



生活

营养餐

著者 焦志方

Chinese
Cooking

中国

味道

吉林科学技术出版社



中国味道

□ 全案策划  唐码书业 (北京) 有限公司

<http://www.tangmark.com>

□ 著 者: 焦志方

□ 责任编辑: 车 强

□ 执行编辑: 王 琼 赵 彦

□ 装帧设计: 刘 畅 张 明 张腾方 胡艳敏

营养餐

Ying Yang Can

出版发行 / 吉林科学技术出版社

印刷 / 北京外文印刷厂

开本 / 32

规格 / 787 × 1092mm

印张 / 4.5

版次 / 2005 年 4 月第 2 版 2005 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 7-5384-2685-X/Z · 251

定价: 12.80 元

吉林省版权局著作权合同登记号

图字: 07 - 2003 - 1097

版权所有 盗印必究

如有印装质量问题, 可寄本社退换

社址: 长春市人民大街 4646 号

邮编: 130021

发行部电话: 0431 - 5677817

网址: www.jkcs.com

网络实名: 吉林科技出版社

电子信箱: JLKJCS@public.cc.jl.cn

本书经台湾台视文化有限公司授权, 中文简体字版
由吉林科学技术出版社独家出版发行。



中国味道

焦志方 著

营养餐

吉林科学技术出版社

目录 Contents

4 肉类

- 6 炸响铃儿 ★★
- 8 大蒜卤鸡 ★★
- 10 可乐鸡 ★★
- 12 四物鸡排 ★★★★★
- 14 醉鸡 ★★★★★
- 16 红米烧肉 ★★★★★
- 18 夹心豆腐皮 ★★★★★
- 20 猪蹄炖花生 ★★★★★
- 22 肉卷牛排 ★★★★★
- 24 熏鸭 ★★★★★

26 海鲜类

- 28 五味鱼 ★★★★★
- 30 碧绿荷包 ★★★★★
- 32 四喜中卷 ★★★★★
- 34 银鱼蛋卷 ★★★★★
- 36 盐蛤蜊 ★★★★★
- 38 丁香小鱼 ★★★★★
- 40 红烩明虾乌龙 ★★★★★
- 42 淮山枸杞贝 ★★★★★
- 44 九孔面线 ★★★★★



Meat



Seafood

Vegetable Rice & Noodles

46 青蔬小菜类

- 48 烤蔬菜 ★★
- 50 什香菜 ★★
- 52 美味脆鳝 ★★
- 54 千禧福袋 ★★
- 56 麻酱鲜绿笋 ★★
- 58 麻辣皮蛋 ★★
- 60 花开富贵 ★★
- 62 莲雾拌海蜇 ★★
- 64 洛神豆腐冻 ★★

