

尚品文化

PERFECT FOOD

倪小康/主编

美食全食

私家菜



超值附赠
精彩节目
DVD光盘



中国纺织出版社

美食全食

私家菜

倪小康/主编

菜肴摄影：刘志刚

摄影助理：刘 计 刘柱良

李永兵 刘 巍

徐安林 刘守义

刘 旭



中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

食全食美私家菜 / 倪小康主编. —北京: 中国纺织出版社,
2009.10

ISBN 978-7-5064-5987-7

I. 食… II. 倪… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第173912号

策划编辑: 范琳娜 责任编辑: 舒文慧

责任印制: 刘 强 装帧设计: 北京水长流文化发展有限公司

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

http: // www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

天津市光明印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2009年10月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 8

字数: 90千字 定价: 29.80元 (附光盘1张)

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

食全食美



记得有家餐厅叫食为先，虽没去餐厅用过餐我也觉得老板有两下子，文化人，有底蕴。您知道是为什么？从人体的角度我给您个解释：婴儿刚从母体里出来的时候，眼不睁耳不听只会哇哇的哭。从这时起，所有的感官都要边发育边开始接受条件反射式的感觉统合，也就是建立大脑对声光热等外界刺激的综合反应，然后慢慢的会听、会看、会走、会说。而嘴不一样，婴儿生下来一哭完就知道吮吸奶汁。这是先天的条件反射，由不得你，所以能不以食为先吗？

既然食为先，所以“厨房很重要”。《食全食美》，得缘于芸芸百姓对厨房的重视，成就在千家万户点石成金、化凡俗为神奇的私家手艺，长生于中华美食悠悠千年的枝繁叶茂与文化积淀。感谢这本书里每一道精妙滋味的创造者，感谢每天六点十二分忠实守候在电视机前热爱生活的朋友们，《食全食美》因你而生，为你而生。更高兴的看到，我们还有一群特殊朋友——相信“留住你的心先要抓住你的胃”的年轻情侣们，靠着易学易做的美味，初尝着小家大爱的幸福厮守。现代生活中越来越难得的家庭亲情被美食成就，叹为冥冥中对社会的又一份馈赠。

每每跟别人说起在生活频道工作，经常会听到这样的话：啊，就那个做饭的节目，是你们的吧，真不错！呵呵，希望这本书能够让每一个正在厨房中创造幸福生活的人记住，它叫《食全食美》。

北京电视台生活节目中心主任 倪大海

私家菜

东子的“肥”话

人生五味，十全食美

从一个连水淀粉都不会用到可以掂掂勺子把菜炒熟的人，不知不觉，在我们食全食美的“厨房”里当“厨子”都快四年了。感慨光阴荏苒之余，最大的感触就是觉得不可思议……

其实当初和《食全食美》结缘那是“相当的”巧合，当时节目需要一个临时代班的主持人，本来就是一个月的“蜜月”，结果这一代班就把“婚期”延长到今天，真是缘分呐……在这个不期而遇的婚期里，我先后有很多搭档和老师：英子、梦遥、方嫂、火旺、文怡、焦大厨、邓大厨、李大厨、吴大厨……私家菜的朋友更是数不胜数：韩姐、马姐、杨姐、陈姐、瞿阿姨……各行各业的都有，所以我也经常开玩笑地说，与其说是来录节目，不如说是来交朋友。在这个开放的“大厨房”里，熙熙攘攘的都是五湖四海的烹饪高手，菜系不分东西，语言不辨南北，都是为了咱这张“嘴”来的。中国人讲究用数字说话：一勺料酒、两克食盐、三枚八角、四颗花椒、五滴香醋、六钱酱油、七言八语，最后是十拿九稳，一道家常菜也许就是这么“家常”。酸甜苦辣咸，就差一招鲜——这应该是我们的观众记得最熟悉的一句话，对我而言更是如此，这人生五味构成了我这个“馋嘴”的“十全食美”。

俯首美味



眼见为“虚”

都说眼见为实，其实不然……如果说饱了眼福的，当属我东子，因为我离得最近！可是您如果让我做成一模一样的，我最多是个“山寨”版，鼓捣熟了就不错……以前总认为烹饪就是个熟练工种，只要您把菜谱记好了，得嘞，您就赌好吧！如果真是这样，只要是识字或者天天看电视的朋友岂不都可以成为顶尖的高手了？菜谱上的是文字，手上的才是

