

巧手一招鲜

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

QIAOSHOU YIZHAO XIAN



◎ 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

巧手一招鲜/史正良著. 一成都: 四川科学技术出版社
2008.8

(大师陪你下厨房)

ISBN 978-7-5364-6488-9

I. 巧… 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040766号

摄影 / 王旭

责任编辑 / 程蓉伟

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

巧手一招鲜

..... 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 978-7-5364-6488-9

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: 028-86258668 邮编: 610031

如蒙购本书请与本社发行部联系



大师陪你下厨房

QIMOSHOU YIZHIMO XINMI



巧手一招鲜

◎ 史正良 / 著

四川出版集团 四川科学技术出版社



目录

CONTENTS



凉菜

- 4 美味凉菜面面观
- 6 水豆豉拌南瓜丝
- 8 五香腐竹
- 9 紫菜虾卷
- 10 芝麻桔梗
- 12 银芽糊突鸡
- 13 香葱拌耳丝
- 14 冲菜拌鹅肠
- 15 柠汁猪排
- 16 橙汁哈密瓜
- 18 菊花豆角丝
- 19 醪糟银杏
- 20 果汁娃娃菜
- 22 辛香肚片
- 23 椒叶拌牛肚
- 24 桃仁拌鸭胗
- 25 香糟鱼条

- 26 腐乳腰丝
- 28 骨酥鲫鱼
- 29 椒麻盐水虾
- 30 泡菜海蟹

32 热菜烹制秘诀

- 34 菠萝八宝
- 35 蟹肉蒸水蛋
- 36 田园时蔬
- 37 西红柿烧豆腐
- 38 孜然土豆串
- 40 香辣兔片
- 41 银杏烩四珍
- 42 香花鸡丝
- 43 菠萝里脊
- 44 西红柿鸡冻

热菜

- 46 椒盐扳指
- 47 芸豆烧排骨
- 48 魔芋烧鸭
- 49 青豆烧米粉肉
- 50 辣椒炒猪排
- 51 椒香白灼腰
- 52 鱼香鸽蛋
- 54 韭黄蛭子
- 55 木樨蛭子
- 56 锅巴虾仁
- 58 肉片炒毛蛤
- 59 老干妈蒸牡蛎
- 60 泡椒蒸花螺
- 62 红烧黄花鱼
- 63 大千干烧鱼
- 64 东坡鳊鱼
- 66 粉丝鳊鱼
- 68 椒麻小鱼儿

汤类

- 69 烹制汤的秘诀
- 70 酸菜土豆汤
- 71 海带排骨鲜藕汤
- 72 墨鱼猪脚汤
- 74 煎蛋菠菜虾仁汤
- 75 番茄皮蛋汤
- 76 京酱素菜汤
- 78 海鲜疙瘩汤
- 79 淮杞羊肉汤





美味凉菜面面观

MEI WEI LIANG CAI MIAN MIAN GUAN

请客吃饭，稍微讲究一点都会点上几个凉菜，我们这里所说的凉菜不仅仅是指凉拌菜，它还包括拌、泡、腌、卤、熏、冻、炸收、糟等多种技法，通过这些技法烹制出来的冷吃菜肴，我们都称它为凉菜。

拌

拌菜是把材料切成丝、条、片、块等，再加上调味料拌匀的烹饪方法。拌菜大致可分为生拌、熟拌、温拌、热拌等。生拌是将食材改刀后，加上各种调味品直接拌成的，如拌素三丝等；熟拌是将生料加工熟制，晾凉后改刀，加上调味品调拌而成，如凉拌白肉等；温拌是将原料先用开水烫一下或煮熟后晾温，加调味品拌匀即可；热拌是将原料用开水烫过或煮过，趁热加入调味品拌匀，如热拌虾片等。拌菜具有脆嫩爽口、酸辣适宜、清淡不腻的特点。

泡

泡即盐泡。盐泡就是用盐水泡菜，具体做法是：将食材洗净，出坯（用淡盐水腌渍。目的是去除食材上的细菌）后，把矿泉水与花椒、红辣椒、香料、嫩姜、盐、红糖等调料搅匀，倒入泡菜坛子中，再放入食材，盖上坛盖，掺入坛沿水，经过一定时间的自然发酵即成泡菜。第一道泡菜时经一年的盐水是老盐水。

