

名厨做菜招招鲜

刘自华 解丽娟 刘 然 著

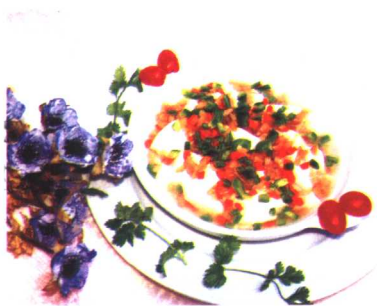
华龄出版社



凉瓜牛腩煲



鱼香竹节虾



烩白玉豆腐



豆角金钱肚



鱼香炒鸽肚



冬瓜烧猪手



豉汁蒸鱼头



腊味烧芦笋



香韭炒贝尖



鱼香熘里脊



什锦炖海鲜



鲜炒魔芋丝

目 录

绿色厨房小常识

- | | | | |
|----------------|---|------------------|---|
| 合理烹调吃出健康 | 1 | 活鱼软烧鲜味更佳 | 5 |
| 家庭用饭巧分餐 | 2 | 增鲜解腻黄酒烹放 | 5 |
| 菜肴未做调料备齐 | 2 | 碘盐做菜调法得当 | 5 |
| 荤素搭配美食良方 | 3 | 荤食素菜油勿多放 | 6 |
| 先洗后切营养无伤 | 3 | 粗纤维每周宜食 | 6 |
| 蔬菜煸炒时间勿长 | 3 | 巧食火锅烫涮有别 | 6 |
| 锅热油温味无异常 | 3 | 量少方显菜味美 | 6 |
| 绿色菜蔬酱油慎放 | 4 | 旺火快炒保健有益 | 7 |
| 小火炖肉大火熬汤 | 4 | 饮食要热大有补益 | 7 |
| 原料原汤原汁原味 | 4 | 食盐少吃健康有益 | 7 |
| 味精后放反而味美 | 4 | 食物要杂营养均衡 | 7 |
| 巧拌凉菜味汁后放 | 5 | 主妇烹调 10 秘笈 | 8 |

凉 菜

- | | | | |
|-------------|----|-------------|----|
| 芥菜拌甘蓝 | 10 | 花仁拌青椒 | 14 |
| 糖醋辣莲白 | 10 | 腰果拌西芹 | 15 |
| 香辣黄秧白 | 11 | 香菇西兰花 | 16 |
| 酸辣土豆丝 | 12 | 家庭泡白菜 | 17 |
| 爽口土豆丝 | 12 | 爽口辣酸菜 | 17 |
| 椿芽拌粉皮 | 13 | 草菇炆盖菜 | 18 |
| 葱油拌蚕丝 | 14 | 鲜菊炆银芽 | 19 |



椒麻拌天梯	19	麻辣拌鱼皮	34
凉瓜拌天梯	20	拌夫妻肺片	34
姜汁拌皮蛋	21	椒蓉拌肺片	35
麻辣萝卜丝	22	麻辣拌肥肠	36
爽口萝卜丝	23	麻辣拌羊肠	37
红根拌蚕豆	23	黄豆肉皮酱	37
爽口泡豇豆	24	麻辣酱肉皮	38
川椒炆黄瓜	25	水晶肉皮冻	39
香辣炆季豆	26	蒜汁拌耳丝	40
多味拌凉瓜	26	牛蒡拌耳丝	40
芦笋拌花仁	27	蒜蓉拌牛耳	41
凉瓜拌花仁	28	麻辣牛耳片	42
葱油拌木耳	29	蒜蓉拌百叶	43
蒜蓉拌香菇	29	葱油拌百叶	43
香辣魔芋丝	30	红油鸡翅中	44
桔皮烧排骨	31	椒麻拌翅中	45
芹黄拌鲜鱿	31	麻辣拌鸭肝	46
刺身红鲟鱼	32	椒麻拌鸭肝	46
红油八带鱼	33	麻辣酱鹅头	47
素 菜			
川椒炆泡菜	48	川椒炆甜豆	54
鱼香紫菜苔	49	香炒黑豆芽	55
酱汁烧豆腐	49	玉米素虾仁	55
香菇烩豆腐	50	青笋素虾仁	56
萝卜干干豆腐	51	鲜菇素虾仁	57
烧麻婆豆腐	52	松籽素虾仁	58
家庭嫩豆花	53	山椒烩鲍片	58
榨菜煨季豆	53	咸菜鲍鱼片	59



