

美食堂

米饭杀手2

再给吃货们 90道 钟爱一生的美味

萨巴蒂娜◎主编



上海文化出版社

米饭杀手2

再给吃货们 90道 钟爱一生的美味

萨巴蒂娜◎主编

上海文化出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

米饭杀手. 2 / 萨巴蒂娜主编. -- 上海 : 上海文化出版社, 2013.2

(美食堂) ISBN 978-7-5535-0012-6

I. ①米… II. ①萨… III. ①家常菜肴 - 菜谱 IV.

① TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第021679号

出版人: 王刚

策划: 许琳菲 韩民

营销策划: 王溪桃

主编: 萨巴蒂娜

图书编辑主任: 贺天

责任编辑: 周莲莲

特约编辑: 曹兴泽

内容编辑: 雷学谦

图片编辑: 吴寅啸

设计总监: 施建均

菜品艺术造型师: 张政华 罗洁妤

资深美术设计: 薛佳

摄影师: 支强 徐吟锡

书名: 米饭杀手2

出版、发行: 上海文化出版社

地址: 上海市绍兴路74号

网址: www.shwenyi.com

印刷: 小森印刷(北京)有限公司

开本: 720×960 1/16 印张: 13.75 图文: 220面

版次: 2013年3月第1版 2013年3月第1次印刷

国际书号: 978-7-5535-0012-6/ TS.002

印数: 1-10000册

定价: 38.00元

告读者: 本书如有质量问题请联系印刷厂质量科 电话: 010-80215076

记忆里的那些米饭杀手

每个人心目中，都有几样特别爱吃的菜吧？我的米饭杀手菜是榨菜肉丝、尖椒肉丝、番茄炒蛋、红烧狮子头、糖醋排骨和我妈妈做的羊肉丸子冬瓜汤，只能是她老人家做的我才觉得可以当杀手，我自己做或者别人做的都不行。她的秘诀是除了羊肉要用姜末去膻气外，还会在汤做好后，往汤里面倒几滴醋，虽然醋不多，却是点睛之笔。而且妈妈每次给我盛汤的时候，都会给我格外多放几个丸子，因为她知道我特别爱吃。其实羊肉丸如此多汁和美味，哪怕只有一颗，我也是可以吃光一碗米饭的。但是妈妈给的爱总是那么泛滥，多得让你应接不暇。

还有一次我去看望我的一个好朋友，因为她正在低谷期，于我而言，因为命运相仿佛，我那段时间也是有点灰色的。没想到一见之下，她状态竟然还不错，不仅如此，她还下厨给我做了一道红椒牛肉丝吃。我们姐俩就坐在那张小桌子上对着一道菜慢慢吃，我连尽了好几碗米饭，虽然她一再提醒我要注意体重，但还是对我欣赏她的手艺满足得不行。不开心的事情我们谁都没有说，仿佛一道好吃的牛肉丝不仅杀死了米饭，也杀死了那个时候的阴霾。

好吧，这只是关于我的两个米饭杀手的小典故，我相信对于读者您来说，也会有很多很多自己的故事。

记得当时做第一本《米饭杀手》的时候，我们颇为踌躇，愁的是好吃的菜太多了，根本放不下。不仅如此，数不尽的中国才俊还在不断发明新菜式、改良旧菜式，哪怕就是普通的回锅肉都有无数个变种而且在专业的烹饪论坛上吵个热火朝天。编辑们本来就来自天南海北，纷纷贡献自己认为的米饭杀手，还有热心读者也在投稿，结果让我们越收越多，最后感觉那本书得出个1000多页才带劲。

于是，《米饭杀手》续篇就这么来了。就如同美剧似的，第一季如果好看，就会有第二、第三季，每一季自然高潮迭起、精彩纷呈才对得起读者，我们就是这么打算的，而且一点都不担心，因为在出这本图书的时候，本书的编辑主任贺天就跟我抱怨他又胖了，现在很少回头率了。

