

🎵 原来制作美食可以如此简单 🎵

Super Easy Recipe

超简单 家常菜

韩密和 © 主编



吉林科学技术出版社

超值¥18.00

图书在版编目(CIP)数据

超简单家常菜 / 韩密和主编. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2013.8

ISBN 978-7-5384-7011-6

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第200292号

*Super
Easy
Recipe*

超简单 家常菜

主 编 韩密和

出 版 人 李 梁

责任编辑 张恩来 赵 渤

封面设计 雅硕图文工作室

制 版 雅硕图文工作室

开 本 710mm×1000mm 1/16

字 数 150千字

印 张 10

印 数 1-10 000册

版 次 2013年12月第1版

印 次 2013年12月第1次印刷

出 版 吉林出版集团

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 0431-85677817 85635177 85651759

85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-86059116

编辑部电话 0431-86037570

网 址 www.jlstp.net

印 刷 沈阳天择彩色广告印刷有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-7011-6

定 价 18.00元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186



作者简介

AUTHOR



韩密和 中国餐饮国家级评委、中国烹饪大师、吉菜烹饪大师、亚洲蓝带餐饮管理专家、远东大中华区荣誉主席，被授予法国蓝带最高骑士荣誉勋章，现任吉林省饭店餐饮烹饪协会副会长，吉林省厨师厨艺联谊专业委员会会长。先后多次在《东方美食》、《四川烹饪》等刊物发表论文。还曾组织编写《新编家常菜大全》、《中国吉菜》等多部饮食图书。

主 编	编 委	韩密和						
		李城果	蔡 雷	姚 新	陈立辉	刘玉利	高 峰	
		吴 宇	王元贵	郭鸿飞	尹启全	郭 莹	刘景丽	
		金忠榕	杨 辉	王 欢	钱晓龙	韩 冬	刘 志	
摄 影		宁一峰	田国志	张 杰	刘凤义			
		刘 刚	蒋志进					



Foreword 前言

讲究营养和健康是现今的饮食潮流，享受简单便捷的美味佳肴是我们的一种减压方式。人人都希望拥有健康的身体，而影响健康的因素有很多，其中最为重要的，也是与我们日常生活密不可分的就是饮食了。面对五光十色的各种食材和菜肴，吃什么，怎样吃？怎样搭配合理，怎样才能健康饮食？则是我们每天面临的最大选择，据此我们为读者精心编写了《最·家常》丛书。

《最·家常》着重从简单、健康和家常三方面入手，就是从家庭最简单的日常饮食入手，突出菜肴的简单、便捷、营养和实用，以满足不同地区美食爱好者的需要。

饮食健康是一种艺术，也是一门学问。《最·家常》用准确、简短、清晰的文字，精美的图片，为您解读很多在健康和饮食等方面的疑惑，让您茅塞顿开，轻轻松松地达到健康和营养的目标。

此外，在以简单、健康和家常为出发点的前提下，《最·家常》在编写方面更加突出直观的特点。图书以清新亮丽的菜肴图片为主，辅以简要明了的文字说明，使其图文并茂。不论是烹饪的高手，还是初涉厨事的朋友，都能一看就懂，按图操作，从而更为详细地描述菜肴制作的原理和精髓，真正体现出菜肴的直观性。

美食是一种享受生活的方式，忙碌的现代人没有太多业余时间享受生活，但吃饭是每天必不可少的事情。希望《最·家常》能够成为您家庭饮食方面的好助手、好参谋，不仅可以使您很方便地制作各种美食，而且可以在烹调的过程中享受到其中的乐趣，并且感受到美食中那一份醇美，那一缕温暖，那一种幸福。



超简单家常菜之常用食材	8	胡萝卜无花果汤	30
超简单家常菜之常用工具	10	韭菜炒虾仁	31
超简单家常菜之基础常识	12	花生米炆芹菜	32
超简单家常菜之加工窍门	14	素酿苦瓜	33

