

山珍素菜



编著 / 樊定宣 厉长文

素食**更营养**，素食**更健康**。

大江南北经典风味，**山珍野味**创意菜品。



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

山珍素菜 / 樊定宣, 厉长文编著. — 青岛 : 青岛出版社, 2012.7

ISBN 978-7-5436-8612-0

I. ①山… II. ①樊… ②厉… III. ①素菜—菜谱 IV. ①TS972.123

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第166175号

本书中文简体出版权由台湾柿子文化事业有限公司授权
山东省版权局版权登记号: 图字15-2012-118

山珍素菜



- 书 名 山珍素菜
编 著 樊定宣 厉长文
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市海尔路182号 (266061)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
邮购电话 13335059110 0532-85814750 (传真) 0532-68068026
策划组稿 张化新
责任编辑 贺 林 宋来鹏
装帧设计 毕晓郁
制 版 青岛艺鑫制版印刷有限公司
印 刷 青岛名扬数码印刷有限责任公司
出版日期 2012年8月第1版 2012年8月第1次印刷
开 本 16开 (710毫米×1010毫米)
印 张 8
字 数 100千
书 号 ISBN 978-7-5436-8612-0
定 价 25.00元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068670

(青岛版图书售出后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社出版印务部调换。
电话: 0532-68068629)

山珍素菜

大江南北经典风味 山珍野味创意菜品



樊定宣 厉长文◎编著



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

推荐序

想要遍尝各地名菜，非得跑遍大江南北吗？

想要享受创意美食，一定要在名店外大排长龙，才能一饱口福吗？

当然不用，有了这本《山珍素菜》，你就可以利用简单的食材，按书中详尽的步骤，当一回“五星主厨”！

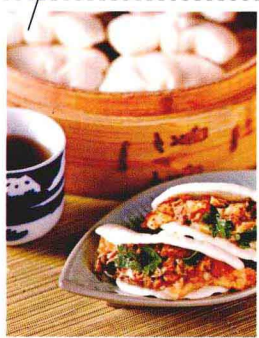
台北功德林上海素食点心餐厅两大台柱——樊定宣和厉长文大师，使出浑身解数联手奉献《山珍素菜》，店内招牌菜的秘诀大公开，搭配清楚详细的图解步骤、累积数十年的烹饪小窍门，毫无保留地传授美味的秘密！就算是“菜鸟”也能现学现卖，做出人人羡慕的可口佳肴——不管是越吃越开胃的**餐前小食**、幸福又满足的**喷香饭面**、老饕指定的**经典好菜**，还是不可不尝的**宴客佳肴**、温暖人心的**浓情汤煲**、别出心裁的**小吃点心**……只要你愿意，就没有做不出的佳肴！

俗话说“人如其文”。在餐饮界，厨师则是“人如其菜”，这话套在樊大师和阿文身上十分贴切！在准备原料时，把大家逗得乐不可支的樊大师，只用一招充满趣味童心的小创意，就把港式春卷皮变身为时尚点心**芝士煎锅饼**；挥舞锅铲、一丝不苟进行调味的阿文师傅，不但心细，手也巧，所以才能用朴实的芭蕉打造出精致甜品**拔丝蜜芭蕉**……

“心中有爱菜肴才会好吃！”从两位大师联手奉上的美味中，除了能一睹他们数十年的精湛功力，也能体味到他们对美食的一往情深。这些菜风味独特、美味可口，不容错过！无论你是爱煮还是爱吃，跟着《山珍素菜》，就能步步进阶，学会如何用健康天然食材，变化出一桌令人垂涎三尺的超级美食！

