



好爸爸 都会做几个拿手菜

TONY爸爸的千万人气食谱

© TONY爸爸 著

这不只是TONY的人气食谱，更是关于父爱的实践。

→ 新浪点击率过
100000000
☆ 美食名博



广东旅游出版社

（广州）· 北京 · 长沙 · 杭州 · 深圳 · 珠海

好爸爸 都会做几个拿手菜

TONY爸爸的千万人气食谱

© TONY爸爸 著



这不只是TONY的人气食谱，更是关于父爱的实践。



廣東旅游出版社

GUANGDONG TRAVEL & TOURISM PRESS

悦读书·悦旅行·悦享人生

图书在版编目 (C I P) 数据

好爸爸都会做几个拿手菜 : TONY爸爸的千万人气食谱 / TONY爸爸著. -- 广州 : 广东旅游出版社, 2013.10

ISBN 978-7-80766-687-5

I. ①好… II. ①T… III. ①食谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第217828号

策划编辑: 张晶晶

责任编辑: 张晶晶

装帧设计: 谢晓丹

图片摄影: Tony

责任技编: 刘振华

责任校对: 李瑞苑 刘光焰

广东旅游出版社出版发行

(广州市越秀区先烈中路76号中侨大厦22楼D、E单元 邮编: 510075)

邮购电话: 020-87348243

广东旅游出版社图书网

www.tourpress.cn

深圳市希望印务有限公司印刷

(深圳市坂田吉华路505号大丹工业园二楼)

开本: 787毫米×1092毫米 16开

印张: 11

字数: 65千字

版次: 2013年10月第 1 版

印次: 2013年10月第 1 版第 1 次印刷

印数: 1-5000册

定价: 35.00元

版权所有 侵权必究

本书如有错页倒装等质量问题, 请直接与印刷厂联系换书。

当初接受出版社约稿时，小张编辑郑重地告诉我一定要认真写好书的序言。我一听，压力山大，出书还要为自己吆喝吗？不是说“酒香不怕巷子深”嘛！我在新浪美食界可是名博，点击量超千万，粉丝无数。不过仔细一想，我出书还是第一次，所以“吆喝”一下还是有一定必要的。

写这本书之前，我在新浪上有个极具知名度的美食博客，叫“Tony小屋”。我写的内容包括亲子生活、教育探讨和美食制作，从爸爸的角度记录我家儿子的成长。在我的博客里，我一直和大家讨论这个问题，到底什么样的方法才是最好的育儿方法。我发现不管我们掌握多少的育儿知识，最终适合别人的方法未必适合自己的孩子。所以，最好的育儿方法是和孩子做朋友，自己走进孩子的世界，多和孩子交流。

我虽然从事教育行业，是一名普通的高中英语老师，但绝不是一名教育专家。所以我是不敢贸然地告诉大家如何教育孩子才是正确的做法。我的博客最最重要的是和大家分享我为家人做的美食，而我之所以赢得这么多读者认可也是因为其中认真、有创意的美食分享。所以，在这本书中我主要是和大家分享“Tony小屋”中最天然、高人气的菜肴制作方法，把最省时、最省事的做菜方法介绍给大家。毕竟，让孩子吃好每一餐、使之有个健康的体魄是每个家长的第一心愿。

现在社会大家都很忙，工作压力又大，又要照顾小孩，真的会让人力不从心。平时给家人做菜总觉得想不出什么好花样，所以Tony在这本书里给大家推荐的都是简单的家常菜和家常面点，用简单的食材搭配出不同的营养，甚至在周末的时候我们可以和孩子一起动手，这是亲子的最好时光，让孩子体会到父母的爱与关心。

家常事，家常菜，希望大家喜欢我的美食书。

CONTENTS

目录

7 独家秘籍，打造孩子最爱的10道特色菜

- | | |
|-------------|---------------|
| 8 自制干胡萝卜丝小炒 | 18 “佛跳墙”土鸡煲 |
| 10 鱼香豆腐 | 19 红酒柠香银鳕鱼 |
| 12 香干咸菜炒毛豆 | 21 避风塘风味花蛤 |
| 14 卷心菜炒腊肉 | 22 啤酒牛肉炖五香豆腐干 |
| 16 香肠蒸荔浦芋头 | 25 香椿头千张卷 |

26 ★ Tony的自制配菜酱料大公开

- | | | |
|---------|--------|--------|
| 27 极品鸡精 | 27 咖喱酱 | 28 番茄酱 |
| 28 酸辣酱 | 29 大蒜酱 | 30 芝麻酱 |
| 32 腌萝卜 | | |



