

美味食通天 23

5元
买100道菜

小厨房大窍门

营养分析，相宜相克，厨艺秘诀，饮食宜忌

美味健康 一书搞定

满足对烹调的所有欲望



内蒙古人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

百味食通天 / 《百味食通天》编委会编著. — 呼和浩特: 内蒙古人民出版社, 2005.11

ISBN 7-204-08147-1

I. 百... II. 百... III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 142204 号

百味食通天

《百味食通天》编委会 编著

封面设计 沈琳 版式设计 穆丽

*

内蒙古人民出版社出版发行

(呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦)

北京国彩印刷有限公司印刷

开本: 787 × 1092 1/32 印张: 48 字数: 1200 千

2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷

印数: 1-5000 套

ISBN 7-204-08147-1/G · 2033 定价: 120.00 元 (全 24 册)

美味(健康)一书搞定

百味食通天

23

小厨房大窍门

《百味食通天》编委会 编著



内蒙古人民出版社

目录 CONTENTS

湖南红烧肉	4
香菜牛腩	5
龙凤葡萄珠	6
姜泥拌丝瓜	7
糖醋里脊	8
烂蒜烩肥肠	9
牛筋煲	10
爆炒肚片	11
四喜丸子	12

扒牛肉条	13
蛭子肉	14
红扒猪蹄	15
煎黄花鱼	16
锅巴虾仁	17
干烧排骨	18
咖喱牛腩	19
盐水鸭肫	20
炆香茄子	21
鸡丝拌粉皮	22
银鱼煎蛋	23
栗子焖猪蹄	24



五香熏鱼	25
西红柿酱鱼条	26
炒滑牛炸粉底	27
腰果肉丁	28
煎封鲩鱼腩	29
荸荠蒸海鲜	30
西柠软鸭	31
咸鱼蒸新鲜	32



厨房烹调小窍门	33
厨房选材小窍门	46
使用调味料小窍门	51
食材涨发小窍门	55
60 种厨房烹饪技法	59



湖南红烧肉



材 料

■五花肉 400 克 ■大蒜 10 瓣 ■干辣椒 6 粒

调 味 料

■酱油、料酒各 2 大匙 ■鲜汤 1 大匙 ■盐、味精各少许 ■白糖适量

做 法

1. 五花肉切麻将块大小，沸水氽烫去血污，入冷水锅内，切记水需没过肉块，大火烧滚，撇去浮沫。
2. 锅中入料酒和干辣椒，继续煮至八成熟，加入酱油和鲜汤，再滚后，放入白糖，加大蒜瓣改小火慢慢炖煮至汤汁浓稠，此时需注意翻动，防止粘锅，完全熟后加盐、味精调味即可。

小厨房大窍门

1 肥瘦相间的五花肉，经红烧可利甲硝唑醇化，从而增加菜品黏稠香浓的口感，比纯肉的效果好。

2 红烧肉最好在文火上烧两两个小时以后，加入适量海带或胡萝卜，大萝卜等含纤维素的蔬菜，或者将肉切成丝，炒多可与植物油脂，以此例就会使用也能收到事半功倍的效果。

香菜牛腩

小厨房大窍门



XIAO CHU FANG DA QIAO MEN

材 料

- 嫩牛肉125克 ■香菜梗75克 ■鸡蛋清半个
- 葱段适量

调味料

- 酱油、味精、盐、香油各少许 ■高汤、水淀粉、料酒、剁辣椒各适量

做 法

- 1 牛肉切片，香菜梗切成寸段，葱切段。
- 2 牛肉片加上鸡蛋清、水淀粉调均匀，当油烧至四成热时，加入牛肉片炸熟，倒入漏勺内，控净油。
- 3 油烧热，葱段爆香，加香菜、酱油、料酒、盐、味精、高汤一起炒，最后加入牛肉片颠翻，淋上香油，撒辣椒调味即成。

小厨房大窍门

1 烹调牛肉时加少量的醋，可以加速牛肉的熟化，还具有一定的解腻、增香作用。

2 炖牛肉越炖越有味，多炖些刀功上，牛肉的纤维组织比较致密，因此炖的时候应加几片姜，各在案板上垫一块帆布，将切成条状的牛肉放在布上，用刀背仔细拍打一遍牛肉，破坏其纤维组织，然后再切块炖，炖煮时不易烂，而且口味更佳。

