

爱

爱在厨房里的您，
用油盐醋酱烹出了人生酸甜苦辣；
爱在厨房里的您，
用锅碗瓢盆奏出了幸福生活的交响乐章。



**AI ZAI
CHUFANG**

唐兴官 主编

厨房



中国经济出版社
CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE

爱在

AIZAI CHUFANG

厨房

主 编：唐兴官
编 委：唐兴权 唐兴文 卿光伟
制 作：唐兴官 万德民 唐兴权

 中国经济出版社
CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE

北 京

图书在版编目 (C I P) 数据

爱在厨房/唐兴官主编. —北京: 中国经济出版社, 2010. 01

(我爱厨房系列菜谱)

ISBN 978-7-5017-9200-9

I. 爱... II. 唐... III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第060377号

出版发行: 中国经济出版社 (100037·北京市西城区百万庄北街3号)

网 址: www.economyph.com

责任编辑: 路 巍

责任印制: 张江虹

封面设计: 巢新强

经 销: 各地新华书店

承 印: 北京金华印刷有限公司

开 本: 889mm×1194mm 1/24

版 次: 2010年1月第1版

书 号: ISBN 7-5017-9200-9/Z·899

印 张: 3 字 数: 36千字

印 次: 2010年1月第1次印刷

定 价: 20.00元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题, 有我社发行部门负责调换, 电话: 88330607

版权所有 盗版必究

举报电话: 68359418 68319282

国家版权局反盗版举报中心电话: 12390

服务热线: 68344225 68341878

《爱在厨房》一书属于每位热爱烹调的朋友。在厨房里，为自己烹调出一道道美味，那是一种特别的享受；在厨房里，为家人做出一款款菜肴，那是一种特别的挚爱；在厨房里，为朋友烹出一份份菜品，那是一份特别的礼物。爱在厨房里的您，用油盐醋酱烹出了人生酸甜苦辣；爱在厨房里的您，用锅碗瓢盆奏出了幸福生活的交响乐章。

《爱在厨房》一书，介绍了三十四款特色美食，使用的食材广泛，内容丰富。书中运用了拌、卤、炒、烧、炖、酱等多种烹调方法，可以让您同时掌握多种烹调方法。

《爱在厨房》一书图文并茂，适合热爱美食的朋友们，以及在宾馆、酒店、饭馆和食堂工作的人士阅读。

老醋蜆头	2
家常凉粉	4
生态时蔬	6
绿茶松茸汤	8
浓味娃娃菜	10
干香茶树菇	12
粉丝蒸黄瓜	14
百合土豆泥	16
锅巴炒肉	18
糯米烧白肉	20
咸肉蒸白菜	22
双椒猪腰	24
凉拌牛肚	26
萝卜炖金钱肚	28
青椒牛肉	30
芦笋牛柳	32
家常烧牛筋	34

酸汤肥牛	36
休闲四菜	38
脆香鸡掌骨	40
卤鸭子	42
剁椒鱿鱼丝	44
粉丝鳝鱼	46
酱鱼头	48
火腿蒸鱼肉	50
鲜汤生鱼片	52
辣子炒划水	54
香茅虾球	56
虾仁炒芥兰	58
炒蛭子皇	60
辣子炒蟹	62
红烧鱼翅	64
红汤鱼片	66
杂菌鱼片汤	68

老醋蜇头

做法

1. 将海蜇头片成薄片，用清水漂至没有沙和盐分，捞出沥干水分；白菜、红椒和黄瓜先洗净，然后片成大小相近的片，加入盐、白醋拌匀；香菜叶整片洗净；大蒜切片。

2. 将盐、味精、白糖、美极鲜酱油、香醋、辣椒水、大蒜片和香油依次加入海蜇头内拌匀，再拌上白菜、黄瓜、红椒，以及香菜，装盘即可。



温馨提示

在市场上买的海蜇头，含有很大的盐分，所以一定要将其漂干净。漂洗方法：先将海蜇头片成片后，用清水淘洗一遍；然后放入盆内，用流水漂约1小时后，检查一下还有无盐味和泥沙。若没有，表示已经漂洗干净。



老醋蜇头

原料

海蜇头100克，白菜80克，红椒50克，黄瓜50克，香菜叶、大蒜、辣椒水少许

调料

盐3克，味精3克，白醋2克，香醋4克，美极鲜酱油2克，香油少许



家常凉粉

做法

1. 将凉粉切成2厘米宽、3厘米长的条；香葱洗净切碎。
2. 锅中放入植物油，中火烧至八成熟时，下入姜米、蒜粒、豆瓣酱炒香，然后倒入适量的水烧沸；然后依次下入凉粉、盐、味精、白糖、醋、酱油和香油，烧约3分钟后，勾入湿淀粉，淋上辣油，撒上葱花，装盘即可。



