

◇ 程佳洋 编著



特色风味菜

FENG
TENG
GW
EIC
Y



黑龙江科学技术出版社



特色风味菜

◇ 程佳洋 编著



黑龙江科学技术出版社
中国·哈尔滨

图书在版编目(CIP)数据

特色风味菜/程佳洋编著. — 哈尔滨:黑龙江科学技术出版社, 2006.6

(做好吃的)

ISBN 7-5388-5148-8

I. 特... II. 程... III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 058503 号

责任编辑 车承棣 赵春雁 梁祥崇

封面设计 晴天工作室

版式设计 孙振杰 陈希娥

做好吃的

特色风味菜

TESE FENGWEI CAI

程佳洋 编著

出 版 黑龙江科学技术出版社

(150001 哈尔滨市南岗区建设街 41 号)

电话(0451)53642106 电传 53642143(发行部)

印 刷 哈尔滨市工大节能印刷厂

发 行 全国新华书店

开 本 889×1194 1/24

印 张 10

版 次 2006 年 10 月第 1 版·2006 年 10 月第 1 次印刷

印 数 1-5 000

书 号 ISBN 7-5388-5148-8/TS·377

定 价 22.00 元



- | | | | | | |
|-----------|--------|-----------|--------|-----------|--------|
| 1 烧烤涮类 | 新疆烤羊肉串 | 33 羊肉火锅 | 牛肉火锅 | 65 酸辣牛筋煲 | 双冬羊肉煲 |
| 2 串烤羊腰 | 风味串烤牛腰 | 34 家鸡冬瓜火锅 | 本地鸡火锅 | 66 发菜猪手煲 | 苦瓜排骨煲 |
| 3 串烤鹌鹑 | 五香烤鸡腿 | 35 蘑菇火锅 | 什锦蘑菇火锅 | 67 大蒜鳝段煲 | 青鱼头尾煲 |
| 4 串烤鸡胗 | 串烤牛心管 | 36 东北渍菜火锅 | 茼蒿豆腐火锅 | 68 豆苗鱼丸煲 | 鲮鱼头煲 |
| 5 串烤鸡头 | 串烤鸡脖子 | 37 素菜火锅 | 乌鸡人参火锅 | 69 鲤鱼煲 | 馄饨鸭煲 |
| 6 盘烤地瓜片 | 盘烤马铃薯 | 38 山鸡榨菜火锅 | 野味火锅 | 70 腐竹排骨煲 | 黑椒大肠煲 |
| 7 串烤羊小腿 | 串烤羊蹄 | 39 麻辣鱼头火锅 | 一品高汤火锅 | 71 北菇猪尾煲 | 杞鞭壮阳煲 |
| 8 串烤鲜鱿鱼 | 新疆烤牛肉串 | 40 粉丝切蟹火锅 | 菊花火锅 | 72 金菇肥羊煲 | 枸杞羊肉煲 |
| 9 盘烤鲜贝 | 盘烤鸳鸯贝 | 41 煲菜类 | 三鲜明骨煲 | 73 和味牛肉煲 | 四味鳗鱼煲 |
| 10 韩式盘烤里脊 | 盘烤羊肉片 | 42 酸菜海参煲 | 酸菜广肚煲 | 74 茄汁河鳗煲 | 菜胆仔鸡煲 |
| 11 盘烤鲤鱼 | 烤玉米棒 | 43 鸡粒鱼肚煲 | 芙蓉三文鱼煲 | 75 青笋老母鸡煲 | 葱烧鲑鱼煲 |
| 12 盘烤火腿肠 | 烤午餐肉片 | 44 粉皮鱼头煲 | 冬笋明虾煲 | 76 沙锅头尾泡 | 沙锅头尾豆腐 |
| 13 盘烤小晶鱼 | 串烤雪鱼 | 45 蟹肉鱼翅煲 | 什锦沙锅煲 | 77 大鱼头沙锅 | 肉皮沙锅 |
| 14 串烤蚕蛹 | 串烤牛板筋 | 46 蟹黄鱼骨煲 | 欢乐全家福煲 | 78 肘块沙锅 | 栗子鸡块锅 |
| 15 盘烤黄瓜片 | 盘烤鸡胗 | 47 海参鱼唇煲 | 酸甜银丝虾煲 | 79 鹅头土豆锅 | 山珍排骨锅 |
| 16 盘烤羊腰片 | 盘烤鹿肉 | 48 珍珠河蟹煲 | 海鲜八珍煲 | 80 青龙过江煲 | 姜葱百叶煲 |
| 17 盘烤鸡脯 | 盘烤鸡心 | 49 酸辣鱿鱼煲 | 草菇鸡脯煲 | 81 微波炉菜 | 鸡茸扒山药 |
| 18 盘烤菠菜 | 盘烤虾饼 | 50 人参乌骨鸡煲 | 京葱鸡翼煲 | 82 红烧鸡块 | 三杯鸡 |
| 19 串烤鸡骨架 | 串烤火腿肠 | 51 冬瓜鸭煲 | 香葱田鸡煲 | 83 鸡块炖三鲜 | 清炖鸡块 |
| 20 串烤烧饼 | 串烤发糕 | 52 竹笋鸡脯煲 | 原汤鸡煲 | 84 糖醋菠萝鸡 | 栗子炖鸡 |
| 21 盘烤牛腰条 | 盘烤猪腰片 | 53 火腿凤翼煲 | 参翼鱼丸煲 | 85 蚝油鸡翅 | 香菇凤翅汤 |
| 22 盘烤牛心管 | 盘烤乌桐花 | 54 淮山炖鸭煲 | 葱香鸡腿煲 | 86 咖喱鸡丁 | 葱椒鸡条 |
| 23 盘烤香菜 | 盘烤生菜 | 55 松仁鸡片煲 | 京葱鸭肝煲 | 87 清蒸肥鸭 | 米粉蒸鸭 |
| 24 串烤鸡心 | 串烤金茸 | 56 酸辣鸡血煲 | 菜胆鸽脯煲 | 88 全蝎芝麻鸽 | 一品鸽心 |
| 25 串烤风味鲫鱼 | 串烤马哈鱼 | 57 五香鸽煲 | 竹笋丝瓜煲 | 89 炸心串 | 嫩炸肉串 |
| 26 叉烧辣味口条 | 辣味叉烧肥肠 | 58 鲜蘑丝瓜煲 | 白果面筋煲 | 90 软炸里脊 | 炸肉排 |
| 27 蜜汁排骨 | 烤羊腿 | 59 香椿豆腐煲 | 八珍豆腐煲 | 91 煎肉饼 | 茄汁羊排 |
| 28 东北叉烧排骨 | 印度烤里脊肉 | 60 干贝冬瓜煲 | 鱼蓉豆腐煲 | 92 酸菜扣肉 | 梅菜扣肉 |
| 29 盘烤五花肉 | 盘烤牛肉片 | 61 冬菇面筋煲 | 素什锦煲 | 93 香菇扒素鸡 | 鱼香肉丝 |
| 30 串烤虾饼 | 烤小黄花鱼 | 62 干菜扣肉煲 | 京葱狗肉煲 | 94 干煸肉丝 | 炒榨菜肉丝 |
| 31 里脊黄花火锅 | 排骨火锅 | 63 葱姜排骨煲 | 蟹黄狮头煲 | 95 姜丝肉 | 香干炒肚片 |
| 32 全肘白菜火锅 | 肉皮干菜火锅 | 64 京味白肉煲 | 驴肉飞蝶煲 | 96 清蒸牛尾 | 肉片炒青椒 |