龙凤葡萄珠



XIAO CHU FANG DA QIAO MEN

材 料

■鸡胸肉 250克 ■草鱼 250克 ■葱汁、姜汁各 20克 ■鸡蛋 1个

调 味 料

■盐、味精、酱油、白醋各少许 ■水淀粉适量

做 法

1. 鸡肉、草鱼肉分别制泥，分别加入鸡蛋液、水淀粉、葱、姜汁、盐、味精调味。
2. 鸡泥加酱油搅匀，放水烧开后，将两种泥分别余成栗子般大小的丸子，漂起时捞出。
3. 锅上火，倒入汤汁，加少许盐，用水淀粉勾成玻璃芡，下鱼丸、鸡丸烧入味，淋明油滴白醋出锅。

小厨房大窍门

剥丸子的肉馅，剥得好，做出来的丸子又软又嫩，反之，又粗又老，甚至无法成形。剥肉时要掌握“细细剥”的原则，把肉先切成薄片，再切成细丝，最后切成细丁。剥时，粗粗的剥几下，但要剥匀即可，不要剥得太碎，否则丸子煮后会过于干硬。

姜泥拌丝瓜

小厨房大窍门



XIAO CHU FANG DA QIAO MEN

材 料

■丝瓜 2条 ■西红柿 2个 ■姜泥 1小匙

调味料

■盐、油、白胡椒粉各适量 ■香菇粉 1小匙

做 法

- 1 将丝瓜的绿色瓜肉取下，切细丝。西红柿去蒂，切除软肉、籽的部分，再把果肉与皮的中间剖开不切断，成莲花片状待用。
- 2 烧热2大匙花生油，把姜泥放入略炒一下，再加入瓜丝，拌炒一下，随即加盐、胡椒粉、香菇粉调味，即可起锅，放凉后盛出摆放在盘中央。
- 3 将切成莲花状的西红柿片一一插在瓜丝旁成一圆形莲花即可。

小厨房大窍门

1 丝瓜要用斜刀去皮，横切成片，再将丝瓜洗净切片，并用开水焯一下，切下丝瓜肉部分还能另外煮汤，算是丝瓜两吃的好范例。

2 挑选丝瓜时，要用手摸瓜柄，如果较硬，皮呈绿色而没有刮伤重痕的痕迹，整个瓜蒂硬邦邦的，就是新鲜的，不新鲜的丝瓜发软，表皮易产生黑点霉斑。

糖醋里脊



XIAO CHU FANG DA QIAO MEN

材 料

- 猪里脊肉250克 ■葱姜末各适量 ■鸡蛋1个
■面粉适量

调 味 料

- 酱油、料酒各适量 ■醋50克 ■白糖20克 ■
盐2克 ■水淀粉适量 ■香油10克 ■高汤适量

做 法

- 1 猪里脊肉洗净切片，加入鸡蛋液、水淀粉、面粉抓匀。
- 2 碗中放料酒、糖、醋、盐、葱末、姜末、水淀粉及少许高汤拌匀勾兑成汁。
- 3 肉片用热油炸至焦脆，捞出控油。
- 4 锅留底油，烹入做法2，倒入肉片，翻炒，淋香油出锅即可。

小厨房大窍门

1 操作时，料酒、酱油可以多放些，够上色，酱油一定要后放。

2 不要炒太久，容易糊锅子，一定不能放味精，要多翻炒，这样做出的排骨，色泽才会均匀好看，多出来的汤还可以煮小菜，而且撒点葱花就可以直接吃了，里脊肉用松肉器或刀背来拍打后再烹调可增加弹性。

烂蒜烩肥肠

小厨房大窍门



XIAO CHU FANG DA QIAO MEN

材 料

■猪熟肥肠500克 ■大蒜10瓣(拍碎) ■葱、姜末各适量 ■香菜末适量

调味料

■料酒2大匙 ■酱油2大匙 ■味精少许 ■盐少许 ■鸡汤1碗 ■水淀粉2大匙

做 法

1. 将肥肠洗净，斜刀切成片，用开水余烫透后控干水分。
2. 锅中下油烧热，下葱姜末，稍后再下蒜头炸出香味，烹入料酒和酱油，加入鸡汤、味精、盐，并将肥肠放入汤内用旺火把汤烧开，撇去浮沫，用调稀的水淀粉勾成芡，撒上香菜末即成。

