



艾米 / 著

米饭 杀手 绝味下饭菜

MIFAN SHASHOU
JUEWEI XIAFANCAI

零起点 零失败

想起来就胃口大开 吃的时候欲罢不能

独家的私房秘方

健康的营养搭配 美味的下饭秘籍

停不住口，停不了手，让碗中的米饭hold不住

中国妇女出版社



米饭
杀手
绝味下饭菜

MIFAN SHASHOU
JUE WEI XIA FAN CAI

艾米 / 著

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

绝味下饭菜: 米饭杀手 / 艾米著. —北京: 中国妇女出版社, 2013.1

ISBN 978 - 7 - 5127 - 0601 - 9

I. ①绝… II. ①艾… III. ①食谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第002317号

绝味下饭菜: 米饭杀手

作 者: 艾 米 著

选题策划: 魏 可

责任编辑: 魏 可

封面设计: 吴晓莉

责任印制: 王卫东

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲24号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京博图彩色印刷有限公司

开 本: 170 × 230 1/16

印 张: 11

字 数: 100千字

版 次: 2013年3月第1版

印 次: 2013年3月第1次

书 号: ISBN 978 - 7 - 5127 - 0601 - 9

定 价: 29.80元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

目录

CONTENTS



一 绝味猪肉香

香辣肉丝 / 002
高升排骨 / 004
木须肉 / 006
爆炒腰花 / 008
糖醋排骨 / 010
回锅肉 / 012
锅包肉 / 014
京酱肉丝 / 016
川味排骨 / 018
熘肝尖 / 020
鱼香肉丝 / 022
红烧肉炖豆角 / 024

辣白菜炒五花肉 / 026
排骨炖土豆 / 028
鱼香猪手 / 030
蘸汁肘花 / 032
肉酿豆腐泡 / 034
肉末酸豆角 / 036
辣炒拆骨肉 / 038
茭白肉丝 / 040
青椒小炒肉 / 042
肉末香菇炒青豆 / 044
口水五花肉 / 046

二 鸡肉香四溢

宫保鸡丁 / 050
豉椒鸡片 / 052
泡椒鸡胗 / 054

豉油鸡翅 / 056
酱爆鸡丁 / 058
黑椒鸡腿 / 060



可乐鸡翅 / 062
小鸡炖蘑菇 / 064

咖喱鸡块 / 066
口水鸡 / 068



牛羊也飘香

三

红烧羊蝎子 / 072
杭椒牛柳 / 074
牙签肉 / 076
西红柿炖牛肉 / 078
香辣板筋 / 080

孜然羊排 / 082
青椒肚丝 / 084
葱爆羊肉 / 086
金针浸肥羊 / 088
香辣牛肉 / 090



鲜美海滋味

四

麻辣香锅 / 094
豉香鱿鱼 / 096
香辣海丁 / 098
油焖大虾 / 100
剁椒鱼头 / 102
辣炒蛭子 / 104
葱爆蟹 / 106

酱爆花蛤 / 108
韩式炒扇贝 / 110
啤香小龙虾 / 112
韩香扒皮鱼仔 / 114
红烧鱼块 / 116
三鲜玉子豆腐 / 118
香辣虾 / 120



