

左壮 著

# 一把盐 下饭菜

融汇世界美食家大奖《一把盐》全部精髓  
100道菜 100个秘密 0基础上手 10分钟开饭



中国轻工业出版社

全国百佳图书出版单位

# 一把盐 下饭菜

左壮 著

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

一把盐下饭菜 / 左壮著 -- 北京 : 中国轻工业出版社, 2016.3

ISBN 978-7-5184-0817-7

I. ①—… II. ①左… III. ①家常菜肴—菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第318260号

责任编辑: 高惠京

责任终审: 劳国强

封面设计: 尤悦

策划编辑: 龙志丹

版式设计: 尤悦

责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 北京博海升彩色印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2016年3月第1版第1次印刷

开本: 720 × 1000 1/16 印张: 14

字数: 200千字

书号: ISBN 978-7-5184-0817-7 定价: 39.80元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn>

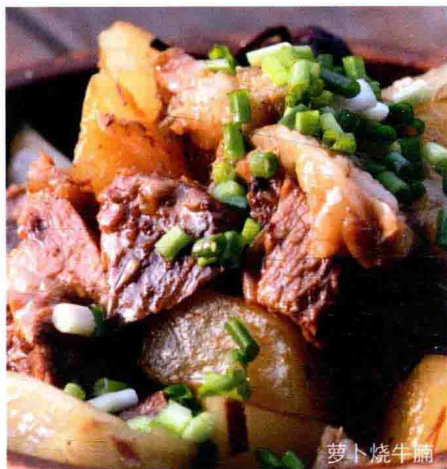
Email: [club@chlip.com.cn](mailto:club@chlip.com.cn)

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

151241S1X101ZBW

# 牛羊肉

葱爆羊肉	014
洋葱爆肥牛	016
孜然牛肉	018
牛肉西蓝花	020
咖喱牛肉	022
水煮牛肉	024
子姜牛肉	026
萝卜烧牛腩	028
牛肉辣椒粒	030



# 鸡肉

小鸡炖蘑菇	034
蒜烧鸡	036
辣子鸡块	038
黄焖鸡	040
宫保鸡丁	042

# 水产

水煮鲈鱼	046
烧鳝段	048
鲈鱼炖豆腐	050
剁椒鱼头	052
酱焖鲫鱼	054
带鱼烧豆腐	056
黄辣丁雪菜焖豆腐	058
红烧小黄鱼	060
墨鱼炒韭菜	062
清蒸咸黄鱼	064
雪菜蒸鲜鲑鱼	066





香菇豆腐果烧丸子

# 猪肉

青蒜炒猪肝	070	青蒜炒豆干	098
回锅肉片	072	豆芽炒粉丝	100
爆腰花	074	西葫芦炒蛋	102
猪皮炒尖椒	076	榨菜炒肉丝	104
木樨肉	078	肉丝炒红蘑	106
糖醋烧小排	080	茄汁肉末炒丝瓜	108
香菇豆腐果烧丸子	082	尖椒炒粉皮	110
鱼香肉丝	084	尖椒炒干豆腐	112
青椒香肠炒蛋	086	渍菜(酸白菜)炒粉儿	114
毛豆炒肉末	088	蒜薹小炒肉	116
酸豆角炒肉末	090	茭白炒肉丝	118
老黄瓜炒肉片	092	鲜腐竹烧白菜	120
豆角炒肉丝	094	肉片炒莴笋	122
辣椒炒茄丝	096	炒藕丝	124