小厨房大窍门

1 做这道菜时，用大蒜一定会更鲜美，大蒜头厚，肠薄，身体的口感会很脆，一定要先用大蒜头垫烂再烧！

2 清洗大肠可用面粉而色粉油味佳，再以清水冲去杂质，然后加盐和醋揉洗，可有效去除腥臭味。

牛筋煲



XIAO CHU FANG DA QIAO MEN

材 料

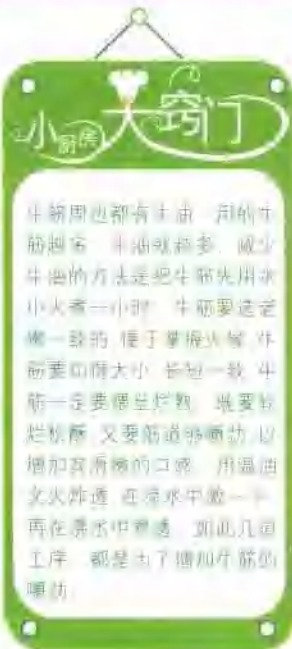
■牛筋100克 ■火腿2片 ■红枣6粒 ■胡萝卜适量
■姜3片 ■高汤500克

调 味 料

■蚝油2大匙 ■生抽2大匙 ■糖2小匙 ■盐10克
■料酒、老抽各适量 ■香油、胡椒粉各少许

做 法

- 1 牛筋切成块状，红枣去核备用。将牛筋热油炸透，捞出入滚水煮透待用。
- 2 用3大匙热油爆香姜，入牛筋、红枣、胡萝卜和水煮开，加入调味料（香油、胡椒粉除外），火腿慢火煮15分钟。烧热瓦煲，将炖好的牛筋盛入煲中煨至软烂后淋香油、胡椒粉调味即可。



牛筋周边都有牛油，用热牛筋炖汤，牛油就很多，减少牛油的方法是先把牛筋先用热小火煮一小时，牛筋要选老嫩一致的，便于掌握火候。牛筋要切得大小、长短一致，牛筋一定要煮至烂熟，既要软烂酥，又要筋道够嚼劲，以增加其滑嫩的口感。用温油文火炸透，在滚水中煮一下，再在滚水中煮透，如此几个工序，都是为了增加牛筋的嚼劲。

爆炒肚片

小厨房大窍门



XIAO CHU FANG DA QIAO MEN

材 料

■熟猪肚300克 ■青、红椒 葱、姜末各少许

调味料

■酱油20克 ■料酒、味精、盐各少许 ■水淀粉25克 ■香油30克 ■花椒油10克

做 法

1. 将熟猪肚切成长5厘米、宽2.5厘米的片，用开水氽烫过捞出。
2. 炒勺内放入香油，烧至五成热时，放入葱姜末爆香，随即放入肚片，加酱油、精盐、料酒调味，下青、红椒片后以大火快速翻炒，用水淀粉勾上薄芡，放入味精，淋上花椒油，翻炒味匀后盛盘即可。

小厨房

大厨丁

1. 操作时，必须将猪肚洗净，去除异味。
2. 姜葱末要炒香，要旺火炒油爆炒，一般在八成油温时下锅，至吐沫飞溅断生即捞出，熄火后便食而不腻，可尝试加入黑胡椒粒，更加风味十足。
3. 猪肚最好用面粉反复揉搓，能有效吸附肚壁内的黏液和异味，余烫时放1小匙花椒油也可去异味。

四喜丸子



材 料

■猪肥肉、瘦肉共500克 ■冬菇、冬笋各10克
■鸡蛋2个 ■葱末、姜末各10克

调味料

■酱油、料酒、味精各适量 ■盐、花椒、八角各适量 ■香油少许 ■水淀粉3大匙

做 法

1. 将猪肥肉切细丁，瘦肉剁成蓉，加入鸡蛋、盐、葱姜末、水淀粉、酱油、料酒拌匀，做四个丸子。冬菇、冬笋切片。
2. 将肉丸炸至金黄色捞出，加入调味料，入笼蒸30分钟取出。原汤入锅内加冬笋、冬菇，烧开后放味精、香油拌匀，勾芡，浇在丸子上即可。



