



文怡“心”厨房

尚锦文化

文怡 拿手家常菜

文怡 著

- 24道 从小爱吃的菜
- 14道 我的私房菜
- 15道 为厨艺加分的菜
- 12道 简单的烤箱美食
- 14道 菌菇菜
- 11道 健康田园风味
- 10道 夏日的清凉美食



中国纺织出版社



文怡“心”厨房



文怡 拿手家常菜

文怡 著



菜谱文字整理：王芳 郝旻

封面造型：三米概念

参与制作的其他工作人员：王丽华

田 玥

卡通手绘：隋杨

封面化妆：王艺璇

马燕民 马骐 陈晨 王伟

许 宁 申思 冀静 涂迪

 中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

文怡拿手家常菜 / 文怡著. —北京: 中国纺织出版社,
2008.3

(文怡“心”厨房)

ISBN 978-7-5064-4873-4

I. 文… II. 文… III. ①菜谱②散文—作品集—中国—当代 IV. TS972.12 I267

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第022716号

策 划: 尚锦文化 责任编辑: 傅 颖 封面设计: 赵 宁
责任监印: 刘 强 版式设计: 北京水长流文化发展有限公司

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京利丰雅高长城印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2008年3月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 6

字数: 66千字 定价: 19.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社市场营销部调换

前言

酝酿一场美食“阴谋”

当你打开这一页的时候，我正在这里，面露“姜太公钓鱼，愿者上钩”般“阴险”的笑容。我知道，你或许会把这本书带回家去，也或许你已经把它带回家来了。我还知道，在之后的某些日子里，你必然会重蹈我的覆辙，列张长长的采购单，去市场上找寻那些花花绿绿的蔬菜水果，并一头扎进厨房，随之而出的则是一幕幕亲情、友情、爱情，总之是温情的画面。

是的，我承认这是一场美食“阴谋”，做菜其实只是一个载体。我想趁着做菜这会儿工夫，最大程度地给小主妇们“洗脑”，大肆散布“幸福的生活可以被你玩弄于股掌之间”的言论。

很感激我的“同谋”——中国纺织出版社。他们能把我这些“谋害亲夫”的菜品集结成书。我们希望这些美味“家肴”也能给你的生活带来一点点改变，而你又会上去丰富身边更多人的生活，这是一种多幸福的传递啊！

一个人不可能去改变世界，但他总有机会去感染自己周边的一小部分人，而这些人又会像一粒粒的种子，去感染这世界上更多的人，不是吗？

曾经有人问我：“做菜是不是很难，是不是要掌握很多诀窍？”

我答：“是的，有很多，如果你是一个专职厨师的话。但如果你是一个幸福的小女孩儿、小女人、小主妇，只为家人、爱人和朋友做饭，那么这个诀窍就太简单了——爱。”

爱，是决定一道菜成功与否最重要的因素。

那么好吧，现在，你可以先放下这本书了！带着爱，走进你的厨房吧！

快乐其中，享受其中，玩儿转厨房的女人是美丽的！

文怡

2008年3月

心情料理

爸爸的冰棍儿 6

24道从小爱吃的菜

家常木须肉.....	7
鱼香肉丝.....	8
家常肉炒饼.....	9
香浓软糯红烧肉	10
珍珠丸子	11
莲藕腔骨汤.....	12
老北京的烤肉.....	12
酱焖牛肉小土豆	13
葱爆羊肉.....	14
当归羊肉汤.....	14
栗子焖鸡块	15
菇香蒸鸡	16
照烧鸡颈.....	16
家味宫保鸡.....	17
鱼头豆腐汤.....	18
干烧平鱼.....	18
酥炸小黄鱼.....	19
京葱烧虾.....	20
香菇笋丁.....	20
炆拌黄豆芽.....	21
京糕白菜丝.....	22
清香手撕圆白菜.....	22
椒香海带丝.....	23
辣炒什锦藕丁.....	24

心情料理

味精加减法 25

14道我的私房菜

黑四刹.....	26
咸肉菜饭.....	27
香煎火腿芦笋卷.....	28
茭白炒鸡米.....	28
傻瓜版新疆手抓饭.....	29
简易鸡丝凉面.....	30
鸡肉香菇烩什锦.....	31
鸡酱脆皮虾	32