香菇烧面筋	60	鱼香熘茄花	67
红油酸辣粉	61	虎皮尖椒萝卜干	68
百合炒西芹	61	萝卜素腰花	68
糖醋熘茄饼	62	豆豉素腰花	69
豉椒炒凉瓜	63	腰片墨鱼仔	70
豆豉烧尖椒	64	茄皮墨鱼仔	71
酱汁烧鞭笋	64	凉粉墨鱼仔	71
豉椒烧青笋	65	海带墨鱼仔	72
家常烧魔芋	66		

荤 菜

西芹炆耳片	73	南瓜猪手煲	87
肉粒炒榨菜	74	枣栗猪手煲	88
酸辣烧血旺	74	红薯猪手煲	88
豉椒猪血旺	75	山药猪手煲	89
腔骨烧花生	76	酸菜氽白肉	90
腔骨烧毛豆	77	炒荔枝肉片	91
腔骨鲜豌豆	78	榨菜辣炒肉	92
梅菜烧腔骨	78	火腿蒸红苕	92
豆瓣烧天梯	79	火腿烧黄喉	93
家常烧蹄筋	80	陈皮烧黄喉	94
酸辣烩蹄筋	81	血旺煮黄喉	95
豉椒蒸小排	82	豉椒烧五花	96
陈皮烧排骨	82	桔香烧肉皮	96
糖醋烧排骨	83	宫保炒肚头	97
雪菜蒸排骨	84	腊肉煮白菜	98
陈皮烧肥肠	85	腊肉干白菜	99
尖椒烧肥肠	85	烧肉干白菜	100
凉瓜猪手煲	86	陈皮焖驴肉	100



晋阳驴肉煲	101	凉瓜焖羊排	124
驴肉一锅鲜	102	五香烧羊蹄	125
牛蒡烧火腿	103	酱汁烧羊蹄	126
牛尾打边炉	103	香辣灼散丹	127
肺片打边炉	104	山椒炒散丹	128
红汁焖牛尾	105	沙茶羊头肉	128
凉瓜炆牛耳	106	豆瓣烧羊头	129
猪手打边炉	107	羊腩渍酸菜	130
五香烧牛腩	108	滋补炖羊腩	131
萝卜烧牛腩	108	黄酒烧羊腱	131
香菇烧牛腩	109	啤酒烧羊腱	132
土豆烧牛腩	110	雪菜烧羊肚	133
酸辣绍子牛筋	111	香菜炒羊肚	134
榨菜烧蹄筋	112	麻辣酥泥鳅	135
干烧汁牛筋	113	煎炸鱼香骨	135
豆花煮牛筋	113	双参炖羯子	136
杞子烧牛鞭	114	当归炖羯子	137
滋补炖牛鞭	115	炖鸡干白菜	138
榨菜炒百叶	116	牛蒡焖腊鸡	138
白灼牛百叶	116	鱼香八块鸡	139
尖椒金钱肚	117	尖椒碎米鸡	140
榨菜炒毛肚	118	糊辣姜汁鸡	141
陈皮烧牛肉	119	南瓜烧翅中	141
米粉蒸牛肉	119	酸菜烧翅中	142
水煮嫩牛柳	120	芝麻炸翅中	143
辣味烧地羊	121	腐竹烧翅根	144
地羊打边炉	122	面筋烧翅根	144
开煲烧地羊	123	姜汁鸡血旺	145
萝卜烧羊排	124	沙茶鸡血旺	146



