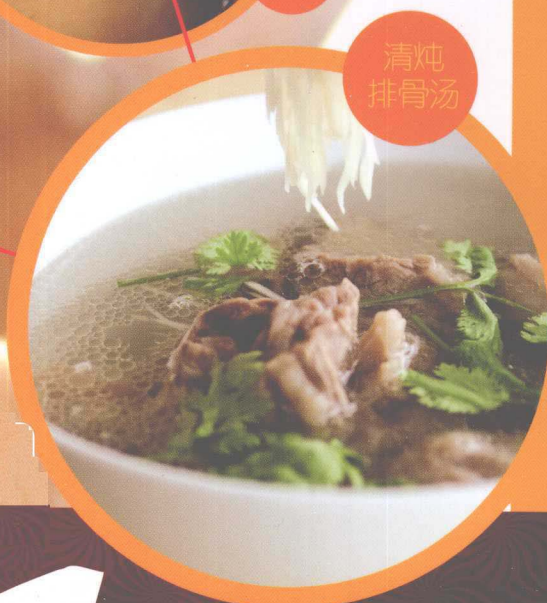
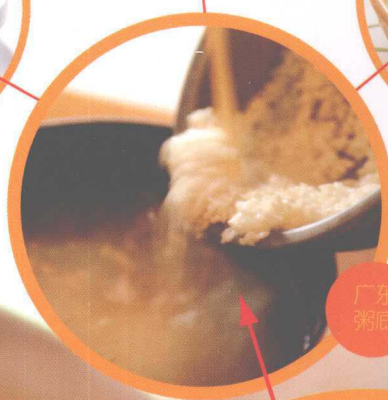


吴恩文 著

JUYIFANSAN XUEZUOCAI

要花点时间、下点功夫，煮好一锅汤、一锅卤味或是一锅油炸，就能随时变！变！变！做出更多你想像不到的丰富菜色。



举一反三 学做菜



化学工业出版社



举一反三学 做菜

吴恩文 著



化学工业出版社

· 北 京 ·

图书在版编目(CIP)数据

举一反三学做菜/吴恩文著. —北京: 化学工业出版社, 2010. 4

ISBN 978-7-122-07791-2

I. 举… II. 吴… III. 菜谱 IV. TS972. 12

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第031093号

原繁体书名: 大厨没教的聪明料理 作者: 吴恩文

ISBN 978-986-1039-15-6

大厨没教的聪明料理©2006积木文化编辑部

中文简体字版©2010化学工业出版社

本书经城邦文化事业股份有限公司积木出版事业部授权, 同意由化学工业出版社出版中文简体字版本。非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载, 违者必究。

北京市版权局著作权合同登记号: 01-2009-3989

责任编辑: 张彦
责任校对: 宋玮

装帧设计: 尹琳琳

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印装: 北京外文印务有限公司

787mm×1092mm 1/16 印张6 $\frac{1}{4}$ 字数126千字 2010年5月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 29.80元

版权所有 违者必究

PART1 煮一锅搞定百变料理

1 一锅牛肉汤

2

- 3 清炖牛肉汤
- 4 番茄牛肉汤
- 5 红烧牛肉汤
- 6 罗宋汤
- 7 红烧牛肉面
- 8 牛肉烩饭
- 9 咖喱牛肉

2 一锅排骨汤

10

- 11 清炖排骨汤
- 12 广东粥底
- 13 滑蛋牛肉粥
- 14 芋头排骨粥
- 15 皮蛋瘦肉粥
- 17 蜜汁烤排骨

3 一锅卤味

18

- 19 基础卤汁卤味
- 20 凉拌卤味
- 21 炒卤味
- 23 卤肉饭
- 24 麻辣卤汁拌面
- 25 卤汁焖苦瓜

4 一锅油炸

26

- 27 炸肉丸

- 28 炸排骨
- 29 炸鱼·炸虾
- 30 红烧狮子头
- 31 什锦丸子汤
- 32 糖醋排骨
- 33 无锡排骨
- 34 排骨酥汤
- 35 葱烧鲫鱼
- 36 砂锅鱼头
- 37 椒盐虾
- 38 明虾粉丝煲

