



杨桃美食编辑部主编

舌尖上的 馆子菜

点击率极高
吃货们溢美
花小钱做美味
将近400道
好评餐厅菜
一次学会





舌尖上的 馆子菜

杨桃美食编辑部 主编

图书在版编目 (CIP) 数据

舌尖上的馆子菜 / 杨桃美食编辑部主编. — 南京:
江苏凤凰科学技术出版社, 2016.12

(含章·好食尚系列)

ISBN 978-7-5537-5065-1

I. ①舌… II. ①杨… III. ①菜谱 IV. ① TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 164376 号

舌尖上的馆子菜

主 编	杨桃美食编辑部
责 任 编 辑	张远文 葛 昀
责 任 监 制	曹叶平 方 晨

出 版 发 行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京富达印务有限公司

开 本	787mm × 1092mm 1/16
印 张	18.5
字 数	240 000
版 次	2016年12月第1版
印 次	2016年12月第1次印刷

标 准 书 号	ISBN 978-7-5537-5065-1
定 价	45.00元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

- 08 馆子菜必备利器
- 10 各式烹饪法大剖析
- 12 八大烹饪关键

Chapter 1 馆子点菜率最高排行榜篇

- | | | |
|--------------|--------------|----------------|
| 16.....三杯鸡 | 26.....红烧狮子头 | 35.....东坡肉 |
| 17.....糖醋排骨 | 27.....醉虾 | 36.....西红柿滑蛋虾仁 |
| 18.....菠萝虾球 | 28.....客家小炒 | 36.....蛤蜊丝瓜 |
| 19.....蒜泥白肉 | 28.....酥炸肥肠 | 37.....咸蛋炒苦瓜 |
| 21.....绍兴醉鸡 | 29.....梅干扣肉 | 38.....清蒸石斑鱼 |
| 22.....宫保鸡丁 | 30.....红烧牛腩 | 39.....砂锅鱼头 |
| 22.....葱爆牛肉 | 31.....咕咾肉 | |
| 23.....麻婆豆腐 | 32.....五更肠旺 | |
| 24.....姜丝炒大肠 | 33.....生菜虾松 | |
| 25.....葱油鸡 | 33.....豆豉牡蛎 | |

Chapter 2 热门肉类料理篇

- | | | |
|----------------|---------------|---------------|
| 42.....切肉秘诀大公开 | 54.....京酱肉丝 | 67.....麻辣耳丝 |
| 43.....腌肉秘诀大公开 | 55.....鱼香肉丝 | 68.....酸辣大薄片 |
| 44.....冰糖卤肉 | 55.....木须肉 | 69.....香卤元蹄 |
| 44.....客家封肉 | 56.....红糟炒肉丝 | 70.....红烧猪蹄 |
| 45.....腐乳烧肉 | 56.....葱烧排骨 | 70.....红烧蹄筋 |
| 46.....红烧肉 | 57.....椒盐排骨 | 71.....醉元宝 |
| 47.....葱烧肉 | 58.....京都排骨 | 71.....嫩炒韭菜猪肝 |
| 47.....稻草扎肉 | 59.....橙汁排骨 | 72.....四季豆炒大肠 |
| 48.....苦瓜烧肉 | 59.....蜜汁排骨 | 72.....香辣拌肚丝 |
| 48.....蒜苗五花肉 | 60.....无锡排骨 | 73.....红烧牛肉 |
| 49.....五香咸猪肉 | 61.....绍兴排骨 | 74.....西芹炒牛柳 |
| 50.....笋丝扣肉 | 61.....荷叶蒸排骨 | 74.....芥蓝炒牛肉 |
| 50.....橙汁肉片 | 62.....金瓜粉蒸排骨 | 75.....黑胡椒牛柳 |
| 51.....泡菜炒肉片 | 63.....豉汁蒸排骨 | 76.....三丝炒牛柳 |
| 51.....酱爆肉片 | 64.....芋头蒸排骨 | 76.....酸姜牛肉丝 |
| 52.....回锅肉 | 64.....香烤子排 | 77.....香根炒牛肉 |
| 52.....糖醋里脊 | 65.....港式叉烧 | 77.....椒麻牛肉 |
| 53.....川味三色肉片 | 66.....蔬菜珍珠丸 | 78.....滑蛋牛肉 |
| 53.....竹笋炒肉丝 | 67.....蚂蚁上树 | 78.....青椒炒牛肉片 |