1小匙=5毫升=5克

1大匙=3小匙=15克



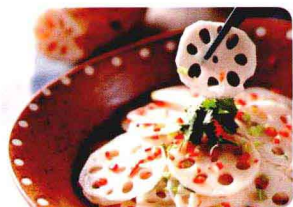


- 2 推荐序
- 6 了解食材特点，做菜事半功倍！

Part 1 餐前小食 越吃越开胃

口感、味道、香气……
要用美味抓住大家的胃，
餐前小食必须独具魅力！
香甜酥嫩的**拔丝蜜芭蕉**、齿颊留香的**坚果素乌鱼子**，
怕是一上桌就会被抢吃光！

- 16 坚果素乌鱼子
- 18 凉拌莲藕片
- 20 清凉珊瑚草
- 22 拔丝蜜芭蕉
- 24 生菜香松



Part 2 喷香饭面 很幸福很满足

色香味俱全的面、饭，
盘盘来自大厨的精心烹制，
精选配料、地道酱汁、完美汤味……
再与饭、面大火快炒出锅！
广受欢迎的**上海沙锅菜饭**、
多重口感的**上海两面黄**，
尝过的都说棒！

- 28 上海沙锅菜饭
- 30 上海两面黄
- 32 菠萝蘑菇炒饭
- 34 芥蓝炒板条





Part 3

经典好菜

不吃好可惜



口味地道、做法精巧、创意无限，
经大师的巧手创新，
大江南北的名菜依旧经典！
谁又能想得到，
加点臭豆腐就会让**五更长旺**更具风味，
三杯猴头菇让人欲罢不能，
鱼香酱茄子更是连不喜欢茄子的人都爱不释“口”！

- | | |
|-----------|-----------|
| 38 素老皮嫩肉 | 54 素凤凰咕咾肉 |
| 40 素梅干扣肉 | 56 果律仙霞球 |
| 42 素宫保鸡丁 | 58 提金赤乌参 |
| 44 麻婆豆腐 | 60 五更长旺 |
| 46 素鱼翅云吞煲 | 62 鱼香酱茄子 |
| 48 三杯猴头菇 | 64 银芽三丝 |
| 50 沙锅素狮子头 | 66 回锅素肉 |
| 52 五柳素黄花鱼 | |



Part 4

宴客佳肴

炫耀的资本

当食材遇上好厨师，
一道道幸福美味在舌尖跳跃，
让你一张嘴就停不下来！
猴菇菜脯蛋竟然没有加蛋、
刺葱银柳的口感像炸鱿鱼、
豆苗素鳝糊的主角其实是柳松菇……
种种惊喜只有吃过的人才知道！



- | | |
|-----------|------------|
| 70 素铁板牛柳 | 84 豉汁南瓜煲 |
| 72 豆苗素鳝糊 | 86 豆酥素鳊鱼排 |
| 74 刺葱银柳 | 88 猴菇菜脯蛋 |
| 76 雪菜百页 | 90 鲜蔬土司煲 |
| 78 豆酥丝瓜 | 92 胡麻豆腐 |
| 80 豉汁腐吉卷 | 94 沙锅罗嗲 |
| 82 素蟹黄烩竹荪 | 96 红曲山药双莲煲 |

Part 5

浓情汤煲

温暖人心

一碗热乎乎的汤，
温暖你我的心，
汤煲可以变化万千、滋味丰富！
鲜美的天下第一汤**功德佛跳墙**、
祝福好兆头的**发财豆腐羹**，
都是过年过节最受欢迎的汤品，
煲进幸福温暖与团圆。

100 上汤竹荪盅

102 发财豆腐羹

104 柳菇金笋汤

106 泰式东阳功

108 功德佛跳墙

110 浦东响铃汤



Part 6

小吃点心

绝对不能错过

如果吃撑肚皮后还觉得不够，
那就一定要试试独具特色的可口点心了。
除了手要巧、心要细，
大厨还要教你小窍门！
芝士煎锅饼用港式春卷皮代替揉面，
用最“懒”的方法创造出五星级美味。
椒盐杏桃没有杏桃，
却用猴头菇变出了盐酥鸡般的好滋味！