PART2 学一招搞定经典大菜

5 凉拌料理

40

- 41 凉拌技法解析
- 42 凉拌黄瓜
- 43 凉拌白菜心
- 44 凉拌芹菜
- 45 凉拌豇豆
- 46 凉拌大头菜
- 47 凉拌鸡丝
- 48 油焖黄豆芽
- 49 素什锦
- 50 川式泡菜
- 51 港式泡菜

6 清蒸料理

52

- 53 清蒸技法解析
- 54 港式蒸鱼
- 55 柠檬蒸鱼
- 56 蒜茸蒸虾
- 57 腊味蒸鸡
- 58 粉蒸肉
- 59 珍珠丸子

7 红烧料理

60

- 61 红烧技法解析
- 62 红烧排骨
- 63 红烧牛肉
- 64 红烧蹄膀
- 65 红烧栗子鸡

8 宫保料理

66

- 67 宫保技法解析
- 68 宫保鸡丁
- 70 宫保虾仁
- 71 宫保花枝

9 三杯料理

72

- 73 三杯技法解析
- 75 三杯鸡
- 76 三杯中卷
- 77 三杯田鸡

10 糖醋料理

78

- 79 糖醋技法解析
- 81 糖醋鱼
- 82 醋熘高丽菜
- 83 橙汁糖醋鸡柳

特别收录1 自己做地道小吃

- 85 蛋饼
- 86 蚵仔煎
- 87 茶叶蛋
- 88 油饭
- 89 炒米粉

特别收录2 最受老外欢迎的宴客菜

- 91 酸辣汤
- 92 麻婆豆腐
- 93 咕咾肉
- 94 扬州炒饭
- 95 炸春卷

大厨没教的快手密技

96

★ 本书计量单位

1大匙为15毫升、1小匙是5毫升、1杯为240毫升。

1碗为一般饭碗，容量约为200毫升；1大碗为400毫升。

1量米杯为一般电饭锅所用之塑胶杯，容量约为150毫升。

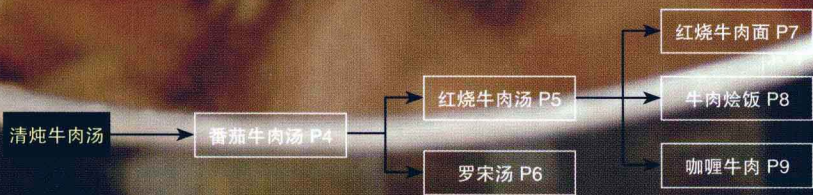
1小锅为1升。

煮 一 锅 搞 定 百 变 料 理

只要花点时间，下点工夫，煮好一锅汤、一锅卤味或是一锅油炸，就能随时变！变！变！做出更多你想像不到的丰富菜色。例如，煮好一锅卤味，除了单纯享受好吃的卤味之外，卤好的食材可以拿来凉拌、炒，卤汁则可以用来做卤肉臊、拌面、焖苦瓜等，动点脑筋，加些创意，餐餐都能品尝到不同的菜色。

一锅牛肉汤

很多人喜欢红烧的重口味，但说到炖汤，我觉得还是非得要“清炖”才能品尝到肉的清甜滋味，特别是细嫩的肉质或是柔软有弹性的带筋部位；如果汤中还加了蔬菜，清炖更能显现出肉和蔬菜的甘润。这一锅清汤不只是喝而已，当你要煮面、煮粥，或是吃火锅时，都可以当作汤底炖一锅好汤，妙用无穷。



