

尚锦文化

中国烹饪大师 餐饮业国家级评委 嵇步峰 强力推荐

做菜



好吃 的秘密

第一次下厨就上手

大宴小酌超有面子的家常菜

生活品味编辑部◎编



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

做菜好吃的秘密 / 生活品位编辑部编. —北京: 中国纺织出版社,
2008.7

(厨艺小窍门系列)

ISBN 978-7-5064-4984-7

I. 做… II. 生… III. 烹饪—基本知识 IV. TS972.11

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第080108号

《做菜好吃的秘密》生活品味编辑部编

本书中文简体版经台湾人类文化事业股份有限公司授权, 由中国
纺织出版社独家出版发行。本书内容未经出版者书面许可, 不得
以任何方式或手段复制、转载或刊登。

著作权合同登记号: 图字 01-2008-2133

责任编辑: 卢志林 责任监印: 刘强
装帧设计: 北京水长流文化发展有限公司

中国纺织出版社出版发行
地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027
邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231
[http: // www.c-textilep.com](http://www.c-textilep.com)
E-mail: faxing@c-textilep.com
北京华联印刷有限公司印刷 各地新华书店经销
2008年7月第1版第1次印刷
开本: 710×1000 1/16 印张: 6
字数: 85千字 定价: 19.80元

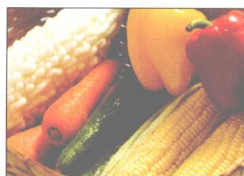
凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社市场营销部调换

厨艺小窍门系列1

做菜 的 好吃秘密

生活品味编辑部编

The secret of delicacy



材料准备
Ingredients



食材处理
Procedure



调味料
Sauce



烹饪过程
Method

| 新手下厨零失败率 | 你的纸上烹饪老师 | 收录50道餐馆美味 |



中国纺织出版社

Contents

目录

烹调必学的基本功

- 3 Part ① 食材7道处理法
- 7 Part ② 调味的秘诀
- 8 Part ③ 火候·油温的掌握
- 9 Part ④ 烹调技法12招

第一章 肉类

- 10 葱爆牛肉
- 11 清炖牛腩
- 12 中式煎牛排
- 14 干煸牛肉丝
- 16 滑蛋牛肉
- 18 番茄镶牛柳
- 20 番茄牛尾浓汤
- 22 牛肉干丝
- 24 番茄牛肉煲
- 26 酸白菜炒牛柳
- 28 回锅牛腩
- 30 五更牛腩
- 32 牛肉丸子
- 34 番茄烧嫩子排
- 36 嫩煎里脊排
- 38 芋香里脊卷
- 40 叉烧排骨
- 41 香梅咕佬肉
- 42 椒盐里脊
- 44 排骨五花蒜
- 46 酥炸大排
- 48 酱爆回锅肉

- 50 红烧狮子头
- 52 苏式酱肉
- 54 红烧蹄膀
- 56 苦瓜镶肉
- 58 酥炸鸡块
- 59 辣子鸡丁
- 60 番茄鸡盅
- 62 当归麻油鸡
- 63 清炖羊肉炉
- 64 酱爆牛蛙

第二章 海鲜类

- 66 咕佬黄鱼
- 68 糖醋黄鱼
- 70 干烧加蚶鱼
- 71 红烧鲩鱼
- 72 豆酥鲈鱼
- 74 清蒸白鲳鱼
- 75 三杯鱿鱼
- 76 上海熏鱼
- 78 油爆草虾

第三章 蔬菜类

- 80 干煸四季豆
- 81 油焖辣桂笋
- 82 南瓜香饼
- 84 腐皮肉卷
- 86 竹笋酸菜烧肉片
- 88 奶油焗白菜
- 90 肉片茄子煲
- 92 双冬焖肉
- 94 黄金腐片



这就是我做菜好吃的秘密

——厨房里不可不知的二三事



烹调必学的基本功

不知道油盐酱醋的分别？不知道蒸煮炒炸的技巧？
没关系，本书将会为您破解烹调过程中的道道难题，
让您从此爱上做菜，并很快成为厨艺高手！

Part ① >> 食材7道处理法

1. 估量

估量是烹调过程的重要环节，虽然做菜时没必要对食材和调味料的分量斤斤计较，但是，只有掌握好用量，才能控制好菜量的多少和咸淡，不致于出现不够吃、吃不完和咸死人、没滋没味的情况。

