

阿朵 编著

MODERN PEOPLE
现代人

好吃易做 大众菜

分步图解
19.90元

人气煮妇与厨艺大师的深度探讨
反复试做，多次精进的大众美食
凉菜、热菜、主食、汤、粥、饮品一应俱全



中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

好吃易做大众菜 / 阿朵编著. —北京: 中国轻工业出版社, 2011.4
(现代人)

ISBN 978-7-5019-8024-6

I. ①好… II. ①阿… III. ①菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 000264 号

责任编辑: 翟 燕

策划编辑: 翟 燕

责任终审: 孟寿萱

整体设计: 逗号张文化创意

责任校对: 杨 琳

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: 北京画中画印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2011 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 720×1000 1/16 印张: 10

字 数: 150 千字

书 号: ISBN 978-7-5019-8024-6 定价: 19.90 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

091077S1X101ZBW



好吃易做 大众菜

阿朵 / 编著



轻轻松松做好大众菜

关于调料…4

关于油温…5

关于刀工…5

凉菜

蜜酿菠菜墩…10

杂拌油菜…11

油麦菜蛋卷…12

椒油四脆…13

甜美萝卜…14

三彩拌凉皮…15

清爽凉拌菜…16

豆豉柚子皮…17

火腿拌银芽…18

日式芥末墩…19

蒜蓉黄瓜…20

凉拌豆皮…21

新味花生…22

芥辣金针菇…23

麻辣肉…24

盐水猪肝…25

红油肚丝…26

白切牛肉…27

鸡丝大拉皮…28

五香椒麻鸡…29

姜汁皮蛋…30

芥香海蜇丝…31

多味海带…32

意式蔬菜沙拉…33

清新火龙果船…34

缤纷雪山…35

香橙蜜瓜…36

奶香芋泥…37

糖水山药…38

红酒醉雪梨…39

热菜

醋熘白菜…40

火腿煲娃娃菜…41

冬季素三宝…42

上汤菠菜…43

韭香银芽…44

香芹炒熏干…45

雪菜焖金豆…46

韩式酱茼蒿…47

腰果全素…48

手撕圆白菜…49

奶香紫甘蓝…50

椒盐玉米…51

豆香圣女果…52

番茄炒蛋…53

蟹腿菇冬瓜…54

红烧茄子…55

糖醋藕片…56

蒜蓉西兰花…57

香菇烧菜花…58

金黄西葫芦…59

清爽西葫芦…60

咖喱土豆…61

尖椒土豆丝…62

蜜奶土豆…63

珍菌红枣羹…64

蟹味金菇碧绿卷…65

蘑菇小炒…66

熊掌豆腐…67

麻婆豆腐…68

味噌日本豆腐…69

椒盐豆腐墩…70

蛋滑豆角丝…71

五花肉小炒…72

腐乳焖烧肉…73

水煮肉片…74

鱼香肉丝…75

淮山瘦肉煲…76

香酥猪扒…77

锅煽里脊…78

柚汁酸甜里脊…79

蒜蓉酿排骨…80

清炖排骨…81

橙香排骨…82

冰糖原汁猪蹄…83

火爆腰花…84

腊肉西蓝梗…85

香芒虾蓉酿火腿…86

牛肉香芹…87

黑椒牛柳…88

茄汁牛腩…89

火爆牛肉…90

洋葱爆羊肉…91

酸甜鸡肉…92

豆豉爆鸡丁…93

鸡肉炒银芽…94

可乐鸡…95

酱香琵琶腿…96

辣炒鸡肝...97
三鲜蒸蛋羹...98
金银饼...99
时蔬蛋卷...100



酸菜鱼头...101
红烧带鱼...102
五彩虾球...103
鲜虾粉丝煲...104

主食

茄汁蛋包饭...110
香橙饭...111
港式煲仔饭...112
葱爆牛肉饭...113
宫保鸡丁饭...114
蛋炒饭...115
蟹味滑蛋饭...116
创意手卷...117

