

一学就会

零忙乱

轻松做大菜

甘智荣 / 主编



贴心家宴、
拿手大菜、
饭店经典菜品
一网打尽

带您感受
舌尖盛宴
让您瞬间爱上
人间烟火的味道



中国轻工业出版社

全国百佳图书出版单位

中国轻工业出版社
名章

一学就会

零忙乱 轻松做大菜

甘智荣 / 主编



图书在版编目(CIP)数据

零忙乱轻松做大菜/甘智荣主编. —北京:中国轻工业出版社, 2015. 1

(一学就会)

ISBN 978-7-5184-0052-2

I. ①零… II. ①甘… III. ①菜谱 IV. ①TS972. 12

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第266074号

责任编辑:王巧丽 张盟初 责任终审:张乃柬

封面设计:王超男 伍 丽 版式设计:谢丹丹 责任监印:马金路

出版发行:中国轻工业出版社(北京东长安街6号,邮编:100740)

印 刷:北京博海升彩色印刷有限公司

经 销:各地新华书店

版 次:2015年1月第1版第1次印刷

开 本:720×1000 1/16 印张:14

字 数:220千字

书 号:ISBN 978-7-5184-0052-2 定价:29.80元

邮购电话:010-65241695 传真:010-65128352

发行电话:010-85119835 85119793 传真:010-85113293

网 址:<http://www.chlip.com.cn>

Email:club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

141190S1X101ZBW



目录

CONTENTS



零忙乱 / 轻松做大菜



健康饮食 合理营养

做菜不误“选材”功	008
食材保鲜，让美味多一点	009
学会焯水，让你的菜更加美味	010
焯水的主要方法	011
巧妙上浆，口感好营养更好	012
正确用调料，美味又营养	013
妙用“调味四君子”	015
不是只有调料能让你的菜更香	016
营养配菜	017



为爱下厨 贴心家宴

干煸土豆条	020	干豆角烧肉	032
糖醋菠萝藕丁	021	松仁豆腐	033
糖醋藕片	022	香干回锅肉	034
蒜泥蒸茄子	023	豇豆炖猪肉	035
蒜香蒸南瓜	024	青椒豆豉煎肉	036
椒麻四季豆	025	酱炒黄瓜白豆干	037
油豆角炖土豆	026	茶树菇炒腊肉	038
豌豆炒玉米	027	萝卜干炒腊肠	039
姜汁芥蓝烧豆腐	028	瓦罐莲藕汤	040
可乐豆腐	029	豆瓣排骨	041
肉末苦瓜条	030	双椒排骨	042
肉酱蒸茄子	031	四季豆炖排骨	043

酸豆角炒猪耳	044
红烧猪尾	045
小炒肝尖	046
彩椒牛肉丝	047
黑椒苹果牛肉粒	048
红烧牛肉	049
萝卜炖牛肉	050
双椒孜然爆牛肉	051
土豆炖牛腩	052
番茄土豆炖牛肉	053
小炒牛肉丝	054
香辣牛腩煲	055
麻辣干炒鸡	056
老干妈酱爆鸡软骨	057
滑嫩蒸鸡翅	058
苦瓜焖鸡翅	059
香辣鸡翅	060
爽脆鸡胗	061
滑炒鸭丝	062
蒜薹炒鸭胗	063
圆椒炒鸡蛋	064
牛肉炒鸡蛋	065
美味蛋皮卷	066

咸蛋肉碎蒸娃娃菜	067
三色蛋	068
双椒淋汁鱼	069
葱油鲫鱼	070
蒸鱼片	071
紫苏烧鲤鱼	072
醋椒黄花鱼	073
豆瓣酱烧带鱼	074
芝麻带鱼	075
红烧武昌鱼	076
香酥烧汁鱼	077
干烧鳝段	078
鲑鱼炖豆腐	079
青椒鱿鱼丝	080
椒油鱿鱼卷	081
茼蒿香菇炒虾	082
炒虾肝	083
清炒时蔬鲜虾	084
西芹炒虾仁	085
虾菇油菜心	086
虾仁四季豆	087
蒜蓉粉丝蒸鲍鱼	088



