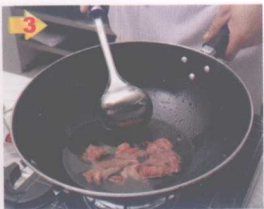


大师教你学做家常菜系列

大厨自己的

中国烹饪大师
国家高级公共营养师
金彪◎编著

家常菜



菜品做法步步图解

500招大厨不传的烹饪秘籍

300道大厨自己的私房菜

特别赠送：节日团圆菜单

吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

大厨自己的家常菜 / 金彪编著. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2009. 1
ISBN 978-7-5384-4075-1

I. 大… II. 金… III. 菜谱 IV. TS972. 12

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第197442号



大师教你学做家常菜系列

大厨自己的家常菜

编 著 金 彪

技术插图 王志刚 齐中海 杨士亮 史德生 袁彦泽 谭文刚 李大伟 吴继宏 胡海洋
徐金华 高 红 唐军辉 孙广明 孙大朋 马敬兢 吕国强 夏铁壮 刘 方
张广义 刘 刚

责任编辑 李 梁 赵 鹏

封面设计 张 虎

图片摄影 王大龙 (E-mail: photowd@126.com Mobil: 15810196618)

出版发行 吉林科学技术出版社

地 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话 / 传真 0431-85677817 85635177 85651759 85651628

储运部电话 0431-84612872

编辑部电话 0431-85630195

网 址 www.jlstp.com

制 版 长春市创意广告图文制作有限责任公司

印 刷 长春新华印刷有限公司

开 本 16

纸张规格 710mm × 1000mm

印 张 15

字 数 240千字

版 次 2009年1月第1版 2009年1月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5384-4075-1

定 价 25.00元

鸣谢

本书菜品由吉林省金融大厦餐饮部中餐厨房菜品研发中心提供

电话: 86-431-8898 0011/99-3203

本书部分瓷器由长春市卓越酒店用品公司提供

电话: 0431-8875 9357

本书部分瓷器由唐山佳玉陶瓷有限责任公司提供

电话: 0315-7875720 7875000


如有印装质量问题, 请寄出版社调换
版权所有 翻印必究

大厨自己的 家常菜

中国烹饪大师
国家高级公共营养师
金 彪◎编著



吉林科学技术出版社

A chef with short dark hair, wearing a white long-sleeved shirt with thin vertical stripes, stands in a kitchen. He is looking directly at the camera while holding a bunch of fresh green celery. In front of him is a wooden cutting board with various vegetables, including more celery stalks and several bright orange carrots. A clear glass bowl contains some of the prepared celery. The background shows a professional kitchen environment with stainless steel surfaces and a stove with a black handle.

“我们总是在说美食，它不仅满足
食欲，更是一种心情。各色原料，在包
容了万物之味，润泽了千种营养之后，
便成了令人们欣然的一道美味——那
真的很奇妙。”

写在美食篇章上的音符

■ 金 彪

不知从何时起，人们对酒楼食肆的喧嚣变得有些厌倦了，热爱美食者钻进横街窄巷，寻找美味佳肴，但都满足不了那份流失已久的恬淡心情……于是，家常菜满足了人情味的需求。

提起家常菜，人们总是联想到这样一幅画面：慈祥的老妈妈站在灶前，一手拿着锅盖，一手拿着炒勺，锅中各种原料挤在一起，妈妈的身影沉浸在热气腾腾中……当我们夹一口菜、舀一勺汤送入口中，鲜香滋味缓缓地润上舌尖，一点点令人感动的味道，在唇舌之间逐渐扩大，到达令人陶醉回味的境界——品尝“妈妈的味道”对于我们来说，实在是一个很温馨很享受的过程。

童年留下的记忆根深蒂固，长大以后走南闯北，浮云万里，虽然尝遍各地美食和海味山珍，却好像浑然不知滋味。放下筷子，小时候爱吃的菜悄然涌上心头，美好的味道隔了十几年的时空飘来，依然鲜活生动。那些用再普通不过的柴米油盐煮出来的家常菜，不知吃了千遍万遍，重复的滋味早就如烙印一样刻在了心里，并且凝固成一种固定的口味，是再多再厚的时间灰尘也掩盖不掉的。