清炖牛肉汤

材料

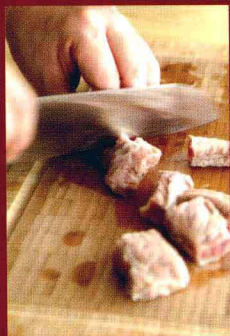
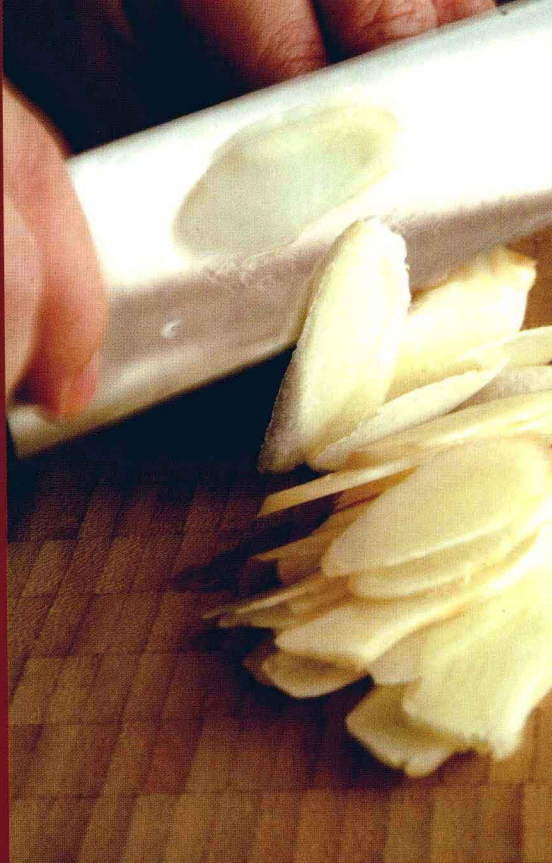
牛腩 约1.8千克
姜 1/2块
香菜 少许

调味料

米酒 1杯
盐 4小匙

做法

- 1.食材洗净。牛腩切块；姜切片；香菜切碎，备用。
- 2.煮沸一锅水，放入牛腩氽烫5分钟，以去除血水。捞起牛腩略冲冷水洗净。
- 3.另起锅，放入牛腩、姜片，倒入米酒，并加清水约3升，以大火煮沸后，转小火炖煮约40分钟，起锅前加盐调味。
- 4.食用前，依个人喜好加入少许香菜碎即可。



大厨秘诀

加盐的诀窍

汤炖到最后，常常觉得味道太咸或太淡，因为比较没经验的人可能会一直调整水量，而难以掌控咸度。调味诀窍是：盐不要太早放，调味程序应该要放在最后，等到汤成之后才放盐，再煮5分钟就好了，肉和汤的滋味也会比较有层次感。

加萝卜一起炖煮

这道汤可以加入萝卜一起炖煮。萝卜至少要炖煮20分钟，所以如果牛肉要炖40分钟，那就在煮肉约20分钟时放入萝卜。

番茄牛肉汤

我们家非常爱吃番茄，尤其是炖汤或吃火锅时，可以让汤头变得更加鲜甜，比起人工香料的味精不知好上多少倍。很多人以为番茄只适合清淡口味，其实不然，如果你在红烧的汤或菜里放些去皮剁碎的番茄，滋味肯定不同凡响，而且茄红素要经过加热才能被人体吸收，是最好的天然抗氧化剂。从这道番茄牛肉汤开始，你一定会慢慢爱上番茄入菜的滋味。



材料

清炖牛肉汤 1小锅（约1升）
番茄 4个

调味料

黑胡椒 少许

做法

- 1.番茄洗净，在表皮末端划十字，备用。
- 2.煮沸一锅水，放入番茄氽烫片刻，捞起略泡冷水后剥除外皮，切小块。
- 3.将番茄块放入清炖牛肉汤中，以大火煮沸后，再以小火炖煮约20分钟即可。食用时可加少许黑胡椒。

大厨秘诀

汤面汤饺随你变

若加入煮熟面条或饺子一起食用，就成了番茄牛肉汤面或汤饺了。

要选熟透红番茄

要选熟透的红番茄，煮汤才好吃；烫过后稍微泡一下冷水，才好去皮。

红烧牛肉汤

红烧牛肉汤有各种不同的做法，如果用酱料将牛肉先炒过入味，再加水去炖，牛肉会比较有滋味，汤汁也会比较“酱赤汤浓”一些；如果把肉先氽烫再入汤锅里炖，就会比较“汤清肉滑”一点。

