

# 日日之食

家常菜的  
小秘密

陈宇慧·田螺姑娘  
著



# 日日之食

家常菜的小秘密



看似简单的家常菜为什么值得用一本书来写呢？因为家常菜里实在蕴含了太多你不知道的小秘密。从“大概会做”到“做得好吃”，里面隐藏着无数细节，而这些细节就是这本书想要告诉你的秘密所在。

作者从如何“养锅”、如何“焯水”讲起，在40多道菜谱里阐述了无数让新手惊呼“原来如此”的做菜秘诀。为什么煮蘑菇的时候要加一块鸡皮？如何炖出软烂多汁的牛腩？焯烫了30秒的鸡翅有什么惊人之处？这些都是经过她50多万粉丝验证过的菜谱，微信、微博收到的大量“作业”充分证明了菜谱的实操性。

我们努力工作是为了吃得更好，而不是活得更累。简单易懂还能绝对保证美味的家常菜做法，完美你的“日日之食”。

## 图书在版编目（CIP）数据

日日之食：家常菜的小秘密 / 陈宇慧·田螺姑娘 著. —  
北京：机械工业出版社，2017.3（2017.7重印）

ISBN 978-7-111-56242-9

I. ①日… II. ①陈… III. ①家常菜肴—菜谱 IV.

① TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字（2017）第042746号

机械工业出版社（北京市百万庄大街22号 邮政编码100037）

策划编辑：谢欣新 孟幻 责任编辑：刘春晨

责任校对：孙丽萍 责任印制：常天培

北京联兴盛业印刷股份有限公司印刷

2017年7月第1版·第3次印刷

145mm×210mm·9印张·2插页·191千字

标准书号：ISBN 978-7-111-56242-9

定价：49.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

电话服务

服务咨询热线：（010）88361066

读者购书热线：（010）68326294

（010）88379203

封面无防伪标均为盗版

网络服务

机工官网：[www.cmpbook.com](http://www.cmpbook.com)

机工官博：[weibo.com/cmp1952](http://weibo.com/cmp1952)

金书网：[www.goldem-book.com](http://www.goldem-book.com)

教育服务网：[www.cmpedu.com](http://www.cmpedu.com)



## 序

### 家常菜里有多少你想不到的小秘密

这是我的第二本菜谱，主题是家常菜。

说到家常菜，在一两年前我是完全不屑于写的，那个时候我还沉浸在写烤羊排、水波蛋之类的西餐菜谱里无法自拔，因为我觉得这些菜谱才有格调。而辣椒炒肉、糖醋排骨之类的家常菜，我从小就会做了，不就那么回事儿吗？实在是没什么好写的。甚至看到有人在微信公众号后台搜索“宫保鸡丁”的时候还有些生气——你难道看不到我的菜谱都有多高级吗？别老做什么宫保鸡丁！

而改变我这一观点的契机来自我先生，他实在算不上挑食，对我做任何新菜的尝试向来也都很支持。但是一个彻彻底底的“中国胃”摆在那里，西式的煎牛排和中式的烧牛腩比起来，筷子就不受控制地更青睐后者。嘴里不说什么，牛腩一定会被消灭得更快。我时常有些怒其不争，恨不得戳他的胸口：“你就不能吃得品位高一点儿？”傻的当然是我自己，说出西餐比中餐品位高这种话，现在真是想给当时的自己一巴掌。



虽然内心不情愿，但是总得有人捧场才能继续有动力下厨房。为了迁就先生的口味（也让餐桌上少剩点儿菜），我平时做饭时慢慢把中餐比例加大。不做不知道，原来那些自以为已经烂熟于心的家常菜做法，存在着这么大的提升空间！

不同品种和部位的肉分别要怎么切，同样的食材在不同的做法中要如何调味，一条鱼有多少种蒸法……越琢磨越有趣，越觉得有趣就越爱琢磨，原来我以前做的家常菜真的算不上水平有多高，实在是太骄傲自满了。

公众号的内容也慢慢地做了调整，发布了越来越多的家常菜菜谱。和以前发西餐菜谱后的反馈有一个非常明显的区别，那就是给我“交作业”的人更多了。大家都觉得家常菜取材容易，更容易接受也更容易上手，当然也就更想去学。