114 京月酱烧饼

116 芋头西米露

118 芝士煎锅饼

120 梅干荷叶夹

122 丝瓜汤包

124 沙锅臭豆腐

126 椒盐杏桃





了解食材特点，做菜事半功倍！

食材的好坏、处理和烹饪方式，是做出美味菜品的关键！以下介绍常见的100种蔬果食材的特点和处理窍门，有时只需注意一个小细节，你端出来的菜就会更令人垂涎哦！

根茎类蔬菜

胡萝卜



颜色橙红鲜艳，表皮光滑，根形圆直。根部呈青绿色者品质较差，不宜选购。冲洗削皮后就可以生食。保持形状完整可以存放一段时间。

白萝卜



全株可食，根部可磨成泥生吃或清炒、煮汤后熟食。梗叶可做成腌制品。表皮光滑、掂起来有重量感，用手指弹击有清脆的声音者较好。

豆薯



即洋地瓜，生吃有点像水梨。选个大、坚实、饱满者为佳。豆薯的口感脆爽清甜，适合做馅料，用其做各种自制丸子的原料也很棒。

莲藕



莲藕片泡盐水可以防止变色。烫好的莲藕片冲冷水可产生爽脆口感。凉拌时先拌香油再拌其他调料，不但能起到润滑作用，还可使莲藕更容易吸收其他调料。

土豆



土豆切开后容易氧化变黑，应立即使用或泡在水中延缓氧化。挑选土豆时，要选表皮光滑、没有发芽或产生芽眼者。青绿色的土豆还未成熟，有微量毒素，不宜选购。

山药



切好而不马上使用的话，要先泡在水里以免氧化发黑。做菜前先焯烫，可以缩短烹调时间。山药可直接食用，不要煮至熟烂，以保留清脆的口感。

菜脯(萝卜干)



