

JIANKANGCANCHU



健康餐厨

爽口菜

SHUANGKOU
CAI

主编 刘自华



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

JIANKANGCANCHU

健康餐厨



SHUANGKOU
CAI

爽口菜

主编	刘自华	
编委	解丽娟	刘 然
	齐宝立	解晓芳
	齐 皓	张紫英
	解立新	王志军



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

图书在版编目(CIP)数据

健康餐厨—爽口菜 / 刘自华主编. —北京: 人民军医出版社, 2006.1

ISBN 7-80194-787-8

I. 健... II. 刘... III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 057886 号

策划编辑: 崔晓荣 闫树军 文字编辑: 于晓红 王建东 责任审读: 李 晨

出 版 人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市复兴路 22 号甲 3 号 邮编: 100842

电话: (010) 66882586 (发行部)、51927290 (总编室)

传真: (010) 68222916 (发行部)、66882583 (办公室)

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 潮河印刷有限公司 装订: 春园装订厂

开本: 889mm × 1194mm 1/24

印张: 4.5 字数: 89 千字

版印次: 2006 年 1 月第 1 版 第 1 次印刷

印数: 0001~5000

定价: 25.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

电话: (010) 66882585、51927252

健康餐厨

SHUANGKOU CAI

爽口

菜

爽口



SHUANGKOU CAI

【内容提要】

本书由著名国家级技师编写。作者根据多年的司厨经验，向您推荐了60余种适合家庭制作的爽口菜肴，并详细介绍了这些菜肴的制作时间、烹调方法、菜肴特点、食用效果、司厨心得、厨事不宜、烹调用料、操作过程等，使您在吃饱的同时，吃出营养、吃出健康、吃出品位、吃出好心情。书中介绍的菜肴取材方便、制作简单、营养齐全、经济实用，可供广大群众，特别是家庭主妇、烹饪爱好者及厨师阅读参考。

责任编辑 闫树军 崔晓荣 于晓红 王建东

菜

健康餐厨

爽口

作者简介

刘自华 四川饭店国家级烹调技师。先后在中国旅游出版社、金盾出版社、新华出版社出版了《怎样当厨师长》等数十本专业书。在德国出版了《正宗中国菜》一书，此书由溥杰先生题写书名，在法兰克福书展获优秀奖，并在瑞典、芬兰出版发行。在中国台湾出版了《辣味美食》，在中国香港出版了《辣到跳》。



前言

Qian Yan

随着人们饮食观念的更新，家庭做菜也早已不是“汤汤水水，一咸到底”了，日渐走向科学化、个性化，也就是平常我们所讲的“该吃什么菜，就吃什么菜”。菜肴是有目的、有针对性的来食用的，“爽口有凉菜，佐酒有小菜，宴客有大菜，浓谈相宜开胃菜”的观念已为人们所推崇。

正是基于这种家庭饮食新理念，作者集多年的司厨体会编写了这套实用性强、极具个性的健康餐厨系列小食谱。佐酒菜使您愉悦，爽口菜使您开心，开胃菜使您饱口福，宴客菜使您倍感温馨。书中对每款菜肴的“制作时间、烹调方法、菜肴特点、食用效果、司厨心得、厨事不宜、烹调主料、烹调辅料、操作过程做了逐一介绍。您若按本书介绍的方法制作菜肴，也许您的饮食生活会更加愉快。您吃的满意了，也就是本书写作的初衷。

编 者

2006 年春于北京

MULU

目录



三丝炒墨鱼	1	豉椒蒸小排	29
西芹墨鱼片	2	荷叶蒸凤翅	31
豉椒拌凉瓜	4	西芹炆耳片	32
干炸酥鲫鱼	6	酸辣海带丝	34
香菇拌冬笋	8	花椒小龙虾	37
家常烧面筋	9	鱼香熘白菜	38
蒜蓉拌贡菜	11	尖椒茄子煲	40
川椒拌腰片	12	红油魔芋丝	41
豉椒烧兔块	14	沙茶蒸排骨	43
陈皮烧转弯	16	怪味北极虾	45
红油层层脆	18	怪味北极虾	45
酸辣绍子蹄筋	20	煎炸鱼香骨	46
麻辣牛肚梁	21	蘸怪味蚕豆	48
红油酸辣粉	23	杏仁拌鸭掌	49
红油汁米线	24	酸菜炖猪手	50
川椒炆姜芽	25	杏仁蒸水蛋	51
杏仁烩豆腐	26	红薯蒸板栗	53
过江白云片	28	鲜菊拌百叶	54