79.....	西红柿牛肉片	94.....	椒麻鸡	109.....	银芽鸡丝
79.....	凉拌牛肉	95.....	水晶鸡	110.....	辣油黄瓜鸡
80.....	贵妃牛腩	96.....	玫瑰油鸡	110.....	椰汁咖喱鸡
81.....	牛肉豆腐煲	96.....	怪味鸡	111.....	辣味椰奶鸡
82.....	水煮牛肉	97.....	鸡丝拉皮	112.....	蚝油鸡翅
83.....	彩椒牛肉粒	97.....	棒棒鸡	112.....	泰式酸辣鸡翅
83.....	椒盐牛小排	98.....	口水鸡	113.....	红油鸡爪
84.....	橙汁牛小排	99.....	道口烧鸡	113.....	萝卜干鸡
85.....	沙茶牛小排	99.....	辣子鸡丁	114.....	上海馄饨鸡
85.....	柱侯烧牛腱	100.....	咖喱鸡丁	115.....	辣味鸡胗
86.....	酱烧腱子	101.....	糖醋鸡丁	115.....	韭菜花炒鸡杂
86.....	麻辣牛腱	101.....	酱爆鸡丁	116.....	香酥鸭
87.....	拌卤牛腱	102.....	腰果鸡丁	116.....	子姜鸭条
88.....	韭黄牛肚	103.....	芋头烧鸡	117.....	凉拌鸭掌
88.....	麻辣拌牛筋	103.....	左宗棠鸡	118.....	酸菜炒鸭肠
89.....	白斩鸡	104.....	栗子烧鸡	118.....	葱油鹅肠
90.....	花雕蒸全鸡	104.....	干葱豆豉鸡	119.....	客家炒鸭肠
91.....	花雕鸡	105.....	新疆大盘鸡	119.....	蒜香炒鸭赏
92.....	香辣干锅鸡	106.....	盐焗鸡腿	120.....	辣酱鸭血煲
92.....	香菜鸡肉锅	107.....	中式脆皮鸡腿	120.....	生炒芥蓝羊肉
93.....	贵妃砂锅鸡	108.....	玫瑰蘑菇鸡	121.....	油菜炒羊肉片
93.....	乌龙熏鸡	109.....	辣味鸡丝珊瑚草	121.....	姜丝香油羊肉片

Chapter 3 热门海鲜料理篇

124.....	新鲜海鲜挑选法	141.....	辣油炒蟹脚	158.....	五味牡蛎
126.....	宫保虾仁	142.....	避风塘蟹脚	159.....	葱油牡蛎
127.....	芦笋炒虾仁	143.....	椒盐花蟹	159.....	蒜泥牡蛎
127.....	茄汁虾仁	143.....	咖喱炒蟹	160	XO酱炒西芹带子
128.....	豆苗虾仁	144.....	清蒸花蟹	160.....	鲍鱼扒凤爪
129.....	干烧虾仁	145.....	啤酒烤花蟹	161.....	椒盐鱿鱼
130.....	锅巴虾仁	145.....	金沙软壳蟹	162.....	三杯鱿鱼
130.....	豆乳酱虾仁	146.....	青蟹米糕	162.....	烟熏鱿鱼
131.....	胡椒虾	147.....	咖喱螃蟹粉丝	163.....	彩椒墨鱼圈
132.....	盐焗鲜虾	148.....	盐烤蛤蜊	164.....	西芹炒墨鱼
133.....	沙茶炒草虾	148.....	塔香炒蛤蜊	164.....	甜豆墨鱼
133.....	糖醋虾	149.....	西红柿炒蛤蜊	165.....	豆豉汁蒸墨鱼
134.....	咸酥剑虾	150.....	破布子蛤蜊	165.....	酥炸墨鱼丸
134.....	香油烧酒虾	151.....	蛤蜊元宝肉	166.....	水煮鱿鱼
135.....	绍兴蒸虾	152.....	塔香蚬	167.....	韭菜花炒鱿鱼
136.....	番茄蒜味鲜虾	152.....	豆酥海瓜子	168.....	洋葱鲜鱿
136.....	蒜蓉蒸虾	153.....	粉丝蒸扇贝	168.....	芹菜炒双鱿
137.....	芝麻杏果炸虾	154.....	蒜味蒸孔雀贝	169.....	凉拌墨鱼
137.....	银丝炸白虾	155.....	沙茶炒螺肉	169.....	水煮墨鱼
138.....	焗烤奶油小龙虾	155.....	塔香螺肉	170.....	椒麻双鲜
139.....	香辣樱花虾	156.....	塔香风螺	170.....	甜豆炒三鲜
139.....	鲜虾粉丝煲	157.....	牡蛎酥	171.....	豆酱烧墨鱼仔
140.....	锅巴香辣虾	158.....	铁板牡蛎	171.....	香辣墨鱼仔