97 咖喱牛肉	牛肉豆卷	132 豆花鱼片	西芹鱼丝	167 白切肝	麻辣狗皮
98 翡翠腰花	熘腰花	133 酸辣鲑鱼汤	虾仁锅巴	168 青瓜拌狗皮	烤全狗
99 酱烧猪心	扒口白	134 家常海参	绣球干贝	169 狗肉全家福	串烧里脊
100 鱼香猪心	肉丝炒海带	135 红枣煨肘	芝麻肘子	170 枣泥狗腿	烤狗腿
101 山药炖鹿肉	牛肉炖柿子	136 豆瓣肘子	松花肉	171 手把狗排	板栗烧狗排
102 肉丝炒芹菜	扒肘子	137 软炸蒸肉	南卤肉	172 竹帘狗排	风味炸狗排
103 酱肘子	烤酥羊腿	138 回锅肉	生爆盐煎肉	173 开包狗排	剁椒狗排
104 整烧羊腿	木耳炖兔肉	139 锅烧肉	夹沙肉	174 薯块狗排	香辣狗肉丝
105 红焖牛肉	炖狗肉	140 小滑肉	合川肉片	175 米椒狗肉丝	京酱狗肉丝
106 肉末扣芋头	蚝油牛柳	141 麻辣肉片	鱼香肉丝	176 香辣狗肉条	扒狗脸
107 烧羊肉山药	熘肉段	142 干煸肉丝	豆豉炒里脊丁	177 竹帘狗肉	东坡狗肉
108 炒肚片	粉蒸五花肉	143 生煎肉饼	火爆腰花	178 蒸扒狗肉	咖喱狗肉
109 瓜片氽丸子	豆豉排骨	144 夫妻肺片	水煮牛肉	179 锅烧狗肉	回锅狗肉
110 牛肉炒青蒜	排骨海带汤	145 麻辣牛肉	锅酥牛肉	180 玉坛狗肉香	罐焖狗肉
111 米粉蒸排骨	西芹炒腰片	146 清汤白菜	莲实白菜	181 柱侯狗肉煲	年糕狗肉煲
112 酿鳊鱼	鲑鱼炖茄子	147 姜汁黄瓜	干煸苦瓜	182 狗肉粉丝煲	滋滋狗排煲
113 鲑鱼炖三鲜	鲫鱼炖豆腐	148 鱼香茄条	麻婆豆腐	183 狗肉炖豆腐	石锅狗肉
114 茄汁带鱼	红烧带鱼	149 家常豆腐	冰糖银耳	184 豆花狗肉	乡吧佬炖狗蹄
115 兰花原鲍	香辣鱿鱼丝	150 酱烧冬笋	奶汤素烩	185 冬瓜狗爪煲	狗肉辣白菜
116 蒸基围虾	熘大虾	151 冰晶耳片	蒜泥白肉	186 菊花炸蛋	春卷爆双花
117 鸡汤灼大虾	炸刺嫩芽	152 鱼香牛茄	干烧明虾	187 翡翠狗舌	海椒炒狗皮
118 蚝油焖口蘑	素鸡炒蒜薹	153 棒棒鸡丝	菱角豆腐	188 狗皮炒辣白菜	水煮肠肚
119 麻婆豆腐	葱烧豆干	154 泡椒豇豆鸭条	绣球鱼翅	189 京糕狗排	奶汤狗脑
120 干烧豆腐	锅榻豆腐	155 贵妃醉活虾	一品刺参	190 狗肉汤	药膳大补汤
121 川菜	麻酥鸡	156 豆酥大黄鱼	芙蓉瑶柱脯	191 全鱼菜	美味鱼鳞冻
122 小煎鸡	辣椒鸡	157 什锦特拼	金屋藏娇	192 香烹鱼鳞	怪味鱼皮
123 怪味鸡片	仔姜鸡片	158 豆豉银鲳	凤凰城	193 三丝鱼皮卷	铁板鱼皮
124 红油鸡丁	花椒鸡丁	159 糖醋菊花鲜鱼	家常炒竹蛤	194 脆炸鱼皮	醋烹鱼皮
125 珊瑚鸡丁	宫保鸡丁	160 雀巢生菜虾松	鲍鱼海鲜卷	195 锅塌鱼腩	乳汗鱼腩
126 辣子鸡丁	家常鸡丝	161 狗肉菜	水晶狗肉	196 椒盐鱼排	风味鱼排
127 鸡丝冬笋	棒棒鸡	162 家乡狗肉丝	凉拌狗肉	197 葱烧鱼排	煎封鱼排
128 太白鸭子	姜爆鸭丝	163 辣酱狗肉	爽口狗肉丝	198 干炸鱼子丸	酱爆肉丁鱼子
129 干烧鲤鱼	豆瓣鲤鱼	164 芥末狗肚	蒜泥狗肚	199 鱼子豆腐饼	鱼子肉末煎蛋
130 大蒜烧鲑鱼	豆腐鲫鱼	165 三椒腰片	香辣腰片	200 芙蓉鱼子羹	酱烧鱼白
131 回锅瓦块鱼	东坡鱼块	166 蒜泥三样	麻辣狗肠	201 家庭自制肉制品 180 种	