123

素菜亦下饭

五

老妈酱茄子 / 124
干煸土豆条 / 126

红烧冬瓜球 / 128
芹菜炒豆干 / 130

孜然素鸡 / 132

素鳝丝 / 134

红烧杏鲍菇 / 136

尖椒干豆腐 / 138

地三鲜 / 140

手撕包菜 / 142

醋熘白菜 / 144

双椒土豆丝 / 146

干煸四季豆 / 148

麻婆豆腐 / 150

川味小炒蛋 / 152

木须香菇 / 154

豉香菜花 / 156

茄汁菜花 / 158

干煸平菇 / 160

豆瓣酱苦瓜炒鸡蛋 / 162

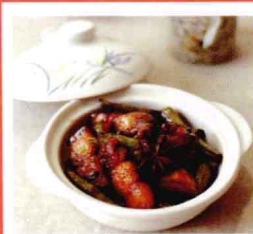
蒜香豇豆 / 164

红烧鹌鹑蛋 / 166

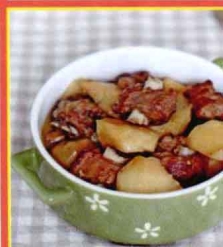


一、绝味猪肉香

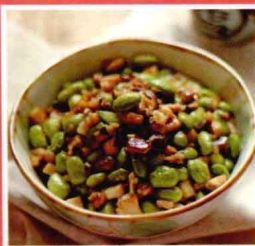
红烧肉炖豆角



排骨炖土豆



肉酿豆腐泡



肉末香菇
炒青豆



香辣肉丝





材料

主料：里脊肉200克、青椒1个，红椒半个，香菜50克

配料：葱、姜、蒜各少许，蚝油1汤匙，盐少许，食用油1汤勺



TIPS

1. 用蚝油和食用油来腌制肉可使肉质鲜嫩。

2. 使用红椒丝主要为了增加菜品颜色。如果家里没有，可以只用青椒。

步骤



1. 里脊肉切丝后用1汤勺蚝油和1汤匙食用油拌匀腌制20分钟。青、红椒去蒂、去籽后切成丝。香菜切成段。葱、姜、蒜切末。



2. 锅里倒油烧热，放入葱、姜、蒜末，小火炒香。



3. 放入肉丝后转大火，滑炒至肉丝变白。



4. 放入青椒丝、红椒丝和香菜。

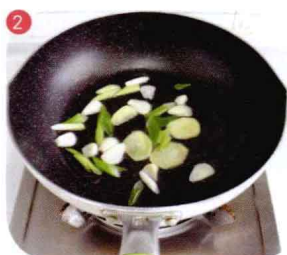


5. 继续大火翻炒均匀，加盐调味后关火装盘。



高升排骨

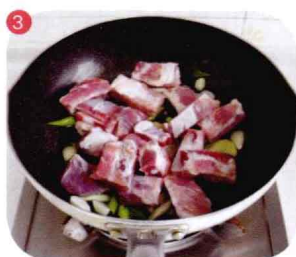




材料

主料：猪肋排500克

配料：葱半棵，姜1块，蒜2瓣，料酒1汤匙，醋2汤匙，白糖3汤匙，生抽4汤匙



步骤

1. 葱、姜、蒜切成大块。1汤匙料酒、2汤匙醋、3汤匙白糖、4汤匙生抽和5汤匙清水拌匀调成料汁。

2. 锅里倒少许油烧热，放入葱、姜、蒜小火炒香。

3. 排骨洗净后沥干水，放入锅中，转中火翻炒。

4. 翻炒至排骨表面微焦呈金黄色。

5. 倒入之前拌匀的料汁，大火烧开后转中火焖煮30~40分钟。

6. 最后转大火收浓汤汁，使汤汁均匀裹在排骨上即可关火装盘。



TIPS

1. 盛取白糖的时候要注意是平勺，而不是冒尖的那种。如果盛取的时候是冒尖的状态，那么盛取2汤匙白糖就足够。

2. 料汁里有4汤匙生抽，已经有足够的盐分，所以不需要额外加盐。

3. 炒葱、姜、蒜的时候只需要少许的油，因为排骨在炒制的过程会吐出不少的油。

4. 做好的排骨凉着吃也是可以的。



木须肉





TIPS

1. 木耳下锅前一定要控干水分，否则容易炸锅。
2. 用蚝油和食用油腌制肉片能使肉片更鲜嫩。

材料

主料：猪里脊200克，鸡蛋2枚，胡萝卜半根，黄瓜半根，水发木耳100克

配料：葱半棵，蒜1瓣，姜2片，水淀粉少许，生抽2汤匙，蚝油2汤匙，食用油适量

步骤



1. 猪里脊切片后加1汤匙蚝油和半汤匙油拌匀腌渍20分钟。1汤匙蚝油、2汤匙生抽加少许水淀粉拌匀调成料汁。葱、姜、蒜切末。鸡蛋搅打均匀。木耳摘去根后撕成一口大小的块。黄瓜和胡萝卜切菱形块。