乱炖

## 猪肉

- |          |     |              |     |
|----------|-----|--------------|-----|
| 豇豆炒辣椒肉末  | 126 | 肉片焖菜花        | 158 |
| 雪菜肉末炒冬笋  | 128 | 肥肉丝焖笋干       | 160 |
| 素鸡青蒜炒肉片  | 130 | 肉末虎皮尖椒       | 162 |
| 包菜粉丝炒肉丝  | 132 | 葱蒜黄泥         | 164 |
| 芹菜炒粉     | 134 | 手抓菜豆腐        | 166 |
| 雪菜鸡蛋炒老豆腐 | 136 | 芹菜酱土豆        | 168 |
| 香菇青椒炒肉   | 138 | 香菜肉末熘豆腐      | 170 |
| 青蒜五花肉炒臭干 | 140 | 醋熘白菜心        | 172 |
| 红三剁      | 142 | 烩茄子          | 174 |
| 肉丝烧黄花菜   | 144 | 干煸豆角         | 176 |
| 肉片土豆烧白菜  | 146 | 麻辣豆腐         | 178 |
| 肉丝土豆烧豇豆  | 148 | 雪菜粉丝炖豆腐      | 180 |
| 海参烧白菜豆腐  | 150 | 乱炖           | 182 |
| 豆腐果烧双青   | 152 | 食堂菜(粉丝鸡蛋煮白菜) | 184 |
| 五花肉烧萝卜   | 154 | 排骨土豆炖豆角      | 186 |
| 酱焖茄条     | 156 |              |     |

## 素菜

韭黄炒蛋	190	酸辣土豆丝	212
萝卜丝炒胡萝卜丝	192	杏鲍菇烧白菜	214
西红柿炒鸡蛋	194	烧地三鲜	216
辣椒鸡蛋酱	196	苦瓜煎蛋	218
大葱拌豆腐	198	凉拌折耳根	220
土豆拌茄子	200		
素三丝	202		
蒜泥蒸茄子	204		
芹菜炒土豆丝	206		
鸡蛋炒圈	208		
素锅底	210		

本书常用容量:

1 勺 = 15 克

1 小勺 = 5 克



酸辣土豆丝

左壮 著

# 一把盐 下饭菜

融汇世界美食家大奖《一把盐》全部精髓  
100道菜 100个秘密 0基础上手 10分钟开饭



中国轻工业出版社 | 全国百佳图书出版单位



# 黄焖鸡

主料：

鸡半只

辅料：

葱末、姜末、蒜末、草果、酱油、盐各适量

做法：

1. 鸡洗净，切块。
2. 热锅热油，下葱末、姜末、蒜末、3颗草果爆香，加鸡块继续翻炒，加等量的水，点一点酱油，加盖，大火煮2分钟，改中小火焖。
3. 焖大约10分钟后，焖到出黏汤（中间翻搅一次），加盐，搅拌，出锅。

这是一道云南家常菜，在各种鸡的做法里算是极为简单的，但每次上桌一分钟就被抢光，吃的就是纯粹的滋味，鲜美怡人。

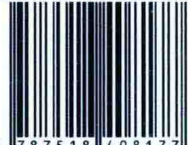
水不能加多了，必须出黏汤。

也不能烧干，留一些黏汤蘸着鸡肉吃。

用菜籽油更好。

上架建议：烹饪菜谱

ISBN 978-7-5184-0817-7



9 787518 408177 >

定价：39.80元

# 一把盐 下饭菜

左壮  
著

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

一把盐下饭菜 / 左壮著 -- 北京 : 中国轻工业出版社, 2016.3

ISBN 978-7-5184-0817-7

I. ①一… II. ①左… III. ①家常菜肴—菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第318260号

责任编辑: 高惠京      责任终审: 劳国强      封面设计: 尤悦  
策划编辑: 龙志丹      版式设计: 尤悦      责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京博海升彩色印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2016年3月第1版第1次印刷

开 本: 720×1000 1/16 印张: 14

字 数: 200千字

书 号: ISBN 978-7-5184-0817-7 定价: 39.80元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: [club@chlip.com.cn](mailto:club@chlip.com.cn)

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

151241S1X101ZBW

## 一把盐炒菜口诀

木炒勺，纯铁锅，米油注意看日期。  
肉禽菜，多泡洗，少用化学调味品。  
吃食物，忌食品，细粮粗粮对半劈。  
重原味，知己彼，混搭生香有道理。  
当日进，当日净，宁可不吃要应季。  
讲卫生，大厨房，春夏秋冬为吃忙。