看到好多厨房新手慢慢做出看起来非常像模像样的菜式，有些已经会做饭的人觉得做菜“技能点”有所提升，觉得颇有成就感。甚至有很多住校的大学生把想吃的菜谱发给自己爸妈，指定寒暑假回家之后要吃这道菜，当他们把这样的家庭微信群聊天内容截图发给我时，看着都觉得好温馨。我们想要的家的感觉，不就是这样吗？家常、简单，但足够用心的菜肴。

把这本家常菜菜谱取名为《日日之食》，希望能为你呈现朴素又精致的美好。日复一日，不可或缺。



# 目 录

## 序

家常菜里有多少你想不到的小秘密

## 常识

- 002 新手看不懂菜谱的秘密：“适量”调料到底是多少？
- 005 听说锅要“养”，要怎么养？
- 011 刀工不好的新手，要怎么切菜才对？
- 014 选对砧板，切菜事半功倍

## 素菜：素的也有滋有味

- 019 豆角炒茄子：炒出皱巴巴的豆角皮
- 023 酸辣藕片：藕片先煎后炒，口感大不相同
- 029 芹菜炒熏干：先腌一下豆腐干

- 035 韭菜烧豆腐：煮出蜂窝巢的豆腐就吸足了味儿
- 039 蚝油焖花菇：加一块鸡皮更香滑
- 045 煎鸡蛋：掌握火候和油温，是煎出理想鸡蛋的第一要素
- 053 番茄炒蛋：把蛋白打出大泡，这炒蛋就无比嫩滑
- 059 香椿蛋饼：加一点淀粉让蛋饼好成型
- 063 蒸水蛋：让水蛋平滑细腻的数字秘诀
- 066 焯水加热谓之“焯”，那加热的火到底得多大呢？
- 069 咸蛋黄焗苦瓜：换一个切法，让苦瓜不苦
- 073 白灼芥蓝：让蔬菜保持青翠的“过冷河”
- 076 焯水到底要用凉水还是热水？
- 079 手撕包菜：巧用调料让素菜更鲜

### 荤菜：站在食物链顶端的快感

- 085 酸菜炒红薯粉：让红薯粉入味又不粘锅
- 089 麻婆豆腐：麻辣咸香酥烫嫩
- 095 辣椒炒肉：碗底的油汤见真章
- 103 粉蒸排骨：米粉香，排骨才香

- 111 糖醋排骨：用两种醋，分两次放
- 117 红烧肥肠：清洗内脏食材不可怕
- 125 野山椒炒牛肉：牛肉要逆纹切、温油炒
- 133 麻辣牛肉：慢慢炸出不干不硬的牛肉片
- 139 番茄牛腩：牛腩先煎再红烧
- 145 可乐鸡翅：先焯烫 30 秒再卤有惊喜
- 153 香菇木耳蒸滑鸡：蒸出嫩滑鸡块的小技巧

#### 156 常见的干货如何泡发？

- 159 栗子烧鸡：鸡肉够嫩，栗子软糯
- 165 红烧刨盐鱼：用好多盐来腌鱼，就有“蒜瓣肉”了
- 173 葱烧鱼：一斤鱼配四两葱，“焯”出醇厚香气
- 179 焗梭子蟹：不需要加水，就让原汁鲜掉眉毛
- 183 麻辣小龙虾：自己炒出足料的喷香锅底

#### 汤水：吃饱了还得喝足

- 191 冬瓜丸子汤：揉一颗软嫩的肉丸子
- 197 麻油猪血汤：先把猪血煎香
- 201 排骨藕汤：选一枝好藕，绵软得不行



- 205 萝卜炖牛腩：牛腩要整块炖才软烂多汁
- 211 剁椒芋头牛肉羹：选对了好芋头，这碗羹就自然软糯
- 217 鲫鱼豆腐汤：从油到水都够热，鱼汤会更白

### 主食：碳水带来的满足感是无法取代的

- 225 一碗白米饭：要让米饭香糯又软甜，别忽视淘米
- 231 酱油炒饭：来自生晒老抽和白胡椒粉的迷人香气
- 237 青菜肉丝粥：加一勺油，让粥底够“绵”
- 243 铜锅米线：煮出连汤底都够味儿的酸爽
- 249 干炒牛河：牛肉够嫩、河粉够味，还有“镬气”！
- 255 鸡丝凉面：料足才味美
- 259 开洋葱油拌面：熬一罐香气逼人的葱油
- 264 菜谱中简单的一句“沥干水”，可别小看它
- 267 荷叶糯米鸡：拌匀糯米要趁热

