

人气美食博主私人厨房

在料理的世界里，没有平凡，只有坚持。

绝对 家常菜

陈美桥◎著

人气美食博主的舌尖体验+操作指南

经济 + 美味 + 快捷 + 过瘾

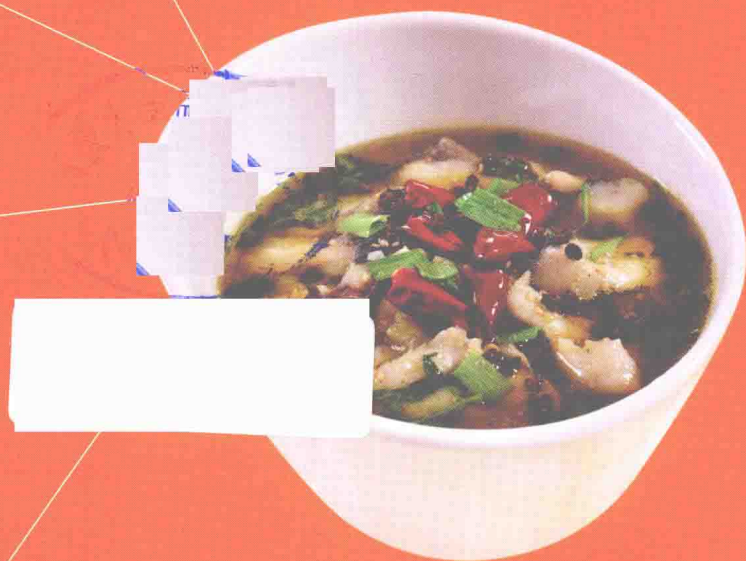


川妹子深入后厨一线，心追手练，分享简单又惹味的烹饪秘诀
常吃常见却做不好的菜肴

译林出版社

绝对 家常菜

陈美桥◎著



译林出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

绝对! 家常菜 / 陈美桥著. — 南京: 译林出版社, 2014.8

ISBN 978-7-5447-4765-3

I. ①绝… II. ①陈… III. ①家常菜肴—菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 111618 号



书 名 绝对! 家常菜

作 者 陈美桥

责任编辑 陆元昶

特约编辑 申丹丹

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司

译林出版社

出版社地址 南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009

电子信箱 yilin@yilin.com

出版社网址 <http://www.yilin.com>

印 刷 北京京都六环印刷厂

开 本 889×1194 毫米 1/24

印 张 7.75

字 数 96 千字

版 次 2014 年 8 月第 1 版 2014 年 8 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5447-4765-3