烧烤涮类

新疆烤羊肉串



原料

羊肉、洋葱、精盐、孜然粉、辣椒粉、鸡精粉、嫩肉粉各适量。

做法

(1) 将羊肉切成厚片,再改刀成小块。将洋葱切碎。然后把羊肉块、洋葱、嫩肉粉拌在一起腌半小时。再用扦子将羊肉穿成串。

(2) 将烤肉专用铁槽加木炭点燃烧透,把肉串架在铁槽上面,撒上精盐、鸡精粉、辣椒粉、孜然粉,烤熟一面后翻面,撒上精盐、辣椒粉、孜然粉继续烤数分钟即成。



如何鉴别“笨鸡蛋”

有人认为蛋小就是“笨鸡蛋”。实际上,蛋的质量受遗传因素的影响较大,不同品种品系的鸡产蛋的重量不同;生理阶段也会影响蛋的重量,营养因素和饲料管理对蛋的重量也有一定的影响。过去笨鸡蛋重量较小,但是重量小的并非全是笨鸡蛋。因为,现代科技的发展,使得人们可以根据需要培育产蛋大小不同的鸡品种。蛋的品质高低不是取决于蛋的大小,而是取决于饲料的营养结构与鸡的摄食情况。



question



answer

串烤羊腰



原料

带油羊腰、葱、姜、料酒、精盐、鸡精粉、咖喱粉、孜然、芝麻、辣椒粉、野山苏子粉、嫩肉粉、十三香各适量。

做法

- (1) 葱切段,姜切片。将羊腰改成大片,用料酒、葱段、姜片、嫩肉粉、十三香腌制。再用竹扦穿成串,待用。
- (2) 点燃烤串专用铁槽炭火,待炭火燃透,把羊腰串放置于铁槽上,稳火烤制。用竹扦扎一扎腰片表面,看有无血水渗出,若没有,已经烤熟。
- (3) 将烤好的羊腰串放于火旁,均匀地撒上精盐、鸡精粉、咖喱粉、孜然、芝麻、辣椒粉,最后撒上野山苏子粉,再略烤,即食。