萝卜干本身有咸味，使用时要斟酌盐的用量。陈腌的老萝卜干年代越久越难买到。选购时，闻起来有香气者质量较佳。

芋头



芋头去皮后，头部应切掉一点，因为这部分水分较多，不容易松软。用指甲轻按芋头的底部，如果出现白色粉质就代表新鲜度不错。

荸荠



未削皮、形状完整坚硬的荸荠，会更新鲜一些。清洗时用水冲净刮除凹陷部分的污物再开始削皮。削皮后最好擦干再处理，带有水分的荸荠口感不脆。

豆干



如果颜色过白，可能添加了化学成分。豆干买回家后可先入烤箱用200℃烤3~5分钟，有助于去除防腐剂。豆制品在常温下容易滋生细菌，所以买来后要立刻冷藏。

板豆腐



板豆腐口感佳，豆味浓郁，适合煎、煮、炸。板豆腐若不急于烹调，应浸泡在清水中，并放入冰箱冷藏。每天换水，可以保存2天左右。

臭豆腐



炸臭豆腐需要回锅两次，才能够炸得香酥。炸臭豆腐的油不适合重复利用，因为臭豆腐的味道很重，最好是将其安排成最后一道菜，才不会干扰其他菜的味道。

豆皮



豆皮是煮豆浆时浮在豆浆表面的凝结层，一定要买新鲜的，否则豆皮不够扎实。要用保鲜膜或塑料纸将每一片豆皮分开放，再进冷冻存放，以免粘在一起。

腐衣



市场上的腐衣大都被油炸过，选购时应挑金黄色并带有油质者。将其放在干燥通风处保存，可以防止受潮。使用前用热油再稍微炸一下可引出香气，也能保持腐衣的外形。

豆腐



质优的豆腐是乳白或淡黄色，形状完整，富有弹性，闻起来有豆香味。炸豆腐时要注意油温，太热会炸黑，太冷会起泡。若担心太油腻或太耗油，亦可改用平底锅来煎。

百叶



新鲜的百页或百页结，可与其他食材直接烹煮，若是干百页则需先泡发。用碱块泡软百页时，需拌匀3~4次，颜色带点黄就会有点硬，手摸有点软就会太软。

粉丝、粉条



粉丝或粉条要挑颜色洁白、弹性佳、质地干燥、不易折断者。烹饪前先泡软，即可煮、炒；如果想要做蚂蚁上树这类菜，烹调前要先炸一下，入锅煨煮时才能更入味滑溜。

板条



若当天不吃一定要先切成条，再放冰箱冷藏或冷冻，以免变硬不好切。板条易熟，因此烹制时间不可太长，以免失去筋道的口感。

素鸡（面轮）



新鲜素鸡有豆香，没有油垢味；颜色太深表示炸得太老；有点发白则不够香。素鸡因被油炸脱水过，放太久会有油垢味；其质地非常硬，需足够的汤汁才能煮软。

豆肠



豆肠不宜保存，买回后应尽快使用，否则容易坏掉，只要放3~4天就可能变质，产生白白、黏黏的水。



腰果

腰果要挑外形整齐均匀、色泽饱满、富有香气、含油量高者。保存最好用容器密封，冷藏可保存六个月，冷冻则可保存约一年。



南瓜子

质优的南瓜子外形饱满，挤压后有油脂，颜色呈深绿色。可以当瓜子生吃，也可以入菜熟食。



松子

坚果类的食材只要稍微炒一下就会散发香味。挑选松子时，应以颗粒大、形体完整、颜色白净者为佳。



栗子

挑选栗子时要选外壳坚硬者，买回家后用水浸泡或热水焯烫除去壳与薄膜，即可烹调。



莲子

挑选莲子时以颗粒大而饱满、表面无褶皱的较好。如果莲子是干的，要事先泡一个晚上水，才可以煮。



枸杞

选粒大、色红、肉厚、质地柔润、味甜不苦的最好。装进干净玻璃瓶、瓶口用保鲜膜封住，再旋紧盖子冷藏，可长时间保存。



