



用身边的食材，做可口的美食  
走遍繁华小巷，尝尽世间山珍海味  
温暖治愈的家常菜，一盘炒菜，一味浓汤  
酸甜苦辣尽是幸福的味道

Taste of food  
食在味道   
一盘好菜

安 钢◎主编



 吉林科学技术出版社

赠送  
50元  
餐具优惠券

Taste of food

# 食在味道

# 一盘好菜

安 钢◎主编



图书在版编目 ( C I P ) 数据

食在味道 一盘好菜 / 安钢主编. -- 长春 : 吉林  
科学技术出版社, 2017. 5

ISBN 978-7-5578-1951-4

I. ①食… II. ①安… III. ①菜谱—中国 IV.  
①TS972. 182

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第067641号

SHI ZAI WEIDAO

YI PAN HAOCAL

## 食在味道 一盘好菜

主 编 安 钢

出 版 人 李 梁

策划责任编辑 朱 萌

执行责任编辑 冯 越

封面设计 张 虎

制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司

开 本 710 mm×1000 mm 1/16

字 数 200千字

印 张 12.5

印 数 7 000册

版 次 2017年5月第1版

印 次 2017年5月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社

发 行 吉林科学技术出版社

地 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85652585 85635177 85651759  
85651628 85635176

储运部电话 0431-86059116

编辑部电话 0431-85659498

网 址 [www.jlstp.net](http://www.jlstp.net)

印 刷 吉广控股有限公司

书 号 ISBN 978-7-5578-1951-4

定 价 39.80元

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186

广告经营许可证号: 2200004000048





# 本书使用说明

精美菜肴图片

所需食材

菜肴名称

步骤详解



## 烤蒜马铃薯蓉

### 使用食材

马铃薯2个  
大蒜10瓣  
黄油10克  
牛奶30毫升  
盐40毫升  
胡椒粉、百里香  
各3克  
搅打鸡蛋液  
少许

### 烹饪步骤

1. 将马铃薯放入烤盘内，加入黄油。
2. 蒜瓣放入烤箱内烤至金黄色。
3. 马铃薯用开水煮熟，加入盐、牛奶，趁热把马铃薯磨成泥，搅打至顺滑细腻。
4. 加入烤蒜粒用烤箱，搅打至顺滑细腻。
5. 把做好的薯蓉盛到盘中，摆盘。
6. 点缀百里香。

这道菜可以用烤箱烹调，味道更加香浓。

小贴士



步骤分解图

## 如何鉴别油温



| 油锅     | 温油锅             | 热油锅            | 旺油锅                 | 旺热油锅          |
|--------|-----------------|----------------|---------------------|---------------|
| 热度     | 三四成热            | 五六成热           | 七八成热                | 九十成热          |
| 温度     | 85 ~ 130℃       | 140 ~ 180℃     | 190 ~ 240℃          | 250℃以上        |
| 油面     | 油面平静            | 油面波动           | 油面平静                | 油面平静          |
| 油烟和声响  | 无烟和声响           | 有青烟            | 有青烟，手勺搅动时有声响        | 油烟密而急有灼人的热气   |
| 原料入锅现象 | 原料入锅后有少量气泡伴有沙沙声 | 原料入锅后气泡较多伴有哗哗声 | 原料入锅后有大量气泡并伴有噼啪的爆炸声 | 原料入锅后大泡翻腾伴爆炸声 |

1小匙 ≈ 2g 1大匙 ≈ 10g



# Contents 目录



香气四溢的炒菜

## 第一章

|        |    |
|--------|----|
| 豉酱炒鸡片  | 10 |
| 豉椒爆黄鳝  | 11 |
| 豉椒炒牛蛙  | 12 |
| 春笋炒鸡胗  | 13 |
| 醇香京酱肉丝 | 14 |
| 葱爆鸡心   | 15 |
| 葱爆鸭块   | 16 |
| 葱姜大虾   | 18 |
| 拔丝豆腐   | 19 |
| 白扒豆腐   | 20 |
| 爆炒八带鱼  | 21 |
| 冬菜炒莴笋  | 22 |
| 菜心炒猪肝  | 23 |
| 草菇爆鸡丝  | 24 |
| 红椒炒花腩  | 26 |
| 海螺肉炒西芹 | 27 |
| 冬笋炒腊肉  | 28 |



