

下饭菜

瞬间唤醒

你的胃



◆甘智荣 ◆◆ 主编

汁浓肉香，色泽鲜亮，米饭要遭殃！
平凡食材，营养满格，吃出好胃口！



扫一扫，看看
土豆炖牛腩怎么做



“码”上好食光

下饭菜 瞬间唤醒 你的胃



◆甘智荣◆ 主编

甘智荣



辽宁科学技术出版社
·沈阳·

图书在版编目 (CIP) 数据

下饭菜：瞬间唤醒你的胃 / 甘智荣主编. —沈阳：辽宁科学技术出版社，2016.7

（“码”上好食光）

ISBN 978-7-5381-9459-3

I. ①下… II. ①甘… III. ①菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字（2015）第238967号

出版发行：辽宁科学技术出版社

（地址：沈阳市和平区十一纬路29号 邮编：110003）

印刷者：深圳市雅佳图印刷有限公司

经销者：各地新华书店

幅面尺寸：173mm×243mm

印 张：15

字 数：384千字

出版时间：2016年7月第1版

印刷时间：2016年7月第1次印刷

摄影摄像：深圳市金版文化发展股份有限公司

策 划：深圳市金版文化发展股份有限公司

责任编辑：郭 莹

封面设计：闵智玺

版式设计：伍 丽

责任校对：合 力

书 号：ISBN 978-7-5381-9459-3

定 价：29.80元

联系电话：024—23284360

邮购热线：024—23284502

目录

CONTENTS

下饭菜

美味升级秘诀

第1章

- 002 选好食材，做好菜
- 004 食材处理小窍门
- 006 美味菜肴炒出来
- 007 怎样炖煮清香入味
- 008 如何做好红烧菜
- 009 巧用芡汁来调味
- 010 快速学会烹饪小技巧



无辣不欢，

越吃越过瘾

第2章

- 013 剁椒腐竹蒸娃娃菜
- 014 北京辣白菜
- 015 川味酸辣黄瓜条
- 017 酱汁黄瓜卷
- 018 香浓味噌蒸青茄
- 019 湘味蒸丝瓜
- 019 湘味金针菇
- 021 野山椒杏鲍菇
- 022 油辣冬笋尖
- 022 椒油笋丁
- 023 辣炒空心菜梗
- 024 美味魔芋大结
- 025 双椒蒸豆腐
- 026 铁板豆腐
- 027 辣炒香干
- 029 尖椒回锅肉
- 030 双椒排骨
- 030 辣味炒排骨
- 031 干煸麻辣排骨
- 032 泡椒爆猪肝
- 033 青椒炒肝丝
- 035 金针菇蒸肥牛卷





第3章 汁浓肉香， 赚你口水没商量



- | | |
|-------------|------------|
| 036 川辣红烧牛肉 | 043 麻辣鸡爪 |
| 037 双椒孜然爆牛肉 | 044 泡椒炒鸭肉 |
| 038 香锅牛百叶 | 045 魔芋烧鸭 |
| 039 鲜椒蒸羊排 | 046 香辣蒸鸭舌 |
| 040 麻辣干炒鸡 | 047 辣炒鸭舌 |
| 041 青椒炒鸡丝 | 049 剁椒武昌鱼 |
| 041 花椒鸡 | 051 香辣水煮鱼 |
| 042 辣炒鸡脆骨 | 052 香辣小黄鱼 |
| 042 双椒炒鸡心 | |
| 055 外婆红烧肉 | 067 蜜汁排骨 |
| 056 粉条红烧肉 | 068 可乐栗子排骨 |
| 057 咸鱼红烧肉 | 069 豆瓣排骨 |
| 058 胡萝卜片小炒肉 | |
| 059 猪肉炖豆角 | |
| 061 虎皮肉 | |
| 062 过油肉 | |
| 063 东北锅包肉 | |
| 065 酸辣里脊 | |
| 066 梅干菜肉排 | |





071	肉末尖椒烩猪血	091	红炖鸡块
072	可乐猪蹄	092	香菇烧鸡
072	浇汁小肉丸	093	榛蘑辣爆鸡
073	香干蒸腊肉	095	板栗蒸鸡
075	红酒炖牛肉	096	黄豆鸡肉杂蔬汤
076	彩椒牛肉丝	097	酱炒鸡腿
077	红烧牛腩	098	腊鸡腿烧土豆
079	腊八豆炒牛肉	099	黄蘑焖鸡翅
080	时蔬牛肉	101	珍珠蒸鸡翅
080	酱爆牛肉	102	酱爆鸡心
081	啤酒焖牛腱	102	茭白烧鸭块
082	茄汁煎牛肉	103	蒜香鸭块
083	萝卜炖牛腩	104	生焖鸭
083	豆豉牛百叶	105	啤酒烧鸭
085	辣爆牛肚	106	鱼香马蹄鸭肝片
086	魔芋烧牛舌	107	麻辣鸭血
087	黄豆酱焖羊排	108	洋葱炒鸭胗
088	酱爆大葱羊肉	109	黄焖仔鹅
089	魔芋泡椒鸡	110	五香鸽子