腌

腌是把原料在调味汁中浸渍，或用调味品加以涂抹、拌和，使原料中部分水分排出，调料渗入其中的烹饪方法。腌的方法很多，常用的有盐腌、糟腌、醉腌。蔬菜类的一般用盐来腌制，把原料放入盐水中浸渍或用盐拌和；肉类的原料需要经过

煮或余水处理后再用盐和糟卤、糟油腌渍。鲜嫩的原料加热时间短些，以断生为好；质地老的原料加热时间长些，以煮到刚熟为好。腌菜具有鲜嫩清脆、酸甜开胃的特点。常见菜有辣白菜、腌鱼，盐水鸭等。

③ 卤

卤是把原料洗净后，放入调制好的卤汁中烧煮成熟，让卤汁渗入原料之中，晾凉后食用的一种冷菜的烹饪方法。适宜做卤味的原料很多，鸡、鸭、猪舌、肫肝、豆腐干等都是理想的选择。卤菜具有软烂浓香、味鲜质嫩、肥而不腻、清淡适口、汁浓醇香的成菜特点。常见菜有卤肥肠、卤猪蹄、卤鸭等。

③ 熏

熏是将已经处理熟（或卤、或烧、或炸）的主料，再用烟加以熏制的一种烹饪方法。也有将主料先用烟熏后再用其他方法烹制的做法。熏菜一般适用于鱼、鸡、鹅等动物性原料。熏菜具有色泽光亮美观、烟香不腻、保存时间长等特点。常见菜有熏鸭、熏鱼、熏五香羊肉等。

③ 冻

冻是利用动物类原料中的胶原蛋白经过蒸煮后充分溶解，冷却后能凝结成冻的特点形成的烹饪方法。冻菜一般选用富含胶原蛋白的猪肉皮，猪肘、鱼皮、带皮羊肉等，若含胶量较少的原料，可在原汤中加入一些琼脂、肉皮冻等。冻菜具有入口即化、晶亮柔韧、酥烂滑润、咸甜鲜香、凉爽适口等特点，常见菜有水晶凤爪、五彩水晶冻、羊肉糕冻等。

③ 炸收

炸收是将经过清炸的半成品入锅，加少量汤汁酌情调味后，用中火或小火慢烧，使其汤汁收汁亮油、回软入味的烹饪方法，这种方法常见于川式凉菜制作。用炸收方法制作出来的凉菜，成菜具有酥松润气、干香滋润、化渣利口等特点。常见菜有花椒鸡丁、糖醋排骨、陈皮牛肉、芝麻肉丝、麻辣兔块、葱酥鲫鱼等。

③ 糟

糟是江浙凉菜的一种制作方法，有生糟、熟糟之分。生糟是用糟和盐来腌生的原料；熟糟是用酒糟、黄酒、盐、糖和各种香料调制糟卤来腌浸烧熟冷却的各种原料。糟菜有酒香而无酒味，特殊的糟香令人胃口大开。适宜做糟菜的原料很多，猪牛鸡鸭、鱼虾蟹贝、毛豆茭白、花生面筋皆可。





南瓜的丝状物语

家常

水豆豉拌南瓜丝

【材料】(Ingredients): 南瓜200克, 青椒半个, 泡椒8个, 泡姜1大匙, 水豆豉1大匙, 葱花1小匙

【调料】(Seasonings): 生抽1小匙, 白糖、味精、辣椒油、香油各适量

【做法】(Methods):

- 1 南瓜去皮切成约5厘米长的丝, 放沸水锅内氽烫一下, 捞出放盘内摆好; 青椒切同样的细丝。
- 2 泡椒去蒂、籽, 加入泡姜、水豆豉一同剁细, 放碗内加入调料调匀, 淋入南瓜丝盘四周, 葱花放周围调料上, 青椒丝撒瓜丝顶部。
- 3 食用时将南瓜丝与调料一同拌匀即可。

大师一点通

1. 使用生抽是为了避免颜色过重, 破坏视觉效果。生抽是酱油中的一种, 色泽浅淡红润, 滋味鲜美, 味道比较咸, 而老抽则为棕褐色并且有光泽, 口感鲜美而微甜。

2. 自己动手做水豆豉: 将黄豆洗净、浸泡一段时间, 入锅加水煮熟, 捞出沥干水分, 用纱布包好置于干燥处, 用稻草、棉布捂上三四天发酵后取出, 用盐、姜末、湖辣椒粉、花椒粉、白酒等拌匀, 装入坛中密封15天即成。

口味也可这样变!