|         |    |
|---------|----|
| 冬菜炒肉末   | 29 |
| 豆腐皮炒蟹肉  | 30 |
| 家常炮羊肉   | 31 |
| 桂花土豆丝   | 32 |
| 蚝油海丁    | 34 |
| 荷兰豆炒白果  | 35 |
| 海鲜扒豆腐   | 36 |
| 杭椒炒虾皮   | 37 |
| 滑溜鸡片    | 38 |
| 黄豆芽炒榨菜  | 39 |
| 海鲜炒韭黄   | 40 |
| 家常醋溜藕   | 42 |
| 豇豆炒豆干   | 43 |
| 鸡丁榨菜鲜蚕豆 | 44 |
| 京味洋葱烤肉  | 45 |
| 火爆鸡心    | 46 |





|         |    |
|---------|----|
| 茭白炒肉丝   | 48 |
| 椒条荷兰豆   | 49 |
| 焦炒鱼片    | 50 |
| 金菇爆肥牛   | 51 |
| 韭黄炒肚丝   | 52 |
| 川味炒豆尖   | 53 |
| 酱爆里脊丁   | 54 |
| 辣子肉丁    | 56 |
| 芦笋炒虾干   | 57 |
| 辣白菜炒肥肠  | 58 |
| 栗子扒白菜   | 59 |
| 麻辣干笋丝   | 60 |
| 木瓜炒百合   | 61 |
| 爆炒咸鱼黄豆芽 | 62 |



咕嘟咕嘟浓香炖

## 第二章

|         |    |
|---------|----|
| 菜干蜜枣猪蹄汤 | 66 |
| 霸王花煲老鸡  | 67 |
| 白条虾仁烩豆腐 | 68 |
| 百叶烧豆腐   | 69 |
| 蚕豆奶油南瓜羹 | 70 |
| 茶树菇炖乳鸽  | 71 |
| 桂圆鱼头猪骨煲 | 72 |
| 蛋黄焗飞蟹   | 74 |
| 剁椒百花豆腐  | 75 |
| 蛭子鹌蛋竹荪汤 | 76 |
| 柴把鸭     | 77 |
| 飞蟹粉丝煲   | 78 |
| 海参牛尾煲   | 79 |
| 茶香栗子炖牛腩 | 80 |
| 黑豆山药煲田鸡 | 82 |
| 红豆莲藕炖乌鸡 | 83 |
| 凤球烧鱿鱼   | 84 |
| 腐竹烧肚片   | 85 |
| 红枣枸杞炖山药 | 86 |
| 花菇焖油菜   | 87 |
| 翡翠松子羹   | 88 |





|         |     |
|---------|-----|
| 河蟹煲冬瓜   | 90  |
| 荷花鱼肚    | 91  |
| 红焖牛蹄筋   | 92  |
| 姜汁炖鸡蛋   | 93  |
| 花生莲藕牛肉煲 | 94  |
| 黄瓜黄豆梅肉煲 | 95  |
| 蛤蜊黄鱼羹   | 96  |
| 金牌烧鸡翅   | 98  |
| 津梨炖雪蛤   | 99  |
| 芥菜马蹄炖排骨 | 100 |
| 咖喱牛肉土豆  | 101 |
| 萝卜丝炖大虾  | 102 |
| 木瓜大枣炖银耳 | 103 |
| 黄豆笋衣炖排骨 | 104 |
| 家常扒五花   | 106 |
| 家常干捞粉丝煲 | 107 |
| 菊花口水鱼   | 108 |
| 鸡汁芋头烩豌豆 | 109 |
| 老鸭笋干煲   | 110 |
| 鲤鱼炖冬瓜   | 111 |
| 酱烧冬笋    | 112 |
| 回锅鸡     | 114 |