柠檬凤尾虾...105
日式白灼虾...106
海味圆子...107
蟹子扒海参...108
韩式辣炒鱿鱼...109

葱油凉面...118
榨菜肉糜面...119
炸酱面...120
劲辣鸡丝面...121
四色炒面...122
意大利肉酱面...123
猪肉白菜饺子...124
鲜虾馄饨...125

汤

海米萝卜汤...126
香菇豆腐鲜笋汤...127
银芽翡翠养胃汤...128
韩式大酱汤...129
清炖排骨汤...130
当归红枣排骨汤...131
猪肝薏米汤...132

茄汁牛肉汤...133
鸡肉土豆汤...134
清炖乌鸡汤...135
黑豆乌鸡汤...136
浓香鲫鱼汤...137
鱼片萝卜汤...138

粥和甜品

大米粥...139
雪耳二米粥...140
芹菜百合粥...141
杞菊黑芝麻粥...142
红豆薏米粥...143
私家南瓜粥...144

红薯玉米甜粥...145
家常鲜肉粥...146
猪肝菊花粥...147
雪耳莲子糖水...148
当归姜枣红糖水...149

饮品

清咽莲藕雪梨汁...150
芒果酸奶...151
韩式柚子茶...152
香浓纯豆浆...153
蜂蜜杏仁豆浆...154

养血补钙上品豆浆...155
玫瑰下午茶...156
枸杞甜叶菊饮...157
蓝色夏威夷...158
自由古巴...159

轻轻松松做好大众菜



关于调料

1. 盐 除了最常见的用来增加咸味，还可以调成淡盐水浸泡蔬菜水果，起到杀菌、保鲜、防腐等作用。

2. 糖 用来增加甜味，常用的有白糖、红糖、冰糖等。白糖质地绵软、细腻，可以用于各种菜肴中，少量添加还可替代味精，起到提鲜的作用；红糖甜度、杂质和水分都比白糖高，具有补血、破淤等功效，特别适合产妇、儿童及贫血者使用；冰糖有补中益气、和胃润肺、止咳化痰的作用，多用于汤粥或饮品中。

3. 食用油 是在制作食品过程中使用的，分为动物性和植物性两类。动物性食用油有黄油、猪油等；植物性食用油有花生油、玉米胚芽油、葵花籽油、大豆油和橄榄油等。日常烹饪时常用的是植物性食用油，应在避光、密封、低温、防水的环境中储存。



4. 酱油 用来增加咸味和颜色。因着色不同，分为生抽和老抽。生抽颜色较淡，味道较咸，一般用于凉菜或炒菜；老抽是加入了焦糖色，呈棕褐色并带有光泽，味道浓郁，一般用于给菜品上色。

5. 醋 用来增加酸味，常用的有陈醋、白醋和米醋等。陈醋是酿成后存放较久的醋，醋味醇厚；白醋酸味较重，可制作需要酸味重且保持淡雅色泽的菜品。

6. 味精、鸡精 用来增鲜，主要成分为谷氨酸钠，凉菜、炒菜、做馅、做汤等都可使用。鸡精则是一种复合调味品，它是在味精基础上，加入助鲜剂、盐、糖、鸡肉粉、辛香料、鸡味香精等成分加工而成的。

7. 料酒 用来去腥除腻和增加鲜味。在制作肉类菜品时，用料酒腌制一会儿，可起到去腥入味的效果；而在烹制过程中加入，同样有去腥提香作用。红酒、啤酒等其他酒类调料，具体用法在文中详细说明。