功夫：那刀工、那火候、那配比、那意念，如同金庸先生笔下的武林高手，一招一式非一朝一夕即可出炉的。所以这做节目的时间越久，自己越觉得心虚，甚至有时候在节目录制的过程中都不敢自己下手了……然后心里才明白了那一句：只可意会，不可言传。所以做了这几年业余“厨子”，深感祖国烹饪文化的博大精深，您呐，如果想学徒，一定把这眼见为实改成眼见为“虚”才行。

细心的朋友可能都发现了，这些年，我是越吃越胖了，呵呵，没办法，喜欢吃的人就是管不住嘴。总之，您就别拿我当外人儿，看着我们这些熟面孔，不吃饭没准儿就能半饱，因为生活有滋味，天天食全食美。奉上几句胖人的“肥”话，以期咱《食全食美》的新书能有个好收成！





我的偶像

我爱食全食美

■ 方青卓



生活有滋有味，
天天食全食美。

那是一个瑞雪飘飘的冬天，我走进了暖融融、香喷喷的《食全食美》。这里让我兴奋，让我喜欢，感谢北京台《食全食美》栏目对我的认可。

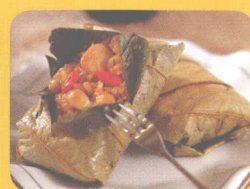
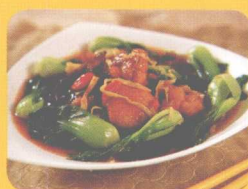
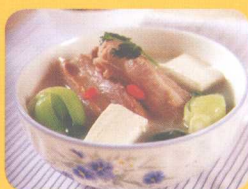
这里是我人生中的一个舞台。30几年的演戏生活，在这里我要重新学起。演戏是表演人物，而在《食全食美》做主持却要表达自己对生活的感知，看来做主持人不是一件轻松的事情。

“大厨小炒”让我领略了大厨的各类厨艺风范，菜肴精致、时尚，在营养搭配上更是十分讲究，看大厨做菜完全是一种享受。无论刀工、配菜、炒菜、油温、火候，仅仅十几分钟，一盘美丽时尚的菜就出锅了，就摆在了我们灯光下的旋转盘上了，真美！美得像神话！咱百姓的私家菜，更让我感动，每一期的嘉宾都会带上自己的亲人，每家有每家的特色，没有重复的，可见每一期导演都费尽心思。小小的《食全食美》是一个美味的世界，咱们中国五千年的历史文化，五千年的美食文化都在这里！她像一座桥与世界各地连接，与咱们千家万户连接！

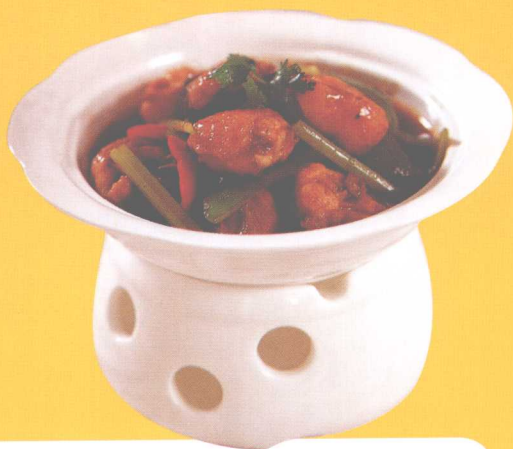
我要告诉大家，我喜欢东子幽默、智慧的主持风格，因为他将心中美妙的音乐旋律带到了《食全食美》里！我喜欢可爱的火旺和梦遥，他们就是美味的词典和美味的地图！我喜欢《食全食美》摄制组的全体工作人员，他们年轻、充满着朝气、热情！