Part 1 >>>> 清香蔬菜食用菌



百合芦笋虾球	18	里脊丝拌四季豆	34
八宝菠菜	19	芦笋百合北极贝	35
炒白菜三丝	20	爽脆心里美	35
木耳韭黄炒虾丝	20	明珠扒菜心	36
百合银杏炒蜜豆	21	红油扁豆	37
白菜叶虾干汤	22	口蘑炒肉片	38
绿豆芽炒芹菜	23	肉芽拌菇丝	39
酱爆四季豆	24	黑木耳肉羹汤	40
鱼香四季豆	25	金菇煲肥牛	40
黄瓜炒鸡蛋	25	香酥猴头菇	41
菜花炒肉	26		
黄豆芽炒榨菜	27		
黄豆芽炒雪菜	28		
豆豉鲮鱼油麦菜	29		
芋头排骨汤	30		



香葱炆木耳	42
山药炒香菇	43
海米拌木耳	44
香菇炖豆腐	45
蚝油焖平菇	45
草菇小炒	46
山珍什菌汤	47
麻酱素什锦	48
香菇栗子	48

Part 2 >>>> 浓香畜肉



洋葱炒猪肝	50
酱排骨	51
干炸肉段	52
回锅肉	52
冬菜扣肉	53
蒜烧排骨	54
传统熘肉段	55
白肉血肠	56
香糟猪肘	57
人参木瓜炖猪排	57
叉烧排骨	58
百花酒焖肉	59
芝麻里脊	60
鱼香腰花	61
红烧肚片	62
仙人掌煲猪手	62
火爆腰花	63
红烧肉	64
夫妻肺片	65
萝卜海带煲牛肉	66



红烧猪肝	67
熘肥肠	67
胡萝卜烧羊腩	68
清炖狮子头	69
杭椒牛柳	70
五香酱羊蹄	71
赛狗肉	72
腰花拌双笋	72
椒麻牛舌	73
大蒜烧蹄筋	74
黄焖羊肉	75
卤猪蹄	76
腊肉鲜芦笋	77
软炸里脊	77
骨头白菜煲	78
熟炒牛肚丝	79
精力汤	80
杂菌氽丸子	80

Part 3 >>>> 美味禽蛋豆制品



小鸡炖蘑菇	82
红烧鸡翅	83



盐水鸭肝	104
双椒拌松花	104
黄瓜拌干豆腐	105
鸡蛋炒蒜薹	106
茄汁鹌蛋	106



怪味鸡块	84
炒辣子鸡块	84
铁板鸡心	85
可乐焖鸡腿	86
麻辣鸡腿	87
香辣乡村小炒鸡	88
棒棒鸡丝	89
柠檬鸡球	89
秘制啤酒鸭	90
辣子鸡块	91
蜜汁鸡翅	92
辣椒泡凤爪	93
香酥鸡翅	94
白云凤爪	94
麻辣鸭舌	95
腰果鸡丁	96
苦瓜炒鸡蛋	97
魔芋烧鸭	98
老卤鸭脯	99
青蒜爆炒鸡胗	99
美极椒盐鸭舌	100
五香鸡心	101
豆干炒瓜皮	102
家常豆腐	103

香脆大虾	108
葱椒鲜鱼条	109
老姜鲈鱼汤	110
酱汁鲜鱼汤	110
宫保鱼丁	111
麻辣小龙虾	112
辣子鱼块	113
葱油鲤鱼	114
金针香菜鱼片	115
剁椒蒸鳊鱼头	115
鲜香炒蟹	116
麻辣鳊鱼	117
飞蟹粉丝煲	118
白斩鲤鱼	119
鲇鱼炖酸菜	120



椒香鳊鱼	120
蛤蜊瘦肉海带汤	121
醋酥鲫鱼	122
香辣虾	123
盐水小河虾	124
红烧带鱼段	125
椒盐小黄鱼	125



卤水手抓虾	126
干炸赤鳞鱼	127
什锦虾球	128
椒爆鱿鱼丁	129
炒鱿鱼丝	130
茶香墨鱼丸	130
什锦藕丁炒虾	131
清炒鱿鱼丝	132
椒盐三文鱼	133
葱辣鱼脯	134
白炒虾	135
豌豆凤尾虾	135
五谷蟹	136
芥蓝爆双脆	137
蒜香蒸海蛰	138
生卤河蟹	138