# 盐上飞鲜

西式料理的味道多数是“配”出来的，有了科学的配比，谁做都一个味儿。而中餐多数是“做”出来的，一次一个味儿，一家一个味儿，强调厨者的“心手合一”，经验占了很大一部分。菜谱中调味料的用量我多用虚指，如“适量”“少许”“几颗”之类，这也算是中式料理的特点之一吧。

下饭，是中国菜的一个重要功能，也是中国菜创作的基础之一，同时也是稻作文明圈里特有的饮食文化现象。在数以万计叫得上名字的菜肴里，专门的“下饭菜”又自成一派，具有鲜、咸、柔糯、多汁、少餐余等特点。这本菜谱是我对中国家常下饭菜的精选，有些下饭菜虽然制作简单但极具代表性而被选录，有些下饭菜由于太过大众化、制作时间长、与已选录的菜品重复或区域性过强而未被选录。

菜谱里的100道菜品多数来自民间文化传承，三分之一左右融入了我的创新，选用的食材绝大多数来自于家门口的菜场，制作方便，无论在程序和调味上都“在减法的基础上做加法”，保证卫生的基础上尽量突显食材的自然味，旨在给回家吃饭的年轻朋友做参考用，力求10分钟、20分钟就能吃上一顿经济、便捷、营养、美味的一餐。

不建议大家使用味精、鸡精和其他含有非天然添加剂的调味品增鲜，鲜味是可以巧妙地用烹饪手段创造出来的。我做菜能用盐的就用盐，能用天然食材组合搭配的就搭配，能用工夫换就换，我给它起名叫“一把盐”调味法，好多爱美食的朋友都应该听

说过了，目的是把非天然的添加物减到最少。除个别体质过敏者外，对大多数人安全，诸多小窍门都写在了字里行间。“一把盐”的菜犹如晴空万里日，过度调味的菜犹如柳絮纷飞天。

如何造出天然的鲜味来？中国人管用餐叫“吃饭”，几千年来稻米是亚洲人最重要的能量来源，可以说是先有饭才有菜。我们喜欢吃水产，喜欢把肉和蔬菜剁碎，喜欢用葱、姜、蒜爆锅，喜欢用高汤，喜欢用酱油，目的只有一个，提取各种食材里的鲜咸滋味，与淡香如雪的米粒一起在舌尖上欢快地舞蹈。用“一把盐”的调味法盐上飞鲜，最要紧的是办好三件事：

第一，要有一把好刀。好刀能给烹饪带来快乐，提升食材的味道。贵当然好，但也不一定非选贵的，我用的是朋友送的厨用铁刀，找铁匠打的，非常好用，就是容易生锈。

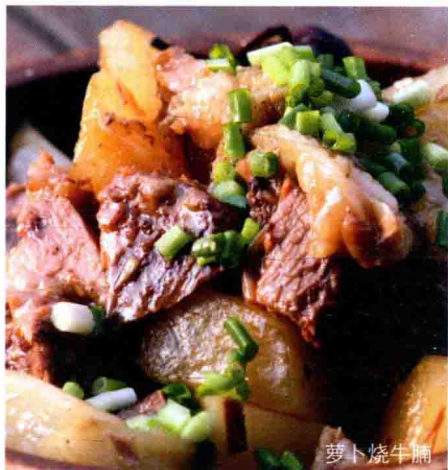
第二，关于调味，除了可以信赖的酱油，还有肉末、肉丝、葱、姜、蒜什么的，我还会经常用到西红柿、大白菜、虾皮。大家都知道，这些食材经过烹调能产生一定量的天然谷氨酸钠，是健康的提鲜剂。

第三，用好一把盐。有人说国家的形成就是从盐、铁的垄断开始的，盐的价格虽然不高，却是百味之祖，人类必不可少的日常调味品，具有极大的政治和经济意义。食盐的种类主要有湖盐、岩盐、海盐等，要善于利用每种盐的风味，注意盐的咸度、鲜度和准确度。盐对了，菜错不了。