快乐健康就在我们的《食全食美》里！

目录 CONTENTS



- | | | | | | |
|----|-----------------|----|-----------------|----|----------------|
| 8 | 闲话大厨——谷华 | 29 | 123——童阳 | 49 | 豆干焖肉 |
| 9 | 豆面丸子 | 30 | 咖啡酱烧排骨 | 50 | 老北京烤羊肉 |
| 10 | 锅塌三鲜 | 31 | 香辣熏肉 | 51 | 它似蜜 |
| 11 | 家传炸鸡块 | 32 | 粉蒸肉排 | 52 | 西班牙红酒鸡 |
| 12 | 黄焖鸡块 | 33 | 什蔬焗烤排骨 | 53 | 芋香咖喱鱼 |
| 13 | 奶酪香鸡卷 | 34 | 蘸水肋排 | 54 | 泡菜鳕鱼 |
| 14 | 荷叶糯米鸡 | 35 | 腐皮鸡炖肉 | 55 | 三鲜鱼面筋 |
| 15 | 红白鸭烩 | 36 | 柚汁牛肉 | 56 | 重庆麻辣鱼 |
| 16 | 椒香麻酥虾 | 36 | 冷食牛肉干 | 57 | 高氏柴锅鱼 |
| 17 | 油爆螺片 | 37 | 酸辣椒炒鸡肉 | 58 | 百果麻花鱼 |
| 18 | 黄金薯 | 38 | 秘制鸡煲 | 59 | 奶油烤鱼 |
| 19 | 豆腐比萨 | 39 | 傣味仔鸡 | 60 | 川味海白虾 |
| 20 | 九转素肥肠 | 40 | 酱爆桃仁鸡 | 61 | 干烧鱼籽豆腐 |
| 21 | 鲜奶棉桃 | 41 | 香辣乌江鱼 | 62 | 椒汁玉子豆腐 |
| 22 | 南瓜糯米饼 | 42 | 小烧肉炖鱼 | 63 | 辣酱豆腐 |
| 23 | 沙茶面 | 42 | 黑鱼香锅 | 63 | 擂茶饭 |
| 24 | 桂花糯米糕 | 43 | 农家豆焖茄 | 64 | 京东菜饽饽 |
| 25 | 菜蟒 | 43 | 榴莲米卷 | 64 | 蛋包饭 |
| 25 | 烩菜锅贴子 | 44 | 脆香糊饼 | 65 | 私家烤馕 |
| 26 | 丝糕醅醅 | 44 | 东北锅烙 | 65 | 自制掉渣饼 |
| 26 | 醋熘莲藕丸子 | 45 | 酱香素饺 | 66 | 蒸肉春饼 |
| 27 | 佉族鸡肉饭 | 45 | 李氏玻璃饺 | 66 | 黑芝麻山药球 |
| 27 | 山药豆糕 | 46 | 冰花水煎包 | 67 | 千层豆腐饼 |
| 28 | 山西水揪片 | 47 | 美食缘——徐艺凡 | 68 | 往事——赵丽红 |
| 28 | 摇嘎嘎 | 48 | 腊味合蒸 | 69 | 顾氏叉烧肉 |



- 70 泡菜牛柳
71 麻辣牛肉干
72 麻辣跳水兔
73 四味鸡丁
74 酱汁凤翅
75 鸡翅鲜虾煲
76 十八辣北极虾
77 锅包武昌鱼
78 鱼肉松
79 凉拌柚子皮
80 墨鱼仔包饭
81 日式照烧鸡腿饭
82 口袋酥
83 老婆饼
84 祖传糖酥饼
84 芋丝糯米糕
85 破酥包子
85 荞麦盅
86 羊肉味氽面
86 菠菜蒜蘸面
87 老北京打卤面
87 三丝煎伊面
88 **美食是天大的事**
——孙旋
89 红烧乳肉

- 90 坛子肉
91 俄式清香牛颈肉
92 老北京滑溜肉片
93 盘丝羊肉
94 天山羊排
95 醋焖鸡
96 甲鱼烧鸡
96 粉蒸鸡
97 面托蟹
98 秘制酥鱼
98 家传熏鱼
99 粉皮鱼头
99 大理酸辣鱼
100 开口笑蛋糕
100 豆沙年糕坨
101 山西和和饭
101 巴基斯坦焖肉饭
102 苹果派
103 爆肉炒饼
104 **过生活如烹小鲜**
——宋璇
105 荷叶排骨双蒸
106 奶汁烤鸡排
107 蚝油鸡丁煲
108 徐氏蒸鸡

- 109 饕包鸡翅
110 自制大盘鸡
111 咱家鳝鱼
112 家乡排骨鱼
113 酒焖花鲢
114 太安烧鱼
115 锅贴鱼片
116 糊辣藕丁鱼
116 鸡公鱼婆豆腐
117 豆腐蕨菜墩
118 川冬菜包子
119 什锦烫面蒸饺
120 阿拉伯羊肉饭
121 糯米烧卖
122 营养冬瓜饺
123 牛肉丁香饼
124 **《食全食美》与观众的“美味情缘”**
125 特别鸣谢
126 职员表
127 索引