固体食材

多以秤来计量。但是普通家庭的厨房多半没有秤，建议您利用食材包装上标示的重量来做比例推算。有经验的人拿捏大概的比例即可，只要和实际分量差距不太大，并不会影响菜肴的美味。

液体食材

多以量匙和量杯来做计算。一般说1杯=240毫升，是指测量水而言；若是240毫升的油，因为油和水的比重不同，倒进杯子中并不会刚好满1杯，而是会较少，如果分量用的不多，则可以视为等量。

【常用分量换算】

- * 奶油1杯=227克
- * 色拉油1杯=227克
- * 色拉油1大匙=14克
- * 奶油1大匙=14克
- * 蜂蜜1大匙=20克
- * 1大匙=5克



粉状食材

多利用量匙及秤来测量。所谓的“匙”，是指平匙，也就是舀起的粉末高度和量匙的边缘齐平。若是家里没有秤，也可以利用量杯来做简单的换算。

【常用分量换算】

- * 细砂糖1大匙=12.5克
- * 细盐1大匙=13克
- * 味精1小匙=3.5克
- * 苏打粉1小匙=4.5克
- * 淀粉1大匙=10克
- * 低筋面粉1大匙=7克
- * 低筋面粉1杯=100克



2. 清洗

烹调时，建议食材的处理顺序，为蔬果类优先，其次是肉类，最后才是海鲜类。

蔬果类

建议以流水清洗。如果您习惯使用蔬果清洁剂，要确认清洁剂是否完全冲洗干净。圆白菜和莴苣类外层的叶子要去除，只用中间的部分。叶菜类食物要彻底以流水冲洗干净，生吃前尽量放入滚水中汆烫一下。胡萝卜及土豆等根茎类蔬菜，要将根茎摘除，去皮后在流水下冲洗。不需去皮，可直接生吃的蔬菜，比如番茄、小黄瓜等，要用流水洗净后再食用。

肉类

肉类在使用前要先以清水清洗，以去除血水，也可以在烹调前稍微焯水，借此去除肉表面的杂质。生肉不要和熟食放在一起。

海鲜类

处理海鲜类时要特别注意卫生，尤其是要避免使用放过生海鲜的碗盘去盛装熟食，或让它们直接接触。鱼类的鳃部、鳞片及内脏要清理干净再以水冲洗。贝类吐沙后捞出，以流水清洗干净。

3. 刀工

烹调前，食材一定要经过切割处理，目的是为了烹调时食材容易入味，食用时方便入口以及让菜肴造型美观。家庭里会用到的刀工，多半是把材料切成片、丝、丁、条、段、球、泥、末、粒等形状。要熟练刀工，最重要的是有一把顺手的刀，再来就是多加练习。一般较常使用的切法，有以下几种：