所以，亲爱的读者，看这本书的时候，您可要悠着点啊。

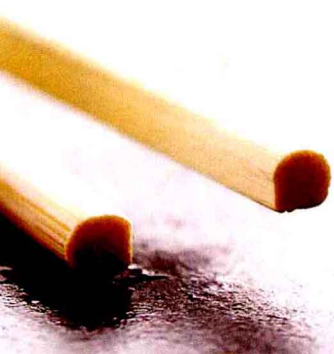


萨巴小传：萨巴蒂娜是当时出过写美食用的笔名。主编过20多本畅销美食图书，出版过小说《厨子的故事》、散文集《美味关系》。现任《美食家》杂志执行主编。

主编邮箱：gaoxr@bauermediachina.com

新浪微博：weibo.com/sabadina





每一个成功的男人，背后都有默默支持他的女人。每一盘让你爽爆的菜式，必定有N碗米饭去证实它的实力。每一个擅长烹饪米饭杀手的人，家中必有不止一个电饭煲来应战。每一个能吃的人，手边没有两三个空饭碗都不好意思跟人打招呼。



除了自来水管里的水，所有的原料和参考用量都在这里。友情提示：各家火力、锅灶、口味等均有差异，用量仅为参考。



用料

长茄子2个 | 大蒜5瓣 | 青椒、红椒 各1个 | 鸡精1/2茶匙 | 白砂糖1/2茶匙 | 豆瓣酱4茶匙 | 油300ml (实耗约80ml)

容量对照表

1茶匙 (tsp) 固体调料 =	5克
1/2茶匙 (tsp) 固体调料 =	2.5克
1汤匙 (tbsp) 固体调料 =	15克
1茶匙 (tsp) 液体调料 =	5毫升
1/2茶匙 (tsp) 液体调料 =	2.5毫升
1汤匙 (tbsp) 液体调料 =	15毫升
1碗液体调料 =	250毫升



茶匙



汤匙



茄子来了!

豆瓣茄子



用料

长茄子2个 | 大蒜5瓣 | 青椒、红椒 各1个 | 鸡精1/2茶匙 | 白砂糖1/2茶匙 | 豆瓣酱4茶匙 | 油300ml (实耗约80ml)



1 茄子切块，蒜切末，青椒、红椒切丁备用。
2 锅中放油烧至六成热，放入茄子，中小火炸至表面金黄，盛出沥油备用。
3 净锅重新放油，将蒜末和豆瓣酱炒香，放入茄子、青椒、红椒，大火翻炒均匀即可。

做法

1 将茄子洗净，**不要去皮**，切成滚刀块备用。大蒜拍松去皮，剁成碎末。青椒、红椒去籽洗净，切成小片备用。

在锅中留少许油，然后放入青椒炒至熟盛出。

2 锅中放油烧至六成热，放入茄子，中小火炸至表面金黄，盛出沥油备用。

3 净锅重新放油，将蒜末和豆瓣酱炒香，放入茄子、青椒、红椒，大火翻炒均匀即可。



带皮吃?

茄子不要去皮，因为茄子皮中含有丰富的维生素P，这是紫色茄子特有的，最早是茄子本身就有了茄子皮的紫色。



做法

1 将茄子洗净，切成滚刀块备用。

2 锅中放油烧至六成热，放入茄子，中小火炸至表面金黄，盛出沥油备用。

带皮吃

茄子不要去皮，因为茄子皮中含有丰富的维生素P，这是紫色茄子特有的，最早是茄子本身就有了茄子皮的紫色。



每一个关键步骤的实际操作图示都在这里，分别对应着步骤提示文字，有图有真相!



