

8

汗汗

养生馆

Health Museum

口味变变菜

韦杨丽 编著

老菜新做，新菜巧做，营养新滋味
 来来回回都是那几个菜，
 是不是觉得味同嚼蜡？

换种烹调方式或调味方法，会有不同的感受噢！
 大厨支招，教你做菜，让你吃得舒心，吃得爽口！

第8季

078

广东出版集团
 广东人民出版社

NEW



汗牛养生馆
Health Museum

第八季

078

变口味菜

本书分为可口咸味菜、爽口辣味菜、变变滋味菜三个部分，每道菜都附有详细的制作过程和营养滋味分析，语言通俗易懂，教你老菜新做、新菜巧做，巧妙变换烹饪方式和调味方法，做出新鲜美食，品尝到别具格调的口味菜。



策划出品

汗牛文化
HANNU CULTURE

更多图书，

请登录汗牛图书在线：

www.hanniubook.com

8.00

ISBN 978-7-218-06671-4



9 787218 066714 >

定价：80.00 元（共10册）

8

口味 变变菜

韦杨丽
编著



汗汗养生馆
Health Museum

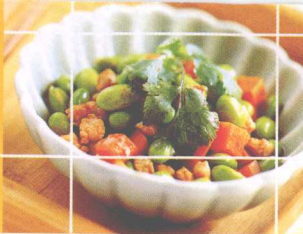
第8季

078

广东出版集团
广东人民出版社

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongshu.com

PREFACE 前言



下班应酬，满桌的鸡鸭鱼肉，还没动筷子，荤腥味就“洋溢”喉间，更别提胃口了，连吃菜也是象征性地吃几口。亲朋好友相聚，少不了要吃香喝辣一番，但在酒店里，看到满桌的佳肴，来来回回都是那几个菜式，即使菜品的卖相不错，也觉得无趣。在家里，一日三餐，经典的家常菜式，好像就那么几个菜轮流吃，没什么变化，也提不起胃口。

针对以上现象，汗牛文化精心编制了这本《变变口味菜》。全书分为可口咸味菜、爽口辣味菜、变变滋味菜三个部分，每个部分都收集了多道颇具特色的营养美食。书中每道菜都附有详细的制作过程和营养滋味分析，语言通俗易懂，教你老菜新做、新菜巧做，巧妙变换烹饪方式和调味方法，做出新鲜美食，品尝到别具格调的口味菜。

除《变变口味菜》之外，本套时尚居家系列丛书还包括《家庭营养师》《刀工与刀法》《盘饰与围边》《自制调味料》《饭后水果拼》《自制开胃菜》《咱家经典汤》《厨房巧整理》《烹饪小窍门》，共十个分册。从日常厨房整理收纳到烹饪窍门、饮食营养，从家常口味烹饪到自制特色小吃，从美味爽口汤菜到饭后清新水果，我们都倾情奉上，为你提供全方位的时尚居家技巧和饮食营养知识，让你轻松、时尚居家！



CONTENTS 目录

5 可口咸味菜

6 八大菜系口味解码

- 8 干煸四季豆
- 9 荷叶蒸子排
- 10 缤纷烤时蔬
- 11 牙签牛肉
- 12 孜然烤肉
- 14 姜葱鸡
- 15 东江盐焗鸡
- 16 口味炒茄瓜
- 18 口味酱香鸭
- 19 金陵盐水鸭
- 20 佛手白菜
- 22 鸡汁萝卜
- 23 沙滩鲫鱼
- 24 可乐鸡翅
- 26 和味鹿肉松
- 27 金秋小炒皇
- 28 大和茄子卷
- 29 巧手农家鸡
- 30 三色蒸蛋
- 32 锅巴虾仁

- 33 美极炒咸肉
- 34 岭南煎鹅肝
- 36 川味回锅肉
- 37 法式焗龙虾
- 38 香酥富贵虾
- 39 牡丹鸡包翅
- 40 苦瓜煎蛋
- 42 口味龙虾仔
- 43 柠檬藕片
- 44 麻婆豆腐

45 爽口辣味菜

- 46 香辣蟹
- 48 水煮鱼
- 49 水煮牛肉
- 50 白菜辣椒面
- 51 重庆辣子鸡
- 52 芥辣鱿鱼筒
- 54 川辣黄瓜

55 辣味菜最好放在中午吃

- 56 五香狗肉
- 57 酸辣狗肉
- 58 四川火锅

59 四川火锅常用香料简介

61 红油蒜蓉汁

62 毛血旺

63 麻辣猪肝尖

64 牙签羊肉

65 酸辣鸡片

66 湖南开胃面

68 湘菜的发展历史

70 海蜇拌鸡丝

71 火热游龙

72 口味手撕鸡

74 关于辣椒的“传说”

