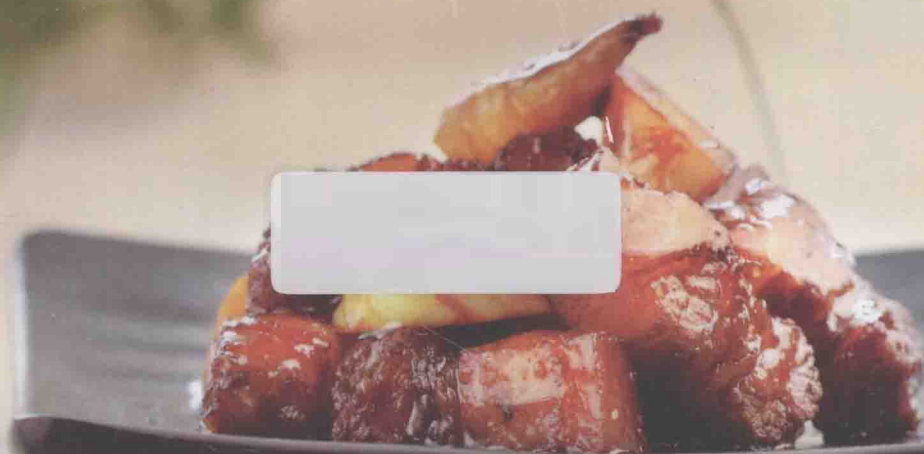


美食堂

一生最爱吃的菜

经典传世的味道，铭记一生的味道

萨巴蒂娜◎主编



光明日报出版社
四川民族出版社

一生最爱吃的菜

萨巴蒂娜◎主编

光明日报出版社
四川民族出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

一生最爱吃的菜 / 萨巴蒂娜主编. — 北京 : 光明日报出版社, 2014.1

ISBN 978-7-5112-5793-2

I. ①一… II. ①萨… III. ①家常菜肴—菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第309662号

一生最爱吃的菜

著者: 萨巴蒂娜 主编

策划: 许琳菲 韩民

图片编辑: 陈岩峰

菜品艺术造型师: 张政华 叶淳昱

摄影师: 徐吟曦 董幸缘

责任印制: 曹净

责任校对: 傅泉泽

图书编辑主任: 贺天

内容编辑: 美食堂编辑部

设计总监: 施建均

资深美术设计: 朱辉龙

责任编辑: 王庆

出版发行: 光明日报出版社

地 址: 北京市东城区珠市口东大街5号, 100062

电 话: 010-67017249 (咨询), 67078870 (发行), 67078235 (邮购)

传 真: 010-67078227, 67078255

网 址: <http://book.gmw.cn>

E-mail: gmcbs@gmw.cn wqer369@126.com

法律顾问: 北京市天驰洪范律师事务所徐波律师

印 刷: 北京春雨印刷有限公司

装 订: 北京春雨印刷有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 720×960 1/16

字 数: 40千字

版 次: 2014年1月第1版

书 号: ISBN 978-7-5112-5793-2

印 张: 12.5

印 次: 2014年1月第1次印刷

定 价: 38.00元

版权所有 翻印必究

一生最爱吃的菜

为什么激情可以消退，而爱吃的美味却能历久弥新？

为什么拥有亿万金钱却未必开心，而一道烹饪得当、麻辣鲜香的鱼香肉丝配碗大米饭却能让你在凛冽寒风中都感觉到幸福？

为什么我们可以忘记很多的爱，忘记很多的恨，却对妈妈做的那一桌好菜念念不忘？那熟悉的滋味无论穿越多少时光，都可以击中我们的心？

为什么我们漂泊在异乡，我们宅，我们酷，我们和电子产品相伴，而一到春节，我们就涌入那回家的车海，如同大马哈鱼般巡游？

为什么在国外，风景也迷人，民风也纯朴，美食也充满迷人的异国情调，可是没几天，就疯狂想念油条、豆浆、火锅、水煮鱼、萝卜丝包子、芥菜馄饨、炸酱面、肉夹馍、皮蛋瘦肉粥、蛋炒饭？

为什么人们常说“留住男人的心，就要先留住男人的胃”？为什么女人眼里会做饭的男人会加分？为什么主管眼里一个会做饭的女人更职业化，做事更有规划？为什么家长眼里一个会用零花钱给家里人买一桌菜的小孩日后必成大器？

为什么每个佳节都有相对应的美食？为什么每逢佳节倍思亲？

.....

