



进厨房

超人气

Super Popular
Home-cooking

家常菜

梅
依
旧
著

1000 万人次
点击率新浪美食博主

千挑万选
最受网友追捧的家常菜

1500 张图片
一步一图教会你



中国轻工业出版社

全国百佳图书出版单位



超人气 家常菜

Super Popular
Home-cooking

梅依旧 著



——家常菜，
爱上厨房，烹香幸福

图书在版编目 (CIP) 数据

超人气家常菜 / 梅依旧著. —北京: 中国轻工业出版社, 2015.4

ISBN 978-7-5184-0194-9

I. ① 超… II. ① 梅… III. ① 家常菜肴—菜谱
IV. ① TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第026019号

策划编辑: 翟 燕

责任编辑: 翟 燕

责任终审: 张乃柬

整体设计: 锋尚设计

责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京博海升彩色印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2015年4月第1版第1次印刷

开 本: 720×1000 1/16 印张: 15

字 数: 300千字

书 号: ISBN 978-7-5184-0194-9 定价: 29.90元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

140650S1X101ZBW

Contents 目录



厨房那点事.....

- 家常食材巧妙做 8
家常调味汁，汁汁有味 19
烹调技法扫盲课 25



上篇

家味，
家常菜

PART 1

淡而有味的清新蔬菜

- 大拌菜 永远做不坏的一道菜 30
酸辣土豆丝 小厨小菜因何而小 32
麻油双笋 想起那年春日味 34
三色豌豆苗 春意的标点 36
油响娃娃菜 听的就是一片清脆 37
蒜泥茄子 没那么简单 38
果仁菠菜 忽悠皇帝的菜 40
橙汁藕片 厨娘也是一种职业 42



- 手撕包菜 试看香是何味 43
地三鲜 平铺直叙的鲜 44
虎皮尖椒 丫环变身大小姐 46
荷塘小炒 荷塘月色下 48
鱼香白菜 经典吃法的前世今生 49
塔菜炒年糕 世味非浓艳，只在清白间 50
剁椒西兰花 请让味蕾复苏 51
芦笋百合 小菜一碟有回味 52
清炒山药片 淡而无味也是一种味 53

PART 2

“鲜”声夺人的菌藻豆类

- 皮蛋豆腐 豆腐，一个美丽的意外 54
麻婆豆腐 当麻遇到辣 56
五香豆腐干 越家常越好吃 57
芦笋炒豆干 不变的家常味道 58
三杯杏鲍菇 恰到好处鲜 59
老醋木耳 酸的是一种境界 60



PART 3

香而过瘾的滋味肉菜

- | | | | |
|---------|--------------|------------|-----|
| 春笋红烧肉 | 魅惑舌尖的食物 | 62 | |
| 梅菜扣肉 | 有你就有好心情 | 64 | |
| 红烧狮子头 | 肉圆子与狮子头的关联 | 66 | |
| 酸菜白肉 | 陈年的旧滋味 | 68 | |
| 农家小炒肉 | 美味在民间，好菜在农家 | 69 | |
| 回锅肉 | 香得如此彻底 | 70 | |
| 鱼香肉丝 | 吃的就是一乐儿 | 72 | |
| 京酱肉丝 | 老北京的独食 | 74 | |
| 糖醋排骨 | 女人入得厨房必会的菜 | 76 | |
| 年糕排骨 | 唯味与色无可争 | 78 | |
| 干锅腊肉茶树菇 | 冬日里腊肉的约会 | 80 | |
| 蔬菜肉皮冻 | 最淳朴的古早味 | 82 | |
| 陈皮牛肉 | 醇浓卤味之魂 | 84 | |
| 水煮牛肉 | 吃它注定要火辣开场 | 86 | |
| 番茄牛腩 | 爱不爱由你定 | 88 | |
| 肥牛金针菇 | 在餐桌上去爱 | 90 | |
| 杭椒牛柳 | 一抹婉约之气 | 92 | |
| 葱爆羊肉 | 大约在冬季 | 93 | |
| 孜然羊肉 | 生命不能没有香料 | 94 | |
| 烤羊肉串 | 串起来的诱惑 | 95 | |
| 清炖羊肉 | 釜中汤沸羊肉香 | 96 | |
| 乡村小炒香辣兔 | 还原水村山郭美食 | 98 | |
| 卤三味 | 五味调和百味香 | 100 | |
| 白斩鸡 | 这一秒和下一秒总是不一样 | 102 | |
| 泡椒凤爪 | 因独特而被铭记 | 104 | |
| | 可乐鸡翅 | 在指望中要喜乐 | 105 |
| | 双菇鸡翅煲 | 叶落时节又逢菌 | 106 |
| | 新疆大盘鸡 | 豪放里的快意人生 | 108 |
| | 酱爆鸡丁 | 深厚的酱味香 | 110 |
| | 宫保鸡丁 | 看似差不多其实差很多 | 112 |
| | 啤酒鸭 | 醉是这个味 | 113 |
| | 姜母鸭 | 滋补又解馋 | 114 |
| | 香辣卤鸭翅 | 躲在家里的小幸福 | 116 |
| | 番茄炒鸡蛋 | 最有人间烟火味儿的菜 | 117 |
| | 苦瓜煎蛋 | 苦中作乐的滋味 | 118 |