记得谁说过这样的话：“在我们的生命中，每个人都是自己生命的目击者，有些事情淡忘了，或出于无心，抑或有意，记住的那部分往往是自己认为最有价值的。我们都始终在寻求更温暖的旅途，始终在尝试着掌握更多种表达爱意的方式！我想，我们已经掌握很多种不同的方法，比如烹饪，做一餐饭给自己以及自己爱的人，把想说的话和最美好的愿望统统都融入这餐饭中，这种方式永远都不过时。”

所谓家常菜，也就是在私密的自家厨房里烹制而成、无所谓菜系，无所谓章法。它不是大菜，不过“善烹小鲜，可治大国”，但想把又便宜又普通的家常菜烧得不同凡俗，也是一门学问。在这里，各色家常菜的制作大法尽在其中。无论你是效率至上的大忙人，还是事必亲为的完美主义者；无论你是珍惜夜晚的安静，还是迷恋夜色的浪漫；无论你是勤快人还是懒汉，更不论你对厨艺是否在行，这里总有适合你的。作为一个爱生活的人，是不应该以任何借口来选择不吃早餐或者在周末饥肠辘辘，能够选择的，应该是怎样来享受这些美味、这些心情，都是不能被你从厨房中赶走的……

目录

Contents

节日菜单

好吃不费的春节食谱·····	8
正月十五, 团圆的美味·····	30
情人节, 谈谈情做做菜·····	52
五一, 美食新菜品·····	74

母亲节, 给妈妈做道菜·····	98
妈妈生日, 老爸拿出“私房菜”·····	118
有个节日叫“立秋”·····	146
平安夜, 不能错过的亲情圣诞大餐·····	172
冬季, 让我们吃火锅吧·····	198



凉菜

怪味白菜·····	10
爽瓜北极贝·····	10
五香豆腐拌西芹·····	11

剁椒炆拌三丝·····	12
菠萝沙拉船·····	13
菠萝沙拉船·····	13
牡蛎拌萝卜块·····	14

凉拌牛肉·····	14
意大利海鲜沙拉·····	15

热菜

炒菜

肉片海带烧白菜·····	16
炒爽口辣白菜片·····	17
虾皮萝卜炒水晶粉·····	17
蛋角菠菜·····	18
生爆菠菜·····	18
番茄菜花·····	19
香菇炒荷兰豆·····	20
荷兰豆炒白果·····	21
豆芽炒海贝·····	21
黄豆芽炒榨菜·····	22
小炒黄花菜·····	22
什锦藕丁炒虾·····	23
芦笋炒里脊·····	24
银芽炒鸡丝·····	25
绿豆芽炒粉·····	25
什锦嫩蛋炒里脊·····	26
木瓜炒百合·····	27
年糕炒南瓜·····	27
鸡蛋炒苦瓜·····	28

肉炒藕片·····	28
紫茄子炒青椒丝·····	29
肉末炒芹菜·····	32
山药烧雪梨·····	33
金针炒丝瓜·····	33
清炒四角豆·····	34
肉丝炒酸菜粉条·····	34
海米炒蒜苗·····	35
烟笋炒肉丝·····	36
葱油嫩笋·····	37
雪里蕻烧冬笋·····	37
素炒三丝·····	38
青椒爆玉米粒·····	38
烧肉地三鲜·····	39
树椒土豆丝·····	40
海螺肉炒西芹·····	41
西芹百合炒腰果·····	41
家常烧双冬·····	42
酱汁炒鲜香菇·····	42
红烧香菇·····	43
草菇小炒·····	44