- 76 香菌豆腐羹 ★★
- 78 南瓜浓汤 ★★
- 80 翡翠珍珠羹 ★★
- 82 芷姜麻油鸡汤 ★★

84 饭、面类

- 86 蛋包御饭团 ★★
- 88 素牛肉面 ★★
- 90 乌龙粽 ★★
- 92 三色鲜乌龙 ★★
- 94 甜甜蜜蜜 ★★
- 96 食材营养与禁忌速查

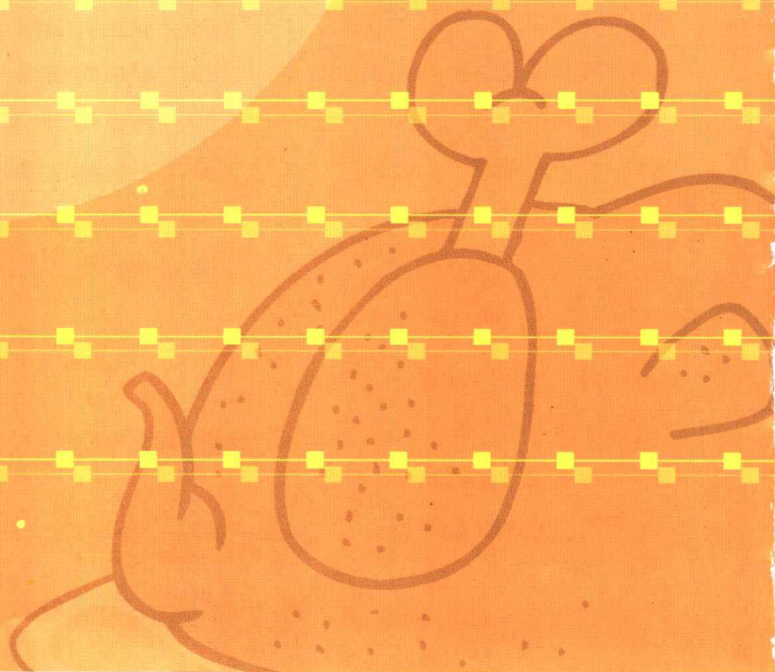
66 汤品类

- 68 崩山豆腐 ★★
- 70 笔管竹笙 ★★
- 72 芋香鲜鱼锅 ★★
- 74 白玉琼浆 ★★

难易指数 ★★很简单!
 ★★★有创意!
 ★★★★真功夫!



肉类 Meat



★★

炸响铃儿 p. 6

大蒜卤鸡 p. 8

可乐鸡 p. 10

★★★

四物鸡排 p. 12

醉鸡 p. 14

红米烧肉 p. 16

猪蹄炖花生 p. 20

肉卷牛排 p. 22

熏鸭 p. 24

★★★★

夹心豆腐皮 p. 18





平常上馆子吃饭，总希望老板能够送菜招待。不管大菜小菜，只要是招待的总是让人觉得面子十足，仿佛捡回来了一些银子；当然，“在商言商”，精明的老板们哪一个不了解个中的道理，为求拉拢客人的心，大都会表现出一付“阿莎力”的模样，只不过“送与不送”、“送什么”、“如何才能送得宾主尽欢”，这就是学问了！

理论上开店做生意的老板才不会做冤大头，送菜虽然送得体的面，但是绝对不会送得血本无归，所以送菜的基本原则：第一要可口好吃，让人吃了以后还会怀念；再者是简单好做，不要为了交朋友增加厨房太大的负担，最后则是“便宜又大碗”，如此才能“面子”、“里子”两者兼顾。

下回再上馆子，如果老板同样也招待你一盘“炸响铃儿”的时候，你仍旧可以窝心，但是切记仅止于“窝心”而已，千万可别超过这个感觉，因为它在可口之余，“简单、好做又便宜”的特质你早已了然于胸了！

炸响铃儿

难易指数 ★★

材料：

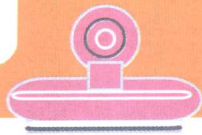
豆腐皮 3 张
 蛋黄 1 个
 鸡胸肉 50 克
 葱 3 棵

调味料：

甜面酱 适量
 花椒盐 适量
 干淀粉 1 匙

做法：

1. 鸡胸肉剁成泥，加入蛋黄及淀粉一起搅拌均匀成为鸡蓉备用。
2. 将豆腐皮四周的硬边切除掉，葱切成段备用。
3. 取一张豆腐皮在桌面摊开，并取适量的鸡蓉薄薄地抹在豆腐皮平的一方，宽度约 3 厘米，再将豆腐皮自圆的一方开始卷起来成为圆桶形。
4. 待豆腐皮卷略微风干后切成约 4 厘米左右的长段，放入已经预热好大约 200℃ 左右的热油中猛炸 8~10 秒后滤出。
5. 放在吸油纸上吸干多余的油分即可排盘上桌，食用时可佐以葱、甜面酱或花椒盐，味道更佳。



炉旁手札

豆腐皮在使用时应留意料理的环境，不要过于干燥，以免豆腐皮因为风干而造成易碎的现象，从而影响本道料理的操作。倘若真的变得太干时，可以利用一块干净的湿抹布，轻轻地按压豆腐皮，使其逐渐湿润回软后再操作。

