

百菜美味食方

BAT CAI MEI WEI
SI FANG

主编 刘自华

家庭
3
人小
菜单

中国中医药出版社

责任编辑 杨利平
封面设计 完美



百 菜 美 味 食 方

家庭3人小菜单

ISBN 7-80156-712-9



9 787801 567123 >

全书共6册 总定价:138.00元
ISBN 7-80156-712-9/R·712
单价:23.00元

百菜美味食方

主编/刘自华

编委/解丽娟 刘然 齐宝立 解晓芳

齐皓 张紫英 解丽新 王志军

策划/杨利平



家庭小菜

图书在版编目(CIP)数据

家庭3人小菜单 / 刘自华主编. —北京: 中国中医药出版社, 2005.1
(百菜美味食方)
ISBN 7-80156-712-9

I. 家... II. 刘... III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第139387号

中国中医药出版社出版

发行者: 中国中医药出版社

(北京市朝阳区北三环东路28号易亨大厦 电话: 64405750 邮编: 100013)

(邮购联系电话: 84042153 64065413)

印刷者: 北京建筑工业印刷厂

经销者: 新华书店总店北京发行所

开 本: 889 × 1194毫米 24开

字 数: 96千字

印 张: 4.75

版 次: 2005年1月第1版

印 次: 2005年1月第1次印刷

册 数: 5000

书 号: ISBN 7-80156-712-9/R · 712

定 价: 23.00元

如有质量问题, 请与出版社发行部调换。

HTTP: //WWW.CPTCM.COM

内容提要

《家庭3人小菜单》为《百菜美味食方》系列丛书之一，是一本特级厨师专门介绍3人小家庭特味菜肴制做技艺的菜谱，书中完全以日常可见的肉类、禽类、鱼类为原料，以深受人们喜爱的川菜口味为基础，详实讲述了百余款家庭厨房能够做得出来的美食佳肴的用料配比、制做方法和厨师心得，既可家庭使用，还可厨师参阅。



作者的话



随着人们饮食观念的日渐更新，以往的菜肴也已不再那么受食者所青睐了。吃得出奇，讲究个性化早已成为人们所共识的饮食时尚。鱼一上席，鱼头则在笑谈声中被人“抢先预定”的现象，想必我们都有经历吧。

“羊肉味美香在羯肚，鸭肉味浓爽在掌翼，牛肉好吃养在头尾，鸡肉吃鲜美在翅脚，猪肉虽香味在腔骨”的美食观点更是为大多数人所接受，因为在今天，大鱼大肉无论如何也是难再成为我们家庭餐桌的主打菜了。

一只童子鸡，人们争先食用的是鸡头、鸡颈、鸡翅、鸡脚和鸡肋，而剩下的则是肉质最为肥美的鸡胸了，其他荤食原料制菜时，同样的感受也是会有的。

本书的策划创意正是源于此，以全新的视角，独到的烹调技艺，结合独特的烹饪原料，融于我们的家庭菜肴制做中。如您仿制，购得到，买得起，学得懂，做得会的款款美食定会让您有口福一新之感。

编者

2004年2月

绿色厨房小常识

“绿色”为大自然所固有，返朴归真已成为新世纪人们崇尚的饮食观念，“绿色蔬菜、绿色肉食、绿色水产品，绿色粮油，绿色蛋奶”更为人们所青睐，它们以“无公害，无污染”，对人体健康有益，集美食美味营养健康于一体。

家庭司厨的实践告诉我们，以上这些都是在我们的家庭厨房以外能够做到的。然而，绿色的烹饪原料购回以后，家庭司厨者是否能够采取与之相适应的烹调方法来做菜呢？许多人是很难做到的，因为他们还是以“经验”做菜，这些经验是数十年养成的持家习惯，很难更改。

从这一角度来看，虽然我们购回的是“绿色食品”，但是，我们的厨房，我们的司厨观念却没有转变过来，依旧是“习惯而做”，那么，从饮食的结果来看，依然是达不到“绿色”的效果。所以，已往的司厨习惯，无疑是要改变的。

