

萨巴厨房

巧心思 做出好味道

萨巴蒂娜
主编

花尽巧妙心思，教你一手好菜
做法特别简单，材料常见易得



营养巧搭配，制作巧省事，颜值巧漂亮
用点巧心思做出好味道

高颜值高清成品大图，超详细步骤图
赏心悦目的享受

青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

巧心思做出好味道

萨巴蒂娜 / 主 编

图书在版编目 (C I P) 数据

书 名 巧心思做出好味道
主 编 萨巴蒂娜
出版策划 贺 天
策划编辑 刘 丹
文字编辑 宫静静
摄 影 宫静静
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市海尔路182号 (266061)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
邮购电话 13335059110 0532-68068026
策划编辑 周鸿媛
责任编辑 肖 雷 徐 巍
特约编辑 綦 琪
设计制作
制 版 青岛帝骄文化传播有限公司
印 刷 青岛海蓝印刷有限公司
出版日期 2019年6月第1版 2019年6月第1次印刷
开 本 16开 (710毫米 × 1010毫米)
印 张 14.5
字 数 60千字
图 数 859幅
书 号 ISBN 978-7-5552-
定 价 49.80元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068638

建议陈列类别: 生活类 美食类



歌翻唱，菜新烹

我喜欢听各种翻唱的歌。比如王菲的《暗涌》，我认为黄耀明的舒缓版本更好听。但这并不妨碍我用我的小喇叭听了一千遍王菲的“然后天空又再涌起密云”。比如最近很红的《声入人心》，把通俗歌曲用歌剧唱腔演绎出来，别有味道。

做菜也是如此。记得小时候跟妈妈学做菜，妈妈喜欢沿袭古法，而我则好探索又倔强。长大以后，靠自己的好奇心和吃货的本性，改良了不少菜的做法，比如孜然糟溜鱼片，同时加很多奶酪粉和四川泡豇豆的炸酱意面。萨巴厨房的很多菜都有我的点子哦。

我也喜欢同一道菜的不同做法。越是普通的菜，比如番茄炒蛋，越是如此。就如歌手唱同一首歌却都会加入自己对歌曲的领悟一样，演绎越多心越喜悦，最好是别出心裁，心思巧妙。放姜的，放蒜的，大葱炒，洋葱炒，倒醋的，放糖的，不放糖的，倒酱油的，倒香油的，还有加尖椒的，加香菜的。西红柿有炒得“烂醉如泥”的，更有依然保持“傲骨”大块的，鸡蛋单独炒后加入番茄的，番茄先炒出汤然后打鸡蛋和软嫩的豆腐的。最后这一款不但适合下饭，更适合配面条吃。

我吃过最好吃的番茄炒蛋，是一个普通小饭馆做的。厨师把番茄去皮且不说，还特别添加了新疆运过来的番茄酱罐头。这道菜让我那天的心情格外美丽。当然，也许是因为那天他们的服务很贴心。看，哪怕是同一道菜，心境不同，多花一点心思，品尝到的滋味也不同。

在中国，无论是帝王将相，还是贩夫走卒，对美食永远有一颗包容的心。我从来不在乎菜是不是正宗，我只在乎是不是好吃，是不是对我的胃口。

如果您对制作家常菜有自己的巧心思秘诀，欢迎给我来信哦，有机会还可以上我们的图书呢。

萨巴蒂娜

萨巴蒂娜
个人公众订阅号



萨巴小传：本名高欣茹。萨巴蒂娜是当时出道写美食书时用的笔名。曾主编过近百本畅销美食图书，出版过小说《厨子的故事》，美食散文集《美味关系》。现任“萨巴厨房”和“薇薇小厨”主编。

敬请关注萨巴新浪微博 www.weibo.com/sabadina

目录 Contents

第一章 烹饪小知识

- 12/ 食材处理
- 13/ 食材储存
- 15/ 借助新科技
- 16/ 巧用小工具
- 18/ 调料来帮忙
- 19/ 正确烹饪，营养双倍
- 20/ 合理搭配，全家受益
- 22/ 五颜六色，营养多多
- 22/ 造型美丽，养眼开胃