定 价 39.80 元



译林版图书若有印装错误可向承印厂调换



Contents 目录

厨房里的温柔革命.....005

第1章 无肉不欢 / 001

——没有不爱吃肉的人，只有做不好的肉

伴随我们一生的家常菜

香菇豌豆炒肉末.....002

经典川菜的正宗味道

蒜苗回锅肉.....006

简单美味快手菜

香干炒肉丝.....010

慢火烧出的好味五花肉

干野菌烧肉.....014

营养又便捷的蒸菜

糯米蒸排骨.....018

新疆餐厅里最火的一道菜

新疆大盘鸡.....022

夏日必备惹味凉拌菜

凉拌鸡丝.....026

享誉大江南北的人气菜

宫保鸡丁.....030

鸡翅控不容错过的简易美味

红烧鸡翅.....034

最快捷惹味的鸭肉吃法

仔姜鸭片.....038

风靡湘菜馆的特色菜

小炒黄牛肉.....042

第2章 素菜也够味 / 047

——一样的原料，升级的味道

清爽宜人又不失鲜美

海米冬瓜.....048



粤式经典做法

豆豉鲮鱼油麦菜 052

让人思念的家乡味道

红烧小土豆 055

经典菜肴的嫁接口感

鱼香茭白 058

变废为宝超级下饭菜

豆豉辣椒炒通菜梗 062

十家菜馆九家有

炆炒手撕包菜 065

最简单美味的豆腐做法

红烧豆腐 068

让人欲罢不能的开胃小菜

爽口木耳 072

香滑入骨的湖南特色菜

辣炒攸县香干 075

如何减少苦菜的苦味

苦瓜煎蛋 078



第3章 餐桌上怎么少得了水产 / 083

——让内陆吃货找回缺失的美味

餐桌上不可缺少的经典

酸菜鱼 084

六步做成星级口感清蒸鱼

清蒸鳊鱼 088

带鱼的经典做法

麻辣带鱼 092

最原始香醇的海鲜味道

白灼虾 096

不麻辣也惹味

酱焖武昌鱼 099



色香味形俱全的鱼片做法

口味鱼 102

足不出户享受异国风味

浇汁鲈鱼 106



第4章 主食小吃最有爱 / 111

——偶尔也让米饭退出厨房

居家必会的健康主食

软糯而不熟烂的美味

糯米烧卖 112

鲜掉眉毛的经典主食

鲜味抄手 116



玉米发糕 120

川内经久不衰的平民主食

红油炸酱面 124

滋养发肤的好帮手

黑芝麻馒头 127

姑娘小伙都热爱的川味小吃

伤心凉粉 130

备受南方人喜爱的一碗粥

皮蛋瘦肉粥 134

如何煎出有冰花的饺子

韭香煎饺 138



第5章 肚饱眼馋惹味菜 / 143

——把饭店搬回家

喝酒必备的绝妙下酒菜

跳水牛肉 144

世界排行榜上有名的人气菜

