

【中华美食频道热播栏目】

千味坊

美食天下系列

Qian Wei Fang

中华美食频道编著



● 山东科学技术出版社

千味坊

前言

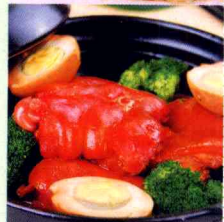
不记得是在什么地方看到过一句话：“美食”即“美味”，其实作者应该是在表达“美食的中心意义是味道”的含义，“全聚德”、“狗不理”、“德发长”、“东来顺”这些中国的老字号流传几百年仍然顾客盈门的秘诀就是“岁月更替移动万千、味道醇厚沉静恒久”，这也算是老字号的核心技术吧！

味道的操作重点是：调味，但为了调制“这味那口感”，就需要在油盐酱醋各色调味料的“枝枝蔓蔓”中，调调配配、加加减减，美妙的感觉就在这调配加减中。其实味道是一种说不出也无法计算的价值。

本书是依托数字电视卫星频道——“中华美食频道”诠释“味道”的热播栏目——《千味坊》编辑而成的，在向广大读者展示一道道美味绝伦的精品菜肴的同时，尽情演绎着“酸甜苦辣咸”本色五味。

本书按照“鱼虾鲜”、“肉禽香”、“果蔬爽”、“火热辣”、“苦辣酸甜生活本味”等味型进行菜品分类，每道菜都增添了味型、营养搭配、操作关键的“爱心贴士”，酸有醋的酸、水果的酸、葡萄酒的酸；辣有鲜椒的辣、干椒的辣、咖喱的辣、芥末的辣……，最普通的调味料、最易获得的家常食材，高品质的美味、简单容易做。《千味坊》带来千味变化得同时，带领我们的胃、我们的味蕾畅游着精彩的美食世界，是一本不可多得的厨房美味宝典。

说起味道自然涌出“闻香下马、知味停车”的名句，大自然的奇妙丰饶在一个小小厨房恣意展示，五光十色的调味突破食材搭配的常规，“美味”美食尽在《千味坊》！



千味坊
QianWeiFang



目 录

* 醇香浓郁鱼虾“鲜”

- 银芽炒蛤蜊 /1
- 姜葱海蛎子 /2
- 椒盐富贵虾 /3
- 美极海瓜子 /4
- 黄油基围虾 /5
- 葱油竹蛏 /6
- 蒜蓉开边虾 /7
- 香煎银鳕鱼 /8
- 西红柿炖鲑鱼 /9
- 泰式柠檬鱼 /10
- 豉油皇蒸鱼 /11
- 盐焗鱼 /12
- 鱼头豆腐汤 /13
- 五花肉小黄鱼炖萝卜 /14
- 红烧划水 /15

酥炸虾丸子 /16

松子鳊鱼 /17

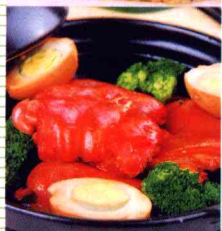
腰果虾球 /18

* 千滋百味肉禽“香”

- 芋艿椰子鸡 /19
- 茄子烧鸭条 /20
- 葱爆羊肉 /21
- 香菇焖鸽子 /22
- 白灼牛肉 /23
- 东坡肉 /24
- 猪脚黄金蛋 /25
- 亲子升频道 /26
- 玫瑰牛柳 /27
- 蹄筋炖老鸽 /28
- 麻油鸡 /29
- 姜母鸭 /30



千味坊



花椒乌骨鸡 / 31

椒盐排骨 / 32

蒜香排骨 / 33

核桃炖老鸽 / 34

花生鸡丁 / 35

板栗烧鸡 / 36

法式炸花枝 / 37

* 清清淡淡果蔬“爽”

培根大头菜 / 38

牛肉炒菜心 / 39

干贝菠菜 / 40

韭菜炒八带 / 41

明珠挂环 / 42

蒜苗炒腊肉 / 43

红烧茄子 / 44

排骨煮南瓜 / 45

咸蛋黄焗冬瓜 / 46

丝瓜炒蛤蜊 / 47

鱼肉酿尖椒 / 48

洋葱炒牛肉 / 49

芹菜炒鲜鱿 / 50

胡萝卜烧金钱肚 / 51

莲藕炖排骨 / 52

山药炖土鸡 / 53

香芋炒肉丝 / 54

银芽炒三丝 / 55

罗马牛肉 / 56

鱼露猪肉虾片 / 57

鲜果时蔬 / 58

火龙果炒鸡柳 / 59

猕猴桃炒鱼丁 / 60

香蕉脆皮鸡 / 61

凤梨虾球 / 62

雪梨炒肉片 / 63

紫萝牛肉 / 64

* 热情浪漫火辣“辣”