其实想来想去，我也不能给你正确的答案，请翻开此书，阅毕即知。

高欣茹



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

主编邮箱：qaoxr@bauermediachina.com MSN：sababook@hotmail.com



一生最爱吃的菜/碗中有肉须尽欢



014 回锅肉



016 小米椒炒拆骨肉



018 扣肉



020 糖醋小排



022 菠萝咕老肉



024 椒盐排条



026 桂花小排



028 豉椒蒸排骨



030 照烧孜然猪脆骨



032 豆豉蒸五花



034 竹笋红烧肉



036 鱼香肉丝

- 014/回锅肉
- 016/小米椒炒拆骨肉
- 018/扣肉
- 020/糖醋小排
- 022/菠萝咕老肉
- 024/椒盐排条
- 026/桂花小排
- 028/豉椒蒸排骨
- 030/照烧孜然猪脆骨
- 032/豆豉蒸五花
- 034/竹笋红烧肉
- 036/鱼香肉丝
- 038/水煮牛肉
- 040/焖牛腩
- 042/番茄炖牛尾
- 044/黑椒牛仔骨
- 046/三杯牛小排
- 048/炖羊蝎子
- 050/孜然羊排
- 052/香辣牛蹄筋
- 054/牛骨雪浓汤
- 056/毛血旺
- 058/宫保鸡丁
- 060/辣子鸡
- 062/蜜汁烤鸭腿
- 064/干白番茄鸡
- 066/照烧鸡腿
- 068/劲辣香酥鸡翅
- 070/葱油彩椒蒸鲈鱼
- 072/奶汤鲫鱼
- 074/干炸带鱼
- 076/柚子烤鳊鱼
- 078/酸菜鱼
- 080/水煮鱼
- 082/剁椒牛蛙



038 水煮牛肉



040 焖牛腩



042 番茄炖牛尾



044 黑椒牛仔骨



046 三杯牛小排



048 炖羊蝎子



050 孜然羊排



052 香辣牛蹄筋



054 牛骨雪浓汤



056 毛血旺



058 宫保鸡丁



060 辣子鸡

contents | 目录



一生最爱吃的菜/蔬菜春秋



062 蜜汁烤鸭腿



064 干白番茄鸡



066 照烧鸡腿



068 劲辣香酥鸡翅



070 葱油彩椒蒸鲈鱼



072 奶汤鲫鱼



074 干炸带鱼



076 柚子烤鲑鱼



078 酸菜鱼



080 水煮鱼



082 剁椒牛蛙



086/榄菜肉末四季豆

088/干煸豆角

090/手撕包菜

092/XO酱炒茶树菇

094/油焖笋

096/鱼香茄子

098/地三鲜

100/虎皮尖椒

102/醋溜白菜

104/甜梅菜豆干蒸冬瓜

106/照烧酱杏鲍菇

108/黑三剁

110/酒香梅肉小蘑菇

112/土豆虾球

114/干锅鲜虾土豆

116/鸡汁葱油土豆丝

118/拔丝山药

120/孜然土豆

122/咸蛋黄松仁玉米

124/蚂蚁上树



086 榄菜肉末四季豆



088 干煸豆角



090 手撕包菜



092 XO酱炒茶树菇



094 油焖笋



096 鱼香茄子



098 地三鲜



100 虎皮青椒



102 醋溜白菜



104 甜梅菜豆干蒸冬瓜



106 照烧酱杏鲍菇



108 黑三剁



一生最爱吃的菜/蛋与豆制品



110 酒香梅肉小蘑菇



112 土豆虾球



114 干锅鲜虾土豆



116 鸡汁葱油土豆丝



118 拔丝山药



120 孜然土豆



122 咸蛋黄松仁玉米



124 蚂蚁上树



- 128/番茄炒蛋
- 130/木须肉
- 132/麻婆豆腐
- 134/煎酿臭豆腐
- 136/滑蛋虾仁
- 138/韭菜薹炒鸡蛋
- 140/鸡蛋灌饼
- 142/豆干酱肉丁
- 144/茶叶蛋
- 146/豉香烧豆腐
- 148/鸡刨豆腐