如果喜欢麻辣口味的, 可以将花椒放锅内用微火炒香, 取出后, 用擀面杖碾碎成末, 撒在南瓜丝上拌匀食用即可, 是典型的川式麻辣。

聪明换材料!

这是一款可以将材料任意搭配的菜肴: 主食材南瓜是一种百搭菜, 为了缩短烹饪时间, 可以简化辅料, 将泡姜、泡椒、水豆豉换作瓶装辣豆豉, 直接拌食即可, 方便且下饭; 同样道理, 也可以将南瓜丝换作其他食材, 如去火清热的苦瓜丝, 爽口开胃的心里美萝卜丝, 便宜却清香无比的黄瓜丝, 甚至也可以将这些“丝”字辈的食材来一个大杂烩, 不仅颜色怡人, 且口感非常丰富。



南瓜
的辣物語

『水豆腐炒南瓜』



气菜人的

五香

③五香腐竹③

③③【材料】(Ingredients):

干腐竹3根，泡红辣椒2根，姜1块，蒜3瓣，青蒜1根，精炼油500克（约耗75克）

③③【调料】(Seasonings):

高汤1大碗，盐1小匙，醃糟汁1大匙，胡椒粉、鸡精、老抽、五香粉各适量

③③【做法】(Methods):

1. 腐竹用冷水泡涨后捞出，斜切成2厘米长的段，挤干水分；泡红辣椒去蒂、籽，切短节；姜、蒜切片；青蒜苗洗净切段。
2. 锅内放油，烧至七成热，把腐竹放入炸成浅黄色

捞出控油。

3. 锅内留底油，加入泡椒段、姜片、青蒜苗段、蒜片炒香，加入高汤烧开，下腐竹，加盐、胡椒粉、醃糟汁、鸡精、老抽、五香粉，用小火慢烧至汁浓亮油，装盘即成。

大师一点通

1. 腐竹的营养价值高，但患有肾炎及肾功能不全者最好少吃，否则会引起血中非蛋白氮增高，加重病情。糖尿病酸中毒病人以及痛风患者，或正在服用四环素、优降灵等药的人也应慎食。

2. 炸腐竹时火力要适当，不可过高，否则很容易炸焦脆，炸之前要充分将其水分挤干，以免因热油外溅烫伤皮肤。

紫菜虾卷

咸香味

【材料】(Ingredients):

面粉150克,鸡蛋3个(2个打成蛋液,另1个取蛋清),虾仁150克,紫菜2张

【调料】(Seasonings):

A:盐、味精、白酒各1小匙,姜葱汁1大匙,胡椒粉、色拉油各适量,水淀粉少许

B:高汤1大匙,盐、香油、味精各适量

【做法】(Methods):

1. 面粉加清水少许调成稀糊,加入一半鸡蛋液和少许盐调匀。
2. 锅置火上,小火烧热,用洁净毛巾沾少许油均匀擦拭锅内各处,将蛋液倒入锅内,迅速将锅上下倾斜转动,使蛋液均匀粘在锅壁上形成蛋皮,熟后取出晾凉。
3. 虾仁去沙肠洗净,捣烂成泥,加入清水、调料A拌匀,然后再加入鸡蛋清搅匀成为虾泥。
4. 蛋皮抹上鸡蛋液,铺上一半虾泥后加紫菜片压平紧,再抹上余下虾泥,裹成卷,用牙签插上气眼,入蒸笼用小火蒸熟,取出晾凉,切片,入盘内摆成“风车形”,将调料B调匀,淋上即成。



大师一点通

1. 制蛋皮时火力宁小勿大,否则易糊,另外油的用量也要适宜,多则吃油,少则易粘锅。

2. 记住一定要在蛋卷上插几个气眼,否则蒸制时易使其变形,影响成品效果。

口味也可这样变!

紫菜蛋卷熟后摆盘,不浇淋调料B,而改之以蘸食芥辣,风味更突出。

聪明换材料!