西红柿炒豇豆.....	33
酸辣藕带.....	34
萝卜炒粉条.....	34
私房小炒圆白菜.....	35
清炒四角豆.....	36
香蒜胡萝卜	37

心情料理

菜, 色 38

15道为厨艺加分的菜

茶香胡乱炖.....	39
剁椒腊肉炒臭干.....	40
鸡丝炒拉皮.....	41
麻辣花椒鸡.....	42
泰式海鲜沙拉.....	43
柠香煎三文鱼	44
麻辣小螃蟹.....	45
青蒜辣炒北极虾.....	46
潮汕一品海鲜粥.....	47
香菇火腿蒸鳕鱼.....	48
芫爆土豆丝.....	48
老醋菠菜脯.....	49
油泼鲜笋.....	50
清鲜蚕豆烩时蔬.....	50
剁椒炆拌三丝.....	51



心情料理

附庸风雅 52

12道简单的烤箱美味

香辣金枪鱼匹萨	53
咸火腿脆皮匹萨	54
蒜蓉乳酪焗大虾	55
蒜香乳酪烤脆肠	56
培根鲷鱼卷	56
菠萝烤鸡肉	57
奶酪培根焗薯蓉	58
乳酪火腿烤彩椒	58
奶酪鸡肉焗意粉	59
蒜香烤面包	60
酥香烤扇贝	61
南瓜甜虾饭盅	62

心情料理

心理性肥胖 63

14道菌菇大集合

白背木耳炒花枝	64
木耳脆笋	65
扇贝木耳丝	66
灰树花炒丝瓜	67
酱汁炒鲜蘑	68
芝香菇片	68
牛肝菌火腿焖饭	69
蘑菇五花肉烧萝卜	70
泡椒杏鲍菇	71
香煎姬松茸	72



三色猴头菇	73
奶酪姬松茸炒饭	74
酸辣炆薇菜	75
竹荪煲鸡汤	76

心情料理

女人的消费 77

11道健康田园风味

补血养颜汤	78
清心润肺汤	79
香信红枣花生汤	80
土鸡安眠汤	80
田园蔬菜汤	81
牛蒡红枣煲土鸡	82
黑豆浆+豆渣饼	83
大杏仁蔬菜沙拉	84
鱼腥草鲜虾沙拉	85
香菇田园蔬菜粥	86
养生五米饭	87

心情料理

公主梦 88

10道夏日的清凉美食

爽口三色果冻	89
蜜豆双皮奶	90
酒浸杨梅	91
芒果冰淇淋	92
消暑煮花生	93
水煮菱角	94
祛痘养颜薏米粥	94
多味栗子球	95
柠檬蜂蜜水	96
炼乳红豆沙	96

注意事项

*书里的计量单位换算如下

量取液体时, 1茶匙=5毫升, 1汤匙=15毫升;

量取固体时, 1茶匙~5克, 1汤匙~15克。

比如, 料酒1茶匙为5毫升, 盐1茶匙为5克。

*书里烹调用油是一般家庭常用的植物油、色拉油等, 原料、调料中不再列出。

文怡

拿手家常菜





心情料理

爸爸的冰棍儿



我小时候住在一个大院子里，爸爸每天下班都会带一根冰棍儿给我。院子很大很大，我很小很小，但我只要听到他搬着自行车，轮子碰到院门槛儿，车铃因磕碰而发出的那短暂的“叮铃”声后，就会以冲刺的速度狂奔出去迎接他，不，不是他，是它，我的那根冰棍儿。

有一天，“叮铃”了，狂奔了，站住了，委屈了，失声痛哭了，哭得止不住了，彻底绝望了。

这是我儿时最痛苦也最绝望的经历。今天，我平静地表述和分析一下当时的原因和心理活动：爸爸把车借给妈妈了。妈妈手里是空的。我终日为之等待的飨宴也落空了，虽然她后架上夹着一条她自认为很漂亮的裙子，但那对我一点儿都不重要。

我是在一个普通而舒服的家庭里长大的，没有大喜，没有大悲，日复一日地享受着那份舒服。后来，妈妈说冰棍事件之后，她突然明白，爱一个人就要用她能听懂的语言，她能理解的方式，还要让被爱的人觉得舒服。

