

张磊 著 马伊 摄影

爱上厨房



岁时无声流转，在一方厨房，
细细探索食物与生活的美妙之处。

江苏凤凰科学技术出版社

爱上厨房

张磊 著 马俨 摄影



图书在版编目 (CIP) 数据

爱上厨房 / 张磊著 ; 马俨摄影. — 南京 : 江苏凤凰科学技术出版社, 2017.5

ISBN 978-7-5537-7380-3

I. ①爱… II. ①张… ②马… III. ①家常菜肴—菜谱 IV. ①TS972.127

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第263648号

爱上厨房

著 者	张 磊
摄 影	马 俨
责 任 编 辑	张远文
责 任 监 制	曹叶平 方 晨

出 版 发 行	凤凰出版传媒股份有限公司 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
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京文昌阁彩色印刷有限责任公司

开 本	718mm × 1 000mm 1/16
印 张	14
字 数	235 000
版 次	2017年5月第1版
印 次	2017年5月第1次印刷

标 准 书 号	ISBN 978-7-5537-7380-3
定 价	49.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

PROLOGUE

序言

每天开门七件事：柴、米、油、盐、酱、醋、茶。所谓生活，便是这一户户烟火烹煮出来的，一餐又一餐数出一天又一天，而这一天又一天，就是过日子，就是生活。由此可见，一餐一饭对于生活的意义有多么深刻。

生活要过得精致，一家的饮食自然是马虎不得。有的人总是下馆子，总是固定的菜式，总是浓油赤酱的大肆挥洒，如此“浓妆”掩盖了食材原本的“五官面貌”，更泯去食材本身的味道，明明不同的菜肴却几乎是一个味道。吃多了，那种从美食中找寻的趣味也越来越少，让人越吃越失望。所以，与其这样漫无目的地捕捞，真不如回归自己的厨房，亲自动手烹饪出自己中意的菜肴，这样也会有趣得多。

如何发现烹饪的有趣呢？闲时，你可以逛一逛市场，那案台上摆放着的食材多种多样，荤的、素的，水生的、陆生的，干的、鲜的；作料也是多种多样，有味的、增色的、去腥的。一路找寻，一路挑选，乐在其中。你还可以翻翻美食烹饪书，看看美食电视节目，那烹饪技法更是让人眼花缭乱，蒸、煮、煎、炸、炒、熘……你可以凭着自己的审美，借着各种不同的食材进行组合搭配，从而烹出一道道极具地域特色和个性的风味菜肴，所以川菜多麻辣，粤菜好清淡，东北菜样子朴素，苏州菜颇为清秀……

说罢烹饪的趣味，再来说说烹饪之道。美食不仅要有好味道，还得

有利健康，单凭这两点，吃美食就得顾忌高油、高盐、高脂等事，烹美食要讲究的自然更多了，其中最大的讲究莫过于“自然”二字。

烹制肴饌的自然之道，讲的是依四季晦明变化而为。四季里，各种食材都有属于它的最美时光，它的最美时光便是我们的最美“食光”，所以烹素菜有春韭秋藕的讲究，制荤食亦有春鳖秋鲈的习俗。再比如，苏州的老人们常说一年四季要吃好四块肉：春季酱汁肉，夏季荷叶粉蒸肉，秋季扣肉，冬季酱方。如此这般自然地选材，取其鲜，然后自然地烹调，美食做得有讲究，吃得亦有许多趣味。

老子说：“治大国，若烹小鲜。”厨房就是一方小国，烹者就是一个管理者，凭着自己的性格，凭着自己的生活节奏，自由地将各种食材搭配，辅以相应的作料，并以适当的方法烹调，进而端出一盘盘符合自己风格的菜肴。

美食的意义在于分享，而生活的真谛亦在于分享。认认真真地烹制一桌菜肴，这份美食有食材的真诚，有烹饪的真诚，无论是熟悉的亲人，还是初见的朋友，只一口便能品出其中一二。如此借着这一餐饭，食者打开了胃口，吃得开心满足，烹者看到此场景也颇为畅快。

下厨烹美食，细数好日子。

CONTENTS
目录

功夫火候	见好就熘	蒸致味道
/	/	/
012	010	008



老妈蹄花汤	魔芋烧鸭	酸菜烧鸭血	酸菜豆花	腊肉蒸豆干	麻婆豆腐	泡椒墨鱼仔	剁椒鱼头	干煸牛肉丝	回锅肉
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
053	049	045	041	037	033	029	025	021	017

