

Easy Cook
食在家常

至爱百味

甘智荣 主编

一日三餐，有温暖的家常味道陪伴，简单、丰盛、美好！



至爱百味

甘智荣 主编

图书在版编目 (CIP) 数据

至爱百味 / 甘智荣主编. — 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2018.7

ISBN 978-7-5537-8068-9

I. ①至… II. ①甘… III. ①烹饪—方法 IV.

① TS972.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 059191 号

至爱百味

主 编	甘智荣
责任编辑	张远文
责任编辑	曹叶平 方 晨

出版发行	江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
印 刷	北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本	718mm × 1000mm 1/16
印 张	13
字 数	177 000
版 次	2018 年 7 月第 1 版
印 次	2018 年 7 月第 1 次印刷

标准书号	ISBN 978-7-5537-8068-9
定 价	39.80 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

Contents | 目录

津津有味 10	不失毫厘 27
食味中国 12	摄取营养素 28
食材与调味 16	



第1章 唇齿留香

蒜薹香干 32	菠萝鸡丁 44	香煎带鱼 56
芹菜香干 34	可乐鸡翅 46	家常鳝鱼段 58
蒜苗小炒肉 36	青椒爆鸭 48	虾仁炒玉米 60
红烧猪蹄 38	豌豆乳鸽 50	花蟹炒年糕 62
泡椒肥肠 40	干烧鲫鱼 52	
蒜薹羊肉 42	红烧鲶鱼 54	

第2章 辣道无忌

- | | |
|-----------------|---------------|
| 香辣白菜 66 | 辣子羊排 94 |
| 酸辣小南瓜丝 68 | 辣子鸡丁 96 |
| 酸辣土豆丝 70 | 芽菜碎米鸡 98 |
| 辣炒包菜 72 | 红烧鸡翅 100 |
| 干煸四季豆 74 | 辣炒鸭丁 102 |
| 豆豉蒜末莴笋片 76 | 小炒乳鸽 104 |



- | | |
|----------------|-----------------|
| 剁椒蒸芋头 78 | 剁椒荷包蛋 106 |
| 剁椒蒸茄子 80 | 青椒拌皮蛋 108 |
| 剁椒蒸香干 82 | 野山椒蒸草鱼 110 |
| 青椒炒豆豉 84 | 剁椒鱼头 112 |
| 麻婆豆腐 86 | 辣炒鱿鱼 114 |
| 红烧油豆腐 88 | 青红椒炒虾仁 116 |
| 千张丝炒韭菜 90 | 双椒爆螺肉 118 |
| 双椒炒牛肉 92 | 辣炒花蛤 120 |

第3章 甘旨肥浓

茭白五丝 124	冬笋炒香肠 134	酸辣腰花 144
鱼香肉丝 126	菠萝排骨 136	萝卜牛腩 146
咕嚕肉 128	糖醋排骨 138	板栗烧鸡 148
板栗红烧肉 130	尖椒烧猪尾 140	青蒜焖腊鱼 150
包菜炒腊肉 132	黄豆猪尾 142	



第4章 醇美诱惑

雪里蕻炒豆干 154	茶树菇炒肚丝 162	土豆羊排 170
青椒肉丝 156	酱烧猪舌根 164	咖喱鸡块 172
苦瓜炒腊肉 158	苦瓜炒牛肉 166	土豆烧鸭 174
土豆烧排骨 160	土豆烧牛肉 168	莴笋烧鹅 176

附录

烹饪术语 178	火候与油温 198
选料与刀工 180	玩味肉食 202

Easy  Cook
食在家常

至爱百味

甘智荣 主编

图书在版编目 (CIP) 数据

至爱百味 / 甘智荣主编. — 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2018.7

ISBN 978-7-5537-8068-9

I. ①至… II. ①甘… III. ①烹饪—方法 IV.

① TS972.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 059191 号

至爱百味

主 编	甘智荣
责 任 编 辑	张远文
责 任 监 制	曹叶平 方 晨

出 版 发 行	江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
印 刷	北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本	718mm × 1000mm 1/16
印 张	13
字 数	177 000
版 次	2018 年 7 月第 1 版
印 次	2018 年 7 月第 1 次印刷

