

百菜美味食方

BAT CAI MEI WEI
SI FANG

■ 主编 刘自华

家庭
诱人
特
味
菜

中国中医药出版社

百家美味食方



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

图书在版编目(CIP)数据

家庭诱人特味菜 / 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139388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号易享大厦 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



《家庭诱人特味菜》为《百菜美味食方》系列丛书之一，是川菜名厨根据自己的家庭司厨经验，精心编写的烹制家庭特味美食的菜谱，以肉类、禽类、鱼类为原料，佐以独具风格的口味和烹调方法。百余款菜肴图文兼顾，内容丰富，易懂好学，实用性强，如您仿制，定会有美味独享之感。



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，因为他们还多是以“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。

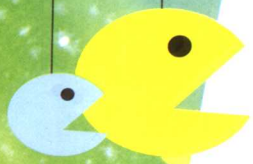
合理烹调吃出健康

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

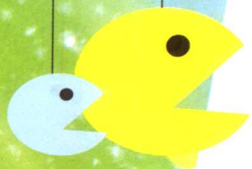
烧菜最忌“火旺”汤汁大开。因为汤汁大开必然要中途加汤，这样，菜肴原有“口味”的完整性就会因此而受到破损，原料就会失去“原汤”，原汤就会失去“原汁”，原汁就会失去“原味”，菜肴的整体口味就会味薄而不醇。

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“菜熟调人”，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

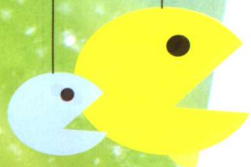
老人对寒冷的抵抗力差，如果吃冷食容易引起胃壁、食管收缩，供血减少，并反射性引发其他内脏血循环量减少，不利健康。老年人饮食以温热为佳。

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



红油拌皮丝	1
干烧汁蹄筋	2
椒麻拌蹄筋	3
酸菜烧血旺	4
黄豆肉皮酱	5
家常烧腔骨	6
冬菜蒸排骨	7
红苕蒸排骨	8

猪手老玉米	9
大蒜烧肥肠	10
豆瓣烧肥肠	11
酱汁卤猪耳	12
陈皮烧天梯	13
宫保炒肚丁	14
腔骨炖粉条	15
腔骨烧花生	16
腔骨烧毛豆	17
黄喉酸豆角	18
陈皮烧肚条	19
鲜椒炒肝片	20
椒茸拌耳丝	21
盐煎拱嘴片	22



萝卜烧牛筋	23
陈皮烧肺片	24
山药烧牛腩	25
红根烧牛尾	26
啤酒烧牛尾	27
滋补炖牛尾	28
陈皮烧耳片	29
西芹牛耳片	30
川椒煮牛头	31
香菜炒百叶	32
水煮黑百叶	33
百叶干豆腐	34
生菜煮百叶	35
干烧牛肚梁	36

肚梁干豆腐	37
牛筋打边炉	38
牛腩炖海带	39
水煮金钱肚	40
杞子烧牛鞭	41
水煮牛脊髓	42



散丹酸白菜	43
羯子打边炉	44
凉瓜炒羊肠	45
干白菜烧羊腱	46
黄酒烧羊腱	47
山药烧羊腱	48
板栗焖羊排	49
芋头焖羊排	50
水煮羊头肉	51



CONTENTS

CONTENTS



蚕豆烧鸡头	52
鸡脚干豆腐	53
萝卜干翅根	54
凉瓜烧鸡颈	55
玉米炖鸡颈	56
凉瓜炒鸡肝	57
榨菜炒鸡肝	58
宫保炒翅尖	59
翅尖烧蚕豆	60
陈皮烧翅中	61
陈皮烧鸡胗	62
枣栗烧翅中	63
翅根炖苕粉	64
孜然炒鸡心	65

家常卤鸡脚	66
姜汁鸡血旺	68



腐竹烧鸭头	69
鸭头打边炉	70
红油拌鸭肠	71
尖椒炒鸭肠	72
花仁拌鸭胗	73
黄酒烧鸭翅	74
毛豆烧鸭翅	75
米粉蒸鸭掌	76
南瓜烧鸭架	77
尖椒熘鸭肝	78



沙茶鹅头煲	79
雪菜炖鹅翅	80



咸菜焖鱼头	81
党参炖鱼头	82
粉条辣鱼头	83
鱼头泡窝头	84
冬菜烧鱼头	85
鱼头泡大饼	86
百合烧鱼头	87
划水辣豆腐	88

豆瓣烧划水	89
香葱烧划水	90
椒茸拌鱼皮	91
雪菜烧鱼皮	92
干烧汁鱼皮	93
咸鱼茄子煲	94
大蒜烧鱼籽	95
芹黄墨鱼仔	96
豆瓣墨鱼仔	97
鱼香土鱿须	98
凉瓜土鱿须	99
凉瓜炒鲜鱿	100
咸菜炒鲜鱿	101
雪菜八带鱼	102