合理烹调吃出健康

随着人们生活水平的提高，饮食观念也发生了很大改变，“充饥”已不再是人们吃饭的唯一目的了，而是要兼吃营养，获得健康。

但要真正做到这一点，可并不是那么容易的，这需要有一定的烹调常识做基础。也就是说，必要的烹调书籍还是要看的。但是要提醒你的是，切勿完全照书做菜，因为每个人的口味口感是有差异的，而我们的菜肴制做，从目前的水平来看，科技含量还不高。要知道，中餐菜肴，目前还没有一个统一的标准，结合饮食习惯，因人而异做菜，是我们家庭烹饪的永恒原则。

家庭用饭巧分餐

人们不习惯“分餐”的根本原因就是怕麻烦，做饭的因“餐具用得多了”而嫌麻烦，用饭的因“程序复杂”而嫌麻烦，其实只要您做法得当是完全可以避免的。



一是“餐具风格化”，自然分餐，适用于家人自食。筷、碟、勺、碗因人而异各备一套，或颜色或形状自然而分，各人独用，麻烦之感顿时全无。

二是“大盘盛菜小碟分食”，适于待客而用。菜熟盛于大盘，更要放至餐桌一端，并各备公勺公筷，食者以碟随意而取用之，也可主人代客而盛，更显温馨好客之情。

菜肴未做调料备齐

家庭做菜和饭店做菜相比，从火候的角度来看，内容是一样的。原料的受热时间，无疑应是同等讲究的，但是，为什么菜肴的口感，有时会有较大的差异呢？实践告诉我们，主要原因就是调味品的使用不同。

在饭店，调味品都是备好备足且放入“碗中”，选用十分方便。而我们的家庭调味品一般都是瓶装，且又放置无序，如果事先按菜备好，临时再取肯定是要延误时间的，如简单的“醋烹豆芽菜”，豆芽下锅稍炒后，放完精盐和味精，已成熟状，待从柜中把醋瓶取出，拧开盖，再放入锅中，这时火候已过，因为取醋时火还是在烧着的，醋则又是不能熄火而放。要知道，原料的成

熟在某些菜肴制作时，是以秒来计算的。

荤素搭配美食良方

新的饮食观念告诉我们，合理的配餐已成为家庭菜肴制做的一项主要内容。荤中有素，素中有荤，荤素搭配，浓淡有致。素可解腻，荤保口福，调配均衡，美食美味，同入一菜，养在其中。荤多素少，吃饱吃好，荤少素多，颐养颐乐，不宜偏食，获益多多。

先洗后切营养无伤

蔬菜原料制菜时，应先洗后切，切勿先切而后清洗，否则维生素A等营养成分就会从“刀口”处溢出。洗菜之水呈绿色就是这个道理。

蔬菜煸炒时间勿长

新鲜蔬菜制做时，受热时间最好不宜过长。旺火热锅，温油快炒。特别是某些质嫩的时令鲜菜更应这样。即熟为好，脆嫩为佳，反之，维生素极易受到损害。还要注意随炒随食，切忌反复加热。



锅热油温味无异常

中餐制菜，最忌油热。原料猛然受热，极易烫糊，也就是平常我们所见到的糊锅味，无论荤素菜肴均是如此。热锅温油才可做到荤菜不扒锅，素食无异味。

绿色蔬菜，酱油慎放

按照中餐菜肴的制做习惯，鲜绿色泽的时令蔬菜，多以食本色，吃本味为主，酱油绝对慎放，否则菜肴是会失去爽目清心，爽口怡人之效果的。

小火炖肉，大火熬汤

在一般人看来，旺火快煮，原料熟得更快，其实不然，旺火只能使汤汁大开，汤汁大开只能使汤量消耗更快。原料受到汤汁的撞击是相同的，温火慢烧，菜肴反而熟得更快，因为这里有一个“朽”的因素。