第4章 鱼虾蟹贝， 鲜得不得了



- | | |
|--------------|--------------|
| 113 辣蒸鲫鱼 | 134 剁椒蒸泥鳅 |
| 114 酱烧啤酒鱼 | 135 青笋烧泥鳅 |
| 115 酱烧武昌鱼 | 137 糖醋腊鱼 |
| 117 蒜烧武昌鱼 | 138 豆豉肉末蒸腊鱼 |
| 119 红烧鲢鱼段 | 139 腊鱼烧五花肉 |
| 120 黑蒜啤酒烧鱼块 | 140 干煸鱿鱼丝 |
| 121 蒜烧黄鱼 | 141 糖醋鱿鱼 |
| 121 酱烧鲳鱼 | 141 沙茶墨鱼片 |
| 122 白萝卜烧鲳鱼 | 143 酱烧八爪鱼 |
| 123 糖醋鲈鱼 | 144 蒜蓉开背虾 |
| 124 酸辣鲷鱼 | 145 芦笋沙茶酱辣炒虾 |
| 125 酱焖黄颡鱼 | 147 酸甜脆炸虾仁 |
| 127 香煎酱汁银鳕鱼 | 148 葱爆河虾 |
| 128 豆豉蒸鳕鱼 | 149 美味酱爆蟹 |
| 128 红烧多宝鱼 | 151 鲜香蒸扇贝 |
| 129 醋焖多宝鱼 | 152 麻辣水煮花蛤 |
| 131 野山椒末蒸秋刀鱼 | 153 豉汁蒸蛤蜊 |
| 132 剁椒蒸鱼头 | 155 老虎菜拌海蜇皮 |
| 133 干烧鳝段 | 156 陈醋黄瓜蜇皮 |
| 134 红烧黄鳝 | |



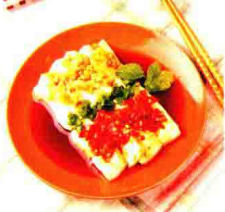
第5章 清新素食,

至爱一口清鲜



- | | |
|-------------|------------|
| 159 蟹味菇炒小白菜 | 174 鱼香土豆丝 |
| 160 辣白菜焖土豆片 | 174 土豆焖香菇 |
| 161 金钩火爆大头菜 | 175 茄汁莴笋 |
| 162 椒丝炒苋菜 | 177 炆拌手撕蒜薹 |
| 163 豆豉炒西葫芦 | 178 糖醋花菜 |
| 164 辣拌黄瓜 | 179 茄汁西兰花 |
| 164 擂辣椒 | 181 双椒炒茭白 |
| 165 番茄炒圆椒 | 182 干煸茶树菇 |
| 166 酱焖茄子 | 183 油泼金针菇 |
| 167 豆瓣茄子 | 183 酱焖四季豆 |
| 167 蒜香蒸茄子 | 185 虾蓉豆腐泡 |
| 169 糖醋藕片 | 186 红烧家常豆腐 |
| 170 川味烧萝卜 | 187 山楂豆腐 |
| 171 萝卜干炒杭椒 | 188 松仁豆腐 |
| 173 五彩大拉皮 | |





重口味专场， 味蕾也疯狂

第6章



- | | |
|-------------|-------------|
| 190 豉油蒸菜心 | 215 湘卤牛肉 |
| 191 肉末鱼鳞茄 | 217 牛肉茄汁包菜汤 |
| 193 老干妈孜然莲藕 | 218 麻辣怪味鸡 |
| 194 红油腐竹 | 218 重庆芋儿鸡 |
| 194 香辣豆腐 | 219 歌乐山辣子鸡 |
| 195 麻辣牛肉豆腐 | 220 黑啤板栗烧鸡 |
| 196 川味豆皮丝 | 221 重庆烧公鸡 |
| 197 肉末芽菜煨豆角 | 221 永州血鸭 |
| 198 蚂蚁上树 | 222 酸豆角炒鸭肉 |
| 199 魔芋烧肉片 | 223 酸豆角炒鸭胗 |
| 201 酱爆茶树菇 | 224 酒酿红烧鱼块 |
| 203 鱼香白灵菇 | 225 金汤水煮鱼片 |
| 204 里脊蔬菜辣汤 | 227 椒香啤酒草鱼 |
| 205 可乐排骨 | 228 酸菜小黄鱼 |
| 205 豆瓣排骨 | 229 贵州酸汤鱼 |
| 207 京都排骨 | 231 香辣水煮虾丸 |
| 208 酸汤蹄花 | 232 花蛤猪肉泡菜汤 |
| 209 酸豆角炒猪耳 | |
| 210 糖醋丸子 | |
| 211 血豆腐 | |
| 213 辣炖山药牛腩 | |
| 214 酱焖牛腩 | |