PART 4

意犹“味”尽的鲜美鱼虾

- | | | |
|--------|-------------|-----|
| 白灼虾 | 牵一味清鲜上桌 | 120 |
| 糖醋大虾 | 那些温暖年少记忆的吃食 | 122 |
| 盐焗虾 | 领略盐的魅力 | 124 |
| 清蒸螃蟹 | 何人蒸出秋意长 | 126 |
| 干锅香辣蟹 | 停不了嘴的吮指香辣味 | 128 |
| 海鲜冻豆腐煲 | 温火瓦陶里的暖香 | 130 |



水煮鱼	鱼沸腾的一种姿态	132
酸菜鱼	川菜中的小家碧玉	134
剁椒鱼头	不只是够辣才有余味	136
柠香烤黄鱼	一抹清新小写意	138
糖醋鲤鱼	盛装出行的鱼	140
笋片炒鱿鱼	口味活跃	143
海参蒸蛋	妙不可言的二重奏	144
辣爆花蛤	百味失灵	145
清蒸生蚝	味蕾是最性感的刺激	146
蒜蓉蒸扇贝	厨娘下厨主打菜	148

PART 5

粗饱暖心的美味主食

豆角焖面	谁的心底都有一碗面	150
红烧牛肉面	经典是最好的美味	152
燕麦山药包	养命之宝独厚五谷	154
鸡蛋灌饼	市井里的早餐时光	156
椒盐手抓饼	一个窍门轻松做小吃	158
黑麦肉夹馍	粗饱也可暖人心	160
虾仁糯米烧卖	精致怀旧小点心	162
红油抄手	馅里馅外有乾坤	164

野菜水煎饺	简单随意的温暖味道	166
茄子馅水饺	已升华成情感寄托	168
家常蛋炒饭	不过一碗人间烟火	169
腊肠煲仔饭	一钵米饭的细味	170
豌豆糯米饭	糯米的时光静好	172
菠萝八宝饭	碗盏中的那缕甜蜜	174
虾仁滑蛋饭	集众味于一锅的米饭	175



PART 6

健康食尚的滋补汤粥

白菜羊肉丸子汤	天气有点凉，可日子很暖	176
乌豆排骨汤	优雅地煲一锅汤	178
山药老鸭汤	集尽美食之精华	179
气锅鸽子汤	最复古的锅	180
清鲜虾仁汤	美味与美妙的种种可能	181
鲫鱼豆腐汤	菜品巧搭，厨房变药房	182
三黑补血粥	最简单的补气活血美颜方	183
草头五米粥	一碗米粥天地宽	184
杏仁南瓜粥	亚健康与健康有多远	185
芹菜虾仁粥	一份有诚意的粥	186

下篇

私语， 私房菜

PART 7

私房宴客菜

- 酱汁锦菜 家传三代的酱菜 188
香酥三丝 丝丝纠结的爱 190
咖啡排骨 让排骨吃得洋气些 191
干笋扣肉 美味当前何须攒眉 192
双椒白玉蹄 低脂荤菜吃出个清淡 194
糯米香椿丸子 花事春未了 196
啤酒烧牛肉 让美味变得不简单 198
茶香熏鸡 一茶一饌的清雅 200
椒香卤鸡胗 老汤带来的回味 201
花雕虾 醉意半分江南菜 202
盐焗蟹 慢慢释放的原汁原味 204
百合鱼片 一缕婉约的含香 206

