

幸福小“食”光

呛辣重味好下饭  
麻婆豆腐

汇集网友热搜

100 道人气菜品大公开 .....

# 点击率超高的网络美食



甘智荣 主编

鲜辣香酥的下饭菜  
宫保鸡丁



再辣也要吃过瘾  
水煮鱼

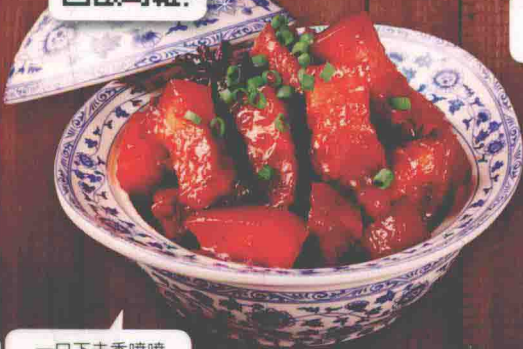


“香”濡以沫  
豆角烧茄子



扫一扫二维码  
魔法料理一码

一口下去香喷喷  
红烧肉



中国纺织出版社

让做菜变得更简单。  
手机扫一扫，即可观看制作视频，  
全书附赠45个二维码，

幸福小“食”光

# 点击率超高的网络美食

甘智荣 主编



 中国纺织出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

点击率超高的网络美食 / 甘智荣主编. —北京:  
中国纺织出版社, 2017. 3  
(幸福小“食”光)  
ISBN 978-7-5180-3141-2

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第294980号

摄影摄像: 深圳市金版文化发展股份有限公司  
图书统筹: 深圳市金版文化发展股份有限公司

---

责任编辑: 卢志林      特约编辑: 费子琴  
责任印制: 王艳丽

---

中国纺织出版社出版发行  
地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124  
销售电话: 010-67004422 传真: 010-87155801  
<http://www.c-textilep.com>  
E-mail: [faxing@c-textilep.com](mailto:faxing@c-textilep.com)  
中国纺织出版社天猫旗舰店  
官方微博<http://weibo.com/2119887771>  
深圳市雅佳图印刷有限公司印刷 各地新华书店经销  
2017年3月第1版第1次印刷  
开本: 710×1000 1/16 印张: 10  
字数: 103千字 定价: 39.80元

---

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

# 目录

CONTENTS

## Chapter 1

## 让做菜变得更简单的窍门



- 010 选好食材做好菜
- 013 正确焯水，让烹饪时间减半
- 014 巧妙调味，味道更佳
- 016 菜肴口感提升的秘诀



- 
- 019 米饭一扫光·红烧茄子  
020 女人人得厨房必会的菜·糖醋排骨  
021 “浓妆艳抹”的诱惑·红烧排骨  
023 这酸爽真够味·酸菜鱼  
025 再辣也要吃过瘾·水煮鱼  
027 酸甜纯香带鲜味·糖醋鲤鱼  
028 一口下去香喷喷·红烧肉  
029 不败的家常菜·酸辣土豆丝  
031 夏日宵夜标配·麻辣小龙虾  
032 据说 99% 的男人都爱吃·回锅肉  
033 醇浓卤味之魂·酱牛肉  
035 呛辣重味好下饭·麻婆豆腐  
036 无鱼却有鱼香味·鱼香茄子  
037 鸡翅也疯狂·红烧鸡翅  
039 勺子君，快到碗里来·鸡蛋羹  
040 排骨也不敢“单挑”·土豆烧排骨  
041 文火慢炖出好味·土豆炖牛肉  
043 脂肪是味美的源头·干锅肥肠  
044 下酒美味端上桌·泡椒凤爪  
045 鲜辣香酥的下饭菜·宫保鸡丁  
047 “香”濡以沫·豆角烧茄子  
048 南北通吃的一道经典菜·红烧牛肉  
049 下厨要学的第一道菜·西红柿炒鸡蛋  
051 酥烂形不碎·东坡肉  
053 滑嫩香酱烧入味·红烧豆腐  
054 酱料是关键·豆瓣鲫鱼  
055 微辣喷香家常味·干煸豆角  
057 味道最是鲜美·清蒸鲈鱼  
058 大海的味道·凉拌海带  
059 酒香醇厚鸭入味·啤酒鸭  
061 PK 糖醋里脊，你爱哪种酸甜·锅包肉  
063 传统老北京风味菜·京酱肉丝