76 红葱辣椒拌螺肉

77 家乡辣椒酱

78 酸辣荷包蛋

80 鱼香炸蛋

81 鱼香牛肉茄

82 风林茄子

83 辣泡藕丁

84 干锅萝卜鸭

86 黑椒鸡啫肉粽

88 川味小吃集锦

89 第三章 变变滋味菜

90 金瓜扣百合

92 冰镇黄鳝

93 玫瑰蜜汁鳝球

94 太极蔬菜羹

95 妙酱汁酿烧杏鲍菇

96 锡纸海皇豆腐

98 日式青鱼双拼

99 葡汁龙凤卷

100 布袋罗汉斋

101 绿咖喱炒蟹

102 怪味青豆

104 蜜汁蝴蝶骨

105 脆皮香蕉卷

106 梅酱烩鸡中翼

107 奇味神户牛仔粒

108 泡卷心菜

110 金光耀珊瑚

111 鱼子酱煎鹿柳

112 可乐排骨

113 米酒蒸公鸡

114 酸菜卷心菜

116 米酒炒大虾

117 三色酿苹果

118 孜然“炸”鸡翅

119 澳门烧肉

可口咸味菜



咸味自古就被列为五味之一，是烹饪应用中绝大多数复合味的基础味，有“百味之主”之说，不仅一般菜品离不开咸味，就是糖醋味、酸辣味等也要加入适量的咸味，才能使其滋味浓郁、适口，即使换新方式来做菜，也离不开“咸”！

八大菜系口味解码

川菜系

川菜风味包括成都、重庆、乐山、自贡等地方菜的特色。主要特点在于味型多样。辣椒、胡椒、花椒、豆瓣酱等是主要调味品，不同的配比，化出了麻辣、酸辣、椒麻、麻酱、蒜泥、芥末、红油、糖醋、鱼香、怪味等各种味型，无不厚实醇浓，具有“一菜一格”、“百菜百味”的特殊风味，各式菜点无不脍炙人口。

徽菜系

徽菜风味包括皖南、沿江、沿淮之地的菜点特色。皖南菜讲究火功，善烹野味，量大油重，朴素实惠，保持原汁原味。不少菜肴都是取用木炭小火炖、烧、蒸而成，汤清味醇，原锅上席，香气四溢。沿江菜以烹制河鲜、家畜见长，讲究刀工，注意色、形，善用糖调味，尤以烟熏菜肴别具一格。沿淮菜讲究咸中带辣，汤汁色浓口重，亦惯用香菜配色和调味。

鲁菜系

鲁菜即山东风味菜，由济南、胶东、孔府菜点三部分组成。济南菜尤重制汤，清汤、奶汤的使用及熬制都有严格规定，菜品以清鲜脆嫩著称。胶东菜以烹饪海鲜见长，口味以鲜嫩为主，偏重清淡，讲究花色。孔府菜是“食不厌精，脍不厌细”的具体体现，其用料之精广、筵席之丰盛堪与过去皇朝宫廷御膳相比。

闽菜系

闽菜以炸、熘、焗、炒、蒸为特色，尤以烹制海鲜见长，刀工精妙，入趣于味，汤菜居多，具有鲜、香、烂、淡并稍带甜酸辣的独特风味。福建小吃点心另有一功，它取材于沿海浅滩的各式海产品，配以特色调味而成，堪称美味。

苏菜系

苏菜包括淮扬菜、南京菜、苏锡菜和徐州菜等地方菜系。淮扬菜

选料严谨，讲究鲜活，主料突出，刀工精细，擅长炖、焖、烧、烤，重视调汤，讲究原汁原味，并精于造型，瓜果雕刻栩栩如生，口味咸淡适中，南北皆宜。南京菜烹调擅长炖、焗、叉、烤，特别讲究七滋七味，并以善制鸭撰而出名，素有“金陵鸭馐甲天下”的美誉。苏锡菜擅长炖、焖、煨、焙，注重保持原汁原味，花色精细，时令时鲜，甜咸适中，酥烂可口。徐州菜风味在历史上属鲁菜系，随时代变迁，其菜已介乎苏、鲁两大菜系之间，口味鲜咸适度，习尚五辛、五味兼崇，清而不淡，浓而不浊。

湘菜系

湘菜包括湘江流域、洞庭湖区和湘西山区三个地区的菜点特色，其特色是油重色浓，讲求实惠，注重鲜香、酸辣、软嫩，尤以辣味菜和腊菜著称。洞庭湖区的菜以烹制河鲜和家禽家畜见长，特点是量大油厚，咸辣香软，以炖菜、烧菜出名。湘西菜擅长制作山珍野味、烟