此菜只用紫菜、熟糯米饭、黄瓜和胡萝卜条卷裹成形,再用竹帘紧实切段,就是一款漂亮的寿司饭团。





香甜口的

香酥梗

芝麻桔梗

【材料】(Ingredients): 干桔梗500克, 去皮芝麻50克, 葱片、姜片、西红柿丁各适量

【调料】(Seasonings): 盐、白糖、香油各1小匙, 精炼油500克(约耗100克)

【做法】(Methods):

- 1 桔梗泡涨, 洗净, 用手撕成约0.4厘米粗的条, 再切成约5厘米长的段, 用冷水漂尽苦味, 沥干水分; 锅内放油烧至七成热, 将桔梗炸成浅黄色, 待皮酥内软后捞出控油。
- 2 锅置火上, 用小火将锅烧热, 放入芝麻炒酥香。
- 3 锅内放少许油, 将白糖用小火炒至浅黄色、起泡, 立即加入清水、桔梗、盐, 用小火慢烧至汁浓、水干时, 不断翻炒至棕红色, 起锅晾凉, 加入香油拌匀, 撒上芝麻再拌匀即可。



大师一点通

1. 泡发桔梗时要用冷水, 中途多换几次水, 以去苦味。
2. 炒芝麻时干炒, 热锅小火, 以免炒糊; 炒白糖至浅黄色、起泡时即加水 and 桔梗, 用微火慢烧至水干汁浓, 翻炒至棕红色即起锅, 晾冷后再加香油和芝麻拌匀。

口味也可这样变!

1. 为遮盖桔梗的苦味, 可以使用重麻重辣的香辛辅料, 如干辣椒、辣椒油、蒜末、姜末, 可按照个人喜好, 将其按比例搭配, 拌匀食用。
2. 用鲜桔梗煎汤喝, 对肺癆咳嗽、痰多有明显的疗效和辅助治疗的作用。其制法: 将两茶匙的桔梗加入一杯热开水中, 浸泡约十分钟后, 过滤即可饮用, 可添加蜂蜜增加口感。

香甜口的

『芝麻桔梗』

五色 11 圖



滋味超乎想象的

怪味

银芽糊突鸡

【材料】(Ingredients):

嫩公鸡1只, 绿豆芽150克, 姜末1大匙, 葱丝适量, 蒜泥1大匙, 熟芝麻少许, 精炼油75克

【调料】(Seasonings):

高汤、芝麻酱、白糖、美极鲜味汁、酱油、醋、盐、味精、香油、老干妈香辣酱、辣椒油各适量

【做法】(Methods):

1. 嫩公鸡洗净, 放入80℃热水中, 用小火煮12分钟后关火, 加盖浸泡至熟, 捞出晾冷, 撕成粗丝。
2. 绿豆芽去两头后洗净, 汆烫捞出, 沥干水分, 晾冷放盘内垫底。

3. 鸡丝放豆芽上, 加姜末、蒜泥, 将所有调料调匀, 淋入菜上, 撒葱丝和少许熟芝麻在鸡丝上即成。

大师一点通

1. 芝麻酱和蒜泥的用量要适当地多一些, 以突出本菜的风味与独特的香味。
2. 平时用来煮猪大骨棒、排骨或五花肉的原汁不要丢弃, 密封保存在冰箱即可当作高汤随用随取; 也可用鸡粉加清水调匀煮开; 实在没有高汤, 用清水也一样可以成菜, 不影响风味。
3. “糊突”为宁波方言, 意为“煮得烂糊”, “突”, 文火慢炖, 从这个字你也能想象出“糊突鸡”的好味道了。

香葱拌耳丝

家常味



【材料】(Ingredients):

猪耳300克, 细香葱100克, 鱼腥草50克



【调料】(Seasonings):

盐适量, 干辣椒段20克, 花椒25粒左右, 水豆豉20克

A:泡椒水

B:酱油、盐、姜汁、白糖、味精、醋、辣椒油各适量



【做法】(Methods):

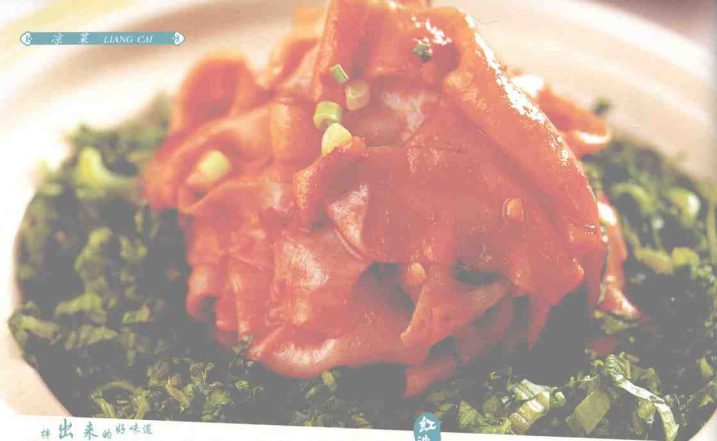
1. 猪耳刮洗净, 煮至七成热捞出晾凉, 修去耳根, 切粗丝, 用调料A略腌。
2. 香葱与鱼腥草择洗干净, 香葱拍破切段, 与鱼腥草一起加少许盐码味, 放盘内垫底, 将猪耳丝挤出挤干水分放上面。