- 064 味如其名 • 口水鸡
- 065 酸甜香脆好滋味 • 糖醋里脊
- 067 寓意“代代有余” • 红烧带鱼
- 068 黑得有腔调 • 凉拌木耳
- 069 时令鲜蔬一锅出 • 地三鲜
- 071 麻辣鲜香，四味俱全 • 毛血旺
- 072 简易上手的河鲜 • 辣炒蛤蜊
- 073 营养丰富且均衡 • 木须肉
- 075 粉丝吸满浓浓汤汁 • 蚂蚁上树
- 076 鸡翅也爱喝可乐 • 可乐鸡翅
- 077 清淡又鲜美 • 盐水虾
- 079 佳偶天成味自香 • 香菇油菜
- 080 汤鲜菜甜好清爽 • 上汤娃娃菜
- 081 清清爽爽味也好 • 蒜蓉西蓝花
- 083 火辣辣开场 • 水煮肉片
- 084 舌尖上的“苦乐年华” • 苦瓜炒蛋
- 085 贴秋膘的开胃菜 • 粉蒸牛肉
- 087 麻辣江湖里的重头戏 • 辣子鸡
- 088 防寒温补首选 • 葱爆羊肉片
- 089 咸香软糯，肥而不腻 • 梅菜扣肉
- 091 不用刀切的酸辣味 • 手撕包菜
- 093 酸甜鲜香好美味 • 糖醋带鱼
- 094 好菜在农家 • 农家小炒肉
- 095 深海里游出来的美味 • 酱爆鱿鱼
- 097 大美天成鲜味汤 • 什锦豆腐煲
- 098 春日里的养生菜 • 韭菜炒鸡蛋
- 099 一股森林的幽香 • 松仁玉米
- 101 外焦里嫩，满口葱香 • 锅塌豆腐
- 103 香浓软糯好入味 • 红烧土豆
- 104 老少咸宜的一道菜 • 鱼香肉丝
- 105 怎么做都不会失败 • 辣椒炒鸡蛋
- 107 一清二白 • 小葱拌豆腐

- 108 豆腐也爱重口蛋•皮蛋豆腐
- 109 甜滋滋吃不腻•拔丝苹果
- 111 水果入菜味更美•咕鲁肉
- 113 5分钟上桌的家常菜•辣拌土豆丝
- 114 感情深一锅焖•土豆炖鸡块
- 115 素面朝天也动人•萝卜素丸子
- 117 拉不断的甜蜜丝•拔丝红薯
- 119 好吃到连壳也不放过•椒盐基围虾
- 120 好吃过瘾的米饭杀手•尖椒炒猪肚
- 121 外焦里嫩香辣爽口•干锅排骨
- 123 清淡蔬菜也爱重口味•红烧冬瓜
- 125 天生一对的经典搭配•西红柿炖牛腩
- 126 吃过实再难割舍•香辣虾
- 127 既当主食又当菜•香卤茶叶蛋
- 129 冬日驱寒又滋补•萝卜炖牛肉
- 131 家中常备的下酒菜•老醋花生
- 132 味美益身,柔软香润•蒜泥茄子
- 133 细腻滑嫩味道美•红烧肉丸子
- 135 丰收景象惹人爱•东北乱炖
- 137 质朴好味很下饭•肉末茄子
- 138 蚝油一招鲜•蚝油生菜
- 139 味道鲜美营养好•清蒸多宝鱼
- 141 爽口开胃大口扒饭•香辣干锅花菜
- 143 舌尖上的大东北•小鸡炖蘑菇
- 144 蟹肥膏黄味鲜美•清蒸螃蟹
- 145 正宗的东北大菜•猪肉炖粉条
- 147 外酥里嫩味道香•牙签肉
- 149 停不了嘴的吮指香辣味•香辣蟹
- 150 饭桌上的山野滋味•干锅青笋腊肉
- 151 热乎乎的“周末菜”•干锅土豆鸡
- 153 海鲜味美蒜香浓•蒜蓉粉丝蒸扇贝
- 154 最爱那一缕蒜香味•蒜香口蘑
- 155 外酥里嫩好吃不腻•锅塌茄盒
- 157 来自大地与海洋的馈赠•香芹辣椒炒扇贝
- 159 最接地气的家常美味•白菜炖豆腐
- 160 香菇鸡蛋两相宜•香菇炒鸡蛋