菜胆冬菇烧蹄筋·····	45
香菇烧豆腐·····	45
肉末木耳炒豆腐·····	46
碎炒豆腐·····	46
脆笋烧嫩豆腐·····	47
肉丝炒粉皮·····	48
肉末烧腐竹·····	49
鲜蛤炒韭菜头·····	49
葱椒鲜鱼条·····	50
辣炒螃蟹·····	50
芥兰炒蟹粉·····	51
爆炒鳝片·····	54
参芪干烧鲥鱼·····	55
葱爆虾球·····	55
大虾仁炒鸡蛋·····	56
清炒水晶虾球·····	56
兰花双鲜·····	57
腰果虾仁·····	58
青瓜熟蒂落夏贝黄·····	59
香芒芦笋炒鲜贝·····	59
韭黄烧蛭子·····	60

清香鱿鱼丝·····	60
葱烧海参·····	61
草菇烧海螺肉·····	62
炒海螺·····	63
酸炒生鱼片·····	63
香炒蛎黄·····	64
油爆墨鱼丁·····	65
淮山烧鲑鱼·····	66
金牌烧鸡翅·····	67
鸡蛋炒青椒·····	67
鸡粒榨菜鲜蚕豆·····	68
小鸡烧蘑菇·····	68
腰果爆鸡丁·····	69
炒辣子鸡块·····	70
炒鸡茸银耳·····	71
腊肉烧大蒜·····	71
萝卜干炒腊肉·····	72
熟炒牛肚丝·····	72
牛肉丝炒蒜苗·····	73
杭椒牛柳·····	76
芥兰烧牛肉·····	77
番茄烧牛肉·····	77
葱爆羊肉·····	78
番茄牛舌·····	78
大蒜烧蹄筋·····	79
蕨菜炒蹄筋·····	80
青瓜虾仁炒蹄筋·····	81
精盐爆里脊·····	81
家常爆羊肉·····	82
酱爆肚仁·····	82
小炒猪肝·····	83
洋葱炒猪肝·····	84
猪肝菠菜·····	85
香芹爆猪肝·····	85
芥菜炒里脊丝·····	86

什锦炒里脊·····	86
清炒肉片·····	87
肉片口蘑·····	88
里脊肉炒青椒·····	89
滑炒里脊·····	89
生炒小排骨·····	90
蘑菇五花肉烧萝卜·····	90
葱爆肉·····	91

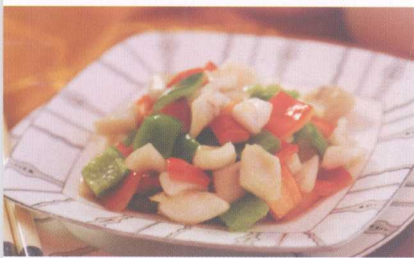


肉段烧茄子·····	92
炒肉白菜鲜芸·····	93
红烧猪肉丸子·····	93
肉片炒凉瓜·····	94
炒青笋木耳·····	94
姜丝肉·····	95
肉丝炒韭黄·····	96
青豆炒肉丝·····	97
鱼香肉丝·····	97
辣炒肉皮·····	100
五花肉烧豆角·····	100
尖椒炒猪心·····	101
火爆腰花·····	102
双椒爆炒腰花·····	103
余、熠、焖、烧、蒸	
熠·珊瑚白菜·····	104
熠·糖醋熠白菜木耳·····	104