标 准 书 号	ISBN 978-7-5537-8068-9
定 价	39.80 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

美味的食物通常有两种，一种是人们以前有过品尝经历的，当再次相遇时，蠢蠢欲动的食欲与得偿所愿的满足让人如至云霄；另一种是人们从未尝试过的，当初次相遇时，别具匠心的新奇与意料之外的惊喜让人眉飞色舞。

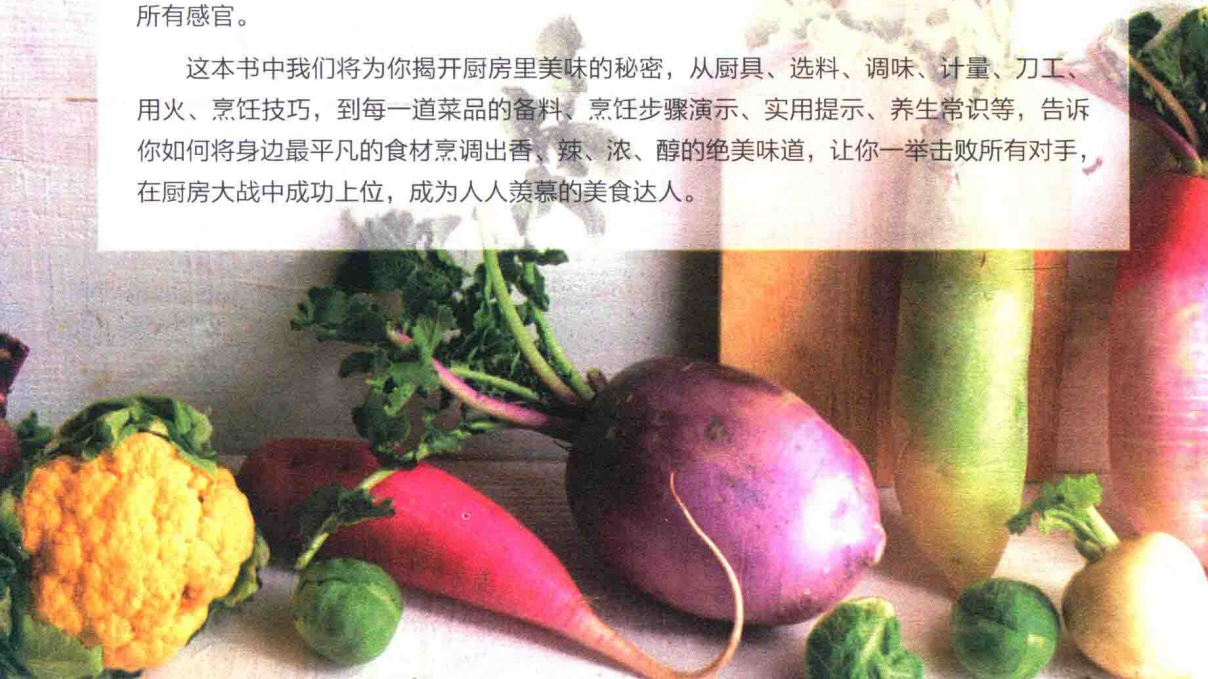
对于大多数人来说，美味的食物不是每天都能轻易遇到的，于是人们不惜付出更多的时间和精力去寻找世间的美味。

生活中就有这么一群特立独行的食客，他们有自己的小圈子，他们对各种美食的获取地点、烹饪背后的故事谙熟于心，他们敏锐的味觉即便承受无数菜肴的“狂轰滥炸”，也不会出现太大的偏差。这群人对“吃”有着狂热的追求、精深的研究，他们经验丰富、品味出众，却也格外挑剔，不仅仅注重菜式、口感、滋味与营养搭配，也讲究饮食环境。俗套嘈杂的环境或格格不入的食器，都可能让他们离席而去。

这群人身上有一个共同的闪光点，那就是——馋。如果说“吃”是人最原始的一种欲望，那么“馋”就是凌驾于“吃”之上的另一种境界。为了解馋，人们几乎可以每天行走在追逐美味、尝试美味、再追逐美味的无休止的循环中，并乐此不疲。