幸福小“食”光

# 点击率超高的网络美食

甘智荣 主编



 中国纺织出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

点击率超高的网络美食 / 甘智荣主编. —北京:  
中国纺织出版社, 2017. 3  
(幸福小“食”光)  
ISBN 978-7-5180-3141-2

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第294980号

摄影摄像: 深圳市金版文化发展股份有限公司  
图书统筹: 深圳市金版文化发展股份有限公司

---

责任编辑: 卢志林                      特约编辑: 费子琴  
责任印制: 王艳丽

---

中国纺织出版社出版发行  
地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124  
销售电话: 010-67004422 传真: 010-87155801  
<http://www.c-textilep.com>  
E-mail: [faxing@c-textilep.com](mailto:faxing@c-textilep.com)  
中国纺织出版社天猫旗舰店  
官方微博<http://weibo.com/2119887771>  
深圳市雅佳图印刷有限公司印刷 各地新华书店经销  
2017年3月第1版第1次印刷  
开本: 710×1000 1/16 印张: 10  
字数: 103千字 定价: 39.80元

---

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

# 前言

## PREFACE



有这么一群人，寻遍街头巷尾，花费大把时间探访各种大酒店、老字号、苍蝇馆，仅仅是为了品尝到最美味的菜肴。而品尝后又对美食念念不忘，再自己钻研制作，使菜肴更加完美。这就是食客。

古代食客喜欢做的是把美食写成诗，供友人及后代品味。就如苏东坡，走到哪、吃到哪、写到哪，不但曾做出“日啖荔枝三百颗，不辞长作岭南人”这种脍炙人口的美食名句，还四处品尝美食，用当时并没改良过、味道不太好的猪肉做出了“东坡肉”这道流传千古的名菜，是那个时代真正的食客。

而现代的食客，更喜欢用手机拍下自己吃到的美味，以互联网为媒介，“晒”给自己的亲朋好友看。而有时候，只吃不过瘾，还会小露一手，把自己做好的美食传上网络，让更多人看到美食、学做美食。

本书搜罗了 100 道网络上点击率超高的人气菜，菜式变化多样，除了大家普遍喜爱的家常菜，也有异国风味菜，还囊括众多烹饪方法和口味，酸甜、酸辣、凉拌、开胃、重口味……超下饭的多种菜肴任您选择。以简单易懂的文字表述制作步骤，还有贴心的二维码，扫一扫就可见高清视频，新手入厨也能取得成功。让美食不只是纸上谈兵，而是唾手可得，让您在家动手就可制作心仪的美味。