CONTENTS



红油拌皮丝

3人份 制作此菜需要15分钟



用料

用料1: 酱猪肉皮200g, 鲜葱40g, 香菜60g。

用料2: 红油1汤匙, 香油1茶匙, 白糖1/3茶匙, 鸡精1茶匙, 精盐1/3茶匙, 醋1茶匙。



制作

制作1: 肉皮切丝(如果口感有风干之意则是要放入开水中稍烫的)。

制作2: 葱、香菜择洗干净, 均切丝, 和白糖、鸡精、精盐, 1茶匙开水同放碗中, 待其融化, 放入醋、香油、红油、肉皮丝拌匀即可。

菜品赏析

此菜口味虽美, 但是不宜热食。

菜肴特点:

此菜系以煮熟的肉皮为其主要原料, 佐以红油味汁合制而成。色泽红亮, 汁浓味厚, 口感脆嫩, 咸鲜回甜, 香辣味美, 食之不腻, 佐酒下饭均为美食。

厨师心得:

肉皮拌食口味口感甚是鲜美, 由于胶质重, 适当食用对人体美容还有一定的保养作用, 外购酱制而熟的肉皮也可, 不要风吹, 反之易干。

■注: 也可适量放入少许胡萝卜丝, 其口感口味更佳。

干烧汁蹄筋

3人份 制作此菜需要20分钟



用料

用料1: 水发猪蹄筋400g, 猪肉末60g, 葱姜蒜共60g, 郫县豆瓣酱1汤匙。

用料2: 黄酒1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, 醋1茶匙。



制作

制作1: 蹄筋切粗条, 放入开水中稍烫, 捞出, 控干水分。

制作2: 葱姜蒜剥净表皮切片, 豆瓣酱剁细末。

制作3: 锅烧热, 放入烹调油适量。肉末下锅, 煸炒至水分将干, 放入豆瓣酱、葱姜蒜, 煸炒出香味, 烹入黄酒, 添入开水1/2杯, 放入蹄筋、白糖、鸡精、精盐、胡椒粉, 烧开, 旺火把汁收稠, 淋入醋即可。

菜肴特点:

此菜系以水发猪蹄筋为其主要原料, 佐以干烧味汁合制而成, 色泽红亮, 汁浓味厚, 口感细嫩, 肉末酥香, 咸鲜回甜, 香辣可口, 食之不腻, 佐酒下饭均为风味难得之小炒。

厨师心得:

干烧在这里并非是真的指菜肴是“干烧”而成, 而是指成菜以后汤汁的收浓方法和程度而言, 汤不勾芡, 旺火把汤汁自然收稠, 反之不成干烧。



菜品赏析

此菜鲜香之味甚浓, 因为肉末对菜肴起着滋润作用。



椒麻拌蹄筋

3人份

制作此菜需要20分钟



用料

用料1: 水发猪蹄筋300g, 鲜绿葱叶50g, 大红袍花椒1汤匙。

用料2: 香油1汤匙, 白糖1/3茶匙, 鸡精1茶匙, 精盐1/2茶匙, 醋1茶匙。



制作

制作1: 蹄筋切粗条, 放入清水中漂洗干净, 放入开水中煮透, 捞出, 控干水分。

制作2: 葱叶择洗干净, 花椒漂洗干净同放案板上, 用刀剁至极细, 成茸状, 和白糖、鸡精、精盐、醋和1汤匙开水依次放入碗中, 待其泡透, 放入香油, 兑汁调匀, 和猪蹄筋同放碗中, 拌匀即可。

菜肴特点:

此菜系以水发猪蹄筋为其主要原料, 佐以椒麻味汁合制而成, 色泽清新, 淡绿怡人, 口感脆嫩, 咸鲜适口, 椒香可口, 食之不腻, 为家庭风味难得之小菜。

厨师心得:

椒麻为川菜著名之口味, 所制凉菜历来为人们所喜食, 适宜家庭制菜, 花椒以大红袍者为佳, 更要剁至极细, 切勿菜中食出“垫牙”之感。

菜品赏析

既然是凉菜, 那么就要有清凉爽口之感。



酸菜炆血旺

3人份 制作此菜需要20分钟



用料

用料1: 鲜净猪血旺1盒, 川味泡菜100g, 葱姜蒜共60g。

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



制作

制作1: 血旺取出, 切厚片, 放入开水中烫透, 捞出, 控干水分。

制作2: 酸菜稍洗, 挤干水分, 切粒。葱姜剥净表皮切片。

制作3: 锅烧热, 放入烹调油适量。葱姜蒜、酸菜同放锅中, 旺火煸炒, 待其水分将干, 出香味时, 烹入黄酒, 添入开水1/2杯, 放入血旺、白糖、鸡精、精盐、胡椒粉, 小火烧透, 汤汁收稠即可。

菜肴特点:

此菜系以鲜净猪血旺为其主要原料, 佐以酸菜味汁合制而成, 色泽微红, 清爽怡人, 口感酥嫩, 咸鲜回甜, 酸香味美, 食之不腻, 佐酒下饭均为美食。

厨师心得:

酸菜在这里特指川味泡菜菜, 咸味重, 清水稍洗以后才可入菜, 喜荤喜油, 煸酥炒透, 切勿有硬心, 汤汁收稠但不勾芡, 反之菜肴有粘糊之感。



菜品赏析

此菜口味酸香, 更宜佐饮啤酒而用。