切条

切条时刀面与桌面呈垂直90度落下，这种刀法称为直刀。再把刀由上往下切断或是推切原料，条的宽度约为1厘米。



切丝

方法与切条相同，只是取决于食材粗细度的差别。切丝时，以刀子垂直切下后，再利用推切或拉切的方式切断原料。



切末

食材先切成细丝后，再横放切成碎末状。



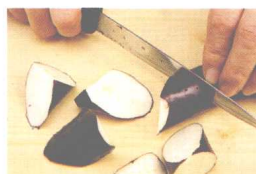
切块

多以直刀方式为主，块状物大小为2~2.5厘米见方。



切丁

先将食材切成条状，再将食材横放后切成丁状，宽度在1.5厘米者为大了，在0.5厘米左右者为小了。



切滚刀块

多用于长条状的食材，切时要一边滚动食材，一边以刀子斜切成不规则的形状。



切片

多用于长条状食材，以直刀法切成宽度约0.5厘米以上者称之为厚片；切薄片时，先将食材分为数段后，再切薄片，宽度不定。

4. 腌渍

肉类食材洗净、切割完毕之后，可先稍微腌渍10~20分钟再下锅，不但能去腥除臭，更能突出食材的鲜、香，让菜肴美味加分！

猪肉的腌渍

猪肉的腥味较重，烹调前先腌一段时间，可去腥、入味，口感也会更加柔软有弹性。此外，炖煮猪肉时，可以汆烫的方式去除腥味及血水，不需事先腌过。

【猪肉600克基本腌料】

酱油2大匙，黄酒2大匙，胡椒粉2/3小匙，糖1/3小匙，香油1大匙，淀粉1大匙。



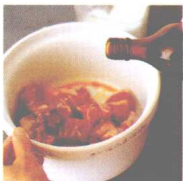
极机密 小贴士！ 肉桂粉 腌渍猪肉时，加入一点点肉桂粉、五香粉或黑醋，滋味会非常香浓喔！

牛肉的腌渍

一般的牛肉只要新鲜，其实不腌也好吃。顶级的牛肉，可以油浸的方式来增加嫩度。不过中式菜炒牛肉时，多半都会事先腌渍、过油，让牛肉更香劲有味。

【牛肉450克基本腌料】

黄酒1大匙，酱油1大匙，淀粉1大匙，色拉油1大匙，白胡椒粉少许。



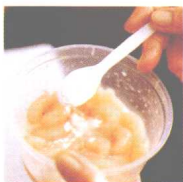
极机密 小贴士！ 泡打粉 泡打粉可以用来代替小苏打粉，使牛肉的味道香嫩可口。

鸡肉的腌渍

鸡胸肉的味道清淡，腥味不重，腌渍时不用加太多的调味料。鸡翅与鸡腿因为皮质、油脂较多，味道比较重，因此要注意去腥的时间。加点油腌拌，入锅后较容易炒匀散开。

【基本腌料】

色拉油1茶匙，淀粉1大匙，酱油1大匙，米酒1/2小匙，白胡椒粉1/2小匙。



极机密 小贴士！

蛋汁 腌渍时加一些蛋汁，不但能锁住调味料，还可让鸡肉的口感更加滑顺。

海鲜的腌渍

海鲜只要鲜度够，直接烹调更能吃出原汁原味。不过新鲜材料不是随处可得，往往还是得加些调味料去腥才行。尤其是虾仁，最好先用点淀粉稍微搓揉一下，再冲洗干净并滤干，最后稍加腌渍，炒起来味道会更加爽脆。

【海鲜基本腌料】

黄酒、盐、胡椒粉、葱、姜各适量。

【虾仁基本腌料】

黄酒1大匙，盐1/2小匙，蛋清1小匙，淀粉2大匙。



极机密 小贴士！

蛋清 与淀粉是虾仁清脆的关键。蛋清与虾仁稍微拌匀即可，不要打到起泡，否则口感会差。

5. 过油

与焯水一样，过油能够缩短烹调时间，去腥除血水；还能锁住调味料，保持肉质形状和口感等。适用于炒、烩等烹调方法。

【做法】 1.将油加热至180℃，也就是筷子插入锅底时，会冒出大量的泡泡；或是当锅内油起白烟亦可。2.将处理好的食材放入，立刻关火或转小火，用筷子搅拌，避免食材黏在一起。3.依烹调方法决定过油时间，一般为食材浮起后即可捞出；蔬菜类只要稍微过一下油，就可以捞起了。



极机密 小贴士！

测油温 在加热油时，可将一小葱段投入油中，等到葱段的两端变得焦黄，就表示油温到达180℃了。

6.焯水

食材烹调前，放入滚水中先氽烫一下，不但能缩短烹调的时间，还能去腥、除血水。适合用于烫蔬菜，或搭配炖、煮、卤等烹调方法使用。要注意的是，水滚2分钟内食材就要捞起，否则，肉类的血水会尽失、丧失甜味，蔬菜过于软烂、营养流失。