就说这些，开饭。

## 牛羊肉

- |       |     |
|-------|-----|
| 葱爆羊肉  | 014 |
| 洋葱爆肥牛 | 016 |
| 孜然牛肉  | 018 |
| 牛肉西蓝花 | 020 |
| 咖喱牛肉  | 022 |
| 水煮牛肉  | 024 |
| 子姜牛肉  | 026 |
| 萝卜烧牛腩 | 028 |
| 牛肉辣椒粒 | 030 |



萝卜烧牛腩



黄焖鸡

## 鸡肉

- |       |     |
|-------|-----|
| 小鸡炖蘑菇 | 034 |
| 蒜烧鸡   | 036 |
| 辣子鸡块  | 038 |
| 黄焖鸡   | 040 |
| 宫保鸡丁  | 042 |

## 水产

- |          |     |
|----------|-----|
| 水煮鲈鱼     | 046 |
| 烧鳝段      | 048 |
| 鲈鱼炖豆腐    | 050 |
| 剁椒鱼头     | 052 |
| 酱焖鲫鱼     | 054 |
| 带鱼烧豆腐    | 056 |
| 黄辣丁雪菜焖豆腐 | 058 |
| 红烧小黄鱼    | 060 |
| 墨鱼炒韭菜    | 062 |
| 清蒸咸黄鱼    | 064 |
| 雪菜蒸鲜鲑鱼   | 066 |



带鱼烧豆腐



香菇豆腐果烧丸子

# 猪肉

青蒜炒猪肝	070	青蒜炒豆干	098
回锅肉片	072	豆芽炒粉丝	100
爆腰花	074	西葫芦炒蛋	102
猪皮炒尖椒	076	榨菜炒肉丝	104
木樨肉	078	肉丝炒红蘑	106
糖醋烧小排	080	茄汁肉末炒丝瓜	108
香菇豆腐果烧丸子	082	尖椒炒粉皮	110
鱼香肉丝	084	尖椒炒干豆腐	112
青椒香肠炒蛋	086	渍菜(酸白菜)炒粉儿	114
毛豆炒肉末	088	蒜薹小炒肉	116
酸豆角炒肉末	090	茭白炒肉丝	118
老黄瓜炒肉片	092	鲜腐竹烧白菜	120
豆角炒肉丝	094	肉片炒莴笋	122
辣椒炒茄丝	096	炒藕丝	124





乱炖

## 猪肉

- |          |     |              |     |
|----------|-----|--------------|-----|
| 豇豆炒辣椒肉末  | 126 | 肉片焖菜花        | 158 |
| 雪菜肉末炒冬笋  | 128 | 肥肉丝焖笋干       | 160 |
| 素鸡青蒜炒肉片  | 130 | 肉末虎皮尖椒       | 162 |
| 包菜粉丝炒肉丝  | 132 | 葱蒜黄泥         | 164 |
| 芹菜炒粉     | 134 | 手抓菜豆腐        | 166 |
| 雪菜鸡蛋炒老豆腐 | 136 | 芹菜酱土豆        | 168 |
| 香菇青椒炒肉   | 138 | 香菜肉末熘豆腐      | 170 |
| 青蒜五花肉炒臭干 | 140 | 醋熘白菜心        | 172 |
| 红三剁      | 142 | 烩茄子          | 174 |
| 肉丝烧黄花菜   | 144 | 干煸豆角         | 176 |
| 肉片土豆烧白菜  | 146 | 麻辣豆腐         | 178 |
| 肉丝土豆烧豇豆  | 148 | 雪菜粉丝炖豆腐      | 180 |
| 海参烧白菜豆腐  | 150 | 乱炖           | 182 |
| 豆腐果烧双青   | 152 | 食堂菜(粉丝鸡蛋煮白菜) | 184 |
| 五花肉烧萝卜   | 154 | 排骨土豆炖豆角      | 186 |
| 酱焖茄条     | 156 |              |     |