第二章 营养巧搭配



24/ 碧波玲珑塔



26/ 黑色系的补钙菜



28/ 西芹豆干猪头肉



30/ 醋泡花生



32/ 麻酱鸡丝



34/ 青椒炒猪肝



36/ 木耳番茄炒鸡蛋



38/ 塔塔菜炒平菇



40/ 吮指茄汁虾



42/ 培根秋葵卷



44/ 香煎梅花肉



46/ 果手剥虾球



48/ 彩椒鸡丁



50/ 粉丝扇贝



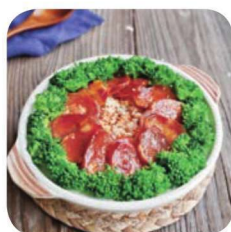
52/ 鲜虾豆腐香菇盅



54/ 蒸土豆牛肉



56/ 蛋奶虾仁



58/ 腊味豆腐



60/ 鸡蓉豆腐



62/ 酸菜肉片炖粉条



64/ 鸭血炖豆腐



66/ 刀鱼炖白菜



68/ 胡萝卜土豆炖牛腩



70/ 秘制烧肉



73/ 香豆角



76/ 凉拌豆腐皮



78/ 香芹双耳



80/ 拌三丝



82/ 凉拌蛏子



84/ 金枪鱼土豆沙拉



86/ 姜汁对虾



87/ 老虎菜



88/ 家常花蛤



90/ 煎小黄花鱼



92/ 煎杏鲍菇



94/ 奥尔良鸡翅



96/ 香菇蒸鸡腿



98/ 蛤蜊蒸蛋



100/ 清蒸草鱼段



102/ 清蒸海鲜



104/ 浇油蒜蓉鱼



106/ 番茄炖鲑鱼



108/ 一锅乱炖



110/ 东坡一品鸡腿



112/ 红糖猪蹄



113/ 水煮河虾



114/ 土豆鸡块



116/ 鲑鱼炖茄子



118/ 快手豆腐花



121/ 腐竹烧香菇

第四章 颜值巧漂亮



124/ 手风琴黄瓜



126/ 彩椒白菜海蜇盏



128/ 杂蔬鲜虾卷



130/ 柠檬鸡肉沙拉



132/ 泡椒双色藕片



134/ 油醋汁彩虹沙拉



136/ 虾仁酱黄瓜



138/ 彩色凉粉



140/ 繁花似锦



142/ 紫甘蓝窝蛋



144/ 小葱海蛎子跑蛋



146/ 温泉蛋洋葱肥牛



148/ 豇豆蛋比萨



150/ 如意福袋



152/ 鲜虾糖果卷



154/ 孔雀开屏鱼



156/ 豆腐盒子



158/ 茄汁无骨鸡翅



160/ 萝卜开会



162/ 豆衣菜肉卷



164/ 雪花基围虾



166/ 剁椒蒸杂蔬



168/ 里脊肉炒双花



170/ 什锦炒素



173/ 海鲜娃娃菜豆腐煲

第五章 食材巧利用



176/ 脆皮豆腐



178/ 蒜蓉南瓜苗



180/ 薄荷牛肉炒蛋



182/ 银鱼炒蛋



184/ 肉末甜菜根



186/ 蒸红薯叶



188/ 豆渣珍珠丸子



190/ 虾酱五花肉蒸茄子



192/ 清柠酸辣鲈鱼



194/ 荷叶糯米鸡



196/ 玉子虾仁



198/ 面拖蟹



200/ 泡菜墨鱼仔



202/ 春笋炖鸡



204/ 山楂排骨



206/ 咖喱三文鱼头



208/ 三杯鸡



210/ 酱油蔬果溏心蛋



212/ 姬松茸芦笋煎鸡胸



214/ 咖喱时蔬



216/ 青椒茄子插皮蛋



218/ 三丝魔芋



220/ 小米蒸排骨



222/ 黄豆啤酒鸭



224/ 香芋蒸排骨



烹饪 小知识

• 食材处理 •

合理地进行食材的预处理,可以极大地缩短料理制备的时间。

蔬菜类

蔬菜类食材焯水一般放在沸水中,遵循先焯水再切的习惯,避免营养物质的流失。蔬菜焯完水后,过凉水冷却,可以最大程度保持蔬菜的色泽和口感。比如制作菜谱中的黑芝麻酱海米豇豆,在凉拌前将豇豆过凉水,可以让豇豆保持翠绿的颜色。



畜肉类

肉类食材氽水需要先放在凉水中,慢慢加热升温,把漂浮在水面的浮沫去掉。突然放入沸水中,肉表面蛋白质会马上凝固,把血污和腥味锁在肉里。比如排骨、猪蹄等,吃之前都需要焯水。

上浆可以在加工过程中防止水分流失,保持肉质鲜嫩的口感。



鸡肉

在煎鸡胸肉时,可以先加入一点淀粉、调料和少量水,用手搓均匀,使鸡胸肉表面挂上一层淀粉糊。



猪肝

加工猪肝时,可以在猪肝片中加一点淀粉,用手搓均匀,使得猪肝表面均匀挂上一层淀粉糊。此方法适用于煎炒炸等烹饪方法。



鸡翅

鸡翅清洗干净加调料拌制，抓揉，密封放入冰箱冷藏腌制。



鱼

去掉内脏、鱼鳃和鱼鳍，清洗干净，加入调味品后，密封放入冰箱过夜腌制。



· 小贴士 ·

好吃入味的肉类，一般需要较长的腌制时间，比如排骨、鸡翅、牛肉和鱼等，要充分入味建议腌制时间大于2小时。需要长时间腌制的食物，可以晚上处理好，放入冰箱过夜。早上直接取出烹饪，入味还省时，尤其适合忙碌的上班族。