128 番茄炒蛋



130 木须肉



132 麻婆豆腐



134 煎酿臭豆腐



136 滑蛋虾仁



138 韭菜苔炒鸡蛋



140 鸡蛋灌饼



142 豆干酱肉丁



144 茶叶蛋



146 豉香烧豆腐



148 鸡刨豆腐



contents | 目录



一生最爱吃的菜/汤汤水水



152 玫瑰鸡血藤炖乌鸡



154 莲子百合煲瘦肉



156 枸杞参须羊肉汤



158 当归龙眼煲羊肉



160 芸豆猪脚汤

152/玫瑰鸡血藤炖乌鸡

154/莲子百合煲瘦肉

156/枸杞参须羊肉汤

158/当归龙眼煲羊肉

160/芸豆猪脚汤

162/柠香葡萄紫甘蓝汁

164/山楂决明子蜂蜜水

166/甘蔗马蹄汁

168/三莓果汁

170/橙香汽水

172/麦草香奇异果汁

174/山楂玫瑰茶



162 柠香葡萄紫甘蓝汁



164 山楂决明子蜂蜜水



166 甘蔗马蹄汁



168 三莓果汁



170 橙香汽水



172 麦草香奇异果汁



174 山楂玫瑰茶



contents | 目录



一生最爱吃的菜/当家主食



178 新疆炒片



180 腊味煲仔饭

178/新疆炒片
180/腊味煲仔饭
182/蛋炒饭
184/重庆小面
186/葱油拌面
188/豉椒排骨炒面



186 葱油拌面



188 豉椒排骨炒面



182 蛋炒饭



184 重庆小面



一生最爱吃的菜/让美食更好吃的秘密



190 腌制



191 勾芡

190/腌制
191/勾芡
192/制作肉馅
194/判断油温
195/当香料遇到热油



192 制作肉馅



194 判断油温



195 当香料遇到热油



一生最爱吃的菜

萨巴蒂娜◎主编

光明日报出版社
四川民族出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

一生最爱吃的菜 / 萨巴蒂娜主编. -- 北京 : 光明日报出版社, 2014.1

ISBN 978-7-5112-5793-2

I. ①一… II. ①萨… III. ①家常菜肴 - 菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第309662号

一生最爱吃的菜

著者: 萨巴蒂娜 主编

策划: 许琳菲 韩民

图片编辑: 陈岩峰

菜品艺术造型师: 张政华 叶淳昱

摄影师: 徐吟曦 董幸缘

责任印制: 曹净

责任校对: 傅泉泽

图书编辑主任: 贺天

内容编辑: 美食堂编辑部

设计总监: 施建均

资深美术设计: 朱辉龙

责任编辑: 王庆

出版发行: 光明日报出版社

地 址: 北京市东城区珠市口东大街5号, 100062

电 话: 010-67017249 (咨询), 67078870 (发行), 67078235 (邮购)

传 真: 010-67078227, 67078255

网 址: <http://book.gmw.cn>

E-mail: gmchs@gmw.cn wqer369@126.com

法律顾问: 北京市天驰洪范律师事务所徐波律师

印 刷: 北京春雨印刷有限公司

装 订: 北京春雨印刷有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 720×960 1/16

字 数: 40千字

版 次: 2014年1月第1版

书 号: ISBN 978-7-5112-5793-2

印 张: 12.5

印 次: 2014年1月第1次印刷

定 价: 38.00元

版权所有 翻印必究

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

一生最爱吃的菜

为什么激情可以消退，而爱吃的美味却能历久弥新？

为什么拥有亿万金钱却未必开心，而一道烹饪得当、麻辣鲜香的鱼香肉丝配碗大米饭却能让你在凛冽寒风中都感觉到幸福？

为什么我们可以忘记很多的爱，忘记很多的恨，却对妈妈做的那一桌好菜念念不忘？那熟悉的滋味无论穿越多少时光，都可以击中我们的心？

为什么我们漂泊在异乡，我们宅，我们酷，我们和电子产品相伴，而一到春节，我们就涌入那回家的车海，如同大马哈鱼般巡游？

为什么在国外，风景也迷人，民风也纯朴，美食也充满迷人的异国情调，可是没几天，就疯狂想念油条、豆浆、火锅、水煮鱼、萝卜丝包子、芥菜馄饨、炸酱面、肉夹馍、皮蛋瘦肉粥、蛋炒饭？

为什么人们常说“留住男人的心，就要先留住男人的胃”？为什么女人眼里会做饭的男人会加分？为什么主管眼里一个会做饭的女人更职业化，做事更有规划？为什么家长眼里一个会用零花钱给家里人买一桌菜的小孩日后必成大器？