PART 8

零厨艺快手菜

- 腊肉炒秋葵 秋风起，腊味香 208
芥菜炒培根 小厨料理的不刻意 210
合香彩蔬 自由随心愿 212
叉烧鸡丁 横扫饥饿 213
柠香乌鸡 用美食调节坏心情 214
韭花炒虾仁 美食说出爱 215

青瓜玉米虾仁 烹蔬，烹果，烹欢喜 216

红油蛤蜊黄瓜 鲜，只能意会 218

葱油汆黄鱼 传统食谱可以扔了 219

PART 9

轻松时光下午茶

- 水果蛋白饼 不经意心动的一朵小花 220
奶酪麻糬饽饽 偷得浮生半日闲 222
黑白巧克力蛋糕 黑与白的最炫搭配 224
蔓越莓司康 聆听午后的心情 226
桑果奶酪蛋糕 寂静的绚丽 228
奶类布朗尼 等待春日迟迟 230
菠萝面包卷 果子的一缕香魂 232
日式寿司蛋糕卷 抛却尘俗的小野餐 234
水果沙拉船 享四季光阴 236
芒果慕斯蛋糕 无法婉拒的吸引 238



进厨房

超人气 家常菜

Super Popular
Home-cooking

梅依旧 著



——家常菜，
爱上厨房，烹香幸福

图书在版编目 (CIP) 数据

超人气家常菜 / 梅依旧著. —北京: 中国轻工业出版社, 2015.4

ISBN 978-7-5184-0194-9

I. ① 超… II. ① 梅… III. ① 家常菜肴—菜谱
IV. ① TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第026019号

策划编辑: 翟 燕

责任编辑: 翟 燕

责任终审: 张乃柬

整体设计: 锋尚设计

责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京博海升彩色印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2015年4月第1版第1次印刷

开 本: 720×1000 1/16 印张: 15

字 数: 300千字

书 号: ISBN 978-7-5184-0194-9 定价: 29.90元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

140650S1X101ZBW

Preface 序

陪伴你一生的家常菜

以前，外婆总说一句话：“要吃还是家常饭，要穿还是粗布衣，知冷知热结发妻。”后来才知道这是戏曲里的一句唱词。

如今，家常饭菜在有些人那里已成为了一种奢侈的享受。我有一个朋友，常听他抱怨：“好久没吃到家里的饭了。”起初，很多人羡慕他的好口福，朋友一脸无奈地说：“回家陪着老婆孩子吃顿家常饭，那才叫舒坦。”

在这大城小厨的日子里，每日一把绿菜、几颗鲜果，女人把它们放进了灰色的日子里，做成了一道道家常菜。幸福就像这些家常菜，要自己亲手去烹调，才能出来所有的滋味。

家常菜虽然有些朴素、有些平常，但它不只是满足我们的食欲，幸福的滋味就在这家常菜中，就在这平淡的生活之中。母亲早起煮的那碗白米粥和一碟自己腌的小黄瓜，简简单单的菜肴里虽不会有味蕾上的冲击，但那是以至深至爱的心情去烹制的，那暖暖的爱，迎面扑来，变成了一种很好的心情，喜悦如莲。

周末，邀三五好友聚一聚，入厨做几道各自爱吃的家常菜，一瓶好酒，一个人也许就一杯，也许是两杯，聊着亦正亦邪的话题，看着孩子们在屋里乐颠颠地跑来跑去，觉得生活何尝不是一种甜蜜。

在餐桌上，我环视着家人，忽然发现，在不知不觉中，我竟然成了他们心中的一种幸福的象征了。更让人开心的就是儿子说：“这菜我妈做的比酒店的还要好吃！”

面对繁花似锦的世间，再炫目的日子，风吹浮世，到最后，太多的事情还是以平淡为好。就如这些平常的家常菜，却是朴素的美味奢求，虽然是简单到街角菜市场随处可见的食材，简单到几乎每个主妇都熟能生巧的菜式，可就是这些从小吃过来的家常菜，纯粹且静好，就这么不露声色地把我的一生编织起来。

梅依旧

Contents 目录



厨房那点事.....

