

全彩
详细步骤图



一学就会的 下饭菜

赛菲◎著

YIXUEJIUHUI DE XIAFANCAI

超人气**60**道绝味下饭菜
零基础也能轻松上手

 河南科学技术出版社



一学就会的 下饭菜

赛菲 © 著

Yixuejiuhuide Xiaofancai



河南科学技术出版社

· 郑州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

一学就会的下饭菜 / 赛菲著. — 郑州: 河南科学技术出版社, 2013.5

ISBN 978-7-5349-6156-4

I. ①一… II. ①赛… III. ①菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第069689号

出版发行: 河南科学技术出版社

地址: 郑州市经五路66号 邮编: 450002

电话: (0371) 65737028 65788613

网址: www.hnstp.cn

策划编辑: 李 娟

责任编辑: 李 娟

责任校对: 柯 姣

装帧设计: 水长流文化

责任印制: 张艳芳

印 刷: 北京盛通印刷股份有限公司

经 销: 全国新华书店

幅面尺寸: 170 mm × 240 mm 印张: 14 字数: 250千字

版 次: 2013年5月第1版 2013年5月第1次印刷

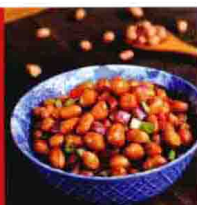
定 价: 32.00元

如发现印、装质量问题, 影响阅

读,

目录

PART 1



清香时蔬

剁椒蒸芋头	9
粉蒸土豆	12
干煸四季豆	15
椒丝茄片	19
金桂飘香	23
酿小瓜	27
素炒豆角	31
酸辣土豆丝	34
蒜蓉蒸丝瓜	36
蒜薹炒肉丝	39
蒜油金针菇	42
鱼香杏鲍菇	45
杂蔬黄瓜桶	49
紫苏煎黄瓜	53

PART 2

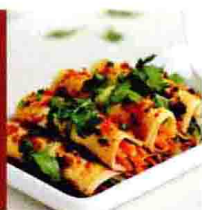


无肉不欢

茶树菇烧肉	58
葱油鸡	61
脆皮卤香乳鸽	65
干锅肥肠	69
干锅羊排	73
红烧牛腩	77
黄豆焖猪手	81
酱猪手	85
椒麻鸡翅	89
辣子鸡丁	92
农家炒鸡	95
农家小炒肉	99
泡椒鸡	103
培根豆腐卷	106
生炒鸡翅	109
水煮肉片	113
糖醋排骨	116
蒜苗炒腊肉	119
香辣啤酒鸭	122
圆笼粉蒸肉	125
孜然醉排骨	129



PART 3



鲜嫩鱼虾

豆豉辣椒火焙鱼	134
番茄虾仁	137
番茄鱼	140
干烧鲫鱼	142
红焖大虾	145
家常鳊鱼	149
劲爆水煮鱼	153
开胃回锅鱼	156
豆豉鲢鱼茄子煲	159
泡椒酥鲫鱼	163
酸菜鱼	167

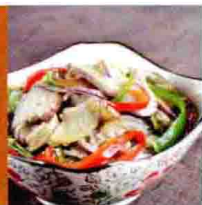
PART 5



爽心凉菜

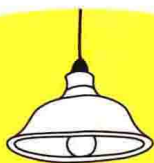
陈醋花生	197
脆皮蘸水豆腐	201
豆豉鲢鱼蒸水蛋	204
剁椒拌皮蛋	207
姜汁菠菜塔	211
凉拌腐皮卷	214
凉拌土豆丝	217
胭脂凉粉	221

PART 4



鲜香小炒

豆豉辣椒荷包蛋	173
麻婆豆腐	177
蚂蚁上树	181
农家烧豆腐	185
攸县香干炒肉	188
蒸肉粉炒蛋	191



一学就会的 下饭菜

赛菲 © 著

Yixuejiuhuide Xiaofancai



河南科学技术出版社

· 郑州 ·

序言



——天傍晚，太太刚回家，见我边烧菜边看电脑，气就来了，狮吼道：“你的网瘾也太大了吧！烧菜还上网！”“哪里啊！我刚在博客上学了一道麻辣豆腐，还不太熟呢！”我委屈道。一会儿，菜炒好了，太太一尝，竖起大拇指，夸我比以前做得好吃多了。我暗自庆幸刚学的那几个绝招：青蒜先放梗略烧后再放蒜叶，勾芡要两回……

