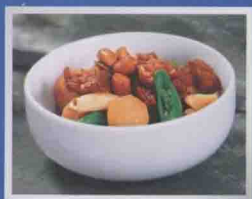


● 详解餐馆菜好吃的九大必杀技 ● 世界烹饪大赛金奖名厨分步详解厨艺绝招

乐享彩书榜

让家常菜

像餐馆菜
一样好吃



编著

中国纺织出版社

乐享彩书榜

让家常菜

像餐馆菜一样好吃

徐振刚 © 编著

 中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

让家常菜像餐馆菜一样好吃 / 徐振刚编著. —北京: 中国纺织出版社, 2012.1
(乐享彩书榜)

ISBN 978-7-5064-8117-5

I. ①让… II. ①徐… III. ①家常菜肴—菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第250944号

策划编辑: 尚 雅 李彦芳 责任编辑: 李彦芳 特约编辑: 吴桂岩
责任印制: 刘 强 美术编辑: 张彩萍 装帧设计: 王 波 程 程

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京佳信达欣艺术印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2012年1月第1版第1次印刷

开本: 787×1092 1/16 印张: 8

字数: 120千字 定价: 19.90元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

目录 Contents

Part 1 自己做高汤，美味家中享 / 7



咖喱牛肉粉丝汤 / 11

奶汤锅子鱼 / 12

翡翠银鱼羹 / 14

罗宋汤 / 15

雪菜豌豆汤 / 15

水煮泥鳅 / 16

蒜薹炒豆干 / 18

白汁芋头 / 19

鸡汁虾仁锅 / 19

红酒炖牛肉 / 20

枸杞子炖羊肉 / 22

双椒炒豆腐皮 / 23

泡椒豆腐 / 23

客家苦瓜 / 24

Part 2 学会去腥膻，肉菜成功一大半 / 25

三杯鸡 / 26

葱油黄鱼 / 28

黄豆烧牛肉 / 29

辣香羊肉丝 / 29

滋补羊肉汤 / 30

粉蒸牛肉 / 32

红烧牛肉 / 32

干锅鸡 / 33

剁椒蒸鱼 / 34

葱爆牛肉 / 36

Part 3 肉质常鲜不老的七大绝招 / 37

酸汤牛腩 / 38

大盘鸡 / 40

咕嚕肉 / 41

红绿彩鸡 / 41

山药炒鸡肉 / 42

锅巴猪肝烧肉片 / 43

洋葱咖喱炒肉 / 43

啤酒鸭 / 44

竹笋炒肉 / 46

牛肉豆腐汤 / 48

酸辣鸡丁 / 49

彩虹鱼丝 / 49

香菜爆羊肉 / 50

糖醋鱼块 / 50

Part 4 别告诉我你懂勾芡 / 51

养生牛腩 / 54

荷塘小炒 / 56

木耳小炒肉 / 58

虾米白菜 / 59

干煸鱿鱼冬笋 / 59

黄金圆子 / 60

双色太极羹 / 62

素炒三丁 / 62

油菜蚕豆瓣 / 63

香菇烧豆腐 / 64

苋菜豆腐羹 / 65

麻婆豆腐蟹 / 65

干贝蒸白菜 / 66

西红柿豆腐羹 / 67

橙汁肉片 / 67

黄金豆腐羹 / 68

沙锅杂菌烩 / 68

Part 5 厨房里的各种粉，你会用吗 / 69

香辣黄鱼 / 70

椒盐茶树菇 / 71

南瓜烤香芋 / 71

香辣咖喱小芋头 / 72

香炸银鱼条 / 73

炸鱼尾排 / 73

五香粉蒸土豆 / 74

蒜香排骨 / 76

网皮菜团子 / 76

香炸鸡脆骨 / 77

滑子菇蒸玉排 / 77

怪味花生 / 78

蟹黄豆腐煲 / 80

Part 6 大火，改变一道菜的命运 / 81

茄汁虾球 / 82

蒜香菠菜 / 83

黄花菜炒香菇 / 83

酱炒蘑菇牛肉 / 84

炆炒胡萝卜片 / 86

苦瓜炒胡萝卜 / 87

白萝卜烧牛肉 / 87

苦瓜炒鸡蛋 / 88

南瓜炒藕片 / 90

红烧竹笋 / 91



豇豆炒山药 / 91

青椒肉丝 / 92

Part 7 六法联用，煎出香脆好口感 / 93



南瓜饼 / 94

银鱼煎蛋卷 / 95

芝麻猪肉片 / 95

香菇煎肉饼 / 96

盐煎尖椒五花肉 / 97

煎蔬菜饼 / 98

麻辣带鱼 / 98

干煎带鱼 / 99

葱香辣味煎土豆 / 100

芙蓉煎蛋 / 102

锅煎土豆球 / 102

香煎牛排 / 103

鲜橙煎鸡块 / 103

红烧鲤鱼 / 104

Part 8 一勺酱，味道大不同 / 105

鲜虾烧粉丝 / 107

回锅鱼 / 107

麻辣花椒鸡 / 108

酱焖牛肉土豆 / 110

海鲜酱炒年糕 / 112

沙茶牛肉丁 / 114

番茄酱翅根 / 115

辣炒什锦莲藕 / 115

鱼香肉片 / 116

剁椒蒸芋头 / 117

辣酱炒腐竹 / 117

豆酥鳕鱼 / 118

Part 9 自制经典凉菜汁，无论荤素总相宜 / 119

肉皮冻 / 120

炆拌三丝 / 121

酸辣蕨根粉 / 122

凉拌腐竹 / 122

咸蛋黄豆腐 / 123

麻酱拌四季豆 / 124

拌米豆腐 / 125

红油耳丝 / 125

凉拌苦瓜 / 126

香辣豆干 / 127

菠菜木耳蛋皮 / 127



Happy · Health · Vitality · Life · Beauty · Love ...



Happy . Health . Vitality . Life . Beauty . Love ...