- 家常食材巧妙做 8
家常调味汁，汁汁有味 19
烹调技法扫盲课 25



上篇

家味，
家常菜

PART 1

淡而有味的清新蔬菜

- 大拌菜 永远做不坏的一道菜 30
酸辣土豆丝 小厨小菜因何而小 32
麻油双笋 想起那年春日味 34
三色豌豆苗 春意的标点 36
油响娃娃菜 听的就是一片清脆 37
蒜泥茄子 没那么简单 38
果仁菠菜 忽悠皇帝的菜 40
橙汁藕片 厨娘也是一种职业 42



- 手撕包菜 试看香是何味 43
地三鲜 平铺直叙的鲜 44
虎皮尖椒 丫环变身大小姐 46
荷塘小炒 荷塘月色下 48
鱼香白菜 经典吃法的前世今生 49
塔菜炒年糕 世味非浓艳，只在清白间 50
剁椒西蓝花 请让味蕾复苏 51
芦笋百合 小菜一碟有回味 52
清炒山药片 淡而无味也是一种味 53

PART 2

“鲜”声夺人的菌藻豆类

- 皮蛋豆腐 豆腐，一个美丽的意外 54
麻婆豆腐 当麻遇到辣 56
五香豆腐干 越家常越好吃 57
芦笋炒豆干 不变的家常味道 58
三杯杏鲍菇 恰到好处鲜 59
老醋木耳 酸的是一种境界 60

PART 3

香而过瘾的滋味肉菜

- 春笋红烧肉 魅惑舌尖的食物 62
- 梅菜扣肉 有你就有好心情 64
- 红烧狮子头 肉圆子与狮子头的关联 66
- 酸菜白肉 陈年的旧滋味 68
- 农家小炒肉 美味在民间，好菜在农家 69
- 回锅肉 香得如此彻底 70
- 鱼香肉丝 吃的就是一乐儿 72
- 京酱肉丝 老北京的独食 74
- 糖醋排骨 女人入得厨房必会的菜 76
- 年糕排骨 唯味与色无可争 78
- 干锅腊肉茶树菇 冬日里腊肉的约会 80
- 蔬菜肉皮冻 最淳朴的古早味 82
- 陈皮牛肉 醇浓卤味之魂 84
- 水煮牛肉 吃它注定要火辣开场 86
- 番茄牛腩 爱不爱由你定 88
- 肥牛金针菇 在餐桌上去爱 90
- 杭椒牛柳 一抹婉约之气 92
- 葱爆羊肉 大约在冬季 93
- 孜然羊肉 生命不能没有香料 94
- 烤羊肉串 串起来的诱惑 95
- 清炖羊肉 釜中汤沸羊肉香 96
- 乡村小炒香辣兔 还原水村山郭美食 98
- 卤三味 五味调和百味香 100
- 白斩鸡 这一秒和下一秒总是不一样 102
- 泡椒凤爪 因独特而被铭记 104
- 可乐鸡翅 在指望中要喜乐 105
- 双菇鸡翅煲 叶落时节又逢茵 106
- 新疆大盘鸡 豪放里的快意人生 108
- 酱爆鸡丁 深厚的酱味香 110
- 宫保鸡丁 看似差不多其实差很多 112
- 啤酒鸭 醉是这个味 113
- 姜母鸭 滋补又解馋 114
- 香辣卤鸭翅 躲在家里的小幸福 116
- 番茄炒鸡蛋 最有人间烟火味儿的菜 117
- 苦瓜煎蛋 苦中作乐的滋味 118

PART 4

意犹“味”尽的鲜美鱼虾

- 白灼虾 牵一味清鲜上桌 120
- 糖醋大虾 那些温暖年少记忆的吃食 122
- 盐焗虾 领略盐的魅力 124
- 清蒸螃蟹 何人蒸出秋意长 126
- 干锅香辣蟹 停不了嘴的吮指香辣味 128
- 海鲜冻豆腐煲 温火瓦陶里的暖香 130





- 水煮鱼 鱼沸腾的一种姿态 132
- 酸菜鱼 川菜中的小家碧玉 134
- 剁椒鱼头 不只是够辣才有余味 136
- 柠香烤黄鱼 一抹清新小写意 138
- 糖醋鲤鱼 盛装出行的鱼 140
- 笋片炒鱿鱼 口味活跃 143
- 海参蒸蛋 妙不可言的二重奏 144
- 辣爆花蛤 百味失灵 145
- 清蒸生蚝 味蕾是最性感的刺激 146
- 蒜蓉蒸扇贝 厨娘下厨主打菜 148