香芋黑米粥	140
蒲菜粥	141
黑木耳粥	142
萝卜肉粥	142
富贵长粥	143
鸡丝香酥面	144
西湖面	145
朝鲜冷面	146
五彩米粉面	147
洛阳炒面	147
双色鸡蛋面	148
火腿青菜炒饭	149
阳姜豆豉炒饭	150
蔬菜牛腩烩饭	150
百合芦笋肚菌饭	151
四喜鱼蓉蒸饺	152
混汤包子	153
蹄花卷	154
马齿菜包子	155
猪肉包子	155
白筋饼	156
蛋肉麦饼	157

常用食材

我国烹调素以择料严谨而著称。清代袁枚对选料作过论述：“凡物各有先天……物性不良，虽易于烹之，亦无味也……大抵一席佳肴，司厨之功居其六，采办之功居其四。”换句话说，美味佳肴的制作取决于厨师烹调水平的高低，而烹调水平的发挥，则在一定程度上决定于原料的正确选用。下面我们为您介绍烹调原料的一些常识，使您在制作菜肴前可以把握好选料环节。

叶菜



叶菜是炒菜中使用最广泛的蔬菜品种，其中包括小白菜、菠菜、苋菜、芹菜、大白菜、香菜、茼蒿等。叶类蔬菜的色泽以绿色居多，只是深浅不同，有的绿中泛红，有的绿中泛白。叶菜是维生素B₁、维生素B₂、维生素C、胡萝卜素以及钙、铁、钾等微量元素的重要来源。

瓜果菜是以肥硕的果实或幼嫩的种子作为主要食用部分。家庭中常见的品种有黄瓜、冬瓜、丝瓜、苦瓜、辣椒、番茄、扁豆、豇豆、刀豆、豌豆等。瓜果菜含有比较丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物，还含有多种维生素和微量元素，对人体有较好的补益效果。

瓜果菜



根茎菜



根茎菜是以植物肥嫩的茎杆或肥大的变态茎作为主要食用部位，它的品种较多，在蔬菜中占有相当重要的位置。常见的根茎菜品种包括萝卜、胡萝卜、牛蒡、山芋、土豆、山药、慈姑、莲藕、茭白、芦笋等。根茎菜颜色不一，形态有别，大多含有丰富的碳水化合物和蛋白质等。

食用菌是指可供食用的蕈菌，为能形成大型的肉质(或胶质)子实体或菌核组织的高等真菌类的总称。我国已知的食用菌有350多种，其中多属担子菌亚门，常见的有香菇、草菇、蘑菇、木耳、银耳、猴头菇、竹荪、松茸、口蘑、牛肝菌等。食用菌不仅味美，而且营养丰富，被人们称作健康食材。

食用菌



里脊肉



里脊肉是炒菜中使用最为广泛的部位，无论是切丝、切片、切条、切块等，成菜都有口感软嫩、味美适口的特点。里脊肉的营养丰富，富含蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素和矿物质等，对人体生长发育、细胞组织的再生和修复、增强体质等有重要作用。

五花肉



五花肉中的瘦肉富含蛋白质、维生素B₁和必需的脂肪酸,经常食用有强身健体、保健长寿的效果。五花肉中的肥肉含有的主要营养成分脂肪,是人体所需要的六大营养素之一,可以很好地满足细胞膜、性激素、皮质激素与胆酸合成的需要,也是一种很好的益智食材。

鱼的种类很多,一般可分为淡水鱼、海水鱼两大类。用于炒菜的鱼类主要是取净鱼肉,而不使用整条鱼。鱼肉营养丰富,含有较多的蛋白质以及18种氨基酸,还含有人体所必需的钙、磷、铁及多种维生素,对于身体虚弱、脾胃气虚、营养不良者有非常好的食疗功效。



鱼肉

虾肉



虾肉肥嫩鲜美,食之既无鱼腥味,又没有骨刺,老幼皆宜,备受人们的青睐。虾肉历来被认为既是美味,又是滋补壮阳之妙品。虾肉含有非常丰富的蛋白质和多种维生素及人体必需的微量元素,而且脂肪含量较低,为高蛋白、低脂肪保健佳品。

贝类的品种主要有蛏子、海螺、蛤蜊、毛蚶、牡蛎、海蚌等,我们需要先取出贝肉,清洗干净后才可以炒制成菜。贝肉不仅味道鲜美,而且营养也比较全面,富含蛋白质、脂肪、碳水化合物、铁、钙、磷、碘、氨基酸和牛磺酸等多种营养成分,具有滋阴、利水、化痰、软坚的功效。