8. 酱类 甜面酱是用面粉、水和盐为原料制成的，可直接蘸食，也可作为调味料。豆瓣酱是用蚕豆、盐和辣椒等原料酿制而成的，口味咸香。番茄酱是鲜番茄的酱状浓缩制品，用来添酸、增色、助鲜、加香，一般不直接入口。番茄沙司是番茄酱加糖、盐在色拉油里炒熟而成的，可以直接加在菜品中食用。芝麻酱是把芝麻磨成粉末调制而成的，可以直接食用或者作为凉拌调料。沙拉酱是植物油、蛋黄和醋，再加上调味料和香辛料等调制而成的，有千岛酱、蛋黄酱、沙拉酱和沙拉汁等多个品种。此外，还有花生酱、蒜蓉辣酱、黄辣酱、香辣酱、韩国辣酱、韩国大酱、味噌酱等，具体用法在文中详细说明。

9. 香料类 花椒用来增加麻味和香味。八角，又名大料，有添香去腥等作用。胡椒用来去腥解膻，还有开胃增食的功效。干红辣椒是红辣椒经过干制而成的，用来增加辣味和香味。桂皮、香叶、孜然、椒盐等，具体用法在文中详细说明。

10. 淀粉 又名团粉，主要有玉米淀粉、绿豆淀粉、木薯淀粉、红薯淀粉、土豆淀粉等。主要用法包括挂糊、上浆和勾芡。挂糊是指下锅前在原料上加干淀粉；上浆是指下锅前在原料上加水淀粉；勾芡就是在起锅前加水淀粉使菜肴的汤变稠。

关于油温

1. 如何判断油温

● 油温是指投入食材前锅中油的热度。大家通常讲的“几成热”，每成热约为 35°C 。

● 三四成热：油温在 100°C 左右，油的表面比较稳定，无烟、无响声，原料入锅后有少量气泡。

● 五六成热：油温在 150°C 左右，油面四周向中间翻动，并冒出少量的烟，原料入锅后气泡较多伴

有滋滋声。

● 七八成热：油温在 200°C 左右，油面的翻动转向平静，有大量烟气，用勺搅动有声响，原料入锅后有大量气泡并伴有噼啪的声响。

● 九到十成热：油温在 300°C 左右，即将到燃点，油烟密而急，有灼人的热气，原料入锅后大泡翻腾并伴有很大声音。

2. 如何掌握油温

一般要看火力的大小，原料投放的多少以及原料的性质而定。如大火，下料又少，则油温掌握稍低一些；在小火时，油温掌握要稍高一些，不然烹制肉类和虾类的菜肴，就会造成原料脱浆、脱糊。如烹制的菜肴，原料很多，油温掌握要略高些。此外，还要根据原料质地的老嫩和形状的大小来灵活调整油温。

关于刀工

刀工，是按食用和烹调需要使用不同的刀具运用不同的刀法操作，将烹饪原料或半成品切割成不同形状的操作技术。其作用是便于烹调、方便食用和美化食物。

常见刀具

1 片刀，刀呈长方形，重约 500 克，长约 30 厘米、宽约 10 厘米。其特点是刀轻而体薄，刀刃锋利，使用灵活方便。主要用于各种无骨肉类原料的开片，也可以用来切肉类原料和嫩脆的植物性原料，如对丝、丁、片、条等形状的刀工。但是不可切带骨的或坚硬的原料，否则易伤刀口。



2 切刀，刀呈长方形，重约 600 克，长约 26 厘米、宽约 12 厘米。其特点是：刀背较厚、刀口较薄、刀刃锋利。主要用于切丝、丁、片、块、条、末或略带碎骨和质地比较坚韧的原料，也可切开“片”，制片时效果不如片刀好。



3 砍刀，这种刀大多数呈长方形，也有刀跟是圆弧形的，重约 1 千克，长约 20 厘米、宽约 12 厘米。其特点是刀身宽厚，体重，刀刃不够锋利，适用于砍切带骨和质地坚硬的原料。



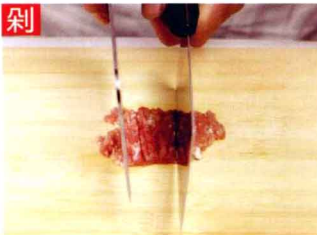
4 专用刀具，主要是针对某种或某一类形状的原料加工，这类刀的种类很多，常见的有镊子刀、刮刀、刨刀、牛角尖刀、削皮刀、锯齿刀、弯刀等。