说到红烧，家家都有不同的味道，有人喜欢偏甜，有人喜欢偏辣，有人又爱偏咸，这些调味料和辛香料都可以自由增减。如果手边恰好没有五香包或卤包，可试着用花椒、丁香和肉桂，加上辣椒和姜，也能做出味道不差的红烧牛肉汤。



材料

番茄牛肉汤	1小锅（约1升）
红辣椒	1根
葱	2根
老姜	少许

调味料

酱油	10大匙
米酒	2大匙
冰糖	2大匙
豆瓣酱	1大匙
五香包	1个

做法

1. 红辣椒、葱切段；老姜切片，备用。
2. 取出番茄牛肉汤中的番茄不用。
3. 将红辣椒、葱、老姜与调味料加入番茄牛肉汤中，以大火煮沸，转小火炖煮20分钟，最后捞除葱段、姜片及五香包即可。

大厨秘诀

豆瓣酱的替代品

若没有豆瓣酱，不放也无妨，或是用辣椒酱、味噌酱或甜面酱代用，但量不要多，以免抢了味。

罗宋汤

“罗宋”是从英文的“Russia”（俄罗斯）直译而来的，这道菜在冰天雪地的国度里是最简单却也最温暖人心的平民滋味。据说贫苦人家因为买不起大块牛肉，只能买些卖相不好的便宜边缘碎肉，拿来切细、慢炖，一样会有好滋味。汤里加了西洋芹、高丽菜、洋葱、黑胡椒，配上一大块面包，就是一道健康而营养的晚餐了。

材料

番茄牛肉汤	1/2小锅（约0.5升）
西芹	1根
洋葱	1/4个
高丽菜	1/8个
干土司丁	少许

材料

黑胡椒	1小匙
-----	-----

做法

1. 西芹、洋葱、高丽菜洗净后切小丁，备用。
2. 取出番茄牛肉汤中的番茄与牛腩，切小块，放回牛肉汤中。
3. 接着加入西芹、洋葱和高丽菜丁，以大火煮沸后，转小火煮15分钟。
4. 起锅后，撒适量干土司丁与黑胡椒即可。

大厨秘诀

好用的烤土司丁

超市有卖袋装或罐装的土司丁，配汤或沙拉都非常适宜。如果有吃不完的土司，也可以切成小丁，烤硬后密封放入冰箱保存，可以随时取出食用。



红烧牛肉面



我常常在各地吃牛肉面，但只要一吃到味道太差的牛肉面，就会忍不住回家炖上一大锅，像是不甘心似的，有一种想要扳回一城的心情。不过，万一碰上人太少一顿吃不完时，就会嫌麻烦了。如果家中已经备有一锅红烧牛肉汤，那么随时要煮红烧牛肉面就简单极了。

材料（1人份）

红烧牛肉汤	1小锅（约1升）
拉面（生面条）	1把
葱	1根
油菜	2棵

做法

- 1.葱洗净、切粒，备用。
- 2.煮沸一锅水，放入拉面，待水再次煮沸后点水，重复此步骤两次。面熟后捞出沥水，置入碗中。
- 3.油菜洗净，烫熟，备用。
- 4.将已加热的红烧牛肉汤浇淋于面上，撒上葱粒，摆上油菜即可。

大厨秘诀

煮面要领

任何口味的汤面，记得面条都要另以一锅沸水煮，再淋上汤料，汤头才会清爽好喝，不会混着生面味。煮面的要领是锅要大、水要多、火要旺，这样面才会爽口有弹性。

点水

所谓“点水”，是指煮生面条时，在水煮沸后，续倒入一杯冷水的烹调方式。若是直接以一锅热水将面条由生熬煮到熟，不但会使面失去弹性，也容易过于糊烂。

牛肉烩饭

这道菜是单身在外者的最佳选择，方便又好吃，浓稠的汤汁很适合拌饭，牛肉配上米饭，一分钟搞定。

材料（1人份）

红烧牛肉汤	1/2小锅（约0.5升）
洋葱	1/4个
青椒	1/4个
红椒	1/4个
番茄	1/2个
米饭	1大碗

调味料

太白粉	1大匙
-----	-----

做法

- 1.将所有蔬菜洗净、切小块，备用。
- 2.起油锅，加入洋葱、青椒、红椒略炒，再放入番茄、红烧牛肉汤，续煮至沸腾。
- 3.太白粉以少许清水调匀后，缓缓倒入锅内，勾薄芡。翻动锅铲，将食材拌炒均匀，待再次沸腾且汤汁收浓即可。
- 4.米饭倒扣于盘中，淋上炒好的烩料即可。