宴请宾朋 拿手大菜

杂酱莴笋丝	090
蜂蜜蒸老南瓜	091
南瓜杂菌盅	092
五宝蔬菜	093
红烧双菇	094

鲜蘑扒油菜	095
花浪香菇	096
龙须四素	097
多彩豆腐	098
山楂豆腐	099

红酒雪梨·····	100
肉末蒸丝瓜·····	101
豉汁肉末蒸菜心·····	102
清蒸茄盒·····	103
蚂蚁上树·····	104
荷包豆腐·····	105
辣子肉丁·····	106
水煮肉片干张·····	107
生爆盐煎肉·····	108
金针菇培根卷·····	109
豆皮香肠卷·····	110
培根芦笋卷·····	111
培根豆腐卷·····	112
山楂猪排·····	113
怪味排骨·····	114
干煸麻辣排骨·····	115
可乐排骨·····	116
香菇炖猪蹄·····	117
可乐猪蹄·····	118
黄豆焖猪蹄·····	119
干煸肥肠·····	120
水煮猪肝·····	121
干煸牛肉丝·····	122
山楂菠萝炒牛肉·····	123
西蓝花炒牛肉·····	124
川辣红烧牛肉·····	125
葱韭牛肉·····	126
牛筋腐竹煲·····	127
牛肉煲芋头·····	128
三油西芹鸡片·····	129
歌乐山辣子鸡·····	130
炸鸡排·····	131
蒜子陈皮鸡·····	132

枸杞百合蒸鸡·····	133
鸡脆骨炒西蓝花·····	134
香辣鸡脆骨·····	135
青梅汶鸭·····	136
粉蒸鱼块·····	137
醋焖鲫鱼·····	138
麻辣豆腐鱼·····	139
绣球鲈鱼·····	140
清蒸开屏鲈鱼·····	141
酸菜小黄鱼·····	142
蒜烧黄鱼·····	143
碧绿生鱼卷·····	144
美味鱼饼·····	145
清蒸开屏武昌鱼·····	146
茄汁鳊鱼·····	147
酸菜炖鲑鱼·····	148
咸鱼红烧肉·····	149
白玉百花脯·····	150
吉利香蕉虾枣·····	151
生汁炒虾球·····	152
玉子虾仁·····	153
百财福袋·····	154
干焖大虾·····	155
蒜香大虾·····	156
红酒茄汁虾·····	157
鲜虾烧鲍鱼·····	158
姜葱生蚝·····	159
豉香花甲·····	160
鸡心炒花甲·····	161
碧绿花枝片·····	162
田螺烧肉·····	163
麻酱鸡丝海蜇·····	164

基本款

地三鲜	166
口味茄子煲	167
铁板菜花	168
香辣铁板豆腐	169
蒜泥白肉	170
客家酿豆腐	171
京酱肉丝	172
粉蒸肉	173
湖南夫子肉	174
咕嚕肉	175
鱼香肉丝	176
泡椒爆猪肝	177
麻婆豆腐	178
水煮牛肉	179
夫妻肺片	180
棒棒鸡	181
宫保鸡丁	182
干煸麻辣鸡丝	183
辣子鸡	184
重庆芋儿鸡	185
柠香鸡翅	186
三杯鸭	187
铁板日本豆腐	188
银丝煎饼	189
剁椒鱼头	190
醋香鳊鱼	191
水煮鱼	192
沸腾虾	193
白灼基围虾	194
口味螺肉	195

升级款

冰糖糯米藕	196
东坡豆腐	197
金城宝塔	198
东坡肉	199
扬州狮子头	200
环玉狮子头	201
毛血旺	202
毛家红烧肉	203
木须肉	204
梅菜扣肉	205
招财猪手	206
无锡肉骨头	207
酱烧猪蹄	208
蜀香鸡	209
重庆烧鸡公	210
重庆口水鸡	211
红葱头鸡	212
东安子鸡	213
藤椒鸡	214
红扒秋鸭	215
啤酒鸭	216
永州血鸭	217
炆锅鱼	218
豆花鱼火锅	219
麻辣香水鱼	220
洞庭金龟	221
如意豆皮金钱袋	222
荔枝凤尾虾	223
全家福	224

一学就会

零忙乱

轻松做大菜

甘智荣 / 主编



图书在版编目(CIP)数据

零忙乱轻松做大菜/甘智荣主编. —北京:中国轻工业出版社, 2015. 1

(一学就会)

ISBN 978-7-5184-0052-2

I. ①零… II. ①甘… III. ①菜谱 IV. ①TS972. 12

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第266074号

责任编辑:王巧丽 张盟初 责任终审:张乃柬

封面设计:王超男 伍 丽 版式设计:谢丹丹 责任监印:马金路

出版发行:中国轻工业出版社(北京东长安街6号,邮编:100740)