熏腊肉和各种腌肉、风鸡，口味侧重于咸香酸辣，有浓厚的山乡风味。湖南菜最大特色一是辣，二是腊。

粤菜系

粤菜即广东菜，由广州、潮州、东江三地特色菜点发展而成，特点是选料广泛、新奇且尚新鲜，菜肴口味尚清淡，味别丰富，讲究清而不淡，嫩而不生，油而不腻，有“五滋”（香、松、软、肥、浓）、“六味”（酸、甜、苦、辣、咸、鲜）之别。时令性强，夏秋讲清淡，冬春讲浓郁，有不少菜点具有独特风味。

浙菜系

浙菜历史悠久，它的风味包括杭州、宁波和绍兴三个地方的菜点特色。浙菜具有色彩鲜明，味美滑嫩，脆软清爽，菜式小巧玲珑、清俊秀丽的特点。它以炖、炸、焗、蒸见长，重原汁原味。浙江点心中的团子、糕、羹、面点品种多，口味佳。



干煸四季豆

原材料

四季豆150克，干辣椒、花椒、姜丝、花生油各适量，盐、鸡精各少许。

巧显身手

- 1 四季豆洗净，切段；干辣椒切丝。
- 2 在微波炉适用碗中加入少许水，放入四季豆、少许油，高火叮4分钟，取出，捞起四季豆。

- 3 在烤盘中加入干辣椒、花椒、姜丝、花生油，高火叮1分钟，取出烤盘，放入四季豆、盐、鸡精拌匀，高火叮1分钟即可。

营养好滋味

中医认为四季豆有调和内脏、安养精神、益气健脾、消暑化湿、利水消肿等功效。



荷叶蒸子排

原材料

排骨200克，干荷叶1张，盐、豆豉、生抽各适量，色拉油少许。

巧显身手

- 1 干荷叶用温水泡软；排骨斩块，豆豉切碎，把盐、豆豉、生抽、色拉油加入排骨中拌匀。
- 2 蒸锅加入水，放入微波炉中预热；把腌好的排骨放入荷叶中包好，然后翻

转，让荷叶封口朝下，放入蒸锅中，蒸约10分钟，取出后用刀切开荷叶即可。

营养好滋味

荷叶蒸子排，浓郁的豆豉香味中有着淡淡的荷叶清香。荷叶有清热解暑、滋阴润燥、利尿止血的作用。

缤纷烤时蔬

原材料

洋葱、土豆、黄瓜、胡萝卜、青菜椒、红菜椒、蒜头等蔬菜，按个人的喜好选取分量，盐、花生油、烧烤汁各适量。

巧显身手

- 1 把蔬菜切小块，用盐和花生油拌匀，待盐分融化、被蔬菜吸收后，把蔬菜块串在烤架上，烤3分钟。
- 2 取出刷上烧烤汁，再烤5分钟即可。

营养好滋味

缤纷烤时蔬色泽丰富鲜艳，口味清新多样，维生素含量丰富。科学家认为，蔬菜的营养与其颜色是密切相关的，一般来说，颜色越深的营养价值越高，而颜色不同，其所含的营养素也有所不同，所以食用蔬菜时最好能搭配不同颜色的品种，让营养吸收更全面。





牙签牛肉

原材料

牛肉150克，盐、孜然粉、生抽、色拉油各适量，牙签若干。

巧显身手

- 1 牛肉切片，加入盐、孜然粉、生抽、色拉油拌匀，腌10分钟。
- 2 用牙签把肉片一片片串起来；烤盘中加入色拉油，把串好的牛肉放入烤盘中，放入微波炉中，用烧烤档烤4分钟即可。

营养好滋味

牛肉是一种有益健康的肉类，含有丰富的铁质、蛋白质和维生素，这些都是崇尚节食的现代人极缺乏的营养素，而牛肉的胆固醇含量和脂肪则比其他肉类食品低，肉中的卡路里含量极低。此外，牛肉中所含的“全蛋白质”能有效协助修补人体组织。



孜然烤肉

原材料

里脊肉 100 克，芝麻、红辣椒粒各少许，盐、鸡精、生抽、孜然粉、色拉油各适量。

巧显身手

- 1 里脊肉切片，加入盐、鸡精、生抽、孜然粉、色拉油拌匀，腌 20 分钟，使其入味。
- 2 把肉片串在烤架上，放入微波炉中，选择烧烤功能，烤 5 分钟，取出撒上芝麻和红辣椒粒即可。

营养好滋味

这里用的里脊肉是猪里脊，指猪脊骨两侧的肉。里脊为全瘦肉，不含肥肉，所以脂肪含量比较低，而且肉质更嫩，口感更细。“孜然”是维吾尔族语，是指“安息茴香”，气味芳香浓烈，适宜用于肉类的烹调，可理气开胃、驱风止痛。