三色豆

一般三色豆是由青豆仁、玉米粒和胡萝卜丁组成。冷冻三色豆大都不用解冻，使用前先稍微冲水、沥干即可烹饪。



毛豆

青绿色、荚形宽大、荚毛较白、豆仁饱满的毛豆品质较好。焯烫过后的毛豆要浸泡在冷水中，以保持其翠绿的颜色。



长豆角

长豆角烹调前要先剥去豆子两侧的粗纤维，吃起来口感才会好。长豆角洗净后，要先去除头尾，再切成需要的长度即可。



黑、白芝麻

把芝麻放进塑料袋里，用玻璃瓶辗一辗，就成了新鲜的芝麻粉。不能用大火翻炒芝麻，以免产生对身体有害的过氧化物。



核桃

核桃含较多油脂容易氧化，保存时需注意密封冷藏。使用前可先入烤箱烤过，风味更佳。



甜豆

在焯烫甜豆的水里放入少许油和盐，甜豆的颜色会更漂亮。甜豆烹饪前需撕去硬边，口感会更好。



白果

干白果先用热水焯烫，可以去除苦味和涩味。生白果需要去壳去皮，取出果心，就可以去苦味。



绿豆仁

绿豆仁要选色泽鲜黄且无异味者。蒸绿豆仁前可先泡一夜水，沥干后再干蒸会比较香；若不泡水，蒸煮时要记得加水，水量可以参考煮饭时的水、米比例。



红枣

煮红枣前先将果肉再熬煮，才能让红枣的甜味和营养释放出来。红枣核较燥，有此顾虑的人可以先去核再使用。



卷心菜

绿色且包裹完整的卷心菜较新鲜。有些人不爱吃卷心菜的茎梗，但只要用菜刀拍一拍再处理，口感就不会那么硬了！



梅干菜

梅干菜一定要反复洗3~4次，才不会残留沙子，若利用温水清洗效果更好。选购梅干菜时，香味越浓质量越佳，摸起来有弹性、不太湿的梅干菜较好。



油菜

叶柄色白肥厚、菜叶翠绿，叶片挺直无斑点、枯黄的较佳。在未碰水、包装完好的情况下，可在冰箱冷藏3天。



生菜

选叶片完整、鲜嫩饱满、无损伤变黄、枯萎或是无斑点的。生菜叶很薄，要小心处理。未沾水的生菜可用纸包好再放入冰箱冷藏。



刺葱

外观和香椿有点像，一般吃它的嫩芽，炸起来的口感像炸鱿鱼圈！刺葱连叶子都有刺，要先剪掉刺。干燥磨粉可以保存一个月香气，可以用来做饼干或面包。



芥蓝菜

挑选色泽较浅亮的，纤维比较软嫩。带有花苞、茎的表皮较薄的较好，若顶部的花已经盛开，表示芥蓝已经变老。烫芥蓝菜时加盐，会使得颜色更翠绿。



酸菜

若很咸就用水泡一段时间，烹调时也要斟酌调料的用量，以免太咸。酸菜需冷藏保存，由于是发酵品，最好尽早吃完。



雪里红

雪里红本身有咸味，在烹调时要注意，以免过咸。很多蔬菜都可以制作成雪里红，最常见的以油菜和芥菜为主，油菜雪里红以清香取胜；芥菜雪里红则以香气浓郁为佳。



娃娃菜

以大小均匀、叶片完整，摸起来手感结实的较好。娃娃菜外形娇小，通常不会再切成段。清洗时先泡在水盆里，再小心剥开清洗即可。



榨菜丝

选购色彩明亮、有光泽的，并且散发出咸香气的榨菜较好。榨菜丝不适合煮太久，以免失去脆爽的口感。若怕太咸，可以稍微冲一下。



小白菜

小白菜易腐烂，最好依需要的数量购买，不要一次买太多。由于菜叶的部分比较容易熟，烹炒时，可以先下茎部，后放叶子，使其均匀熟透。



苦瓜

白苦瓜口感绵密，适合煮汤；绿苦瓜口感脆爽，适合清炒。选外表完整、不塌陷腐烂者，并检查蒂头的新鲜完整；最好当天买当天吃。



碧玉笋 (金针笋)