172.....	葱爆墨鱼仔	185.....	清蒸鳕鱼	197.....	椒盐鱼柳
173.....	豆豉蒸墨鱼仔	186.....	豆酥鳕鱼	198.....	沙嗲咖喱鱼
174.....	现烫墨鱼仔	187.....	酥炸鳕鱼	198.....	糖醋鱼块
175.....	五味章鱼	187.....	XO酱蒸鳕鱼	199.....	蒜烧三文鱼块
175.....	蒜泥章鱼仔	188.....	豆豉蒸鱼	199.....	韭黄炒鳕鱼
176.....	凉拌海蜇皮	189.....	麒麟石斑	200.....	西湖醋鱼
177.....	红烧海参	189.....	松鼠黄鱼	201.....	干烧鱼下巴
177.....	椒盐鱿鱼嘴	190.....	豆酱鱼片	201.....	干烧鱼头
178.....	葱烧鱼	191.....	三杯炒旗鱼	202.....	红烧滑水
179.....	葱烧鲫鱼	192.....	香蒜鲷鱼片	202.....	香菜炒银鱼
180.....	红烧鱼	192.....	蜜汁鱼片	203.....	辣炒银鱼
180.....	豆瓣鱼	193.....	醋熘鱼片	204.....	清蒸鱼卷
181.....	糖醋鱼	194.....	酸菜鱼	205.....	鲜果海鲜卷
182.....	五柳鱼	194.....	蒜苗炒鲈鱼	206.....	凉拌鱼皮丝
183.....	蒜子烧黄鱼	195.....	照烧烤旗鱼	207.....	葱油鱼皮
183.....	沙拉烟鱼	195.....	味噌烤鱼	207.....	凉拌鱼蛋
184.....	泰式柠檬鱼	196.....	干烧虱目鱼肚		
185.....	清蒸鲈鱼	197.....	椒盐鲳鱼		

Chapter 4 热门鲜蔬料理篇

210挑选青菜秘诀大公开

211蔬菜料理秘诀大公开

214.....	辣炒脆土豆	231.....	蛋酥卤白菜	245.....	辣炒脆黄瓜
214.....	醋拌三色丁	231.....	奶油白菜	246.....	油焖苦瓜
215.....	糖藕	232.....	火腿蒸白菜心	246.....	梅汁苦瓜
216.....	醋炒莲藕片	232.....	凉拌白菜心	247.....	苦瓜肉丝炒蛋
216.....	百合烩鲜蔬	233.....	腐乳空心菜	247.....	奶油烤丝瓜
217.....	蒜炒西兰花	233.....	虾酱空心菜	248.....	酱露烩冬瓜
218.....	清炒西兰花	234.....	蚝油芥蓝	248.....	青椒镶肉
218.....	蟹肉西兰花	235.....	干贝芥菜	249.....	青木瓜拌百香果酱
219.....	凉拌竹笋	235.....	清炒菠菜	249.....	凉拌青木瓜丝
220.....	黄金蛋炒笋片	236.....	银鱼炒苋菜	250.....	干煸四季豆
221.....	沪式椒盐笋丁	236.....	香菇豆苗	250.....	虾酱炒四季豆
222.....	辣炒笋笋	237.....	大豆苗炒肉丝	251.....	甜豆炒彩椒
222.....	百合炒芦笋	237.....	豆豉炒山苏	251.....	毛豆炒萝卜干
223.....	芦笋爆彩椒	238.....	龙须菜炒破布子	252.....	甜豆炒XO酱
224.....	香菇炒芦笋	238.....	龙须滑蛋	252.....	甜豆炒豆豉
224.....	XO酱炒芦笋	239.....	蕨菜炒滑蛋	253.....	椒盐鲜香菇
225.....	葱油茭白	239.....	枸杞子炒黄花	253.....	葱爆香菇
225.....	水莲炒牛肉	240.....	凉拌柴鱼韭菜	254.....	笋片炒香菇
226.....	酱爆圆白菜	240.....	鸭红炒韭菜	254.....	香菇烩冬笋
227.....	腐乳圆白菜	241.....	雪菜百叶	255.....	干贝蒸菇
227.....	培根圆白菜	241.....	雪菜年糕	255.....	彩椒杏鲍菇
228.....	蒜蓉圆白菜	242.....	鱼香茄子	256.....	椒盐杏鲍菇
228.....	炒圆白菜苗	242.....	塔香茄子	256.....	蚝油鲍鱼菇
229.....	开洋白菜	243.....	辣炒茄子	257.....	干锅柳松菇
230.....	兰阳西卤肉	243.....	泰式炒茄子	257.....	麻婆金针
		244.....	茄子肥肠煲		
		245.....	香油黄瓜		