本道料理吃到嘴里的口感是酥酥脆脆，所以鸡蓉抹在豆腐皮上时，只要薄薄的涂抹一层即可，不需要太多或太厚。

将豆腐皮卷起来最后封口的时候，不需要在封口处涂抹任何材料，因为已经有事先涂抹的鸡蓉了，所以只要将豆腐皮卷顺向反复多卷几次即可顺利封口。

豆腐皮受热之后非常易熟，里面的鸡蓉又只有薄薄的一层，因此下锅时油温要事先预热，使油温达到 200℃ 左右的高温，下锅之后只要略微炸一下，待豆腐皮的外表充分膨胀，颜色成为漂亮的金黄色时即可。

葱在挑选时最好能够选择葱白的部分，并且将其中一头切成花穗形更佳。



因为自己是北方人，所以爱吃面食配大蒜；吃大蒜并不是件错事，但是坏就坏在吃大蒜之后的“口气”往往让身边的人难以领教。有鉴于此，结婚前奶奶常常提醒我说和女朋友约会可千万不能吃大蒜，否则那股子臭味会……，甚至会影响她老人家抱曾孙子的进度。可是说归说，每次美食当前的时候，谁还记得那些三令五申，毕竟“吃食皇帝大”嘛！或许该是命中注定，和女朋友交往之后万万没想到她竟然也是同好中人——大蒜的拥护者，就这样两个人就“臭”在一起了。

大蒜经由医学实验证明，里面含有大量对人体有益的成分存在，经常食用能够增加人体的抵抗力，可是那个广告不是说“想要享受美食，又要保持口气清新，往往不能两全其美……”吗？以下的这一道料理就能破除这个“谜咒”，大蒜经过加热之后，特殊的蒜臭味已经完全不在了，取而代之的则是另外的甜味，而且原本的营养成分依然存在，让你吃得完全没有后顾之忧！

eat

大蒜卤鸡

难易指数 ★★

材料：

大蒜 200 克

鸡腿 2 只

调味料：

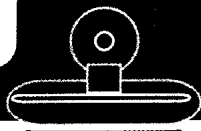
酱油 2 大匙

糖 1 小匙

米酒 1 小匙

做法：

1. 先将鸡腿切成适当大小的块状，放入滚水中略为汆烫后捞起沥干备用。
2. 大蒜剥去外皮清洗干净备用。
3. 将切好的鸡块及大蒜一同放入锅中，并且加入调味料及一碗水，先用大火煮至汤汁滚沸，之后再转为小火继续煮约 20 分钟即可。



炉旁手札

在本道料理中大蒜原本就是当作食材使用，而不单是当作辛香料，因此在选购时就应该挑选较为新鲜大颗的蒜瓣，而且为了食用时的方便，在下锅烹煮之前也要先将大蒜的外皮给剥掉，再经过加热烹煮之后，大蒜已经没有原先刺鼻的蒜臭味了，反而释放出微微的甜味，吃起来非常可口。

如果想要让卤出来的鸡块颜色更加好看，可以将调味料中的砂糖改为冰糖，那么卤好的鸡块外表将会更为亮白。

因为本道料理操作非常方便，而且带有食补的健康作用，老少咸宜，所以建议在每次烹煮时不妨一次多煮一点，然后再改分成几份，每次食用前只要加热即可。



可乐最早被发明，其实并不是用来当做饮料的，而是一种药。也不知道从什么时候开始，竟然误打误撞的成了人们的饮料了。随着时代的演进，它不但没有没落于人们的记忆之中，甚至还成为了商人手中的金母鸡，看来这“可乐”乐的不只是喝的人，就连老板也都跟着乐了起来。