# 目录

CONTENTS

## Chapter 1

## 让做菜变得更简单的窍门



- 010 选好食材做好菜
- 013 正确焯水，让烹饪时间减半
- 014 巧妙调味，味道更佳
- 016 菜肴口感提升的秘诀



- 019 米饭一扫光·红烧茄子  
020 女人人得厨房必会的菜·糖醋排骨  
021 “浓妆艳抹”的诱惑·红烧排骨  
023 这酸爽真够味·酸菜鱼  
025 再辣也要吃过瘾·水煮鱼  
027 酸甜纯香带鲜味·糖醋鲤鱼  
028 一口下去香喷喷·红烧肉  
029 不败的家常菜·酸辣土豆丝  
031 夏日宵夜标配·麻辣小龙虾  
032 据说 99% 的男人都爱吃·回锅肉  
033 醇浓卤味之魂·酱牛肉  
035 呛辣重味好下饭·麻婆豆腐  
036 无鱼却有鱼香味·鱼香茄子  
037 鸡翅也疯狂·红烧鸡翅  
039 勺子君，快到碗里来·鸡蛋羹  
040 排骨也不敢“单挑”·土豆烧排骨  
041 文火慢炖出好味·土豆炖牛肉  
043 脂肪是味美的源头·干锅肥肠  
044 下酒美味端上桌·泡椒凤爪  
045 鲜辣香酥的下饭菜·宫保鸡丁  
047 “香”濡以沫·豆角烧茄子  
048 南北通吃的一道经典菜·红烧牛肉  
049 下厨要学的第一道菜·西红柿炒鸡蛋  
051 酥烂形不碎·东坡肉  
053 滑嫩香酱烧入味·红烧豆腐  
054 酱料是关键·豆瓣鲫鱼  
055 微辣喷香家常味·干煸豆角  
057 味道最是鲜美·清蒸鲈鱼  
058 大海的味道·凉拌海带  
059 酒香醇厚鸭入味·啤酒鸭  
061 PK 糖醋里脊，你爱哪种酸甜·锅包肉  
063 传统老北京风味菜·京酱肉丝





- 064 味如其名 • 口水鸡
- 065 酸甜香脆好滋味 • 糖醋里脊
- 067 寓意“代代有余” • 红烧带鱼
- 068 黑得有腔调 • 凉拌木耳
- 069 时令鲜蔬一锅出 • 地三鲜
- 071 麻辣鲜香，四味俱全 • 毛血旺
- 072 简易上手的河鲜 • 辣炒蛤蜊
- 073 营养丰富且均衡 • 木须肉
- 075 粉丝吸满浓浓汤汁 • 蚂蚁上树
- 076 鸡翅也爱喝可乐 • 可乐鸡翅
- 077 清淡又鲜美 • 盐水虾
- 079 佳偶天成味自香 • 香菇油菜
- 080 汤鲜菜甜好清爽 • 上汤娃娃菜
- 081 清清爽爽味也好 • 蒜蓉西蓝花
- 083 火辣辣开场 • 水煮肉片
- 084 舌尖上的“苦乐年华” • 苦瓜炒蛋
- 085 贴秋膘的开胃菜 • 粉蒸牛肉
- 087 麻辣江湖里的重头戏 • 辣子鸡
- 088 防寒温补首选 • 葱爆羊肉片
- 089 咸香软糯，肥而不腻 • 梅菜扣肉
- 091 不用刀切的酸辣味 • 手撕包菜
- 093 酸甜鲜香好美味 • 糖醋带鱼
- 094 好菜在农家 • 农家小炒肉
- 095 深海里游出来的美味 • 酱爆鱿鱼
- 097 大美天成鲜味汤 • 什锦豆腐煲
- 098 春日里的养生菜 • 韭菜炒鸡蛋
- 099 一股森林的幽香 • 松仁玉米
- 101 外焦里嫩，满口葱香 • 锅塌豆腐
- 103 香浓软糯好入味 • 红烧土豆
- 104 老少咸宜的一道菜 • 鱼香肉丝
- 105 怎么做都不会失败 • 辣椒炒鸡蛋
- 107 一清二白 • 小葱拌豆腐