原料原汤，原汁原味

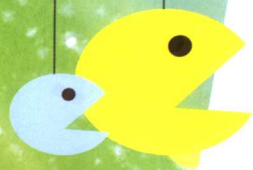
烧菜最忌“火旺”汤汁大开。因为汤汁大开必然要中途加汤，这样，菜肴原有“口味”的完整性就会因此而受到破损，原料就会失去“原汤”，原汤就会失去“原汁”，原汁就会失去“原味”，菜肴的整体口味就会味薄而不醇。

味精后放，反而味美

味精历来被视为中餐菜肴增鲜之佳品，但是，味精的使用却大有讲究。切勿使味精受热时间过长，特别是高温。否则，不仅鲜味全无，而且还会生成对人体有害的“焦谷氨酸钠”，所以，味精应是“菜熟调入”，拌匀出锅为宜。

巧拌凉菜味汁后放

和热菜相比，凉菜更是讲究调味技巧，调味品是应先“兑汁”而用的，不仅有助于相互溶解，而且更益菜肴着味均匀。但是，味汁是不宜过早



调入原料中的，随调随食才好，不然原料在“腌渍”的作用下，极易出汤，时令蔬鲜更是如此。

活鱼软烧鲜味更佳

鱼菜制做，“未烧先炸”已成习惯，其实新鲜的活鱼应是除外的，因为鲜活之鱼所含“氨基酸”在高温油的作用下是极易受到破坏的，这正是我们在食用炸过的活鱼菜肴时感觉不到“极鲜口味”的根本原因所在，直接烧制，不但营养丰富且鲜味甚佳，口感更嫩。

增鲜解腻黄酒烹放

家庭制菜，同样是少不了“黄酒”（料酒）的，但我们的主妇多是直接放入“汤汁中”的，其实这并不科学，因为构成黄酒香味的主要成分“乙醇”不经过挥发是不会形成“香气香味”的，也是很难起到“增鲜解腻”之功效的，正确的方法是：只要是条件允许，黄酒是要“烹入”热锅中的，随着酒气的挥发，才可达到“增鲜”之效果。

碘盐做菜调法得当

与已往的食盐相比，碘盐调味是大有讲究的，切勿长时间受热，调匀即要出锅，否则“碘”受热易升华，对于质地较为细嫩的蔬菜原料制菜时，晚放还可避其汤汁溢出，保其味道鲜美和形态美观。

荤食素菜油勿多放

清淡，已成为当今饮食之时尚，烹调制菜，切勿油腻，有些原料是可以先用沸水稍烫的，热锅温油再炒之，可以减少“油”的用量，油菜、鲜笋、菠菜、西芹等亦是如此。

粗纤维每周宜食

食勿过精，有益健康，粗纤维的菜肴每周要食用一两菜，对清除肠胃垃圾是十分有益的，蕨菜、蒿子杆、韭菜、菌类，血豆腐，魔芋制品等效果甚佳。

火锅，人人喜爱，特别是在北方的冬季，更是家家涮肉飘香，可是您知道吗，各种火锅原料的火候是不一样的。质地较为鲜嫩的原料只要是“烫熟”就可以了，



反之，口感老化，如羊肉、百叶、鱼片、鸡片、虾片、鸭肠和冬瓜、生菜、青蒜等；有些质地较老、韧性较强的原料则需要“烫”透或是“煮”熟的，如蹄筋、牛鞭花、鱼头、鱼丸、鸡丸、牛筋丸、墨鱼丸、切蟹、蟹柳、面筋、魔芋片、鳝鱼、泥鳅、粉条等等，反之，口感不嫩，味则不厚。