泰式脆皮豆腐 / 65

香辣蟹 / 66

沸腾鱼 / 67

水煮牛肉 / 68

香辣鸡翅 / 69

麻椒鸡丝 / 70

辣子鸡 / 71

杭椒牛肉 / 72

千味坊

鲜果虾球 / 73

回锅肉 / 74

虎皮尖椒 / 75

剁椒鱼头 / 76

咖喱鸡 / 77

咖喱虾 / 78

绿咖喱炸蛋 / 79

白咖喱牛肉 / 80

日本咖喱猪排饭 / 81

欧陆咖喱牛排 / 82

酸辣杂拌 / 83

沙朗牛排 / 84

黑胡椒牛柳 / 85

鱼香肉丝 / 86

四川酸菜鱼 / 87

味噌三文鱼汤 / 88

鱼香茄子 / 89

宫保鸡丁 / 90

杏香牛排 / 93

碧螺春凤尾虾 / 94

毛峰炒肉丝 / 95

红茶狮子头 / 96

西湖牛肉羹 / 97

君山银针鱼片 / 98

苦丁鸡柳 / 99

红葡萄酒煮匈牙利牛肉 / 100

味噌海鲜 / 101

啤酒鲤鱼 / 102

腊鹅烧百叶 / 103

五花肉酸白菜 / 104

扬州煮干丝 / 105

西柠煎鸭脯 / 106

酸菜肚片锅仔 / 107

糖醋排骨 / 108

香橙猪排 / 109

麦芽糖陈皮油爆虾 / 110

红烧羊肉 / 111

酒酿圆子 / 112

香橙藕片 / 113

可乐鸡翅 / 114

茄汁鲳鱼 / 115

✱ “苦、腊（辣）、酸、甜”——生活本味

白果炒猪肚 / 91

咸蛋苦瓜 / 92



千味坊



- 大良炸鲜奶 / 116
- 拔丝苹果 / 117
- 冰糖烧河鳗 / 118
- 蜜盏南瓜 / 119
- 三丝鸡蛋卷 / 120
- 冰糖银耳炖木瓜 / 121

* 千“斤”易得， 一“酱”难求

- 酱爆兔肉 / 122
- 鹅肝酱烩虾球 / 123
- 法式鹅肝 / 124
- 千岛小牛排 / 125

- 意面酱猪排通心粉 / 126
- XO 酱炒海螺 / 127
- 吱吱生菜 / 128
- 京酱肉丝 / 129
- 柱侯牛腩 / 130
- 豆瓣鲈鱼 / 131
- 虾酱鱿鱼 / 132
- 沙茶烧鸡 / 133
- 豉汁鱼头 / 134
- 韩国大酱海鲜汤 / 135
- 香菇酱油银鳕鱼 / 136

醇香浓郁鱼虾“鲜”

蛤蜊学名杂色蛤仔，它不仅价格便宜，味道鲜美，而且营养丰富，并具有医疗保健的神奇效果。现代医学认为：一日三次食用蛤蜊可治疗糖尿病；将蛤蜊与韭菜搭配食用，可以预防甲状腺肥大，腹胀等疾病。今天 Jimmy 就为大家制作一道银芽炒蛤蜊，让大家吃出美味，吃出健康。

主料：

蛤蜊 500 克。

配料：

洋葱 70 克、葱 10 克、姜 10 克、银芽 350 克。

调料：

盐 3 克、糖 3 克、鸡粉 3 克。

制作方法：

1. 洋葱切丝，葱切段，姜切丝。
2. 将蛤蜊置于沸水中煮熟张开，出锅剥壳留蛤蜊肉备用。
3. 热锅凉油，放入洋葱丝、银芽煸炒略熟放入盐、糖、鸡粉调味，再下入蛤蜊肉、葱段、姜丝翻炒 2 分钟装盘即可。

银芽炒蛤蜊



醇香浓郁鱼虾“鲜”

姜葱海蛎子

牡蛎俗称海蛎子,是深受大家喜爱的一种贝类海鲜。我国自古有冬至至清明,蚝肉肥晶晶的说法。但目前我国已采取立体养殖法,所以全年我们都能享受到这种美味。海蛎子蛋白质含量很高,并含有多种维生素,对美容养颜,提高免疫力有神奇的功效,被誉为海底牛奶。今天 Jimmy 就为大家制作一道姜葱海蛎子,让大家品尝一下海底牛奶的美味。

主料:

海蛎子 750 克。

配料:

洋葱 50 克、葱 10 克、姜 20 克。

调料:

盐 2 克、糖 2 克、鸡粉 2 克。

制作方法:

1. 洋葱切片、葱切段、姜切片备用。
2. 将海蛎子置于沸水中至七成熟捞出,然后取出海蛎子肉备用。海蛎子壳摆盘中待用。
3. 热锅凉油,放入洋葱片、姜片翻炒,再放入海蛎子肉略加翻炒,撒上葱段炒熟装入海蛎子壳上面即可。

醇香浓郁鱼虾“鲜”

虾虎又名琵琶虾，是一种穴居型虾类，虾虎肉质有弹性，卵成熟时为膏状，品尝起来格外鲜美。更加难得的是，虾虎蛋白质含量高达20%，脂肪含量仅为0.7%，再加上它富含多种维生素，使得虾虎成为了补肾壮阳，排毒养颜的佳品。今天Jimmy就用虾虎为大家带来一道椒盐富贵虾，让大家品尝一下这种不寻常虾类的不寻常味道。

主料：

虾虎 500 克。

配料：

洋葱 50 克、香葱 10 克、姜 10 克、红椒 20 克。

调料：

椒盐 25 克。

制作方法：

1. 洋葱切丝，香葱切段，姜切丝，红椒去籽切丝，虾虎剪去刺。
2. 将虾虎置于六成热的油中炸3分钟成熟，取出备用。
3. 热锅凉油，放入洋葱、红椒、姜丝、葱段翻炒，再放入虾虎略加翻炒撒上椒盐出锅即可。

椒盐富贵虾



醇香浓郁鱼虾“鲜”

美极海瓜子



古人有咏海瓜子的诗写道：冰盘推出碎玻璃，半杂清葱半带明。莫笑老婆牙齿***。可见从古至今海瓜子一直是人们喜欢的小海鲜之一，今天 Jimmy 用别具一格的方法为大家烹饪的这道美极海瓜子，相信您一定没有尝过，但是尝过的人们就一定会爱上它。

主料：

海瓜子 350 克。

配料：

香葱 10 克、姜 10 克、鸡蛋 150 克。

调料：

盐 5 克、鸡粉 5 克、美极酱油 10 克。

制作方法：

1. 香葱切葱花，姜切末，鸡蛋加盐、鸡粉、水适量均匀搅拌成蛋液备用。
2. 将调好味的蛋液入汤盘中再放入蒸锅蒸 5 分钟成熟即成鸡蛋羹（水炖蛋）备用。
3. 热油下入姜末爆香，放入海瓜子翻炒，加美极酱油、鸡粉、水少许煮 2 分钟成熟出锅即可。
4. 将炒好的海瓜子盛放在鸡蛋羹（水炖蛋）上即可。

醇香浓郁鱼虾“鲜”

捕基围虾的过程非常有趣，虾肉的味道当然也非常鲜美。基围虾肉质细嫩，非常容易消化吸收，适合老年人，儿童及病人食用。今天这道充满了黄油奶香味道的虾，酥脆的外壳下是细嫩的虾肉，味道到底如何由您来评定。

主料：

基围虾 500 克。

配料：

红椒 20 克、姜 10 克、香葱。

调料：

黄油 20 克、芝士粉 20 克、鱼露 10 克。

制作方法：

1. 将虾头及虾须剪掉，腹部剖开，鱼露腌制入味，红椒切丁、姜切丁、香葱切段备用。
2. 热油烧到七成热时将虾炸 2 分钟至金黄色出锅备用。
3. 锅留余油下入黄油爆香红椒丁、姜丁，将虾、芝士粉入锅，翻炒片刻加入葱段出锅装盘即可。

黄油基围虾



醇香浓郁鱼虾“鲜”

葱油竹蛭



蛭子是一种贝类海鲜，肉质鲜嫩而且药用价值很高，蛭子肉富含钙磷铁等微量元素，常吃可治疗产后虚寒，烦热痢疾，蛭子的贝壳研磨成粉也可以治疗胃痛及喉咙痛。今天 Jimmy 就用油泼的方法为大家带来一道葱油竹蛭，让大家品尝一下港式做法为大家带来的不同味道。

主料：

竹蛭 350 克。

配料：

红辣椒 30 克、姜 10 克、葱 10 克。

调料：

盐 2 克、糖 2 克、鸡粉 2 克。

制作方法：

1. 姜、红辣椒去籽切丝，葱切段。
2. 竹蛭放入沸水中烫开出锅去半壳摆盘备用。
3. 热锅凉油，煸炒红椒丝、姜葱丝至香，再下入竹蛭肉、盐、糖、鸡粉调味，浇在竹蛭壳上即可。

