

美味“码”上来

香味四溢，好吃得停不下来

140道

家庭厨房必备

“汁汁”有味的下饭佳肴

最开胃的

下饭菜

甘智菜 / 主编

一网打尽蔬菜菌豆、畜肉、禽蛋、水产

香到极致，嫩滑多汁

简单食材也能让米饭吃光光



味酸辣黄瓜条 (详见P11)



末芽菜扁豆角 (详见P15)



▲川味烧萝卜 (详见P22)



▲糖醋花菜 (详见P33)



【没食欲？有剩饭？这些问题迎刃而解】

一闻到味道，口水就开始流淌

让你和家人连吃三碗饭还觉得意犹未尽



扫一扫，立刻看
香锅牛百叶烹饪视频

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社



最开胃的

下饭菜

菜谱 / 烹饪



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

最开胃的下饭菜 / 甘智荣主编. -- 哈尔滨 : 黑龙江科学技术出版社, 2015. 6

ISBN 978-7-5388-8337-4

I. ①最… II. ①甘… III. ①菜谱 IV.
①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第145206号

最开胃的下饭菜

ZUIKAIWEI DE XIAFANCAI

-
- 主 编 甘智荣
责任编辑 王嘉英 王 研
策划编辑 吴文琴
封面设计 郑欣媚
出 版 黑龙江科学技术出版社
地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001
电话: (0451)53642106 传真: (0451)53642143
网址: www.lkcsbs.cn www.lkpub.cn
发 行 全国新华书店
印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司
开 本 723 mm × 1020 mm 1/16
印 张 10
字 数 120千字
版 次 2015年9月第1版 2015年9月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5388-8337-4/TS · 585
定 价 19.90元

【版权所有，请勿翻印、转载】

PREFACE 序言



世界之大，唯有爱和美食不可辜负。

如果没有爱，那么，每个人都只能说是行尸走肉；而如果没有美食，那么，在单调重复的日子里，少了酸甜苦辣咸的调剂，少了浓香鲜嫩的渲染，生活又将是何等乏味。

你是否有这样的感受，在远去的岁月里，有许多东西已经渐渐模糊，但是那些关于酸甜苦辣咸的味觉记忆，和昏黄灯光下妈妈炒菜的身影、清晨薄雾中小摊上蒸腾的阵阵热气交织在一起，却愈加珍贵。

品尝美食是幸福的，殊不知，为爱的人亲手做出一份独一无二的美味，那种幸福，同样无与伦比。

也许你想在某个清晨煮上一碗清粥，让家人在四溢的浓香中醒来，唤醒他们一天的幸福感；也许你想为晚餐的短暂时光奉上一道道美食，看到家人洋溢幸福的笑脸，看到他们大口吃饭的样子；也许你更想在寒冷的时候，为自己熬出一碗浓浓的暖汤，在饿的时候不再只吃冻饺子、泡面或者外卖……而是通过自己的双手，将看似普通食材烹制出浓香四溢的美食，让所有的情感伴着食材跳跃在唇齿舌尖。

但是，美食和生活一样，同样需要用耐心去慢慢熬煮、细心经营，来不得半点懈怠与马虎。除了一台灶、一口锅、一把铲子、一堆食材，更要凭着对美食的热爱，以及一点点耐心，用一双巧手来实现点“食”成金的美食宣言。



如果你有对美食的追求，那么，来吧，跟着《美味“码”上来》丛书一起，学做简单的美食，过平凡有爱的快乐生活吧。

本套书包括《最简单的家常菜》《最开胃的下饭菜》《最健康的蒸菜》《最快捷的小炒菜》《最省时的凉拌菜》《最营养的菜汤粥》6本，内容丰富，菜式齐全。让我们一起回味悠悠岁月中美食留给我们的那些难以言说的幸福滋味。

跟着《最开胃的下饭菜》动手，你会惊讶地发现，几乎每道菜肴都能让你垂涎欲滴。无论是汁香味美的豆瓣茄子，还是香味四溢的尖椒回锅肉，无论是辣味十足的辣子鸡，还是鲜香诱人的蒜烧武昌鱼，作为地地道道的下饭菜，这里的每一道菜肴都能激发你和家人的食欲，唤醒一天的好胃口。