量少才显菜味美

多人食一菜，顿觉味美。家庭制菜切勿量大，宁可少一口，不宜多一分，若有剩余，即使珍肴美食也会有“腻人乏味”之感，三口之家切记有益。

旺火快炒保健有益

家庭菜肴在“炒制”时，应采用“旺火温油快炒”之法，且尽量少加水，可减少水溶性维生素和无机盐的损失。可用淀粉勾芡，使汤汁与菜融

为一体，同时淀粉还可以保护维生素C。

饮食要热大有补益

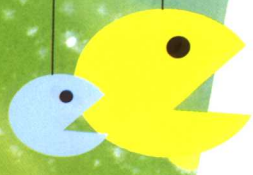
老人对寒冷的抵抗力差，如果吃冷食容易引起胃壁、食管收缩，供血减少，并反射性引发其他内脏血循环量减少，不利健康。老年人饮食以温热为佳。

食盐少吃健康有益

盐吃多了会给心脏、肾脏增加负担，容易引起血压增高，为保持健康，老年人一般每天吃盐应以6~7g为宜。

食物要杂营养均衡

为平衡吸收营养，保持身体健康，各种食物都要尽可能吃一些，切忌偏食、挑食，有荤有素，有鸡鸭有鱼肉，有菌类干菜，有蔬鲜佳果，量不必大，但应以均衡为准。



■ 主妇烹调10秘笈

1. 五谷杂粮肉禽蛋，提倡食物品种要丰富。五谷杂粮为本，禽蛋鱼肉为准，佳蔬水果为鲜。

2. 荤素调配要合理，人体要想营养平衡合理，饮食最为关键，不但要吃四条腿的猪牛羊，两条腿的鸡鸭鹅，没有腿的鱼蛭贝，而且更是餐餐少不得时令鲜蔬，美味瓜果来佐食的。

3. 宁可食无馐不可饭无汤，汤汁对于菜肴的滋润，促进消化有着不可取代之作用，边食饭菜边饮汤，对人体营养成分的获取和食欲都是大有补益的。

4. 可口小菜香美异常，在正餐大菜食用时，适当取一两样可口小菜佐食，更有解油腻，增鲜味，爽口爽心之功用，如小碟的红油泡菜、渍姜芽、虾油乳黄瓜等亦是如此。

5. 羊肉萝卜，吃蟹佐老姜，食物本来就有“寒性”和“热性”之分，要想美味、营养同时获得，应是合理调配，寒者热之，热者寒之，热性的羊肉配萝卜，寒性的螃蟹配姜、酒最为合理。

6. 碱性食物更益健康，人类所吃食物有“酸性”和

“碱性”之分，动物性原料多为酸性，瓜果菜菌多为碱性，对人体健康而言，二者不可缺一，合理搭配食物品种尤为重要。

7. 清淡有致油腻有别，肉蛋菜豆等原料齐聚一餐有时也很难，但全天的营养均衡还是可以做到的，早点有奶制品，午晚两餐各有荤素为佳，两荤没有补益，两素却又有偏食之弊，最好还是以“午荤晚素”为佳。

8. 五味调和常吃常新，家庭做菜其实不易，原料品种变换好办，但口味翻新可就不那么容易了，常看食谱，博采百家，为我所用，精烹细调才可使菜肴有“常吃常新”之感。

9. 煎炒烹炸心态平和，饮食其实也是一种文化，如果您静下心来，仔细思量的话，那一刀一砧，一勺一锅都是有其深刻内涵的，司厨者的心态很是讲究，平和的心境才可动作有序而不慌，反之，浮躁情绪是会让您在厨房中手忙脚乱的。

10. 少吃多餐受益多，饥不可太饥，饱不宜过饱，进食有度，切勿过量，一日多餐，八九成饱为最佳。

CONTENTS

目录

作者的话

绿色厨房小常识



冬瓜煮猪手	1
五香酱猪手	2
血旺烧猪手	3
川椒炆耳丝	4
凉瓜炆拱嘴	5
豉椒炒拱嘴	6
川椒煮肥肠	7
雪菜烧肥肠	8
酱汁烧肥肠	9

麻辣拌蹄筋	10
酸菜炒肚丝	11
南瓜猪手煲	12
山药猪手煲	14
萝卜炖腔骨	15
海带炖腔骨	16
五香酱猪耳	17
川椒煮肝片	18
雪菜蒸排骨	19
豉椒猪血旺	20
椒麻拌腰片	21
腔骨炖粉条	22
干烧汁黄喉	23