常见刀法

刀法，就是使用不同的刀具将原料加工成一定形状时采用的各种不同的运刀技法。刀法的种类很多，家庭烹饪操作常用的有以下几种（见表1）。

表1 常见刀法及运用

刀法	运刀方法	适合原料	运刀要求	注意事项	
直切		刀垂直下刀，不向外推，也不向里拉，一刀一刀笔直切下去	嫩脆性植物原料	持刀稳，手腕灵活，运用腕力	先稳、后好、再快。原料不可堆码太高
推切		刀的前端进料，向前推进，刀的中部或后部切断料	细嫩有韧性的原料	小臂和手腕用力，一刀到底	进刀轻柔有力，下切刚劲，断料干脆利落
锯切		运刀方向前后来回推拉	较厚而带有韧性的原料，或质地松软的原料	落刀要慢，用力轻轻地、缓缓地拉锯下切	刀身垂直，来回推拉，下刀宜缓不能过快
剁		两刀保持一定的距离，垂直向下运刀将原料剁碎	用于制馅和肉丸子等	运用腕力和小臂力量，用力大小适度	用力不能太大，防止碎末飞溅
平刀片		刀身与菜墩表面平行，刀刃由原料一侧片到另一侧，没有前后移动的一种片刀法	细嫩的原料	刀身放平，紧贴菜墩表面，刀的后部略为提高，一刀片到底	根据原料的厚薄形状，决定原料从底部或上部起片

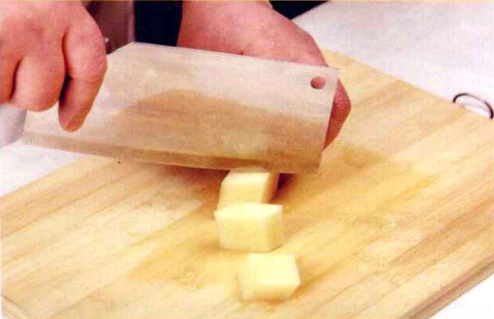
续表

刀法	运刀方法	适合原料	运刀要求	注意事项
推拉刀片 	运刀过程中前后来回推拉的一种片刀法	体大、韧性强、筋多或脆硬的原料	持刀要稳，刀要端平，刀始终与原料平行或接近平行	上片进刀靠左手指尖与刀刃接触感觉来决定原料的厚薄
正斜刀法 	刀身倾斜，刀背向外，刀刃向内，刀与菜墩面成较小的锐角，切时刀向左下方运动	韧性无骨、体形较小的原料	左手按稳原料，右手执刀，倾斜刀身向左下方运刀	双手配合，根据目测观察及控制刀的斜度来掌握片的厚薄和大小
反斜刀法 	刀身略斜，刀背向内，刀刃向外，呈一定斜度落刀，片进原料后，由内向外运动	片体薄、韧性强的原料	每次落刀后，左手即向后移动，刀距相等，使被片的原料形状、厚薄一致	按料的手指不能弯曲弓得太高，以免影响刀的倾斜程度

常见原料形状

原料成形，就是指通过刀工处理，使原料成为各种不同的形状。家常某原料的常见形态有丝、丁、片、块、条、粒、末等（见表2）。

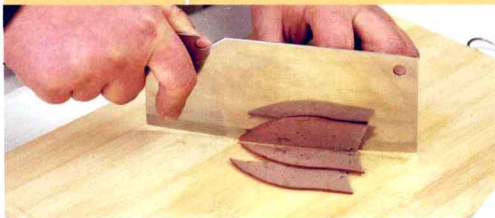
表2 常见原料形状、规格及运用

菱形块（土豆菱形块）		滚料块（胡萝卜滚料块）	
成形规格（厘米） $4 \times 2.5 \times 2$		成形规格（厘米）4的多面体	
运用	烧、焖、炖、烩、煨、煮、蒸、炸	运用	烧、焖、炖、烩、煨、煮、蒸、炸
			