第 9 章

下饭菜 美味升级秘诀

两三碟小菜、香喷喷的大米饭、带着满满笑意的家人就构成了我们的餐桌。大米饭可以说是餐桌上不变的主旋律，而小菜可以有一千零一种，或者还不止。如何做出让家人吃完饭后舔舔嘴巴，仍意犹未尽的下饭美味，着实是一个问题。接下来就为你揭晓下饭菜的小秘诀！



选好食材，做好菜

俗话说“巧妇难为无米之炊”，说的是，如果家里没米，即使巧妇的厨艺再好，也做不出米饭。把这句俗语的意思延伸开来，就可以说，如果没有好的做菜材料，就做不出美味的菜肴。一个烹调者，要想把菜做好，首先就要从选择好的原料做起。

■ 豆芽要选有根的

用尿素等添加剂泡发的豆芽一般又短又粗，没有根须，加热后有明显的尿骚味。选购豆芽一定要选有根的，芽茎不要太粗壮。没打农药的绿豆芽，豆芽皮是绿色的；打过农药的绿豆芽，豆芽皮是棕黑色的。

■ 番茄别买顶部带尖的

购买番茄要看形状和色泽，个头大的未必质量可靠，尤其一些有棱有角、

奇形怪状或中间有乳头状凸起的畸形番茄，一定不要买，因为这样的番茄可能使用了过量的激素。

■ 买黄瓜要买弯黄瓜

很多市民买黄瓜就选顶花带刺的，其实一些菜农为了满足市场对黄瓜新鲜度的需求，会在黄瓜上涂抹激素，让黄瓜看上去更新鲜，所以顶花带刺的黄瓜不一定就好。另外，弯黄瓜比直黄瓜更令人放心，因为出于卖相好看的考虑，一些菜农会使用药物让黄瓜长得笔直且顺溜，弯黄瓜就会让人放心一些。

■ 萝卜不选带黑斑的

新鲜的萝卜外表光滑，水分饱满，如果表皮松弛或出现黑斑，则说明已经不新鲜了。

■ 绿土豆不能吃

买回来的土豆放几天就容易变绿，绿色的皮中龙葵碱含量很高，人食用后易中毒，因此，发芽和表皮发绿的土豆不能食用。

■ 猪肉鉴别两法宝

①鲜香无异味：新鲜的猪肉带着固有的鲜香气味，不新鲜的猪肉通常稍有氨味或酸味。经过冷冻的猪肉，解冻后肌肉色泽、气味、含水量等均正常无异味；过期冷冻肉脂肪暗黄，肌肉干枯发黑，表面有风干氧化斑点，凑近闻会有淡臭味，解冻后臭味更浓。

②表面不黏，弹性好：触摸新鲜的猪肉表面，感觉为干或稍湿，但不粘手、弹性好，指压凹陷后能立即复原。不新鲜的肉，摸起来会感觉表面干燥或有些粘手，新切面湿润，指压后的凹陷不能立即复原，弹性差。

■ 猪肝最好选粉肝、面肝

①粉肝、面肝：质均软且嫩，手指稍用力，可插入切开处，做熟后味鲜、柔嫩。不同点：前者色如鸡肝，后者色赭红。

②麻肝、石肝：麻肝表面有明显的白色络网，手摸切开处不如粉肝、面肝嫩软，做熟后质韧，嚼不烂；石肝色暗红，质地比上述三种都要硬一些，手指稍用力亦不易插入，食时要多嚼才会烂。

■ 鱼类选购有诀窍

新鲜鱼的眼球应当凸起、透明，黑白分明；鱼鳃鲜红整洁；鱼体颜色有光泽，没有变色；鳞应完整无缺，紧贴鱼身；肉身有弹性；除鱼腥味外，不应有其他气味。

■ 蟹类选购看“活力”