尖椒炒鸡胗	147	黄酱卤鹅翅	165
宫保炒鸡胗	148	肉粒烧南瓜	166
凉瓜炒鸡胗	148	腊味炒芦笋	166
鱼香熘鸡心	149	肉粒烧鲜笋	167
宫保炒鸡心	150	酸菜炖腔骨	168
干烧鲜翅尖	151	腔骨烧腐竹	169
凉瓜烧翅尖	152	肉粒烧蚕豆	169
大蒜烧翅尖	153	鱼香炒肉丝	170
家常卤鸡脚	153	鱼香熘里脊	171
香芋蒸鸡颈	154	肉片煮豆花	172
红枣蒸鸡颈	155	当归炖羊腩	173
板栗烧鸭头	156	五香烧羊腩	173
萝卜炖鸭架	157	滋补烧兔肉	174
鸭架炖海带	157	双椒烧兔肉	175
鸭架油豆腐	158	补益炖乳鸽	176
酸菜烧鸭掌	159	淮山竹丝鸡	176
鱼香熘鸭掌	160	蚝油烩里脊	177
仔姜爆鸭胗	160	花仁炒鸡丁	178
尖椒爆鸭胗	161	枣栗红烧肉	179
尖椒熘鸭肝	162	炒宫保肉丁	179
尖椒炒鸽肚	163	黄酒烧鸭块	180
酸菜烧鸽肚	163	陈皮烧湖鸭	181
家常酱鹅翅	164		
鱼 类			
香酥炸带鱼	182	酱汁烧河鳗	185
沙茶酥鱼块	183	豉豉蒸鲢鱼	186
萝卜干蒸鲩鱼	183	家庭酸菜鱼	186
牛蒡烧腊鱼	184	剁椒蒸生鱼	187



滋补炖甲鱼	188	大蒜烧鱼肚	203
酸菜绍子鱼	189	红汁烧鱼肚	204
沙茶武昌鱼	189	清蒸鲜鲩鱼	205
豆豉烧鲮鱼	190	五香酥鲫鱼	205
酥焖鲢鱼头	191	干烧鲜鲤鱼	206
干炸酥鲫鱼	192	生煎小毛蟹	207
鲫鱼焖豆腐	192	香辣炒切蟹	208
银鱼炒花生	193	海鲜豆腐煲	208
萝卜干鱼头	194	虾仁烩豆腐	209
酸菜烩鱼头	195	萝卜干焖泥鳅	210
豉汁萝卜鱼	195	茄皮烧黄鳝	211
沙茶烧鱼皮	196	萝卜干烧黄鳝	211
蚝油烧鱼皮	197	生煎小河虾	212
豆豉烧鱼皮	198	牛蛙素腰花	213
酱汁烧鱼皮	199	花仁炒牛蛙	214
酸辣烩鱼皮	199	蚝油烧牛蛙	214
豆瓣烧鱼皮	200	宫保炒田鸡	215
凉瓜烧鱼籽	201	酸菜烧响皮	216
酱汁烧鱼籽	202	凉瓜烧响皮	217
雪菜烧鱼肚	202		

海 鲜

萝卜干烧海螺	218	泡椒墨鱼仔	223
鱼香炒花螺	218	香菇墨鱼仔	224
贻贝烩鲍片	219	香辣炸虾仁	224
鱼皮烩鲍片	220	芦笋炒虾仁	225
尖椒墨鱼仔	221	尖椒炒虾仁	226
干烧墨鱼仔	221	虾仁嫩玉米	227
奶汤墨鱼仔	222	虾仁烩芦笋	228



干烧大明虾	228	干烧小文蛤	231
家常炒海虹	229	宫保炒鲜鱿	232
家常海南龟	230	香辣八带鱼	233
宫保炒文蛤	231	汤爆八带鱼	234

面 食

榨菜哨子面	235	四川担担面	237
鱼头泡丝面	235	家庭拌凉面	238
牛肉芹黄面	236		

绿色厨房小常识

“绿色”为大自然所固有，返朴归真已成为新世纪人们崇尚的饮食观念，“绿色蔬菜、绿色肉食、绿色水产品、绿色粮油、绿色蛋奶”更为人们所青睐，它们以“无公害，无污染”，对人体健康有益，集美食美味营养健康于一体。

家庭司厨的实践告诉我们，以上这些都是在我们的家庭厨房以外能够做到的。然而，绿色的烹饪原料购回以后，家庭司厨者是否能够采取与之相适应的烹调方法来做菜呢？许多人是很难做到的，因为他们还多是以“经验”做菜，这些经验是数十年养成的持家习惯，很难更改。

从这一角度来看，虽然我们购回的是“绿色食品”，但是，我们的厨房，我们的司厨观念都没有转变过来，依旧是“习惯而做”。那么，从饮食的结果来看，依然是达不到“绿色”的效果。所以，以往的司厨习惯，无疑是要改变的。

