

美食天下

5 家美食

虞航◎编著

秀的是厨艺

晒的是幸福



琴心剑胆



薄灰



粉竿粘糖



kiss战女



老杨的厨房



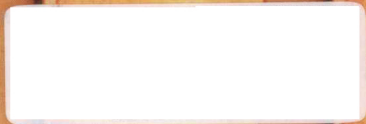
佳妮宝贝



浓咖啡淡心情



诗心



美食天下



家美食

虞航◎编著

辽宁科学技术出版社
· 沈阳 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

美食天下 E家美食/虞航编著. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2012. 6

ISBN 978-7-5381-7516-5

I. ①美… II. ①虞… III. ①菜谱 IV. ①TS972. 12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第115888号

美食天下 E家美食

虞航◎编著

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: 广州培基印刷镭射分色有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 170mm × 213mm

印 张: 10

字 数: 265千字


出版时间: 2012年7月第1版

印刷时间: 2012年7月第1次印刷

策划制作: 名师文化出版(香港)有限公司

(广州编辑制作中心电话: 020-61990629)

责任编辑: 郭莹 名实

封面设计:  刘誉

版式设计: 林希

责任校对: 合力

书 号: ISBN 978-7-5381-7516-5

定 价: 29.80元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lnkj@126.com

http://www.lnkj.com.cn

本书网址: www.lnkj.cn/uri.sh/7516

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系调换。

律师声明:

本书版权所有, 严禁转载、摘录, 侵权必究!

本书独立授权:



名师文化出版(香港)有限公司
HONGKONG MINGSHI CULTURE PRESS
<http://www.mshbook.com>

秀的是厨艺，晒的是幸福

有这么一句话：最幸福的事情就是能天天唱着歌、哼着小曲为老婆孩子煮饭烧菜！理由简单而深刻：天天可以煮饭烧菜是生计不愁，围着老婆孩子转是天伦之乐，能唱着歌、哼着小曲自然是心情不错啦！

有这么一群人：地不分南北，居不分东西，不论职业，无及身份，虽不是专职的“煮妇”、“煮夫”，但无疑都有一些“美食天分”，他们把下厨当成一种享受，把烹制佳肴看成是完成一件作品。享用之前，用光影将其凝刻为一种永恒；享用之后，或将烹菜心得凝炼成文字，或将幸福故事升华为美文……

有这样一个舞台：这个舞台E人云集，E人云：“独乐乐不如众乐乐！”这里比的是厨艺，拼的是人气，一个个“厨神”、“人气王”也由此应运而生。每个人既是台下的观众，又是台上的演员。台上秀的是厨艺，晒的是幸福；台下看的是别人的故事，感受的是自家的温馨。

有这样一本书——《美食天下 E家美食》：它将这个舞台的“厨神”、“人气王”网罗其中，记录他们的烹饪技艺，讲述他们的烹菜故事，披露他们的美食心情，分享他们的幸福感悟，反映的是一种生活方式，展现的是一种生活态度。

有这样一个愿望：《美食天下 E家美食》行文活泼、编排轻松，意图让更多的人，尤其是更多的“E人”能更好地秀出自己的厨艺、晒出自己的幸福。

Kiss战女

8

- | | |
|------------|------------|
| 奶酪焗虾 9 | 赛肘花 23 |
| 龙井虾仁 11 | 爆素鳝丝 24 |
| 西湖莼菜羹 12 | 拔丝山药 25 |
| 宋嫂鱼羹 13 | 流沙包 26 |
| 南瓜红枣银耳羹 15 | 北海道牛奶吐司 28 |
| 无锡排骨 16 | 朝鲜冷面 29 |
| 桂花酒酿小丸子 17 | 私房牛肉脯 30 |
| 葛粉丸子 18 | 双色皮冻 32 |
| 酸豆角炒腊肉 19 | 咸蛋黄焗南瓜 33 |
| 腊肉炒老芋头 20 | 木瓜鲫鱼汤 34 |
| 西蓝花炒凤尾虾 21 | 柠香木瓜酱 35 |
| 潇湘猪手 22 | |