PART 5

粗饱暖心的美味主食

- 豆角焖面 谁心底都有一碗面 150
- 红烧牛肉面 经典是最好的美味 152
- 燕麦山药包 养命之宝独厚五谷 154
- 鸡蛋灌饼 市井里的早餐时光 156
- 椒盐手抓饼 一个窍门轻松做小吃 158
- 黑麦肉夹馍 粗饱也可暖人心 160
- 虾仁糯米烧卖 精致怀旧小点心 162
- 红油抄手 馅里馅外有乾坤 164

- 野菜水煎饺 简单随意的温暖味道 166
- 茄子馅水饺 已升华成情感寄托 168
- 家常蛋炒饭 不过一碗人间烟火 169
- 腊肠煲仔饭 一钵米饭的细味 170
- 豌豆糯米饭 糯米的时光静好 172
- 菠萝八宝饭 碗盏中的那缕甜蜜 174
- 虾仁滑蛋饭 集众味于一锅的米饭 175



PART 6

健康食尚的滋补汤粥

- 白菜羊肉丸子汤 天气有点凉，可日子很暖 176
- 乌豆排骨汤 优雅地煲一锅汤 178
- 山药老鸭汤 集尽美食之精华 179
- 气锅鸽子汤 最复古的锅 180
- 清鲜虾仁汤 美味与美妙的种种可能 181
- 鲫鱼豆腐汤 菜品巧搭，厨房变药房 182
- 三黑补血粥 最简单的补气活血美颜方 183
- 草头五米粥 一碗米粥天地宽 184
- 杏仁南瓜粥 亚健康与健康有多远 185
- 芹菜虾仁粥 一份有诚意的粥 186

下篇

私语， 私房菜

PART 7

私房宴客菜

- 酱汁锦菜 家传三代的酱菜 188
香酥三丝 丝丝纠结的爱 190
咖啡排骨 让排骨吃得洋气些 191
干笋扣肉 美味当前何须攒眉 192
双椒白玉蹄 低脂荤菜吃出个清淡 194
糯米香椿丸子 花事春未了 196
啤酒烧牛肉 让美味变得不简单 198
茶香熏鸡 一茶一饌的清雅 200
椒香卤鸡胗 老汤带来的回味 201
花雕虾 醉意半分江南菜 202
盐焗蟹 慢慢释放的原汁原味 204
百合鱼片 一缕婉约的含香 206

PART 8

零厨艺快手菜

- 腊肉炒秋葵 秋风起，腊味香 208
芥菜炒培根 小厨料理的不刻意 210
合香彩蔬 自由随心愿 212
叉烧鸡丁 横扫饥饿 213
柠香乌鸡 用美食调节坏心情 214
韭花炒虾仁 美食说出爱 215

青瓜玉米虾仁 烹蔬，烹果，烹欢喜 216

红油蛤蜊黄瓜 鲜，只能意会 218

葱油氽黄鱼 传统食谱可以扔了 219

PART 9

轻松时光下午茶

- 水果蛋白饼 不经意心动的一朵小花 220
奶酪麻糬饽饽 偷得浮生半日闲 222
黑白巧克力蛋糕 黑与白的最炫搭配 224
蔓越莓司康 聆听午后的心情 226
桑果奶酪蛋糕 寂静的绚丽 228
奶类布朗尼 等待春日迟迟 230
菠萝面包卷 果子的一缕香魂 232
日式寿司蛋糕卷 抛却尘俗的小野餐 234
水果沙拉船 享四季光阴 236
芒果慕斯蛋糕 无法婉拒的吸引 238