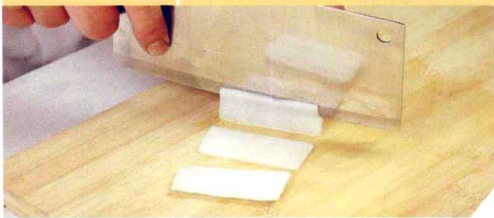
续表

柳叶片 (猪肝片)成形规格 (厘米) 6×0.3

运用 炒、爆、熘、煮、拌

**骨牌片 (玉兰片)**成形规格 (厘米) $6 \times 2 \times 0.4$

运用 烧、焖、炖、烩、煨、煮、蒸、炸

**指甲片 (蒜片)**成形规格 (厘米) $1.2 \times 1.2 \times 0.2$

运用 炒、爆、熘、煮

**菱形片 (莴笋片)**成形规格 (厘米) $5 \times 2.5 \times 0.2$

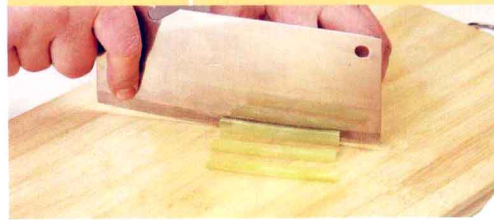
运用 炒、爆、熘、煮、拌

**一字条 (胡萝卜条)**成形规格 (厘米) $5 \times 1 \times 1$

运用 炒、爆、熘、烧、焖、炖、烩、煨、煮、蒸、炸

**筷子条 (莴笋条)**成形规格 (厘米) $4 \times 0.6 \times 0.6$

运用 炒、爆、熘、煮、炸、拌

**二粗丝 (肉丝)**成形规格 (厘米) $10 \times 0.3 \times 0.3$

运用 炒、爆、煸、熘、煮、炸、拌

**细丝 (大头菜丝)**成形规格 (厘米) $10 \times 0.2 \times 0.2$

运用 炒、爆、煸、熘、煮、炸、拌



续表

小丁 (肉丁)

成形规格 (厘米)	1.2 × 1.2
运用	炒、爆、熘、煮、蒸、炸

**米粒状 (姜蒜米)**

成形规格	形如米粒
运用	炒、熘和调味原料

**末 (姜末)**

成形规格	形如菜子
运用	调味原料

**泥 (蒜泥)**

成形规格	细如泥浆
运用	各种掺菜和泥类菜



部分调料分量图片演示

5克白砂糖



5克盐



5克淀粉



10克葱



10克姜



15克大蒜



15毫升酱油



5克花椒



5克干辣椒



注：图中小碟直径约 6.7 厘米，硬币为 5 分面值，以便于读者参考器皿大小。

凉菜

蜜酿菠菜墩



>> 材料

菠菜400克。

>> 调料

芝麻酱30克，甜面酱20克，盐2克。

>> 做法

- ① 菠菜洗净，去根（图1），入沸水焯熟（图2），过凉后，挤出水分，切成3厘米长的段。
- ② 将芝麻酱、甜面酱（图3）和盐，加少量水搅匀（图4）。
- ③ 将菠菜段垂直于盘子放置，将调好的酱汁随意浇在菠菜墩上即可。