这些年，当我谈起爱，谈起情，唯一指定使用的，就是舒服这个词，不华丽，不浪漫，不夺人眼球，但却实在。做菜亦是，不漂亮，不繁复，不新颖，又如何呢？最重要的是，你爱的人吃着舒服，这还不够吗？





原料

干白背木耳3朵，干黄花10克，猪里脊300克，黄瓜1根，大葱1小段，鸡蛋2个

调料

料酒1/2茶匙，淀粉1/2茶匙，酱油1汤匙，盐1/2茶匙，糖1/2茶匙，水淀粉2汤匙，香油1/4茶匙



超级啰嗦

- 炒鸡蛋时，提前往蛋液中加入少许清水和几滴料酒，炒出的鸡蛋没有腥味，且口感松软。
- 在平时炒菜时，一般有炒鸡蛋步骤的，我建议先将鸡蛋炒好盛出，接着炒其他原料，放盐之后，再将炒好的鸡蛋倒回锅中。否则鸡蛋容易吸收盐分，会很咸。
- 新鲜黄花中有些有毒物质。如果用新鲜的黄花，务必要先焯烫后，再用冷水浸泡2小时以上，并在中途多换几次水。



家常木须肉



做法

1. 用冷水将木耳和黄花分别浸泡1小时，泡发后洗净。木耳用手撕成片，黄花切成段。大葱切片。黄瓜刷净后切成菱形片。
2. 将猪里脊切成薄片，用料酒和淀粉抓拌一下，腌5分钟。鸡蛋打散，加一点清水和几滴料酒(图1)。
3. 锅中倒入油，大火加热至七成热时，倒入蛋液，用铲子快速划散，炒好后盛出(图2)。
4. 锅中再倒入油，油热后放入大葱片爆香，倒入猪里脊片炒至变色后(图3)，放入木耳片和黄花段翻炒几下(图4)，调入酱油、盐、糖和少许水，继续炒2分钟。
5. 将鸡蛋和黄瓜片倒入，翻炒均匀(图5)，淋入水淀粉勾芡，淋香油即可。





鱼香肉丝



原料

猪里脊300克，黑木耳10朵，笋200克，葱末1汤匙，姜末1汤匙，蒜末1汤匙，剁椒4汤匙

调料

酱油1汤匙，醋2汤匙，料酒1茶匙，糖1汤匙，盐1/2茶匙，香油1/2茶匙，清水3汤匙，水淀粉4汤匙(分2次使用)



超级啰嗦

- ✿ 在切肉的时候，要记住“横切牛羊竖切猪”，就是说，猪肉要顺着肉的纹理来切。
- ✿ 浸泡木耳的时候，可以撒些淀粉在水里，更容易清洁木耳上的杂质。
- ✿ 一定提前将料汁调好备用，如果一点点去依次放调料，拖延了时间，肉丝出来后的口感和整个菜的味道就会受影响。



1



2



3



4

做法

1. 将猪里脊切丝。黑木耳用40℃温水泡发后洗净切丝。笋切丝。
2. 将肉丝放入碗中，调入水淀粉搅拌均匀后腌5分钟。将葱末放入碗中，调入酱油、醋、料酒、糖、盐、香油、清水和水淀粉搅拌均匀备用(图1)。
3. 烧热锅后倒入油，待油七成热时候，倒入肉丝煸炒至变色脱生后，用铲子铲到锅的一侧，倒入蒜末、姜末和剁椒(图2)，炒出香味后，和肉丝混合(图3)。
4. 倒入笋丝和木耳丝(图4)，翻炒2分钟后，倒入调好的汁，由下向上翻炒20秒钟，待汤汁略黏稠即可出锅。





原料

烙饼300克，圆白菜300克，里脊肉200克，红辣椒1根，大葱半根

调料

料酒1汤匙，淀粉1汤匙，酱油1汤匙，米醋1茶匙，糖1/2茶匙，盐1茶匙，味精1/4茶匙



超级啰嗦

- ❁ 烙饼一定要买回来自己切成细丝，在外面也有机器代切的，但那种饼丝炒出来不好吃。
- ❁ 如果不喜欢吃肉，可以做成素炒饼，省略腌肉丝和炒肉丝的步骤，其他操作程序全都一样。
- ❁ 在炒饼的时候放少许醋，除了可以提香增味，还可以避免炒饼粘锅底的麻烦。
- ❁ 炒饼要做得好吃，最重要的是：千万不要放水！