厨房那点事……

♥ 家常食材巧妙做

蔬菜类

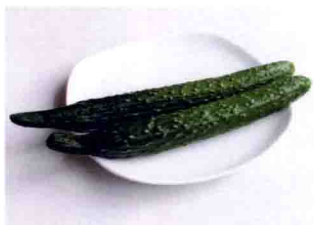
● 去除蔬菜农残的4个有效方法

洗：蔬菜首先要多清洗，择菜完成之后，多冲洗几遍。

泡：用清水浸泡，浸泡不少于10分钟。果蔬清洗剂可促进农药的溶出，浸泡后要用清水冲洗2~3遍。淡盐水也可以很好地加快农药的分解。

烫：用开水烫，一些耐热的蔬菜，如菜花、豆角、莲藕、芹菜等，洗净后用开水焯几分钟，切记不是煮，可以使农药残留下降30%左右，再经高温烹炒，可以清除蔬菜上90%的农药。

弃：凡是带皮的瓜果，去皮可以减少农药残留，只是果皮中所含的维生素和矿物质会有损失。



● 清炒蔬菜时保持蔬菜嫩绿的方法

1. 炒菜一定要大火快炒，用家里炉具最大的火力，一熟即可。绿叶菜，最好是先炒秆，后下叶，保持成熟一致。

2. 炒蔬菜时，喷点白酒或者醋会美味不少，“点水”的量要小，应用开水点菜，这样炒出的菜，质嫩色佳。

3. 白灼蔬菜时，除了在水中加油、盐外，加点白糖也是保持嫩绿的窍门（见第9页图1~图4）。

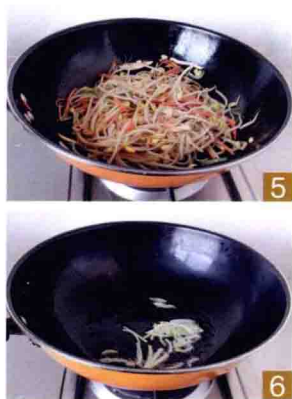


● 加调料能保存蔬菜中的维生素C

1. 淀粉勾芡。烹调时加入少量水淀粉，可使蔬菜鲜嫩，淀粉中的还原型谷胱甘肽有保护维生素C的作用。

2. 酱油和醋是“保护者”。有的菜可适当加一点醋和酱油，要选经过发酵的品种。醋会使菜肴略带酸性，可以防止维生素遭到破坏，酱油中含有天然的抗氧化成分，可防止维生素C被氧化，减少维生素的损失（图5）。

3. 放些葱姜蒜。葱姜蒜有很强的抗氧化性，适量配点葱姜蒜可以保护维生素C，大料、花椒等也有同样的效果（图6）。



● 叶类菜烹调小常识

1. 放蔫了的青菜，放到加有1勺（约10克）醋的冷水里泡1小时，又能返青变绿。

2. 能用手掰或者撕开的菜，尽量不要用刀切，手撕菜更能保护营养素。

3. 青菜做汤，水开后，先放盐，后放菜，然后用小火烧，这样可多保留菜里的维生素C。

4. 先炒菜秆，后炒菜叶。在炒小白菜、油菜等菜秆比较硬的蔬菜时，先滴一点油炒菜秆，待菜秆变软后，再放入菜叶（图7~图9）。

5. 炒青菜要热锅凉油，若需加糖，先放糖再放盐，急火快炒。炒绿色蔬菜不要盖锅盖，以免蔬菜中的有机酸难以挥发。



● 冷冻肉解冻的小窍门

1. **畜肉类**：最理想的方法是放在冷藏室中解冻，或在室温下自然解冻。

2. **家禽类**：宜在水中解冻，但未去内脏的最好在室温下自然解冻。

3. **鱼类**：宜在浓度为5%、温度为40~50℃的食盐水中解冻。

4. 如果着急，先将适量醋倒入半盆水中，然后将整块肉放到醋溶液里面浸泡一段时间，比自然解冻要快一些（图1、图2）。



1



2

● 冷冻肉烹饪的小窍门

1. 生姜作为调料，辛辣芳香，加入到肉类原料中可使肉类更加鲜美，冷冻的畜肉类、禽类及海味河鲜加热前先用姜汁浸渍，可起“返鲜”的作用，从而恢复肉类固有的新鲜滋味。

2. 肉解冻之后，切成片或丝状加入少许白糖和料酒，不仅能增鲜还能增味（图3、图4）。

3. 肉解冻之后，在肉上淋一些啤酒腌15分钟左右，再进行烹调，口感会更鲜嫩。



3



4



5

● 让肉类变嫩的方法

淀粉法：将肉切好后，加入适量的淀粉拌匀，静置30分钟后再下锅炒（图5）。