凉瓜牛头煲	24
凉瓜牛腩煲	25
牛头一锅鲜	26
豆花牛脊髓	27
豆花煮肚梁	28
回锅炒牛耳	29
凉瓜炆牛耳	30
鱼香金钱肚	31
萝卜金钱肚	32
茄干烧牛腩	33
家常烧牛筋	34
红汁煨牛尾	35
家常烧牛尾	36
萝卜牛百叶	37

杞子烧牛鞭	38
酸菜黑百叶	39
肚梁煮菜心	40



豆瓣烧羊蹄	41
山椒炒羊肠	42
平菇焖羊排	43
黑椒烧羊排	44
毛豆烧羊排	45
红汁焖羊排	46
萝卜烧羊腱	47
豆瓣烧羊腱	48
回锅羊头肉	49
黑椒烧羊腩	50
青蒜羊肚丝	51



CONTENTS

CONTENTS



南瓜烧翅根	52
鸡头凉瓜煲	53
血旺凉瓜煲	54
凉瓜炒翅中	55
尖椒炒翅中	56
孜然炸鸡心	57
鱼香熘鸡心	58
翅根烧蘑菇	59
花生烧鸡头	60
玉米烧鸡头	62
酸辣烧翅根	63
萝卜烧鸡颈	64
腐竹烧鸡颈	65
鸡脚烧茄子	66
红油拌鸡肝	67
麻辣拌鸡胗	68
麻皮煮血旺	69



尖椒炒鸭掌	70
酸菜烧鸭掌	71
过江蘸鸭肠	72
茄汁熘鸭胗	73
酸菜炖鸭头	74
魔芋烧鸭头	75
玉米烧鸭翅	76
豆瓣烧鸭翅	77



酸菜烧鹅翅	78
鹅掌烧茄子	79
枣栗鹅头煲	80
滑菇鹅头煲	81



香菇炒鸽肚	82
海带烧鸽肚	83



烧东坡鱼头	84
枸杞炖鱼头	85
鱼头蘸花卷	86
鱼头蘸馒头	87
酸菜烧鱼籽	88
黄酒烧鱼皮	89

鱼头煮豆花	90
凉瓜墨鱼仔	91
水煮墨鱼仔	92
咸鱼凉瓜煲	93
焖划水豆腐	94
陈皮烧划水	95
酱汁烧划水	96
山椒烧划水	97
凉瓜八带鱼	98
芹黄八带鱼	99
川椒炆土魷	100
西芹炒鲜魷	101
茄汁土魷须	102



CONTENTS



冬瓜煮猪手

3人份 制作此菜需要20分钟



用料

用料1: 酱猪手3只, 鲜嫩冬瓜200g, 葱姜蒜共75g, 干红辣椒6只, 郫县豆瓣酱2汤匙, 花椒1茶匙, 永川豆豉1茶匙。

用料2: 黄酒2汤匙, 白糖1/2茶匙, 鸡精1茶匙, 精盐1/3茶匙, 胡椒粉1/2茶匙。



制作

制作1: 猪手中间切开, 去其大骨, 适当切块。

制作2: 冬瓜削净表皮, 切厚片。葱姜蒜剥净表皮切片。把辣椒、花椒、豆豉、豆瓣酱同放案板上剁碎。

制作3: 锅烧热, 放入烹调油适量。葱姜蒜、豆瓣酱同放锅中, 旺火煸炒出香味, 烹入黄酒, 添入开水2/3杯, 放入猪手、冬瓜、白糖、鸡精、精盐、胡椒粉, 小火烧扒即可。