家常肉炒饼



做法

1. 烙饼切成细丝，圆白菜洗净后切成细丝，红辣椒洗净去蒂斜切成片，大葱切片。里脊肉顺着肉的纹理切成丝，调入料酒、酱油和淀粉，搅拌均匀后腌5分钟。
2. 锅中倒入油，待油七成热时，放入大葱片爆香后倒入里脊丝，煸炒至肉丝变色后盛出备用(图1)。
3. 锅中再加入油，加热至七成热，放入红辣椒片，倒入烙饼丝，翻炒2分钟后倒入酱油(图2)，再倒入圆白菜丝(图3)，继续翻炒至菜丝变软后，淋入少许米醋，放入盐和糖、炒好的肉丝(图4)，翻炒均匀后撒入少许味精即可。





香浓软糯红烧肉



原料

五花肉500克，桂皮1根，八角3颗，姜5片，红枣6颗(也可不放)

调料

老抽2汤匙，盐1茶匙，糖3茶匙



超级啰嗦

❀ 红烧肉的做法有很多，我也尝试过很多次，但说实话，还是这个做法吃起来更胜一筹。

❀ 很多人认为，炒糖色是做红烧肉最重要的步骤，但对现在的年轻人而言，很难掌握，很麻烦，也很不健康。我一般做红烧的菜，都喜欢用李锦记的老抽酱油，口味好，而且烧出来的颜色也鲜亮。

❀ 要想把红烧肉做得好吃，最后大火收汤的步骤很重要，否则汤汁不黏稠裹不住肉，吃起来就没有特浓郁的味道。



做法

1. 五花肉切成2厘米见方的块，姜去皮切片。锅中倒入油，趁油凉时放入桂皮和八角，用小火炒出香味后，改成大火，倒入五花肉翻炒变色后，继续煸炒2分钟直到出油(图1)。
2. 倒入老抽、糖和盐，把所有调料炒拌均匀后，继续翻炒5分钟，以便上色和入味(图2)。然后倒入开水(一定要用开水)，水量要没过肉面(图3)，煮开后撇去浮沫。
3. 放入红枣和姜片，盖上盖子，转小火炖40分钟，期间要留意锅中的水量(图4)，不够时添加少许开水。40分钟后打开盖子，调成大火收汤，这样才会有有一层黏稠浓郁的汤汁包裹在每块红烧肉上(图5)。





原料

糯米100克, 猪肉馅200克, 香菇5朵, 胡萝卜1根, 鸡蛋1个(只用蛋清)

调料

葱末20克, 姜末20克, 香油2汤匙, 料酒1汤匙, 生抽2汤匙, 盐1/2茶匙, 鸡精1茶匙



超级啰嗦

- ❁ 也可根据自己的喜好, 将糯米换成紫米, 做成黑珍珠丸子。
- ❁ 因为糯米是白色的, 为了确保蒸好后的颜色漂亮, 不要在调拌肉馅的时候使用老抽, 用生抽就可以了。
- ❁ 蒸前在蒸笼或盘中铺上一层菜叶, 蒸好后不会粘盘, 比较容易拿取, 而且有一股菜的清香。
- ❁ 珍珠丸子可以直接食用, 也可以蘸料搭配着吃, 比如用蒸鱼豉油加香油做成的料汁就不错。



珍珠丸子



做法

1. 将糯米洗净后浸泡5小时, 捞出沥干水分备用。香菇用40℃温水泡发后, 洗净切碎末。胡萝卜去皮洗净后切成碎末。
2. 将肉馅放入碗中, 加入葱姜末、香油、料酒、生抽、盐和鸡精搅拌均匀, 腌15分钟(图1), 然后加入蛋清、香菇末和胡萝卜末, 用筷子沿同一方向搅拌上劲(图2)。
3. 用手将肉馅揉成小圆球, 放入糯米中滚上一层米(图3), 用手轻轻按压表面, 让糯米有一部分可以压入肉馅中。
4. 将做好的珍珠丸子放入蒸笼中或盘中(图4), 大火蒸10分钟即可。





