

薇薇小厨

第一次下厨房

无肉不欢

Vivi's kitchen

薇薇小厨 著

吉林出版集团有限责任公司

第一次下厨房

无肉不欢

Vivi's kitchen

薇薇小厨 著

吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目 (CIP) 数据

无肉不欢/薇薇小厨著. —长春: 吉林出版集团有限责任公司,
2007. 4

(第一次下厨房)

ISBN 978-7-80720-666-8

I. 无… II. 薇… III. 肉类—菜谱 IV. TS972.125

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第 046529 号

第一次下厨房

无肉不欢

著 者: 薇薇小厨

责任编辑: 武 学

执行编辑: 张 轶

装帧设计: 魏 颖

出 版: 吉林出版集团有限责任公司
(长春市人民大街4646号 邮编: 130021)

发 行: 吉林出版集团有限责任公司北京分公司
(北京市宣武区椿树园15-18号底商A219-A226 邮编: 100052)

发行电话: (010) 51286060-1044

印 刷: 北京世艺印刷有限公司
开 本: 787mm×1092mm 1/16
印 张: 5
印 数: 1-20 000

版 次: 2007年7月第1版
印 次: 2007年7月第1次印刷
书 号: ISBN 978-7-80720-666-8
定 价: 18.00元

卷首语

就要回家做饭！

小时候，我们常常是在饭桌旁等着，听着父母在厨房里弄出的叮叮当当声，闻着一股又一股从厨房中飘出的香气，幻想着一会儿即将端上来的美味佳肴，只等那句每天最希望听到的“饭来了！”

一眨眼，成了大人，想想看，如果想吃什么就做什么，自己就是自己的专职大厨，自己的口味由自己做主——这是怎样的一种潇洒啊！当家中来了客人，更是露一手的好机会，自己端上一盘又一盘亲手做的菜，大家一次又一次地称赞你的手艺——这又是怎样的一种荣耀呢？！

于是，我们就专门制作了这套零基础的烹饪指南丛书，让你今天就能下厨房！

第一次做一件事，难免手忙脚乱，搞得一团糟也是常事。其实厨房没什么神秘的，不外乎锅碗瓢盆、油盐酱醋等，等你和它们混熟了，完全可以在厨房里呼风唤雨，完全能拍着胸脯说：“我就是厨房里的老大！”但是万事开头难，一开始难免切不好、难免不知油的温度、难免分不清调料、难免狼藉一片……这些小波折虽然让人多少有些不快，但不也正是你进步的阶梯吗？

这套丛书里的每一道菜，从原材料清洗加工到具体的做菜步骤，都有尽量详细的说明和步骤图演示。每一道菜式，都经过我们在厨房里三遍以上的试做。我们所做的这一切，是要确保无论你是第一次学，还是以后每一次做，都能够成功。

每个人的口味不尽相同，在尝试做菜的时候，请你根据自己的口味调整书中提供的用料比例。

今天回家做饭吧！

薇薇小厨





目录

诸肉要数猪肉香	6
主席也爱的红烧肉	8
皇帝钦点过的红烧狮子头	10
到他乡也想念的味道——蛋皮肉卷	12
爱也是这个味——糖醋排骨	14
传神一扣——豆沙糯米肉	16
九十九个搭档——香煎肉排	18
餐桌点睛，传奇经典——鱼香肉丝	20
每一滴汤汁都不能放过——酸辣里脊	22
冬天真的来了——排骨炖白菜	24
鸡鸭牛羊各一方	26
吃饭也要图个“吉利”——板栗鸡翅	28
家的亲切，家的味道——小鸡炖蘑菇	30
从饭店香到家中的酱炒鸭肉	32
只此一碗，一顿足矣——水煮牛肉	34
饭桌不可无此君——土豆烧牛肉	36
不能小看的一棵葱——葱爆羊肉	38
只串一个更精彩——自在逍遥牙签肉	40
一年中最红火的时候——红焖羊排	42

荤素妙配成美味	44
餐桌上的“二人转”——香菇肉片	46
喝到碗都不用刷的冬瓜丸子粉丝汤	48
见到你之前就爱上你——辣子肉丁	50
炒完赶紧吃——滑溜肉片	52
每一次都要更讲究的回锅肉	54
连下三碗饭——咖喱鸡肉	56
锅也留恋的味道——青蒜炒酱牛肉	58
豪华小炒，朴实大菜——小炒鸡杂	60
搞定肉食的十八般武艺	62
猪肉解析	64
鸡解析	66
肉食品的处理	68