薄灰 36

- | | |
|------------|------------|
| 彩杂蔬南瓜盅 37 | 京酱茄条 49 |
| 干煸四季豆 39 | 酥炸小黄鱼 50 |
| 干煸肥肠 40 | 咸蛋黄蒸肉饼 51 |
| 豉香回锅肉 41 | 蒜香欧芹烤鸭腿 52 |
| 宫保豆腐 42 | 鸡蛋炸酱 54 |
| 双椒蚝油牛肚 43 | 蒜香豆豉凉粉 55 |
| 荔枝鸡球 44 | 蓑衣黄瓜 56 |
| 鲜笋滑鸡片 45 | 南瓜馒头 57 |
| 虾皮韭菜烧豆腐 46 | 老醋彩椒花生 58 |
| 西芹百合 47 | 腊味煲仔饭 59 |
| 地三鲜 48 | |



粉芋粘糖 60

酸甜玉米小萝卜 61
冬瓜薏苡仁水鸭汤 64
虫草花水鸭汤 65
凉瓜黄豆猪骨汤 66
雪豆蹄花汤 67
白果炒虾仁 68
白灼虾 70
荔枝虾球 71
酱烧八爪鱼 72
豆豉香辣酱炒鱼皮 73



韩式凉拌墨鱼仔 74
豉香蒸黄骨鱼 76
蒜香腐汁豆角 77
核桃枸杞炒韭菜 78
虾米炒秋葵 79
白芸豆烧鸭掌 80
可乐豆腐 81
椰子西米南瓜汤圆 82
火龙果汁荔枝马蹄水 84
财源滚滚 85

佳妮宝贝 86

金瓜麦仁卤肉煲 87
鱼香土豆蒸 90
狼牙土豆 91
金汤豆腐鱼煲 92
咖喱土豆鸡 94
元宝小金蛋 95
私家香烤法切羊排 96
私家台式三杯鸡 98
私家红烧狮子头 99
吉祥如意上上签 100

糖醋泡菜 102
鸡汁儿菜 103
剁椒酸汤一锅蒸 104
黑椒炒培根 105
紫苏椒麻千层肚丝 106
韩式香煎五花肉 108
私家大阪烧 109
泰式风味鸡 110
锡纸烤法切猪排 111



老杨的厨房

112

- | | |
|-------------|-----------|
| 三鲜蒸排骨 113 | 双椒鱼头 127 |
| 猪蹄炖萝卜 115 | 苹果烧鸡翅 128 |
| 干煸肥肠 116 | 三杯鸡 130 |
| 宫保鸡丁 117 | 手撕椒麻鸡 132 |
| 黄豆猪蹄冻 118 | 板栗烧鸡翅 133 |
| 米酒蹄膀烧豆结 120 | 水晶虾仁 134 |
| 辣炒猪心 122 | 茄汁大虾 135 |
| 麻婆豆腐 123 | 木须肉 136 |
| 什锦豆腐 124 | 菠萝咕嚕肉 137 |
| 五彩山药丁 125 | |
| 蒜香猪肚 126 | |



浓咖啡淡心情

138



- | | |
|--------------|-------------|
| 翡翠鸡肉包 139 | 大煮干丝 160 |
| 毛豆烧茄子 141 | 蛋黄泡饭 161 |
| 大蒜烧肚条 142 | 木瓜红枣炖鲜奶 162 |
| 糯玉米蔬菜团子 143 | 番茄鱼片 164 |
| 包心鱼丸 145 | 贵妃牛腩 165 |
| 鲫鱼豆腐汤 146 | 淮山银耳红薯汤 166 |
| 荷包豆腐 147 | 豆酱蛤蜊汤 168 |
| 红薯圆子姜糖水 149 | 山珍汤煲 169 |
| 酥肉蒸山药 151 | 软熘草鱼段 170 |
| 酥香黑椒排骨 152 | 香辣猪手 172 |
| 葱爆羊肉 153 | 盐水鸭腿 173 |
| 咸酥芝麻藕片 154 | 紫菜蒸茄子 174 |
| 三宝蒸肉 156 | 红烧藕盒 176 |
| 凉拌猪肝 157 | 栗子烧鸡肉 177 |
| 三文鱼培根芝麻虾 158 | 什锦萝卜卷 179 |