### 【附】人气甜品

- 271 杏仁豆腐：用三种杏仁，有超浓郁的杏仁味儿





## 新手看不懂菜谱的秘密：“适量”调料到底是多少？

在刚刚开始写菜谱的时候，我把所有的称量单位都统一用两个字代替——“适量”。当时并没有觉得这么写有什么不对，其他的菜谱也都这么写呀。而且我的口味偏淡，不喜欢吃得太咸，但对辣味的容忍度又比较高，大概有很多人和我的口味偏好是不一样的，那么只要主食材对了，调料的分量自己把握不就可以了吗？再说中餐从来都不是一个称量精准的菜系，5克酱油还是7克酱油，不会太影响菜肴的成败。不同于烘焙类严格的材料重量或比例，中餐的灵活性也是它的魅力之一。而且如果炒菜炒到一半的时候发现忘了放盐，再急匆匆地去称上5克盐，明显也是不可能的事情。

结果在持续地发了一段时间标示了各种“适量”的菜谱之后，我在公众号后台收到了很多反馈，大部分都是对调料分量、油温和火候有所疑惑。甚至还有人发来留言，说照着菜谱做了某个菜，但是因为不知道该放多少盐，最后“手一抖放多了”。虽然卖相很好，味道却咸得无法入口。我才意识到，对于不熟悉一道菜的人，尤其是各位厨房新手来说，“适量”两个字着实让人无从下手。

于是我稍微改变了一下菜谱的写法，对于少数调味料需要精准称量的菜谱，会精确地写出食材的重量或比例。而对于大部分不需要太过精确的菜谱来说，我就用“瓷勺”“汤匙”“茶匙”“一小撮”这样的称量方式。这分别代表多重呢？可以看下面这张图：





瓷勺是大部分人家里用来喝汤的中式瓷勺，一般用来称量液体。不管它是什么样式（事实上样式也不会相差太多），容量都在 10 毫升左右。烧个肉、煮个汤，放 1 瓷勺老抽或料酒，指的是需要比较多的调料来对食材做一些改善——1 瓷勺老抽才够上色、1 瓷勺料酒才能起到去腥的效果。这个称量标准不是绝对的，你完全可以根据自己的喜好来做调整——喜欢颜色重一点的，那么就多放半瓷勺老抽，也没什么问题。



汤匙和茶匙则是借用了西餐和烘焙中的称量标准，市售的量勺四件套里，最大的一枚是“汤匙”，第二大的是“茶匙”，更小的两枚分别是“1/2 茶匙”和“1/4 茶匙”。如果用汤匙、茶匙称量的是液体，容量一般分别是 15 毫升和 5 毫升。而如果称量的是粉末状的调料，比如盐、糖、鸡精，容量一般分别是 7 克和 3 克。



一小撮就更好理解了，其实就是“一点点”的意思。在汤水出锅之后加一小撮白胡椒，在炒菜的时候加一小撮白糖，起到的都是提味的作用，能够明显地让菜肴滋味更美，又不至于掩盖掉菜肴的本味。甚至在很多情况下，加入的这一小撮调料是根本吃不出来



的，可是会让整道菜风味更佳。

这些称量标准仍然是不精确的，就像序中所说，中餐也确实不需要一个特别精确的分量。但是我发现，这样写菜谱之后，基本上很少有人有分量上的疑惑了。因为有了参照物，大概能够了解需要的调料范围是多少。更重要的是，能够理解一道菜中调味的主次，对于这道菜的风味也有了更直观的印象。

在这本书里，我仍然使用“瓷勺”“汤匙”“茶匙”“一小撮”这样的称量标准。在了解菜式的做法和调料比例之后，就完全可以根据自己的口味进行调整啦！

## 听说锅要“养”，要怎么养？

在还是一个厨房菜鸟的时候，偶尔听到长辈们讨论厨房诀窍，总觉得什么都听起来像玄学。比如他们经常提到的两个字叫“养锅”，我当时很疑惑，锅不就是一个铁的东西吗，要怎么养？