健康餐厨——爽口菜

MULU

目录



豉椒拌莲藕	55	茄汁熘鞭笋	81
芥末黄秧白	56	千岛拌时鲜	83
荔枝熘茄条	57	米酒银耳羹	84
蒜蓉西瓜皮	58	京味麻豆腐	86
豆角炒肉丝	60	豆瓣鲢鱼头	87
什锦水果沙拉	61	粉皮鲢鱼头	89
香芋肥肠煲	63	红油西瓜皮	90
凉瓜炆豇豆	65	附录：绿色厨房小常识	91
虾仁烩玉米	66		
尖椒炒玉米	68		
蜜汁焖三鲜	70		
珍珠圆子	71		
龙井汤圆	73		
葱油萝卜芽	74		
红油花椒芽	75		
冰汁红薯圆	76		
川椒小龙虾	78		
蘸金玉满堂	79		

健康餐厨——爽口菜

SAN SI CHAO MOYU

三丝炒墨鱼

【制作时间】

制作此菜需要 15 分钟。

【烹调方法】

清炒。

【菜肴特点】

此菜以鲜嫩墨斗鱼肉为主要原料,佐以绿色菜椒、胡萝卜、香菇炒制而成。色泽清新分明,口感脆嫩,清香适口,醇而不腻,为家常菜肴之精品。

【食用效果】

此菜色泽较为鲜明,诱人食欲,其质脆嫩,其味鲜香,同入一菜,是家常菜肴中的美味。

【司厨心得】

墨斗鱼制菜火候极为讲究,受热时间不宜过长,反之口感老化;菜椒等配料用开水稍烫,去其异味,可使菜肴口味更鲜。

【厨事不宜】

此菜调味不宜过浓,应以清淡食本味为宜;胡椒粉用量宜多些,反之鲜味不浓。

【烹调主料】

鲜墨斗鱼片 350 克,鲜嫩菜椒 1 只,胡萝卜 75 克,水发香菇 3 朵,鲜姜 20 克。

【烹调辅料】

黄酒 1 茶匙,白糖 1/2 茶匙,精盐 1/2 茶匙,味精 1/2 茶匙,胡椒粉 2/3 茶匙,烹调油适量。

【操作过程】

◎将墨斗鱼择洗干净,漂至色泽洁白,切丝,放入开水中稍烫,捞出。

◎将菜椒、胡萝卜、香菇洗干净,切丝,同时放入开水中稍烫,捞出;姜剥净表皮,切细丝。

◎锅中放入适量烹调油,将姜丝入锅,再把墨斗鱼丝和菜椒等依次入锅,烹入黄酒,放入所有调味品,旺火炒匀即可。



XIQIN MOYU PIAN

西芹墨鱼片

XIQIN MOYU PIAN

【制作时间】

制作此菜需要
15 分钟。

【烹调方法】

清炒。

【菜肴特点】

此菜以鲜嫩墨斗鱼肉为主要原料，佐以西芹炒制而成。色泽清新，白绿分明，墨鱼质嫩，西芹香脆，咸鲜味美，爽口不腻，佐酒、下饭均为美食。



XIQIN MOYU PIAN

【食用效果】

墨斗鱼口味极鲜美,历来为人们所青睐,和色泽碧绿的西芹同入一菜,爽目怡人,口感香脆,是餐前佐酒佳肴。

【司厨心得】

墨斗鱼的杂质要收拾干净,开水下锅,稍烫即捞出;反之口感极易老化。

【厨事不宜】