但是可乐除了上述两种用途之外，其他的好处也不少，例如：现代梨园中唱戏的人上台前，都会在脚下踩一点可乐，藉由可乐中糖浆的粘性来取代以往前辈用的松香，这样上台唱戏才不会因为脚底打滑而出糗，而有些人在处理动物内脏的时候也会用上一些可乐，利用其中的小苏打成分来清洗那些难处理的粘膜。而在卤东西的时候可乐里的糖浆能够取代添加的糖，小苏打又能让卤锅里的肉更加的软嫩可口，所以自然而然又让可乐的用途增加了一项！

Meal

可乐鸡

难易指数 ★★

材料：

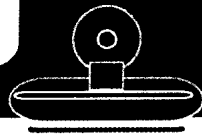
大鸡腿 2 只
胡萝卜 2 根
洋葱 1 个
红辣椒 2 根
老姜 1 块
蒜头 10 粒
蘑菇 100 克

调味料：

酱油 5 大匙
八角 5 粒
米酒 1 杯
糖 3 大匙
苹果苏打 1 罐
开水适量

做法：

1. 将大鸡腿洗净后切成适当大小，胡萝卜、蘑菇洗净后以滚刀切块，洋葱去皮一切为四块，老姜切厚片备用。
2. 取一只略有深度的锅子，先将鸡腿块放入干锅中略为煸炒一下，再将上述其他所有材料及蒜头一同放入锅中。
3. 加入酱油、八角、米酒、糖等调味料及适量的水一同煮，待汤汁滚沸时改成小火继续焖煮 30 分钟。
4. 30 分钟后再加入苹果苏打略为搅拌均匀，并放入红辣椒再焖煮 15 分钟即可。



炉旁手札

将鸡肉放入干锅中略为煸炒一下，将有助于去除鸡皮中的油脂，使得料理更加清爽不油腻。同时在锅中加入了切成大块的洋葱，同样也具有吸油的作用，不过在此还是提醒大家，有时候适当摄取一些油脂成分对身体不但没有坏处，反而更加有益健康。

鸡腿是整只鸡中肉质相对较嫩的部分了，当然，如果想要吃其他的部分，或是想要整只鸡一起来操作也可以；或许有人觉得鸡腿里面的骨头吃起来费事，可以请市场中卖鸡的商贩先替你将鸡腿骨剔除掉，那么这道料理在吃起来的时候就更加的好吃方便了。

汽水中的碳酸成分对于烹煮肉类相当有帮助，其作用就如同在烹调肉类的过程中加入小苏打或嫩精一样。不过此次师傅推荐苹果苏打纯粹是为了取苹果苏打中还带有微微的苹果香气，能够使得料理在香气上面更能够加分罢了。

加入辣椒时，如果敢吃辣的人可以将辣椒直切一刀后直接加入，倘若有人不敢吃辣，则可以在辣椒切开之后，先将辣椒的仔剔除掉，然后再加入锅中烹煮。



太太是个标准的“小吃族”，放着正餐没有太多的食欲，但是见着了小吃，那精神可大了！尤其是各种不同的“鸡小吃”，像是“鸡脖子”、“鸡翅膀”、“鸡脚”、“鸡块”……百吃不厌，这或许跟她以前念书的时候曾经在某家炸鸡店打过工有关吧？就算一时之间买不到香鸡排也行，虽说只是交差了事，但是为了太太的健康着想，我还是会货比三家，找一个品质有保证的店家来买，否则鸡肉不新鲜、油的品质没保障或是整家店看起来不卫生，凡此种种都在挑选的范围之列，谁叫吃的人是我太太呢！不过要是有那么一家店，在那买的鸡排像是师傅在节目中示范的这种，不仅能够享受鸡排鲜嫩多汁的美味，同时还能见有着滋补养生的功效，那不是“一举两得”了吗！