乐享彩书榜

让家常菜

像餐馆菜一样好吃

徐振刚 © 编著

 中国纺织出版社

目录 Contents

Part 1 自己做高汤，美味家中享 / 7



咖喱牛肉粉丝汤 / 11

奶汤锅子鱼 / 12

翡翠银鱼羹 / 14

罗宋汤 / 15

雪菜豌豆汤 / 15

水煮泥鳅 / 16

蒜薹炒豆干 / 18

白汁芋头 / 19

鸡汁虾仁锅 / 19

红酒炖牛肉 / 20

枸杞子炖羊肉 / 22

双椒炒豆腐皮 / 23

泡椒豆腐 / 23

客家苦瓜 / 24

Part 2 学会去腥膻，肉菜成功一大半 / 25

三杯鸡 / 26

葱油黄鱼 / 28

黄豆烧牛肉 / 29

辣香羊肉丝 / 29

滋补羊肉汤 / 30

粉蒸牛肉 / 32

红烧牛肉 / 32

干锅鸡 / 33

剁椒蒸鱼 / 34

葱爆牛肉 / 36

Part 3 肉质常鲜不老的七大绝招 / 37

酸汤牛腩 / 38

大盘鸡 / 40

咕嚕肉 / 41

红绿彩鸡 / 41

山药炒鸡肉 / 42

锅巴猪肝烧肉片 / 43

洋葱咖喱炒肉 / 43

啤酒鸭 / 44

竹笋炒肉 / 46

牛肉豆腐汤 / 48

酸辣鸡丁 / 49

彩虹鱼丝 / 49

香菜爆羊肉 / 50

糖醋鱼块 / 50

Part 4 别告诉我你懂勾芡 / 51

养生牛腩 / 54

荷塘小炒 / 56

木耳小炒肉 / 58

虾米白菜 / 59

干煸鱿鱼冬笋 / 59

黄金圆子 / 60

双色太极羹 / 62

素炒三丁 / 62

油菜蚕豆瓣 / 63

香菇烧豆腐 / 64

苋菜豆腐羹 / 65

麻婆豆腐蟹 / 65

干贝蒸白菜 / 66

西红柿豆腐羹 / 67

橙汁肉片 / 67

黄金豆腐羹 / 68

沙锅杂菌烩 / 68

Part 5 厨房里的各种粉，你会用吗 / 69

香辣黄鱼 / 70

椒盐茶树菇 / 71

南瓜烤香芋 / 71

香辣咖喱小芋头 / 72

香炸银鱼条 / 73

炸鱼尾排 / 73

五香粉蒸土豆 / 74

蒜香排骨 / 76

网皮菜团子 / 76

香炸鸡脆骨 / 77

滑子菇蒸玉排 / 77

怪味花生 / 78

蟹黄豆腐煲 / 80

Part 6 大火，改变一道菜的命运 / 81

茄汁虾球 / 82

蒜香菠菜 / 83

黄花菜炒香菇 / 83

酱炒蘑菇牛肉 / 84

炆炒胡萝卜片 / 86

苦瓜炒胡萝卜 / 87

白萝卜烧牛肉 / 87

苦瓜炒鸡蛋 / 88

南瓜炒藕片 / 90

红烧竹笋 / 91



豇豆炒山药 / 91

青椒肉丝 / 92

Part 7 六法联用，煎出香脆好口感 / 93



南瓜饼 / 94

银鱼煎蛋卷 / 95

芝麻猪肉片 / 95

香菇煎肉饼 / 96

盐煎尖椒五花肉 / 97

煎蔬菜饼 / 98

麻辣带鱼 / 98