我经营一家管理咨询公司，平时工作很忙，虽厨艺不精，但闲暇时喜欢做菜，最喜欢做些平实、能下饭的家常菜。不单为追求好味道，更因为喜欢看到家人、朋友品尝后那种满足的笑脸。但食者变化多端的口味，令人难以捉摸，我不得不借助于菜谱，以免遭遇屡试屡败，但大多数菜谱介绍粗略，直到我发现那个叫“菲一般的美妙滋味”的博客。印象最深的是那道“麻婆豆腐”，配了各步骤的写真大图，诱人的色泽，让人仿佛能嗅到菜香，也能直观体验到用量和效果，而且文字描述简洁优美，传神达意，特别是菜后附的那几条关键绝招，让你一看就明白那绝对是“烹林高手”久经沙场的“传世秘籍”。瞬间，我眼前一亮，很快突破了百试不成的症结，“武功”大进，终于有了开头那段，处在更年期的太太给出了难得的赞美，为家庭又平添了一份和谐与温情。

在佩服博主“赛菲”功底深厚且无私分享之余，不禁试着给赛菲留了言，望进一步指教。可是见那博客被点击得火爆，也没奢望会得到回复。没想到赛菲很快作答，且每问必答。后来，我发现赛

菲不仅对我，几乎对所有网友都如此，像在陌生、浮躁且冷漠的网络，吹来一阵温润的迎面春风。后来，赛菲也时常到我博客来交流，我们就这样成了未曾谋面的博友。

之前，看过凤凰卫视的《美女私房菜》，很佩服那位美女厨师的才艺，因为“她比所有的美女都会烧菜，比所有会烧菜的长得都美”。但是，后来我了解到赛菲的现实经历，更让我感叹她的出众。她不仅是出色的大众烹饪高手、美食家、美女，也是一位作家，还有自己的餐馆！以我多年管理经验推断，她一定是个爱生活、爱挑战、懂艺术、懂得分享的人……

某天，赛菲忽然在网上告诉我，以她的博客整理的新书《一学就会的下饭菜》就要出版了，想请我为她作序。这着实让我有些错愕和茫然，我只是一个爱烧菜，但烧不好的平庸之辈，对美食虽然痴迷却知之不详，承担这样的荣誉，让我愧对作者和读者，无地自容。但仔细想过之后，还是觉得可以试着挥动手中拙笔写一点东西，因为，虽然我是平凡的美食爱好者，但是与赛菲一样的是，我爱生活。这包括：爱家人，爱我的工作，爱员工、朋友和客户……所以，我愿意为像我一样爱烧菜、爱生活的读者们，写下一段我对赛菲和这本书的真心感受。

美食是一种艺术，和一切艺术一样，源于别具匠心，而匠心则源于“爱”的酿造。当您在本书的指导下烹调出美食，您最亲近的人和您一同触及醉人的滋味时，您和他们或许会像我一样，彼此心中都感受到了与那颗匠心“爱”的共鸣！

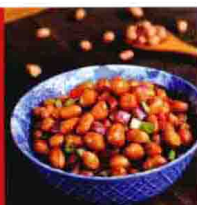
崔伟

2013年5月

崔伟，北京阔维咨询有限公司总经理，兼营销顾问及撰稿人，曾出版《问鼎》《外企十年》等著作。

目录

PART 1



清香时蔬

剁椒蒸芋头	9
粉蒸土豆	12
干煸四季豆	15
椒丝茄片	19
金桂飘香	23
酿小瓜	27
素炒豆角	31
酸辣土豆丝	34
蒜蓉蒸丝瓜	36
蒜薹炒肉丝	39
蒜油金针菇	42
鱼香杏鲍菇	45
杂蔬黄瓜桶	49
紫苏煎黄瓜	53

PART 2

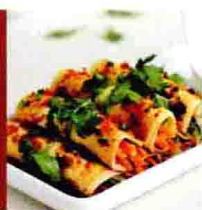


无肉不欢

茶树菇烧肉	58
葱油鸡	61
脆皮卤香乳鸽	65
干锅肥肠	69
干锅羊排	73
红烧牛腩	77
黄豆焖猪手	81
酱猪手	85
椒麻鸡翅	89
辣子鸡丁	92
农家炒鸡	95
农家小炒肉	99
泡椒鸡	103
培根豆腐卷	106
生炒鸡翅	109
水煮肉片	113
糖醋排骨	116
蒜苗炒腊肉	119
香辣啤酒鸭	122
圆笼粉蒸肉	125
孜然醉排骨	129



PART 3



鲜嫩鱼虾

豆豉辣椒火焙鱼	134
番茄虾仁	137
番茄鱼	140
干烧鲫鱼	142
红焖大虾	145
家常鳝鱼	149
劲爆水煮鱼	153
开胃回锅鱼	156
豆豉鲢鱼茄子煲	159
泡椒酥鲫鱼	163
酸菜鱼	167