目 录

Contents

- | | | | | | |
|-----------------|-----|-----------------|-----|-----------------|-----|
| 烧 · 虾丸扒菜心····· | 105 | 氽 · 鲜汤煮蛤蜊····· | 122 | 炖 · 牛蒡红枣煲土鸡 | 150 |
| 蒸 · 素酿苦瓜····· | 106 | 蒸 · 清蒸鳊鱼····· | 122 | 蒸 · 草菇蒸鸡····· | 150 |
| 蒸 · 苦瓜酿肉····· | 107 | 烧 · 韭黄鱼丝····· | 123 | 炖 · 上汤炖鸡扒····· | 151 |
| 烧 · 豆瓣茄子····· | 107 | 烧 · 油钻鳊鱼片····· | 124 | 扒 · 红扒鸡····· | 152 |
| 焖 · 酱焖茄子····· | 108 | 烧 · 菊花鱼····· | 125 | 烧 · 菠萝鸡块····· | 153 |
| 熘 · 糖醋熘茄盒····· | 108 | 烧 · 香辣锅巴肉片····· | 125 | 烧 · 家味宫保鸡球····· | 153 |
| 烧 · 烧酿茄子····· | 109 | 烧 · 青炒黄瓜片····· | 126 | 炸 · 鸡肉香菇烩什锦 | 154 |
| 蒸 · 金蒜肉碎蒸茄子 | 110 | 烧 · 松鼠黄鱼····· | 126 | 熘 · 桃仁鸡花····· | 154 |
| 烧 · 青瓜虾仁····· | 111 | 烤 · 酥皮烤元贝····· | 127 | 熘 · 南芥两味鸡····· | 155 |
| 煨 · 干煸青椒····· | 111 | 炸 · 酥炸刀鱼····· | 128 | 烧 · 芙蓉鸡片····· | 156 |
| 氽 · 姜汁四季豆····· | 112 | 烧 · 干炸赤鳞鱼····· | 129 | 熘 · 酸辣牛百叶····· | 157 |
| 烧 · 培根芦笋卷····· | 112 | 焖 · 豆豉酱焖鲫鱼····· | 129 | 煎 · 黑椒煎牛排····· | 157 |
| 焖 · 猪尾焖土豆····· | 113 | 烧 · 冬菜臊子鱼····· | 130 | 煮 · 水煮牛肉····· | 158 |
| 烧 · 香辣土豆粒····· | 114 | 烧 · 白斩鲤鱼····· | 130 | 扒 · 扒牛肉条····· | 158 |
| 氽 · 五福虾仁····· | 115 | 煎 · 锅贴鲤鱼····· | 131 | 烤 · 孜然烤肉····· | 159 |
| 扒 · 蟹足肉扒西兰花 | 115 | 炖 · 拆烩鲢鱼头····· | 132 | 煮 · 金针菇牛肉卷····· | 160 |
| 焖 · 猪肉酱焖豆角····· | 116 | 焖 · 五福焖鲈鱼····· | 133 | 烧 · 辣子牛肉丁····· | 161 |
| 扒 · 栗子冬菇扒油菜 | 116 | 炸 · 五谷蟹····· | 134 | 煎 · 蜜汁牛柳····· | 161 |
| 蒸 · 芋头泥酿冬菇····· | 117 | 熘 · 熘仔蟹····· | 135 | 炸 · 香酥牛肉····· | 162 |
| 炖 · 家常豆腐····· | 120 | 烤 · 培根三文鱼卷····· | 136 | 煨 · 家常煨牛肉丝····· | 162 |
| 熘 · 菠萝豆腐····· | 121 | 煎 · 桑巴汁煎三文鱼 | 137 | 炸 · 家常牛肉粒····· | 163 |
| 烧 · 麻婆豆腐····· | 121 | 烧 · 泡椒鳝鱼····· | 138 | 烤 · 家常烤牛肉····· | 164 |
| | | 煎 · 蛋烙生蚝····· | 139 | 烤 · 麻辣牛肉串····· | 165 |
| | | 蒸 · 清蒸武昌鱼····· | 139 | 煮 · 牛肉粟米羹····· | 165 |
| | | 蒸 · 榄菜虾干蒸芥兰 | 140 | 煮 · 五香牛腱子····· | 166 |
| | | 焖 · 茄汁大虾····· | 140 | 焖 · 什锦烩蹄筋····· | 166 |
| | | 烤 · 芝士乳酪焗大虾 | 141 | 烧 · 烧牛蹄筋····· | 167 |
| | | 蒸 · 翡翠鲜虾卷····· | 142 | 扒 · 牛肉扒白菜心····· | 168 |
| | | 炸 · 香脆大虾····· | 143 | 焖 · 红烧肉焖栗子····· | 169 |
| | | 煎 · 鲜虾煎蛋角····· | 143 | 炸 · 草莓酱香蕉排····· | 169 |
| | | 熘 · 葱姜大虾····· | 144 | 烧 · 秘制啤酒鸭····· | 170 |
| | | 炸 · 酥芝麻炸大虾····· | 144 | 煨 · 鸭丝烹掐菜····· | 170 |
| | | 蒸 · 瓢金鲤虾····· | 145 | 炖 · 口蘑鸭子····· | 171 |
| | | 熘 · 锅煎虾饼····· | 148 | 蒸 · 冬菜酿鸭····· | 174 |
| | | 烧 · 麻辣鳝鱼····· | 149 | 焖 · 蒜仔焖羊排····· | 175 |
| | | 焖 · 香菇栗子焖鸡块 | 149 | 炖 · 胡萝卜炖羊腩····· | 175 |



