

 悦享美味

味蕾从此激情澎湃 

饭遭殃

主编
高杰

超好吃下饭菜

让米饭
一辈子也忘不了
的酣畅淋漓

- 
- ☑ 肉的、素的 [都带劲儿]
 - ☑ 江湖的辣 [乡野的味儿]
 - ☑ 水产的鲜香 [干锅的野野]



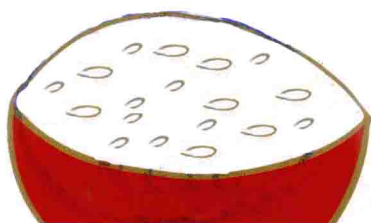
电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

全国百佳图书出版单位

饭遭殃

超好吃下饭菜

主编
高杰



電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京 · BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

饭遭殃：超好吃下饭菜 / 高杰主编. — 北京：电子工业出版社，2013.9
（悦享美味）

ISBN 978-7-121-21023-5

I. ①饭… II. ①高… III. ①菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第162555号

责任编辑：王 秀 王秋墨

印 刷：北京捷迅佳彩印刷有限公司

装 订：北京捷迅佳彩印刷有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：8 字数：167千字

印 次：2013年9月第1次印刷

定 价：29.80元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zltts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。



前言

Preface

孩子胃口不好，大人吃不下东西，也许不是太挑食，也不是身体出了问题，而是菜品太没吸引力。

从现在开始，炒、煸、烧、拌、煲、炖、焖齐上阵，大刀阔斧开始餐桌革命。用随手可得的食材，做出百变的味道，既解馋又下饭，让孩子、大人都吃好。

这里有你日思夜想的可乐鸡翅、东坡肘子、红烧排骨、粉蒸肉……

但是，健康饮食不能吃得油腻，别忘了来点素的去去油，醋熘白菜、红烧日本豆腐、红烧茄子……这些都是好选择。

想吃点过瘾的，疯狂辣味不能少，香辣鸭头、干锅牛蛙、毛血旺、辣子鸡……一定让你挥汗叫好。

吃完了地上的，还有水里的，糖醋松鼠鱼、豆瓣鱼、腰果虾仁、葱烧海参……鲜香又解馋。

这里介绍的也许不全是名菜，但一定都是被大众认可的好味道，也一定有能够深深打动你的。

从此，快乐吃饭，爱上吃饭！



目录 Contents

01 越肉越高兴

板栗烧鸡	那一口醇厚和香甜	8
东坡肉	永远最解馋	9
可乐鸡翅	超完美组合	10
糖醋小排	肉贴骨、香到酥	11
火爆鸡杂	最火爆的诱惑	12
蒜泥白肉	川人的细致风味	13
萝卜干炒腊肉	最正宗的湘味	14
青蒜回锅肉	最美不过这一盘	15
肉末酸豆角	好吃又开胃	16
葱爆羊肉	很鲜美很下饭	17
老酒煨肉	肉中极品	18
豉汁蒸排骨	看上去就很美	19
红烧肉	嗜肉一族的最爱	20
芦笋炒肉	红肥绿瘦	21
锅巴肉片	平地一声雷	22
特色蒜焖鸡	就是焖烧	23
糖醋排骨	女人和孩子的最爱	24
干煸肉丝	越嚼越有滋味	25
火爆腰花	非常弹非常嫩	26
土豆烧牛肉	最亲切的味道	27
红烧排骨	一吃就忘不了	28
粉蒸肉	下饭菜中的小家碧玉	29
干煸牛肉丝	越嚼越香	30
腊肉炒竹笋	春天的滋味	31
宫保鸡丁	别致的经典	32
芋头烧鸭	汁浓肉香绝死人	33
糖醋里脊	恋爱般的味道	34
猪肉炖粉条	赚你口水没商量	35
啤酒鸭	最适合夏日解馋	36