合理烹调吃出健康

随着人们生活水平的提高，饮食观念也发生了很大改变，“充饥”已不再是人们吃饭的惟一目的了，而是要兼吃营养，获得健康。

但要真正做到这一点，可并不是那么容易的，这需要有一定的烹调常识作基础。也就是说，必要的烹调书籍还是要看的。但是要提醒您的是，切勿完全照书做菜，因为每个人的口味、口



感是有差异的，而我们的菜肴制作，从目前的水平来看，科技含量还不高。要知道，中餐菜肴，目前还没有一个统一的标准，结合饮食习惯，因人而异做菜，是我们家庭烹饪的永恒原则。

家庭用饭巧分餐

人们不习惯“分餐”的根本原因就是怕麻烦，做饭的因“餐具用得多了”而嫌麻烦，用饭的因“程序复杂”而嫌麻烦，其实只要您做法得当是完全可以避免的。

一是“餐具风格化”自然分餐，适用于家人自食，筷、碟、勺、碗因人而异各备一套，或颜色或形状自然而分，各人专用，麻烦之感顿时全无。

二是“大盘盛菜小碟分食”适于待客而用。菜熟盛于大盘，更要放至餐桌一端，并各备公勺公筷，食者以碟随意而取用之，也可主人待客而盛，更显温馨好客之情。

菜肴未做调料备齐

家庭做菜和饭店做菜相比，从火候的角度来看，内容是一样的。原料的受热时间，无疑应是同等讲究的，但是，为什么菜肴的口感，有时会有较大的差异呢？实践告诉我们，主要原因就是调味品的使用有不同。

在饭店，调味品都是备好备足且放入“碗中”，选用十分方便。而我们的家庭调味品一般都是瓶装，且又放置无序，如果事先按菜备好，临时再取肯定是要延误时间的，如简单的“醋烹豆芽菜”，豆芽下锅稍炒后，放完精盐和味精，已成熟状，待从柜中把醋瓶取出，拧开盖，再放入锅中，这时火候已过，因为取醋时火还是在烧着的，醋则又是不能熄火而放。要知道，原料的成



熟在某些菜肴制作时，是以秒来计算的。

荤素搭配美食良方

新的饮食观念告诉我们，合理的配餐已成为家庭菜肴制作的一项主要内容。荤中有素，素中有荤，荤素搭配，浓淡有致，素可解腻，荤保口福，调配均衡，美食美味，同入一菜，养在其中，荤多素少，吃饱吃好，荤少素多，颐养颐乐，不宜偏食，获益多多。

先洗后切营养无伤

蔬菜原料制菜时，应先洗后切，切勿先切而后洗，否则维生素A等营养成分就会随“刀口”处溢出。洗菜之水呈绿色就是这个道理。

蔬菜煸炒时间勿长

新鲜菜蔬制作时，受热时间最好不宜过长，旺火热锅，温油快炒。特别是某些质嫩的时令鲜菜更应这样。既熟为好，脆嫩为佳，反之，维生素极易受到损害。还要注意随炒随食，切忌反复加热。

锅热油温味无异常

中餐制菜，最忌油热。原料猛然受热，极易烫糊的，也就是平常我们所见到的糊锅味，无论荤素菜肴均是如此。热锅温油才可做到荤菜不巴锅，素食无异味。



绿色菜蔬酱油慎放

按照中餐菜肴的制作习惯，鲜绿色泽的时令蔬鲜，多以食本色，吃本味为主，酱油绝对慎放，否则菜肴是会失去爽目清心，爽口怡人之效果。

小火炖肉大火熬汤

在一般人看来，旺火快煮，原料熟得更快。其实不然，旺火只能使汤汁大开，汤汁大开只能是汤量消耗更快。原料受到汤汁的撞击是相同的，温火慢烧，菜肴反而熟得更快，因为这里有一个“朽”的因素。

原料原汤原汁原味

烧菜最忌“火旺”汤汁大开，反之，是必要中途加汤，因为这时原料并未熟透，这样，菜肴原有“口味”的完整性就会因此而受到破损，原料就会失去“原汤”，原汤就会失去“原汁”，原汁就会失去“原味”，菜肴的整体口味就会味薄而不醇。