人对美食的感受主要来自于视觉、嗅觉、味觉和触觉。如果说烹饪是一门高深的绝学，那么美食所特有的香、辣、浓、醇就是烹饪者通过一定技巧赋予食物的、用以征服食客味蕾的、最具诱惑力的“武器”。香气是一种最直接、最迅捷的“兵器”，它可以从相对较远的位置发动攻击，当你从空气中嗅出它的存在时，便已沉醉其中、难以自拔；辣味是一种最刚猛、最霸道的“兵器”，它高傲得让人望而生畏，不习惯它的套路的人往往敬而远之，但喜爱它的人却每每无辣不欢；浓味是一种最丰富、最绵连的“兵器”，讲究蓄势待发，当它如排山倒海般涌来时，人往往已无力抗拒；醇味是一种最质朴、最有效的“兵器”，讲究以柔克刚，它会温柔地卸下你的防备，并以自然的纯美征服你的所有感官。

这本书中我们将为你揭开厨房里美味的秘密，从厨具、选料、调味、计量、刀工、用火、烹饪技巧，到每一道菜品的备料、烹饪步骤演示、实用提示、养生常识等，告诉你如何将身边最平凡的食材烹调出香、辣、浓、醇的绝美味道，让你一举击败所有对手，在厨房大战中成功上位，成为人人羡慕的美食达人。



菜式名称

每一道菜式都有着它的名字，我们将菜式名称放置在这里，以便于你在阅读时能一眼就找到它。

辅助信息

这里标记着这道菜的烹饪时间、口味、营养功效及适用人群。

美食简介

没有故事的菜是不完整的，在这里我们将这道菜的所选食材、调味、地理、饮食文化等留在这里，用最真实的文字和体验告诉你这道菜的魅力所在。

材料与调料

在这里你能查找到烹制这道菜所需的所有配料的名称、用量以及它们最初的样子。

菜品实图

这里将如实地为你呈现一道菜烹制完成后的最终样子，菜的样式是否悦目，是否会勾起你的食欲，你的眼睛不会说谎。此外，你也可以通过对照图片来检验自己动手烹制的菜品是否符合规范和要求。

香煎带鱼

3 分钟 提神健脑
鲜 一般人群

带鱼是我国四大海产鱼种之一，市场上也最为常见，属于深海鱼类，无法人工养殖，受污染的概率也较小，是崇尚健康饮食的上佳之选。这道香煎带鱼的做法非常简单、方便，滋味咸鲜、肥美，香气诱人，松软、厚实的大片鱼肉不知又会“消耗”掉多少米饭。

材料

带鱼 200 克
生姜 10 克
葱段 4 克
香菜 适量
葱花 3 克

调料

盐 3 克
味精 1 克
白糖 1 克
鸡精 2 克
生油 5 毫升
料酒 5 毫升
食用油 适量



56 至爱百味

步骤演示

你将看到烹制整道菜的全程实图及每一步操作的文字要点，它将引导你将最初的食材烹制成美味的食物，完整无遗漏，文字讲解更实用、更简练。

食材处理



① 将带鱼宰杀处理干净，切段。



② 生姜去皮洗净，切片，香菜洗净，切段。



③ 带鱼加料酒、葱段、姜、盐、味精、白糖、鸡精拌匀腌渍。

做法演示



④ 热锅注油，放入带鱼，用中火煎制片刻。



⑤ 用锅铲翻面。



⑥ 用小火再煎约2分钟至焦黄且熟透。



⑦ 淋入少许生抽提鲜。



⑧ 出锅装盘，撒上葱花、香菜摆盘即成。

制作指导

- ① 选购带鱼时以体宽厚、眼亮、体洁白有亮点带银粉色薄膜者为优。
- ② 将带鱼放入80℃左右的水中烫10秒钟后，立即浸入冷水中，然后再用刷子刷或者用布擦洗一下，鱼鳞就会很容易去掉。
- ③ 带鱼不能用牛油、羊油煎炸。
- ④ 煎带鱼油温要稍高，太低的话煎出来的带鱼软软的，不仅不香而且看起来也不美观。