02 当辣椒遇上米饭

虎皮尖椒	绝对是米饭杀手	38
毛血旺	麻辣“全家福”	39
水煮牛肉	越吃越上瘾	40
麻婆豆腐	豆腐的麻辣江湖	41
辣子鸡	想说忘记你不容易	42
麻辣豆腐干	干香有嚼头	43
夫妻肺片	材料里其实没有肺	44
麻辣牛肉丝	令人欲罢不能	45
香辣土豆丝	好吃到停不了口	46
香辣猪蹄	超级解馋	47
麻辣藕丁	低调中的华丽	48
家常红烧鸡翅	吃不腻的味道	49
香辣鸡翅	不容错过的美味	50



03 那些年，我们一起尝过的酱香味

肉丝拉皮	东北第一味	52	酱香大排	鲜香汇	62
家常豆腐	封存在记忆里的鲜美	53	酱爆黄瓜丁	黄瓜和酱的另类相遇	63
红烧凉粉	简单就是舒服	54	酱爆羊肉	不是回民也喜欢	64
农家小炒肉	吃的就是大酱味	55	水煮蘑菇	酱香混着辣	65
回锅肉	百吃不厌	56	碎米鸡丁	余香绕梁	66
鱼香茄子煲	茄子的盛宴	57	子芋烧鸡	美味无敌	67
酱牛肉	压轴硬菜	58	香菜牛肉丸	下饭下酒两相宜	68
鱼香肉丝	绝对饭扫光	59	苦瓜煸排骨	唤醒味觉	69
酱烧肘子	最给力的大肉菜	60	青椒肉丝	丝丝韵味	70
香菇焖鸡块	鲜嫩滑三位一体	61			

04 全素演绎超美味

醋熘白菜	微酸微甜小开胃	72	什锦全家福	舌尖上的清新约会	82
炒藕片	脆爽可口	73	地三鲜	东北豪放派	83
干烧草菇	更香滑更健康	74	蒜蓉苋菜	就是吃得舒坦	84
香菇油菜	好吃容易做	75	秘制土豆丝	最下饭的土豆	85
蒜蓉空心菜	清鲜味美，冷热相宜	76	胡萝卜炒木耳	最家常的美味	86
麻辣冬瓜	不由得多吃两碗饭	77	红烧日本豆腐	挡不住的嫩滑	87
干烧冬笋	至爱一口鲜	78	草菇烩豆腐	鲜得要命	88
香椿炒蛋	超有味	79	鸡蛋炒尖椒	清补的香辣	89
平菇烧白菜	餐桌上的清新味道	80	红烧茄子	经典永流传	90
鸡腿菇扒竹笋	鲜香无国界	81			



06 鱼与水的前世今生

糖醋松鼠鱼	鲜得不得了	104
黄瓜爆鱿鱼	不能错过的一口鲜	105
香辣基围虾	无法抗拒的诱惑	106
干烧平鱼	每一口都过瘾	107
油焖大虾	无论在哪都能撑起门面	108
草菇虾仁	无尽鲜美	109
豆瓣鱼	浓浓烈烈豆瓣香	110
辣子鱼条	瞬间引爆味蕾	111
豆豉鱼	为它多吃两碗饭	112
干煸鳝丝	小鲜大味	113
红烧带鱼	一代人的记忆	114
老干妈带鱼	看着香，吃着美	115
干烧黄鱼	怎么都吃不够	116
麻辣烤平鱼	又麻又辣好味道	117
酸汤浇鱼片	汤鲜鱼美	118
泡椒牛蛙	吃完鱼鲜想河鲜	119
麻辣小龙虾	不麻不辣不痛快	120
川香辣酱烧黄辣丁	上天赐予的下饭恩物	121
剁椒鱼头	被“色”诱了吗	122
老干妈炒鱿鱼	就爱这个味儿	123
水煮鱼	再吃一碗饭	124
葱烧海参	鲁菜抗鼎之作	125
酸菜鱼	鲜美无敌	126
干煸鳝段	最有滋味的鳝鱼	127
腰果虾仁	腰果与虾仁的邂逅	128