Chapter 5 热门豆腐蛋料理篇

260 烹饪豆腐秘诀大公开

261 烹饪蛋秘诀大公开

262 西红柿炒蛋

263 木须炒蛋

263 罗勒煎蛋

264 鱼香烘蛋

265 萝卜干煎蛋

265 芙蓉煎蛋

266 茶碗蒸

267 明太子厚蛋卷

268 百花蛋卷

269 合菜戴帽

269 素炒蟹膏

270 阳春白雪

270 韭菜花炒皮蛋

271 香根皮蛋

271 宫保皮蛋

272 蚝油豆腐

272 红烧豆腐

273 铁老豆腐

274 家常豆腐

274 鱼香豆腐

275 蟹黄豆腐

275 锅塌豆腐

276 金沙豆腐

277 琵琶豆腐

277 文思豆腐

278 百花镶豆腐

279 豆腐黄金砖

280 清香豆腐

280 银鱼豉油豆腐

281 鸡家豆腐

282 嫩煎黑胡椒豆腐

282 炸芙蓉豆腐

283 脆皮豆腐

284 咸鱼鸡粒豆腐煲

285 三杯臭豆腐

285 清蒸臭豆腐

286 腐皮蔬菜卷

287 油豆腐细粉

287 辣拌干丝

288 素烧烤麸

289 红烧烤麸

289 醋拌珊瑚草

附录：馆子必点好汤

290 山药鸡汤

291 竹荪鸡汤

291 香菇松子鸡汤

292 菠萝苦瓜鸡汤

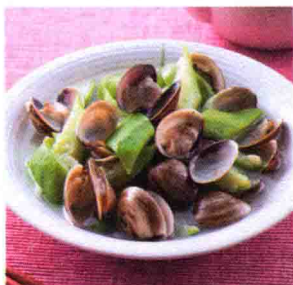
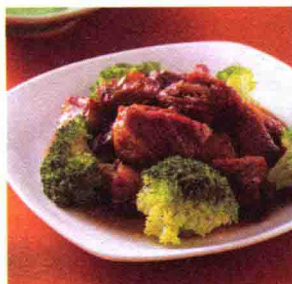
292 四宝猪肚汤

293 酸辣汤

294 腌笃鲜

295 生菜鱼生汤

295 鸡蓉玉米浓汤



好食尚



舌尖上的 馆子菜

杨桃美食编辑部 主编



江苏凤凰科学技术出版社



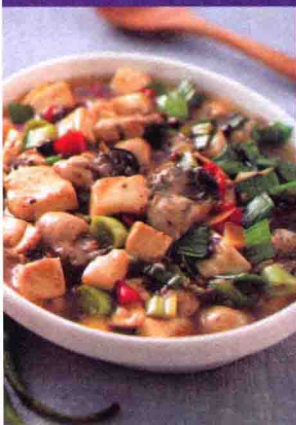
凤凰含章



一次带回你最想吃的

Restaurant cuisine

餐厅好滋味



现代人爱上馆子，周末假日各大餐馆一定人潮满满，无异为了尝鲜、享受美味，但到餐厅消费可不便宜，偶尔为之还好，若是天天享用馆子菜，钱包肯定吃不消。那不如自己动手做馆子菜吧！不但可以节省费用还能维持品质和保证卫生。

本书将大家最想吃的将近400道馆子菜，通通收录起来，把馆子美味的做法与秘诀告诉你，让你不用上馆子也能轻松品尝到。本书严选26道点菜率最高的馆子菜、121道热门肉类料理、120道热门海鲜料理、77道热门蔬菜料理、42道热门豆腐蛋料理，再附上9道馆子必点汤品，满满的好味道一次带回家。

备注：全书1大匙（固体）≈15克

1茶匙（固体）≈5克

1茶匙（液体）≈5毫升

1小匙（液体）≈5毫升

1小匙（固体）≈5克

1杯（固体）≈227克

1大匙（液体）≈15毫升

1杯（液体）≈240毫升

- 08 馆子菜必备利器
- 10 各式烹饪法大剖析
- 12 八大烹饪关键

Chapter 1 馆子点菜率最高排行榜篇

- | | | |
|--------------|--------------|----------------|
| 16.....三杯鸡 | 26.....红烧狮子头 | 35.....东坡肉 |
| 17.....糖醋排骨 | 27.....醉虾 | 36.....西红柿滑蛋虾仁 |
| 18.....菠萝虾球 | 28.....客家小炒 | 36.....蛤蜊丝瓜 |
| 19.....蒜泥白肉 | 28.....酥炸肥肠 | 37.....咸蛋炒苦瓜 |
| 21.....绍兴醉鸡 | 29.....梅干扣肉 | 38.....清蒸石斑鱼 |
| 22.....宫保鸡丁 | 30.....红烧牛腩 | 39.....砂锅鱼头 |
| 22.....葱爆牛肉 | 31.....咕咾肉 | |
| 23.....麻婆豆腐 | 32.....五更肠旺 | |
| 24.....姜丝炒大肠 | 33.....生菜虾松 | |
| 25.....葱油鸡 | 33.....豆豉牡蛎 | |