熘·焦熘羊肉·····	176
蒸·清蒸羊肉·····	176
烧·三丁玉米·····	177
熘·熘肥肠·····	178
熏·烟熏脆耳·····	179
熘·熘肝尖·····	179
炸·干炸里脊·····	180
烧·糖醋肉段·····	180
烧·软炸里脊·····	181
烧·柠檬里脊片·····	182
熘·炸熘猪脑·····	183
焖·三蛋炖猪脑·····	183
焖·干豆角炖排骨·····	184
烧·叉烧排骨·····	184
烧·排骨茼蒿梗·····	185
熘·糖醋排骨·····	186
烧·家常锅包肉·····	187
烧·果仁肉丁·····	188
烧·干煸荷兰豆·····	188
熘·鲜果咕咾肉·····	189
烧·椒精盐藕夹·····	190

汤菜

莲藕骨头汤·····	204
奶汁炖萝卜·····	204
鸡菇一锅鲜·····	205
鲫鱼炖萝卜丝汤·····	206

主食

香辣牛肉时蔬比萨·····	210
蛋黄麻团·····	211
金牌意大利面·····	211
蛋卷韭菜盒子·····	212
北菇粒虾球粥·····	213



蒸·白肉蘸蒜泥·····	191
熘·锅炸里脊花·····	191
烧·红烧狮子头·····	192
焖·锅焖黑椒猪手·····	192
炖·茶香炖三件·····	193
炖·莲桂煨圆蹄·····	194
炖·红杞煨猪手·····	195
熘·传统熘肉段·····	195
蒸·梅菜扣香肉·····	196
蒸·豆豉千层肉·····	196
蒸·荔芋扣肉煲·····	197
烧·翡翠腰花·····	200
烧·回锅肘片·····	201
炖·家常酱汁肘子·····	202
烧·红烧猪尾·····	203

竹荪煲鸡·····	207
清心润肺汤·····	207
罗宋汤·····	208
东北汆白肉·····	208
红烧肉炖海带·····	209

附录一 原料的选购及炒前处理·····	214
附录二 原料的初加工·····	224
附录三 烹饪技巧示范·····	229
附录四 食物保存方法·····	230
附录五 原料索引·····	236



好吃不费 的春节食谱

听到一年一度的春节脚步声越来越近，我就开始谋划自己的春节食谱了。

虽然借助餐馆搭建的吃喝平台创建家人以及亲友聚会的饮食界面，是媒体大力提倡的都市消费观念，我却喜欢自己动手做菜。这倒不是说我的厨艺比别人高，也不是害怕餐馆过高地计算物化劳动成本，而是我格外看重做菜时带给自己的那一份好心情——从事前筹划、采买原材料、初加工到最后成菜，不但整个过程都充满情趣，而且富有成就感。



自己安排春节食谱还有一个理由，那就是把节日过得更有意义。好几天的假期，与其到人头攒动的人工景点凑热闹，还不如优哉游哉地在家里做几道可口的家常菜呢。即使亲戚朋友来访，也不用到拥挤不堪的餐馆等饭吃，做出一桌色香味形俱佳的菜肴与大家一起分享，该有多么惬意！

我的春节食谱既考虑到家庭生活和亲友聚会两个方面，又注意以下问题：一、强调春节特征，菜名喜庆吉祥；二、菜肴档次定位于中档偏上；三、注意味型搭配，家常菜、特色菜都不可或缺；四、原料以时令为主，烹饪操作方便，适当进行创新；五、每份菜单按8人的家庭宴席安排。