1. 搅拌肉馅时加入适量盐，除了调味外，还能使水分子通过盐的渗透作用进入细胞内，增加蛋白质的水性，更加突出丸子饱满滑嫩的口感。

2. 肉馅加热，淀粉、盐之前一定要朝同一方向搅拌，使蛋白质原有的空间结构转变为网状，从溶胶状态转变为凝胶，丸子会更加滑嫩、结实。

扒牛肉条

小厨房大窍门



XIAO CHU FANG DA QIAO MEN

材 料

■牛肉 500 克 ■葱段、姜片各适量

调味料

■酱油 15 克 ■盐 20 克 ■料酒 15 克 ■八角 5 粒
■香油 1 小匙 ■水淀粉 1 小匙

做 法

- 1 将牛肉泡透，氽烫，刷净锅，加牛肉、葱段、姜片，旺火烧沸后撇去浮沫，用小火焖煮 2~3 小时，熟透捞出晾凉。
- 2 熟牛肉切条，加入酱油、盐、料酒、葱段、姜片、八角及煮牛肉的原汤，上笼蒸 20 分钟取出，去掉八角、葱姜，沥出汤汁，将牛肉扣入盘内，将原汤烧沸，勾芡，淋入香油，浇在牛肉上即成。

小厨房大窍门

1 俗话说，横切牛肉重纤维，就是指牛肉的纤维粗而且韧，切牛肉时必须用快刀横着断作片状横切，否则，切出来的牛肉就会硬而韧嚼不烂，这是要切在纤维上。

2 牛肉要等到凉透之后再切，否则很难切成形。

坛子肉



XIAO CHU FANG DA QIAO MEN

材 料

■五花肉500克 ■猪肉丸75克 ■猪骨适量 ■鸡蛋3个 ■鸡肉、墨鱼各50克 ■火腿、冬笋、蘑菇各25克 ■金钩、姜、葱各10克

调 味 料

■胡椒2克 ■鲜汤1碗 ■细干淀粉25克 ■盐3克 ■酱油15克 ■醪糟汁20克 ■冰糖汁25克

做 法

- 1 猪肉、鸡肉切块。鸡蛋煮熟去壳，裹上细干淀粉，热油炸成黄色捞出。
- 2 在坛内垫猪骨，将所有材料放入坛内，加调味料和用纱布装好的姜、葱、胡椒、蘑菇，掺入鲜汤，封严坛口，将坛置火上煨五六小时后揭去封纸，取出调味料装入盘中，即成。

小厨房大窍门

- 1 坛子肉一定要在坛子里煨，一定要用大坛子，煨肉时一定要慢火煨，煨好后要焖一会儿，这样肉才酥软，色泽才好，肉味也更鲜美。
- 2 原料五花肉或白猪肉均可，切好后要用清水洗去血水，并用盐、料酒、胡椒粉腌制一下，这样煨出来的肉才好吃。

红扒猪蹄

小厨房大窍门



XIAO CHU FANG DA QIAO MEN

材 料

■猪蹄4只 ■葱、姜片各适量

调 味 料

■卤料（八角、桂皮、干姜、陈皮等）1包
■米酒3大匙 ■料酒2大匙 ■冰糖、红糖各
1小匙 ■高汤1碗 ■盐、酱油适量 ■味精少许

做 法

1. 猪蹄择净毛根，开水氽烫去血水，捞出后投入凉水锅中，加入调味料A烧开，转小火焖煮熟烂，取出拆骨。
2. 将猪蹄抹酱油，晾干下油锅煎炸，另起油锅将葱姜爆香后，投入猪蹄，加好调味料B，烧开直至收汁，小心将猪蹄托出，码入大盘内，余汁浇在上面即可。



1. 蹄膀肉有甜会有一股胶质，浸泡处理能逼出非胶原蛋白的脂肪且不会发硬，不容易嚼，也早也不靠近，保持肉质鲜美。

2. 如果害怕吃蹄膀的油腻，一种办法是多加一些盐，盐能逼出，另一种办法是烧制蹄膀时放入适量的粉条或者粉丝，能吸收油脂而吸收。