肉类的氽烫

煮汤、炖肉前，先氽烫一下，可去除多余的脂肪与腥臭味。

【做法】 1.把洗净、处理好的肉类，放入沸水中氽烫。2.烫至变色后，捞起沥干备用。



极机密小贴士！ 干炒 肉类焯水后，以干锅略炒，会让肉的口感变好，还能逼出多余的油分。

鱼类的氽烫

煮鱼汤前先浇淋热水，可去除异味。

【做法】 1.将鱼处理好，切块备用。2.将鱼皮朝上，放在锅中，以刚烧开的热水浇淋，至鱼肉稍微变色即可。



极机密小贴士！ 黄酒 在水中加入1小匙黄酒和少许的葱、姜，去腥效果会更好。

蔬菜类的氽烫

青菜焯水后再入锅快炒，可缩短烹调时间，去除异味；也可将烫好的蔬菜直接淋料食用。

【做法】 1.水烧开，加入1小匙盐，比例为2升水兑入1小匙盐。2.蔬菜放入锅中，煮至水再度沸腾即可。

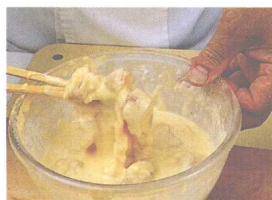


极机密小贴士！ 保鲜脆 想让叶类蔬菜保持鲜绿，可在水中加入1小匙油；或是煮熟后立刻过冷水，效果会更好。



7.挂糊

将食材沾一层糊料，再入锅油炸，能使食材的水分及鲜味不流失，口感更加酥脆，是烹调前常用的处理方法。肉类适用较厚的面糊，蔬果类适用水分较多、较薄的面糊。



四种挂糊方式

1.拍干粉后油炸，使食物香、酥、脆

【材料】 淀粉1杯，甘薯粉4大匙。

【做法】 将2种材料混合均匀即可。

2.裹蛋泡糊后油炸，面衣干嫩，味道清爽鲜香

【材料】 蛋清1个，低筋面粉1/3小匙，淀粉2大匙。

【做法】 蛋清打发后，加入面粉、淀粉，再轻轻拌匀。

3.裹面包粉后油炸，成品酥脆金黄，外形美观，口感爽脆

【材料】 面粉1杯，鸡蛋1个，面包粉1杯。

【做法】 将食材依序沾面粉、蛋汁、面包粉即可。

4.裹全蛋糊后油炸，让食材外酥内嫩，颜色黄澄澄的，非常好看

【材料】 面粉1杯，水1/2杯，鸡蛋1个，淀粉2大匙，油2大匙，糖1小匙，盐1小匙。

【做法】 粉料拌匀，再加入蛋汁、水混合均匀即可。

Part 2 > 调味的秘诀



要怎么使用调味料，才能将味道掌握得刚刚好呢？最重要的，就是掌握不同的调味时机。

烹调前的调味

在食材下锅前，先与调味料拌匀、浸泡，并稍微腌一下，可以让味道渗透至食材的中心部位，使食材具有初步的味道，并能去掉原本的腥味、土味或涩味。

烹调鱼、肉、鸡、鸭等荤菜前，都需要先经过调味，入味之后再烹调才会好吃，尤其是大块的食材更要如此才会入味。例如鱼要先以酒、盐腌过后再下锅，鲜味更佳，且吃起来才有咸味与香味；鸡要先抹上调味料再烤，外皮才会香脆；肉丝先以酱油、黄酒或淀粉等调味料腌过，炒出来才会嫩。

烹调中的调味

不论以烧、煮、炒、烩或溜的烹调方法做菜，几乎都会在烹调中加入调味料。这是最基本的调味方式，让调味料借着加热而被食材吸收并释放出香

味，或是借由翻炒的动作附着在食材表面。

加热中的调味时间，又可分为食材入锅前调味与烹调至一半时调味两种。最常见的爆香，就属于食材入锅前的调味，适用的有葱、姜、蒜、花椒、豆瓣酱、辣椒酱、香油等，主要是用来去除食物的腥味与增加香味；烹调至一半时加入调味料，则可以使食物本身的味道与调味料的的味道互相辉映，产生不同的滋味，适合这种方式的有盐、糖、酱油、醋、黄酒、八角、五香粉、沙茶酱等。

烹调完成时的调味

在烹调初步完成之后，加入调味料调味，可以加强菜肴的味道，不再因为余热的影响而起变化，像是加入水淀粉勾芡、淋入香油提香。

此外，也能在食物盛起之后，利用蘸、拌或是淋的方式，在食物的表面附着一层味道，如此可以改善食材本身味道不足的问题，或是让食物的味道吃起来更有层次与变化。像是吃炸鸡时蘸椒盐粉、蔬菜汆烫后淋酱汁凉拌、牛排淋上黑胡椒酱食用等。