春节 团圆宴 B



牡蛎拌萝卜块 P14



椒精盐藕夹 P190



菠萝沙拉船 P13



清蒸鳊鱼 P122



榄炒四角豆 P34



回锅肘片 P201

春节 团圆宴 A



剁椒炆拌三丝 P12



杭椒牛柳 P76



传统熘肉段 P195



麻辣鳊鱼 P149



豆豉千层肉 P196



榄菜蚬干蒸芥兰 P140



罗宋汤 P208



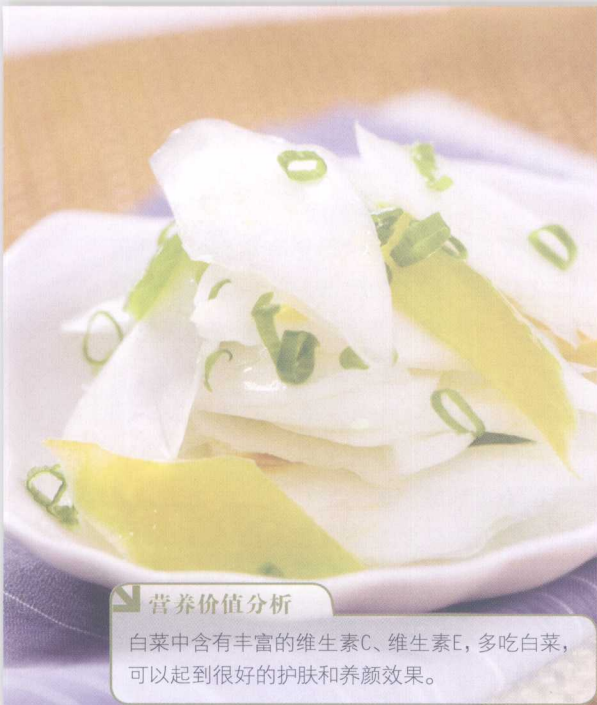
炒青笋木耳 P94



肉丝炒韭黄 P96



清心润肺汤 P207



营养价值分析

白菜中含有丰富的维生素C、维生素E，多吃白菜，可以起到很好的护肤和养颜效果。

怪味白菜

鲜香味美，清而不腻

- 原料 大白菜250克，甜椒50克。
 调料 精盐3克，味精3克，芥末膏10克，白糖2克，白醋6克，香油5克，糊辣油10克，黄油5克，葱花10克。

做法

1. 将大白菜片成片，放少许精盐，腌渍30分钟后，再洗净；甜椒去蒂去籽洗净，片制成薄片待用。
2. 盆中放精盐、味精、白糖、白醋、香油、黄油、芥末膏，调制甜酸口感微冲的味汁后，放入白菜帮、甜椒片浸泡入味。
3. 将浸泡好的白菜片装盘中，浇上糊辣油，撒葱花即可。



大厨烹饪秘籍

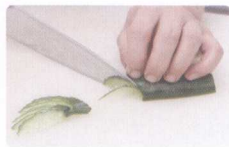
1. 炒白菜时一定要炒的嫩一些。
2. 家里的火力要掌握好，否则白菜容易出水口感不好。

爽瓜北极贝

肉质细嫩，咸鲜适口

- 原料 黄瓜250克，北极贝10个(50克)。
 调料 精盐3克，味精3克，红醋8克，白糖2克，蒜茸5克，红油5克。
 做法

1. 北极贝放入清水中自然解冻后，捞起用刀从北极贝的侧面对片开，去掉里面杂物，洗净。
2. 黄瓜去皮剖切开，改刀成雀翅形，放入盆中，加入2克精盐，腌渍至水分吐出后待用。
3. 黄瓜绕盘边围一圈，将北极贝盖于表面。
4. 盆中加入精盐、味精、白糖、红醋、蒜茸、红油，充分调匀后淋入盘中即成。