印 刷:北京博海升彩色印刷有限公司

经 销:各地新华书店

版 次:2015年1月第1版第1次印刷

开 本:720×1000 1/16 印张:14

字 数:220千字

书 号:ISBN 978-7-5184-0052-2 定价:29.80元

邮购电话:010-65241695 传真:010-65128352

发行电话:010-85119835 85119793 传真:010-85113293

网 址:<http://www.chlip.com.cn>

Email:club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

141190S1X101ZBW



目录

CONTENTS



零忙乱 / 轻松做大菜



健康饮食 合理营养

做菜不误“选材”功	008
食材保鲜，让美味多一点	009
学会焯水，让你的菜更加美味	010
焯水的主要方法	011
巧妙上浆，口感好营养更好	012
正确用调料，美味又营养	013
妙用“调味四君子”	015
不是只有调料能让你的菜更香	016
营养配菜	017



为爱下厨 贴心家宴

干煸土豆条	020	干豆角烧肉	032
糖醋菠萝藕丁	021	松仁豆腐	033
糖醋藕片	022	香干回锅肉	034
蒜泥蒸茄子	023	豇豆炖猪肉	035
蒜香蒸南瓜	024	青椒豆豉煎肉	036
椒麻四季豆	025	酱炒黄瓜白豆干	037
油豆角炖土豆	026	茶树菇炒腊肉	038
豌豆炒玉米	027	萝卜干炒腊肠	039
姜汁芥蓝烧豆腐	028	瓦罐莲藕汤	040
可乐豆腐	029	豆瓣排骨	041
肉末苦瓜条	030	双椒排骨	042
肉酱蒸茄子	031	四季豆炖排骨	043

酸豆角炒猪耳	044
红烧猪尾	045
小炒肝尖	046
彩椒牛肉丝	047
黑椒苹果牛肉粒	048
红烧牛肉	049
萝卜炖牛肉	050
双椒孜然爆牛肉	051
土豆炖牛腩	052
番茄土豆炖牛肉	053
小炒牛肉丝	054
香辣牛腩煲	055
麻辣干炒鸡	056
老干妈酱爆鸡软骨	057
滑嫩蒸鸡翅	058
苦瓜焖鸡翅	059
香辣鸡翅	060
爽脆鸡胗	061
滑炒鸭丝	062
蒜薹炒鸭胗	063
圆椒炒鸡蛋	064
牛肉炒鸡蛋	065
美味蛋皮卷	066

咸蛋肉碎蒸娃娃菜	067
三色蛋	068
双椒淋汁鱼	069
葱油鲫鱼	070
蒸鱼片	071
紫苏烧鲤鱼	072
醋椒黄花鱼	073
豆瓣酱烧带鱼	074
芝麻带鱼	075
红烧武昌鱼	076
香酥烧汁鱼	077
干烧鳝段	078
鲑鱼炖豆腐	079
青椒鱿鱼丝	080
椒油鱿鱼卷	081
茼蒿香菇炒虾	082
炒虾肝	083
清炒时蔬鲜虾	084
西芹炒虾仁	085
虾菇油菜心	086
虾仁四季豆	087
蒜蓉粉丝蒸鲍鱼	088



Part 3 宴请宾朋 拿手大菜

杂酱莴笋丝	090
蜂蜜蒸老南瓜	091
南瓜杂菌盅	092
五宝蔬菜	093
红烧双菇	094

鲜蘑扒油菜	095
花浪香菇	096
龙须四素	097
多彩豆腐	098
山楂豆腐	099

红酒雪梨·····	100	枸杞百合蒸鸡·····	133
肉末蒸丝瓜·····	101	鸡脆骨炒西蓝花·····	134
豉汁肉末蒸菜心·····	102	香辣鸡脆骨·····	135
清蒸茄盒·····	103	青梅汶鸭·····	136
蚂蚁上树·····	104	粉蒸鱼块·····	137
荷包豆腐·····	105	醋焖鲫鱼·····	138
辣子肉丁·····	106	麻辣豆腐鱼·····	139
水煮肉片干张·····	107	绣球鲈鱼·····	140
生爆盐煎肉·····	108	清蒸开屏鲈鱼·····	141
金针菇培根卷·····	109	酸菜小黄鱼·····	142
豆皮香肠卷·····	110	蒜烧黄鱼·····	143
培根芦笋卷·····	111	碧绿生鱼卷·····	144
培根豆腐卷·····	112	美味鱼饼·····	145
山楂猪排·····	113	清蒸开屏武昌鱼·····	146
怪味排骨·····	114	茄汁鳊鱼·····	147
干煸麻辣排骨·····	115	酸菜炖鲑鱼·····	148
可乐排骨·····	116	咸鱼红烧肉·····	149
香菇炖猪蹄·····	117	白玉百花脯·····	150
可乐猪蹄·····	118	吉利香蕉虾枣·····	151
黄豆焖猪蹄·····	119	生汁炒虾球·····	152
干煸肥肠·····	120	玉子虾仁·····	153
水煮猪肝·····	121	百财福袋·····	154
干煸牛肉丝·····	122	干焖大虾·····	155
山楂菠萝炒牛肉·····	123	蒜香大虾·····	156
西蓝花炒牛肉·····	124	红酒茄汁虾·····	157
川辣红烧牛肉·····	125	鲜虾烧鲍鱼·····	158
葱韭牛肉·····	126	姜葱生蚝·····	159
牛筋腐竹煲·····	127	豉香花甲·····	160
牛肉煲芋头·····	128	鸡心炒花甲·····	161
三油西芹鸡片·····	129	碧绿花枝片·····	162
歌乐山辣子鸡·····	130	田螺烧肉·····	163
炸鸡排·····	131	麻酱鸡丝海蜇·····	164
蒜子陈皮鸡·····	132		