注意事项

书里的计量单位换算如下
量取液体时，1勺=5毫升；量取固体时，1勺≈5克。比如，1勺酱油为5毫升，1勺盐为5克。书里烹调用油是一般家庭常用的植物油、色拉油等，原料、调料中不再列出。



闲话大厨

谷华



最早对大厨的印象，源自于李安的一部电影《饮食男女》。只记得电影一开场，几个连贯剪辑的镜头轻轻点过。快速飞舞的菜刀、案板上跳动的活鱼、笼子里飞出来惊慌失措的鸡、油锅里沸腾的美味、热气腾腾出锅的包子，只闻其声，不见其人，一桌子的美味佳肴，只为等待一个刚从幼儿园放学回来的小女孩。这是一个恬忍大厨的美味人生。

再后来看到了电视上日益增多的厨神争霸之类的比赛，各大厨信手拈来就是一盘人间的美味珍馐，忽然觉得这架势好比是金庸笔下的武侠世界，八大菜系好似八个门派，门下弟子各有绝技，煎炒焖炖炸，各有各派的武功秘籍，活脱脱一个饮食江湖，而这里面的精英大厨们，个个威风四凛。

带着对大厨由来已久的好奇、神秘感，接触到了和我经常合作的观众们都已经很熟悉的李铁钢李大厨。第一次见到他，果然就是传说中的经典大厨形象，高大微胖的身材，和蔼可亲的面容。一近灶台，那把很独特的西餐刀就成了他的独门兵器，鸡鸭鱼肉，经常在姿态优美的刹那间，分崩离析。每次录完节目，他就把他那把刀擦干净小心翼翼的放在一个盒子里，弄得我们这帮人一直羡慕不已，我经常想，如果我也有那样一把刀，说不定也能变成个“二厨”。

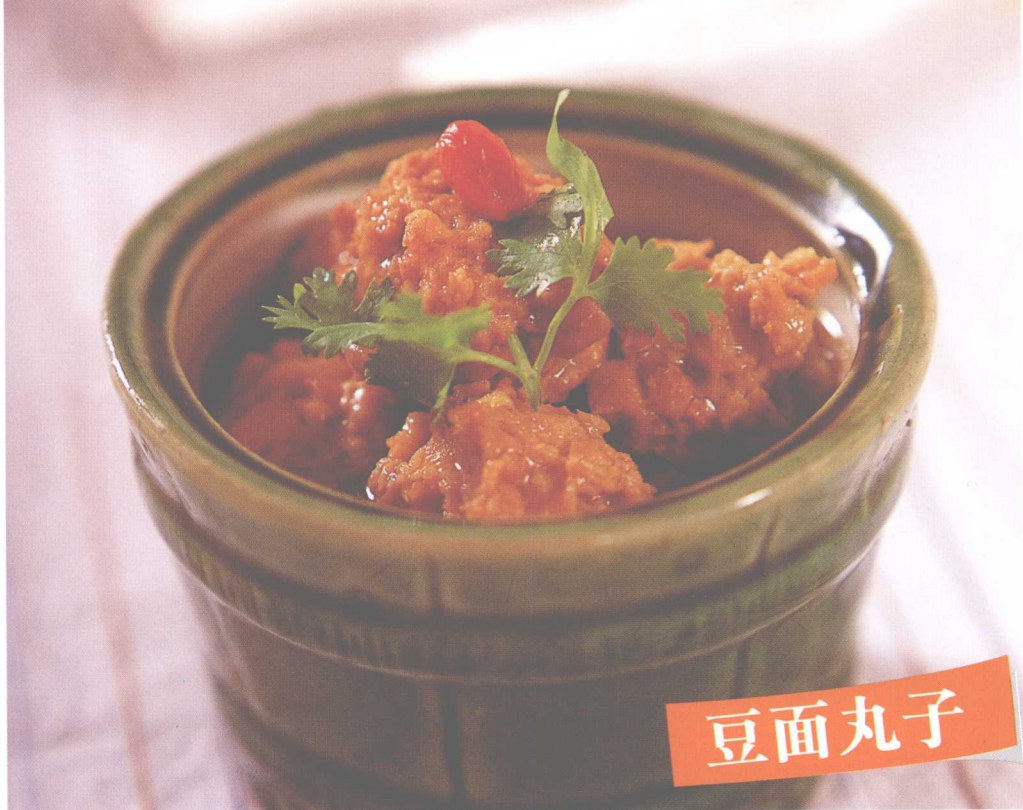
“有大厨的范儿，没有大厨的腕儿”。这也是一个优秀大厨的品质之一。节目里经常请来教大家做饭的大厨，都和蔼可亲，平易近人。录节目一进现场，立刻先到后厨把自己要做的东西准备好，几乎不用幕后的工作人员帮忙。中间休息时，大家一起聊各种话题，请教美食问题，跟一家人似的，其乐融融。一旦上了台子，那就是大厨的天下了，精湛的刀功、详细的材料介绍、菜的渊源、技法的来历，几番挥舞之下，一盘好菜出炉了。在固定的摆拍之后，立刻被现场的工作人员一抢而空，因此大家都特别期待大厨做菜。

