

美食·美刻

告诉你 做好菜的 秘密

喜来登酒店中厨运营总监

马宁

著

独家解密烹饪关键技术，
为你解决厨艺细节问题！

酒店主厨帮你忙
这些问题一本书就能搞定

肉类怎么炒口感才滑嫩？

水煮菜如何做才会鲜嫩？

红烧的关键是什么？

.....



锦书坊048
美食馆17

上架建议：美食·生活

ISBN 978-7-5341-6567-2



9 787534 165672 >

定价：29.80元

美食·美刻

告诉你 做好菜的 秘密

喜来登酒店中厨运营总监

马宁

著

图书在版编目(CIP)数据

美食·美刻:告诉你做好菜的秘密/马宁著. —杭州:浙江科学技术出版社, 2015. 8

ISBN 978-7-5341-6567-2

I. ①美… II. ①马… III. ①菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 130432 号

书 名 美食·美刻:告诉你做好菜的秘密
作 者 马 宁

出版发行 浙江科学技术出版社

杭州市体育场路 347 号 邮政编码: 310006

办公室电话: 0571-85176593

销售部电话: 0571-85176040

网 址: www.zkpress.com

E-mail: zkpress@zkpress.com

排 版 杭州大漠照排印刷有限公司
印 刷 浙江新华数码印务有限公司

开 本 787×1092 1/16 印 张 8.25

字 数 120 000

版 次 2015 年 8 月第 1 版 2015 年 8 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5341-6567-2 定 价 29.80 元

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题,本社销售部负责调换)

责任编辑 王巧玲

责任校对 梁 峥

责任美编 金 晖

责任印务 徐忠雷

作者的话

几年前我迷上了摄影，并在 19 楼“私房菜”开了一个“跟我学做菜”的帖子。“爱摄影更爱美食”就是我的网名。也许有朋友会问我摄影和做菜这两者有必然联系吗，我说有。我经常会把摄影中常用的造型、取景、色彩搭配，运用到做菜当中来，新题材的加入是菜肴品质提升的一个重要元素。

这次与浙江科学技术出版社合作，真是荣幸之至，所以我对这本书的制作也是相当努力。为了让书的图片更具观赏性、菜肴制作更具可操作性，我特意把拍摄场地从单位搬回了家，并添置了大量锅碗瓢盆及摄影器材。这一切都是为了使这本书既美观又具有实用性，让每一个人看了书就会做菜。

两个多月的拍摄，再加上六个多月的编写、整理，其间的辛苦只有自己懂得。但辛苦之余再看看自己的作品，也算是一种精神安慰！为了这本书，家人也给了我很大的支持。老婆主动包揽了大部分的家务，女儿也经常吃我拍完照后的菜，等她们吃时，菜的味道因为时间久了就不那么好了。女儿老抱怨我的菜好看不好吃。于是我向女儿承诺：“等书出版后，你就可以看书点菜吃。”

由于这是我第一次尝试编写工作，所以在内容和文字上难免会有不足或遗漏之处，衷心希望广大读者能提些建议和意见。您的建议是我的动力！

马 宁

2015 年 3 月





目 录

CONTENTS

第一篇 厨房必备知识

提升厨艺的六种手法	2
蔬菜颜色要鲜艳,可以试试焯水	3
让菜肴鲜嫩爽滑的滑炒,你不一定知道	4
水煮菜如何才会鲜嫩,原料、火力很讲究	6
创意多多的镶嵌炸,其乐无穷	8
变化多端的糖醋汁,调出不一样的糖醋味 ...	10
红烧的 N 种技法,加糖是关键	12
常用的厨房调料要了解	14
这些常用的香料你知道吗	17

第二篇 大众名菜

宫保鸡丁	20
孜然牛肉丝	22
虎皮蛋焖子排	24
杂果咕嚕肉	26
客家酿豆腐	28
桂花栗子炒鸡块	30
新疆大盘鸡	33
家常豆腐	34
龙井茶炒虾仁	36
鱼香嫩滑鸡丝	38
水煮鳊片	40
黄鱼浓汤年糕	42
辣白菜水煮肉片	44
健康狮子头	46
花蛤煮酸菜鱼	48