饭店必点 经典菜品

基本款

地三鲜	166
口味茄子煲	167
铁板菜花	168
香辣铁板豆腐	169
蒜泥白肉	170
客家酿豆腐	171
京酱肉丝	172
粉蒸肉	173
湖南夫子肉	174
咕嚕肉	175
鱼香肉丝	176
泡椒爆猪肝	177
麻婆豆腐	178
水煮牛肉	179
夫妻肺片	180
棒棒鸡	181
宫保鸡丁	182
干煸麻辣鸡丝	183
辣子鸡	184
重庆芋儿鸡	185
柠香鸡翅	186
三杯鸭	187
铁板日本豆腐	188
银丝煎饼	189
剁椒鱼头	190
醋香鳊鱼	191
水煮鱼	192
沸腾虾	193
白灼基围虾	194
口味螺肉	195

升级款

冰糖糯米藕	196
东坡豆腐	197
金城宝塔	198
东坡肉	199
扬州狮子头	200
环玉狮子头	201
毛血旺	202
毛家红烧肉	203
木须肉	204
梅菜扣肉	205
招财猪手	206
无锡肉骨头	207
酱烧猪蹄	208
蜀香鸡	209
重庆烧鸡公	210
重庆口水鸡	211
红葱头鸡	212
东安子鸡	213
藤椒鸡	214
红扒秋鸭	215
啤酒鸭	216
永州血鸭	217
炆锅鱼	218
豆花鱼火锅	219
麻辣香水鱼	220
洞庭金龟	221
如意豆皮金钱袋	222
荔枝凤尾虾	223
全家福	224

Part

1

健康饮食 合理营养

做菜很多人都会，但是，如何才能轻松做出一桌兼具色、香、味、形、营养的大菜呢？做大菜到底有哪些技巧？在这一章里，我们就一起来学习一下做大菜的常识和技巧。掌握了这些知识，会让你做起大菜来更得心应手！





做菜不误“选材”功

烹饪是一门学问，所以不要以为做菜很容易，这里面也是有很多门道的。烹饪方法、原料选择等都是让一道菜更精致的基础，想要做好菜当然要从基础做起。

纵观所有烹调，可以暂且将其归纳为速成菜和迟成菜，大菜一般都属于迟成菜。

速成菜是指一般性的熘、炒、爆、煎类品种，将原料放在锅内，用大火烧片刻即可出锅，如熘豆腐、炒青椒、爆鸡肫、煎鸡蛋等，色、味、形等都侧重清新素雅。

迟成菜是指一般性的炖、烧、烩等品种，需将原料放在锅内小火长时间烹制，如炖猪肉、红烧鸡块、烩菜等，口味侧重浓郁芳香。

但是无论哪一种烹调方法，都要注意最根本的选料，选好料才能做出好菜。

做菜离不开原料，而原料本身就有其固定的气味或滋味。

如黄瓜的清香、羊肉的膻、鱼类的腥等，这是原料没遇热前的气味。当原料加热乃至烹调出成品后，味道又不一样了。这就是说，原料本身的气味是菜肴口味的基础，如果想做清香淡雅的菜肴，选用青蔬绿叶作为原料的较多；如果想做浓香味厚的菜肴，采用鸡鸭鱼肉作为原料较好。