谁说寒冷时的那一碗好汤，团聚时的那一碟家常小菜，生病时的那一碗清粥，平常日子里的那一份小炒就不是爱的真谛呢！而这些美食，只要你运用自己的双手以及一颗爱心、一份信心就可以轻松做出来，何乐而不为呢！

CONTENTS 目录



PART 1 关于下饭菜，你想知道的事儿

想要做好下饭菜，刀工很重要.....002	如何巧用芡汁来调味..... 006
直切..... 002	香味升级五法007
推切..... 002	借香..... 007
拉切..... 002	合香 007
锯切..... 003	点香..... 007
铡切..... 003	裱香..... 007
滚切..... 003	提香..... 007
片..... 003	食材保鲜大作战008
下饭菜烹饪技巧004	谷类的保鲜方法 008
如何做好红烧下饭菜..... 004	肉类的保鲜方法 008
如何蒸出美味下饭菜..... 005	蔬菜、水果的保鲜方法..... 008
如何炒出色香味俱全的下饭菜..... 005	海鲜的保鲜法..... 008
如何煎出香味四溢的下饭菜..... 006	

PART 2 蔬菜菌豆，最清新的下饭素食

豉油蒸菜心..... 010	肉末芽菜煨豆角..... 015
川味酸辣黄瓜条..... 011	干贝咸蛋黄蒸丝瓜..... 016
金针菇拌黄瓜..... 012	丝瓜焖黄豆..... 017
酱汁黄瓜卷..... 013	辣白菜焖土豆片..... 018
海米豆豉炒西葫芦..... 014	臊子鱼鳞茄..... 019

CONTENTS 目录



豆瓣茄子.....	020	麻辣小芋头.....	032
蒜香手撕蒸茄子.....	021	糖醋花菜.....	033
川味烧萝卜.....	022	腐乳凉拌鱼腥草.....	034
鱼香土豆丝.....	023	野山椒杏鲍菇.....	035
小土豆焖香菇.....	024	鱼香金针菇.....	036
番茄炒口蘑.....	025	湘味金针菇.....	037
香酥山药.....	026	酱爆茶树菇.....	038
炆拌手撕蒜薹.....	027	虾茸豆腐泡.....	039
糖醋藕片.....	028	山楂豆腐.....	040
老干妈孜然莲藕.....	029	松仁豆腐.....	041
椒油笋丁.....	030	辣炒香干.....	042
凉拌莴笋条.....	031		

PART 3 喷香畜肉，停不了嘴的吮指香

鱼香白灵菇.....	044	双椒排骨.....	055
胡萝卜片小炒肉.....	045	芝麻辣味炒排骨.....	056
尖椒回锅肉.....	046	肉末尖椒烩猪血.....	057
五花肉炒黑木耳.....	047	酸豆角炒猪耳.....	058
酱爆五花肉.....	048	葱香猪耳朵.....	059
咸鱼红烧肉.....	049	彩椒炒猪腰.....	060
黑蒜红烧肉.....	050	小炒猪皮.....	061
芋头烧五花肉.....	051	泡椒爆猪肝.....	062
红烧肉炖粉条.....	052	香干蒸腊肉.....	063
青椒豆豉盐煎肉.....	053	腊肉炒年糕.....	064
豆瓣酱蒸排骨.....	054	腊八豆炒牛肉.....	065



川辣红烧牛肉.....	066	魔芋烧牛舌.....	075
笋干烧牛肉.....	067	红烧牛肚.....	076
酱爆牛肉金针菇.....	068	麻酱拌牛肚.....	077
双椒孜然爆牛肉.....	069	香锅牛百叶.....	078
红酒炖牛肉.....	070	豆豉牛百叶.....	079
金针菇蒸肥牛卷.....	071	酱爆大葱羊肉.....	080
豉汁蒸牛柳.....	072	鲜椒蒸羊排.....	081
酱焖牛腩.....	073	黄豆酱焖羊排.....	082
胡萝卜炖牛腩.....	074		