养生常识

- ★ 带鱼适合病后体虚、血虚头晕、产后乳汁不足、气短乏力、食少羸瘦、营养不良之人食用。

食物相宜

保护肝脏



带鱼

+



苦瓜

促进消化



带鱼

+



香菇

食物相宜

结合实图为你列举这道菜中的某些食材与其他哪些食材搭配效果更好，以及它们搭配所能达到的营养功效。

制作指导 & 养生常识

在烹制菜肴的过程中，一些技巧能帮助你一次就上手，一气呵成零失败。细数烹饪实战小窍门，绝不留私。了解必要的饮食养生常识，也能让你的饮食生活更合理、更健康。



Contents | 目录

津津有味 10	不失毫厘 27
食味中国 12	摄取营养素 28
食材与调味 16	



第1章 唇齿留香

蒜薹香干 32	菠萝鸡丁 44	香煎带鱼 56
芹菜香干 34	可乐鸡翅 46	家常鳝鱼段 58
蒜苗小炒肉 36	青椒爆鸭 48	虾仁炒玉米 60
红烧猪蹄 38	豌豆乳鸽 50	花蟹炒年糕 62
泡椒肥肠 40	干烧鲫鱼 52	
蒜薹羊肉 42	红烧鲶鱼 54	

第2章 辣道无忌

- | | |
|-----------------|---------------|
| 香辣白菜 66 | 辣子羊排 94 |
| 酸辣小南瓜丝 68 | 辣子鸡丁 96 |
| 酸辣土豆丝 70 | 芽菜碎米鸡 98 |
| 辣炒包菜 72 | 红烧鸡翅 100 |
| 干煸四季豆 74 | 辣炒鸭丁 102 |
| 豆豉蒜末莴笋片 76 | 小炒乳鸽 104 |



- | | |
|----------------|-----------------|
| 剁椒蒸芋头 78 | 剁椒荷包蛋 106 |
| 剁椒蒸茄子 80 | 青椒拌皮蛋 108 |
| 剁椒蒸香干 82 | 野山椒蒸草鱼 110 |
| 青椒炒豆豉 84 | 剁椒鱼头 112 |
| 麻婆豆腐 86 | 辣炒鱿鱼 114 |
| 红烧油豆腐 88 | 青红椒炒虾仁 116 |
| 干张丝炒韭菜 90 | 双椒爆螺肉 118 |
| 双椒炒牛肉 92 | 辣炒花蛤 120 |

第3章 甘旨肥浓

- | | | |
|----------------|----------------|----------------|
| 茭白五丝 124 | 冬笋炒香肠 134 | 酸辣腰花 144 |
| 鱼香肉丝 126 | 菠萝排骨 136 | 萝卜牛腩 146 |
| 咕噜肉 128 | 糖醋排骨 138 | 板栗烧鸡 148 |
| 板栗红烧肉 130 | 尖椒烧猪尾 140 | 青蒜焖腊鱼 150 |
| 包菜炒腊肉 132 | 黄豆猪尾 142 | |



第4章 醇美诱惑

- | | | |
|-----------------|-----------------|---------------|
| 雪里蕻炒豆干 154 | 茶树菇炒肚丝 162 | 土豆羊排 170 |
| 青椒肉丝 156 | 酱烧猪舌根 164 | 咖喱鸡块 172 |
| 苦瓜炒腊肉 158 | 苦瓜炒牛肉 166 | 土豆烧鸭 174 |
| 土豆烧排骨 160 | 土豆烧牛肉 168 | 莴笋烧鹅 176 |

附录

- | | |
|----------------|----------------|
| 烹饪术语 178 | 火候与油温 198 |
| 选料与刀工 180 | 玩味肉食 202 |

津津有味

古代人在宴请宾客时常有“酒过三巡，菜过五味”之说，这里的“五味”即指酸、甜、苦、辣、咸五种味道。

中国人爱吃，其中很大程度源于爱上某种味道。很多人在现实中摸爬滚打，兢兢业业，在充满竞争的世界撑起一小块天空；很多人怀揣着梦想与抱负，背井离乡，在一个陌生的城市实现自我的理想；他们一直都在寻找，寻找那种心目中念念不忘的味道。一棵菜、一方肉、一条鱼，任何普普通通的食材都可以做出来家的味道。