Chapter 2 热门肉类料理篇

- | | | |
|----------------|---------------|---------------|
| 42.....切肉秘诀大公开 | 54.....京酱肉丝 | 67.....麻辣耳丝 |
| 43.....腌肉秘诀大公开 | 55.....鱼香肉丝 | 68.....酸辣大薄片 |
| 44.....冰糖卤肉 | 55.....木须肉 | 69.....香卤元蹄 |
| 44.....客家封肉 | 56.....红糟炒肉丝 | 70.....红烧猪蹄 |
| 45.....腐乳烧肉 | 56.....葱烧排骨 | 70.....红烧蹄筋 |
| 46.....红烧肉 | 57.....椒盐排骨 | 71.....醉元宝 |
| 47.....葱烧肉 | 58.....京都排骨 | 71.....嫩炒韭菜猪肝 |
| 47.....稻草扎肉 | 59.....橙汁排骨 | 72.....四季豆炒大肠 |
| 48.....苦瓜烧肉 | 59.....蜜汁排骨 | 72.....香辣拌肚丝 |
| 48.....蒜苗五花肉 | 60.....无锡排骨 | 73.....红烧牛肉 |
| 49.....五香咸猪肉 | 61.....绍兴排骨 | 74.....西芹炒牛柳 |
| 50.....笋丝扣肉 | 61.....荷叶蒸排骨 | 74.....芥蓝炒牛肉 |
| 50.....橙汁肉片 | 62.....金瓜粉蒸排骨 | 75.....黑胡椒牛柳 |
| 51.....泡菜炒肉片 | 63.....豉汁蒸排骨 | 76.....三丝炒牛柳 |
| 51.....酱爆肉片 | 64.....芋头蒸排骨 | 76.....酸姜牛肉丝 |
| 52.....回锅肉 | 64.....香烤子排 | 77.....香根炒牛肉 |
| 52.....糖醋里脊 | 65.....港式叉烧 | 77.....椒麻牛肉 |
| 53.....川味三色肉片 | 66.....蔬菜珍珠丸 | 78.....滑蛋牛肉 |
| 53.....竹笋炒肉丝 | 67.....蚂蚁上树 | 78.....青椒炒牛肉片 |

79..... 西红柿牛肉片
79 凉拌牛肉
80..... 贵妃牛腩
81..... 牛肉豆腐煲
82..... 水煮牛肉
83..... 彩椒牛肉粒
83..... 椒盐牛小排
84..... 橙汁牛小排
85..... 沙茶牛小排
85..... 柱侯烧牛腱
86..... 酱烧腱子
86..... 麻辣牛腱
87..... 拌卤牛腱
88..... 韭黄牛肚
88..... 麻辣拌牛筋
89..... 白斩鸡
90..... 花雕蒸全鸡
91..... 花雕鸡
92..... 香辣干锅鸡
92..... 香菜鸡肉锅
93..... 贵妃砂锅鸡
93..... 乌龙熏鸡

94..... 椒麻鸡
95..... 水晶鸡
96..... 玫瑰油鸡
96..... 怪味鸡
97..... 鸡丝拉皮
97..... 棒棒鸡
98..... 口水鸡
99..... 道口烧鸡
99..... 辣子鸡丁
100..... 咖喱鸡丁
101..... 糖醋鸡丁
101..... 酱爆鸡丁
102..... 腰果鸡丁
103..... 芋头烧鸡
103..... 左宗棠鸡
104..... 栗子烧鸡
104..... 干葱豆豉鸡
105..... 新疆大盘鸡
106..... 盐焗鸡腿
107..... 中式脆皮鸡腿
108..... 玫瑰蘑菇鸡
109... 辣味鸡丝珊瑚草

109..... 银芽鸡丝
110..... 辣油黄瓜鸡
110..... 椰汁咖喱鸡
111..... 辣味椰奶鸡
112..... 蚝油鸡翅
112..... 泰式酸辣鸡翅
113..... 红油鸡爪
113..... 萝卜干鸡
114..... 上海馄饨鸡
115..... 辣味鸡胗
115..... 韭菜花炒鸡杂
116..... 香酥鸭
116..... 子姜鸭条
117..... 凉拌鸭掌
118..... 酸菜炒鸭肠
118..... 葱油鹅肠
119..... 客家炒鸭肠
119..... 蒜香炒鸭赏
120..... 辣酱鸭血煲
120..... 生炒芥蓝羊肉
121..... 油菜炒羊肉片
121... 姜丝香油羊肉片