Part ③>> 火候 · 油温的掌握

火候	状态	用途	优点
旺火	又称猛火、急火、大武火。即是燃气灶开关开到最大，火舌猛烈喷射，火焰将锅底整个包住，产生呼呼的声响和灼人的热气。	适用于快速烹制的菜肴，常用于炒、爆、烹、炸等烹调方法，或制作汤、羹类的菜肴。	能缩短烹调时间，减少营养成分的损失，保持菜肴的鲜美脆嫩。
中火	又称武火，是与旺火比较而来的火候。即是燃气灶开关开到中间程度，火势喷射不急不徐，火焰直冲锅底，有轻微的呼呼声及热气。	适用于扒、烧、熘、煮等烹调方法，或炸制体积大、质地坚硬的食材。	适合使用在很多情况，不论食材形状大小，是生料或熟料，都能呈现理想的效果。
小火	小火又称文火。即是燃气灶的开关开至三分之一的程度，火势软弱，火气较轻，火苗未接触锅底，没有呼呼声也感觉不到热气。	适用于煎、煲、慢烧的菜肴。	以小火烹煮质地鲜嫩易熟的材料时，可以保持食物的鲜嫩，使成品的颜色素洁雅观。
微火	微火又称慢火。即是燃气灶刚刚开启时的程度，火势微弱，火苗如豆。	多使用在辅助性的加温上，并不适合单独烹煮菜肴。	微火可使食物慢慢地熟透，菜的表面完整光亮，能保留原汁原味。

油温	状态	用途
温油	即三四成热的油，温度在90~120℃。油面不起烟，只有些微的波动。放入材料后，周围就会出现缓慢的气泡。	适合处理经过上浆、薄片以及质地细嫩的食物材料，如薄肉片、虾球等。
热油	即五六成热的油，温度在150~180℃。油面微微起烟，也有一些明显可见的波动，放入材料会出现较多的气泡，并且产生油炸的响声。	适合经过拍粉、挂糊且大小中等的材料，例如小排骨、鸡块等。
旺油	即七八成热的油，温度在210~240℃。油面明显起烟，材料入锅后，会产生许多滚动的气泡，并且有较大的响声。	适合快炒或是炸制体积较大的材料，如生鱼等。

Part ④ > 烹调技法12招

1 炒

炒是一般家庭中最常用的烹调技法，以大火快速用锅铲翻拌锅中的食材，可以保留鲜味及原汁，花费的时间较短，过程也没那么复杂。诀窍在于先将食材处理成相同的大小和形状，如此可使所有材料都能均匀受热，达到相同的熟度，吃来口感才一致。

2 煎

煎制类菜肴最大的特色是外皮香酥、内里软嫩，且不带汤汁。煎制没有拍粉的食材时，一定要擦干表面的水分，才能防止食物黏锅和油滴喷出。尤其是在煎鱼的时候要特别注意，否则鱼皮煎破了，不但破坏美观，鱼肉还容易在翻面时散碎。煎制食物时，不能频频翻面，应先煎一面至半熟，再翻面煎另一面，煎至两面都呈金黄即可盛出。

3 炸

炸制类菜肴最大的特色是口感十分香酥，诀窍是将食物处理成块状或片状后，以适当的腌料腌至入味，再依食物的材质，选择是否沾裹面糊或干粉，接着放入分量足够的热油中炸熟。火力大小的控制，需视食物的材质与想要呈现出的口感来决定，以大火快速炸熟，食物的口感较酥脆，而用小火慢慢的软炸，口感则较软嫩，且会带有少许的油汁。