人们来自五湖四海，其家乡的味道也各不相同，地域上的巨大差异促生了中国各地迥异的食味特色，众多周知的“南甜北咸东辣西酸”也正在于此。北方人将面食、火锅、炖菜视为至爱，而南方人对大米、鱼鲜、肉粽、煲汤情有独钟。

即便是同一种食材，若运用不同的烹饪方式和调味技巧，其风味特征也会大不一样，其中的烹饪调味原则如下：

① 因菜调味。要熟悉各种调味品的性质和用量，结合菜肴的口味正确、适量投放。对于滋味较丰富的菜式，要特别留意主料、辅料、调味品的主次关系，或酸甜，或香辣，或咸鲜，调味品的用量适度至关重要。

② 因料调味。对于新鲜蔬菜、鱼虾等食材，调味宜淡，过度调味可能掩盖其天然鲜味，有画蛇添足之嫌；对于不新鲜或腥膻味较重的食材，可使用糖、醋、料酒、葱、姜、蒜、胡椒粉等来帮助祛除异味、祛除腥膻、增添鲜味；而对于自身鲜味不足的食材，可适当加量调味来补足鲜味。

③ 因时因地因人调味。不同的时节，人的口味会随着温度、环境发生细微的变化，如

寒冷的冬天时人更偏爱肥甘厚味的菜品，而到了炎热的夏季则更偏爱清淡爽口的菜品；不同地域的人其口味偏爱也大相径庭，这与当地的气候、物产、人文环境、饮食习惯相关。因此在烹饪调味时要有侧重，在遵循菜肴基本风味特征的前提下，做到以人为本、因人调味。

④ 选料得当。菜肴的风味特征与选料、配料息息相关，优质的食材、调味料是获取最佳风味的钥匙。通常来说，烹制地方风味以选用该地食材、调味料为先，如在烹制川菜时，若选用四川当地的食材、辣椒、花椒、盐，口味会更加纯正、地道。



香

食物的香气分为两类，一是食物自身所散发出来的天然香气，这类香气相对来说更纯净、更单一，可以独立支撑起菜的主体风味；二是食物经过人为的烹饪调味后所散发出来的混合香气，这类香气在汇集了多种食材、调味料后，其香气更丰富、更诱人。当这些香气被吸入鼻腔后，会刺激人的大脑而产生饥饿感，这也正是人在面对喷香扑鼻的食物时食欲大开的的原因。



辣

辣，是一种集合了热与痛的混合感觉，当食物中的化学物质（如辣椒素）刺激口腔细胞时，人的大脑会产生近似于灼烧感的微量刺激。人们对这种刺激的承受力不同，有的人怕吃辣，有的人爱吃辣。吃辣会给人以一种热的感觉，所以在诸如四川、湖南、湖北、云南、贵州、江西等常年潮湿多雨的地区，吃辣是人们祛除体内湿冷的重要方法。此外，吃辣也会让人的大脑变得兴奋，促进消化和新陈代谢。



浓

选择上好的一种或几种食材，运用最地道、最恰当的方式烹饪调味，亦酸、亦甜、亦苦、亦辣、亦咸……将那些人们曾经无比熟悉的味道重现，虽不至于厚味重口，但务必恰如其分，多一分嫌多，少一分嫌少，一个“浓”字就意味着一种充分的满足与深深的依恋。待到浓郁的汤汁填满味蕾，还有那些熟悉的口感与记忆，便会从四面涌来，暖暖的，说不出的舒畅受用，正如那句“味至浓时即家乡”。



醇

自然界中的食物也是有故事的，每一个食材的背后都正在发生着一个真实而又新鲜的故事。就像一颗豆子，它的外部特征、口感会告诉你一些有关它的产地、收获季节等零碎信息。这是一种简单而又醇美的品尝体验，它更忠于食材朴素、自然的风味，你几乎可以从中间得到雨后田野里风的气息。这也是一种纯正而平和的味道，它的珍贵之处就在于不加刻意的修饰，却能俘获人心。