莲藕腔骨汤

原料

莲藕2根(约500克), 腔骨500克, 姜6片, 清水2000毫升

调料

盐2茶匙

做法

1. 将腔骨剁成块, 洗净。莲藕去皮切块。
2. 锅中倒入清水, 大火加热至沸腾后, 放入腔骨焯烫3分钟, 捞出用清水冲去表面的浮沫。
3. 将腔骨放入汤煲中, 一次性加够足量清水, 盖上盖子, 大火加热至快沸腾时, 打开盖子用勺撇去浮沫。放入姜片, 盖上盖子调中小火煲30分钟。
4. 放入莲藕块, 盖上盖子继续用中小火煲1个半小时即可。食用前调入盐。



超级啰嗦

- ❖ 一般家庭常做莲藕排骨汤, 其实用腔骨代替排骨, 做出来的汤也毫不逊色。
- ❖ 此汤除了腔骨、莲藕、姜片这3种原料和少许盐调味之外, 不需要再添加任何东西, 味道已足够鲜美。
- ❖ 在煲汤前, 焯烫腔骨可以去除肉中的血污, 还可以收紧上面的肉, 经过2个小时的煲炖, 也不会散烂。
- ❖ 煲汤一定要一次性倒入足量水, 中途不要添加, 否则会冲淡汤的鲜度, 如煲炖过程中发现水少, 必须添加, 也一定要添加开水, 但口味也略有损失。



原料

牛肉300克, 大葱1根, 香菜10棵

调料

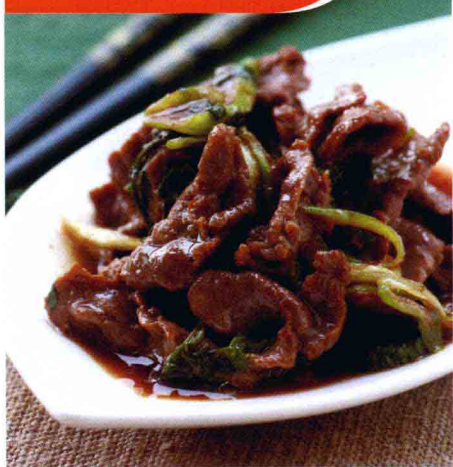
料酒1茶匙, 老抽2茶匙, 盐1/4茶匙, 糖1/4茶匙, 白胡椒粉1茶匙, 味精1/4茶匙, 米醋1茶匙

做法

1. 牛肉切成2毫米厚的片, 放入料酒、老抽、盐、糖、白胡椒粉、味精, 拌匀后腌10分钟(用手直接抓匀会更入味)。
2. 大葱切成丝, 香菜切成3厘米长的段。
3. 平底锅烧热, 倒入油, 待八成热时倒入牛肉片, 快速翻炒至牛肉变色后, 淋入一点米醋。放入葱丝和香菜段, 稍微翻炒几下即可。



老北京的烤肉



超级啰嗦

- ❖ 这个菜对牛肉的选择很重要, 最好选牛臀部和后腿的一部分, 即俗称“牛仔盖”、“和尚头”的部位。
- ❖ 切肉时注意“横切牛羊, 竖切猪, 斜切鸡”的原则。
- ❖ 烤肉的咸淡主要靠酱油来调节, 口味重的人可以适量放点盐, 腌肉时加点糖可以提鲜。
- ❖ 最后一步, 放了葱丝和香菜段后翻炒几下就可以出锅了, 肉的余温会将葱和香菜变软, 那时的口感最好。
- ❖ 可以按个人喜好进行改良, 比如用羊肉替代牛肉, 或者出锅前放些孜然和辣椒等, 也很好吃。
- ❖ 这道菜最好能配带芝麻的热烧饼来吃, 烙饼也很好, 尤其是将烙饼撕碎, 放在剩下的菜汤中泡一下再吃, 味道特别好。