注：本书标注的“准备时间”、“烹饪时间”，由于选材、锅具、灶台等不同，仅供参考，食材需要“提前泡发”的时间，没有算在“准备时间”及“烹饪时间”中。

>> 操作要领

菠菜中含有大量草酸，在消化道中，草酸容易与钙结合成一种不溶性的化合物，影响钙

的吸收。但草酸易溶于水，所以烹制菠菜时，要先将其焯一下，除去大部分草酸，这样就不

会形成草酸钙了。焯时水要多，不盖锅盖，时间要短。



杂拌油菜

>>材料

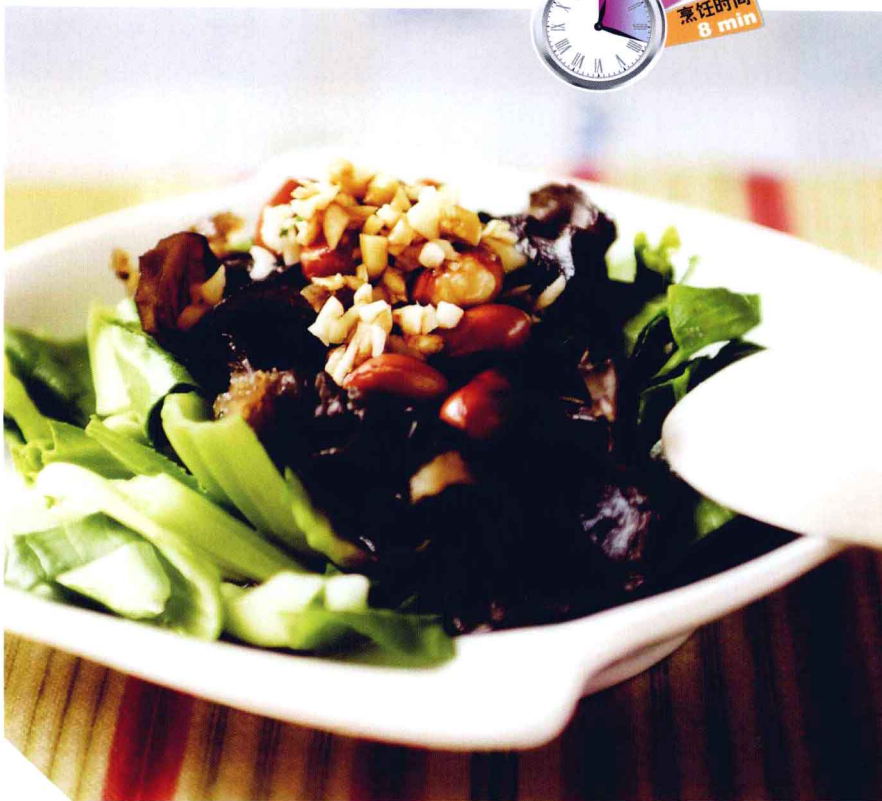
油菜300克，花生米100克，木耳10克。

>>调料

蒜末20克，生抽10毫升，醋10毫升，盐2克。

>>做法

- 1 油菜提前在盐水中泡几分钟，洗净，入沸水焯一下，捞出，切段（图1）备用。
- 2 木耳提前用水泡发（图2），去根洗净，撕成小朵（图3）。
- 3 锅中放油，油温不高时即放入花生米，小火炸至外皮裂开（图4），盛出备用。
- 4 油菜、木耳和花生米一起装盘，撒上蒜末，倒入生抽、盐和醋，拌匀即可。



>>操作要领

- a 切油菜最好用不锈钢刀，因为维生素C最易接触铁器。
- b 油菜用沸水焯一下，可除去苦味。
- c 做熟的油菜不能放太长时间，因其富含

维生素C，3小时后，大部分维生素C都会被破坏。

- d 木耳洗净，泡发后可以直接食用，如担心卫生问题，也可焯水后凉凉再吃。

新手入厨小贴士

1. 从营养学的角度分析，焯水可增加水溶性营养成分的损失，小白菜在100℃的水中烫2分钟，维生素C损失率高达65%；烫10分钟以上，维生素C几乎损失殆尽。因此，焯水时间不宜长，以尽量减少营养成分的流失。
2. 采用沸水多水量、短时间焯水处理，可减少营养素的热损耗。