醇香浓郁鱼虾“鲜”

色拉油是调配凉菜中所使用的一种油，海虾一般的做法是蒸制，如果这两种东西结合在一起会创造出何种不同的口味呢？下面就看看 Jimmy 是怎样将色拉油与虾完美结合，做出这道颜色红艳，味道鲜美的蒜蓉开边虾。

主料：

虾 300 克。

配料：

葱花 100 克、蒜泥 200 克。

调料：

盐 5 克、糖 2 克、鸡粉 2 克、胡椒粉 2 克。

制作方法：

1. 将虾头和虾须剪掉，从背面将虾对半切开。
2. 用色拉油将蒜蓉爆炒香，再加入盐、糖、鸡粉、胡椒粉调匀成蒜泥汁浇在虾上。
3. 将蒸锅中的水烧开，再把虾放入锅中蒸制 5 分钟后出锅。
4. 热锅放少许油烧七成热，爆香葱花，浇在虾上即可。



蒜蓉开边虾

醇香浓郁鱼虾“鲜”

香煎银鳕鱼



鳕鱼又叫明太鱼，肉质厚实，细刺极少，肉甘味美。它富含蛋白质，脂肪含量低，因此，北欧人将它称为“餐桌上的营养师”。今天 Jimmy 为大家做的这道香煎银鳕鱼，它不仅含有丰富的营养，更融入了牛奶黄油等的醇香，实在是一道色香味俱全的美味佳肴。

主料：

鳕鱼 350 克。

配料：

洋葱 50 克、香菜 20 克、面粉 50 克、黄油 20 克、美极酱油 20 克。

调料：

盐 2 克、糖 2 克、鸡粉 2 克、水生粉 10 克（水加生粉调匀）。

制作方法：

1. 将鳕鱼洗净去鳞切片用盐腌制，洋葱切丁，香菜切末。
2. 将鳕鱼裹面粉入五成热的油锅中过油炸熟后取出摆盘备用。
3. 用黄油煸香洋葱，用美极酱油、鸡粉、糖等调味略烧 2 分钟加水生粉勾芡后浇到银鳕鱼上，再撒上香菜末即可。

醇香浓郁鱼虾“鲜”

对于鲑鱼，民间有“山有鹧鸪獐，海里马鲛鲑”的赞誉。因为鲑鱼其肉质细腻、味道鲜美、营养丰富，含丰富蛋白质、维生素A、矿物质等营养元素。现如今鲑鱼的烹调方法也是多种多样，今天就用西红柿与鲑鱼搭配。做出一道汤汁酸甜，鱼肉嫩滑的西红柿炖鲑鱼，一起来尝尝吧！

主料：

鲑鱼 500 克。

配料：

西红柿 150 克、葱 20 克。

调料：

盐 5 克、糖 3 克、鸡粉 5 克。

制作方法：

1. 鲑鱼洗净去内脏，葱切段、西红柿切块。
2. 热锅先将鲑鱼段放入六成热的油锅中煎成金黄色出锅备用。
3. 锅留余油将西红柿入锅翻炒片刻，放入鲑鱼加水炖5分钟，加盐、糖、鸡粉调味至浓稠状即可出锅。
4. 出锅前放入葱段就可以了。

西红柿炖鲑鱼



醇香浓郁鱼虾“鲜”

泰式柠檬鱼



鲈鱼又称花鲈，为上等鱼类，在我国食用历史悠久，有健脾、补气、益肾、安胎的功效。鲈鱼肉质坚实洁白，不仅营养价值高，而且口味鲜美，王昌龄曾有诗云：“忽忆鲈鱼脍，扁舟往江东。”由此可见鲈鱼之味美。今天 Jimmy 就用鲈鱼教大家做一道具有异国风味的泰式柠檬鱼，让您品尝一下这道泰国名菜，喜欢酸辣口味的朋友赶快跟随 Jimmy 来进行这次“异国之旅”吧。

主料：

鲈鱼 500 克。

配料：

柠檬 100 克、小尖红辣椒 50 克、香菜 50 克。

调料：

盐 2 克、鱼露 10 克、糖 15 克、白醋 5 克、鸡粉 2 克。

制作方法：

1. 将柠檬榨汁，小尖红辣椒、香菜切末，鲈鱼洗净去鳞去内脏切块备用。
2. 将鱼露倒入柠檬汁碗中，加入鸡粉、盐、糖、白醋等调味和辣椒末、蒜末混合成酸辣泰式汁，然后将调好的泰式汁浇在鱼身上。
3. 将鱼放入蒸锅中蒸 10 分钟成熟取出撒上香菜即可。