贝肉

螃蟹



螃蟹分为海蟹和淡水蟹。我国沿海均出产海蟹,其中以渤海湾产的最为著名。淡水蟹可分为河蟹、江蟹、湖蟹三种。螃蟹营养丰富,口味清香,蟹肉中维生素A的含量较高,还含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁等,具有补骨髓、滋肝阴、养筋活血等食疗功效。

禽肉



禽肉比畜肉营养价值更高,是人体优质蛋白质的来源之一。禽肉脂肪含量低,易被人体消化吸收。禽肉中还含有丰富的维生素A、B族维生素、维生素D、维生素E和磷、铁等营养成分。

禽蛋



禽蛋为雌禽所排的卵,根据禽种的不同,禽蛋中以鸡蛋用得最多,此外还有鸭蛋、鹅蛋、鹌鹑蛋、鸽蛋等。禽蛋含有丰富的营养物质,如蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质和维生素等。

豆腐



豆腐是以大豆(黄豆、黑豆等)为原料,经过多种步骤加工而成,为我们常见的烹调食材。豆腐富含蛋白质和钙、磷、铁以及B族维生素等营养物质,具有益中气、和脾胃、健脾利湿、清肺健肤、清热解毒、下气消痰的功效。

豆腐皮



豆腐皮为半干性加工豆制品的一种。豆腐皮的营养成分丰富,除蛋白质外,还含有烟酸、钙、铁、锌、硒等多种微量元素,具有清热利肺、止咳消痰、解毒止汗的功效,是高蛋白、低脂肪、不含胆固醇的营养食材。

常用工具

在家庭制作菜肴时,我们都需要一些工具,除了常用的一些电器用品,如油烟机、微波炉、冰箱、洗碗机、电饭煲、电磁炉、烤箱等大件外,我们还需要一些基础工具,以配合我们制作出美味的菜肴。

基础工具一般分为几大类,首先就是锅具,如炒锅、煎锅、蒸锅、奶锅等,按不同的材质,又可以把锅具进行具体的细分。其次就是刀具,家庭厨房中不是仅仅需要一把刀就可以了,而应该配合食材,多准备几把刀,以便于操作。

炒 锅

Chaojiandanjiachangcai



铁锅虽然看上去笨重些,但它坚实、耐用、受热均匀,且与人们的身体健康密切相关。用铁锅炒菜能使菜中的含铁量增加,补充人体铁元素,对贫血等缺铁性疾病有一定功效。从材质上说,铁锅可分为生铁锅和熟铁锅两类,均具有锅环薄、传热快、外观精美的特点。

铁锅



不锈钢炒锅是由铁铬合金掺入其他一些微量元素制成,有外表美观、卫生耐用、可塑性强等优点。虽然不锈钢的金属性能稳定,但长期使用也会在人体中慢慢蓄积,危害健康。因此,家庭在使用不锈钢炒锅时最好与铁锅间隔使用,不要长期单一使用一种材质的炒锅。

不锈钢锅



不粘锅又名特富龙锅,其使用简便,易于清洗。但生产特富龙等品牌不粘和防锈产品的关键化工材料,在高温下会裂解,并释放出氟氯碳和三氟化碳两种有毒物质。前者对机体组织有害,而且会在体内聚集;后者有毒性,也会损伤人的身体。因此,为了安全起见,还是少用不粘锅为宜。

不粘锅



家庭最好选择自动式电炒锅。使用时只要把电热插销的一端插入电源插座,另一端插在电炒锅底座的电热元件上即可。如家庭人口少,可选购功率为600瓦左右的电炒锅;人口较多,又喜欢煎炒食品的家庭,选择功率800瓦以上的,带有自动温度控制装置的电炒锅为宜。

电炒锅



家庭中常用的菜板有木质、塑料、竹制三种。其中木质菜板、竹制菜板主要用于切肉和切制较粗硬的果菜；塑料菜板多用来切菜和切水果，这样分开使用既卫生又方便。

木质菜板密度高、韧性强，使用起来很牢固。但有些木制菜板因硬度不够，易开裂且吸水性强，会令刀痕处藏污纳垢，滋生细菌。因此，选用白果木、皂角木、桦木或柳木制成的菜板较好。