PART 4 营养禽蛋，喷香嫩滑吃得快活

榛蘑辣爆鸡.....	084	黄蘑焖鸡翅.....	098
魔芋泡椒鸡.....	085	麻辣烤翅.....	099
青椒炒鸡丝.....	086	麻辣鸡爪.....	100
歌乐山辣子鸡.....	087	双椒炒鸡脆骨.....	101
茶树菇腐竹炖鸡肉.....	088	椒盐鸡脆骨.....	102
板栗蒸鸡.....	089	香辣鸡脆骨.....	103
黄花菜蒸滑鸡.....	090	蒜香鸭块.....	104
重庆芋儿鸡.....	091	酸辣魔芋烧鸭.....	105
麻辣干炒鸡.....	092	酸豆角炒鸭肉.....	106
花椒鸡.....	093	永州血鸭.....	107
爆炒腊鸡.....	094	泡椒炒鸭肉.....	108
腊鸡腿烧土豆.....	095	腊鸭焖土豆.....	109
酱爆鸡心.....	096	香芹炒腊鸭.....	110
尖椒炒鸡心.....	097	腊鸭腿炖黄瓜.....	111

CONTENTS 目录



洋葱炒鸭胗.....	112	黄焖仔鹅.....	117
韭菜花酸豆角炒鸭胗.....	113	皮蛋拌魔芋.....	118
鱼香荸荠鸭肝片.....	114	豆豉荷包蛋.....	119
麻辣鸭血.....	115	香辣金钱蛋.....	120
辣炒鸭舌.....	116		

PART 5 百变水产，就好这一口鲜滋味

黑蒜啤酒烧鱼块.....	122	豆豉剁椒蒸泥鳅.....	138
小鱼花生.....	123	干烧鳝段.....	139
蒜烧武昌鱼.....	124	糖醋腊鱼.....	140
酱烧武昌鱼.....	125	豆豉肉末蒸腊鱼.....	141
剁椒武昌鱼.....	126	腊鱼烧五花肉.....	142
辣蒸鲫鱼.....	127	干煸鱿鱼丝.....	143
酸辣鲷鱼.....	128	白灼虾.....	144
红烧多宝鱼.....	129	椒盐烤虾.....	145
白萝卜烧鲳鱼.....	130	清蒸蒜蓉开背虾.....	146
酱烧鲳鱼.....	131	酸甜脆炸虾仁.....	147
野山椒末蒸秋刀鱼.....	132	美味酱爆蟹.....	148
辣烤秋刀鱼.....	133	魔芋丝香辣蟹.....	149
香煎酱汁银鳕鱼.....	134	鲜香蒸扇贝.....	150
豆豉小米椒蒸鳕鱼.....	135	豉汁蒸蛤蜊.....	151
酸菜小黄鱼.....	136	老虎菜拌海蜇皮.....	152
剁椒蒸鱼头.....	137		

PART

1

关于下饭菜， 你想知道的事儿

米饭是我们日常饮食中的主食之一，能提供身体所需的大部分营养，且制作方便，受到很多人的喜欢。但是搭配米饭的菜品经常是令很多朋友头痛的事，如何做出足可以配得上米饭的美味下饭菜，这件事看起来简单，其实大有学问。下饭菜的食材可谓是数不胜数，诸如蔬菜菌豆、畜肉、禽蛋、水产等皆可入菜，用这些食材足以做出令味蕾惊叹的下饭菜肴，而制作一盘珍馐美味的前提便是熟练精湛的烹饪技术了。本章将从下饭菜的刀工出发，涵盖众多小知识，让您每次制作下饭菜都能屡试不爽！





想要做好下饭菜，刀工很重要

做好下饭菜从“切”开始。很多人认为切菜是最不重要的一道工序，其实不然，能否切得一手好菜，不仅决定烹饪的难易程度，而且在一定程度上还会影响菜肴的营养价值。

· 直切 ·

一般的直切法是左手按稳原料，右手操刀。切的时候，刀刃垂向下，既不向外推，也不向里拉，一刀一刀笔直地切下去。一般脆性原料都是采用直切法，如竹笋、莴笋、鲜藕、萝卜、黄瓜、白菜、土豆等。