金针笋是金针母株处理后产生的嫩茎叶，被遮光处理者称白玉笋；无遮光处理者称碧玉笋。碧玉笋偏寒，可以和姜或香油一起烹炒。



南瓜

瓜蒂较干表示果肉成熟、甜度较高；瓜蒂呈青绿色则未成熟。将南瓜放入烤箱中烘烤15~30分钟至变得松软，就可以轻易地将果肉与外皮分离了。



甘蔗笋

又称甘蔗心，采收红甘蔗时从尾部掰开，剥下一截米白色嫩心，即为甘蔗心。其脆甜多汁且高纤，热炒、煮汤、红烧皆宜。



竹笋

竹笋的嫩度很关键，大火炒或炒太久都会失去脆嫩口感。如果你买的竹笋已是熟笋，把尖头往案板上重击几下，再扭转一下尖头，竹笋外壳就可快速剥掉！



小黄瓜

小黄瓜以表面刺越多越好，体形纤细且直的小黄瓜口感清脆。食用前先放入冰箱冷藏室稍微冰镇一下，效果更佳。



半天笋

半天笋即槟榔心，切好后须马上入菜或泡入水中，否则会有涩味。烹炒前最好先用水焯烫，直接炒很容易半生不熟。



茄子

在茄子表面划刀能缩短烹饪时间，口感也会较柔软。炸茄子时油温不能太热以免炸焦，炸好捞起前转大火逼油才不会太油腻。



丝瓜

用小刀刮皮可保持颜色翠绿，切除中心较软的部分，口感会较脆。建议用过油代替焯烫，这样处理后丝瓜不易缩水，形状也会较完整漂亮。



小芦笋

白芦笋要选整只洁白、无漂白味者；绿芦笋的枝杈要少、芦笋花色泽翠绿，能轻易折断为佳。芦笋久放会纤维化，要尽快食用。



彩椒

以表面光滑、色彩鲜艳有光泽、形状端正、果蒂新鲜、无腐坏者为好。于阴凉处，可存放3~5天；也可以用保鲜袋包好，放入冰箱冷藏，则可存放约1周。

菌菇类

金针菇

以长约15厘米，伞帽完整且呈半圆形，色泽鲜艳白哲，伞部平滑有水分，不腐烂枯萎者为佳。根部咖啡色部分须切除。

巴西蘑菇

巴西蘑菇有干、湿之分，干菇的香气较足。鲜菇味道浅而滑嫩，适合煎、煮、炒、炸；干菇味道浓郁，可煲汤或做配料。

猴头菇

鲜菇可直接用于做菜，干货须先泡水。若买调好味的，要注意调料的用量。炸猴头菇时，火候一定要够，这样才会得到外酥内软的好口感。

鲍鱼菇

挑选菌伞完整饱满，闻起来有香气的较好。使用时再清洗。因放置时间过久会变黑、易烂，应尽量冷藏并保持干燥。

美白菇

使用前要先切除根部连结部分，在水中浸泡过后清洗。其雪白娇小的外形、滑嫩鲜脆的口感、完全没有菇腥味的特点，适合各种烹调方式。

香菇

鲜香菇鲜嫩多汁，用于炒或炸；干香菇味道浓郁，用于提味、煲汤。泡干香菇要用冷水泡发，去除蒂及泥沙后，再浸泡一次。用热水浸泡可能会破坏香味。

柳松菇

以选伞部圆厚、菇柄细长者为佳。烹调前先用盐水焯烫，可以减轻苦味。配菜时菇柄可以切除一部分，让质感更细致；炖汤则可加入菇柄，食用时再夹出。

秀珍菇

一般呈浅褐色，选购时以菌伞完整较厚、裂口少、菌柄短的较好。炸过的秀珍菇味道较香，若担心太油可稍微过油，立即出锅。

黑木耳

外观光滑新鲜者较好。黑木耳食用前需浸泡，喜欢脆脆的口感的人可缩短浸泡时间，不用泡至太软。

蘑菇

应选菇伞密实、无外伤、肉质肥厚者。做热炒或是酱汁配料可以切成薄片；想要整朵做汤或是勾芡用，可事先烫熟。

杏鲍菇

以菌肉肥厚结实，质地又脆又嫩，菌伞细密的为好。炸杏鲍菇时，最好能先泡水或冲水，沥干后再炸，这样炸出来也比较漂亮。

草菇

菇伞完整者较好。买回来的草菇可暂放冰箱中，塑料袋应打开透气，否则容易开伞。未使用前不要清洗并保持干燥，最好不要放太久。

白木耳

以形体较大、颜色呈干净的米黄色、没有硬蒂者较好。干的白木耳要放置冷水或热水中浸泡，使其恢复软嫩。



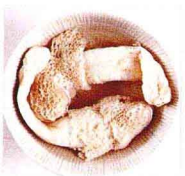
芦荳

挑选茎叶饱满厚实、外形完整、颜色翠绿者较好。芦荳冷藏可放5~7天，冷冻则可以放半年左右。



花椰菜

紧密、颗粒较细小、没有出现损伤者为佳；茎以5~6厘米最好，太长表示过老。花椰菜不要煮太久，否则容易使抗瘤成分流失。



竹荪