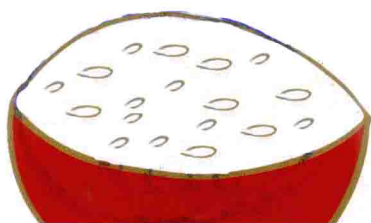
05 干锅也疯狂

干锅子排	吃一根想一锅	92
干锅肥肠	越炖越香	93
香辣干锅鸡	让你爱不停口	94
鸡杂煨锅	口口辣香	95
香辣鸭头	空前“绝味”	96
香辣鸭脖	就是很带劲儿	97
麻辣香锅	超满足一大锅	98
香辣干锅虾	最难抗拒的一种香	99
干锅牛蛙	甘为锅子狂	100
干锅土豆片	土豆控们的福音	101
干锅茶树菇	吃货家中必备	102

饭遭殃

超好吃下饭菜

主编
高杰



電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京 · BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

饭遭殃：超好吃下饭菜 / 高杰主编. — 北京：电子工业出版社，2013.9
（悦享美味）

ISBN 978-7-121-21023-5

I. ①饭… II. ①高… III. ①菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第162555号

责任编辑：王 秀 王秋墨

印 刷：北京捷迅佳彩印刷有限公司

装 订：北京捷迅佳彩印刷有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：8 字数：167千字

印 次：2013年9月第1次印刷

定 价：29.80元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zltts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。



前言 Preface

孩子胃口不好，大人吃不下东西，也许不是太挑食，也不是身体出了问题，而是菜品太没吸引力。

从现在开始，炒、煸、烧、拌、煲、炖、焖齐上阵，大刀阔斧开始餐桌革命。用随手可得的食材，做出百变的味道，既解馋又下饭，让孩子、大人都吃好。

这里有你日思夜想的可乐鸡翅、东坡肘子、红烧排骨、粉蒸肉……

但是，健康饮食不能吃得油腻，别忘了来点素的去去油，醋熘白菜、红烧日本豆腐、红烧茄子……这些都是好选择。

想吃点过瘾的，疯狂辣味不能少，香辣鸭头、干锅牛蛙、毛血旺、辣子鸡……一定让你挥汗叫好。

吃完了地上的，还有水里的，糖醋松鼠鱼、豆瓣鱼、腰果虾仁、葱烧海参……鲜香又解馋。

这里介绍的也许不全是名菜，但一定都是被大众认可的好味道，也一定有能够深深打动你的。

从此，快乐吃饭，爱上吃饭！



目录 Contents

01 越肉越高兴

板栗烧鸡	那一口醇厚和香甜	8
东坡肉	永远最解馋	9
可乐鸡翅	超完美组合	10
糖醋小排	肉贴骨、香到酥	11
火爆鸡杂	最火爆的诱惑	12
蒜泥白肉	川人的细致风味	13
萝卜干炒腊肉	最正宗的湘味	14
青蒜回锅肉	最美不过这一盘	15
肉末酸豆角	好吃又开胃	16
葱爆羊肉	很鲜美很下饭	17
老酒煨肉	肉中极品	18
豉汁蒸排骨	看上去就很美	19
红烧肉	嗜肉一族的最爱	20
芦笋炒肉	红肥绿瘦	21
锅巴肉片	平地一声雷	22
特色蒜焖鸡	就是焖烧	23
糖醋排骨	女人和孩子的最爱	24
干煸肉丝	越嚼越有滋味	25
火爆腰花	非常弹非常嫩	26
土豆烧牛肉	最亲切的味道	27
红烧排骨	一吃就忘不了	28
粉蒸肉	下饭菜中的小家碧玉	29
干煸牛肉丝	越嚼越香	30
腊肉炒竹笋	春天的滋味	31
宫保鸡丁	别致的经典	32
芋头烧鸭	汁浓肉香馋死人	33
糖醋里脊	恋爱般的味道	34
猪肉炖粉条	赚你口水没商量	35
啤酒鸭	最适合夏日解馋	36



02 当辣椒遇上米饭

虎皮尖椒	绝对是米饭杀手	38
毛血旺	麻辣“全家福”	39
水煮牛肉	越吃越上瘾	40
麻婆豆腐	豆腐的麻辣江湖	41
辣子鸡	想说忘记你不容易	42
麻辣豆腐干	于香有嚼头	43
夫妻肺片	材料里其实没有肺	44
麻辣牛肉丝	令人欲罢不能	45
香辣土豆丝	好吃到停不了口	46
香辣猪蹄	超级解馋	47
麻辣藕丁	低调中的华丽	48
家常红烧鸡翅	吃不腻的味道	49
香辣鸡翅	不容错过的美味	50