琴心剑胆 180



招财肘子 181
东坡肉 183
回锅肉 184
辣椒炒肉 185
贵妃鸡翅 186
无锡排骨 187
太白鱼头 188
清蒸鲥鱼 189
红焖猪蹄 190
栗子冬菇 191
桂花素翅 192
脆炸银鱼 193
家乡豆腐 194

桂花蟹肉 195
龙井虾仁 196
海马蒸鸡 197
叫花鸡 198
红扒水鸭 199
椒丝腐乳炒通菜 200
韭菜炒蚕蛹 201
南煎肝 202
山药炖鸽子 203
黄豆鸡脚汤 204
肉丸炖水鱼 205
清蒸石斑鱼 206
老姜鸡块 207
避风塘年糕炒毛蟹 208
剁椒鱼头 209
生炒排骨 210
泰式咖喱蟹 211

诗心 212

干煎翅中 213
香酥翅根 215
养颜凤爪汤 216
莲藕排骨汤 218
白灼花蛤 219
茶菇番鸭煲 220
栗子鸡 221
浇汁菊花玉子 222
菊花玉子鲈鱼汤 223
粉蒸草鱼 224

清蒸鲥鱼 226
蒜香糖醋里脊 227
果香小鱼丸 228
爆炒三丁 230
茄汁鸡米花 231
蒜蓉开边虾 232
葱香牙签肉 233
印度咖喱鸡丁煲 234
虾仁滑蛋 236
牛奶南瓜浓汤 237
凉拌苦瓜 238



编后语：为了一份感动 239



kiss战女

用心去感受生活，
处处惬意而诗意，一切
的一切都仿佛一串串跳
动的音符……

星座

双鱼座

绰号

疯狂女女

职业

全职太太

标签

超级妈咪 80后 宅妈
购物狂 美食 摄影
夜猫儿族

兴趣

烹饪 上网 运动
看肥皂剧、动作片
摄影 DIY小手工

E印象

“Kiss战女”所提供的菜品，如果不够用心，是很难做得如此精美的。尤其难得的是，这些菜品涉及了湘、鲁、徽、苏等菜系，算是各大菜系的一个小小集锦了。

这是一个“战斗在厨房的可爱女人”，做她的家人、朋友是幸福的，因为只要有她在，即可遍尝四方美食！当真是有家、有爱、有好菜！

奶酪焗虾 *Garbagjuxia*



材 料

鲜虾、土豆、马苏里拉奶酪、黑胡椒粉、牛奶、食盐、黄油各适量。

奶酪焗虾



特 点

虾营养丰富，肉质松软易消化，可减少血液中胆固醇含量，还能增加钙含量，美味又健康。



制作过程

- ① 将虾去掉须脚、虾剑，挑出虾线。
- ② 用刀从虾的背部将虾肉切开（尾部不要切断），虾背打开，用刀刃逆着虾肉的纹理划几下。
- ③ 在虾肉上撒少许食盐，涂抹均匀；再撒上少许的黑胡椒粉，腌渍10分钟。
- ④ 土豆削皮切成薄片，上锅蒸10分钟，入碗中碾碎，加入黄油、食盐、黑胡椒粉搅拌均匀，缓缓加入牛奶，搅拌至浓稠的糊状。
- ⑤ 将拌好的土豆泥填在虾背上，撒上马苏里拉奶酪。置烤箱中烤制（预热200℃、中层、烘烤10分钟）即可。

人物语

微微融化的奶酪包着虾肉一并送入口中，味道香浓而口感又不会太腻，令人一试难忘。然而，好东西，不能多吃。浅尝，就很美了……我们爱大虾，我们爱奶酪！

龙井虾仁

Longjingxiaoren

材 料

虾仁、龙井茶、热水(85~90℃)、食盐、植物油、水淀粉、黄酒、葱、姜各适量。

制作过程

- ① 虾仁用清水反复搅洗至虾仁雪白，滤干水待用。
- ② 葱、姜拍破，放入黄酒中浸泡；虾仁盛入碗中，加入少许黄酒搅拌至有黏性时加入水淀粉，静置1小时使虾仁入味。
- ③ 龙井茶用热水泡约1分钟，滗出少许茶叶，余下的茶叶、茶汁备用。
- ④ 植物油入锅中烧至七成热，下入虾仁滑散，迅速出锅（以免虾仁过老）。
- ⑤ 锅留少量底油，倒入虾仁，迅即将茶叶连汁倒入，稍后烹入黄酒、少许食盐，翻炒数次，起锅装盘。