Chapter 3 热门海鲜料理篇

124... 新鲜海鲜挑选法

126..... 宫保虾仁
127..... 芦笋炒虾仁
127..... 茄汁虾仁
128..... 豆苗虾仁
129..... 干烧虾仁
130..... 锅巴虾仁
130..... 豆乳酱虾仁
131..... 胡椒虾
132..... 盐焗鲜虾
133..... 沙茶炒草虾
133..... 糖醋虾
134..... 咸酥剑虾
134..... 香油烧酒虾
135..... 绍兴蒸虾
136..... 番茄蒜味鲜虾
136..... 蒜蓉蒸虾
137..... 芝麻杏果炸虾
137..... 银丝炸白虾
138... 焗烤奶油小龙虾
139..... 香辣樱花虾
139..... 鲜虾粉丝煲
140..... 锅巴香辣虾

141..... 辣油炒蟹脚
142..... 避风塘蟹脚
143..... 椒盐花蟹
143..... 咖喱炒蟹
144..... 清蒸花蟹
145..... 啤酒烤花蟹
145..... 金沙软壳蟹
146..... 青蟹米糕
147..... 咖喱螃蟹粉丝
148..... 盐烤蛤蜊
148..... 塔香炒蛤蜊
149..... 西红柿炒蛤蜊
150..... 破布子蛤蜊
151..... 蛤蜊元宝肉
152..... 塔香蚬
152..... 豆酥海瓜子
153..... 粉丝蒸扇贝
154..... 蒜味蒸孔雀贝
155..... 沙茶炒螺肉
155..... 塔香螺肉
156..... 塔香风螺
157..... 牡蛎酥
158..... 铁板牡蛎

158..... 五味牡蛎
159..... 葱油牡蛎
159..... 蒜泥牡蛎
160 XO酱炒西芹带子
160..... 鲍鱼扒凤爪
161..... 椒盐鱿鱼
162..... 三杯鱿鱼
162..... 烟熏鱿鱼
163..... 彩椒墨鱼圈
164..... 西芹炒墨鱼
164..... 甜豆墨鱼
165..... 豆豉汁蒸墨鱼
165..... 酥炸墨鱼丸
166..... 水煮鱿鱼
167..... 韭菜花炒鱿鱼
168..... 洋葱鲜鱿
168..... 芹菜炒双鱿
169..... 凉拌墨鱼
169..... 水煮墨鱼
170..... 椒麻双鲜
170..... 甜豆炒三鲜
171..... 豆酱烧墨鱼仔
171..... 香辣墨鱼仔

172.....葱爆墨鱼仔
173.....豆豉蒸墨鱼仔
174.....现烫墨鱼仔
175.....五味章鱼
175.....蒜泥章鱼仔
176.....凉拌海蜇皮
177.....红烧海参
177.....椒盐鱿鱼嘴
178.....葱烧鱼
179.....葱烧鲫鱼
180.....红烧鱼
180.....豆瓣鱼
181.....糖醋鱼
182.....五柳鱼
183.....蒜子烧黄鱼
183.....沙拉烟鱼
184.....泰式柠檬鱼
185.....清蒸鲈鱼

185.....清蒸鳕鱼
186.....豆酥鳕鱼
187.....酥炸鳕鱼
187.....XO酱蒸鳕鱼
188.....豆豉蒸鱼
189.....麒麟石斑
189.....松鼠黄鱼
190.....豆酱鱼片
191.....三杯炒旗鱼
192.....香蒜鲷鱼片
192.....蜜汁鱼片
193.....醋熘鱼片
194.....酸菜鱼
194.....蒜苗炒鲈鱼
195.....照烧烤旗鱼
195.....味噌烤鱼
196.....干烧虱目鱼肚
197.....椒盐鲷鱼

197.....椒盐鱼柳
198.....沙嗲咖喱鱼
198.....糖醋鱼块
199.....蒜烧三文鱼块
199.....韭黄炒鳕鱼
200.....西湖醋鱼
201.....干烧鱼下巴
201.....干烧鱼头
202.....红烧滑水
202.....香菜炒银鱼
203.....辣炒银鱼
204.....清蒸鱼卷
205.....鲜果海鲜卷
206.....凉拌鱼皮丝
207.....葱油鱼皮
207.....凉拌鱼蛋