食材的切法

食材的切法对菜品的颜值和口感也有影响。在一道菜里，食材的切法一般需要统一。比如拌三丝这道菜，因为豆芽是细长的，所以胡萝卜和海带也都是切成细长的。蒸土豆牛肉，牛肉是块状的，所以土豆也是切成大小类似的块状，既能使成品美观又可以保证食材成熟时间一致。



· 食材储存 ·

排骨

排骨可以剁成块先氽水，氽完水后沥干，按照一次的用量分开放在保鲜盒里，密封冷冻保存，可以保存3个月。



猪肉

猪肉买回来，可以按照烹饪的需求切成丝、片或者块，分成小份放在保鲜盒或者保鲜袋里，冷冻储存，可以保存3个月。比如制作里脊肉炒双花，可以利用现成的里脊肉丝，避免使用时现买耽误时间。



虾仁

夏季是虾比较便宜的季节，可以多买一些，去掉虾头，剥去虾壳，把虾仁分装在保鲜盒里，密封冷冻保存。特别适合匆忙的早晨，或者没有及时买菜的情况使用。比如制作杂蔬鲜虾卷，有了冷冻虾仁，做起来既方便又快速。

玉米粒

秋天是玉米成熟的季节，此时的玉米新鲜还便宜。可以去掉玉米皮，把整个玉米煮熟，玉米粒剥下，装在保鲜袋或者保鲜盒里冷冻保存，可以保存半年。制作一些特殊菜式时，比如如意福袋，添加了玉米粒，菜的口感和颜值都会大大提升。



豌豆粒

豌豆成熟季节，多买一些，去掉皮，把豌豆粒放在开水里煮熟，沥干，装在保鲜袋或者保鲜盒里冷冻保存，可以保存半年。制作玉子虾仁时，添加几颗绿色的豆粒，搭配粉色的虾仁和嫩黄色的豆腐，菜品会出彩很多。

胡萝卜丁

胡萝卜切成小丁，开水里煮熟，沥干，放保鲜袋或保鲜盒里，入冰箱冷冻，可以保存半年。在做豆渣珍珠丸子时，加入橙黄色的胡萝卜丁，菜品的味道和颜色都会更出彩。



辣椒油

辣椒油是很多菜的点睛之笔。可以一次多做一些，放在玻璃瓶中冷藏储存，随用随取。

· 小贴士 ·

很多食材可以提前处理好，放入冰箱冷冻保存。冷冻的食材最好室温解冻，如果赶时间可以用温水解冻，方便省时。冷冻的食材尽量在较短的时间内用完，解冻后要一次吃完，不建议反复冷冻。

· 借助新科技 ·

善于使用新科技一定可以省时，而且会激发出更大的做菜动力。

料理机

菜里经常会用到肉馅、葱姜碎等，传统的方法是用刀剁，费时费力，可以借助料理机制作，效果更好。食材放入料理机几秒钟就可以变成肉馅等材料，非常节省时间。比如制作菜谱中需要用到肉馅的卷心菜福袋和鸡蓉豆腐等。



电饭煲

一些需要长时间炖煮的菜，可以利用电饭煲的预约功能。晚上把菜和调料放入电饭煲，预约开始煮的时间，早上起床就可以吃到香喷喷热乎乎的菜。比如制作菜谱中的东坡一品鸡腿和红糖猪蹄。



巧用小工具

想要省时间，小工具的力量功不可没。别看“我”小，“我”可是有大妙招。



压蒜器



蒜末在制作菜肴时经常用到。用刀剁费时费力，蒜还剁不细。压蒜器可以一下把大蒜压成细腻蒜末，简单快速。



一道佳肴首先要好吃，在造型上再有点新意就锦上添花了。一套压花器有多种花型，便宜好用，可以数秒把胡萝卜片、黄瓜片等变出漂亮的造型。



压花器



刮皮刀



很多食材需要削皮，用传统的刀削皮不仅危险、费时还特别浪费食材，一不小心一半的食材都给削没了。刮皮刀用起来安全、方便、快速，可用来削土豆皮、莴笋皮、胡萝卜皮等。选一个刀片宽一点的，可以削长的黄瓜片、胡萝卜片等，方便做多种造型。