大厨烹饪秘籍

1. 黄瓜钱是东北的一大特色腌制食品，口感清脆，色泽翠绿。
2. 炒黄瓜钱的时间不宜过长。
3. 黄瓜钱也可同螺片同炒。
4. 选黄瓜时不要粗大的，不要太老的。

营养价值分析

此菜具有益智补脑之功效，对高脂血症、动脉硬化等有一定食疗作用。





营养价值分析

西芹是高纤维食物，它经肠内消化作用产生一种木质素或肠内脂的物质，这类物质是一种抗氧化剂，高浓度时可抑制肠内细菌产生的致癌物质。

五香豆腐拌西芹

咸鲜糯口，西芹脆嫩

原料 西芹500克，五香豆腐干100克，水发海米5克。

调料 香油1小匙，味精2/5小匙，白糖1小匙，精盐1小匙。

做法

1. 豆干切成片，再切成长条；海米剁成粗粒；西芹择洗净，切成段，再切成粗条，放入沸水锅内焯一下，捞出，投凉。
2. 用碗，放入西芹条、豆干条、海米粒、香油、味精、白糖、精盐拌匀，装入盘内即成。



烹饪秘籍

1. 西芹焯水时间不宜过长，否则影响口感。
2. 香干的粒应改制均匀，否则效果不好。
3. 制此菜时不宜拌时间过长，否则影响效果。

剁椒炆拌三丝

咸鲜微辣，刀工精细，爽嫩怡人

原料 胡萝卜1根(约200克)，青笋1根(约150克)，干木耳1小把，大蒜2瓣，剁椒2小匙，熟白芝麻2小匙。

调料 精盐1/2小匙，糖1/2小匙，鸡精1/4小匙，香油1大匙，青花椒1小匙。

做法

1. 提前2小时将木耳用冷水泡发，洗净后切丝备用；胡萝卜去皮切丝；青笋去皮切丝；大蒜去皮压成蒜泥。

2. 将青笋丝放入大碗中，加少许精盐腌10分钟，用这个时间，将胡萝卜丝和木耳丝在开水中焯烫20秒钟，捞出后过冷水，沥干后倒入青笋丝中，再调入蒜泥、剁椒、糖、鸡精和少许精盐（一定要酌量，因为腌青笋丝时已加精盐），搅拌均匀。

3. 锅中倒入香油，大火烧至四成热后，放入青花椒，看到油冒烟，即可关火，将1/3

的油淋到拌好的三丝上，再撒入熟白芝麻，搅拌均匀后即可食用。

大厨烹饪秘笈

1. 烫后的鲜笋要立即投凉，否则颜色会变黄。花椒油不易火大。
2. 凉拌菜中放蒜，吃过后，嘴里会有余味。这时，吃些菠萝会有所改善。



营养价值分析

胡萝卜含有大量胡萝卜素，有补肝明目的作用，可治疗夜盲症；利膈宽肠；胡萝卜含有植物纤维，吸水性强，在肠道中体积容易膨胀，是肠道中的“充盈物质”，可加强肠道的蠕动，从而利膈宽肠，通便防癌。





营养价值分析

菠萝中所含糖、精盐类和酶有利尿作用，适当食用对肾炎，高血压病患者有益。

菠萝沙拉船

造型美观，酸甜突出

原料 菠萝1个，猕猴桃2个，梨1个，樱桃50克，红、黄小柿子各40克，草莓50克。

调料 白糖2大匙，丘比特沙拉酱4大匙。

做法

1. 菠萝洗净去叶皮，横向切除1/3，剩余部分掏空后做盛器，掏出生的菠萝肉切成小块；猕猴桃削皮切小块，梨削上切小块，樱桃和小柿

子分别去蒂洗净，草莓去蒂洗净，一剖为二。

2. 将切好的各种原料放在盆中，加糖、沙拉酱拌匀，放入菠萝船中即可。



烹饪秘籍

1. 切完的水果放在比例是1:500克浓度的精盐水中浸泡数分钟在食用就不会有发黑的可能。
2. 沙拉酱含有醋的成分，容器千万不能使用铝或珐琅材质的器具，醋的酸性有腐蚀作用，释出的化学物质会破坏沙拉的原味，对人体有害。
3. 要用玻璃、陶瓷材质的器具盛装，搅拌的叉匙也是同样道理，最好使用木制的。