原料的初加工范围较广，如蔬菜需择根、去杂、去斑、除叶；动物需除脏、拔毛、去鳞、洗涤等。

除脏和洗涤对口味的影响大些，如将鱼刮鳞后便要除脏，但是鱼胆是苦的，在除脏时如不小心或取脏方法不得当，很容易将鱼胆弄破，结果胆汁四溢，在烹调时，苦味自然带入菜肴之中；再比如各种动物的肠肚，在烹调前（或初步热处理前），必须彻底反复清洗，并且加放一定量的矾、碱、盐、面粉、小苏打等物，洗至肠肚表面洁净为佳，否则恶臭味就会被带入菜中，从而影响菜肴的口味。



选料最重要的是别丢了最营养的部分，如择洗豆芽，有人只喜欢吃上面的芽而将豆瓣丢掉，事实上，豆瓣中的维生素C含量比芽部分高2~3倍；再比如做蔬菜馅料，把馅料中的菜汁挤掉，会使维生素损失70%以上，而正确的方法是切好菜后用油拌好，再加盐和调料，这样馅就不会出汤，而且味道更加鲜美。



食材保鲜，让美味多一点

没时间经常买菜，只好拿蔫了的白菜、芹菜下锅？冰箱塞满了，冷冻区放不下肉类，眼睁睁地看着它变臭？现在，别再苦恼了，我们一起来了解简单的食物保鲜方法，让恼人的问题都迎刃而解，让美味多一点，更多一点。

蔬菜保鲜术

对于上班族而言，最恼人的就是下班后买不到新鲜的蔬菜。但是，如果你学会以下方法，对不同种类的蔬菜，用不同的方式来保鲜，那么在工作日也可以吃到新鲜蔬菜了。

①水培法保鲜：这种保鲜法适用于茎叶类蔬菜，如芹菜、菠菜、韭菜、茼蒿、香草等。买回的芹菜择去黄叶，用细绳在中间松松地扎起来。盆中放入适量清水，把芹菜根部浸入水中，可以保持3~4天的新鲜。

②保鲜袋保鲜：这种保鲜法适用于瓜果类蔬菜，如番茄、茄子等。将番茄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。这样可以保鲜十几天。

肉类保鲜术

禽畜肉存放不当容易腐坏，而冰箱的容量有限，保鲜效果也有限，仅仅依靠它来保鲜食材是远远不够的。掌握以下“小偏方”，就能让肉类保鲜无虞。

①浸泡法：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。

③盐腌法：将鲜肉抹上食盐和酱油等，放在通风处，可存放一段时间。

海鲜保鲜术

由于海鲜对海水有着很强的依赖性，一旦变质就不能再食用，因而保存、储藏就显得很重要。

①冰块保鲜法：将海鲜放在碎冰块上，可短时间进行保鲜。

②水箱保鲜法：将活的海鲜放入水箱内水养，能存放较长时间。





学会焯水，让你的菜更加美味

大菜是大型宴席上的菜式，也可以是日常餐桌上的主角。要做出色香味俱全的菜，也并非易事。因此，本节重点讲述焯水的技巧，掌握这些技巧，对于保存菜肴的营养和烹调的香味至关重要。

焯水，是指将初步加工的原料放入沸水锅中，加热至半熟或全熟后捞出，以备进一步烹调的过程。很多菜肴的烹饪都会先将原料焯水，焯水对菜肴的色、香、味，甚至是菜肴的营养，都起着重要作用。

焯水的应用范围较广，大部分蔬菜和带有腥膻气味的肉类原料都需要焯水。焯水的作用有以下几个方面：

1.使菜品色艳味更好

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。如菠菜、芹菜、油菜通过焯水变得更加艳绿；苦瓜、萝卜等焯水后可减轻苦味、辣味；四季豆中含有毒素，通过焯水可以解除。

2.去腥除味

焯水可以使肉类原料去除血污及腥膻异味。如牛、羊、猪肉及其内脏焯水后都可减少异味。

3.缩短烹饪时间

可以调整几种不同原料的成熟时间，缩短正式烹调时间。由于原料性质不同，加热成熟的时间不同，可以通过焯水使几种不同的原料成熟时间一致。如肉片和蔬菜同炒，蔬菜经焯水后达到半熟，那么，炒熟肉片后，加入焯水的蔬菜，很快就可以出锅，但不焯水就一起烹调会使原料生熟、软硬不一，成品菜肴口感变差。

4.利于进一步加工

便于原料进一步加工操作，例如一些原料焯水后容易去皮，一些原料焯水后便于进一步加工切制等。有些原料需去皮使用，如经常作为配料的花生米，直接去皮是比较困难的，但是将它入沸水锅焯水后再去皮，就比较容易了；再如肥猪肉，不好切，但焯水后，肥肉的肉质变得又脆又软，而且不粘刀，就比较容易切了。