带皮吃

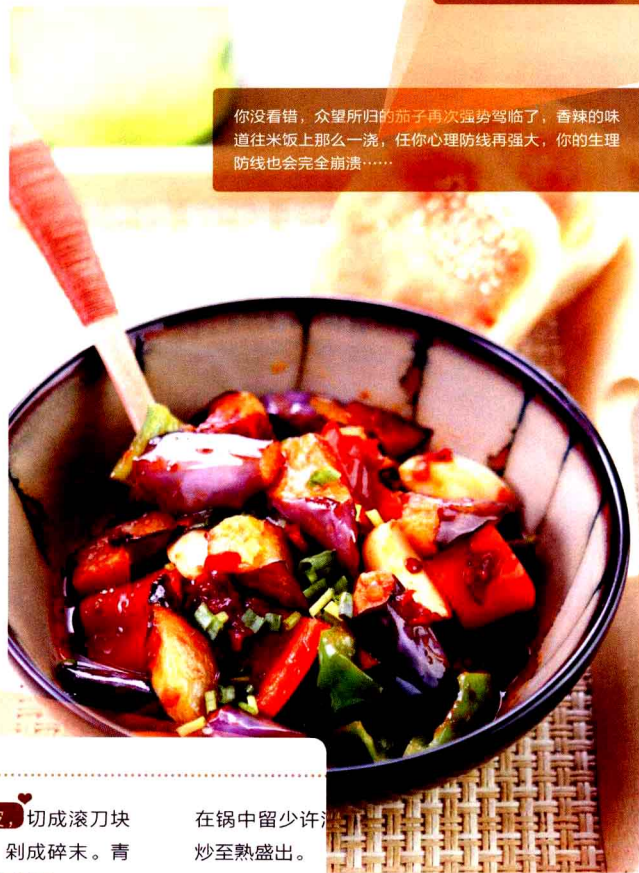
茄子不要去皮，因为茄子皮中含有丰富的维生素P，这是紫色茄子特有的，最早是茄子本身就有了茄子皮的紫色。