Chapter 4 热门鲜蔬料理篇

210挑选青菜秘诀大公开

211蔬菜料理秘诀大公开

214.....辣炒脆土豆
214.....醋拌三色丁
215.....糖藕
216.....醋炒莲藕片
216.....百合烩鲜蔬
217.....蒜炒西兰花
218.....清炒西兰花
218.....蟹肉西兰花
219.....凉拌竹笋
220.....黄金蛋炒笋片
221.....沪式椒盐笋丁
222.....辣炒箭笋
222.....百合炒芦笋
223.....芦笋爆彩椒
224.....香菇炒芦笋
224.....XO酱炒芦笋
225.....葱油茭白
225.....水莲炒牛肉
226.....酱爆圆白菜
227.....腐乳圆白菜
227.....培根圆白菜
228.....蒜蓉圆白菜
228.....炒圆白菜苗
229.....开洋白菜
230.....兰阳西卤肉

231.....蛋酥卤白菜
231.....奶油白菜
232.....火腿蒸白菜心
232.....凉拌白菜心
233.....腐乳空心菜
233.....虾酱空心菜
234.....蚝油芥蓝
235.....干贝芥菜
235.....清炒菠菜
236.....银鱼炒苋菜
236.....香菇豆苗
237.....大豆苗炒肉丝
237.....豆豉炒山苏
238.....龙须菜炒破布子
238.....龙须滑蛋
239.....蕨菜炒滑蛋
239.....枸杞子炒黄花
240.....凉拌柴鱼韭菜
240.....鸭红炒韭菜
241.....雪菜百叶
241.....雪菜年糕
242.....鱼香茄子
242.....塔香茄子
243.....辣炒茄子
243.....泰式炒茄子
244.....茄子肥肠煲
245.....香油黄瓜

245.....辣炒脆黄瓜
246.....油焖苦瓜
246.....梅汁苦瓜
247.....苦瓜肉丝炒蛋
247.....奶油烤丝瓜
248.....酱露烩冬瓜
248.....青椒镶肉
249青木瓜拌百香果酱
249.....凉拌青木瓜丝
250.....干煸四季豆
250.....虾酱炒四季豆
251.....甜豆炒彩椒
251.....毛豆炒萝卜干
252.....甜豆炒XO酱
252.....甜豆炒豆豉
253.....椒盐鲜香菇
253.....葱爆香菇
254.....笋片炒香菇
254.....香菇烩冬笋
255.....干贝蒸菇
255.....彩椒杏鲍菇
256.....椒盐杏鲍菇
256.....蚝油鲍鱼菇
257.....干锅柳松菇
257.....麻婆金针

Chapter 5 热门豆腐蛋料理篇

260 烹饪豆腐秘诀大公开

261 烹饪蛋秘诀大公开

262 西红柿炒蛋

263 木须炒蛋

263 罗勒煎蛋

264 鱼香烘蛋

265 萝卜干煎蛋

265 芙蓉煎蛋

266 茶碗蒸

267 明太子厚蛋卷

268 百花蛋卷

269 合菜戴帽

269 素炒蟹膏

270 阳春白雪

270 韭菜花炒皮蛋

271 香根皮蛋

271 宫保皮蛋

272 蚝油豆腐

272 红烧豆腐

273 铁老豆腐

274 家常豆腐

274 鱼香豆腐

275 蟹黄豆腐

275 锅塌豆腐

276 金沙豆腐

277 琵琶豆腐

277 文思豆腐

278 百花镶豆腐

279 豆腐黄金砖

280 清香豆腐

280 银鱼豉油豆腐

281 鸡家豆腐

282 嫩煎黑胡椒豆腐

282 炸芙蓉豆腐

283 脆皮豆腐

284 咸鱼鸡粒豆腐煲

285 三杯臭豆腐

285 清蒸臭豆腐

286 腐皮蔬菜卷

287 油豆腐细粉

287 辣拌干丝

288 素烧烤麸

289 红烧烤麸

289 醋拌珊瑚草

附录：馆子必点好汤

290 山药鸡汤

291 竹荪鸡汤

291 香菇松子鸡汤

292 菠萝苦瓜鸡汤

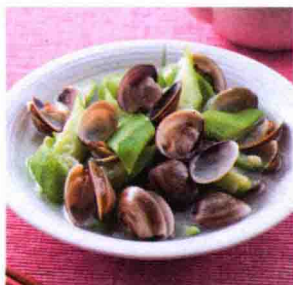
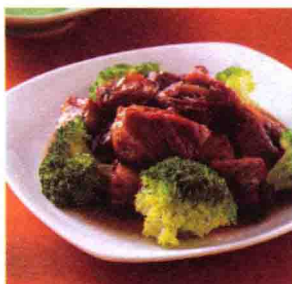
292 四宝猪肚汤