糖醋里脊 147

备受欢迎的汤菜一锅齐

芸豆蹄花 152

让人迷恋的云南特色菜

景颇鬼鸡 156

川东百姓钟爱的江湖菜

尖椒鸡 160

家常味道绝味升级

蜀香肉片 164

好吃的腰花是如何炼成的

老干妈炒腰花 168



常见调料自制 172

葱油 172

蒜油 172

自制红油 173

三味剁辣椒 174

糖色 175

炸酱 176

咸香蘸碟 177

香辣蘸碟 177

第1章

无肉不欢

——没有不爱吃肉的人，只有做不好的肉

伴随我们一生的家常菜——香菇豌豆炒肉末

经典川菜的正宗味道——蒜苗回锅肉

简单美味快手菜——香干炒肉丝

慢火烧出的好味五花肉——干野菌烧肉

营养又便捷的蒸菜——糯米蒸排骨

新疆餐厅里最火的一道菜——新疆大盘鸡

夏日必备惹味凉拌菜——凉拌鸡丝

享誉大江南北的人气菜——宫保鸡丁

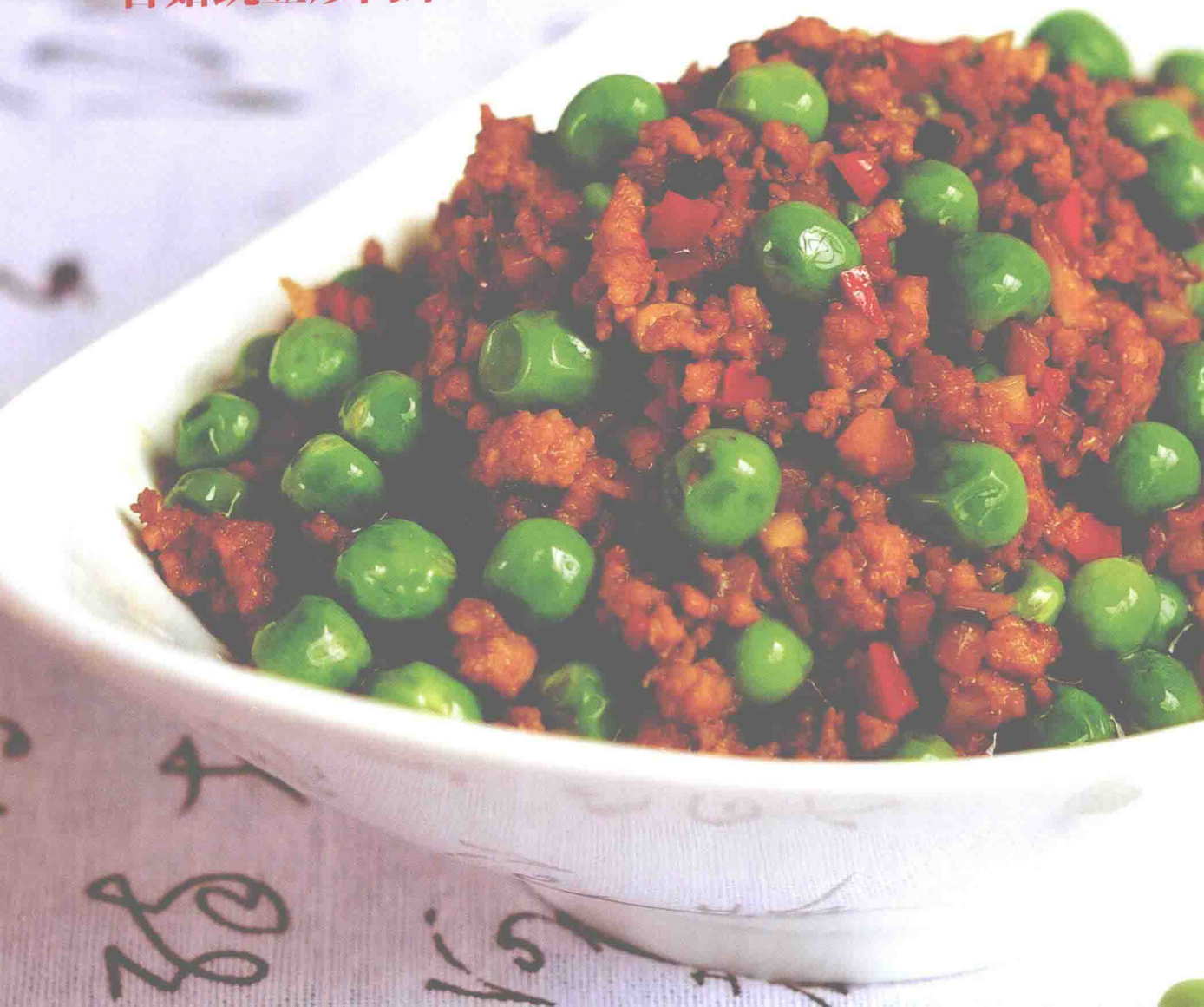
鸡翅控不容错过的简易美味——红烧鸡翅

最快捷惹味的鸭肉吃法——仔姜鸭片

风靡湘菜馆的特色菜——小炒黄牛肉

伴随我们一生的家常菜

香菇豌豆炒肉末





一场绵绵春雨过后，李花次第飘落。前日才刚刚摘过一些豌豆尖，如今秧苗又抽出了鲜嫩的新藤，又摘些许回去，用清水略洗，在酥肉汤煮熟将起锅时放上一些，待水复开后便盛出食用。放上餐桌，满眼的黄绿交错，生气灵动，吃在嘴里，像是咬到了春天。

再来两场雨，豌豆就渐渐开花了。紫色、粉红、纯白夹杂着绽放，伴着悠悠的绿，在春风的吹拂下，成了一片绚烂的花海。这时的豌豆尖没人再吃，能在嘴里打成纤维粑粑。

鲜嫩的豆荚，扁着长开，似月，又似外婆家的小船，温柔地承载着春天的梦幻。生吃，青甜脆嫩。放学回家的男孩子在邻居地里偷食豌豆荚的画面依旧活现在脑海里。豆荚用力生长，直到豆粒浑圆壮实，把豆荚壳撑成一所饱满的宫殿。要吃青豌豆的话，这时便连根带藤把它扯回家，再摘荚、剥壳，放些辣椒或者肉末同炒，孩子会多添一碗饭。若是放任豌豆生长，叶子渐渐枯黄，豆荚壳渐渐发白，最后干而皱，便可做种，或是被取出晒成干豌豆。暑天里，一个锅里煮着清幽的菜稀饭，另一个里面则“蹦蹦地”炒着豌豆，我们一碗接一碗地吃，一发不可收拾。

南方城市少有鲜豌豆。有些商贩动动脑筋，将粒大而干的豌豆泡在色素水里。不几日，干豌豆就绿幽幽地鼓胀着，吃在嘴里粉粉绵绵，却总是让人心有芥蒂。

蚕豆在川内似乎更受欢迎，在四川它叫胡豆。汪老在《蚕豆》一文里，对四川人的叫法表示疑问。我年幼时也为此问过爷爷和奶奶，得到的答案是先辈就是这么喊的。后来，每年到收获胡豆的时候，我发现一