原料

牛肉500克，小土豆300克，杭椒6根，大蒜3瓣，干葱2头，香菜根10根，花生50克

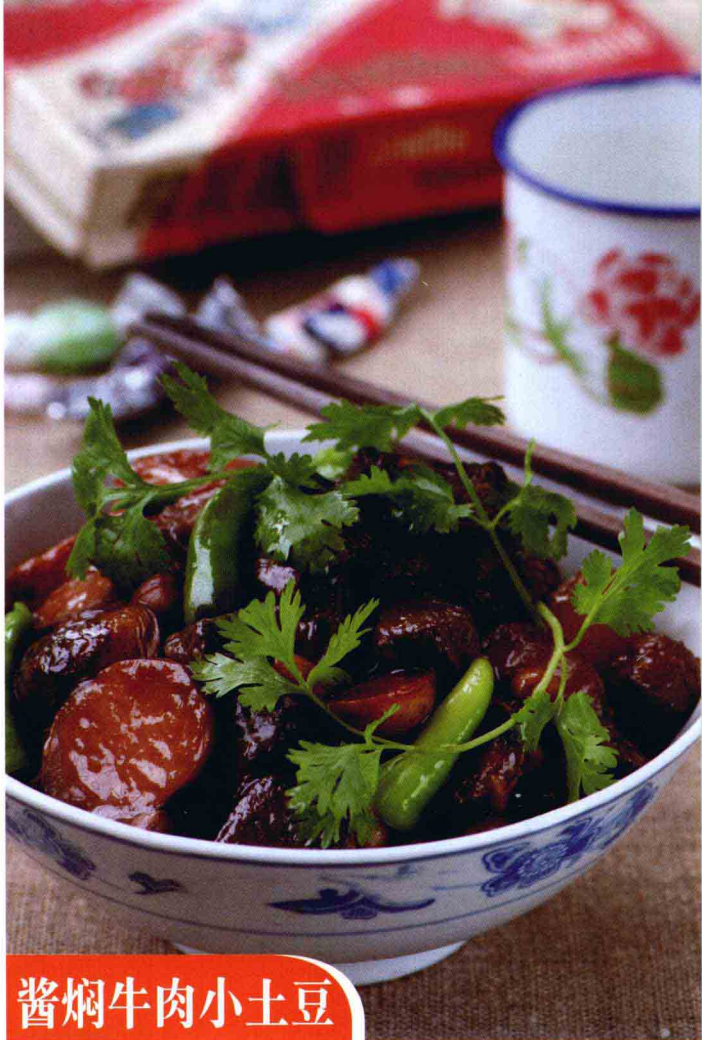
调料

盐1/2茶匙，料酒1汤匙，甜面酱3汤匙，白糖1茶匙，香油1茶匙，干淀粉2汤匙



超级啰嗦

- 小土豆和干葱在一般大型市场才有卖。干葱长得很像洋葱，但味道比洋葱更浓。
- 先煎一下土豆，除了可以增加香味之外，还可以让土豆成型，不管经过多长时间的焖煮，都不会散烂。
- 香菜根洗净后，用来入菜，尤其用油煎过之后，有种特别的香味。
- 没有小土豆，就用大土豆替代，但要切成3厘米大小的块。没有干葱可用洋葱替代，也要切成片。杭椒可用青椒替代，牛肉也可以用其他肉替代。



酱焖牛肉小土豆



做法

1. 将牛肉切成1.5厘米见方的块，用盐、料酒、甜面酱、白糖、香油和干淀粉搅拌均匀后，腌20分钟(图1)。花生洗净，用清水浸泡20分钟。
2. 小土豆洗净不削皮，对半切开。干葱切成片。大蒜去皮拍一下。杭椒洗净去蒂，切段。
3. 平底锅中倒入油，大火加热至七成热，放入土豆，继续用大火煎成金黄色后，翻过来煎另一面(图2)。煎好后，将土豆用铲子拨到一侧，用锅中的油将大蒜、干葱和香菜根煸香(图3)。
4. 倒入腌好的牛肉翻炒2分钟后(图4)，倒入另一个锅中，不再放油(如煎锅大，就不必换锅)。倒入开水，放入泡好的花生(图5)，盖上盖子，大火烧沸后转中小火焖45分钟。
5. 出锅前放入杭椒(图6)，翻拌均匀即可关火，不需再继续加热，菜的余温刚好可以加热杭椒，又能保持它的颜色不变。





葱爆羊肉

原料

羊后腿肉300克，大葱3根，大蒜4瓣

调料

料酒1茶匙，酱油1茶匙，糖1/2茶匙，白胡椒粉1茶匙，味精1/4茶匙，米醋1茶匙，盐1/2茶匙

做法

1. 羊肉切成薄片。放入料酒、酱油、糖、白胡椒粉、味精，搅拌均匀后腌5分钟。
2. 大葱切成丝。大蒜切碎。
3. 炒锅烧热，倒入油，待八成热时倒入羊肉片，快速翻炒至羊肉变色后，放入葱丝翻炒15秒钟，淋入一点米醋，倒入蒜碎，调入盐稍微翻炒几下即可。