第三篇 酒店宾馆菜

脆皮鲜嫩豆腐鱼	52	虾蓉炸响铃	68
泰式酸辣虾	54	鲜橙脆皮鱼柳	70
新鱼香茄子	56	红酒小煎鸡翅	72
黑椒煎牛排	58	意大利面炒蟹	74
甜豆鲜橙鸡丁	60	肥牛乌冬面	76
新加坡辣椒蟹	62	孜然软炸鸡柳	78
文蛤虾仁水蒸蛋	64	新加坡黑椒蟹	80
干煎大对虾	66	蒜蓉蒸扇贝	82

第四篇 创意小菜

鸡翅辣煮螺蛳	84	苹果黑椒牛肉粒	100
芙蓉烧酿茄子	86	豆腐松配荞麦包	102
甜玉米鲜虾球	88	洋葱培根煎蛋	104
凤尾虾鱿鱼串	90	凉瓜鸡粒虾球	106
蓝莓芝麻棒棒鸡	92	青瓜薯片鸡丁	108
松花蛋虎皮尖椒	94	豉油干烧芝麻蟹	110
爽脆萝卜丝煎蛋	96	桂花蒸钱江鲢鱼	112
鲜虾迷你小丸子	98	脆皮香炸鸡翅	114

第五篇 营养炖汤

蛤蜊生姜鲫鱼汤	116
奶汤鱼头炖豆腐	118
咸肉笋干炖鳊鱼	120
营养山药炖排骨	122
火腿枸杞炖鸡汤	124
冰糖炖血燕	126



第一篇

First

厨房必备知识

A kitchen scene featuring a glass jar with a silver lid and a yellow ribbon, a white ceramic container, and a red flower on a white surface.

提升厨艺的六种手法



蔬菜颜色要鲜艳， 可以试试焯水

烹制蔬菜类食材的时候，我们总是希望能保持蔬菜鲜艳的颜色和脆嫩的质地，这就需要用到“焯水”这一手法，而我们在家做菜时一般很少会用。

焯水可以使蔬菜颜色更鲜艳，质地更脆嫩，减轻涩、苦、辣味，还可以杀菌消毒。我们平时在烹制菠菜、芹菜、油菜等绿色蔬菜时，只要焯水后再略微地炒制入味，菜肴翠绿的颜色就会很好地得以保持。另外，一些有味道的蔬菜，如苦瓜、萝卜等焯水后苦味会减轻；动物性原料，如牛、羊、猪肉及其内脏，经过焯水，其中的血污及腥、膻等异味会得以去除。如果有这些方面的需要，不妨试试焯水。

常见的焯水的方法主要有两种：

► **开水锅焯水：**芹菜、菠菜、莴笋等绿色蔬菜或切小片的鱼片、肉片等焯水时，要将锅内的水加热至沸腾，然后再将原料下锅。焯水时要特别注意火候，一般是沸水下锅，水再开时捞出。这样既可以保持原料的鲜味，又能去除异味，保持最佳的颜色。焯水时可以在水中加入一定量的盐、油，可以增加原料的底味、保持原料的颜色。

► **冷水锅焯水：**整个的土豆、胡萝卜、还有膻味较重的牛羊肉等焯水时，要将原料与冷水同时下锅（水要没过原料），然后烧开。经过这样处理的原料，更容易进行下一步加工。而且肉类食材与冷水一起下锅，肉的表面不会马上遇热而收缩，原料里外受热一致，可以更好地将肉中的血污给焯出来。



让菜肴鲜嫩爽滑的滑炒， 你不一定知道

家里做菜对于烹饪方法一般没有特别的讲究，一般都叫炒菜，但往往会觉得炒出来的菜（如炒肉丝、炒鱼片、炒牛柳等）肉质很老，原因就是没有用对烹饪方法，其实这类小炒菜最好用滑炒来完成。