竹子是一种天然绿色植物，质量相对稳定，使用起来会更加安全一些。只是竹子的生长周期比木头短，所以从密度上来说稍不及木头，而且由于竹子的厚度不够，所以竹案板多为拼接而成，使用时不能重击。

塑料菜板轻便耐用、容易清洗，且不像木质菜板那样容易掉木屑，所以受到了众多家庭的喜爱。在购买塑料菜板时，要询问其具体材质，比较安全的塑料有聚乙烯、聚丙烯和聚苯乙烯等。如果不是这类材料，或用再生塑料添加色素制成的，长期使用会危害人体的健康。



厨刀在食材加工过程中起着主导性作用。家用厨刀根据材质不同，主要分为铁制厨刀和不锈钢厨刀两种。其中，不锈钢厨刀是近十几年发展起来的，因其具有轻便、耐用、无锈等特点而越来越受到人们的喜爱。

如果家中只想选购一把厨刀，一般应选夹钢厨刀，既适用于切动物性食材，又适合切植物性食材。其实，为了生食和熟食分用，家庭厨房中最好备有两把以上厨刀，其中一把刀刃锋利、刀身较厚，用于切肉、剁肉；另一把刀身要薄一些，手感要轻一点，主要用于切制蔬菜、水果。



炒勺、扁铲、漏勺等小工具，是我们制作家庭炒菜不可缺少的。根据材质的不同，可分为铁制、不锈钢制、铝制、碳素制等多种。

礞丝器可以帮助我们快速地把食材礞成丝状。而对于有些礞丝器，还可以把食材礞成不同粗细的丝，或者可以礞成片状。

切蛋器不仅可以直接把熟蛋切成小瓣，还可以切成片状。





在我们翻阅菜谱书时，总是发现一些比较专业性的用语，如焯水、过油、汽蒸、走红、上浆、挂糊、勾芡、油温六成热、旺火、清汤、奶汤等。而这些相对专业的用语，对于成菜的色泽、口感、营养等方面都有重要的作用。

因此，家庭在制作菜肴时，也需要对这些用语加以了解，从而增加对这些烹调常识方面的认知，并且需要掌握，才能在制作菜肴时真正做到心中有数。

焯 水

焯水又称出水、冒水、飞水等，是指将经过初加工的烹饪食材，根据用途放入不同温度的水锅中，加热到半熟或全熟的状态，以备进一步切配成形或正式烹调的初步热处理。

焯水是较常用的一种初步热处理方法。需要焯水的烹饪食材比较广泛，大部分植物性烹饪食材及一些有血污或腥膻气味的动物性烹饪食材，在正式烹调前一般都要焯水。根据投料时水温的高低，焯水可分为冷水锅焯水和沸水锅焯水两种方法。

冷水锅焯水是将食材与冷水同时入锅加热焯烫，主要适用于异味较重的动物性烹饪食材，如牛肉、羊肉、肠、肚、肺等。

- ①将需要加工整理的烹饪食材洗净。
- ②放入锅中，加入适量的冷水，上火烧热。
- ③翻动食材且控制加热时间，捞出沥干即可。



挂 糊



挂糊，就是将经过初加工的烹饪食材，在烹制前用水淀粉或蛋泡糊及面粉等辅助材料挂上一层薄糊，使制成后的菜肴达到酥脆可口的一种技术性措施。

在此要说明的是挂糊和上浆是有区别的，在烹调的具体过程中，浆是浆，糊是糊，上浆和挂糊是一个操作范畴的两个概念。挂糊的种类较多，一般有如下几种。

蛋黄糊的调制

- ①将鸡蛋黄放入小碗中搅拌均匀。
- ②再加入适量的淀粉(或面粉)调匀。
- ③然后放入少许植物油。
- ④充分搅拌均匀即可。

1.低油温

即是三四成热，其温度在90℃~120℃，直观特征为无青烟，油面平静，当浸滑食材时，食材周围无明显气泡生成。

2.中油温

即是五六成热，油温在150℃~180℃，直观特征为油面有少许青烟生成，油从四周向锅的中间徐徐翻动，浸炸食材时食材周围出现少量气泡。

3.高油温

为七八成热，其油温在200℃~240℃，直观特征为油面有青烟升起，油从中间往上翻动，用手勺搅动时有响声，浸炸食材时食材周围出现大量气泡翻滚，并伴有爆裂声。



上浆就是在经过刀工处理的食材上挂上一层薄浆，使菜肴达到滑嫩的一种技术措施。通过上浆食材可以保持嫩度，美化形态，保持和增加菜肴的营养成分，还可以保留菜肴的鲜美滋味。上浆的种类较多，依上浆用料组合形式的不同，可把浆分成如下几种。