个现象，那就是胡豆成熟后，其荚和叶有些地方会变成黑色，好似被火灼烧过一般，也像锅里烧糊的饭菜。我暗自想，莫非，胡豆该是“糊豆”么？

胡豆的吃法就相对多了。鲜胡豆用水煮熟捞起，然后用油盐、大蒜和青椒炒入味，是许多乡村老百姓餐桌上的美味。近些年来，人们口味越来越重，喜欢将胡豆与似鲜小米辣的青椒一起搭配，炒成尖椒胡豆，香辣过瘾；又或者配上芽菜一起炒。每年春天，乡亲们都会晒一些干胡豆，等到盛夏时，把金黄的胡豆放在净锅中用小火炒熟。胡豆与锅沿碰撞出的清脆声响，似飘荡着的悠扬民乐。有人牙好，捏一把炒熟的干胡豆当零嘴，咬得嘎嘣作响。如果牙不好，就需要加油、盐和水，将胡豆煮至香软，做成一道下稀饭的妙品。

成都饭馆里流行的凉拌蚕豆里面配着春天特有的鲜嫩鱼腥草，以蒜水、酱油、醋、白糖和辣椒油等为调料。六十年代以前出生的人吃蚕豆时，先用油盐炒过，掺少许水，盖上沥掉米汤的夹心米，温柔一气柴火，满屋飘香。如此，无须任何配菜，也能吃上两碗。在电饭锅代替柴火灶台后，这样的蚕豆饭就只能成为美好的回忆了。

所用料 >>>

鲜豌豆 150 克 猪里脊 100 克

香菇 4 朵 甜红椒 2 个

生姜 1/3 咖啡匙 大蒜 3 瓣

盐适量 酱油 1.5 汤匙

草菇老抽 1/4 咖啡匙

花生油 2 汤匙 黄酒 1 咖啡匙

干淀粉 1 咖啡匙



这样做>>>

1. 将里脊肉剁成末。
2. 用酱油、黄酒、老抽、适量盐、干淀粉拌匀，将肉末腌制 10 分钟。
3. 把刚刚剥壳的鲜豌豆准备好。
4. 将姜、蒜切末，甜红椒和香菇切成粒。
5. 锅内放油，用中小火，油热后将肉末倒入锅内炒干水汽。
6. 把肉末推到锅沿，倒入姜、蒜末和甜红椒粒炒香。
7. 倒入鲜豌豆和香菇粒，再加 3 汤匙清水。
8. 调入酱油翻炒均匀后，视口味放适量盐，用中火略烧，中途翻动。
9. 待锅内汁水收干时，关火起锅。

小贴士

1. 现剥的豌豆十分脆嫩，也可用吃起来筋道的老豌豆，但要提前煮熟。
2. 加盐需谨慎，放酱油翻炒后需尝下汁水的咸淡。



经典川菜的正宗味道

蒜苗回锅肉



回

锅肉是一道传统川菜，在川菜里有相当重要的地位。民间更有“入蜀不吃回锅肉，等于没有到四川”的说法。关于回锅肉的由来有两种传说：一种说它是从前四川人初一、十五打牙祭（改善生活）的当家菜；另一种说它源于四川的民间祭祀，将敬鬼神、祖宗的供品在敬献之后拿来回锅食用，所以称“回锅肉”，也有地方叫“熬锅肉”。

做回锅肉离不开郫县豆瓣和豆豉，豆豉以永川生产的为佳。贵州人也吃回锅肉，主要佐料是糟辣椒。糟辣椒在贵州的开火家庭中，可以说是必备品，跟川人家里的泡菜坛和自酿豆瓣酱一样举足轻重。一个贵州朋友说，当地回锅肉的做法跟川菜回锅肉大致相同，也是将肉煮熟、切片，在少油的锅里将肉片煎出油后，加糟辣椒和蒜苗炒香，但一般不用豆豉。