人物语

自从吃了杭州菜馆的龙井虾仁，我就决定自己动手做做这个经典版的杭州名菜。我在朋友、亲戚们当中可是出了名的厨房泰斗，许多别人不敢动手的菜，对我来说都是手到擒来。



特 点

清心碧绿的龙井茶与鲜活的西湖虾仁一起制作，嫩鲜里浸透出茶特有的香味。

E 厨房秘笈

这是有关龙井虾仁由来的传说。一天，乾隆微服私访，在杭州茶农家喝到一杯龙井新茶，深感清香可口，趁人不备，暗抓了些茶叶离去。后来在市内餐馆用膳，叫店伙计用此泡茶。店伙计看到乾隆内着的龙袍外露一角，急忙告诉店主。店主正值烹调虾仁，惊慌中竟把店伙计手中的茶叶当做葱末撒到锅内。想不到这道茶叶虾仁色泽淡雅，滋味独特，吃得乾隆点头称好。此后，这道菜肴便成了杭州名菜而流传至今。



特点

“西湖莼菜羹”，又名“鸡火莼菜汤”。本羹莼菜翠绿，鸡白腿红，色彩鲜艳，滑嫩清香，汤莼味美，是杭州传统名菜。

E 厨房秘笈

莼菜又名马蹄草、水莲叶，味道清香，富含胶质及维生素，是杭州西湖著名的特产。莼菜很早以前就是我国的一种珍贵水生食品。相传清乾隆皇帝巡视江南，每到杭州都必以莼菜调羹进餐。《晋书》中，“莼羹鲈脍”、“莼鲈之思”的典故，更是使其成为表达思乡之情的载体，寓意着深厚的思乡、思国之情，故而近年来，一些海外归来的侨胞、远离家乡的游子，来到杭州，也常乐意点食这道名菜，寄托自己的情思。

西湖莼菜羹

Westlake Water Lily Leaf Soup

材料

西湖莼菜、熟鸡胸脯肉、火腿、猪骨汤、食盐、香油各适量。

制作过程

- ① 熟鸡胸脯肉撕细丝；火腿切成细丝；莼菜取出清水冲洗一下备用。
- ② 锅置旺火上，适量清水烧沸，投入莼菜，沸后立即捞出，沥水，盛汤碗中。
- ③ 猪骨汤倒入锅内，烧沸，加入鸡丝、火腿丝，调入适量食盐，煮3~5分钟。
- ④ 将汤倒入盛有莼菜的汤碗中，淋少许香油即可。

人物语

恰似那西湖佳人，清新、温婉，如碧玉般微绿的湖面，轻轻漂浮着点点绿意，盎然的生机，充盈着你的视线；轻啜一口，纯净的滋味，洗净了味蕾和心扉，杭州的滋味，慢慢在记忆中荡漾开来……

宋嫂鱼羹

Songsaoyugeng



材 料

草鱼、冬笋、水发冬菇、鸡蛋、香葱、姜、水淀粉、黄酒、食盐、香油各适量，高汤、生抽各2勺，香醋1/3勺，食用油适量。

制作过程

- 1 香葱切小段；姜、冬笋、水发冬菇切丝；鸡蛋取蛋黄打散。
- 2 草鱼宰杀洗净，去鱼骨，鱼肉改斜刀切成大片，清水冲洗干净。
- 3 鱼肉加葱段、姜丝、黄酒、少许食盐，入蒸锅大火蒸约6分钟，取出，去葱、姜，滗去卤汁待用。
- 4 沸水锅中下入冬笋丝，氽烫片刻，捞出。
- 5 用叉子拨碎鱼肉，去皮骨，将卤汁倒回鱼肉中。
- 6 锅置火上，入少许食用油烧热，下香葱段煸至有香味；加入高汤2勺、1/3勺黄酒煮开，下入冬笋丝、冬菇丝煮沸。
- 7 鱼肉倒入锅内，加生抽2勺、食盐少许煮开，分次加入少许水淀粉勾薄芡。
- 8 将蛋黄液倒入锅内搅匀，待汤再开时加香醋，淋入香油即可。