2. 锅里倒油烧热，倒入鸡蛋液，中火煎熟后用锅铲分成块后盛出备用。



3. 放入葱、姜、蒜末，利用锅里余油，小火炒出香味。



4. 放入里脊肉，转中火炒至肉片变色。



5. 放入木耳、黄瓜和胡萝卜，翻炒均匀。



6. 放入之前炒熟的鸡蛋，淋入料汁。



7. 转大火翻炒均匀收浓汤汁就可以出锅了。



爆炒腰花





材料

主料：猪腰 1只，辣椒 100克

配料：生抽1汤匙，豆豉酱1汤匙，淀粉1茶匙，葱1棵，姜3片，蒜4瓣



1. 猪腰里面的白色筋膜和深红色的腰臊一定要全部去掉，这是猪腰去除腥臊味最关键的步骤。

2. 加淀粉一起揉捏猪腰能更好地去掉猪腰里的血水，而且这样处理过的猪腰在口感和颜色上都比较好。

3. 风味豆豉酱已有足够的盐分，所以这个菜不需要额外加盐调味。

步骤

1. 猪腰对半剖开，剔净白色的筋膜和暗红色的腰臊。

2. 打花刀后切成条。

3. 切好的猪腰放入装有清水的碗中，再放入葱、姜、蒜和1小勺淀粉，用手将猪腰和葱、姜、蒜一起揉捏，待水浑浊后滗去水，重新换水，继续揉捏猪腰至水不再浑浊。

4. 处理好的猪腰捞出控净水。葱、姜、蒜分别切碎。辣椒斜切成段。

5. 锅里加水烧开，放入猪腰汆烫至猪腰微卷后捞出控净水。

6. 重新起锅，倒油烧热，放入葱、姜、蒜末和豆豉酱，小火炒香。

7. 再放入猪腰和辣椒。

8. 转大火快炒2分钟左右，盛出装盘即可。





糖醋排骨





1. 如果家里有高压锅, 可以将排骨放入高压锅, 待高压锅出气后改中小火压15分钟。

2. 炸排骨的时候, 用中火、大火炸, 这样炸好的排骨才能外酥里嫩。

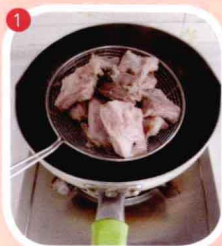
3. 炖煮排骨的汤别倒, 加点青菜、豆腐什么的再次烧开就是一碗很棒的汤。

材料

主料: 猪肋排500克

配料: 淀粉1茶匙, 老抽1汤匙, 生抽2汤匙, 醋1汤匙, 白糖2汤匙, 葱半棵, 姜2片, 蒜3瓣, 花椒少许, 熟芝麻少许

步骤



1. 锅里加凉水, 放入排骨, 大火烧开后撇净浮沫, 排骨捞出控水。

2. 炖锅里加清水, 放入焯过水的排骨、葱、姜、蒜、花椒, 大火烧开后转中火炖煮排骨至软烂。

3. 炖好的排骨捞出控净水。

4. 老抽、生抽、醋、糖(比例大约是1:2:1:2)再加淀粉和1汤匙清水调匀成料汁。

5. 锅里放油烧热后将排骨放入锅中。

6. 炸至排骨表面金黄后捞出备用。

7. 锅内留少许油, 放入炸好的小排, 倒入调好的料汁。

8. 中火快速炒至调料收浓并均匀地裹在排骨上, 撒上熟芝麻即可出锅了。