最纯粹的川味回锅肉，搭配青蒜苗，由此可以演变成多种类型，诸如香干回锅肉、青椒回锅肉等。除了与蒜苗搭配，我最爱用川东地区的苕皮。苕，即红薯。苕皮会吸收肉煸出来的多余油汁。这样不但使本身的味道变得丰盈浑厚，也让肉吃起来香而不腻。买回大张绵软的红苕皮，回家切成条状，再理顺相互黏结的片子，才可入菜。我大舅每年都会给我们捎来他自己做的红苕淀粉。我要炒回锅肉之前，母亲都要亲自摊制苕皮。取大碗，放上红苕淀粉，兑适量的水搅匀，再往炒锅里放足量的油，烧熟后，改温火，将水淀粉倒适量在锅里，捏着锅柄缓缓摇动，让汁水大面积粘在锅沿，呈大薄饼状。摊制苕皮，忌讳心急取巧，定要一张做好，再做另一张。油量要足，不然干烙有渣，破坏口感。

做回锅肉可以选择自己喜好的配菜，但尽量不要让配菜多于主料的量，否则那样就最多称为某某炒肉，而不是回锅肉。还需要注意一些基本要点，比如选肉，宜用肥四瘦六宽三指的新鲜二刀肉（坐臀肉），其次用五花肉。如果有条件，尽量将生猪皮用明火烧黄，再用热水浸泡，刮洗干净，以此来除去皮上的异味；抑或是放在很热的干净锅里烙烙也成。对于南方那种不处理猪皮直接生炒的方式，我一向都保持着惊诧的态度。

煮肉时，一定要滚水下锅，以封住肉里的水分。如此，成菜吃起来才更润泽一些。在煮之前，

最好先在水里放入姜、葱、花椒粒，并熬出香味，再把肉放入煮制。倘若使用菜籽油，能与肉片搭配出更好的效果。

“一家烧肉万家香”，这句话用在回锅肉上毫无夸张之嫌。只要我在厨房炒回锅肉，在家的女邻居都会感叹“谁家炒的什么菜这么香”。每每此时，我便心生无限陶醉。除却因为受到夸奖，更重要的是，肉、豆瓣、豆豉与大蒜、蒜苗的互相碰撞和契合，真的像是一场振奋人心、荡气回肠的交响乐。

所用料 >>>

猪二刀肉 500 克 生姜 1 块

大蒜 2 瓣 青蒜苗 4 根

永川豆豉 1 汤匙

菜籽油 2 汤匙

大葱 1 段 黄酒 2 咖啡匙

郫县豆瓣 1 汤匙

甜面酱 1/2 汤匙

花椒 10 粒 酱油 1/2 汤匙



这样做 >>>

1. 将净锅烧热，用手拿住瘦肉部分，让猪皮贴着锅底，烧得表皮金黄时取出，在水流下将表皮刮洗干净。
2. 取净锅，注入（大约能淹住肉的）清水，加生姜、大葱段和花椒煮开，并熬出香味。
3. 把猪肉放入锅里煮，直至筷子可以穿透时捞出，再立即放入冰箱急冻室，冻 3 至 5 分钟。

4. 将生姜和大蒜切成末，青蒜苗切成马耳朵型小段。
5. 将豆瓣和豆豉剁细。
6. 把猪肉从急冻室取出，趁着外冷里热，切成薄片。
7. 在炒锅里放入油，油热后，将肉片下锅里，加豆豉、甜面酱、黄酒，用中火炒至肉片卷成窝型。
8. 把肉推到锅沿，放入豆瓣、生姜末和大蒜末炒香。
9. 调入酱油炒匀至入味，尝尝看是否需调入盐，下入青蒜苗，炒至断生即可。

小贴士

1. 猪肉一定要滚水下锅，才能封住里面的水分，使成菜吃起来更润泽。
2. 在煮之前，最好先在水里放入葱、姜和花椒粒并熬出香味，再把肉放入煮制。
3. 若用菜籽油炒此菜，能与肉片搭配出更好的效果。
4. 买不到二刀肉（坐臀肉），就用五花肉。将豆瓣和豆豉剁细为宜。
5. 煮好的肉放入冰箱冷冻后，会更好切一些。



香干炒肉丝

简单美味快手菜