4 烧

烧是烹调技法中较为复杂的一种，在技法上可细分为红烧及干烧两种，其中以红烧的应用较为广泛。以烧的方法烹调出来的菜肴，吃起来口感较鲜咸、香辣，属于味道较重的菜肴。

5 蒸

用蒸的方法烹调菜肴，最大的特色是味道清淡爽口、且能保持食物原味，原因就在于食物以隔水加热的蒸汽催熟，可以维持原来的颜色。

6 烩

用烩的方法烹调出来的菜肴，最大的特色是带有浓浓的汤汁。与熘相同，也是利用勾芡的方式，差别在于烩是采用材料原本的汤汁来着色，而熘则是采用另外的卤汁。

7 熘

熘是将已经烹调成熟的食物，放入具有酸或甜等特殊味道的汁中，利用勾芡让食物包裹上一层卤汁，成为一道菜。由于菜色的不同，所需勾芡的浓度也有所不同，以一杯水加入一小匙淀粉是较稀的勾芡，要浓度较高时，可以用一大匙水加入一小匙淀粉来调芡汁。

8 拌

拌即是我们常使用的凉拌，烹调过程简单，少油烟，在炎炎夏日，一道凉拌菜是相当开胃又讨好的菜肴。材料通常处理成丝、片或条状，依菜色决定是否要煮熟或是生食，并配以能诱发出食物芳香鲜味的调味料和香辛料。

9 烤

明炉烤是将材料切小片或块并腌至入味，放在铁架上，置于敞口式的炉火上烤，由于火力较分散，原料不易烤匀透，需花较长时间完成。暗炉烤是将大块材料腌至入味，放入密闭式的烤箱中烤熟，烤箱中的温度较易保持，且食材受热较均匀，也较易入味。

10 镶

做法是将主料的中间挖空或是切开，放入馅料，再蒸熟或炸熟的一种烹调技法。

11 煲

煲是将大块材料先汆烫，再以小火慢慢炖至入味的汤菜，口感软嫩味浓，能保持原汁原味。

12 卤

卤是材料先汆烫去腥后，放入调好的卤汁中，以小火慢煮，使卤汁能完全渗入材料中的一种烹调技法。



葱爆牛肉

食材挑选的秘密

- ◎牛里脊肉不能有筋，购买时要先告知商家，选用无筋、柔嫩的特定部位。
- ◎葱的取材上，最好葱白、葱叶各取一半，不论配色或口感皆较佳。

食材处理的秘密

- ◎腌料中剩下的蛋汁，可以做成滑蛋、炒蛋或蛋花汤等，增添餐桌上的美味。
- ◎将肉类放入碗型容器中，依序加入调味料或腌料，用手抓拌均匀再用力摔打几下，使腌料与肉类充分结合、肉质柔软有弹性的动作，称作码味。牛里脊肉腌拌的过程中，腌料的次序不可颠倒：牛肉和酱汁先拌匀，最后再放蛋汁和淀粉，并且马上抓匀。

烹调过程的秘密

- ◎起油锅，一定要等锅烧热后再下油，牛肉才不会沾锅。锅够不够热，可以如此判断：锅中水渍烧干后，过一分钟即可；或先放1汤匙油入锅，见油起白烟，就表示锅够热了。
- ◎牛里脊过油，讲究的是火候与速度。一定要旺火、热油，将牛肉快速地倒入锅中，以锅铲顺同一方向迅速搅散，待肉一变色立即捞起，以迅速锁住肉汁，牛肉吃起来才会鲜美。



材料

材料：牛里脊肉230克，葱6棵，鸡蛋1个，蛋清半个

调味料：A料：酱油1/2大匙，油1/2小匙，淀粉1大匙 B料：香菇精1小匙，酱油1大匙，香油1/2小匙

以大火爆香青葱时，要注意别烧焦了，以免影响牛肉的口感。

难易指数 ★★★★★



食材处理



1 牛里脊切成薄片，再切成细丝。



2 牛肉丝放入碗中，加入一半蛋汁及A料。



3 以手抓拌均匀，再用油摔拌并静置约5分钟。(Tips)



4 葱洗净斜切成葱段。



烹调过程



1 锅中倒入1杯油烧热，放入牛肉丝快速拌炒一下，捞出。(Tips 1)



2 锅中留下1大匙油烧热，放入葱段炒香。(Tips 2)



3 待葱段炒至微软，加入牛肉丝拌炒。



4 再加入B料炒匀即可盛出。

Tips

经过摔拌的动作，肉丝会有弹性。

Tips

1. 牛肉丝极易熟，为避免炒老，放入热油锅中过油时，见牛肉颜色一变，即可盛出。
2. 也可把葱段放在漏勺中，将锅中热油淋入成半熟状态，随即用滴出的热油炒香香料，最后把牛肉丝和葱段一起加入，拌炒均匀即可。