风味串烤牛腰



原料

牛腰子、精盐、鸡精粉、辣椒粉、芝麻、孜然粉、胡椒粉、咖喱粉各适量。

做法

- (1) 将牛腰子横断面切成 0.5 厘米厚的片,再用竹扦子穿成串。
- (2) 将穿好的牛腰串平架在微炭火上烤约 5 分钟。当一面烤熟时,撒上精盐、鸡精粉、辣椒粉、芝麻、孜然粉、胡椒粉、咖喱粉。再烤另一面,待另一面也近成熟时,再均匀撒上各种调料,再烤 2~3 分钟,即可食用。



question

怎样选购南瓜

南瓜是葫芦科大型草本植物,北方称为倭瓜,熟透以后才甜美。选南瓜时,用指甲掐果皮,若不留指痕,表示老熟,表面可见少量白霜,这样的南瓜又面又甜。若南瓜有褶皱,则含水量较多。瓜身连着果梗的南瓜保存时间较长。购买南瓜,要挑选瓜身周正,个大肉厚、不伤不烂的,多数人喜欢食用老南瓜。



answer

串烤鹌鹑



原料

净鹌鹑、葱、姜、料酒、花椒、大料、辣椒粉、芝麻、孜然、香草粉、精盐、鸡精粉、蒜茸辣酱各适量。

做法

(1) 把净鹌鹑从背部剖开,用葱、姜、料酒、花椒、大料腌喂6小时,再用竹扦穿成串。

(2) 将烤串专用铁槽置室外,点燃炭火。待木炭烧透没有生烟时,将鹌鹑放在炭火槽上,稳火慢烤。

(3) 待双面烤到八成熟时刷上食用油和蒜茸辣酱,再稳火烤制一会儿,然后撒上精盐、鸡精、香草粉、辣椒粉、芝麻、孜然。再略烤,即食。

五香烤鸡腿



原料

净鸡腿、五香粉、孜然、芝麻、葱、姜、辣椒粉、精盐、鸡精、料酒、食用油各适量。

做法

(1) 葱切段,姜切片。将净鸡腿用刀背拍一拍,加料酒、葱段、姜片、精盐、味素、五香粉腌制24小时。

(2) 将烤串专用铁槽移至室外,点燃炭火。待木炭烧透以后,放上鸡腿烤制,边烤边刷食用油。待烤透以后根据口味撒上辣椒粉、孜然、芝麻。

怎样选购蘑菇

蘑菇的种类很多,有松蘑、猴蘑、香菇、平菇等。选购方法如下:

松蘑:片大体轻,呈黑褐色,身干整齐,带白丝,油润,不霉,不碎的松蘑质量为好。

猴头蘑:一般以个头均匀,色鲜黄,质嫩,完整不伤须刺,无虫蛀,无杂质者为好。

香菇:①看形状。伞柄肥厚,个大均匀,粗壮,反之次。②看颜色。色泽黄褐(闽产为黑褐色),菌伞下有褶裥,紧密细白为优,反之次。此外,在选购时,首先应先鉴别其香味浓郁,香味纯正为正品。伞背以呈黄色或白色为佳,呈茶褐色或杂黑色为次品。

平菇:八成熟的鲜平菇水分少,外形整齐,颜色正常,质地脆嫩而肥厚,气味纯正清香,无杂味、无病虫害。八成熟的菇菌伞不是翻张开,而是菌伞的边缘向内卷曲。



串烤鸡胗



原料

鸡胗、精盐、鸡精、白糖、孜然、芝麻、辣椒粉、蒜茸辣酱、色拉油、料酒、葱、姜各适量。

做法

(1) 葱切段,姜切片。将鸡胗剖开,冲洗干净,改刀成片。用料酒、葱段、姜片腌制2小时。再将精盐、鸡精、白糖、孜然、芝麻、辣椒粉、蒜茸辣酱、色拉油调制成糊,待用。

(2) 将烤串专用铁槽炭火点燃,待炭火烧透以后,将鸡胗串放置于铁槽炭火上。看到鸡胗变色以后,迅速将鸡胗移离火位,以免鸡胗烤老不脆。

(3) 离开火面以后,刷上以上调制好的调料糊,再略烤一烤,切忌烤老,即食。

串烤牛心管



原料

牛心管、葱、姜、色拉油、鸡精、辣椒粉、精盐、芝麻、孜然粉、料酒、蒜茸辣酱各适量。

做法

(1) 葱切段,姜切片。牛心管摘洗干净,放锅中,加水、葱段、姜片、料酒,放火上煮熟。改刀切成小方块,用竹扦穿好。

(2) 将专用铁槽置室外,点燃炭火,烧透。穿好的牛心管放置在铁槽上烤透,用小刷子刷上蒜茸辣酱,再撒上精盐、味素、芝麻、辣椒粉、孜然粉,最后淋上一点色拉油即可食用。



question

怎样选购木耳

选购优质木耳应该看木耳朵面大,朵叶净,朵面光滑油润,色乌黑而有光泽,体轻,朵大质嫩,身干肉厚,无杂质碎屑,无霉烂,蒂端带木质。凡片小,色萎有蒂把,有杂质,体重,形蜷碎者为次。