33 微创意，让孩子百吃不腻的10道家常菜

- | | |
|------------|------------|
| 34 最经典鱼香茄子 | 45 西芹杏仁炒百合 |
| 36 秘制银杏酱丁 | 46 荷兰豆炒香肠 |
| 38 5分钟青椒肉丝 | 48 豉汁排骨焖苦瓜 |
| 40 大小番茄炒蛋 | 51 完美家常红烧鱼 |
| 42 酸辣土豆丝 | 52 极品凉拌鸡丝 |

53 ★ 孩子特殊时期的营养计划

- | | |
|------------------|-----------------------|
| 53 高考季18道营养午餐 | 54 高考期间，考生营养餐要注意的三大原则 |
| 53 让考生精力充沛的26道面点 | 54 节后营养调节肠胃周计划 |



55 鸡蛋 & 肉菜的美味秘诀

58 鸡蛋

- 58 最经典荷包蛋
- 60 鲜嫩糖水鸡蛋
- 61 鲜嫩炒鸡蛋
- 62 完美蒸水蛋
- 64 冰镇茶叶蛋

66 鸡

- 66 微辣子鸡
- 68 软嫩鸡丁
- 70 葱香白斩鸡
- 72 香气四溢麻油鸡
- 74 香辣薄荷烤翅
- 76 特级凤爪
- 78 无水无油版鸡翅

79 虾

- 79 水晶虾仁西兰花
- 80 火龙果芦笋炒虾仁
- 83 江南版油焖虾
- 84 极品宴客干锅虾

85 鱼

- 85 咸菜春笋煮鱼片
- 86 香煎小黄鱼
- 88 红烧爆鱼
- 90 养生鲫鱼汤
- 92 秘制长江鲥鱼

93 ★说说新锅开锅前的123

93 ★新手入厨必须要知道的10个做菜小常识

96 ★六个绝招让你炒出一盘有滋有味的蔬菜

97 零失误速成全素餐

- | | |
|-------------|--------------|
| 98 酱香小炒素三丁 | 106 海鲜酱炒红菜薹 |
| 99 南极海茸筋炒双蔬 | 107 清炒白芝麻蒜苗 |
| 100 凉拌百合黄花菜 | 108 干煸扁豆 |
| 101 凉拌蓑衣黄瓜 | 110 浓香洋葱炒土豆块 |
| 102 莴苣拌小番茄 | 112 素炒海带结 |
| 104 凉拌黄秋葵 | |

113 星级速成懒人饭 123 私房面“面面观”

- | | |
|---------------|----------------|
| 114 经典蛋炒饭 | 124 原香炸酱面 |
| 116 香浓莴苣菜饭 | 126 爆鱼面 |
| 117 美味芝士焗饭 | 128 芝麻酱拌芝麻面 |
| 118 免治窝蛋牛肉煲仔饭 | 131 极品红烧牛肉面 |
| 120 普罗旺斯风情炒饭 | 133 龙利鱼柳春笋意大利面 |
| 122 泡菜牛肉粒炒饭 | 134 油泼扯面 |
| | 137 花生碎南瓜面 |



139 周末小餐桌

- | | |
|------------|-----------------|
| 140 健康版红烧肉 | 154 ★5分钟切割一只鸭详解 |
| 143 烤羊腿 | 155 红烧酥肉 |

144 叫花子鸡

146 卤牛肉

148 香辣干锅牛蛙

150 梭子蟹炒年糕

152 开胃腐乳老鸭

156 ★做出27道红烧大肉菜后总结出的7个秘诀

157 Tony家的私房面点

- | | |
|---------------|------------------|
| 158 19层牛肉饼 | 168 美味葱油饼 |
| 160 高压锅金丝发面烙饼 | 170 新疆吐鲁番剁肉饼 |
| 162 黑芝麻核桃面饼 | 172 焦糖巧克力橄榄包 |
| 163 无油版椰香酸奶饼 | |
| 164 黄金泡菜饼 | 173 ★和面的常见问题解析 |
| 166 荠菜猪肉煎饺 | 174 ★说说冷水和面与热水和面 |



175 后记



独家秘籍 ◆

打造孩子最爱的 10 道特色菜



当一个家庭有了小孩，就意味着责任重了许多。这其中特别包括为小孩提供营养可口的饭菜。记得Vincent刚出生，我就开始研究6个月后的辅食。到后来我俨然成了半个育儿专家，很多同事的孩子要添加辅食时，我会把经验与他们分享。

随着孩子慢慢长大，他们对食物也开始变得挑剔起来，你会发现婴儿时期做的很有营养的食物孩子渐渐不喜欢了，他们和大人一起吃饭后，尝到了加了盐和许多鲜美调料的菜肴，发觉这些食物远比以前吃的要美味多了。他们开始抗拒吃以前的食物。很多父母会后悔让孩子和大人一起吃饭，其实大人的做法没有错。孩子慢慢长大，就不用专门再给他做菜，不要让孩子觉得自己和别人不一样。如何把健康的食材做成美味的菜肴，这才是我们做父母的在孩子童年期饮食中要关注的重点。