食材洗净、擦干，放入碗中。



加入适量的鸡蛋清。



再放入少许淀粉。



充分抓拌均匀即可。

加工窍门

鲜活的、未经过任何加工的烹饪食材，一般都不能直接用于制作菜肴，必须根据食用和烹调菜肴的要求，按其种类、性质的不同，进行合理的初步加工处理。

食材的初步加工就是对动植物性烹饪食材进行宰杀、去皮、择洗、除污、去异味或去除不能食用的部分，然后再洗涤整理，使之达到烹调菜肴所需要净料要求的过程。

常用于烹调的鲜活烹饪食材主要包括新鲜的蔬菜、水产品、家禽、家畜类及其他动植物等。在食材加工过程中，我们常会遇到一些问题或者难题。例如番茄如何去皮？炒绿色蔬菜如何保持颜色？切松花蛋如何不粘刀？收拾山药时怎样才能不出现瘙痒的情况？苦瓜的苦味如何去除？如何去除猪肚、猪肠的腥膻味？鲜肉如何保鲜等。在此，我们愿意与您分享一些食材加工方面的小窍门，使您在加工食材时做到心里有数，不仅可以提高效率，也可以增加烹调的乐趣。

★菠菜翠绿的窍门★



1



2



3



4



5



6



7

- ①将菠菜切去老根，择洗干净。
- ②再放入清水盆中，加入少许精盐搅匀，洗净沥干。
- ③净锅置火上，加入适量清水烧沸，放入菠菜焯烫一下。
- ④捞出后快速用冷水浸凉。
- ⑤取出菠菜，轻轻攥干水分。
- ⑥再根据要求制作成菜，可保持菠菜翠绿的色泽。

★猪腰去腥的窍门★



1



2



3

- ①将少许花椒放入大碗中，用沸水浸泡10分钟。
- ②再捞出花椒不用，将花椒水晾凉。
- ③然后放入经过刀工处理过的猪腰浸泡3分钟，即可去除腥异味。

- ④另外，还可以将加工好的腰花放在小碗中。
- ⑤用少许白酒反复揉搓，使酒味能够迅速渗透到腰花内。
- ⑥再用清水洗净，即可去除腥气。



4



5



6

★鲜肉的保存★



1



2



3



4



5



6

- ⑤先用保鲜膜将鲜肉包裹好。
- ⑥再放入冰箱冷冻室内冷冻保鲜即可。
- ⑦还可以在鲜肉的表面涂抹上少许蜂蜜。
- ⑧再放入保鲜盒内存放，可保存较长一段时间，且肉味更加鲜美。



7



8

★生取蟹肉的窍门★



先用刀面将螃蟹拍晕。



迅速揭开蟹盖，去除污物。



洗净后剪下大钳和小腿。



再将螃蟹剪成两半。

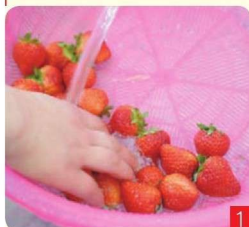


用小刀轻轻挑出蟹肉。



大钳切去蟹腿两端，捅出蟹腿肉。

★草莓巧加工★



①加工草莓时需要先在流水下冲洗。

②再放入盆中，加入清水和少许精盐浸泡10分钟。

③然后捞出草莓，用清水冲净即成。

④洗草莓时不要将蒂柄去除，否则在浸泡时残留的农药会进入果实内部，造成严重的污染。



❶ 草莓酱的制作

①将去蒂、洗净的草莓放入清水锅中。

②先用旺火煮3分钟，再转小火煮约10分钟。

③然后加入冰糖和少许琼脂续煮2分钟。

④再离火出锅，倒入容器晾凉，放入冰箱冷藏。