大厨秘诀

青菜可随意搭配

搭配的青菜不限于青红椒，也可以用新鲜的菇类、玉米笋或是油菜等。



咖喱牛肉

材料（2人份）

红烧牛肉汤	1小锅（约1升）
胡萝卜	1/2根
马铃薯	1个
洋葱	1/2个
米饭	适量

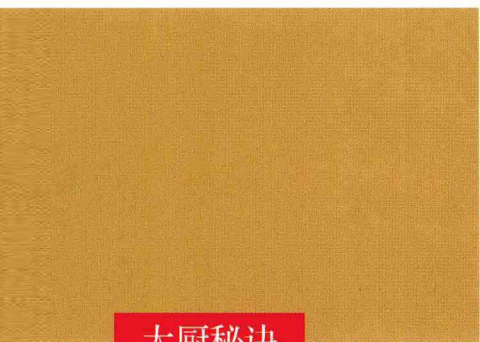
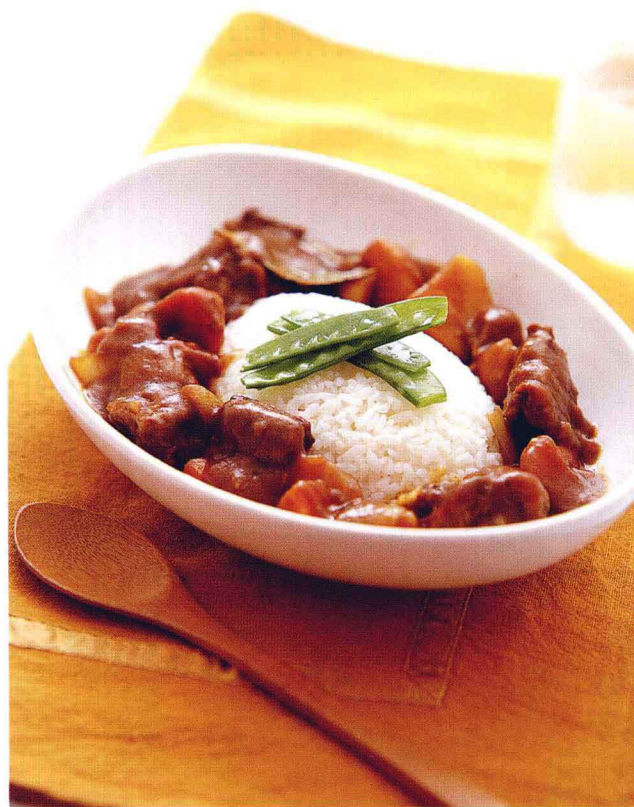
调味料

月桂叶	2~3片
咖喱块	2小块

做法

- 1.将所有蔬菜洗净，去皮、切块，备用。
- 2.起油锅，放入洋葱略炒，直至香味溢出。
- 3.放入胡萝卜、马铃薯，继续拌炒2分钟，加入红烧牛肉汤、月桂叶，续煮至沸腾。
- 4.放入咖喱块，以小火续煮15分钟，直至咖喱块溶化，即可熄火起锅。
- 5.将米饭盛于盘中，淋上炒好的咖喱烩料即可。

很多人都以为咖喱是“一种”调味料，其实所谓“咖喱”，是由数十种各式各样的香料调配出来的。在东南亚，每个人家都有自己的独家咖喱配方和口味。一般市面上也有红咖喱、黄咖喱和绿咖喱三种，而日式咖喱则添加了大量蜂蜜、水果，口味偏甜，也比较不辣。超市里有各式咖喱可选，可以买回来当底，再依个人口味添加不同的调味料。