- 108 豆腐也爱重口蛋•皮蛋豆腐
- 109 甜滋滋吃不腻•拔丝苹果
- 111 水果入菜味更美•咕鲁肉
- 113 5分钟上桌的家常菜•辣拌土豆丝
- 114 感情深一锅焖•土豆炖鸡块
- 115 素面朝天也动人•萝卜素丸子
- 117 拉不断的甜蜜丝•拔丝红薯
- 119 好吃到连壳也不放过•椒盐基围虾
- 120 好吃过瘾的米饭杀手•尖椒炒猪肚
- 121 外焦里嫩香辣爽口•干锅排骨
- 123 清淡蔬菜也爱重口味•红烧冬瓜
- 125 天生一对的经典搭配•西红柿炖牛腩
- 126 吃过实再难割舍•香辣虾
- 127 既当主食又当菜•香卤茶叶蛋
- 129 冬日驱寒又滋补•萝卜炖牛肉
- 131 家中常备的下酒菜•老醋花生
- 132 味美益身,柔软香润•蒜泥茄子
- 133 细腻滑嫩味道美•红烧肉丸子
- 135 丰收景象惹人爱•东北乱炖
- 137 质朴好味很下饭•肉末茄子
- 138 蚝油一招鲜•蚝油生菜
- 139 味道鲜美营养好•清蒸多宝鱼
- 141 爽口开胃大口扒饭•香辣干锅花菜
- 143 舌尖上的大东北•小鸡炖蘑菇
- 144 蟹肥膏黄味鲜美•清蒸螃蟹
- 145 正宗的东北大菜•猪肉炖粉条
- 147 外酥里嫩味道香•牙签肉
- 149 停不了嘴的吮指香辣味•香辣蟹
- 150 饭桌上的山野滋味•干锅青笋腊肉
- 151 热乎乎的“周末菜”•干锅土豆鸡
- 153 海鲜味美蒜香浓•蒜蓉粉丝蒸扇贝
- 154 最爱那一缕蒜香味•蒜香口蘑
- 155 外酥里嫩好吃不腻•锅塌茄盒
- 157 来自大地与海洋的馈赠•香芹辣椒炒扇贝
- 159 最接地气的家常美味•白菜炖豆腐
- 160 香菇鸡蛋两相宜•香菇炒鸡蛋



## Chapter 1

# 让做菜变得更简单的窍门

每天餐桌上的菜肴，  
炒、蒸、炖、煮，或荤或素，千变万化，  
做法却始终是那几种。  
想要菜品的味道在众多菜肴中脱颖而出，  
有些小窍门就显得尤为重要。





## 选好食材做好菜

有句话说“巧妇难为无米之炊”，说的是，如果家里没米，即使巧妇的厨艺再好，也做不出米饭。把这句俗语的意思延伸开来，就可以说，如果没有好的食材，就做不出美味的菜肴。一个烹调者，要想把菜做好，首先就要从选择好食材开始。

### 「猪肉鉴别两法宝」

新鲜猪肉有两个鉴别标准——气味香，手感不黏。

①鲜香无异味：新鲜的猪肉带着固有的鲜香气味，不新鲜的猪肉通常稍有氨味或酸味。经过冷冻的新鲜猪肉，解冻后肌肉色泽、气味、含水量等均正常；过期冷冻肉脂肪暗黄，肌肉干枯发黑，表面有风干氧化斑点，就近闻会有淡臭味，解冻后臭味更浓。

②表面不黏，弹性好：触摸新鲜的猪肉表面，感觉微干或稍湿，但不黏手，弹性好，指压凹陷后能立即复原。不新鲜的肉，摸起来会感觉表面干燥或有些黏手，新切面湿润，指压后的凹陷不能立即恢复，弹性差。



### 「贝壳类选购听声音」

单靠肉眼很难分辨贝壳新鲜与否，可将贝类互相碰撞，如果声音听来像金属般清脆的话，即表示是鲜活的；若是声响空洞，则为死贝。



### 「虾类选购看外观」

虾头与虾身要紧密连接，色泽透明，外壳光滑；虾肉应坚实富有弹性。如外观看不出异状，但虾身已全变黑或头腹断裂，表示含有防腐剂，不可购买。