还有一点就是大厨也要有观众缘。其实大厨在节目里也充当了嘉宾主持的作用，所以这点也很重要。像节目里的邓大厨、李大厨、焦大厨，观众来电时经常指定他们来回答，可见大家对这些大厨十分认可。

说了那么多，其实大厨也有弱点。经常会做美味珍馐的大厨未必能包好饺子、擀好面条。真正的厨艺高手还在民间，不显赫张扬，偶尔亮相，让人惊艳。我们的大厨只是把这些来自民间大厨的技艺升华了，真正的厨艺在民间，在我们每天锅碗瓢盆的生活中，也许哪天时候到了，您也能成长为一个技艺高超的大厨呐！

美食感言：与您同创美味人生！





豆面丸子

原料 鸡架、宽粉、豆面各适量

调料 葱、姜、花椒、大料、胡椒粉、盐、酱油、鸡精、水淀粉、蒜末、香菜、辣椒油各适量

做法

1 将鸡架去油入锅，加入葱、姜、花椒、大料熬成高汤。

2 将泡软的宽粉入热水中煮至软烂。

3 捞出宽粉剁碎，与豆面以3:1的比例混合，加水、胡椒粉和盐。

4 混合均匀后，捏成小丸子入锅炸成金黄色捞出。

5 高汤中下入丸子，加酱油、鸡精、盐调味，用水淀粉勾芡。

6 出锅前放入蒜末和香菜，点几滴辣椒油即可食用。



- 1. 宽粉要提前用开水煮软。
- 2. 豆面和宽粉的比例是1:3。
- 3. 加入宽粉可以使豆面粘合在一起。
- 4. 北方用鸡鸭来熬高汤，颜色呈淡茶色；南方用火腿熬，颜色为琥珀色。放入鸡蛋清，高汤颜色发清；放入鸡蛋黄，高汤颜色发白。



嘉宾：崔连芳

年龄：59

职业：退休

何方人士：北京

美食感言：希望更多的人在享受到美味小吃的同时，别忘了让传统小吃代代相传，永不流失，这是我们饮食文化最珍贵的遗产。



李大厨点评

本品色如琥珀，丸似珍珠，汤鲜味美，营养丰富，用简单的原料制成，风味独特。



锅塌三鲜

原料 鸡肉、酱牛肉、鲜虾、青椒片、红椒片、鸡蛋、豌豆各适量

调料 盐、干淀粉、料酒、葱、姜、蒜、酱油、鸡精、大料、生抽、水淀粉各适量

做法

- 1 鸡肉切块，加入盐、干淀粉、料酒腌制。
- 2 酱牛肉入油锅炸至焦软。
- 3 锅中煸香葱、姜、蒜后下鸡块，炒至变色后放入鲜虾、青椒片、红椒片，加酱油、盐、鸡精调味。
- 4 取4个鸡蛋打散，加料酒和少量盐调匀。
- 5 小火入锅煎蛋，并将炒好的鸡块、鲜虾下入锅中，翻面后出锅。
- 6 再起锅下入大料煸香，加豌豆、生抽、

盐、鸡精、少许水烧开，以水淀粉勾芡，浇在鸡蛋饼上即可。



1. 酱牛肉入油锅时可能会溅油，需要小心。
2. 酱牛肉加热后再炸或蘸少许干淀粉都能够防止溅油。
3. 鸡蛋中加入料酒，去腥且更软嫩。
4. 调芡汁时加入大料提鲜。