墨斗鱼制菜极为讲究火候,欠火菜中有腥味,过火则口感发硬;西芹受热时间也要正好。

【烹调主料】

墨斗鱼片 400 克,鲜嫩西芹 150 克,大蒜 30 克。

【烹调辅料】

黄酒 1 茶匙,精盐 1/2 茶匙,味精 1/2 茶匙,胡椒粉 1/2 茶匙,烹调油适量。

【操作过程】

◎将墨斗鱼收拾干净,清洗至肉质洁白,斜刀片薄片;西芹择洗干净,斜刀片切薄片;大蒜剥净表皮,切粒。

◎将水烧大开,墨斗鱼、西芹同时入锅,稍烫,捞出,清水漂净。

◎将锅刷净,放入适量烹调油,蒜粒入锅,稍炒出香味,放入墨斗鱼、西芹,烹入黄酒,放入所有调味品,炒匀即可。





CHIJIAO BAN LIANGGUA

豉椒拌凉瓜



【制作时间】

制作此菜需要 12 分钟。

【烹调方法】

凉拌。

【菜肴特点】

此菜以鲜嫩凉瓜为主要原料，佐以豆豉、尖椒合拌而成。色泽红亮，汁浓味厚，凉瓜脆嫩，豉香浓郁，咸鲜微辣，为家庭小菜之佳肴。

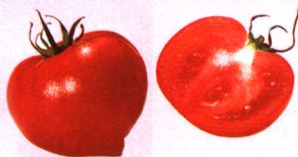
【食用效果】

凉瓜味清苦，夏季食用可解暑清心。

【司厨心得】

凉瓜即南方产苦瓜，苦味适中，极富香味，应开水下锅，水三滚后即要捞出，凉水漂透，反之色泽变暗，口感不脆。

CHIJIAO BAN LIANGGUA



【厨事不宜】

豆豉宜用文火油炒出香味,过火则焦苦,欠火则不香,豉椒应凉透后再拌食,切勿在似凉非凉之间。

【烹调主料】

鲜嫩凉瓜600克,尖椒1只,豆豉1/2汤匙,葱20克。

【烹调辅料】

黄酒1茶匙,酱油1/2茶匙,白糖1/2茶匙,精盐1/2茶匙,味精1/2茶匙,香油1茶匙,烹调油少许。

【操作过程】

◎将凉瓜洗干净,切片,放入开水中稍烫,捞出,漂透,捞出,控净水分。

◎将豆豉和尖椒均切粒,葱切末。

◎锅中放入少许烹调油,烧温热,将豆豉、尖椒

同时入锅,待炒出香味时,烹入黄酒、酱油,放入所有其他调味品,调匀,盛入碗中,凉透,与凉瓜同放碗中,拌匀即可。





GANZHA SU JIYU

干炸酥鲫鱼

【制作时间】

制作此菜需要 15 分钟。

【烹调方法】

炸。

【菜肴特点】

此菜系以鲜活鲫鱼为主要原料，佐以辣椒粉等调味品炸制而成。色泽黄，口感辣，骨肉同食，香脆可口，咸鲜味厚，麻辣味浓，下饭、佐酒均为美食。

【食用效果】

此菜口感酥脆，有明显的助酒之功，是休闲菜的佐酒美味。

【司厨心得】

炸鲫鱼做起来其实并不难，鱼不要过大，反之口感不易酥脆。

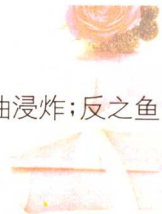


【厨事不宜】