直切时要注意，第一，左右手要有节奏地配合；第二，左手中指关节抵住刀身向后移动，移动时要保持同等距离，不要忽快忽慢，保证切出的原料形状均匀、整齐；第三，右手运用腕力操刀，落刀要垂直，不偏里偏外；第四，右手操刀时，左手要按稳原料。

· 推切 ·

推切的方法是刀与原料垂直，切时刀由后向前推，着力点在刀的后部，一推到底，不再向回拉。推切主要用于质地较松散、用直切容易破裂或散开的原料，如叉烧肉、熟鸡蛋等。

· 拉切 ·

拉切的方法也是在施刀时，刀与原料垂直，切时刀由前向后拉。实际上是虚推实拉，主要以拉为主，着力点在刀的前部。拉切适用于韧性较强的原料，如豆皮、海带、鲜肉等。

· 锯切 ·

锯切法是推切和拉切刀法的结合，锯切是比较难掌握的一种刀法。锯切的方法是刀与原料垂直，切时先将刀向前推，然后再向后拉。这样，一推一拉像拉锯一样向下切，把原料切断。

锯切原料时，第一，刀运行的速度要慢，着力小而匀；第二，前后推拉刀面要笔直，不能偏里或偏外；第三，切时左手将原料按稳，不能移动，否则会大小薄厚不匀；第四，要用腕力和左手中指合作，以控制原料形状和薄厚。

锯切法一般用于把较厚无骨而有韧性的原料或质地松软的原料切成较薄的片形，如用于涮肉的羊肉片、牛肉片等。

· 铡切 ·

铡切的方法有两种，一种是右手握刀柄、左手握住刀背的前端，两手平衡用力压切；另一种是右手握住刀柄，左手按住刀背前端，左右两手交替用力摇动切。

使用铡切刀法时，第一，刀要对准所切的部位，并使原料不能移动，下刀要准；第二，不管压切还是摇切都要迅速敏捷、用力均匀。

铡切刀法一般用于处理带有软骨、细小骨或体小、形圆易滑的生料和熟料，如鸡、鸭、鱼、蟹、花生米等。



· 滚切 ·

滚切法是左手按稳原料，右手持刀不断下切，每切一刀即将原料滚动一次。根据原料滚动的姿势和速度来决定切成片或块。一般情况是滚得快、切得慢，切出来的是块；滚得慢、切得快，切出来的是片。这种滚切法可切出多样的块、片，如滚刀块、菱角块、梳子块等。

用滚切法时，左手滚动原料的斜度要适中，右手要紧跟着原料滚动掌握一定的斜度切下去，保持大小薄厚等的均匀。滚切法多用于圆形或椭圆形脆性蔬菜类原料，如萝卜、莴笋、黄瓜、茭白等。

· 片 ·

片的刀法也是处理无骨韧性原料、软性原料，或者是煮熟回软的动物和植物性原料的刀法。就是用片刀把原料片成薄片，有推刀片、拉刀片、斜刀片、反刀片等技法。



下饭菜烹饪技巧

一道好的下饭菜，色香味形俱佳，不但能让人在食用时感到满足，而且能让菜肴的营养成分更容易被人体吸收。特别在烹饪一些菜肴时，更要讲究一些小技巧。

如何做好红烧下饭菜

红烧类的菜肴也属于下饭菜的一种，内容丰富，千变万化，想要做出美味的菜肴，就需要掌握好烹饪的每个环节：

1.选料

选择好的原料是做好菜的前提。原料要新鲜，加工时根据原料特点来切，可以整体来用，也可分割成块，但一般不宜切得过小、过薄，且要整齐划一、大小一致、厚薄均匀，便于烹调入味。

2.煸炒

如果是肉，最好先用冷水过一下，再放入锅中煸炒出油脂，至肉变色，这样才会使肉肥而不腻；如果是鱼，则需煎至两面呈金黄色，表面形成薄薄的壳才能进入下一步待烧；在煸炒肉类或鱼类之前，锅中可以先放底油，大料煸香使做出的菜肴更加美味。