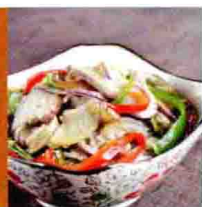
PART 5



爽心凉菜

陈醋花生	197
脆皮蘸水豆腐	201
豆豉鲢鱼蒸水蛋	204
剁椒拌皮蛋	207
姜汁菠菜塔	211
凉拌腐皮卷	214
凉拌土豆丝	217
胭脂凉粉	221

PART 4



鲜香小炒

豆豉辣椒荷包蛋	173
麻婆豆腐	177
蚂蚁上树	181
农家烧豆腐	185
攸县香干炒肉	188
蒸肉粉炒蛋	191

1

PART



清香时蔬



剁椒蒸芋头

我向来以为剁椒为湖南特产，后来才发现湖北、四川也做剁椒。但论名气，大概还要数湖南最盛。对于四川剁椒，我颇感新鲜，至少川东地区是很少做剁椒的，剁碎的红辣椒，大多都与蚕豆和作料一起做成了豆瓣酱。

在石光华先生所著的《我的川菜生活》里，他介绍了几种吃新鲜辣椒的方法，其中一种就是将新鲜红辣椒剁碎，装进坛里，放盐、鸡精、花椒搅匀，往里倒一斤（500克）生菜油或者调和油，密封窖制，约一个星期后，就可以用来当蘸料食用。其实，对于剁椒性质有所了解的人，不用亲口尝石先生的手艺，也能想象到那种香辣与劲爽。

制湖南剁椒，无须放花椒，选新鲜小米红椒或者湖南红椒，洗净控水，然后用干净的刀和菜板或者木盆剁碎，也可以凭自己的喜好加入生姜和大蒜一起剁，之后加入盐拌匀，然后放入泡菜坛内，洒些白酒，盖上盖密封，坛子口上的水槽里不但要加水，还得保持水不能干。如果是小家庭制作，可以洗净平常收集的罐头玻璃瓶，擦干水，将剁椒装进去，最后放入冰箱冷藏一个星期，即可食用。云南、贵州地区也有类似这种做法，叫“糟辣椒”。

剁辣椒是一件极辛苦的事情，特别是对辣椒过敏者，往往剁过之后，双手通红火辣，用冷水洗还好，如果放进热水，感觉如同被滚水烫过般刺痛。因此，特别喜欢吃剁椒又对辣椒过敏的人，可以戴上手套，或是选择剁辣椒专用的带柄剁刀（川东人称其为“擦刀”），在干净的大盆里放上大菜板或者直接在木盆里剁。

干辣椒与鲜辣椒虽说都有辣味，但是两者在口感上区别较大，干辣椒有烈性，而鲜辣椒有一种灵动鲜活的

刺激。自从湘菜日益盛行以来，鲜红辣椒的运用，很大程度使湘菜重新恢复了生命力。当然，剁椒用青椒亦可，特别喜辣者，可用黄灯笼辣椒作为原料，里面配上蒜蓉，吃起来相当过瘾。

剁椒的用途广泛，无论与哪种家常菜似乎都能搭调。说到剁椒鱼头，几乎无人不晓。由此延伸出来的一些剁椒蒸菜也不计其数，比如剁椒鸡翅、剁椒白菜。我爱做剁椒芋头，喜欢那种粉中带滑，又浸染着剁椒特有的香辣。

芋头去皮后表面有黏液，会导致一些人过敏，跟山药很相似。倘若将芋头先蒸至八成熟，然后再去皮就可以缓解，同时可以避免蒸制时间过长，导致辣椒软烂不成型。如果提前用油将剁椒炒过再蒸芋头，吃起来会有滑润之感。这点小小的改变，算不算锦上添花呢?!

所用料 Materials

- 芋头500克
- 自制剁椒4汤匙
- 盐适量
- 鸡粉1茶匙
- 食用油适量
- 香葱1根





8



7



这样做 Production Method

- 1 将芋头洗净，入蒸锅蒸八成熟。
- 2 将芋头去皮。（芋头不烫手即可去皮，我是上午蒸了下午才去的皮，所以颜色有些变深的迹象。）
- 3 把芋头不美的部分去掉，然后切成块。
- 4 炒锅烧热，锅热后放油，油热后将剁椒炒香后关火。
- 5 在芋头内加入剁椒、适量盐、鸡粉拌匀。
- 6 将芋头再次放入蒸锅内蒸10分钟至入味。
- 7 将香葱切成葱花。
- 8 把芋头装盘，撒上葱花，即可。



粉蒸土豆

作为蒸菜，土豆一般是充当垫底的配角，吃腻了顶层的荤菜，就用它来调节胃口，土豆吸收了肉类的油脂和香味，也变得很可口。红烧土豆、土豆丝、土豆片、土豆泥，似乎我们从未减少对土豆的热爱。偶尔，把土豆作为主角来打造一番，也可吃出一点新鲜意趣。粉蒸土豆，绵软中浸透着米粉的香味，唇齿间似乎缭绕着烟火的味道，格外温馨。