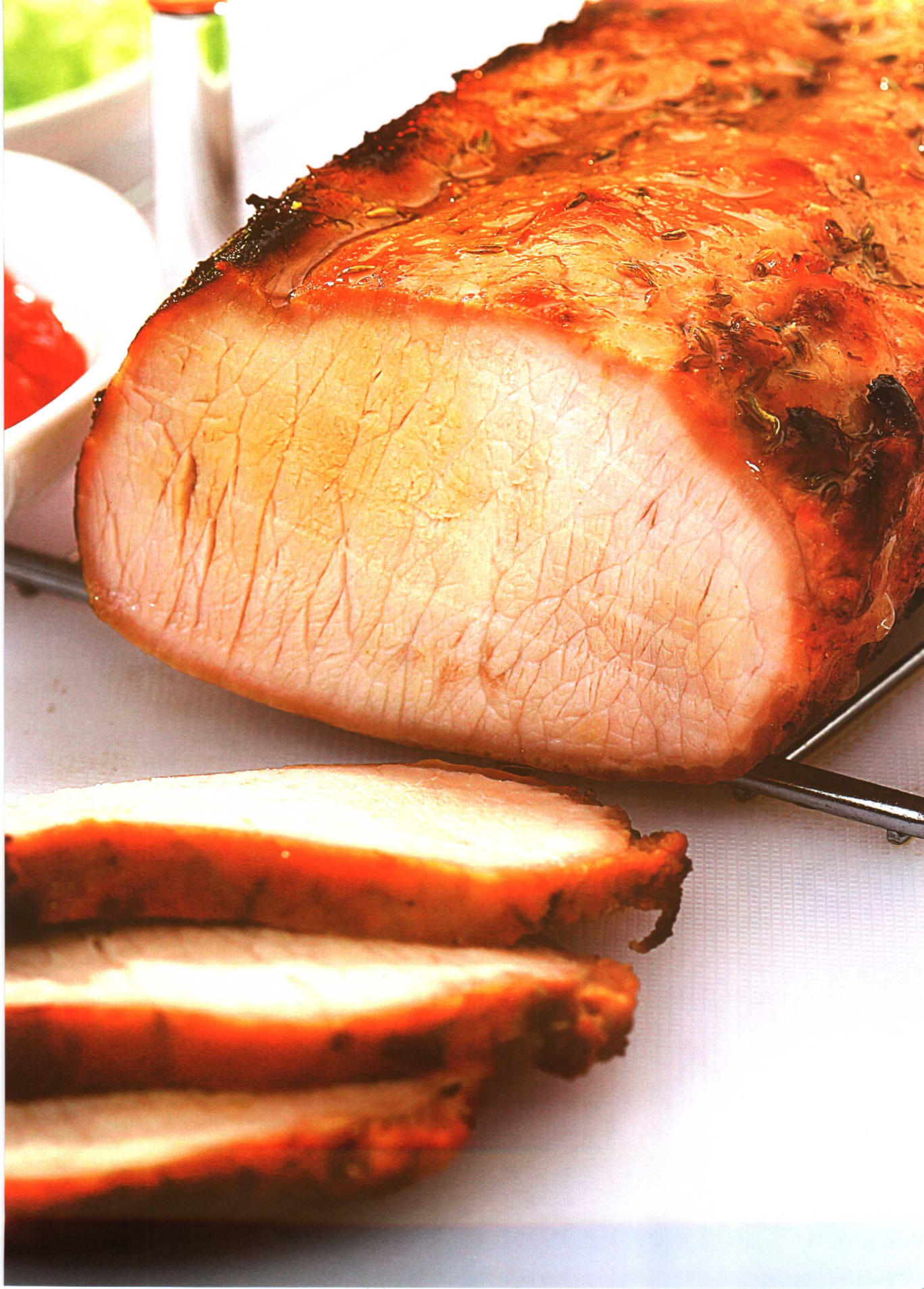
书中参考用量单位：大匙(15ml) 小匙(5ml)

诸肉要数猪肉香

白菜还是白菜好，诸肉要数猪肉香。天下爱吃肉食者甚多，天上飞的、地上跑的、水里游的……他们无一不爱。这些信奉着“无肉不欢”的人们，每一餐若是没有肉，那么就算吃再多，心里也会空落落的。山珍海味过后，在人们唇舌间回味最久的还是猪肉那质朴的味道——再怎么吃，最爱的还是家常菜的这份实实在在。

主席也爱的红烧肉	8
皇帝钦点过的红烧狮子头	10
到他乡也想念的味道——蛋皮肉卷	12
爱也是这个味——糖醋排骨	14
传神一扣——豆沙糯米肉	16
九十九个搭档——香煎肉排	18
餐桌点睛，传奇经典——鱼香肉丝	20
每一滴汤汁都不能放过——酸辣里脊	22
冬天真的来了——排骨炖白菜	24