蟹类当然要挑生猛活泼的。按压蟹盖，轻捏蟹肚，可分辨肉质的结实度，比较坚硬者，肉质亦较结实肥美；膏蟹则应选蟹盖边缘是黑色及无空隙的，才是顶尖膏蟹。

■ 虾类选购看外观

虾头与虾身要紧密连接，色泽透明，外壳光滑；虾肉应坚实富有弹性；如外观看不出异状，但虾身已全变黑或头腹断裂，表明含有防腐剂，不可购买。

在买冻虾仁时就更要认真挑选了。新鲜和质量上乘的冻虾仁应是无色透明，手感饱满并富有弹性，而那些看上去个大、色红的则应谨慎购买。



食材处理 小窍门



食材在处理、烹饪的过程中，有一些小窍门，善用窍门，可以让你在处理食材时更得心应手，更快做出营养美味。

■ 清除蔬菜残留农药的方法

1. 淘米水呈碱性，对农药有解毒作用，将蔬菜放在淘米水中浸泡5~10分钟，再用清水洗净。

2. 先在水中放少许碱面，搅拌后放入蔬菜，浸泡片刻后用流动的清水平洗3~5分钟。

3. 有的瓜果蔬菜表面有层蜡质，易吸收农药，对能去皮的蔬菜可先削皮，再用清水漂洗。



实用小贴士 1. 可用食盐清洗蔬菜：

蔬菜生长时常使用化学农药和肥料，为了消除蔬菜表皮残留农药，使用1%~3%的淡盐水洗涤蔬菜可以取得良好的效果。另外，秋季收割的蔬菜，往往在菜根部位或者菜叶背面的纹理躲藏着各种小虫，用淡盐水洗菜，可以轻松地将其除去。

2. 瓜菜不宜先切后洗：有的人清洗瓜菜时喜欢先切后洗，这是错误的。因为瓜菜含有多种维生素和无机食盐，先切后洗，这些维生素就会通过瓜菜上的切口溶于水而损失。所以，瓜菜应当先洗后切。

■ 削芋头不痒法

1. 削芋头后，手会发痒。

2. 可在水盆中倒入一些食醋，把手放在里面浸泡几分钟。

3. 再在火上烤一烤，就可以消除手痒的感觉了。



■ 怎样去除包菜的异味

1. 取包菜和甜面酱。

2. 烹饪包菜时，以甜面酱代替酱油，包菜就没有异味了。

3. 如果在烹调中配上葱或韭菜，味道则更加清香可口。



■ 蒜薹巧焯水

1. 将蒜薹洗净，切成小段。
2. 烹调时先在沸水中焯一下，以破坏其果胶物质，使纤维组织变软。
3. 焯水时应滴几滴油在水里，以保持其色泽。



实用小贴士 1. 将蒜薹放在室内阴凉潮湿处，用潮湿的黄沙盖上，可保持7~10天不变色。但蒜薹不宜保存过长时间，否则会变老。2. 应选择颜色较淡的新鲜嫩蒜薹。

■ 鲜藕巧去皮

1. 先用水将藕浸湿。
2. 然后用金属丝清洁球擦，不但又快又薄，就连小凹处都能擦到。
3. 这样去皮后的藕还能保持原来的形状，既白又圆。



实用小贴士 1. 莲藕切开后马上放进醋里去除涩味，还可以防止变色，但长时间浸泡会流失维生素C。2. 烹饪藕时最好用不锈钢的锅，能使藕保持原色并且味道鲜美。

■ 鸡胗、鸭胗的加工方法

1. 用刀顺着上部的贲门和连接肠子的幽门管壁切开。
2. 冲洗去污物，剥去胗皮。
3. 将少许食盐涂抹在胗上，揉搓去黏液，再用清水反复冲洗即可。



实用小贴士 1. 超市里买回的冻鸡胗，在室温中解冻到表层冰融化，而中间还保留一定硬度的鸡胗最易切成片。2. 鸡胗在烹饪之前加入少许料酒腌渍有助于去腥味。

■ 巧除鲤鱼腥味

1. 将鱼头的下部用刀轻轻割出一道小口。
2. 找到白筋，用手捏住，抽出来。
3. 白筋抽掉后，烧出来的鲤鱼就不会那么腥了。



实用小贴士 1. 吃鲤鱼需去除“腥线”，否则会比较燥热。“腥线”是在鲤鱼身体两侧的一条白色的筋。2. 将鱼去鳞、剖腹、洗净后，放入盆中，加一些料酒，就能除去鱼的腥味，并能使鱼滋味鲜美。