很多父母特别在意菜肴的健康营养，这没有错。但忽视了菜肴的卖相和美味其实也是失败的。我则认为美味和健康同样重要，因为只有孩子喜欢，才能吃得下，美味是实现健康育儿的方法论。很多父母觉得这样很难做到，我这里给大家一个诀窍。没有人能抵挡鲜美的菜肴，可是很多人以为鲜美的口味一定要放鸡精或味精，其实根本用不着，而且大家也都知道过多食用味精或者鸡精对身体也没有好处，我的这本书里就有介绍如何在家里制作最天然的味精，用的就是最天然的香菇和虾米，你在做菜时甚至可以多放点这种天然的味精，不仅让菜更加鲜美，而且还给孩子补钙呢。

博客上的读者留言，总说我的菜肴非常特别，看上去没那么多条条框框的健康讲究，但总要自己出色的食材搭配，色香味俱全。呵呵，“色香”大家都看到了，“味”可只有我家的Vincent和Cute Lady才知道。本章是我挑选的10道独家特色菜，也是孩子最喜欢吃的10道菜，希望你的孩子也会喜欢。



自制干胡萝卜丝小炒



原料：干胡萝卜丝 香菇 青蒜
干张（也叫“豆腐皮”）

调料：食用油 盐 鸡精

干胡萝卜丝的制作

1. 准备几个大一点的胡萝卜，冲洗干净；
2. 把胡萝卜刨成长丝，从头刨到尾，最好不要断，这样的丝才长；
3. 刨好的丝放在阳光下暴晒，三天大太阳就可以晒成干胡萝卜丝了；
4. 一次可以多做点，晒干后放入保鲜袋保存即可，天热后防虫要放入冰箱冷藏。

做法：

1. 干胡萝卜丝和香菇提前浸泡好；
2. 青蒜切成小断，干张和香菇切成丝；
3. 热锅冷油放入浸泡好的胡萝卜丝煸炒；
4. 放入香菇丝和干张丝大火继续煸炒，中途可以边点水边翻炒，点水就是加一点点水，切不可多加；
5. 加盐和鸡精（或者省略）调味撒上青蒜再翻炒片刻即可出锅。



Tony爸爸说

很多人会说，为什么新鲜的胡萝卜不吃去做干胡萝卜丝。因为要尝试才会有发现，要不然我们怎么会吃到美味的干香菇，怎么会有梅干菜和榨菜、咸菜的诞生呢？不同的加工就会形成不同的口感。用四个字来形容干胡萝卜丝就是——奇香无比。就好比新鲜的香菇和干香菇，味道和营养自然也是各有千秋，但是更多人还是喜欢干香菇，因为干香菇味道更香，更有咬劲。那么干胡萝卜丝也是这样。干胡萝卜丝制作非常简单，在家里准备一些，有时忙没时间去菜市场，可以用这些干货照样做出美味。而且从我的育儿经验来看，小孩子也会更接受干胡萝卜丝。





鱼香豆腐



原料：干豆腐 土豆 黑木耳 青椒

调料：蒜蓉 生姜丝 豆瓣酱 白糖 酱油 鸡精

做法：

1. 浸泡好黑木耳；
2. 土豆切丝后冲水；
3. 干豆腐沿着纹路切成四块；
4. 锅中放一点油，把豆腐煎到两面金黄后拿出备用；
5. 锅中重新放少许油，放入蒜蓉和生姜丝，小火煸炒出香味；
6. 加一勺豆瓣酱继续煸炒；
7. 加入土豆丝；
8. 加入前面煎好的豆腐；
9. 加入两小勺左右酱油上色；
10. 加入开水到豆腐的二分之一处；
11. 加入一勺白糖，烧开后继续大火烧1分钟左右；

12. 加入黑木耳，继续烧1分钟；

13. 加入青椒丝，开始颠锅，让食材充分吸收汤汁到快收干；

14. 加入鸡精，淋上香油就可以出锅了。

Tony爸爸说

为什么叫鱼香豆腐呢？八大菜系中的川菜以调味著称：一菜一格，百菜百格。就是指用三椒（辣椒、花椒、胡椒）和葱、姜、蒜等普通的调味品，调制出多种复合味：如家常味、咸鲜味、鱼香味、荔枝味、怪味等23种之多。鱼香味即是其中之一，以鱼香肉丝为代表。鱼香茄子则是以同样的调味手法烹饪而成的菜品。因此，鱼香并不是指真的有鱼，而是指一种独特的风味。一般我们自己做的时候用蒜、姜和豆瓣酱就能调制出这个鱼香味。