嘉宾：白雪兰
年龄：64
职业：退休职工
何方人士：北京
美食感言：我父亲是回民厨师，我跟他学会做很多清真传统菜肴和私家菜。



大厨点评

本品香浓滑嫩，咸鲜适中，是传统与时尚的结合，更易于吸收，符合现代人对健康的需求。



家传炸鸡块

原料》 鸡肉、鸡蛋、木耳、黄花菜各适量

调料》 料酒、酱油、胡椒面、淀粉、葱、姜、花椒面各适量

做法》

- 1 鸡肉切块，加入料酒、酱油和胡椒面腌制。
- 2 用鸡蛋、淀粉裹匀鸡块，下油锅中大火炸成金黄色捞出。
- 3 将鸡块放入碗中加一点水和油，撒上葱、姜、木耳、黄花菜和花椒面。
- 4 大火足汽蒸8分钟左右即可。



Tips

1. 鸡块加入料酒、酱油、胡椒面腌制入味，不要放盐，否则炸时会溅油。
2. 鸡块裹面粉炸出来发黏，裹淀粉炸后表面更酥。
3. 蒸鸡块时加少量水，使鸡块更软。
4. 鸡块上锅蒸8~10分钟即可。



嘉宾：赵遵英

年龄：74

职业：家庭主妇

何方人士：山东

美食感言：我喜欢《食全食美》这个栏目，我愿意把我所做的好吃的菜肴分享给每一个人。



考大厨点评

本品做法新颖，口味独特，营养丰富，汁鲜味醇，若加些植物蛋白及纤维，风味会更加独特。



黄焖鸡块

原料 三黄鸡、鸡蛋、面粉、胡萝卜、香菇、木耳、油菜各适量

调料 料酒、葱、姜、大料、生抽、盐各适量

做法

- 1 三黄鸡切块，用料酒腌制5分钟。
- 2 取3个鸡蛋加面粉调匀成面糊，鸡块裹匀面糊后下入七成热的油锅中炸成金黄色捞出。
- 3 将炸好的鸡块直接下入开水锅中，加葱、姜、大料、生抽、盐调味。
- 4 再加入胡萝卜、香菇和木耳，炖制20分钟，再放上焯过水的油菜即可。

Tips

1. 用一勺料酒将鸡块抓匀，腌制5分钟左右可去腥。
2. 一只鸡约需用5个鸡蛋和面粉拌匀来挂糊。
3. 油温七成热时下鸡块，高温炸制外皮不易脱落。
4. 炸过的鸡块一定要放入开水锅中，否则会影响口感。
5. 炖制鸡块时放入少许生抽提色，不要放太多以免影响颜色。
6. 鸡块用小火炖20分钟，不要搅动，否则鸡块外糊会脱落。



嘉宾：刘玉兰

年龄：68

职业：退休职工

何方人士：北京

美食感言：我的最大乐趣是做菜。黄焖鸡块就是我的得意之作，这道菜是众多亲朋好友及家人念念不忘的菜，他们如此喜欢这道菜，我心里乐开了花。



大厨点评

简单的工艺，丰富的味道，独特的手法，使得家常风味更具特点。酱味飘香，鸡肉滑软，汁鲜味醇。



奶酪香鸡卷

原料 鸡胸肉、彩椒、奶酪片、橙子、香蕉各适量

调料 盐、红酒、奶粉、黑胡椒粉、淀粉、蛋黄液、面包屑、白糖、梅子酒、水淀粉各适量

做法

1 先将鸡胸肉切成薄片，加入盐、红酒、奶粉腌制8分钟左右。

2 彩椒、奶酪片切丁，放入小碗，拌入盐、黑胡椒粉做馅。

3 把馅料包在腌好的鸡片里，裹上淀粉、蛋黄液和面包屑，入油锅炸成金黄色。

4 橙子和香蕉放入粉碎机，加盐、白糖、少量梅子酒、水、淀粉一起打碎。

5 把打碎的汁料放入锅中加热，以水淀粉勾芡，加热至起泡、黏稠，盛出做蘸汁。



- 1. 腌制肉类时加入奶粉，味道更香甜。
- 2. 红酒不宜放太多。
- 3. 面包屑炸时容易糊，油温五成左右时放入。
- 4. 蘸汁中加入橙子皮会更提味，加入梅子酒更香甜。