03 那些年，我们一起尝过的酱香味

肉丝拉皮	东北第一味	52	酱香大排	鲜香汇	62
家常豆腐	封存在记忆里的鲜美	53	酱爆黄瓜丁	黄瓜和酱的另类相遇	63
红烧凉粉	简单就是舒服	54	酱爆羊肉	不是回民也喜欢	64
农家小炒肉	吃的就是大酱味	55	水煮蘑菇	酱香混着辣	65
回锅肉	百吃不厌	56	碎米鸡丁	余香绕梁	66
鱼香茄子煲	茄子的盛宴	57	子芋烧鸡	美味无敌	67
酱牛肉	压轴硬菜	58	香菜牛肉丸	下饭下酒两相宜	68
鱼香肉丝	绝对饭扫光	59	苦瓜焗排骨	唤醒味觉	69
酱烧肘子	最给力的大肉菜	60	青椒肉丝	丝丝入味	70
香菇焖鸡块	鲜嫩滑三位一体	61			

04 全素演绎超美味

醋熘白菜	微酸微甜小开胃	72	什锦全家福	舌尖上的清新约会	82
炒藕片	脆爽可口	73	地三鲜	东北豪放派	83
干烧草菇	更香滑更健康	74	蒜蓉苋菜	就是吃得舒坦	84
香菇油菜	好吃容易做	75	秘制土豆丝	最下饭的土豆	85
蒜蓉空心菜	清鲜味美，冷热相宜	76	胡萝卜炒木耳	最家常的美味	86
麻辣冬瓜	不由得多吃两碗饭	77	红烧日本豆腐	挡不住的嫩滑	87
干烧冬笋	至爱一口鲜	78	草菇烩豆腐	鲜得要命	88
香椿炒蛋	超有味	79	鸡蛋炒尖椒	淳朴的香辣	89
平菇烧白菜	餐桌上的清新味道	80	红烧茄子	经典永流传	90
鸡腿菇扒竹笋	鲜香无国界	81			



06 鱼与水的前世今生

糖醋松鼠鱼	鲜得不得了	104
黄瓜爆鱿鱼	不能错过的一口鲜	105
香辣基围虾	无法抗拒的诱惑	106
干烧平鱼	每一口都过瘾	107
油焖大虾	无论在哪儿都能撑起门面	108
草菇虾仁	无尽鲜美	109
豆瓣鱼	浓浓烈烈豆瓣香	110
辣子鱼条	瞬间引爆味蕾	111
豆豉鱼	为它多吃两碗饭	112
干煸鳝丝	小鲜大味	113
红烧带鱼	一代人的记忆	114
老干妈带鱼	看着香，吃着美	115
干烧黄鱼	怎么都吃不够	116
麻辣烤平鱼	又麻又辣好味道	117
酸汤浇鱼片	汤鲜鱼美	118
泡椒牛蛙	吃完鱼鲜想河鲜	119
麻辣小龙虾	不麻不辣不痛快	120
川香辣酱烧黄辣丁	上天赐予的下饭恩物	121
剁椒鱼头	被“色”诱了吗	122
老干妈炒鱿鱼	就爱这个味儿	123
水煮鱼	再吃一碗饭	124
葱烧海参	鲁菜抗鼎之作	125
酸菜鱼	鲜美无敌	126
干煸鳝段	最有滋味的鳝鱼	127
腰果虾仁	腰果与虾仁的邂逅	128

05 干锅也疯狂

干锅子排	吃一根想一锅	92
干锅肥肠	越炖越香	93
香辣干锅鸡	让你爱不停口	94
鸡杂煨锅	口口辣香	95
香辣鸭头	空前“绝味”	96
香辣鸭脖	就是很带劲儿	97
麻辣香锅	超满足一大锅	98
香辣干锅虾	最难抗拒的一种香	99
干锅牛蛙	甘为锅子狂	100
干锅土豆片	土豆控们的福音	101
干锅茶树菇	吃货家中必备	102