小炒要点提示

1. 豆腐要买干豆腐，北方人叫北豆腐。这种豆腐含水少，比较结实，烹饪时不会散。
2. 豆腐一定要煎到两面金黄。传统做法是要把豆腐油炸过的，我觉得没有必要，放一点点油照样可以把豆腐煎到两面金黄，健康而且美味不减。
3. 鱼香豆腐的配料也不是固定的，有人加生姜丝，也有加胡萝卜丝、笋丝，放土豆丝我发现也一样美味，而且这个食材大家又容易找到。
4. 土豆切成丝后一定要在水里冲一下，那么炒的时候才不会粘连或者粘锅的。
5. 鱼香味的调制，豆瓣酱、生姜和蒜应该是不能少的，这是鱼香味最基本的调制原料，复杂的太麻烦

就不介绍了。

6. 因为豆瓣酱很咸，所以放一勺就可以了，但颜色不够深不好看，这时可以加点老抽来上色。记住，这道菜千万不要加盐，否则会很咸的。
7. 黑木耳不需要长时间烹煮，否则营养会流失，所以是在后面放。
8. 做鱼香豆腐一定要记得加点糖，那样的豆腐才真正的鲜美，咸中带些微的甜，实在是美味。

P.S 大热天吃豆腐是不错的选择。它味甘性凉，具有益气和中、生津润燥、清热下火的功效，可以消渴、解酒等。





香干咸菜炒毛豆

原料：毛豆 香干 咸菜 肉丝

调料：食用油 生粉 料酒 盐 白糖

做法：

1. 毛豆剥好后先蒸熟备用；
2. 香干切成细条，咸菜洗干净后切碎；
3. 瘦肉切成肉丝后加入生粉和料酒腌制15分钟；
4. 热锅冷油；
5. 加入咸菜；
6. 加入肉丝一起翻炒；
7. 加入蒸熟的毛豆翻炒一会；
8. 加入香干细条翻炒；
9. 加一点盐调味，加一点白糖提鲜就可以出锅了。



Tony爸爸说

在这道菜里咸菜功不可没。咸菜可以调节胃口，增强食欲，但是多吃也不好，所以咸菜的用量不多，就拿来提味。肉丝、香干，加上毛豆都是很有营养的，再加上一碗白粥，补充能量，十足美味。





卷心菜炒腊肉



原料：腊肉 卷心菜

调料：食用油 干辣椒 大蒜 生姜 料酒 白胡椒粉 香油

做法：

1. 腊肉清洗后切成薄片；
2. 卷心菜清洗干净后用手撕成碎块；
3. 大蒜去皮，干辣椒和生姜都切成丝；
4. 先把腊肉放入冷水里，烧开后煮一分钟焯水，拿出备用；
5. 热锅中放少量冷油，放入焯过水的腊肉煸炒出香味；

6. 加入大蒜煸炒出香味；
7. 放入辣椒丝和生姜丝煸炒一会；
8. 加入撕好的卷心菜，翻炒几下；
9. 加小半碗水盖上锅盖；
10. 感到卷心菜焉下去了就可以打开锅盖调味；
11. 放入白胡椒粉、一点料酒和一点盐（如果有必要）翻炒几下；
12. 最后淋上香油就可以出锅了。



这样处理腊肉的好处

1. 有些人认为腊肉焯水把肉的鲜气都流失了。其实不会，焯水的时间那么短，而且焯水最大的好处是把腊肉多余的油脂去掉一部分。

2. 焯水后再煸炒腊肉，这样可以进一步去除里面的油脂的同时，可以让腊肉的口感发生变化，腊肉吃起来更加有嚼劲，还有很Q的感觉。





香肠蒸荔浦芋头



原料：荔浦芋头 广式腊肠 胡萝卜

调料：头抽（可以用生抽加白糖调制） 食用油 葱

做法：

1. 荔浦芋头去皮后切成1厘米厚的薄片，我买的这个荔浦芋头3斤多重，所以切小半个就足够了；
2. 把芋头片冲洗，去掉表面的黏液；
3. 广式腊肠斜刀切成薄片；

4. 把芋头片叠加在一起，放入盘子里，两片芋头片中间放两片腊肠；
5. 把胡萝卜刨成丝，撒一些在上面；
6. 上锅大火蒸15分钟；
7. 锅里放一点油加入头抽，煮开后撒上葱，淋在蒸好的芋头上就做好了。

制作要诀提示

1. 芋头尽可能切得薄一点，厚了的话，蒸的时间就要适当延长；
2. 切好的芋头片要在水里冲洗去除表面的黏液，这样芋片才不会粘连在一起；
3. 蒸好的芋头片已经有了腊肠的滋润，但为了让味道更突出我们就要准备个酱汁淋在上面；
4. 酱汁我用的叫“头抽”，如果你没有，可以用生抽，加点白糖煮开后就可以。