油麦菜蛋卷



>>材料

油麦菜300克，鸡蛋3个，香葱20克。

>>调料

生抽15毫升，醋5毫升，盐2克，橄榄油少许。

>>做法

- ① 油麦菜提前在盐水中泡几分钟，洗净，去根备用（图1）；香葱洗净备用。
- ② 鸡蛋中放入盐（图2），打匀（图3），锅中放油，将鸡蛋倒入（图4），摊成饼状（图5）。
- ③ 将鸡蛋皮铺好，放入油麦菜和香葱（图6），卷成卷状（图7），切3厘米长左右的段（图8），装盘。将生抽和醋调匀，浇在油麦菜蛋卷上，淋入橄榄油即可。

>>操作要领

a 清洗油麦菜时，在水中撒一些盐，可以去除残存的农药、寄生虫卵，还有一定的杀菌作用。

b 如果用不粘锅摊煎蛋饼，不要放油，放了油煎出的蛋饼会起泡，而且比较脆，不适合卷起

来；蛋饼的厚薄根据你想放的食材多少而定，如果担心蛋饼不结实，可以在蛋液中加盐，

所谓“盐是骨”。



椒油四脆

>>材料

黄瓜100克, 白萝卜100克, 胡萝卜100克, 青萝卜100克。

>>调料

花椒油20毫升, 白醋10毫升, 花椒2克, 八角4瓣, 白糖5克, 盐4克, 香油少许。

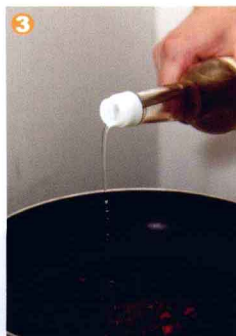
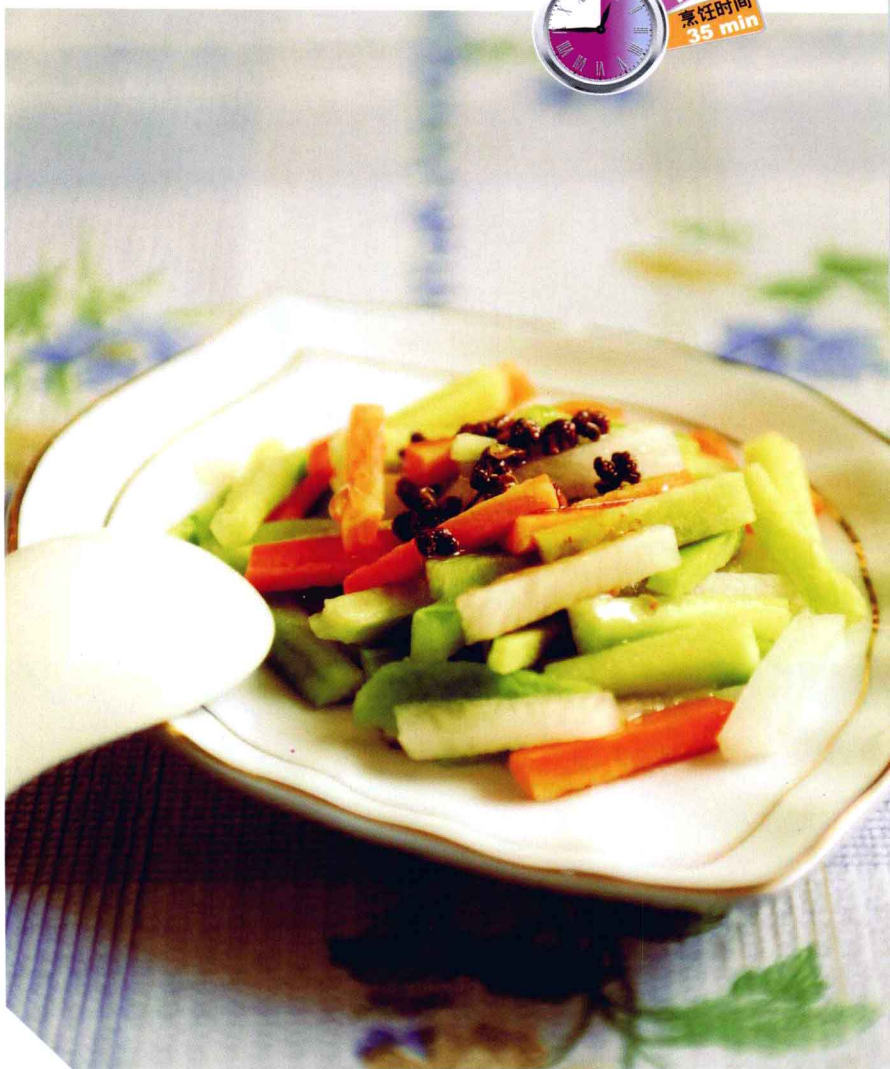
>>做法