293 酸辣汤

294 腌笃鲜

295 生菜鱼生汤

295 鸡蓉玉米浓汤



馆子菜 必备利器



炒锅 ↑

中国人做菜最常使用的就是热炒与油炸两种烹调方法，炒锅既可迅速的翻炒，也可以当作油炸锅。若使用平底锅则没有那么方便，快炒时食物容易飞散出去，油炸时锅子深度也会不足。



砂锅 ↑

由于砂锅导热系数远比金属锅具小，较容易保留温度，可以避免在烹调时快速增温，使得食材中心与外部温度相差太多，产生外焦内生的状况，所以砂锅可以让料理内外煮得一样均匀，美味可口。此外砂锅不易散失的余温，更可以帮助汤汁浓缩，让整锅的汤汁更加浓稠，整道料理更加鲜美。



酒精膏加温炉 ↑

通常一些需要不断保温的料理会附上这种以酒精膏为火力的炉具，除了圆锅外还有圆盘垫，像是五更肠旺、清蒸鱼都可以利用这种炉具持续加温，不会因冷却而丧失了美味，也又不会因为炉火过旺让菜肴干掉或焦掉。



蒸笼 ←

可分为竹蒸笼和金属蒸笼两种，竹蒸笼会吸湿气，因此不会将水蒸气滴到菜肴上，但是缺点是传热没有金属蒸笼来得好，因此时间会稍长。此外除了蒸笼外，也可以用电锅来蒸煮，但是无法一次蒸太多，不过小家庭制作分量不多，倒是不妨拿来利用。

搅拌盆 →

烹饪时最好准备一些搅拌盆或备料盆，应准备各种大小规格的便于操作。如果用于搅拌，最好准备深盆且没有死角的圆盆，才不至于让食材粘黏或飞散。



其实在家做馆子菜不需要什么特别的器材，大部分都是一般家庭厨房就有的器具，不过还是得了解用法才能轻松上菜喔！



刀具↑

使用的菜刀通常都是长方形的剁刀居多，不但可以剥开带骨的肉类，还可以具备切的用途，不过建议多准备一把尖头的刀，不但可以处理较小的食材，更方便用于划的技巧。



量杯↑

量杯因为有准确的刻度，通常可以用来取食材的分量，尤其是汤汤水水的材料时，比如高汤或是水，有了准确的分量，煮出来的汤头就不容易过咸或过稀。



长筷子、长夹子↑

当食物在热油锅中油炸时，有时需要翻动以免粘锅，此时长筷子或是长夹子就是一个好帮手，它能避免因为油炸的高温而烫伤，当然长夹子会比长筷子好用，但是夹子通常是金属制，使用上要动作迅速点，不然也会烫。



量匙←

利用量匙可以更准确地抓准调味的分量，通常市售的量匙一组有4个，最大的是一大匙，再来是一小匙（茶匙），接着是1/2小匙，而最小的是1/4小匙。

捞勺→

捞勺是余烫与油炸的好帮手，可以将锅中的食物捞起，并让多余的水分或油先行沥干，建议可以准备两只，一只用来油炸，另一只则用来余烫使用，以免在烹饪过程中手忙脚乱。



各式 烹饪法 大剖析



拌

拌菜的方式通常都会使用在冷盘或是开胃菜中，是将单一或多种食材混合，添加调味料后食用的方法，因此减少了过分的烹调，多是生食或是采用简单料理的方式后，蘸上或拌上酱汁，如此一来，可以留住较多的食物营养成分，避免在烹调的过程中，流失大量的营养，让你可以一口吃足美味与健康。



炒

“炒”因为方便快捷，因此成为了中国人做菜最常使用的方式，但常用的方式也是有学问的，就先让我们来快速掌握热炒的注意事项吧！第一：食材形状要一致，如果形状不一，可能会受热不均，炒出来的菜有过生或焦掉的现象。第二：肉类要事先处理，先腌渍、过油后再炒，就会呈现滑嫩的口感。第三：先爆香提味的辅助食材，增加好气味，再加入主要食材，味道才更好！



炸

油炸油温判断法：

1. 高温油185℃，粉浆或食材细末丢入油锅中，直接浮在油面上，周围如同沸腾一般产生许多油泡。适合海鲜、蔬菜、裹浆裹粉的熟食。
2. 中温油170℃~180℃，粉浆或食材细末在油稍浮稍沉，油泡会往上升起。适合一般的肉类、排骨、糕饼等大部分的油炸品。
3. 低温油140℃，粉浆或食材细末沉入锅底，只有细小的油泡产生。适合腰果、核桃、鳊鱼、大块不易熟的肉块。