待我自己开始下厨了，有时候会上各种烹饪论坛，又在好多帖子里看到熟悉的两个字——养锅！每隔十天半个月就会有厨房新手问一个同样的问题：“为什么我的锅不管炒什么菜都粘锅？是不是得买个不粘锅或者买个某某品牌的高级炒锅才行？”这个时候一定会有一个经验丰富的论坛达人回复：“因为你的锅没有养好啊。”听起来好像养好了锅之后就拥有了一枚神器！

“养锅”两个字说起来简单，真要做起来，潜意识里又觉得好像很麻烦。我想先给你看这么两个图片：





同样是超市买的、售价 100 元人民币以内的普通生铁炒锅，左边的是养得比较好的锅，右边的是没有养好的锅。可以很明显地看出来，养得好的锅颜色更加黑亮，并且自带一层光滑的油膜。而没有养好的锅，看起来好像更“干净”一些，可是会明显觉得质地比较“涩”。

自带油膜的锅，煎炒菜肴当然不容易粘。但问题就是，怎样把炒锅养出完美的油膜呢？

长辈们以前教导我的办法是，如果买了一口新铁锅，要把它空烧一个小时，然后熬一次猪油。我总觉得这个办法有点儿太费劲，而且如果一不小心又弄没了锅底的油膜的话，那我又得熬猪油吗？感觉猪油要吃不完啦！

我养锅的办法很简单，买来一只新锅后先空烧一会儿，把炒锅出厂时涂上的防锈油脂挥发掉。然后清洗干净，倒入 2~3 瓷勺的色拉油，用中火烧热。手持锅柄多晃动几次，让锅内都均匀地沾到油。如果觉得有些死角不好照顾到，可以用硅胶刷子刷上一点儿油。中火烧一分钟左右关火，不要洗锅，放在那儿不用管它，需要做菜的时候直接使用就好。在前几次做菜的时候尽量做一些需要比较多油分的菜式，让油能够慢慢浸养炒锅，反复几次就能出现油膜了。

而要保持锅里的油膜需要注意两点：别用钢丝球或大量洗洁精使劲儿地刷锅，尤其不能用钢丝球，平时用丝瓜络（丝瓜筋）或者柔软的海绵轻轻擦洗就可以了。也不要用来煮水、煮汤，这样最容易把锅底的油膜给带走。

对，就是这么简单，不需要多么繁琐的养锅步骤，在简单地“开锅”之后，平时保持这样的烹饪和清洁习惯就可以了。

除了炒锅之外，其他的锅要不要养？其实也是要的。养锅说得宽泛一点，无非就是针对不同材质的厨具进行保养。比较常见的厨具还有：



## 不粘锅

除了炒锅之外，不粘锅也是养锅的一个重点关照对象。最容易碰到的问题莫过于不粘锅的涂层没了。

要避免不粘锅的涂层被损坏，平时使用的时候就得多注意：不能空烧，不能使用铁制锅铲，不能用钢丝球来清洗。

分量少的食材就不要用尺寸太大的锅来烹饪——空烧最容易把锅烧坏。如果锅里没有任何东西却放在燃着火的灶头上（别以为你永远不会这么做，其实很容易忘记灶头上开着火），基本上几分钟就会把锅的涂层给烧坏了，需要特别小心。而一旦不粘锅的涂层被损坏，那就扔掉吧，它已经失去价值了。用铁制锅铲和钢丝球的坏处不需我多说，会直接损伤不粘涂层。





## 铸铁锅

铸铁锅是这几年非常时髦的一类锅具，而且因为很多品牌的铸铁锅比较贵，所以经常也被用得很小心，各种如何保养铸铁锅的帖子比比皆是。我倒是觉得它没有那么娇贵，生铁炒锅和铸铁锅养起来区别并不大，用养普通铁锅的方法来养它就行了。

但是很多款式的铸铁锅会经常被用来煲汤或者烧水，肯定比生铁锅更难保持那一层油膜。如果感觉铸铁锅的锅底容易生锈（非珐琅铸铁锅很容易碰到这个问题），那么在每次使用完铸铁锅之后，烧干锅内多余的水分，再稍稍抹上一层油来保养就可以了。注意在烧干锅内的水分之后，一定别忘记关掉灶头上的火，我就这么愚蠢地烧坏过一只锅。



## 铜锅

铜锅的使用方法和其他金属锅差不多，但是使用了一定时间的铜锅非常容易被氧化，在锅子表面会留下一些痕迹。需要购买专用的擦铜膏来清理，普通的清洁剂无法代替。