壹 · 唯辣是瞻

贰 · 轻简小食

酸菜白肉	香菇烧面筋	青蒜炒腊肉	酸辣藕丁	蛤蜊蒸蛋	土豆丝饼	肉丝拉皮	葱香芋艿	山药炒木耳	海鲜日本豆腐
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
095	091	087	083	079	075	071	067	063	059



土豆丝饼



可乐鸡翅

杭椒牛柳	酸汤肥牛	孜然羊肉	红烧猪手	金针菇培根卷	莲藕煲排骨	小炒鸡杂	可乐鸡翅	黄焖鸡	三杯鸡
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
137	133	129	125	121	117	113	109	105	101

叁 · 念念食肉

肆 • 无鲜不席

蟹黄豆腐	/	179	酸菜鱼	/	143
蒜蓉剁椒蒸扇贝	/	175	糟熘鱼片	/	147
豉汁蒸鲍鱼	/	171	干炸小黄鱼	/	151
炸鱿鱼圈	/	167	油焖大虾	/	155
腰果虾球	/	163	滑蛋虾仁	/	159



油焖大虾



百合炒秋葵

伍 • 十分蔬食

尖椒土豆丝	/	221	上汤芦笋	/	185
香菇清炒荷兰豆	/	217	白灼芥蓝	/	189
百合炒秋葵	/	213	彩椒炒茭白	/	193
鸡蛋炒丝瓜	/	209	番茄花菜	/	197
蒜泥茼蒿	/	205	番茄炒鸡蛋	/	201

蒸致味道

关于蒸法的起源，蜀汉时期的嵇周在《古史考》有“黄帝始蒸谷为饭，烹谷为粥”“黄帝作釜甑”的记载。甑即陶甑，为古代的蒸食炊具，与鬲通过镂空的箅子相连，利用鬲中的蒸汽将甑中的食物煮熟。

有了釜、甑这样的炊具，远古的先人们终于不再只是随地挖土坑作灶炕，而是以釜烹粥，以甑蒸饭，如此有粥有饭，饮食与之前“茹毛饮血”的蛮荒状态便渐行渐远，变得越来越文明化。

所谓蒸法，简单来说，就是将原料装于器皿中，以蒸汽加热，使调好味的原料成熟或酥烂入味的烹调方法。

在我国，有着“无菜不蒸”的说法。蒸法的应用对象，在古代中国就不局限于大米，蒸菜、菜饭合蒸都经常出现。再后来，人们的饮食生活中有了小麦的加入，随着面粉磨制技术臻于成熟后，便有了蒸制的面食点心，比如我们常吃的包子和馒头等。

蒸法有粉蒸、清蒸、包蒸、封蒸、炮蒸、扣蒸、酿蒸、造型蒸等。“粉蒸”，即将食材加工处理后，以多种调味拌渍，裹上薄薄的大米粉（或面粉），入蒸笼蒸熟，

比如闽粤特色的粉蒸肉，西安的粉蒸牛羊肉，以及开封的蒸素三丝。而“清蒸”，则将主食材着上简单的几味作料，必要时再加入葱丝、姜丝等去除腥味，其代表菜品当属清蒸鱼了，在调味用油上，河南人通常会淋上少许麻油，浙江人则使用猪油，广东人则偏爱浇豉油。“包蒸”，顾名思义，指将食材包起来，一般多用蛋皮或者荷叶。代表菜式有淮扬风味的荷叶鸡，主料有只鸡肉和猪腿肉，辅料有五香米粉、姜末、盐、味精、酱油、白糖、料酒、猪板油，当然还有嫩荷叶。制作时，首先将嫩荷叶洗净，入热水中稍氽烫，切成15厘米见方的小块；接着将鸡肉、猪肉分别切成小厚片，各盛一碗，以调料腌渍半个小时后，刷上猪板油和用温开水和开的五香米粉；最后，把荷叶逐个铺开，每片放入一块鸡肉和一块猪肉，之后放入笼中，用大火蒸上一个小时即可。“封蒸”，顾名思义，即在蒸主料时，着一物（多见荷叶或者锡纸）封住容器口，然后盖紧盖子直至蒸熟。代表菜式有天门的封蒸腊味，主料有腊猪肉、腊鸡肉和腊鱼，几种腊味合蒸，相得益彰，

