。

聪明换材料!

草菇蛋白质和维生素C的含量很高, 新鲜的草菇吃起来肉质肥嫩, 味鲜爽口。除了草菇, 像平菇、香菇等菌类烹制此菜味道都很棒。喜欢海鲜口味的朋友, 还可以加入一些虾、干贝, 味道会更加鲜美。