嘉宾：杨琨

年龄：28

职业：总经理助理

何方人士：河南

美食感言：我喜欢美食，也喜欢做菜，对我来说不同的美食就是不同的生活态度。



李大厨点评

本品香松可口，外酥里软，有浓郁的俄式风情，益智养颜，补钙理气。



原料 薏米、糯米、芸豆、莲子、三黄鸡、荷叶各适量

调料 大料、花椒、葱、姜、料酒、蚝油、酱油、白糖、色拉油各适量

做法

1 先将薏米、糯米、芸豆、莲子用水泡4小时。

2 三黄鸡切成小块，加入大料、花椒、葱、姜、料酒、蚝油、酱油、白糖、色拉油拌匀后冷藏2小时入味。

3 在消过毒的荷叶表面抹一层油。

4 依次放入薏米、糯米、芸豆、莲子、鸡块，包成方块，用牙签封好。

5 入高压锅压25分钟左右即可。



Tips

1. 薏米、糯米、芸豆、莲子都要用水泡4个小时，才容易熟。
2. 腌制鸡块时放点蚝油可以提鲜，鸡块放在冰箱里冷藏2个小时更入味。
3. 在荷叶上抹一层油，可防止糯米粘到叶子上。
4. 薏米是一种抗癌食品，可以美容养颜。
5. 糯米鸡用高压锅压25分钟或用普通锅蒸40分钟就可以了。



嘉宾：杨玉娥
年龄：61
职业：退休
何方人士：湖南
美食感言：健康生活，合理饮食，快快乐乐每一天。



大厨点评

本品巧妙的利用荷叶、三黄鸡、糯米等产生的芳香味达到糯香滑软、清新味美、益气生津的效果。



红白鸭烩

原料 鸭腿、木耳、鸡蛋丝、菠菜、油菜各适量

调料 花椒、盐、葱、姜、大料、香叶、冰糖、甜辣酱、老抽、料酒、胡椒粉、鸡精各适量

做法

1 鸭腿剁块，用花椒和盐涂抹均匀，腌制30分钟去腥，用清水洗净。

2 鸭腿焯好后捞出放在热水里，加葱、姜、花椒、大料、香叶，焖锅炖30分钟，鸭汤留用。

3 水锅烧开，分别入油菜、菠菜焯水。

4 冰糖入锅加水烧化，下入煮熟的鸭腿，加入盐、甜辣酱、老抽、料酒和鸭汤。

5 汤中下入木耳、鸡蛋丝、菠菜、油菜，用胡椒粉、鸡精调味即可出锅。



Tips

1. 鸭腿后面有个骨节，从那里容易切开。
2. 鸭腿腌好洗干净血水，再焯水，可以达到去腥的效果。
3. 直接下入冰糖烧化，容易上色提味。
4. 烧鸭块时加日本甜辣酱，口感更好。



嘉宾：杜利琴

年龄：63

职业：主治医师（退休）

何方人士：北京

美食感言：营养美味，吃出健康，交流创新，快乐美食，大家分享。



大厨点评

本品原料的充分使用，将各种营养达到有机的结合，从而达到汤鲜肉香、味醇酱浓的特点，把健康饮食的理念推陈出新。



椒香麻酥虾

原料 大虾1只

调料 盐、料酒、绿豆淀粉、花椒、干辣椒、姜丝、蒜末、葱末、白糖、蒜蓉辣酱各适量

做法

- 1 大虾去掉虾线，洗干净后在虾腹部切两刀但不要切断，使虾背变直。
- 2 加盐、料酒腌制10分钟，再加入绿豆淀粉裹匀。
- 3 锅中入油烧至八成热，放入虾，炸至金黄色，捞出沥油。
- 4 锅中留底油，下入花椒小火焙干，再放入干辣椒煸香，下入姜丝，补少许油。
- 5 放入蒜末、葱末，煸香后放入炸好的大

虾，迅速翻炒。

- 6 加适量白糖、少许蒜蓉辣酱翻炒均匀即可出锅。



Tips

1. 用绿豆淀粉来裹虾，炸出来的虾更脆，不会变软。
2. 花椒先入锅用小火焙出香味来。
3. 炒虾时加入白糖及蒜蓉辣酱，起到提香的效果。



嘉宾：彭路

年龄：57

职业：部队文工团（退休）

何方人士：北京

美食感言：做菜绝活不少，独家私房菜特多。爱美食，爱生活，希望自己的美食可以和每位朋友分享。



李大厨点评

本品酥香脆嫩，虾肉多汁，微麻辣鲜辣，口感呈递进式，加些玉米粉会增进酥脆的持久性。