挑选木耳区别质优劣之外,还应区别其真假。正常木耳为暗褐色或黑色,表面平滑,质地松散、干燥,组织纹理清晰,气味微香;品尝时无甜、苦、涩等味。其吸水量大。5千克木耳吸水在50克以上。掺假木耳为棕色,并有白色附着物。质地发酥,潮湿,有黏性,组织纹理不清,品尝时有甜、苦、咸或涩味,且吸水量少,掺假木耳发泡后会沉到水底并粘手。



answer

串烤鸡头



原料

净鸡头、精盐、鸡精、白糖、十三香粉、芝麻、孜然、辣椒粉、咖喱粉、白胡椒粉、葱、姜、蒜茸辣酱、色拉油、料酒各适量。

做法

(1) 葱、姜切碎。将净鸡头从中劈开，一分两半。锅内倒入水，加葱、姜、十三香料及料酒，先把鸡头煮熟，再将煮熟的鸡头穿成串。

(2) 将烤串专用铁槽炭火点燃，等炭火烧透以后，把串好的鸡头置于铁槽上，直接刷上色拉油和蒜茸辣酱。

(3) 反复翻转烤一烤，便可均匀地撒上精盐、鸡精、芝麻、孜然、辣椒粉、咖喱粉及白胡椒粉等。烤出香味时即食。

串烤鸡脖子



原料

去皮鸡脖子、精盐、鸡精、白糖、食用油、芝麻、孜然、辣椒粉、嫩肉粉、葱、姜、咖喱粉、色拉油、料酒、蚝油各适量。

做法

(1) 葱、姜切碎。将鸡脖子斩成段，用料酒、葱、姜、嫩肉粉、蚝油腌制2小时，用竹扦子穿成串。

(2) 将烤串专用铁槽置室外，点燃炭火，待炭火烧透以后，把鸡脖子放在铁槽上，稳火慢烤。

(3) 待鸡脖子烤熟烤透时，均匀地撒上精盐、鸡精、辣椒粉、芝麻、孜然、咖喱粉，刷上色拉油。最后再按个人口味稍稍放一点白糖，即食。

巧选食用油

选择食用油，要尽量选择压榨油、非转基因的植物油。还要一看二嗅三烤四查：

一看。优质油的透明度高，色泽呈棕红色，澄清透明，无悬浮和沉淀物。

二嗅。好的油有其独特香味即豆腥味，无酸臭异味。

三烤。取少许豆油用炒锅烤一下，无絮状悬浮物为上品。

四查。对小包装油要认真查看其商标，特别要注意保质期和出厂日期，无厂名、无厂址、无质量标准代号的，千万别买，不要上当。尤其是不要买散装油，散装的油不法商贩最容易掺进假油和劣质油。



盘烤地瓜片



原料

地瓜、精盐、野山苏子粉、荆芥粉、香草粉、孜然粉、芝麻、白糖、白胡椒粉、色拉油、辣椒粉、咖喱粉各适量。

做法

- (1) 地瓜洗净,去皮,切成片。
- (2) 将烤盘(炭烤盘、电烤盘、酒精炉盘)烧至五六成热时,放入少许色拉油,把地瓜片放入盘内。待烤出香味时,用小铲子铲出。
- (3) 把精盐、野山苏子粉、荆芥粉、香草粉、孜然粉、芝麻、白糖、白胡椒粉、辣椒粉、咖喱粉按照个人口味不同调制入味碟,蘸食。

盘烤马铃薯



原料

马铃薯、精盐、鸡精、白糖、芝麻、孜然、辣椒粉、色拉油、野山苏子粉各适量。

做法

- (1) 将马铃薯去皮洗净,切成片。
- (2) 将烤盘烧热,放少许色拉油,将马铃薯片放入盘内。待烤熟时,用小铲子铲出,把精盐、鸡精、白糖、芝麻、孜然、辣椒粉、野山苏子粉按照个人口味不同调制入味碟,蘸食。