滑炒最基本的步骤有以下三步：

- ▶ **上浆：**将动物性原料切丝、切片或切丁等，经腌制再拌入生粉抓匀，捏至感觉有黏性。这样处理之后，浆粉与原料结合紧密，荤料（如鸡、鸭、鱼肉类）就不会与高温直接接触，水分和营养受到了有效的保护。
- ▶ **滑油：**经过上浆处理后的原料，入三四成热的油锅滑熟，再快速地捞出，此时原料表面会有一层薄薄的几乎透明的粉浆包裹，呈玉白色。怕浪费油的话，也可以将油锅换成水锅来操作，但要记住的是，如果用水来氽烫，腌制的盐和粉的用量要比滑油略多，因为粉浆在水锅中相对容易脱落。
- ▶ **勾芡：**这是在菜肴接近成熟、调味结束后，进行的最后一道工序。将调好的粉汁淋入锅内，并快速地翻炒均匀。借助淀粉遇热糊化的原理，勾芡可以使菜肴卤汁稠浓，增加卤汁对原料的附着力，从而使菜肴汤汁的粉性和浓度增加，改善菜肴的色泽和味道。

京酱肉丝

示例

原料

◆ 猪里脊肉 300 克 ◆ 黄瓜 1 根 ◆ 大葱
◆ 面饼或春卷皮

调料

- ① ● 甜面酱 ● 料酒少许 ● 味精少许
● 白糖少许 ● 老抽少许 ● 水淀粉少许
② ● 盐 ● 老抽少许 ● 水淀粉 ● 鸡蛋清 1 个



做法



1 将猪里脊肉切成丝，放入碗内，加调料②抓匀，即为上浆。将大葱、黄瓜分别切丝，春卷皮撕开蒸软待用(图1)。

2 炒锅上火，加油 500 克，烧热后将肉丝放入滑散，待肉熟透时捞出(图2)。

3 炒锅上火放油，加入调料①(图3)，待酱汁开始变黏时，将肉丝放入，不停地翻炒，使甜面酱均匀地粘在肉丝上(图4)。

4 将肉丝装入盘中，随带大葱、黄瓜丝及春卷皮，可用面皮裹着肉丝一起食用。



小书签

书中的“青瓜薯片鸡丁”(第 108 页)、“甜豆鲜橙鸡丁”(第 60 页)都是采用了滑炒的烹饪方法。



水煮菜如何才能鲜嫩， 原料、火力很讲究

水煮菜大家一定不会陌生，它属于川菜，口味以麻辣、鲜嫩为主。水煮是众多川菜制作方法中的一种技法，其简要的制作流程就是将郫县豆瓣酱等酱料放入锅中加水烧出香味，然后加入鲜汤熬制，再将腌制入味的原料逐片下锅烫熟，最后在原料上撒上干辣椒、花椒等，冲入滚油。制作水煮菜，很重要的一点是要保持原料鲜嫩、入味。

以下两点很关键:

► 原料一定要厚薄均匀,下锅前一定要经过腌制、干生粉上浆。厚薄不一的话,鱼片成熟的时间就不一样,薄片已熟厚片还是生的,等厚片熟的话薄片已经老了;在浆鱼片的时候干生粉的量要略多一些,因为鱼片下锅时有一部分的粉会溶入水中。

► 原料要逐片下锅,家庭烹饪一般火力不够旺,如此时将原料一股脑儿全下锅,很容易造成原料脱浆。应该在汤汁调好味后将原料逐片快速下锅,全部下完后关中火(别让水沸起),待原料变色(1分钟左右)即可出锅,最后再冲滚油。