3. 锅置火上, 用微火烧热, 将干辣椒段、花椒用微火炒酥香, 用刀铡成细末; 水豆豉剁细末, 然后一同放碗内, 加入调料B调匀, 淋到盘内耳丝周边即成。

大师一点通

1. 煮猪耳前可以先将其余烫一下, 再冷水下锅煮制, 这样可以去除异味, 这种制法也适用于其他荤类原料; 也可在熟食店买回熟猪耳, 直接加上上述各料拌匀即可。
2. 如果没有现成的泡椒水, 可以自己动手做: 将尖椒去蒂、籽, 切碎末, 加适量盐、清水(以淹过为宜)、花椒、苹果、八角、白酒浸泡一段时间, 滤去渣滓即成。
3. 鱼腥草只能吃白根和叶, 食用时必须用冷水浸泡, 以消除其异味。





拌出来的好味道

③ 冲菜拌鹅肠 ③



【材料】(Ingredients):

鲜鹅肠150克, 芥菜心200克, 葱花1大匙



【调料】(Seasonings):

A: 盐、料酒各适量

B: 盐、味精、米醋、芥辣根、辣椒油、生抽、花椒油各适量



【做法】(Methods):

1. 芥菜心洗净, 沥干水分, 切成细短丝; 干锅置火上, 用小火烧热, 下入芥菜心丝干炒数下, 捞出趁热放容器内压紧, 加盖密封放一夜, 取出放盘内垫底。
2. 鹅肠洗净, 切成约10厘米长的段, 放沸水中加调

料A余烫断生捞出, 沥干水分, 晾凉后放芥菜心上。

3. 将调料B调匀, 淋在芥菜心上, 葱花撒鹅肠上即成。

大师一点通

1. 炒芥菜千万別放油, 炒后入容器内一定要压紧封严, 否则不冲。冲菜做的时间比较长, 一次可多做些放冰箱储存。吃冲菜时不能太性急, 否则入口的冲味太大, 会让你的鼻子感觉不舒服。

2. 鹅肠的余烫断生即可, 并且洗净, 以免有异味。

口味也可这样变!

此菜亦可用贵州的糟辣酱加水豆豉拌鹅肠, 或拌麻辣味, 咸辣味都可以, 同样风味独具、鲜美可口。

膜酸甜就是它

③柠汁猪排③

酸甜排

③③【材料】(Ingredients):

猪排骨500克, 莴笋20克, 葱1根(部分切段, 部分切片), 姜片适量, 熟芝麻少许, 精炼油500克(约耗100克)

③③【调料】(Seasonings):

白糖5大匙, 瓶装浓缩柠檬汁1杯

A: 盐、胡椒粉、料酒各适量

B: 盐、胡椒粉各少许, 料酒、醪糟汁各1大匙

C: 盐少许, 蜂蜜2大匙, 白醋1大匙, 芝麻油1小匙

③③【做法】(Methods):

1. 猪排骨切成3厘米长的段, 放冷水中漂尽血水后捞出, 放入沸水锅中氽一下捞出, 沥尽水分, 加入姜片、葱片、调料A拌匀, 腌渍入味, 上屉蒸至六成熟, 拣去姜片、葱片, 沥干水分, 放入七成热油内炸至浅棕红色捞出。

2. 锅内放少许油, 加入白糖用小火炒至翻泡、呈浅棕红色时倒入适量清水, 放排骨、葱段, 加入调料B, 用小火慢烧至汤汁浓稠时, 再加入鲜柠檬汁不断翻炒, 至汁浓油亮、色呈棕红时起锅, 晾凉后撒上熟芝麻拌匀装盘。
3. 将莴笋切细丝, 用清水浸泡后挤干水分, 加入调料C拌匀, 点缀在排骨四周即成。

大师一点通

1. 排骨一定要漂尽血水; 猪排的腌渍时间要稍长一点, 色才美观, 也容易入味。
2. 炒糖色时切记要小火, 甚至可以将锅端离火口, 用勺不停地均匀推转, 以免焦糊。以色为浅棕红为高手境界。