超级啰嗦

- ❁ 炒这个菜，对羊肉的选择很重要，一定要用羊后腿肉。羊后腿肉比较嫩，很适合用来炒菜，尤其是爆炒。至于大葱，个人建议用葱白，因为葱绿的部分炒出来口感有点硬。
- ❁ 腌肉时加点糖可以给肉提鲜。醋和蒜都要最后放，否则起不到点睛的作用。



当归羊肉汤

原料

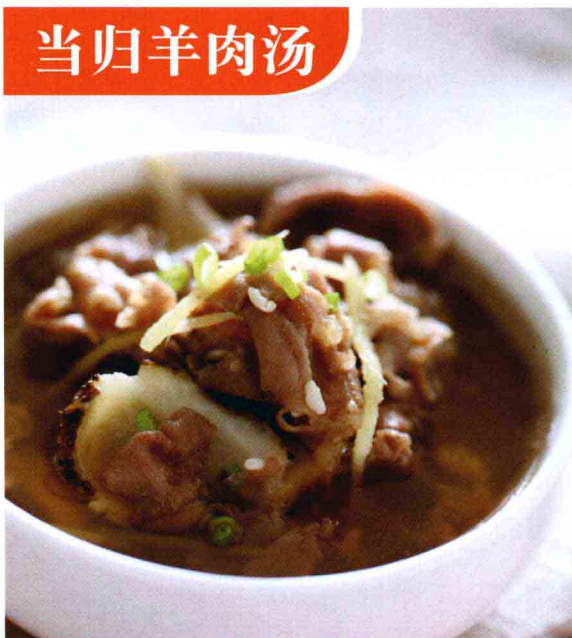
羊肉片200克，当归5克，清水1000毫升，醪糟4汤匙，姜1块

调料

酱油1汤匙，盐1茶匙，冰糖5克

做法

1. 姜去皮切丝备用。锅中倒入清水，大火烧开，将当归用水冲洗一下，放入锅中，用中火煮20分钟。
2. 将羊肉片倒入锅中，水开后撇去浮沫，放入醪糟、姜丝，调入酱油、盐和冰糖即可。



超级啰嗦

- ❁ 吃火锅和涮羊肉时，可以将剩下的羊肉片打包回家做这道菜。放了当归的羊肉汤还可以活血暖身，使面色红润有光泽。
- ❁ 打包的羊肉片拿回家后放在保鲜袋中，然后放冷冻保存。如次日用，头天晚上可移至冷藏室解冻。如当天用，可在室温下解冻。不要将肉片直接放入清水中，否则肉会流失大量的水分，而且香味全无。
- ❁ 醪糟也叫酒酿，超市有售，打开后要尽快吃完，不要放太久，否则容易变质。



原料

肉鸡1只, 栗子500克, 花椒20粒, 大葱5段, 姜6片

调料

黄酒2汤匙, 老抽3汤匙, 糖1茶匙, 盐1茶匙, 水淀粉2汤匙



超级啰嗦

- ❖ 用刀在栗子的硬皮上割开一个口, 然后倒入开水, 盖上盖子浸泡, 5分钟后, 拿一个剥一个, 否则栗子遇冷, 内层的皮还会收缩, 不容易剥落。
- ❖ 剥好后的栗子也应该放在清水中浸泡, 否则表面会氧化变黑, 这就是我做这个菜的教训。
- ❖ 肉鸡很容易熟, 20分钟完全没有问题, 不要担心。但如果你用柴鸡做, 时间就要1个小时以上了, 栗子也要放得晚一些, 才不会烂在鸡肉中找不到踪影。
- ❖ 煸炒鸡块, 或任何需要放黄酒、料酒等烹去肉腥的菜, 一定不要在烹入酒后马上盖锅盖, 否则腥味就无法挥发出去。
- ❖ 水淀粉在最后倒入, 用来给菜勾芡, 让汤汁变浓郁。水淀粉的比例因菜而异, 一般的菜淀粉和水的比例在1:5就可以了。市场上卖的土豆淀粉、玉米淀粉都可以用, 但我很少用红薯淀粉。