为什么每个佳节都有相对应的美食？为什么每逢佳节倍思亲？

……

其实想来想去，我也不能给你正确的答案，请翻开此书，阅毕即知。

高欣茹

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

主编邮箱：qaoxr@bauermediachina.com

MSN：sababook@hotmail.com



几年，十几年，甚至几十年，
周围的一切都会变老、变旧，
我们不必伤感，
因为世上还有无数美食，
历久弥新。







一生最爱吃的菜/碗中有肉须尽欢



014 回锅肉



016 小米椒炒拆骨肉



018 扣肉



020 糖醋小排



022 菠萝咕老肉



024 椒盐排骨



026 桂花小排



028 豉椒蒸排骨



030 照烧孜然猪脆骨



032 豆豉蒸五花



034 竹笋红烧肉



036 鱼香肉丝

- 014/回锅肉
- 016/小米椒炒拆骨肉
- 018/扣肉
- 020/糖醋小排
- 022/菠萝咕老肉
- 024/椒盐排骨
- 026/桂花小排
- 028/豉椒蒸排骨
- 030/照烧孜然猪脆骨
- 032/豆豉蒸五花
- 034/竹笋红烧肉
- 036/鱼香肉丝
- 038/水煮牛肉
- 040/焖牛腩
- 042/番茄炖牛尾
- 044/黑椒牛仔骨
- 046/三杯牛小排
- 048/炖羊蝎子
- 050/孜然羊排
- 052/香辣牛蹄筋
- 054/牛骨雪浓汤
- 056/毛血旺
- 058/宫保鸡丁
- 060/辣子鸡
- 062/蜜汁烤鸭腿
- 064/干白番茄鸡
- 066/照烧鸡腿
- 068/劲辣香酥鸡翅
- 070/葱油彩椒蒸鲈鱼
- 072/奶汤鲫鱼
- 074/干炸带鱼
- 076/柚子烤鳊鱼
- 078/酸菜鱼
- 080/水煮鱼
- 082/剁椒牛蛙



038 水煮牛肉



040 焖牛腩



042 番茄炖牛尾



044 黑椒牛仔骨



046 三杯牛小排



048 炖羊蝎子



050 孜然羊排



052 香辣牛蹄筋



054 牛骨雪浓汤



056 毛血旺



058 宫保鸡丁



060 辣子鸡

contents | 目录



一生最爱吃的菜/蔬菜春秋



062 蜜汁烤鸭腿



064 干白番茄鸡



066 照烧鸡腿



068 劲辣香酥鸡翅



070 葱油彩椒蒸鲈鱼



072 奶汤鲫鱼



074 干炸带鱼



076 柚子烤鲑鱼



078 酸菜鱼



080 水煮鱼



082 剁椒牛蛙



086/榄菜肉末四季豆

088/干煸豆角

090/手撕包菜

092/XO酱炒茶树菇

094/油焖笋

096/鱼香茄子

098/地三鲜

100/虎皮尖椒

102/醋溜白菜

104/甜梅菜豆干蒸冬瓜

106/照烧酱杏鲍菇

108/黑三剁

110/酒香梅肉小蘑菇

112/土豆虾球

114/干锅鲜虾土豆

116/鸡汁葱油土豆丝

118/拔丝山药

120/孜然土豆

122/咸蛋黄松仁玉米

124/蚂蚁上树



086 榄菜肉末四季豆



088 干煸豆角



090 手撕包菜



092 XO酱炒茶树菇



094 油焖笋



096 鱼香茄子



098 地三鲜



100 虎皮青椒



102 醋溜白菜



104 甜梅菜豆干蒸冬瓜



106 照烧酱杏鲍菇



108 黑三剁



一生最爱吃的菜/蛋与豆制品



110 酒香梅肉小蘑菇



112 土豆虾球



114 干锅鲜虾土豆



116 鸡汁葱油土豆丝



118 拔丝山药



120 孜然土豆



122 咸蛋黄松仁玉米



124 蚂蚁上树



- 128/番茄炒蛋
- 130/木须肉
- 132/麻婆豆腐
- 134/煎酿臭豆腐
- 136/滑蛋虾仁
- 138/韭菜薹炒鸡蛋
- 140/鸡蛋灌饼
- 142/豆干酱肉丁
- 144/茶叶蛋
- 146/豉香烧豆腐
- 148/鸡刨豆腐



128 番茄炒蛋



130 木须肉



132 麻婆豆腐



134 煎酿臭豆腐



136 滑蛋虾仁



138 韭菜苔炒鸡蛋



140 鸡蛋灌饼



142 豆干酱肉丁



144 茶叶蛋



146 豉香烧豆腐



148 鸡刨豆腐