01

越肉越高兴



鲜美的肉块落入舌头的瞬间便带来幸福的满足感，咕
噜噜地滑下喉咙，肉香中混着某种强烈的鲜味，在
舌头和上颚之间的空隙弥漫开来。连张爱玲都说：
“中国人好吃，我觉得是值得骄傲的，因为吃是一种
最基本的生活艺术。”



板栗烧鸡

那一口醇厚和香甜

鸡肉嫩滑鲜美、香甜可口，和橙黄油亮的板栗烧在一起，肉香沁入板栗仁，板栗解掉鸡肉的油腻，两者相得益彰。

食材

白条鸡300克，板栗肉100克。

调料

葱花、姜片、料酒、酱油、白糖各5克，高汤100克，盐4克，香油少许，植物油适量。

做法

1. 白条鸡洗净，切块，加料酒、盐腌渍10分钟；板栗肉洗净晾干。
2. 锅内倒油烧至六成热，下腌好的鸡块炸至金黄色捞出；板栗肉下锅炸熟捞出。
3. 锅内留底油，爆香姜片，下鸡块、酱油、料酒、盐、白糖，加高汤大火烧开，改小火焖至八成熟，加入炸好的板栗，焖至熟烂后，加香油调味，撒葱花即可。



TIPS

板栗不要用刀切，要用手掰，因为板栗本身是有分界的，用刀切容易碎。



TIPS

在炖煮时少加水，能使汤汁滋味醇厚。如果装入罐中再上笼蒸透，食用时取出，香味会更加浓厚。

东坡肉 永远最解馋

空气中飘着极香极香的肉味，那是混合了冰糖、酱油和料酒，带着微微焦香的味道。看起来，色泽酱红，汤肉交融，肉质酥烂；尝起来更是满口生香。

食材

洗净的五花肉500克，芥蓝100克。

调料

酱油、料酒、冰糖、葱段、植物油各适量。

做法

1. 五花肉切方块，焯水，除去血污，捞出，洗净；芥蓝洗净，焯水后备用。
2. 将肉块放入锅中，加葱段、料酒、酱油、植物油，小火慢慢烧煮至肉块上色，加入冰糖和没过肉面的开水，大火烧半个小时，转小火焖1.5个小时。
3. 待皮酥肉烂、汤汁浓稠时，撇去表面的浮油，连汤带肉盛出，装入瓷罐中，用桑皮纸将瓷罐口密封，大火蒸15分钟。
4. 将芥蓝垫在盘底，肉块放于其上，浇上肉汁即可享用。



可乐鸡翅

超完美组合

可乐和鸡翅的搭配堪称完美，可乐的甜将鸡翅的香味激发了出来，经过酱油腌渍的肉变得非常紧致，带着可乐、柠檬、酱油久煮之后满满的浓香，一个字，香！

食材

鸡翅中8个，可乐1小瓶。

调料

酱油、大葱、盐、植物油各适量，柠檬少许。

做法

1. 将大葱择去老叶，洗净后留葱白，切成小段；鸡翅中用清水洗净，用牙签在上面扎小孔，然后用酱油、葱段、盐腌渍30分钟左右。
2. 炒锅烧热，倒油，放入鸡翅，炸至表皮金黄色，用漏勺捞起，沥干油。
3. 锅洗净，将炸好的鸡翅加可乐和剩下的腌料，用大火煮至可乐沸腾，改小火焖20分钟左右。用筷子戳鸡翅，如果很容易便戳进去了，可乐鸡翅就做好了，再滴几滴柠檬汁，美味怎么挡得住？



TIPS

1. 鸡翅一般是速冻的，在解冻的时候不要放在冷水里，会导致营养流失，自然解冻就OK。
2. 爱吃辣的人可以在炸鸡翅的时候加些干辣椒和孜然粒。
3. 减肥的女孩子不敢轻易尝试可乐，就用无糖可乐代替吧！
4. 如果没有柠檬，不要也行。