你没看错，众望所归的茄子再次强势驾临了，香辣的味道往米饭上那么一浇，任你心理防线再强大，你的生理防线也会完全崩溃……

你没看错，众望所归的茄子再次强势驾临了，香辣的味道往米饭上那么一浇，任你心理防线再强大，你的生理防线也会完全崩溃……



如果你对这道菜还不太了解，或许这段文字能给你一些参考。



净，**不要去皮**，切成滚刀块，蒜拍松去皮，剁成碎末。青葱洗净，掰成小片备用。

烧至六成热，放入茄子，中火煎至表面金黄，盛出沥油备用。

在锅中留少许油，烧热后炒至熟盛出。

3 净锅重新放油，烧热后放入蒜末和葱片，炒出香味后放入鸡精和白砂糖。

让神仙也自甘堕落的盖饭浇头 135

为茄子皮中含有丰富的维生素P，这是你在别的食材中很少见到的。茄子本身除了茄子皮的地方哦！



我们尽可能地用明白详尽的语句描述菜品的制作过程，并且，我们也试着去猜想一下你的问题会出现在哪里，在最后，我们会针对这个问题做更详细的阐述。

没肉 你吃什么劲 Chapter 1



28 芝麻肉丝



30 麻辣香片牛肉丝



32 麻辣香片鱼



34 麻辣红油肥肠



36 麻辣乳干



38 麻辣宽条蹄膀



40 麻辣猪头



42 麻辣杨彪肠



44 麻辣鸡大虾



46 麻辣五花肉



48 麻辣香片鸡



50 麻辣鸡丝



52 麻辣香片肉丝



54 麻辣片皮鸭



56 麻辣猪五花

目录 | CONTENTS

28 芝麻肉丝

30 麻辣香片牛肉丝

32 麻辣香片鱼

34 麻辣红油肥肠

36 麻辣乳干

38 麻辣宽条蹄膀

40 麻辣猪头

42 麻辣杨彪肠

44 麻辣鸡大虾

46 麻辣五花肉

48 麻辣香片鸡

50 麻辣鸡丝

52 麻辣香片肉丝

54 麻辣片皮鸭

56 麻辣猪五花

58 麻辣香片鱼

60 麻辣牛肉丝

62 麻辣香片鸡

64 麻辣片皮鸭

66 麻辣香片肉丝

68 麻辣猪五花

70 麻辣猪头

72 麻辣杨彪肠

74 麻辣鸡大虾

76 麻辣五花肉

78 麻辣香片牛肉丝

80 麻辣香片鱼

82 麻辣红油肥肠

84 麻辣乳干

86 麻辣宽条蹄膀



58 麻辣香片鱼



60 麻辣牛肉丝



62 麻辣香片鸡



64 麻辣片皮鸭



66 麻辣香片肉丝



68 麻辣猪五花



70 麻辣猪头



72 麻辣杨彪肠



74 麻辣鸡大虾



76 麻辣五花肉



78 麻辣香片牛肉丝



80 麻辣香片鱼



82 麻辣红油肥肠



84 麻辣乳干



86 麻辣宽条蹄膀



88 麻辣猪五花

让神仙也自叹不如的麻辣猪头

麻辣猪头是川菜中一道非常经典的菜肴，它的制作方法多种多样，有的用高压锅压，有的用砂锅炖，有的用油炸。这道菜的特点是麻辣鲜香，肉质软糯，是川菜中的一大特色。



麻辣猪头

麻辣猪头是川菜中一道非常经典的菜肴，它的制作方法多种多样，有的用高压锅压，有的用砂锅炖，有的用油炸。这道菜的特点是麻辣鲜香，肉质软糯，是川菜中的一大特色。



看到这样的页面，代表着一个新的章节开始了。我们的图书都是经过仔细斟酌后制定的独特的分章方式，让你能更方便地找到自己的内容。如果你觉得这种分章方式对你不合适，没关系，我们还有强大的索引，将本书中的菜式按照多种分类方式排列，希望可以帮到你。

本书的所有菜式，你可以在预览图片式目录中找到。你也可以先翻开目录，对全书做一个预览，有利于跟自己喜欢的菜一见钟情。



66 秋栗香鸽肉煲



分类索引

什锦菜	110	香酥炸鱼卷	132
什锦豆腐	110	什锦海鲜	130
什锦豆腐	100	栗子豆腐羹	125
什锦豆腐	778	黑汁海带虾仁	134
		芦笋鱼排	184
什锦豆腐			
什锦豆腐	44	奶香酥炸巴鱼	
什锦豆腐	54	茄汁八宝鸭的东西	
什锦豆腐	59	奶香酥炸巴鱼	31
什锦豆腐	51	雪菜炒豆腐	42
什锦豆腐	585	芦笋鱼排	96
什锦豆腐	76	什锦豆腐	50
什锦豆腐	82	什锦豆腐	130
什锦豆腐	60	什锦豆腐	134
什锦豆腐	98	什锦豆腐	135
什锦豆腐	104	什锦豆腐	139
什锦豆腐	106	什锦豆腐	143
什锦豆腐	110	什锦豆腐	145
		什锦豆腐	146
		什锦豆腐	147
		什锦豆腐	148
		什锦豆腐	149
		什锦豆腐	150
		什锦豆腐	151
		什锦豆腐	152
		什锦豆腐	153
		什锦豆腐	154
		什锦豆腐	155
		什锦豆腐	156
		什锦豆腐	157
		什锦豆腐	158
		什锦豆腐	159
		什锦豆腐	160
		什锦豆腐	161
		什锦豆腐	162
		什锦豆腐	163
		什锦豆腐	164
		什锦豆腐	165
		什锦豆腐	166
		什锦豆腐	167
		什锦豆腐	168
		什锦豆腐	169
		什锦豆腐	170
		什锦豆腐	171
		什锦豆腐	172
		什锦豆腐	173
		什锦豆腐	174
		什锦豆腐	175
		什锦豆腐	176
		什锦豆腐	177
		什锦豆腐	178
		什锦豆腐	179
		什锦豆腐	180
		什锦豆腐	181
		什锦豆腐	182
		什锦豆腐	183
		什锦豆腐	184
		什锦豆腐	185
		什锦豆腐	186
		什锦豆腐	187
		什锦豆腐	188
		什锦豆腐	189
		什锦豆腐	190
		什锦豆腐	191
		什锦豆腐	192
		什锦豆腐	193
		什锦豆腐	194
		什锦豆腐	195
		什锦豆腐	196
		什锦豆腐	197
		什锦豆腐	198
		什锦豆腐	199
		什锦豆腐	200