水煮鲜鲈鱼

示例

原料

◆ 鲈鱼 1 条 ◆ 干红辣椒 ◆ 花椒 ◆ 姜 ◆ 蒜 ◆ 黄瓜 ◆ 大葱 ◆ 黄豆芽 ◆ 香菜

调料

● 盐 ● 鸡精 ● 味精 ● 生抽 ● 郫县豆瓣酱 ● 麻辣火锅底料 ● 料酒 ● 干生粉

做法



1 将鲈鱼去骨、切片。鱼肉洗净，加盐、味精、干生粉抓匀上浆。黄瓜、大葱切段，姜、蒜切片，黄豆芽去根，辣椒剪节(图1)。

2 将黄瓜、大葱、黄豆芽焯水至熟，装碗待用(图2)。

3 将鱼骨下锅与姜片、蒜片、郫县豆瓣酱煸香(图3)。再加入约 700 毫升开水，下火锅底料、盐、生抽、料酒、鸡精同煮 4~5 分钟(图4)，最后连汤带骨倒入盛蔬菜的碗里(图5)。

4 另烧一锅水，水开时将鱼片下锅煮熟捞出，放在鱼汤上(图6)。

5 在鱼片上盖上干红辣椒、花椒，淋上热油，最后撒上香菜即可。

！小书签

本书中“辣白菜水煮肉片”(第 44 页)、“水煮鳝片”(第 40 页)、“花蛤煮酸菜鱼”(第 48 页)都是运用了水煮的烹饪方法。

厨房小知识

传统做水煮鱼一般用的是 1500 克左右的大草鱼，因为其肉多刺少。但大草鱼原料太大，不适合家里用。向大家推荐另外三种比较适合家里操作的鱼：黑鱼、鲈鱼、鳊鱼。这三款鱼，鲜度以鳊鱼最佳、最嫩，鲈鱼次之；如论鱼片的口感和爽滑度，则黑鱼最好，你可根据自己的爱好来灵活选择。

创意多多的镶嵌炸， 其乐无穷

想要做出不一样口味的菜肴，马师傅在这里推荐大家一种烹饪手段——镶嵌炸。镶嵌炸就是把一种原料粘在另一种原料上，然后再用油炸的烹饪方法。成品外皮酥脆可口，而且根据原料的不同会有多种口味。当年肯德基推出的“黄金蝴蝶虾”，就是运用了这种炸法。



记住以下几点很重要:

- ▶ 粘面包糠的时候一定要先将原料粘上干淀粉,再裹一层鸡蛋液,最后再将面包糠均匀地粘在原料上,这三步千万别弄反了,否则面包糠会粘不上去。
- ▶ 炸的时候油温也是很关键的,一般在油温五成左右热时将原料下锅,关小火养炸 1~2 分钟,再开大火将油温升高炸半分钟左右即可捞出。一定要坚持油温两头高中间低的原则,油温过低会导致成品吸油而很腻口,过高的话则会外焦里生。
- ▶ 除了面包糠之外,像芝麻、杏仁、瓜子仁都可以作为镶嵌炸的原料来使用。大家可以根据口味,结合自己的创意,创造出各种各样自己的菜型。

脆皮黄金虾

示例



原料

◆ 明虾 ◆ 鸡蛋 ◆ 小葱 ◆ 面包糠

调料

● 干生粉 ● 盐 ● 味精 ● 胡椒粉 ● 料酒

做法

1 将虾留尾去壳,用刀在背部批一刀,取出虾线(图1),葱切末。

2 将批好的虾肉用盐、味精、胡椒粉、小葱末腌 10 分钟左右(图2)。

3 把鸡蛋打散,在虾片两边拍少许干生粉(图3),入蛋液里拖一下(图4),最后蘸上面包糠(图5)。

4 起油锅,待油温四成(120℃左右)热时把虾放入锅中炸 1~1.5 分钟,捞出滤净油即可(图6)。



小书签

本书中所介绍的“蓝莓芝麻棒棒鸡”(第 92 页)也是运用了此烹饪方法。



变化多端的糖醋汁， 调出不一样的糖醋味

做一道糖醋菜不难，但要做好确实不容易，不同的糖醋菜，糖醋的比例大有讲究。