脆香满屋的煎炸

## 第三章

|        |     |
|--------|-----|
| 藕丁丸子   | 118 |
| 风味炸鸡翅  | 119 |
| 干煸牛肉丝  | 120 |
| 干炸里脊   | 121 |
| 红酒煎鹅肝  | 122 |
| 脆皮粉炸肉  | 123 |
| 干煸大虾   | 124 |
| 脆皮炸鲜奶  | 126 |
| 煎炒豆腐   | 127 |
| 煎连壳蟹   | 128 |
| 煎焖苦瓜   | 129 |
| 煎酿豆腐   | 130 |
| 煎封大虾   | 131 |
| 烤蒜马铃薯蓉 | 132 |
| 苦瓜煎蛋   | 134 |
| 蛎黄煎饼   | 135 |
| 脆浆炸直虾  | 136 |
| 当红炸仔鸡  | 137 |
| 煎冬瓜    | 138 |
| 干炸棒鱼   | 139 |
| 椒麻土豆丸  | 140 |
| 顾家炸蛋卷  | 142 |
| 锅炸里脊花  | 143 |
| 红糟炸鳗段  | 144 |
| 黄煎蛋蓉豆腐 | 145 |
| 煎蒸银鳕鱼  | 146 |



蒸出一锅好味道

## 第四章

|         |     |
|---------|-----|
| 豉椒粉丝蒸扇贝 | 150 |
| 豉椒蒸草鱼   | 151 |
| 豉汁蒸排骨   | 152 |
| 干蒸芦笋鸡   | 153 |
| 百叶蒸肉    | 154 |
| 鸡蛋蒸馍    | 155 |
| 酱香蒸羊排   | 156 |
| 笼蒸螃蟹    | 158 |
| 白果蒸鸡    | 159 |
| 冬菜蒸爽肚   | 160 |
| 榄菜虾干蒸芥蓝 | 161 |
| 百合蒸南瓜   | 162 |
| 百花蒸酿芦笋  | 163 |
| 酒酿清蒸鸭子  | 164 |
| 梅菜蒸排骨   | 166 |
| 粉蒸肉     | 167 |
| 陈皮蒸白鳢   | 168 |
| 葱油蒸鸭    | 169 |
| 草菇蒸鸡    | 170 |
| 茶叶蒸鲫鱼   | 171 |
| 锦绣蒸蛋    | 172 |



最下饭的凉拌菜

## 第五章

|           |     |
|-----------|-----|
| 海米拌双椒     | 176 |
| 拌瓜皮虾      | 177 |
| 菠菜拌豆腐皮    | 178 |
| 陈醋螺头拌菠菜   | 179 |
| 川北凉粉      | 180 |
| 凉拌葱油笋丝    | 181 |
| 粉皮拌鸡丝     | 182 |
| 干贝拌西蓝花    | 184 |
| 橄榄油腌西葫芦沙拉 | 185 |
| 枸杞拌螺片     | 186 |
| 菇椒拌腐丝     | 187 |
| 海鲜拌菜      | 188 |
| 海蜇鸡柳      | 189 |
| 火龙果海鲜沙拉   | 190 |
| 红油菠菜炆猪肝   | 192 |
| 黄豆拌海带     | 193 |
| 蚝汁拌菠菜     | 194 |
| 红菜头拌脐橙    | 195 |
| 苦瓜拌蜆头     | 196 |
| 芦笋拌鲜贝     | 197 |
| 怪味白菜      | 198 |
| 胡萝卜炆冬菇    | 199 |





让味蕾先行一步，  
几样食材，一盘炒菜，  
用美食削减工作一天的疲劳。

第一章

香气四溢的  
炒菜



## 豉酱炒鸡片

### 使用食材

鸡胸肉300克  
豆豉25克  
蒜片、姜块、  
小辣椒、  
胡椒粉、白糖、  
淀粉、料酒、  
酱油、番茄酱、  
香油、植物油  
各适量

### 烹饪步骤

1. 豆豉用刀剁成碎粒；姜块去皮、洗净，切成碎末，净锅置火上，加入少许植物油烧热，放入豆豉煸炒出香味。
2. 加入姜末、番茄酱、白糖、香油炒匀，出锅成豆豉酱汁。
3. 鸡胸肉剔去筋膜，洗净，片成薄片，放入碗中，加入少许料酒、酱油、淀粉、胡椒粉拌匀并腌渍入味。
4. 锅中加油烧热，下入鸡肉片滑至变色，捞出沥油。
5. 原锅留少许底油烧热，下入蒜片和小辣椒炒出香辣味，再倒入调制好的豆豉酱汁翻炒至浓稠。
6. 放入滑好的鸡肉片快速翻炒至均匀入味，最后淋入香油炒匀，出锅装盘即可。