3.加料

当原料煸炒或煎好后，倒入料酒、老抽和冰糖等调料，再翻炒几下使原料上色。如果不等原料上色就倒入水，调料被水稀释，成菜就会灰白、无光。加入了冰糖的红烧菜

口味以咸鲜为主，略带甜味，且色彩更亮。

4.加汤水

汤水需要一次放足，中途不要再续水，一定记住加汤水后要盖上锅盖。烧肉时水最好淹过原料，烧鱼可以少一些。下主料后用大火烧开，撇净浮沫，调好口味，再用中火慢慢焖煮；如果要加其他原料，可在主料半熟时加入。

5.收汁

烧至全部原料酥烂、味汁渗入原料内部，即可调味收汁，一般用急火收到汤汁浓稠即成。

· 如何蒸出美味下饭菜 ·

蒸菜，就是把原料放在蒸锅中，利用高温蒸气把原料蒸熟。由于是利用蒸气烹制的，所以不会使食物上色，不仅原汁耗量少、不易混味，而且保持了菜肴的原形、原汁、原味，在很大程度上保存了菜的各种营养素。蒸制菜肴时，应注意以下几点：

①有腥膻气味的原料应单独蒸，以免混味。

②在蒸制菜肴的过程中，原料不宜与调味料相结合，尤其当笼中的气体饱和时，菜肴本身的汁液不易渗出，调味料更难以进入原料中。所以，蒸菜主要依靠加热前的调味，而且要一次调准。

③蒸菜时，汤水少的菜放在上面，汤水多的菜放在下面；淡色菜放在上面，深色菜放在下面；不易熟的菜放在上面，易熟的菜放在下面。

④旺火沸水速蒸适用于质嫩的原料，如鱼类、蔬菜类等；对质地粗老、要求蒸得酥烂的原料，应采用旺火沸水长时间蒸；原料鲜嫩的菜肴应采用中火、小火慢慢蒸。

· 如何炒出色香味俱全的下饭菜 ·

色香味俱全的下饭菜，不是随随便便能炒出来的，要炒得鲜嫩适度、清淡爽口并不容易。具体炒法可分为四种：

1.生炒

生炒又称火边炒，以不挂糊的原料为主，一般先将主料放入沸油锅中，炒至五六成熟，再放入配料。易熟配料可迟放，而不易熟的可与主料一起放入，然后加入调味料，迅速颠翻几下，断生即成。这种炒法，汤汁很少，口感鲜嫩。如果原料的块形较大，可在烹制时兑入少量汤汁，翻炒几下，使原料炒透，即可出锅。

2.熟炒

一般先将大块的原料加工成半熟或全熟（用煮、烧、蒸或炸熟等），然后改刀成片、块等，放入沸油锅内略炒，再依次加入辅料、调味品和少许汤汁，翻炒几下即成。

3.软炒

软炒又称滑炒。先将主料去骨，经调味品拌腌，再用蛋清团粉上浆，放入五六成热的油锅中，不停地翻炒，炒至油温约九成热时出锅，再炒配料。待配料快熟时，投入主料同炒几下，加些卤汁，勾薄芡起锅。

4.干炒

干炒又称干煸。一般将不挂糊的小块原料经调味品拌腌后，放入八成热的油锅中迅速翻炒，炒至外面焦黄时，再加配料及调味品同炒，待全部卤汁被主料吸收后，即可出锅。

如何煎出香味四溢的下饭菜

煎制下饭菜，用油较少，营养素损失少，外焦里嫩，原味不变。想要煎出美味的下饭菜，最关键的是掌握好火候。原料表层加热必须使用小火，还应根据不同的原料选用不同的技法。煎法主要分为四种：