四物鸡排

难易指数 ★★★

材料：

当归 10 克
熟地 10 克
炒芍 5 克
川芎 5 克
鸡腿 2 只
葱 2 棵

调味料：

酱油 1 大匙
糖 1 大匙
油 2 大匙
淀粉 1 匙

做法：

1. 鸡腿 2 只去骨洗净，用刀在正反两面略斩数刀，葱洗净切成葱花备用。
2. 药材以清水快速冲净，沥干之后用两碗水熬汁，先用大火煮，待汤汁滚沸后转小火继续熬煮至锅中汤汁约剩 1 碗时，沥去药渣保留药汁备用。
3. 热锅入油，将鸡块平铺在锅中，以小火慢煎至两面呈现金黄色。
4. 将熬好的药汁加入锅中，并加上调味料，继续以小火慢慢熬煮至汤汁呈浓稠状时，再以淀粉水勾起薄芡，盛盘之后在鸡排上撒上适量葱花即可。



炉旁手札

鸡腿应当算是整只鸡中肉质最嫩的部位了，因此许多师傅都喜欢用鸡腿的肉来做料理，让客人吃得高高兴兴。而在料理之前先用刀在鸡肉的正反两面略斩数刀的作用，在于将鸡肉组织中的纤维斩断，以免在料理时鸡肉纤维紧缩，而影响了鸡排美观的造形，如果喜欢吃其他的部位，可依照相同的料理模式来烹调。

四物的药材，正因为四物有着如此的功效，所以平常可以经常准备如此的四物药汁当做烹调时的添加材料，甚至就连老师来到节目中录影的时候，都还带着一瓶如此的药汁当成茶饮来喝，难怪老师随时看起来都是那么的生龙活虎。

当药材购买回来，在烹煮之前记得要先以清水略为冲洗一下，因为大部分的药材都是在空气下阴干或晾晒过，所以多多少少都会沾染些杂物，因此为了饮食的卫生，建议大家，在药材使用前一定要处理干净。



平常上街Shopping的时候我们经常会说“一分钱，一分货”，做料理又何尝不是如此呢？材料使用的好坏或许一时之间用肉眼无法判断出来，但是逃得过眼睛却不一定逃得过舌头，消费者可是精得很呢！

醉鸡是一道非常有名的中式料理，不管是五星级的大饭店，或是一般民间的传统市场，都可以寻到它的芳踪。有的乍闻之下酒香扑鼻，可是吃到了嘴里才发现“酒味归酒味”，“鸡肉归鸡肉”，根本就是两回事，明显可以发现老板的“酒”是用来吸引客人上门的钓饵，但是真正好吃的醉鸡不但依附在鸡肉外表的鸡冻香气四溢，吃到嘴里仿佛像是吃到了一口带着酒香的鸡汤一样，甚至连最后在吸吮鸡骨的时候，都还能在骨髓当中尝到淡淡的酒香呢！这才叫做真正的“吮指回味乐无穷！”

eat

醉鸡

难易指数 ★★★

材料：

鸡腿 1 只

人参须少许

枸杞子少许

冰块适量

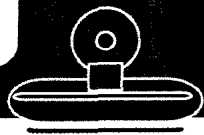
红露酒半瓶

调味料：

盐 1 汤匙

做法：

1. 将鸡腿余烫10分钟煮熟，泡入冰块水中快速冷却备用。
2. 余烫鸡腿之汤水，放凉冷却后加入盐、人参须、枸杞子、红露酒调出自己喜欢的咸淡，再将鸡腿放入卤汁内，约浸泡5~6小时即可。



炉旁手札

鸡腿的肉质最嫩，所以一般家庭自行料理时，建议选用鸡腿为佳。

因为余烫鸡腿的汤汁还要用来做为浸泡时的汤底，所以余烫鸡腿时第一次的水最好倒掉，以便去除污血及杂质。

鸡腿余烫后要立即放入冰块水中快速冷却，如此鸡腿的肉质在一热一冷的情况下才会变得更有弹性、更好吃。

虽然各家醉鸡使用的腌泡料酒各有不同，但是大师建议还是“红露酒”所浸泡出来的醉鸡风味最佳，滋味最好。