炸鱼之油不宜凉，应以热油浸炸；反之鱼肉易碎，且要二次炸制，口感才酥脆。

【烹调主料】

鲜活鲫鱼 15 尾，葱 15 克，玉米粉 1 汤匙。



GANZHA SU JIYU

【烹调辅料】

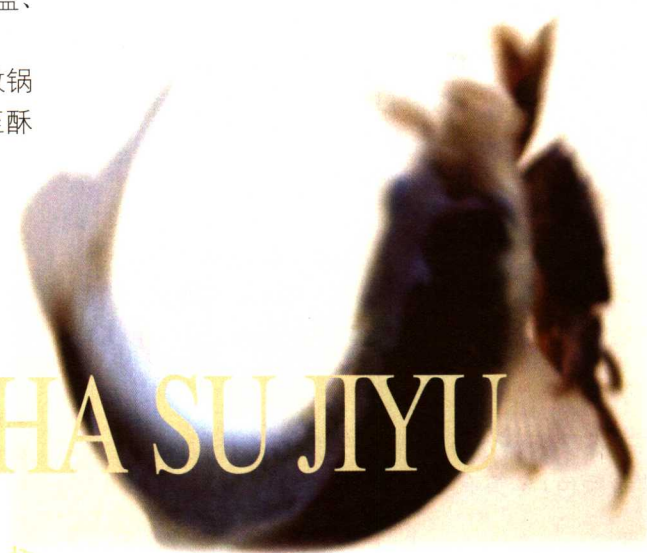
黄酒 1 茶匙, 精盐 1 茶匙, 胡椒粉 1/2 茶匙, 辣椒粉 1/2 茶匙, 花椒粉 1/2 茶匙, 烹调油适量。

【操作过程】

◎把鲫鱼择洗干净, 和葱 (切末)、黄酒、精盐、胡椒粉、花椒粉、辣椒粉同放碗中腌匀。

◎将油烧热, 鲫鱼放入玉米粉中蘸匀, 依次放锅中炸熟, 捞出; 将油二次烧热, 鲫鱼再次入锅, 炸至酥脆捞出即可。

GANZHA SU JIYU





XIANGGU BAN DONGSUN

香菇拌冬笋

【制作时间】

制作此菜需要 15 分钟。

【烹调方法】

烧、拌。

【菜肴特点】

此菜以水发香菇为主要原料，佐以鲜嫩冬笋合制而成。色泽红亮，汁浓味厚，香菇质嫩，冬笋香脆，咸鲜可口，食之不腻，为家庭佐酒、下饭之佳肴。

【食用效果】

冬笋和香菇合而制菜，色泽一黑一白，口感一嫩一脆，调以鲜味，是理想的爽口小菜，虽属热烹，但要凉透后食用其味才更醇，口感才更脆嫩。

【司厨心得】

香菇要用清水反复漂洗干净，反之经过汤烧会影响菜肴颜色；冬笋有异味，应用开水氽过。

【厨事不宜】

此菜烧制汤汁不宜过多，文火慢烧，使汤成汁，使味汁与原料融为一体，切不可成汤汤水水样。

【烹调主料】

水发香菇 10 朵，冬笋 350 克，葱、姜共 25 克。

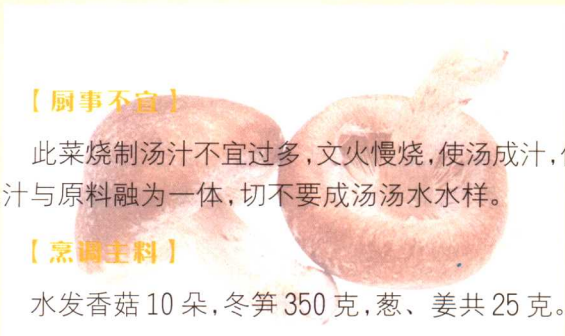
【烹调辅料】

黄酒 1 汤匙，蚝油 1 汤匙，白糖 1/2 茶匙，精盐 1 茶匙，味精 1/2 茶匙，胡椒粉 1/2 茶匙，烹调油适量。

【操作过程】

◎将香菇用清水洗净；冬笋切滚刀块，与香菇同放开水中烫透，清水漂净；葱、姜切片。

◎锅中放入温油适量，葱、姜、蚝油同放锅中，炒出香味，烹入黄酒，添入开水半杯，把冬笋、香菇和白糖等调味品依次放入锅中，烧开后，移至文火上慢烧，待其烧透，收稠汤汁即可。



JIACHANG SHAO MIANJIN

家常烧面筋

【制作时间】

制作此菜需要 15 分钟。

【烹调方法】

红烧。

【菜肴特点】

此菜以面筋为主要原料，佐以鲜嫩平菇、郫县豆瓣酱烧制而成。色泽红亮，面筋柔软，平菇细嫩，咸鲜微辣，汁浓味厚，为家常菜肴之美味。

【食用效果】

面筋柔软细嫩，容易入味，凉菜热烹均为美食。

【厨师心得】

面筋质干，应先用热水