怎样处理鲤鱼无腥味

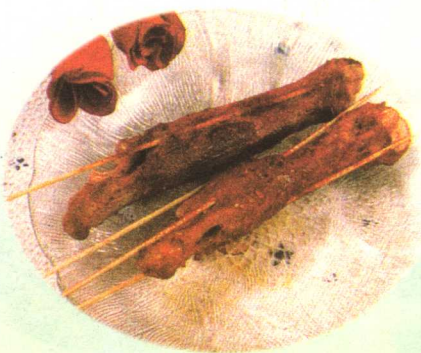
鲤鱼的背部长有两条白筋,如果这两条白筋抽不出来,烹制的鱼会有一种腥味。处理的方法是:

先在鱼鳃后2厘米、鱼尾部3厘米处横切一刀,然后用刀顺鱼体拍一拍,这样鳃口处的白筋就会露出来,此时用手捏紧用力一抽即可抽出来,再按照上面的方法再将另一侧的筋抽出即可。



answer

串烤羊小腿



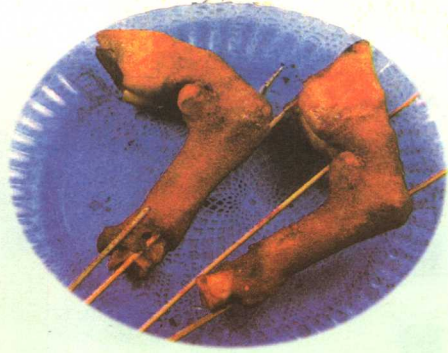
原料

净羊小腿、精盐、鸡精、葱、姜、花椒、大料、桂皮、蒜茸辣酱、孜然、芝麻、辣椒、香草粉、荆芥粉各适量。

做法

- (1) 葱、姜切碎。净羊小腿放入锅内，添汤，加入精盐、葱、姜、花椒、大料、桂皮、鸡精，将羊小腿煮熟，穿成串。
- (2) 将烤串专用铁槽炭火点燃，待炭火燃透以后把羊小腿放在铁槽上，稳火慢烤。在烤制过程中边烤边刷油和蒜茸辣酱。
- (3) 刷完蒜茸辣酱后，略烤，再撒上孜然、芝麻、辣椒粉、香草粉、荆芥粉，即食。

串烤羊蹄



原料

净羊蹄、花椒、大料、葱、姜、桂皮、精盐、鸡精、辣椒粉、孜然粉、芝麻、白糖、料酒各适量。

做法

- (1) 葱、姜切碎。将羊蹄洗净，再把羊蹄子里的囊毛包取出扔掉。锅里加水放火上，把羊蹄、花椒、大料、桂皮、葱、姜、料酒放入锅里，煮熟捞出，用竹扦穿好。
- (2) 烤串专用铁槽置室外，点燃炭火。待炭火燃透以后，把羊蹄放在铁槽架上，稳火慢烤。
- (3) 边烤边刷油和蒜茸辣酱。再略烤，撒上少许精盐、鸡精、辣椒粉、孜然粉、芝麻，即食。



question

保存鲜蘑菇的方法

- (1) 盐水浸泡。将鲜蘑菇根部的杂物除净，放入1%的盐水中浸泡10~15分钟，捞出后沥干水分，装入塑料袋中，可保鲜3~5天。
- (2) 清水浸泡。将鲜蘑菇洗净，放入容器中，倒入清水淹没蘑菇，如蘑菇上浮，可压上个重物。此法适用于短期存放。要注意不要采用铁质容器，以免鲜蘑菇变黑。
- (3) 如数量较多，可将鲜蘑菇晾晒一下，然后装入非铁质容器中，一层鲜蘑菇撒一层盐，此法可存放1年以上。



answer

串烤鲜鱿鱼



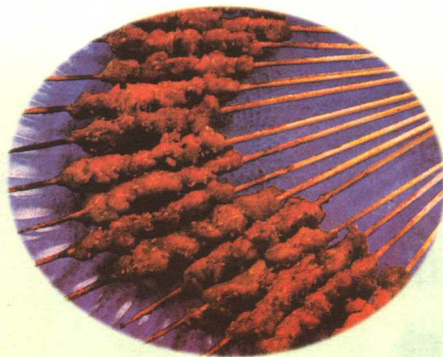
原料

鲜鱿鱼、辣椒粉、精盐、鸡精粉、芝麻、孜然、色拉油、辣酱各适量。

做法

- (1) 将鲜鱿鱼去筋膜洗净,两侧改一字刀,用竹扦穿成串。
- (2) 用刷子刷上一层色拉油,将穿好的鱿鱼放置在烤盘上,待烤至鱿鱼收缩成熟时,撒上精盐、鸡精粉、辣椒粉、芝麻、孜然,再刷上辣酱略烤即可。

新疆烤牛肉串



原料

牛肉、孜然粉、辣椒粉、精盐、鸡精、料酒、葱、姜、松肉粉、咖喱粉、白糖各适量。

做法

- (1) 将葱切段,姜切片。将牛肉洗净剔去筋膜,改制成小块。
- (2) 用松肉粉、咖喱粉、料酒、葱、姜腌喂2小时入味。穿成串,每串穿6块肉左右。
- (3) 将烤串用专用铁槽放置室外,将炭火点燃,燃至无明火后将肉串架置上面。先烤熟一面,撒精盐、鸡精,不时地转动。再把另一面烤熟,撒上精盐、鸡精、孜然粉、辣椒粉、咖喱粉等(撒粉一定要均匀),即可食用。

地瓜巧存窍门

地瓜体大皮薄含水多,所以容易腐烂。那么家庭贮存地瓜怎么办呢?