①干煎：将主料渍腌入味，用面粉、芡粉或鸡蛋沾匀，两面煎至金黄色，例如干煎鱼。

②酥煎：把原料上浆，蘸上面包屑或馒头屑来进行煎制。

③香煎：先让原料腌渍入味，然后再挂蛋粉糊或蘸上芝麻来进行煎制。

④水油煎：先在平锅内加油烧热，将原料整齐地排入平锅内，略煎，在表面喷水后再煎至锅内水分蒸干，此法可以食材保证里外熟透。

如何巧用芡汁来调味

用芡汁烹饪不仅使菜品的营养得到了很好的保存，还能起到保护胃黏膜的作用。

1.烹芡

烹芡又称为烹汁，是将水淀粉与各种调味品在烹调前放入同一个碗内，原料滑油后与芡汁同炒，适用于爆、炒、熘等烹饪方法。

2.淋芡

采用淋的方法将水淀粉溶于菜肴中，使菜肴的汤汁变得浓稠。

3.勾芡

将调味品和汤先放在砂锅内煮沸，撇去浮末，再加入水淀粉勾芡，芡熟后，将经水烫或油滑过的原料倒入汁内拌匀即可关火。

香味升级五法

想要做出的菜肴更加香浓诱人，也是有诀窍的。下面，就介绍一下香味升级的五种方法。

借香

原料本身无香味，亦无异味，要烹制出香味，只有靠借香。如海参、鱿鱼、燕窝等诸多干货，在初加工时，历经油发、水煮、反复漂洗，虽本身营养丰富，但所具有的挥发性香味基质甚微，故均寡而无味。菜肴的香味便只有从其他原料或调味香料中去借。

借香的方法一般有两种：一是用具有挥发性的辛香料炆锅；二是与禽、肉类（或其鲜汤）共同烹制。

点香

某些原料在加热过程中，虽有香气产生，但不够“冲”；或根据菜肴的要求，还略有欠缺，此时可加入适当的原料或调味料补缀，谓之“点香”。

烹制菜肴，在出锅之前往往要滴点儿香油，加些香菜、葱、姜、胡椒粉，或在菜肴装盘后撒椒盐、油烹姜丝等，即是运用这些具有挥发性香味的原料或调味品，通过瞬时加热，使其香味基质迅速挥发、溢出，达到既调“香”，又调味的目的。

合香

原料本身虽有香味基质，但含量不足或单一，则可与其他原料或调料合烹，此为“合香”。例如，烹制动物性原料，常要加入适量的植物性原料。这样做，不仅在营养互补方面很有益处，而且可以使各种香味基质在加热过程中互溶、扬溢，散发出更丰富的复合香味。动物性原料中的肉鲜味挥发基质肌苷酸、谷氨酸等与植物性原料中的鲜味主体谷氨酸等，在加热时被迅速分解，形成合香混合体。

裱香

有一些菜肴，需要特殊的浓烈香味覆盖其表，以此引起食者的强烈食欲。这时常用裱香这一方法。

提香

通过一定时间的加热，菜肴原料、调料中的香味基质充分溢出，可最大限度地利用香味素产生最理想的香味效应，即谓之“提香”。

食材保鲜大作战

买了米放在袋子里，几天就生虫了？不能经常买菜，只好拿蔫了的白菜、芹菜下锅？现在，别再苦恼了，我们一起来了解简单的食物保鲜方法吧！

· 谷类的保鲜方法 ·

①海带吸湿法：将大米放入米缸中，在大米中挖一个坑埋入适量干海带，再用大米把海带埋起来，此法适合谷类保鲜。

②白酒防霉法：在瓶中装入100毫升白酒，敞开瓶盖。把装有白酒的瓶子插入米缸中，瓶口露出，然后密闭米缸保存。白酒挥发的乙醇气体可防止大米霉变。

· 肉类的保鲜方法 ·

①食醋保鲜法：用浸过醋的湿布将鲜肉包起来，可以使肉保鲜一昼夜。

②加热法：将鲜肉煮熟，趁热放入熬过的猪油里，可保存较长时间。也可将鲜肉切块放入锅中走油，可短时间保存。

· 蔬菜、水果的保鲜方法 ·

①保鲜袋法：将新鲜的蔬菜、水果放入大号的保鲜袋中，扎紧袋口，放在阴凉处。每天打开袋口换气5分钟，如果有水珠凝结，用干净的毛巾擦干，再扎紧袋口，可以保鲜十几天。

②水培法：买回的茎叶类菜用细绳扎起，把根部浸入水中，可保鲜3~4天。

· 海鲜的保鲜法 ·

①冰块保鲜法：将海鲜放在碎冰块上，可短时间保鲜。

②水箱保鲜法：将活的海鲜放入水箱内水养，能保鲜较长时间。

③氧气保鲜法：配备氧气和海鲜箱柜，将活海鲜放入柜中活养。

④风干保鲜法：将海鲜的肉晒干或风干，可保存较长时间。