主席也爱的红烧肉

准备及烹饪时间：80分钟

特色：

红红亮亮香喷喷的一碗红烧肉，不但能使人们的饭量提升一个等级，而且吃的时候基本上也没有几个人会注意自己的吃相。这红烧肉之所以大名鼎鼎，不仅是因为它好做又好吃，还因为它曾经是毛主席最喜欢的一道菜，所以这看似普通的红烧肉，身价也不低呢！

主料：		板栗	30g
猪五花肉	1000g	温水	适量
辅料：		调料：	
大葱	2根	白砂糖	2大匙
老姜	1块	料酒	2大匙
大料	2粒	老抽	2大匙
桂皮	1片	油	适量
干红辣椒	5个		

做法：

1. 猪五花肉切成大块，长、宽基本都在3cm左右，高度嘛，看肉有多少肥瘦咯！要保证每块都有肉皮。另将板栗去壳洗净，剥去外皮，葱斜切长段，姜切大片备用。
2. 将肉块放入沸水中焯一下，撇去血沫，这个步骤也叫做“飞水”。
3. 锅放火上烧热，倒少量油，把肉块放入翻炒。过一小会儿，肉中的油脂会逐渐渗出，这时放入大料一同翻炒。等每一块肉都呈金黄色，盛出备用。
4. 这时将锅中的油倒出1/4，准备炒糖色。把火调小，油温不要高，将白砂糖倒入，慢火烧至溶解呈黄色，过程中要不停地轻轻搅拌。等到有气泡出现，赶快把炒过的猪肉放进去翻炒，至均匀沾满糖汁即可。
5. 然后全体出动，依次放入干红辣椒、葱段、姜片、桂皮、料酒、老抽、板栗。
6. 最后来个“水淹七军”——倒入温水，没过肉面。盖上锅盖用大火煮开后，改小火炖40分钟，等到肉熟汤浓即可。

温馨提示：

1. 最后收汤的时候可依据个人喜好，或者多保留些汤，或者一直将汤汁收干。油汪汪酱色十足的一盘红烧肉，汤少肉味绝顶醇厚，汤多了拌米饭天下无敌！但是喜欢汤少的要注意千万别烧糊了锅，前功尽弃。
2. 肉蔻、丁香、花椒、草果、香叶等都是红烧肉的金牌配料，可以放一些，但不宜多放，以免抢了肉味。





皇帝钦点过的红烧狮子头

准备及烹饪时间：50分钟

特色：

又浓又亮的酱汁包裹在这几个诱人的大丸子上，无论是品相还是味道全都完美得无懈可击，完全找不到拒绝它的理由。据史料记载，当年隋炀帝乘龙舟南下，遇扬州四景，甚是留恋，于是就命御厨以四景为题创制四道菜肴，其中一道“葵花斩肉”便是今天餐桌上的狮子头的前身，但“狮子头”这个名字是到唐朝的时候才有的……

主料：		桂皮	10g
猪肉馅	500g	香叶	2片
荸荠	100g	调料：	
辅料：		盐	1小匙
鸡蛋	3个	白糖	20g
葱段	20g	鸡精	1小匙
姜片	10g	酱油	25ml
馒头渣	适量	料酒	1大匙
姜末	25g	胡椒粉	1/2小匙
葱末	10g	淀粉	20g
花椒	5g	高汤	150ml
大料	10g	油	适量

做法：

1. 荸荠削去皮，洗净切碎备用，取2个鸡蛋煮熟，去壳备用。
2. 把切碎的荸荠和猪肉馅搅在一起，加入盐、鸡精、鸡蛋1个、胡椒粉、料酒、淀粉、2小匙酱油、姜末、葱末，顺着同一个方向用力搅拌均匀，使肉馅上劲，然后放入馒头渣搅拌均匀，馒头渣的作用是为了使口感松软。
3. 将煮好的鸡蛋包入肉馅当中制成大丸子，每个丸子中间都包一个。
4. 锅中放油烧热，看到轻微的油烟之后，把做好的大肉丸子放入锅中炸至表面金黄后取出。
5. 锅里面放入大丸子，加入高汤、葱段、姜片、花椒、大料、桂皮、香叶、酱油、白糖烧沸。改成小火，“咕嘟咕嘟”差不多30分钟左右，最后收汁即可。切开一看，还有惊喜在里面哦！