吃起来别有一番风味。“炮蒸”，指将初次烹调后的半成品或成品，入碗上笼蒸制，完全蒸熟后，将蒸菜扣入盘内，淋上热油、撒上葱花即可。代表菜式有蒸红肉。这是在北方农村喜宴上必备的一道菜肴，主料为肥肉占多半的五花肉，成品色泽红润，口感软糯。一般随此菜一同上桌的还有白面馒头，馒头夹肉是最地道的吃法。“扣蒸”，指将主料以调料调味后，造型装入碗中，完全蒸熟后再翻扣在盘中，浇上调好的芡汁，代表菜式有八宝饭。八宝饭是江南人的腊八节食俗，主料为糯米，辅料有桂圆肉、莲子、杏干、红豆沙、葡萄干、南瓜子、青红丝、冰糖、水淀粉和猪板油等。“酿蒸”，多流行于粤语区，是将食材原料镶在番茄、苹果、青椒内蒸熟的方法，经典菜式有花酿香菇。“造型蒸”是指用各种造型的花色菜蒸熟后形成预期形状，如银耳血雪塔。

蒸法多种多样，烹调时，有时单独使用，有时将几种蒸法搭配组合，有时还会将蒸法同炸、煮、焖等其他技法搭配，所以蒸菜的造型、味道更是千变万化。不过，无论如何，取以蒸法的目的，始终是以原汁原味为追求。无论主料还是辅料，均应以鲜当道，味道尽量清淡，这样才能烹得一份美味蒸菜。





见好就溜

溜，初始于南北朝时期，当时的“臆鱼”和“白菹”即是其雏形。到了宋朝，则出现了以“醋鱼”为代表的一批菜肴，即在鱼（或是其他原料）加热成熟后，浇上调好的酸味芡汁。而以“溜”为称谓的正式出现时间，则是在清代。在童岳荐所著的食谱书《调鼎集》中，其中就有醋溜鱼的文字记录。

将主食材原料在采用炸、炒、煎、煮等一些其他基本烹饪技法加热成熟后，裹上或淋上调制而成的芡汁（卤汁）的过程就叫作溜。

溜式菜肴的食材选用面相当广泛，一般多是质地细嫩、新鲜无异味的生料，比如新鲜的鸡肉、里脊肉、鱼肉等；然后改刀处理成大小一致的丝、片、丁、条、块等形状，当食材是鱼类时，一般又保留整只，在鱼背上横划两三刀即可。运用溜法烹制的菜肴汁多明亮，吃起来或外焦里嫩，

或滑嫩柔软，口味多样，颇令人喜欢。

依制作方法来分，有焦熘、软熘和滑溜；根据调料上的区别，则有糟熘、糖熘和醋熘。

焦熘，也可称为炸熘或脆熘，是将以刀工处理好的原料，佐以调料腌渍入味后上浆挂糊，然后投入油锅中炸至焦脆，再将事先调配好的芡汁浇淋其上的方法。其特点是汤浓芡亮味道鲜美，吃起来焦脆嫩滑，代表菜式有糖醋里脊、焦熘鱼片和咕嚕肉。

软熘则没有焦熘的油炸工序，是将荤菜（多属鱼类）原料经简单的刀工处理后，先蒸熟或放入沸水锅，并投入葱、姜和料酒，氽熟后取出原料，浇上调好的芡汁，其特点是菜色素雅、口感嫩滑、爽口，代表菜式有西湖醋鱼、软熘绣球虾、熘鸡脯。

滑熘，由滑炒衍化而来，所以熘炒的菜品比滑炒的汤汁要多得多。一般是将改刀处理好的原料，以调料腌渍、加淀粉上浆后，用六七成热的油温，将食材滑炒至熟后，拿来调味的芡汁熘制成菜。滑熘的菜着色泽透亮、光润，吃起来滑嫩鲜香，代表菜式有滑熘里脊片、滑熘玉米笋。