菜品赏析

只要您留意, 医食同源的菜肴其实就在我们身边。



菜肴特点:

此菜系以酱猪手为其主要原料, 佐以鲜嫩冬瓜合制而成, 色泽通红, 清爽怡人, 口感软嫩, 咸鲜回甜, 麻辣适口, 醇香不腻, 为家庭风味难得之佳肴。

厨师心得:

冬瓜入菜讲究火候, 既要烧熟但又不宜汤化而夹不起来, 因冬瓜易出汤所以汤量要慎放, 麻辣口味宜重, 反之菜肴风味不浓, 菜好即食要有烫感。

五香酱猪手

3人份

制作此菜需要90分钟



用料

用料1: 鲜净猪手3只, 葱姜蒜共75g, 八角5只, 小茴香1汤匙, 陈皮40g, 桂皮1大块儿, 花椒1茶匙。

用料2: 黄酒1/2杯, 白糖1汤匙, 鸡精1汤匙, 精盐1茶匙, 胡椒粉1茶匙。



制作

制作1: 猪手收拾干净, 中间切开, 放入开水中烫透, 捞出, 再用清水漂洗干净。

制作2: 葱姜蒜剥净表皮切片, 陈皮泡软, 桂皮拍碎。

制作3: 锅烧热, 放入烹调油适量, 白糖下锅, 煸炒至融化色泽紫红时, 添入开水3杯, 放入黄酒、鸡精、精盐(还可适量多些)、胡椒粉、葱姜蒜、八角、小茴香、桂皮、陈皮、花椒、猪手, 烧开后, 移至小火慢烧, 待其烧烂, 捞出即可。

菜肴特点:

此菜系以鲜净猪手为其主要原料, 佐以五香味汁合制而成, 色泽红亮, 清爽怡人, 口感细嫩, 咸鲜回香, 醇香味美, 食之不腻, 为家庭佐酒休闲风味之小菜。

厨师心得:

猪手又称猪蹄, 最宜家庭煮制, 应以较小者为佳。先用明火烧烤去净杂质则熟后口味更香, 捞出存放应用保鲜纸封严, 反之口感易老化。



菜品赏析

猪手富含胶质, 适当食用有保护皮肤之作用。



血旺烧猪手

3人份 制作此菜需要20分钟



用料

用料1: 酱猪手3只, 鲜猪血旺1盒, 葱姜蒜共75g, 干红辣椒6只, 郫县豆瓣酱2汤匙, 大红袍花椒1茶匙, 永川豆豉1茶匙。

用料2: 黄酒2汤匙, 白糖1/2茶匙, 鸡精1茶匙, 精盐1/3茶匙, 胡椒粉1/2茶匙。



制作

制作1: 猪手中间切开, 去其大骨, 适当切块。

制作2: 血旺切厚片, 放入开水中烫过, 捞出, 控干水分。葱姜蒜剥净表皮切片, 再把辣椒、豆瓣酱、花椒、豆豉同放案板上, 剁细。

制作3: 锅烧热, 放入烹调油适量。葱姜蒜、豆瓣酱同放锅中, 旺火煸炒, 待出香味, 烹入黄酒, 放入开水1杯, 再把猪手、血旺、白糖、鸡精、精盐、胡椒粉依次放入锅中, 小火烧扒即可。

菜肴特点:

此菜系以酱熟的猪手为其主要原料, 佐以猪血旺合制而成, 色泽红亮, 汁浓味厚, 口感酥嫩, 咸鲜回甜, 麻辣可口, 食之不腻, 为家庭风味独特之佳肴。

厨师心得:

血旺又称血豆腐, 应以盒装为佳, 为典型的粗纤维佳品, 适当食用对人体保健十分有益, 汤汁要宽些, 血旺开水烫过以后才可入菜。

菜品赏析

猪手富含胶质, 对人体保健是大有补益的。