凉拌牛肉

麻辣鲜香, 五味俱全

▣原料 牛肉1500克, 葱50克, 姜30克。

▣调料 酱油2小匙, 甜面酱2小匙, 葱花2小匙, 香油1/4小匙, 生抽1大匙, 红油3/4大匙。

▣做法

1. 将葱、姜洗净, 葱打结, 姜切大片备用。
2. 将牛肉洗净, 切成大块, 放入沸水锅内煮开, 撇去净沫, 加葱、姜、酱油改用小火焖3小时左右至熟捞出晾凉, 横着肉纹切成薄片装盘。
3. 将生抽、香油、甜面酱、红油搅拌均匀淋在牛肉上, 撒上葱花即可。



大厨
烹饪
秘籍

1. 煮炖牛肉要用热水, 不要使用冷水, 热水能使牛肉表面蛋白质迅速凝固, 保持肉味鲜美。

2. 在炖肉时, 在肉中放几个山楂或几片萝卜, 就可以使牛肉熟得快, 而且可以驱除异味。

营养价值分析

牡蛎味甘、咸、性平; 归肝、心、肾经; 具有滋阴、养血、补五脏、活血、充肌等功效。

牡蛎拌萝卜块

鲜脆可口, 营养美味

▣原料 牡蛎400克, 萝卜500克, 白菜心100克, 芹菜50克。

▣调料 精盐1小匙, 味精1小匙, 胡椒粉1/2小匙, 香油1小匙。

▣做法

1. 将萝卜洗净, 切丝备用。
2. 将牡蛎清洗干净备用。
3. 锅内留底油, 放入萝卜丝煸炒片刻, 添汤, 加入调味品, 加入牡蛎。
4. 煲制3分钟, 淋香油即可。



大厨
烹饪
秘籍

1. 煸炒萝卜丝时, 焗出香味即可, 不宜焗熟。
2. 煸炒萝卜丝时, 底油不宜过多, 多了将影响汤的质量, 汤菜不宜多油。
3. 牡蛎不宜煮的时间太长, 时间长会缩小, 而且影响口感。

营养价值分析

葱含有具有刺激性气味的挥发油和辣素, 能祛除腥腥膻等油腻厚味菜肴中的异味, 产生特殊香气, 并具有较强的杀菌作用, 可以刺激消化液的分泌, 增进食欲。





营养价值分析

墨鱼含丰富的蛋白质，壳含碳酸钙、壳角质、粘液质、及少量氯化钠、磷酸钙、镁精盐等；墨鱼中的墨汁含有一种粘多糖，实验证实对小鼠有一定的抑癌作用。

意大利海鲜沙拉

营养丰富，口味微辣

原料 野生北极虾100克，墨鱼100克，粉丝1小把，青柠半个，圣女果10颗，黄椒半个，青椒半个，生菜少许。

调料 料酒1大匙，精盐1小匙，糖1/2小匙，鱼露1小匙，辣椒粉2小匙，青柠汁3大匙。

做法

1. 将野生北极虾从冰箱冷冻室里提前移至冷藏室，经过12小时自然解冻后，用清水稍微冲洗一下，沥干即可；墨鱼先切成片，再用交叉的方法切成花刀。
2. 所有蔬菜洗净，圣女果对半切开，彩椒去蒂，去籽，切成段，生菜撕碎，青柠切片，干葱切片，把粉丝放入清水中泡软。
3. 大火烧开锅中的水，放入粉丝焯烫；秒钟后捞出，沥干水分。然后再把墨鱼焯烫10秒钟，

待墨鱼卷曲就捞出沥干，不要焯老。

4. 将北极虾、墨鱼、粉丝和所有蔬菜放入大碗中，调入剩余的1/2精盐、糖、柠檬汁、鱼露和辣椒粉，搅拌均匀即可食用。



大厨 烹饪 秘籍

1. 海鲜在焯水时要焯透，生菜要整齐一些。
2. 鱼露不要放太多，以免太咸。