① 黄瓜、白萝卜、胡萝卜、青萝卜分别洗净, 去皮切细条(图1)。

② 锅中加少量油, 放入花椒和八角炒香(图2), 放入花椒油、白醋(图3)、香油、白糖和盐, 搅拌均匀制成味汁。

③ 将味汁倒在黄瓜和3种萝卜上, 拌匀后腌制30分钟, 倒掉多余汁液。

④ 将所有蔬菜尽量摊开, 晾晒在通风透气的簸箩上, 置于阴凉处晾干, 第二天即可食用。



甜美萝卜



新手入厨小贴士

鸡精与味精的区别：味精是谷氨酸的一种钠盐，学名谷氨酸钠，亦称味素。鸡精则是一种复合调味品，它是在40%的味精基础上，加入助鲜剂、盐、白糖、鸡肉粉、辛香料、鸡味香精等成分加工而成的。如果从单一鲜味观点来看，在同等重量的情况下，鸡精含有谷氨酸钠的纯度仅占40%，而味精的纯度则在80%以上，因此鸡精的提鲜能力肯定不如味精。但是在鸡精里加入助鲜剂——肌苷酸，它的调味因素就复杂了，使用时需根据菜品的成分和需求作出选择。如只需提鲜，可选味精；同时需要丰富口感，鸡精这种复合调味品是不错的选择。

>>材料

青萝卜300克。

>>调料

白醋20毫升，白糖15克，鸡精2克，盐2克，番茄沙司少许。

>>做法

- ① 萝卜洗净去皮(图1)，切小片(图2)，备用。
- ② 碗中倒入白醋(图3)、白糖、鸡精和盐搅拌均匀，浇在青萝卜上，淋上番茄沙司，拌匀即可。



三彩拌凉皮

>>材料

凉皮1张，木耳10克，黄瓜100克，胡萝卜100克。

>>调料

芝麻酱30克，生抽10毫升，醋10毫升，白糖5克，盐2克。

>>做法

- 1 木耳提前用温水泡发，择去根部，入沸水焯熟，过凉（图1），切细丝备用。
- 2 凉皮用温水泡软，入沸水焯熟，过凉，切丝（图2）。
- 3 胡萝卜（图3）、黄瓜（图4）分别洗净切丝备用。
- 4 碗中倒入生抽（图5）、芝麻酱、醋、白糖和盐搅匀（图6），做成酱汁。
- 5 将凉皮、木耳、胡萝卜和黄瓜摆盘，淋上酱汁，拌匀即可。



新手入厨小贴士

木耳被现代营养学家盛赞为“素中之荤”，其营养价值可与动物性食物相媲美。木耳中铁的含量极为丰富，可防治缺铁性贫血，常吃木耳能养血驻颜，令人肌肤红润。木耳含有维生素K，能减少血液凝块，预防血栓等症的发生。其中的胶质可把残留在人体消化系统内的灰尘、杂质吸附集中起来排出体外，从而起到清胃涤肠的作用。木耳中含有的抗肿瘤活性物质，还能增强机体免疫力，经常食用可防癌抗癌。