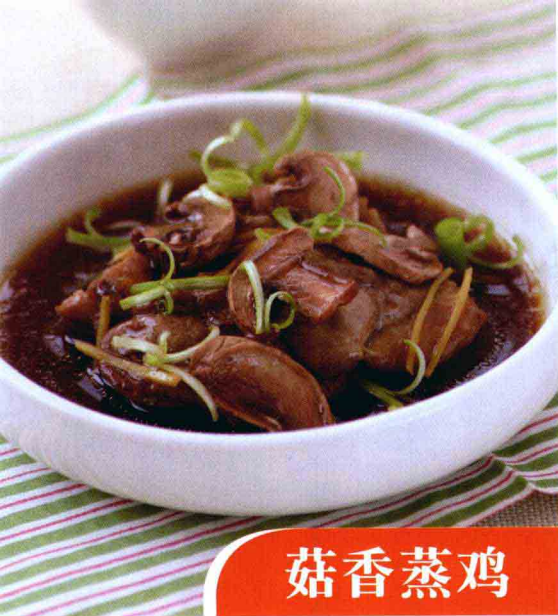
栗子焖鸡块



做法

1. 将鸡剁成小块, 栗子去皮后对半切开。
2. 锅中倒入清水, 大火煮开, 放入鸡块焯烫至变色后捞出, 用热水将鸡块上的浮沫冲洗干净(图1)。
3. 炒锅烧热倒入油, 不用等油热, 马上放入姜片和花椒, 炒出香味后, 倒入鸡块, 调入黄酒(不要盖锅盖), 用铲子不停地煸炒2分钟。
4. 倒入老抽炒上颜色后, 调入糖和盐翻炒均匀(图2), 倒入开水, 没过鸡块高度的3/4即可(水不要太多), 然后倒入葱段、栗子(图3), 盖上盖子, 用中火焖20分钟(图4)。
5. 打开盖子, 改成大火, 调入少许水淀粉勾芡即可(图5)。





菇香蒸鸡

原料

鸡腿1根, 干蘑菇片10克, 姜丝10克, 洋葱碎10克, 青葱碎少许, 熟白芝麻少许



调料

料酒1汤匙, 酱油1汤匙, 蚝油2汤匙, 糖1茶匙, 盐1茶匙, 淀粉2茶匙, 清水4汤匙, 香油1茶匙

做法

1. 白蘑菇片用冷水浸泡30分钟后洗净。把所有调料放在一个碗中, 搅拌均匀备用。
2. 将鸡腿洗净后去骨, 放在大碗中, 撒上姜丝和洋葱碎, 再倒入调好的酱汁, 腌15分钟后, 撒上泡好的白蘑菇片, 放入蒸锅中, 水开后蒸15分钟。
3. 出锅后, 撒上青葱碎和白芝麻即可。



超级啰嗦

- ❁ 为了味道更好, 可以将鸡腿去骨后, 切成2厘米宽的条再腌制后蒸熟, 蒸的时间可以缩短至10分钟。
- ❁ 白蘑菇片浸泡后, 浸泡的水是黑色的, 这很正常, 请不要担心。
- ❁ 白蘑菇片可以用其他菇类替代, 比如香菇、牛肝菌、雪茸等。
- ❁ 蒸菜由于步骤相对简单, 还避免了煎炒炸煮的操作, 因此营养流失更少, 食物的原味也得到了更好的保留。

原料

鸡颈500克, 大葱4小段, 姜4片

调料

照烧鸡翼酱1袋



做法

1. 将鸡颈洗净后沥干, 切成5厘米长的段。
2. 炒锅中倒入油, 大火加热至八成热, 倒入鸡颈翻炒至变色后, 倒入清水没过鸡颈。大火继续煮沸后, 用汤勺撇去浮沫。
3. 往锅中放入葱段和姜片, 倒入照烧酱, 搅拌均匀后盖上盖子, 用中火炖15分钟后, 打开盖子继续煮10分钟, 待锅内的汤汁收干即可。

照烧鸡颈



超级啰嗦

- ❁ 这个酱还可以用来酱鸡翅、鸡腿、排骨等, 使用比较方便, 但口感略甜。
- ❁ 如果不用这个酱, 就在汤中放入料酒、老抽、盐、糖、八角和香叶, 烧出来味道是一样的。
- ❁ 在做法3打开盖子收汤的过程中, 要随时注意锅内的汤汁, 不时用铲子翻动一下, 以免糊底。