宋嫂鱼羹

Songsao yugeng



人物语

杭州不仅西湖风光闻名天下，美食也可圈可点。俞平伯在《双调望江南》中写到：“楼上酒招堤上柳，柳丝风约水明楼，风紧柳花稠。鱼羹美，佳话昔年留。”前面描写西湖楼外楼，后面的“鱼羹美”，就是“宋嫂鱼羹”了。“宋嫂鱼羹”至今已有800多年历史。据传，北宋汴梁人宋五嫂，随宋室南迁来临安(今杭州)，和小叔一起在西湖以捕鱼为生。一天，小叔得了重感冒，宋嫂用鱼及椒、姜、酒、醋等作料烧了一碗鱼羹，小叔喝了这鲜美可口的鱼羹后不久就病愈了。有一次，宋高宗赵构品尝了她做的鱼羹，大加赞赏。从此，这道菜就称“宋嫂鱼羹”。

特 点

色泽金黄，鲜嫩滑润，味似蟹羹，故又名“赛蟹羹”。

南瓜红枣银耳羹

Nanguahongzao yinergeng

材 料

南瓜200g, 冰糖20g, 红枣10颗, 银耳半朵, 莲子适量。

制作过程

- ① 南瓜去皮、掏子, 切成小块; 银耳、红枣、莲子用冷水泡发好。
- ② 银耳去蒂, 撕成碎朵; 莲子去心、红枣去蒂部干枝, 待用。
- ③ 汤煲中加足量水, 放入银耳、莲子, 中火煮10分钟, 加入南瓜块、红枣, 转至小火慢炖20分钟。
- ④ 转至大火炖5分钟, 再转小火放入冰糖炖煮5分钟即可。



特 点

此羹可热食, 亦可冷食。夏季冷藏后食用, 口感更佳。



E 厨房秘笈

秋天气候干燥, 许多小朋友会出现不同程度的嘴唇干裂、鼻腔流血及皮肤干燥等症状。南瓜所含的 β -胡萝卜素, 可由人体吸收后转化为维生素A。另外南瓜含丰富的维生素E, 能帮助脑垂体激素正常分泌, 使小朋友生长发育保持健康的状态。据说吃南瓜对儿童蛔虫、绦虫、糖尿病的治疗也有所帮助呢。

常吃南瓜, 可使大便通畅, 肌肤丰润, 尤其对女性有美容作用。所以, 年轻妈妈可以和孩子一起食用南瓜。南瓜含有丰富的养分, 较易消化吸收。南瓜是维生素A的主要供给源, 营养价值较高。除做成汤、糊外, 还可以煮粥、蒸食等。

Wuxi paigu 无锡排骨



特点

油而不腻，咸中带甜，酥香鲜美。

E 厨房秘笈

“无锡排骨”是名闻中外的无锡名产之一。它是一道相当费工的火候菜，菜肴外观金黄发亮，香气扑鼻，只要小尝一口，马上就被酥烂鲜美的排骨肉所深深地吸引……

人物语

提起无锡，人们一定会想起旖旎的太湖风光，更会想起酥香软烂、咸甜可口的无锡排骨，这可是很多肉食爱好者的心头好。只要小尝一口，马上就被酥烂鲜美的排骨肉所深深吸引，如此精致的美食，您怎么能错过？

材料

猪子排500g，酱油50ml，红曲粉2g，绍酒60ml，白糖25g，葱段、姜、丁香、八角、桂皮、白芝麻、食盐各适量。

制作过程

- ① 将猪子排洗净，斩成寸段，用食盐拌匀，放入保鲜袋，入冰箱冷藏腌渍6小时以上。
- ② 将腌渍好的猪子排放入锅内，加水浸没，旺火烧沸，捞出，温水洗净，沥干水分待用。
- ③ 锅中加入足量清水，放入绍酒、葱段、姜、丁香、八角、桂皮，调入红曲粉，旺火烧沸。
- ④ 汤汁转至砂锅，放入猪子排、酱油、白糖，小火煲1小时，改中火烧至汁浓稠，装盘，撒上少许白芝麻即可。