✶ XNKTF2

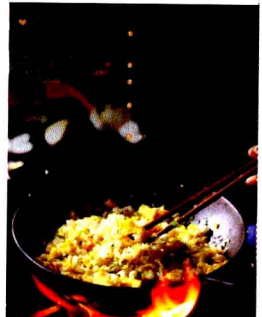
张柏芝有着一颗少女心，她不一定爱喝酒，爱穿高跟鞋，所以一些美式风格的照片，她也在一些 照中展现，这个女侠扮“女侠”，这个女侠扮的还真挺像那么回事的，张柏芝的演技真是厉害，她扮演的这个角色，真是让人佩服，她扮演的这个角色，真是让人佩服，她扮演的这个角色，真是让人佩服。

[illegible][illegible]10.24.213 [add new](#)

● 菜飯家丁2

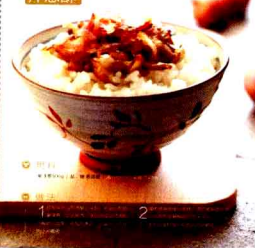
[illegible]

1. 陳永發：《國共合作與「飛渡太平洋」》，收於《國史研究》1997。
2. 中央文獻室檔案館編：《國史文庫：中國三民主義時期黨務政治》，商務印書館，1996。
3. 蔣中正：《蔣中正集》，卷二，商務印書館，1996。
4. 蔣中正：《蔣中正集》，卷二，商務印書館，1996。
5. 蔣中正：《蔣中正集》，卷二，商務印書館，1996。
6. 蔣中正：《蔣中正集》，卷二，商務印書館，1996。
7. 蔣中正：《蔣中正集》，卷二，商務印書館，1996。
8. 蔣中正：《蔣中正集》，卷二，商務印書館，1996。
9. 蔣中正：《蔣中正集》，卷二，商務印書館，1996。
10. 蔣中正：《蔣中正集》，卷二，商務印書館，1996。



10.1111/2155-9136

洋葱酥



不吃饱了 你让我怎么有力气减肥???

放在嘴里怎么嚼也嚼不够啊……

[illegible]