味精后放反而味美

味精历来被视为中餐菜肴增鲜之佳品，但是，味精的使用都大有讲究。切勿使味精受热时间过长，特别是高温。否则，不仅鲜味全无，而且还会生成对人体有害的“焦谷氨酸钠”，所以，味精应是“菜熟调入”拌匀出锅为宜。



巧拌凉菜味汁后放

和热菜相比，凉菜更是讲究调味技巧，调味品是应先“兑汁”而用的，不仅有助于相互溶解，而且更益菜肴着味均匀。但是，味汁是不宜过早调入原料中的，随调随食才好，不然，原料在“腌渍”的作用下，极易出汤，时令蔬鲜更是如此。

活鱼软烧鲜味更佳

鱼菜制作，“未烧先炸”已成习惯，其实新鲜的活鱼应是除外的，因为鲜活之鱼所含“氨基酸”在高油温的作用下是极易受到破坏的，这正是我们在食用炸过的活鱼菜肴时感觉不到“极鲜口味”的根本原因所在，直接烧制——不但营养丰富，且鲜味甚佳，口感更嫩。

增鲜解腻黄酒烹放

家庭制菜，同样是少不了“黄酒”（料酒）的，但我们的主妇多是直接放入“汤汁中”的，其实这并不科学。因为构成黄酒香味的主要成分“乙醇”不经过挥发是不会形成“香气香味”的，也是很难起到“增鲜解腻”之功效的。正确的方法是：只要是条件允许，它是要“烹入”热锅中的，随着酒气的挥发，才能达到“增鲜”之效果。

碘盐做菜调法得当

与以往的食盐相比，碘盐调味是大有讲究的，切勿长时间受热，调匀即要出锅，否则“碘”是不起作用的。对于质地较为细



嫩的蔬菜原料制菜时，晚放还可避其汤汁溢出，保其味道鲜美和形态美观。

荤食素菜油勿多放

清淡，已成为当今饮食之时尚，烹调制菜，切勿油腻。有些原料是可以先用沸水稍烫的，热锅温油再炒之，可以减少“油”的用量，油菜、鲜笋、菠菜、西芹等亦是如此。

粗纤维每周宜食

食勿过精，有益健康，粗纤维的菜肴每周要食用一两菜，对清除肠胃垃圾是十分有益的。蕨菜、蒿子杆、韭菜、菌类、血豆腐、魔芋制品等尤为效果甚佳。

巧食火锅烫涮有别

火锅，人人喜爱，特别是在冬季的北方，更是家家涮肉飘香。可是您知道吗，各种火锅的原料的火侯是不一样的，质地较为鲜嫩的原料只要是“烫熟”也就可以了，反之，口感老化。如羊肉、百叶、鱼片、鸡片、虾片、鸭肠和冬瓜、生菜、青蒜等；有些质地较老，韧性较强的原料则需要“烫”透或是“煮”熟的。如蹄筋、牛鞭花、鱼头、鱼丸、鸡丸、牛筋丸、墨鱼丸、切蟹、蟹柳、面筋、魔芋片、鳝鱼、泥鳅、粉条等等；反之，口感不嫩，味则不厚。

量少方显菜味美

多人食一菜，顿觉味美。家庭制菜切勿量大，宁可少一口；



不宜多一分，若有剩余，即使珍肴美食也会有“腻人贬味”之感，三口之家切记有益。

旺火快炒保健有益

家庭菜肴在炒制时，应采用“旺火温油快炒”之法，但尽量少加水，可减少水溶性维生素和无机盐的损失。可用淀粉勾芡，使汤汁与菜融为一体，同时淀粉还可以保护维生素 C。

饮食要热大有补益

老人对寒冷的抵抗力差，如果吃冷容易引起胃壁血管收缩，供血减少，并反射性引发其他内脏血液循环量减少，不利健康。老年人饮食以温热为佳。

食盐少吃健康有益

盐吃多了会给心脏、肾脏增加负担，容易引起血压增高。为保持健康，老年人一般每天吃盐应以 6~7 克为宜。

食物要杂营养均衡

为平衡吸收营养，保持身体健康，各种食物都要尽可能吃一些，切忌偏食、挑食，有荤有素，有鸡鸭有兔肉，有菌类干菜，有蔬鲜佳果，量不必大，但应以均衡为准。