(1) 内鲜存法。买来的地瓜先晒几小时,但不可在外过夜;然后将地瓜放在木箱里,注意防止受潮;还要注意防止冷风直吹,因为地瓜怕冷,室温15℃比较适宜;轻拿轻放不破皮,地瓜一破皮就会霉烂,因此放在屋里搬动时要轻拿轻放。注意以上几点,室内存地瓜就没有问题。

(2) 蒸熟切片晒干保存。将地瓜蒸熟,每个切三四片,放在萝筛中晒干,放在室内干燥处贮存,吃时用水洗泡一下再蒸。



question



answer

盘烤鲜贝



原料

鲜贝、鸡精、精盐、野山苏子粉、荆芥粉、香草粉、孜然粉、芝麻、白糖、白胡椒粉、咖喱粉、色拉油、辣椒粉各适量。

做法

- (1) 将鲜贝洗净,放在器皿内用食用油、糖调均匀。
- (2) 将专用烤盘烧五六成热时,放少许色拉油,将鲜贝均匀放入盘内,用小铲不时翻动烤熟,即取出。
- (3) 把鸡精、精盐、野山苏子粉、荆芥粉、香草粉、孜然粉、芝麻、白糖、白胡椒粉、咖喱粉、辣椒粉按不同口味调制入味碟,蘸食。

盘烤鸳鸯贝



原料

鸳鸯贝、食用油、洋葱、辣椒粉、孜然粉、芝麻粉、荆芥粉、细精盐、鸡精、白糖、鸡粉、白胡椒粉、鸡蛋清、淀粉各适量。

做法

- (1) 鸳鸯贝洗净,加入食用油、鸡蛋清、淀粉调拌均匀,待用。
- (2) 将烧烤专用烤盘烧热,将调和好的鸳鸯贝放入烤盘内,稳火慢烤。待烤熟时,铲出。
- (3) 用细精盐、鸡精、辣椒粉、孜然粉、芝麻粉、荆芥粉、白胡椒粉调制入味碟,蘸食。

贮存花生米的窍门

- (1) 在盛花生米的容器或塑料袋中,放上一两支香烟,封严别漏气。这样,花生米在3年之内不会被虫蛀。取出花生米后,再用此法继续贮藏。
- (2) 用同样方法放入几支干辣椒,花生米也不生虫。
- (3) 用清水将花生米淘净,捞出后沥干炒热,均匀地拌上细盐和五香粉,然后摊开晾晒,干后装入塑料袋或其他密封容器中。如此处理过的花生米会失去发芽的能力。即使过夏,也不会变质。



question



answer

韩式盘烤里脊



原料

猪里脊、洋葱、色拉油、荆芥粉、孜然粉、香草粉、胡椒粉、花椒粉、辣椒粉、精盐、鸡精、白糖各适量。

做法

- (1) 将里脊肉去筋、去膜皮，改制成大片。再放入适量色拉油、洋葱拌和均匀。
- (2) 烤盘烧热，放入少许色拉油，将里脊放在盘上烤熟。
- (3) 将荆芥粉、孜然粉、香草粉、胡椒粉、花椒粉、辣椒粉、精盐、鸡精及糖调和在一起，撒在烤熟的里脊上即可。

盘烤羊肉片



原料

去骨头净羊肉、洋葱、精盐、鸡精、野山苏子粉、荆芥粉、香草粉、孜然粉、芝麻粉、白糖、白胡椒粉、咖喱粉、辣椒粉、色拉油、嫩肉粉、鸡蛋清、淀粉、十三香粉各适量。

做法

- (1) 将去骨净羊肉改刀切片，洋葱切丝。先将羊肉用嫩肉粉稍抓，再放入洋葱、色拉油、鸡蛋清、淀粉、十三香粉调匀腌喂。
- (2) 烤盘烧熟，往盘内倒入少许色拉油，待温度升到五六成热时，放入羊肉片，并用小铲勤翻动。烤熟出葱香味时，用小铲铲出。
- (3) 用精盐、鸡精、野山苏子粉、荆芥粉、香草粉、孜然粉、芝麻粉、白胡椒粉、咖喱粉、辣椒粉调制成味碟，蘸食。