通常，我们的书在最后都会有一些周边的知识向你介绍，和本书相关的材料挑选、基本加工、酱汁制作、文化典故等内容，就作为本书留在最后的小甜品吧！



28 盐爆肉丝



30 泡椒香芹牛肉丝



32 甜辣酱鱿鱼



42 雪菜烧肥肠



44 避风塘大虾



46 泡菜五花肉



48 黑椒香菇鸡

目录 | CONTENTS

28 盐爆肉丝

30 泡椒香芹牛肉丝

32 甜辣酱鱿鱼

34 辣味红烧肥肠

36 焦熘丸子

38 茶香蜜糖排骨

40 蒜烧排骨

42 雪菜烧肥肠

44 避风塘大虾

46 泡菜五花肉

48 黑椒香菇鸡

50 照烧鸡腿

52 劲辣香酥鸡翅

54 蒜蓉开边虾

56 豆豉蒸五花



58 豉汁蒸带鱼



60 焖炖牛肋条



62 奶香白汁鸡腿煲



64 红焖羊排



74 萝卜烧鲳鱼



76 三杯牛小排



78 腐乳排骨



80 响油鳝丝



34 辣味红烧肥肠



36 焦熘丸子



38 茶香蜜糖排骨



40 蒜烧排骨



50 照烧鸡腿



52 劲辣香酥鸡翅



54 蒜蓉开边虾



56 豆豉蒸五花

58 豉汁蒸带鱼
60 焖炖牛肋条
62 奶香白汁鸡腿煲
64 红焖羊排
66 秋栗香鸽肉煲

68 番茄炖牛尾
70 茄汁鱼
72 煎烧鳗鱼
74 萝卜烧鲳鱼
76 三杯牛小排

78 腐乳排骨
80 响油鳝丝
82 双色剁椒鱼头
84 红烧带鱼
86 干烧梭鱼
88 竹笋红烧肉



66 秋栗香鸽肉煲



68 番茄炖牛尾



70 茄汁鱼



72 煎烧鳗鱼



82 双色剁椒鱼头



84 红烧带鱼



86 干烧梭鱼



88 竹笋红烧肉

像悍匪
一样吃饭
Chapter 2



92 土匪鸭



94 土匪猪肝



96 鲜辣椒爆肥肠



106 香炙辣椒拌皮蛋



108 血酱鸭



110 东安子鸡



112 泡椒芹菜小炒肉

目录 | CONTENTS

92 土匪鸭

94 土匪猪肝

96 鲜辣椒爆肥肠

98 香辣水煮虾丸

100 辣子鸭

102 小炒鸭胗

104 家常海鲜麻辣香锅

106 烧辣椒皮蛋

108 血酱鸭

110 东安子鸡

112 泡椒芹菜小炒肉

114 湘味回锅藕片

116 剁椒牛蛙

118 蒜烧黄鳝

120 米椒鸡脆骨



122 小米椒炒拆骨肉

让神仙也自甘
堕落的盖饭浇头
Chapter 3



126 豆豉鲮鱼油麦菜



136 私家酱烧茄泥



138 泰式甜辣茄盒



140 毛血旺



142 蚂蚁上树



98 香辣水煮虾丸



100 辣子鸭



102 小炒鸭珍



104 家常海鲜麻辣香锅



114 湘味回锅藕片



116 剁椒牛蛙



118 蒜烧黄鳝



120 米椒鸡脆骨

122 小米椒炒拆骨肉

126 豆豉鲢鱼油麦菜

128 肉末蒸豆腐

130 芹香干张炒肉丝

132 香辣鱿鱼

134 豆瓣茄子

136 私家酱烧茄泥

138 泰式甜辣茄盒

140 毛血旺

142 蚂蚁上树

144 尖椒肥肠

146 口蘑豆腐饭

148 什锦海鲜

150 豉香烧豆腐



128 肉末蒸豆腐



130 芹香干张炒肉丝



132 香辣鱿鱼



134 豆瓣茄子



144 尖椒肥肠



146 口蘑豆腐饭



148 什锦海鲜



150 豉香烧豆腐



152 豆干酱肉丁

瞎拼
瞎有理
Chapter 4



156 香菇榨菜炒毛豆



166 韭菜炒三丝



168 培根香菇片



170 鱼子豆腐煲



172 瓜片清炒虾仁

目录 | CONTENTS

152 豆干酱肉丁

156 香菇榨菜炒毛豆

158 草菇炒肉丁

160 尖笋爆鸡块

162 榨菜牛肉丁

164 XO酱烧豆腐菌菇

166 韭菜炒三丝

168 培根香菇片

170 鱼子豆腐煲

172 瓜片清炒虾仁

174 牛肉雪菜笋丝

176 荸荠炒肉片

178 虾油烧鸡块

180 肉酱豆角

182 酒香梅肉小蘑菇



182 酒香梅肉小蘑菇



184 芹香鱿鱼虾



186 韭香干张



188 什锦泡菜炒鱿鱼

这货不是小菜，是毒品
Chapter 5



200 肉丁萝卜干



201 豆豉酸萝卜



202 瑶柱菜脯



158 草菇炒肉丁



160 尖笋爆鸡块



162 榨菜牛肉丁



164 XO酱烧豆腐菌菇



174 雪菜笋丝炒牛柳



176 荸荠炒肉片



178 虾油烧鸡块



180 肉酱豆角

184 芹香鱿鱼虾

186 韭香干张

188 什锦泡菜炒鱿鱼

190 酱烧木耳肉片

192 鸡刨豆腐

194 萝卜青蒜肉片

196 剁椒豆腐蒸鸭血

200 肉丁萝卜干

201 豆豉酸萝卜

202 瑶柱菜脯

203 油渣白菜

204 洋葱酥

205 蜜汁肉脯

206 鱼子酱



190 酱烧木耳肉片



192 鸡刨豆腐



194 萝卜青蒜肉片



196 剁椒豆腐蒸鸭血



203 油渣白菜



204 洋葱酥



205 蜜汁肉脯



206 鱼子酱



207 多味鱼松

米饭杀手
知识篇
Chapter 6



208 判断油温



212 姜和油



213 豉汁和油



214 米饭要下
锅之腊味煲仔饭



215 米饭要
下锅之蛋炒饭

目录 | CONTENTS

207 多味鱼松
208 判断油温

209 当香料遇到热油 & 葱和油
210 干红辣椒和油

211 花椒和油
212 姜和油