食材挑选的秘密

◎牛腩的鲜度与嫩度，可用眼观和手指触压得知。血色深红，肉质较老且冰存较久；血色鲜红，肉质嫩又鲜。脂肪分布呈鹅黄、有弹性厚度者，肉质较老；松软色白的脂肪，表示肉质鲜嫩。

食材处理的秘密

- ◎炖牛肉前一天，于牛肉表层涂上干芥末，隔日再冲洗干净，可使牛肉易烂。
- ◎卤透的牛腩肉质很软，想要切得漂亮，可以先将牛腩放入冰箱，冻至肉硬一点再切比较好。切的时候，可以在刀面上抹一点油，如此切出来的刀口才会比较完整。
- ◎冷冻的牛腩，解冻8小时内必须进行烹调，以免影响新鲜度。

烹调过程的秘密

- ◎以炖煮时间来看，用高压锅比较快，可以节省大约一半的烹调时间。但是老式的隔水蒸法味道比较地道，汤汁最为清澈，肉汁也比较鲜美。
- ◎以普通汤锅来说，600克的牛腩要用1200克的水，卤制成900克的汤汁才会够味，炖好之后不宜再加水重复煮，否则会冲淡原来卤汁的味道。想在家做牛肉汤面，建议另外以500克大骨配1000克水，熬成500克的高汤。食用时，就以牛腩卤汁和大骨高汤各半，调成一碗汤面即可。
- ◎这道菜可用一半牛腩、一半牛筋来烹制。如以炖盅小火烹调，牛筋先煮30分钟，再放入牛腩同煮30分钟即可。



清炖牛腩



材料

材料：牛腩600克，葱2棵，姜1小块

调味料：黄酒1大匙，盐1大匙

品尝牛腩的鲜美原味，只靠葱、姜提味，就十分香醇。

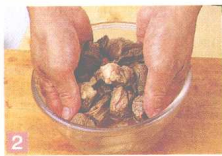
难易指数 ★★★★★



食材处理



牛腩洗净，切块，放入滚水中汆烫。



捞出后以冷水冲洗干净，沥干水分备用。



姜洗净，以刀稍微刮去外皮后，切片。

Tips

- 1.葱段打结后炖煮，才不会糊烂，使汤汁变浊。
- 2.炖煮牛肉时，最好选用砂锅，以大火烧开后，转小火慢炖，并加些陈皮及黄酒，或和胡萝卜、白萝卜炖煮，具有去腥及增加鲜味的作用。



烹调过程



葱洗净，打结备用。

(Tips 1)



把所有材料放入炖盅内。



加水至九成满后，再加入黄酒，然后放入蒸锅中，以大火蒸约1小时，加盐调味即可。(Tips 2)



中式煎牛排

上好的牛里脊是最佳的原料，可别煎得太熟，以免流失鲜美的肉汁。

难易指数 ★☆☆☆☆

好吃的秘密

食材挑选的秘密

◎除了牛里脊外，牛上脑和去骨牛小排也是优选之一，这两种牛肉油花较多，烹调后软嫩适口。

食材处理的秘密

◎新鲜的牛肉软嫩不易切片，可将牛肉放入冰箱冷冻30分钟后再切，厚度以不超过1厘米为佳。

◎切好的牛排，可加2~3汤匙的水浸泡一下，并抓拌3~4次让牛排出水、沥干，牛排吃水后组织会

较软化。然后加入腌料抓拌一下，最后再放入淀粉，并且快速抓匀，务必让腌料都能均匀地分布在每片牛排上。

烹调过程的秘密

◎煎牛排熟度的掌握，可在牛排入锅后心中默数得知：煎10秒钟约五分熟、15秒钟约六分熟、20秒钟约七分熟。建议煎15秒、六分熟就好，因为淋上酱汁烧热后，牛排的七分熟度最好吃。