注水肉的识别



question

首先观肉的颜色，呈暗红色，富有弹性，经手按压，很快能恢复原状，且无汁液渗出。而“注水肉”呈鲜红色，严重者泛白色，经手按压，切面有汁液渗出，且难恢复原状。

其次用吸水纸检验，用干净吸水纸附在肉的新切面上，若是正常肉，吸水纸可完整揭下，而且可点燃，并完全燃烧。若是“注水肉”，则不能完整揭下吸水纸，并且揭下的吸水纸不能用火点燃，或不能完全燃烧。原因猪肉内含有油脂，能帮助燃烧，而水分过多则不能燃烧。



answer

盘烤鲤鱼



原料

活鲤鱼、精盐、鸡精、白糖、辣椒粉、孜然粉、芝麻粉、料酒、白胡椒粉、色拉油、洋葱、咖喱粉、白胡椒粉、鸡粉各适量。

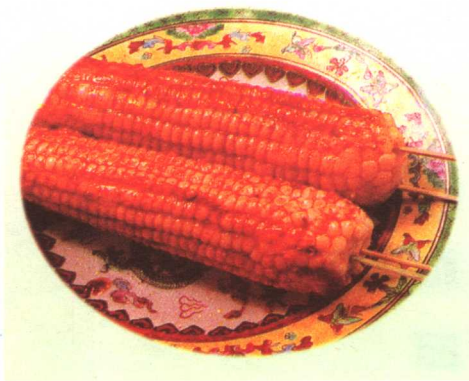
做法

(1) 把活鲤鱼去鳞，去膛，去腮，冲洗干净。用料酒与精盐抓一抓，腌制4小时。然后，去骨改制成大片待用。

(2) 烤盘烧热，多放一些色拉油，把改制成片的鲤鱼放进烤盘内，慢火烤。待鱼片烤变色时，立即铲出（一定要轻拿慢铲，以免铲碎鱼片）。

(3) 把精盐、鸡精、辣椒粉、孜然粉、芝麻粉、咖喱粉、白胡椒粉调和成味碟，蘸食。

烤玉米棒



原料

玉米棒、白糖、辣椒粉各适量。

做法

(1) 点燃烤串专用铁槽炭火，待炭火燃透以后，把玉米棒放在炭火槽上，稳火慢烤。

(2) 待玉米棒烤熟以后，均匀地撒入一点点白糖，再把辣椒粉撒上即可。

切洋葱防辣眼的小窍门

切洋葱辣眼，令厨师生畏，现在教你几招就能解决这个问题。

- (1) 先把洋葱用薄一点的塑料袋装好，然后放入冰箱冷冻室内，待洋葱凉透但尚未结冰时。取出洋葱，经过这种方法处理的洋葱切起来就不那么辣眼了。
- (2) 在切洋葱前，把切菜刀在冷水中浸一会儿，再切时就不会因受到洋葱中的挥发性物质的刺激而流泪了。
- (3) 将洋葱放在水里切，挥发性物质直接溶于水，切时就不会流泪了。
- (4) 切洋葱时可以在砧板旁点支蜡烛，也可以减轻洋葱辣眼的症状。



盘烤火腿肠



原料

火腿肠、精盐、鸡精、野山苏子粉、荆芥粉、香草粉、孜然粉、芝麻、白糖、白胡椒粉、咖喱粉、色拉油、辣椒粉各适量。

做法

- (1) 火腿肠去塑料膜，改成片。把火腿肠放在容器内用色拉油少许、糖少许调和均匀。
- (2) 将烤肉专用烤盘烧至六成热时，放入少许食用油，将火腿片放入盘内，烤出香味时，用小铲子铲出。
- (3) 把精盐、鸡精、野山苏子粉、荆芥粉、香草粉、孜然粉、芝麻、白糖、白胡椒粉、咖喱粉、辣椒粉按照个人口味不同调成味碟，蘸食。

烤午餐肉片



原料

午餐肉、鸡精、精盐、野山苏子粉、荆芥粉、香草粉、孜然粉、芝麻、白糖、白胡椒粉、咖喱粉、色拉油、辣椒粉各适量。

做法

- (1) 取出午餐肉，改成片，把午餐肉放在器皿内用色拉油少许、糖少许调和均匀。
- (2) 将专用烤盘烧至五六成热时，放入少许色拉油，将午餐肉放入盘内，烤出香味时，用小铲子铲出。
- (3) 把鸡精、精盐、野山苏子粉、荆芥粉、香草粉、孜然粉、芝麻、白糖、白胡椒粉、咖喱粉、辣椒粉按照个人口味不同，调成味碟，蘸食。



切菜防粘刀小招数

当你切土豆片、黄瓜片、胡萝卜片等蔬菜时，常要不停地停下来清理那些沾在菜刀上的蔬菜片。教大家一个小妙招：切菜前，先用一条透明胶带粘一根干净牙签在刀的朝外的那一面，注意粘的位置不可过低，低过刀锋区不好，也不可过高，高出刀的中部就起不到应有的作用了。粘好后，您切菜时菜刀就不会再粘菜片了。



answer