干煎带鱼 / 99

葱香辣味煎土豆 / 100

芙蓉煎蛋 / 102

锅煎土豆球 / 102

香煎牛排 / 103

鲜橙煎鸡块 / 103

红烧鲤鱼 / 104

Part 8 一勺酱，味道大不同 / 105

鲜虾烧粉丝 / 107

回锅鱼 / 107

麻辣花椒鸡 / 108

酱焖牛肉土豆 / 110

海鲜酱炒年糕 / 112

沙茶牛肉丁 / 114

番茄酱翅根 / 115

辣炒什锦莲藕 / 115

鱼香肉片 / 116

剁椒蒸芋头 / 117

辣酱炒腐竹 / 117

豆酥鳕鱼 / 118

Part 9 自制经典凉菜汁，无论荤素总相宜 / 119

肉皮冻 / 120

炆拌三丝 / 121

酸辣蕨根粉 / 122

凉拌腐竹 / 122

咸蛋黄豆腐 / 123

麻酱拌四季豆 / 124

拌米豆腐 / 125

红油耳丝 / 125

凉拌苦瓜 / 126

香辣豆干 / 127

菠菜木耳蛋皮 / 127



自己做高汤，美味家中享

高汤可谓是馆子菜增鲜提味的头号必杀技。只要是可以用水的地方，若用高汤代替，做出的菜便会鲜美许多，所以在菜中加入高汤往往也被称作“吊鲜”。

使用高汤并不是大厨的专利，我们自己也可以在家里做，而且更卫生、更天然，吃起来也更放心、更健康。一般来讲，高汤分为毛汤、奶汤、清汤三大类。

毛汤

将鸡骨、猪骨、鸭骨、碎肉、猪皮等原料用冷水煮沸，去除浮沫后放入葱、姜、料酒，小火慢煮熬成汤。

奶汤

将鸡骨、鸭骨、猪骨、猪蹄、猪肘等容易出白汤的原料用沸水氽烫后，再加入冷水用大火煮沸，撇净浮沫，放入葱、姜、料酒，小火慢煮熬成乳白色的汤。

清汤

清汤分为普通清汤和精制清汤两种。

普通清汤做法相对简单，只需将老母鸡、猪瘦肉放入沸水中氽烫，捞出后放入冷水锅中，以大火煮沸，撇净浮沫，放入葱、姜、料酒，随后改小火炖煮，保持汤面微微沸腾、翻着小水泡即可。

精制清汤以普通清汤为基础，制作精制清汤需要先熬好普通清汤，然后用纱布滤去普通清汤中的渣，留取汁液备用，再将鸡肉剁成蓉，与葱、姜、料酒及清水搅拌均匀进行腌渍，入味后将鸡肉蓉放入装有普通清汤的锅中，以大火烧煮，边煮边搅拌，待汤将沸时改

▶高汤可用于快炒、清蒸、炖煮等各种烹饪方法，尤其是在煲汤时，要想让汤汁味美、醇厚，加入高汤几乎是不二的调味法宝。



用小火，不要让汤翻滚，待汤中的悬浮物被鸡肉蓉吸附后，滤出鸡肉蓉即可。

在这三种高汤中，毛汤是家庭中应用最广泛的一种，奶汤和普通清汤在餐桌上也有着比较高的普及率，而精制清汤虽然清澈鲜香，但费时、用心，有一定的操作难度，所以往往只在餐馆烹制鱼翅、海参或其他高档清汤菜肴时才会被用到。

一般来说，要想品尝到带有馆子味的美食，学会几种基本的毛汤制作方法就足够了。如果你是个典型的食客，对美味有着孜孜不倦的追求，对美食抱着深深的完美主义，你也可以照着以上奶汤和清汤的制作方法自己在家里尝试一下。