糟熘，是将经改刀后的原料经调味腌渍、淀粉上浆挂糊，以滑炒或焯水加热成熟后，把预先调好的糟香卤汁浇在原料上面即成，代表菜式有糟熘三白、糟熘虾球。

醋熘，和糟熘相近，在烹调中，食醋的投入比例较大，口味偏酸，代表菜式有醋熘白菜、醋熘土豆丝、醋熘肝尖。

糖熘，顾名思义，是注重甜味比例的一种烹调方法，食材以含淀粉较多的薯类为主，比如红薯、山药、荸荠、南瓜等，代表菜例有蜜汁山药、吊地瓜等。

功夫火候

关于火候与烹饪的关系，初有夏商之际伊尹的“火候论”，《吕氏春秋·本味篇》中曾作如此表述：“夫三群之虫，水居者腥，肉攫者臊，草食者膻。臭恶犹美，皆有所以……五味三材，九沸九变，火为之纪，时疾时徐。灭腥去臊除膻，必以其胜，无失其理。”既澄清了食材的不同性质，又交代了对火候的区别认知以及作用。再有，宋朝的苏东坡曾作一打油诗，“待它自熟莫催它，火候足时它自美”，传神般地揭开了火候之于美食的重要性。到了近代，叶圣陶在《未厌集·小病》里写道：“口味咸淡，火候文烈，只要经她的手，便刚好恰当，最合适于我。”火候得当成美食，美食则传递着暖暖的情谊。

火候，简单说来，有两层意思。其一，指火力的大小；其二，指火力的时间长短。以火力区分，火候可分为大火、中火、小火。

俗话说，熟物之法，最重火候。火候是烹调技术的一个重要环节。即使有上好的原料、调料，有精湛的刀工，若是火候不济，食材就会夹生不熟，而且不能完全入味；若是火候过猛，食材就会过烂，失

去了原本鲜嫩爽滑的口感，当然，更糟的情况则会出现焦化、糊化的现象。

烹调菜肴的食材有荤素之分，亦有脆软韧嫩之分；烹调技法多种多样，有炸、炒、炖、蒸、熘等；烹饪的炊具有砂锅、陶罐、铜器和铁器等；而导热传热的媒介又分水、油、蒸汽、盐、砂粒等，每道美食都有种种以上因素的共同作用，如此，对于火候的要求自然也不一样。何时该用小火，何时该用中火，何时该用大火，真的不是一门简单的学问。

一般说来，以小火烹调的菜肴多用炖法和焖法，如此可使原料在长时间地加热过程中充分入味，并能够保持其本身的鲜味，且质地软烂而不老。以清炖黄河鲤鱼为例，首先将鲤鱼去鳞、腮和内脏，在鱼身两侧改双“人”字花刀，洗净后入沸水稍作焯烫，捞出待用；然后取一锅烧热放少许色拉油，下花椒、姜片、葱段、蒜瓣、食盐，淋上白醋、料酒；待香味逸出时，加入高汤和鲤鱼，小火炖上一个小时，放入鸡精，撒上香菜即成。这样清炖的鱼肉质色泽清亮，肉质鲜嫩，而且形状完整。若是以大火炖上一个小时，



情况稍好，鱼肉只是变得老一些、柴一些；情况差一些，鱼肉早已脱形，散入汤中，徒留一锅汤而已。

中火，则适用于以炸法制作的菜肴。在处理鸡脯肉、鱼肉和虾肉等质地软嫩的食材时，过油前一般先用调料和葱花、姜丝等充分腌渍，再拌入淀粉挂糊上浆。如此处理，再经中火炸制，食材才可以炸得外焦里嫩，香味十足。若调以大火，油温持续过高，待里面熟透，外面的包衣已经变得焦黑，味道发苦。

而在以爆法、炒法、涮法、熘法等制作菜肴时，宜采用大火。大火，又称旺火、

烈火，有种“抢火候”的意味，所以使用大火烹调的菜肴，主料以软、脆、嫩为主。大火能使食材迅速加热，纤维急剧地收缩，使食材的水分不易外流，从而保持菜品脆嫩爽滑的口感。比如，在烹制葱爆羊肉等荤类美食时，由于火力不济，羊肉本身含有的水分流失过多，肉质就会变得干瘪、老化，吃起来相当费劲；若是素菜，比如焯烫或是炆炒绿叶蔬菜时，使用大火既能够锁住营养，还能使蔬菜的色泽亮丽，形状美观，不蔫不塌。



唯辣是膽

在明代以前，人们口中的『椒』仅仅只是花椒的特指，如今辣椒大行其道，再以单字称之，难免会让人一时摸不到头脑。

不过，在好食善烹的中国人手里，这外来的辣椒与中国传统的五香

（大小茴香、丁香、桂皮、花椒），

甚至更多各式香料搭配，

缓和了辣的单纯刺激口感，

拓宽了辣的层次和风味，

从而丰富了辣式菜肴的类别，

也让辣有了更广泛的受众……