大厨秘诀

不想拌炒的替代方案

如果嫌拌炒麻烦，也可用汤锅加少许水，放入材料，以小火炖煮，但切记火要小，还要不断搅拌，底部才不会烧焦，千万不能偷懒喔。

配饭配面包都行

食用时，搭配米饭或面包都可以，也可以按印度吃法，搭配一张烤饼。

一锅 排骨汤

排骨汤应该是每个想要下厨做菜的人必学的入门菜式，因为它的失败率低，很容易得到成就感。小时候家里常有排骨汤可以喝，就算不用排骨，改用猪大骨或是尾骨，炖起来都挺有滋味的，尤其对那些爱啃骨头的人来说，更是乐趣无穷。排骨汤可以煮粥、煮面，或是当火锅汤底，手边有什么时蔬都可以搭配，变化很容易。

国外尤其是日本也常用猪骨炖高汤，只是西式料理会加入洋葱、芹菜、胡萝卜细火慢炖，日式的则加入昆布和小鱼干，增添了海洋的风味。讲究的中餐大厨会用老母鸡、猪骨加一小块金华火腿一起炖出“万用高汤”，是烩菜、炖鱼翅的必备材料。

清炖排骨汤

广东粥底 P12

蜜汁烤排骨 P17

滑蛋牛肉粥 P13

芋头排骨粥 P14

皮蛋瘦肉粥 P15

清炖排骨汤

材料

排骨 2.4千克
(其中一整块子排保留完整,用以制作P.17介绍的蜜汁烤排骨,其余切大块)

老姜 10片
胡萝卜 1根
香菜 少许
姜 1小块

调味料

盐 1大匙
米酒 2大匙

做法

- 1.食材洗净。老姜切片;胡萝卜切滚刀块;香菜切碎;姜切丝,备用。
- 2.煮沸一锅清水,放入洗净的排骨氽烫5分钟,以去除血水。捞起排骨,略冲冷水洗净,备用。
- 3.另煮沸一锅水,约3升,依序放入排骨、胡萝卜、姜片、米酒等食材,以小火炖煮约30分钟,起锅前加盐调味即可。
- 4.上桌前,可依个人喜好加入少许香菜碎与姜丝。

大厨秘诀

排骨要先氽烫

记住,炖汤的排骨一定要先氽烫,去了血水,汤才会好喝,不然就得用小火慢煮,还要不时撇去浮沫。

使汤汁清澈的秘诀

炖排骨汤时,大火会让汤浓浊,小火会使汤汁清澈。如果放入电锅里煮或是隔水蒸,汤也会比较清澈。



广东粥底

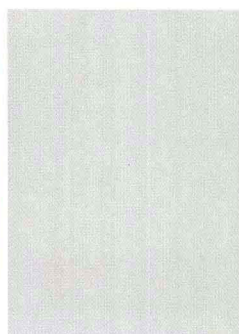
广东人特别爱吃粥，各式各样的粥叫人眼花缭乱。但是我家偏爱吃白粥，再配上各式各样的小菜。怕麻烦的人，可以细细炖上一锅好粥底，再将各种新鲜食材加进去，就是早餐或夜宵最好的佳肴了，米碎汁稠，加上一碟酱菜，平凡幸福到底。

材料

清炖排骨汤 1小锅（约1升）
白米 1碗

做法

1. 白米洗净备用。
2. 将清炖排骨汤中的排骨捞起，拆下排骨肉切末，备用。
3. 将切碎的排骨肉与骨头全数放回装有排骨汤的汤锅中，加入洗净的白米，以小火炖煮约40分钟。
4. 炖煮时，须不断翻动并捞除浮沫，至米粒形状消失为止。最后捞除骨头，即为广东粥底。



大厨秘诀

煮粥要小火慢熬

煮粥时，必须使用小火慢熬，并不时翻动，才不会粘底。

适合煮粥的米

挑选米时，最好挑选较具黏性的品种，泰国香米之类不适合。