# 豉椒爆黄鳝

## 使用食材

鳝鱼300克  
青椒、黄椒  
各50克  
姜末、蒜片  
各10克  
精盐、味精  
各1/2小匙  
豆豉1小匙  
料酒、植物油  
各1大匙

## 烹饪步骤

1. 鳝鱼宰杀，洗涤整理干净，剁成小段，再放入沸水中焯去血水，捞出沥干。
2. 青椒、黄椒分别洗净，去蒂及籽，切成块。
3. 锅中加油烧热，先下入姜末、蒜片、豆豉炒出香味，再放入鳝鱼段，烹入料酒，用小火炒熟。
4. 加入青椒块、黄椒块翻炒至熟，加入精盐、味精调好口味，即可装盘上桌。



# 豉椒炒牛蛙

## 使用食材

牛蛙500克  
青椒、红椒  
各2个  
豆豉1大匙  
生抽2小匙  
姜末、蒜末、  
精盐、水淀粉、  
植物油各适量

## 烹饪步骤

1. 将牛蛙宰后洗净，斩成4块，放入碗中，加入植物油、生抽和少许水淀粉拌匀；青椒、红椒均洗净、切块备用。
2. 锅中加油烧热，放入青椒块、红椒块略炒，盛出备用。
3. 锅中留底油烧热，先爆香姜末、蒜末、豆豉，再放入牛蛙块略炒，然后加入精盐炒匀，用剩余的水淀粉勾芡，再放入青椒块、红椒块炒熟即可。







## 春笋炒鸡胗



### 使用食材

鸡胗200克  
春笋150克  
红椒片30克  
葱段、泡姜片  
各5克  
精盐、味精  
各1/2小匙  
料酒、水淀粉  
各1大匙  
鲜汤2大匙  
植物油适量



### 烹饪步骤

1. 鸡胗洗净，剞上十字花刀，切小块；春笋去皮、洗净，切成块，分别入锅焯烫，捞出沥干。
2. 锅中加油烧热，先下入葱段、泡姜片炒香，再烹入料酒，放入春笋块、鸡胗块、红椒片煸炒。
3. 加入鲜汤、精盐、味精炒至入味，用水淀粉勾薄芡，出锅装盘即可。

TIPS

春笋用盐水焯水，可去除竹笋特有的涩味。



## 醇香京酱肉丝

### 使用食材

猪里脊450克  
豆皮50克  
葱100克  
姜10克  
蛋清1个  
精盐1小匙  
甜面酱1大匙  
啤酒100克  
淀粉50克  
植物油30克

### 烹饪步骤

1. 将里脊切成丝，加啤酒、淀粉、蛋清拌匀，腌渍5分钟备用。
2. 姜、葱各10克用榨汁机加少许水打碎成葱姜水，甜面酱用啤酒调开，剩余的葱切葱丝装盘备用。
3. 锅入底油烧热，下肉丝煸炒至变色取出，留少许油，倒入甜面酱，加葱姜水炒熟。
4. 将肉丝放入，快速翻炒出锅装入有葱丝的盘中，豆皮切好围边。

# 葱爆鸡心

## 使用食材

鸡心250克  
葱段适量  
精盐1/2小匙  
胡椒粉、味精  
各1/3小匙  
料酒1大匙  
酱油、水淀粉  
各2大匙  
熟鸡油2小匙  
植物油750克  
(约耗50克)

## 烹饪步骤

1. 将鸡心洗净，切成两半，放入碗内，加入精盐、料酒、水淀粉码味上浆。
2. 取一小碗，加入酱油、料酒、精盐、胡椒粉、味精、水淀粉调成芡汁备用。
3. 炒锅置大火上，加入植物油烧至四成热，放入鸡心滑油，捞出沥油备用。
4. 炒锅留底油，下入葱段炒香，再放入鸡心炒匀，然后烹入调好的芡汁翻炒均匀，淋入鸡油，出锅装盘即成。