温馨提示

在烧凉粉时应轻轻推动，一方面保持它的形状，一方面防止其粘锅。



家常凉粉

原料

米凉粉300克，姜米6克，蒜粒5克，葱花10克，香葱10克

调料

盐2克，味精3克，白糖5克，醋4克，豆瓣酱10克，酱油3克，辣油30克，香油5克，湿淀粉、植物油适量



生态时蔬

做法

1. 将胡萝卜、小黄瓜、大葱、洋葱、圣女果、生菜、黄辣椒等先洗净后，把胡萝卜、洋葱和黄辣椒切成3厘米长的段，大葱、小黄瓜切成2厘米长的段；陈皮切成丝；盘中放入用保鲜膜覆盖的冰块，然后将切好的蔬菜放在冰块上冰镇。

2. 锅中倒入植物油，中火烧至四成热时，下入甜面酱、白糖、香油、陈皮和海鲜酱，用小火慢慢炒香，起锅冷却，放入味精、香油调味，装入碟内。

3. 蔬菜装盘，蘸面酱食用。



温馨提示

蔬菜用冰块镇一下，吃起来更脆。

在炒面酱的时候，一定要用小火，不然很容易炒焦。味精在遇高温时会改变其鲜味，影响菜品的美味，应在冷的时候放入。



生态时蔬

原料

大葱100克，小黄瓜100克，洋葱100克，胡萝卜100克，圣女果100克，生菜叶2张，黄辣椒50克

调料

味精10克，甜面酱100克，海鲜酱30克，陈皮3克，白糖10克，香油20克，植物油适量



绿茶松茸汤

做法

1. 将松茸、香菇洗净切片；滑子菇洗净，沥干水分；绿茶用开水冲泡好，倒入红酒杯内，倒置在盘中。
2. 锅中放入鲜汤，中火烧沸，打去浮沫，加入盐、味精、鸡精和料酒调味；然后依次下入松茸、香菇、滑子菇煮熟，勾入淀粉，装盘。
3. 在食用完菌类后，可以将泡好的茶水，与汤一起食用。

温馨提示

若是使用的罐装的菌类，一定要用水冲去防腐剂。



绿茶松茸汤

原料

松茸300克，香菇20克，滑子菇20克，绿茶3克

调料

盐3克，味精3克，鸡精3克，料酒12克，淀粉3克



浓味娃娃菜



做法

1. 将娃娃菜洗净，从中间对切成2瓣；鱼干撕成丝，待用。
2. 锅中放入植物油，中火烧至七成热时，下入鱼干，炸至金黄色，捞出沥油。
3. 锅中倒入鲜汤烧沸，打去浮沫，下入娃娃菜；开锅后，加盐、味精和鸡精调味；然后捞出娃娃菜，整齐码放在盘中，用刀切去带蒂的一头；原汁勾入湿淀粉，淋在娃娃菜上，撒上鱼干，即可食用。



温馨提示

娃娃菜口感比白菜细腻爽口；为了方便也可以入锅之前将其改成小块。



浓味娃娃菜



原料

娃娃菜300克，鱼干少许

调料

盐3克，味精3克，鸡精3克，湿淀粉、植物油、鲜汤适量



干香茶树菇

做法

1. 将茶树菇用温水发好洗净，切成4厘米长的段；青椒、红椒和洋葱洗净后，切成细丝；小葱洗净后，切成段。
2. 将茶树菇放入锅中，加入适量的水，中火煮约10分钟，离火后晾凉捞出，沥干水分。
3. 另将锅中放入适量的油，烧至五成热时，下入小葱段、红椒丝、青椒丝和洋葱丝炒香，然后下入腊肉、茶树菇翻炒，最后放入盐、味精、酱油、醋、花椒粉、香油、老干妈豆豉酱、香辣酱、辣油、白糖和蒜粒调味，装盘即可。



温馨提示

茶树菇被赞为“中华神菇”；可以增强人体免疫力，预防癌症疾病的发生。



干香茶树菇

原料

干茶树菇150克，腊肉10克，青椒50克，红椒20克，洋葱10克，小葱5克

调料

盐2克，味精3克，酱油3克，醋3克，花椒粉2克，香油2克，老干妈豆豉酱3克，香辣酱3克，辣油10克，白糖2克，蒜粒10克，植物油适量