材料

材料：牛里脊肉450克
小油菜6棵，蘑菇3朵
香菜20克，鸡蛋1个

调味料：**A料：**酱油1大匙，鸡粉、糖各1小匙，葡萄酒、淀粉各2大匙
B料：盐、色拉油各1小匙
C料：辣酱油1小匙，香油1/2小匙



食材处理



1 牛里脊切成1厘米左右的厚片。



2 加入**A料**，腌拌约10分钟。



3 鸡蛋打入碗中，打成蛋汁。



4 牛肉片放入碗中加入一半蛋汁。(Tips)



5 香菜洗净，切成细末备用。



6 蘑菇去蒂，小油菜去老叶，均洗净。



烹调过程

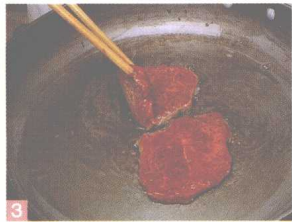


1 锅中倒入2杯水煮沸，放入小油菜及蘑菇，加入**B料**，煮至菜叶变软，立即捞出。

(Tips 1)



2 烫熟的蘑菇切片，但不切断。以刀面略压成扇状，连同烫熟的小油菜码盘备用。



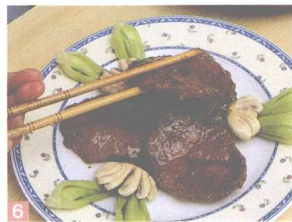
3 平底锅中倒入1大匙油烧热，放入牛里脊排。



4 待牛排煎至略呈焦黄，翻面再煎至焦黄。(Tips 2)



5 加入**C料**调味。



6 取出煎好的牛排，排入盘中，最后撒上香菜末即可。

Tips

剩余的蛋汁，可用来做成蛋花汤或滑蛋。

Tips

1. 余烫小油菜时，加入少许的盐及油，可使菜色保持鲜绿，不易变黄。

2. 牛排不要煎太久，煎至焦黄没有血水流出即可，肉质才不会变柴。



干煸牛肉丝

特色在于香气、嚼劲十足。烹调时，一定要用小火慢慢煸干牛肉丝。

难易指数 ★★★★★

好吃的秘密

食材挑选的秘密

◎芹菜选购时，宜选用叶片淡青绿色、靠近根部的梗不超过0.6厘米宽，吃起来既脆又嫩。

食材处理的秘密

◎芹菜切成长段后，去除的叶片不必急着丢弃，可加些柴鱼和叶片同煮熬成汤底，再加入肉类并勾芡即成肉羹。

◎牛里脊肉切丝，以长6厘米、宽0.5厘米者称为牛肉丝；宽1.5厘米者叫做牛柳。牛肉丝宜配蔬菜食用，牛柳适合吸收酱汁，口感浓郁。

烹调过程的秘密

◎煸炒牛肉丝时，先炸至七分熟，再煸成八分熟最好吃。一定要转小火慢慢煸炒，才能避免表里干焦程度不一。



材料

材料：牛里脊肉300克
芹菜150克，胡萝卜450克
红辣椒2个，姜3片

调味料：A料：辣豆瓣酱1/2小匙
B料：酱油、糖、香油各1/2小匙，花
椒粉1/4小匙，淀粉1碗



食材处理



1 牛里脊肉先切成薄片。



2 再切成细丝。(Tips)



3 胡萝卜去皮，洗净，切成细丝。



4 姜洗净、切末；红辣椒洗净、去籽、切丝；芹菜去叶片，均洗净，切成长段。

Tips

切牛肉丝时，要逆着肉的纹路将筋切断，炒出来的口感较软嫩。



烹调过程



5 锅中倒入2杯油烧热，放入牛肉丝。



6 以小火慢慢煸炒。



7 将每条牛肉丝煸成黑褐色。



8 加入A料爆香。(Tips 1)



9 与牛肉丝充分拌匀。



10 加入3大匙水煸炒。(Tips 2)



11 放入芹菜段、胡萝卜丝、姜末及红辣椒丝炒匀。



12 待配料炒至稍软，再加入B料炒至汤汁收干，即可盛出。

Tips

1.辣豆瓣酱是红辣椒加盐及蚕豆瓣发酵制成，味道香咸、鲜辣，色泽红润，有提味、增香的功效。

2.加入少量的水，可使牛肉丝更为软嫩；如不放水，口感较香酥。