美味菜肴炒出来

你知道吗？虽然炒菜经常出现在人们的餐桌上，人人都可以做出一盘炒菜，但是想要做好炒菜并不容易，要做出一盘色香味俱全的小炒，是有诀窍的。

■ 巧手炒鸡蛋

炒鸡蛋前，将鸡蛋打入碗中，加些冷水搅匀，可使炒出的鸡蛋松软可口。炒鸡蛋时，滴几滴啤酒或米酒在蛋液中搅拌均匀，炒出来的蛋会松软味香，光泽鲜艳。同时滴入少许冷水，可以保证鸡蛋不粘锅。



■ 如何快炒蔬菜

快炒蔬菜要用大火，加热温度为 $200 \sim 250^{\circ}\text{C}$ ，加热时间不能超过5分钟。只有这样，才能防止蔬菜中的维生素和可溶性营养素流失，并减少对叶绿素的破坏，保持蔬菜质地脆嫩，使其色泽翠绿，菜肴美味可口。

■ 如何炒小白菜能保持鲜香

在用植物油加食盐炒小白菜时，记得用开水点一下，这样炒出的菜质嫩色佳；同时加点醋，再用搪瓷的器皿猛火加热，可保持小白菜的鲜嫩。



■ 如何令炒出的茄子味更香

先将切好的茄子撒点食盐，腌渍15分钟，挤出渗出的黑水，炒时不加汤，反复炒至全软即可，然后再放调料，这样炒出来的茄子既省油又好吃。

■ 蔬菜巧去涩

萝卜、苦瓜等带有苦涩味的蔬菜，切好后加少量食盐腌渍一下，滤出汁水再炒，苦涩味会明显减少。菠菜在开水中烫后再炒，可去苦涩味及草酸。

怎样炖煮清香入味

炖煮是中国人烹饪中的一大特色，但是你知道吗，同样是炖煮，不同食材有不同的炖煮方法，采用不同的炖煮方法才能炖煮出食物的营养，使其更加健康美味。

■ 微火慢炖

微火又叫小火，适合质地硬韧的主料。微火炖煮的烹饪时间较长，可使菜肴酥、烂，味道醇厚。如炖煮肉、排骨时要用小火，且食材越大，火要越小，这样才能让热量、调料缓慢渗进食材，达到里外都软烂的效果。



■ 炖煮猪肚

为了除掉猪肚的腥、臊、膻、臭等异味，可将八角、花椒、胡椒、桂皮、陈皮、杏仁、甘草、小茴香、孜然等各种香料或调味品按一定比例搭配好，放入纱布口袋中与猪肚同炖，既能除异味又能使其香气渗进菜肴中。

■ 炖煮骨头汤

炖煮骨头汤时，在水开后加少许醋，使骨头里的磷、钙溶解在汤内，这样做出来的汤，既味道鲜美，又便于肠胃吸收。



■ 炖煮鱼

真正好吃的鱼，不能盖上盖子，要用旺火炖煮，这样鱼皮遇到热收缩，就不会掉下来；为了让色泽更好，一般要加些番茄酱；用猪板油煎鱼，可以去腥；最好不要放水，可用啤酒代替水来炖鱼。

■ 炖煮牛肉

在头天晚上将牛肉涂上一层芥末，第二天洗净后加少许醋煮，或用纱布包一小撮茶叶，与牛肉一同炖煮，都可使牛肉易熟快烂。

如何做好红烧菜

红烧类的菜肴，色泽红亮，汤汁浓稠，让人看了就想流口水，可以说是下饭“利器”了。然而想要烧出好的菜肴，就需要掌握好烹饪的每个环节了。

选料

原料要新鲜，加工时应根据原料特点来切，可以整只，也可分割成块，但一般不宜切得过小、过薄，且要整齐划一、大小一致、厚薄均匀。

煸炒

如果是肉，最好先用冷水过一下，再放入锅中煸炒出油脂，然后再煸炒变色，这样才会使肉肥而不腻；如果是鱼，则需煎至两面呈金黄色，表面形成薄薄的壳才能进入下一步待烧；在煸炒肉类或鱼类之前，可以先放大料煸香一下。

加料

当原料煸炒或煎好后，倒入料酒、老抽和冰糖炒至其上色。如果不等原料上色就放水，调料被水稀释，成菜就会灰白无光。加入了冰糖的红烧菜口味以咸鲜为主，略带甜味，且色彩更亮。

加汤水、剩余食材

汤水需要一次放足，中途不要再续水，一定记住还要盖上锅盖。烧肉时水最好淹过原料，烧鱼可以少一些。下主料后用大火烧开后，撇净浮沫，调好口味，中火慢慢焖煮。如果要加其他原料，在半熟时加入。

收汁

原料烧至全部酥烂，使味汁渗入原料内部，最后再调味，用急火使汁浓稠即成。