基本的毛汤制作法有以下几种。

猪骨高汤

用途：煲汤，还可以作为日常的调味料。

做法：①将猪棒骨、猪脊骨洗干净，剁大块（图1）。

②将棒骨块、脊骨块放入冷水锅中煮至沸腾，除去血沫（图2），捞出。

③将猪骨块放入有沸水的汤锅中，加葱段、姜块小火煲煮3~4小时（图3、图4）。



鸡高汤

用途：煲汤，还可以作为为其他菜品提鲜的调味料。

做法：①将鸡架剁块，冲洗干净（图1）。

②鸡架放入冷水锅中煮至沸腾（图2），捞出。

③将鸡架放入汤锅中，加入适量清水煮沸（图3）。

④转小火熬煮约2小时，再加几块姜，煮至汤浓味香（图4）。

⑤撇去浮油。



牛骨高汤

用途：煲汤，还可以作为日常的调味料。

做法：① 将牛骨洗干净，剁大块（图1）。

② 将牛骨块放入冷水锅中煮至沸腾，除去血沫（图2），捞出。

③ 将牛骨块放入加有沸水的汤锅中（图3），加葱段、姜块以大火烧沸。

④ 转小火煲煮4~5小时，直至汤汁乳白浓稠（图4）。



柴鱼高汤

用途：是日式料理的基本调味汤底，可用于各种汤品。

做法：① 将海带洗净，切片；将柴鱼刨成柴鱼花。

② 将海带片放入加水的汤锅中浸泡20分钟，捞出海带片备用。

③ 将汤锅中的水以中火煮沸后转小火，放入海带片、柴鱼花续煮。

④ 撇净浮沫，关火，滤出清汤。

素高汤

用途：煲汤，也可以作为为汤提鲜的调味料。

做法：① 胡萝卜1根，去皮洗净，切块；芹菜2棵，洗净，切小段；香菇5朵，泡软洗净；黄豆芽洗净。

② 锅中注入1200毫升水，倒入全部材料，大火煮沸。

③ 改小火继续煮4~5小时（锅盖需要留缝隙）。

④ 待凉，过滤取汁。

果蔬高汤

用途：煲汤，多用于烹制海鲜及果蔬。

做法：根据个人口味，将多种蔬菜、水果清洗干净后放入榨汁机中，加清水搅打成汁，再将蔬果汁放入净锅中煮至沸腾即可。

香菇高汤

用途：一般不单独使用，而是作为为汤及其他菜品提鲜的调味料。

做法：① 香菇放入水中浸泡至软，用水冲洗净，去蒂。

② 把香菇放入清水中浸泡50分钟，用纱布过滤后取清水。

③ 也可以将香菇放入汤锅中，加清水以大火煮沸后滤取汤汁。

自己在家做高汤时，以下三点是需要注意的：

多用瓦罐

熬汤最好用瓦罐，而且最好用陈年瓦罐。瓦罐不仅通气性、吸附性强，更重要的是有传热均匀、散热缓慢的特点，当用瓦罐熬汤时，瓦罐能够均衡而持久地把外界热能传递给瓦罐内的原料，从而创造出一个相对稳定的环境温度。这种环境温度有利于水分子与食物相互渗透，使鲜香成分溢出，还能让原料的质地更加酥烂。

控制火候

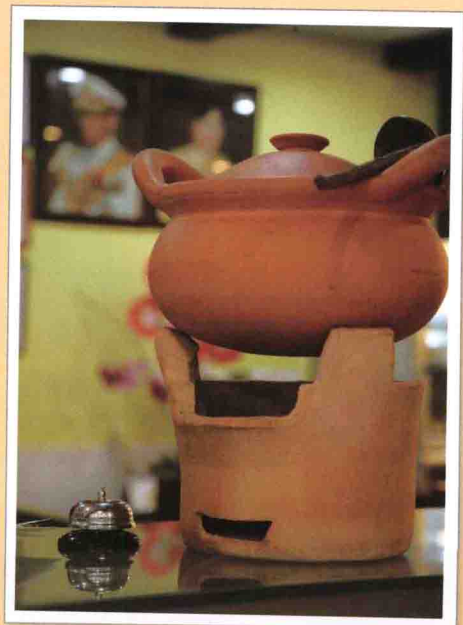
在火候方面，熬制高汤的八字诀就是“大火烧沸，小火慢煨”，这样才能更多地溶解食物中的鲜香物质，使汤更加鲜醇味美。

学会用水

熬制高汤时原料与水的用量比一般是1:3；食物要冷水下锅，尤其是肉类，如果直接将其投入热水锅中，肉外层的蛋白质会马上凝固，导致里层蛋白质不能充分溶解到汤中；水要一次性加足，不要中途追加，否则也会影响蛋白质的溶解，还会使汤色浑浊。

如果你既想满足自己的味蕾，又想摆脱对餐馆菜的依赖，那就自己动手做高汤吧。

► 瓦罐是煲高汤的最好工具，其良好的吸附性和通气性可以使原料的鲜香成分溢出，还能使其质地更加酥烂。



咖喱牛肉粉丝汤

材料

牛肉500克，粉丝100克，葱花、香菜叶各适量。

调料

牛骨高汤1碗，咖喱粉适量。

做法

- 1 牛肉洗净，切片（图1），放入沸水中氽烫一下。
- 2 咖喱粉用清水调开成咖喱汁。
- 3 粉丝放入清水中浸泡至软，放入锅中加少量清水煮至八成熟（图2）。
- 4 锅中加入牛骨高汤，然后加入牛肉片煮至熟透（图3）。
- 5 调入咖喱汁煮至入味，撒上葱花、香菜叶即可（图4）。

在馆子中的点餐率

★★★★☆

美味诱惑指数

★★★★☆

实操难易程度

★★☆☆☆