选择形状完整、颜色金黄、气味清香者佳，买回来的干竹荪要浸泡一晚，再沥干水分烹炒，口感会变爽脆。竹荪本身没有味道，需要味道较重的原料来搭配。



小豆苗

购买时要注意豆苗的新鲜度，不要挑选腐烂、发黄的豆苗。豆苗不耐放，因此尽早吃完较好。小豆苗要用大火快炒才好吃。



西芹

植株越大果肉愈肥厚，口感越好。颜色应选翠绿色，越深则越老。可以稍微去皮，或是烫后再撕去纤维，会比较容易处理。



苹果

挑选表皮坚实、色泽好、中等大小、散发果香、有完整叶柄的，尽量避免挑选到有碰伤或有软疤痕的。苹果连皮吃营养丰富，用热水洗较容易去除果腊。



金橘

挑选表皮饱满结实，果香味浓的较好。亦可做成蜜饯，保存较久。金橘洗净后撒盐蒸10~15分钟去除皮的苦味，再加适量冰糖腌2~3周即可。



菠萝

菠萝头部最甜。表皮若有汤汁，可能是过熟或碰撞所致。颜色越黄代表成熟度越高，想马上吃就挑果色较黄的。



番茄

购买时选择成熟饱满、表皮光滑完整、颜色亮丽的番茄为佳。番茄要去皮，可以先用刀在番茄底部划十字，再用热水焯烫，就可以轻松去皮。



珊瑚草

干珊瑚草不能焯烫，否则口感会变软。珊瑚草顺着纹路切，口感更佳。凉拌珊瑚草，冷藏1~2小时后再食用会更入味。



发菜

以丝长整齐、色黑质轻、有香气为原则。在烹煮前需浸泡以去除沙石及腥味。由于发菜没什么味道，适合与味道较重的食材一起烹制。



干金针花

金针花买回后必须浸泡30分钟以上，再换水烹煮，这样吃起来才比较安全。金针煮汤时，需要择除带头，否则看起来不美观。



生椰肉

拌炒成菜或烤着吃都不错，口感偏脆。也有人拿魔芋片取代其口感。成熟的椰子，椰肉才会比较甜。



魔芋

魔芋加醋焯烫，捞起后再泡冷水，沥干即可烹调食用。如果想要自行做魔芋，最好挑选带灰色的魔芋粉较好。

香茅

新鲜香茅冷冻可保存一年，烹调时取茎白部分整支或切段放入。香茅使用前先用菜刀拍扁，以便快速入味。

罗勒

香味浓烈，适用于口味较重的菜肴。新鲜罗勒保持干燥，放入冰箱冷藏可保存3~5天。罗勒加热后容易氧化变黑、风味变淡，所以要在短时间内烹煮完成。

芹菜

菜梗短粗、菜叶翠绿而稀少的较好。不新鲜的芹菜，叶子尖端会翘起，甚至发黄起锈斑。用纸包好冷藏，可保存3~5天。

辣椒

切成丝后，先冲几次水，再泡水半小时，辣椒丝就会自动卷起，具装饰性。爆炒干辣椒时，火不能太大，否则会有苦味。

香蕉

若要用香蕉做甜食，不要选太熟的，稍带点酸甜味会更好。如果气温不太高，香蕉不要放入冰箱，常温下保存即可。

花椒粒

花椒粒在使用前先入锅炒过，味道会更浓郁。花椒一般都先过油爆香，用花椒油的香气。也可以整粒放入酱料中，或者当成腌料。

葡萄干

红、白葡萄干外表面带有糖霜及光泽，并呈半透明状，质量较好。葡萄干要放冰箱冷藏，才不会降低质量，并且要尽早吃完。

生姜

嫩姜颜色浅白、偏淡黄色，肉嫩多汁，常切丝、切片后用于炒菜。生姜切开后容易变黑，可以泡在水中，也能去掉一点辣味、辣气。

豆芽

挑选清脆、茎短粗厚、颜色洁白、芽部有一点淡黄、色泽不枯黄者为佳，过长或过软都不好。绿豆芽去掉头尾，口感会更好。

老姜

因采收时期不同可分为嫩姜、老姜，做三杯菜时使用辛辣味较重的老姜较合适。挑选干燥、有结球块状的老姜，这样姜味会比较浓郁，味道也比较好。

海苔

海苔有多种口味，除现烤外，大都真空包装。把海苔密封，内放干燥剂，放在阴暗干燥处可保存一段时间。

香菜

香菜不适合长时间烹煮，以免叶子变黄失去香味，因此适合在菜肴完成后，再放上香菜。香菜沾水后易腐烂，保存时须注意。

南姜

产于东南亚，没有姜的辛辣，多了淡淡的甜味，常用于爆香、去腥、煮汤或作为酱汁食用，是制作咖喱、沙茶等酱料的原料。

Part **1**

餐前小食





越吃越开胃



口感、味道、香气……

要用美味抓住大家的胃，

餐前小食必须独具魅力！

香甜酥嫩的**拔丝蜜芭蕉**、

齿颊留香的**坚果素乌鱼子**，

怕是一上桌就会被抢吃光！