温馨提示：

1. 选肉馅的时候要注意别选全瘦肉的，最佳选择是肥三瘦七。
2. “咕嘟”的时候，要不时地把下面的汤汁用勺舀上来，浇在丸子的表面。







1



2



3

到他乡也想念的味道——蛋皮肉卷

准备及烹饪时间：30分钟

特色：

小的时候，这蛋皮肉卷是家里款待宾客的上品，也是印象中的奢侈品，就连制作的时候，也是和家人一起忙活得热火朝天，只要一想起那香香的味道心里就美滋滋的。今天，生活好了，蛋皮肉卷再也不是什么奢侈品，但那肉香和蛋香交织出来的味道却是走到哪里也忘不掉的……

主料：

鸡蛋 3个
面粉 50g
肉馅 150g

辅料：

葱末 1小匙
姜末 1小匙

调料：

盐 1小匙
鸡精 1小匙
酱油 2小匙
香油 少许
油 少许

做法：

1. 将鸡蛋打散，加少量面粉搅拌均匀制成蛋糊。在平底锅中放少许油，将蛋糊摊成蛋饼。可别摊糊了哦！
2. 肉馅中放入葱末、姜末、盐、酱油、香油、鸡精，顺着同一个方向用力搅拌均匀，直到觉得肉馅有韧劲为止。
3. 将肉馅平铺在蛋饼上，慢慢地卷起，使其完全卷入蛋饼中。卷的时候可要小心不要卷破哦！
4. 蒸锅中放入适量清水烧开，将卷好的蛋饼上锅蒸15分钟左右至熟即可。

温馨提示：

蛋饼不要摊得过大，煎蛋饼的时候要翻面，这是件考验手下功夫的事情，可别搞砸了哦！另外，做这道菜还需要一点技术，主要是在卷蛋饼的过程中，所以做的时候一定要耐心慢慢来。失败了也不怕，最多就当是肉馅炒鸡蛋了，味道也是相当不错的。





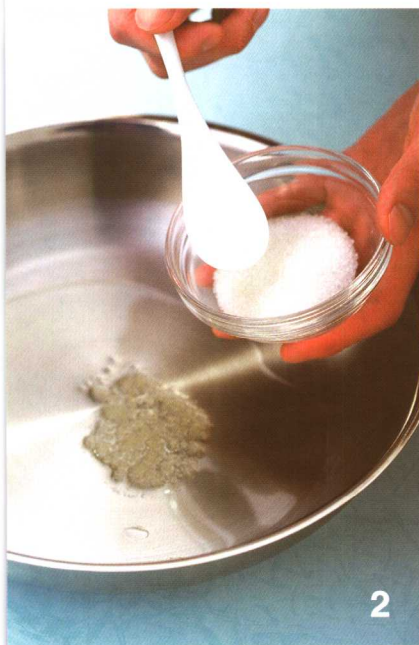
1

爱也是这个味——糖醋排骨

准备及烹饪时间：60分钟

特色：

酸酸甜甜的味道总是能将人们对美食的迷恋最大化，比如这道糖醋排骨，让人越吃越有食欲，所以到最后盛糖醋排骨的盘子往往是最干净的一个。生活中也充满了这酸酸甜甜的滋味，比如说爱情，甜中带着酸，酸里包着甜，就是这味道，不知多少人沉迷其中……



2

主料：

猪小排 600g

调料：

盐 1小匙

白糖 2大匙

辅料：

葱段 15g

白砂糖 1大匙

姜块 20g

醋 3大匙

花椒粒 10g

酱油 1大匙

料酒 1大匙

水淀粉 2小匙

油 适量

做法：

1. 将排骨剁成小块，放入沸水中飞水，除去血沫，洗净备用。锅中放入洗净的排骨，加入清水、葱段、姜块、花椒粒，再往锅中放入少许盐和1/2小匙醋，这样不但可以去腥，排骨也更好熟一些。放好后先用大火烧开，再转小火炖煮40分钟左右。

2. 将煮熟的排骨捞出沥干水分。锅中放油烧至温热，放入白砂糖炒糖色。然后将排骨放入翻炒均匀，因为排骨刚煮过，水分很多，翻炒的目的就在于将排骨炒干一些。

3. 最后将醋、白糖、酱油、料酒、水淀粉兑成调味汁，倒入锅中炒匀收汁，使排骨均匀挂汁即可。忍住！忍住！可别现在就对盘中美食进行扫荡，这道菜其实放得凉一些之后更加好吃。



温馨提示：

还有一种用番茄酱做糖醋排骨的方法，味道和色彩都不错。就是用白糖、番茄酱、醋、盐兑成调味汁，最后淋入炒匀即可，番茄酱主要是挂色用的，不用放太多。