

夏志强/编著

舌尖上的四季菜

秋的菜



经济管理出版社
ECONOMY & MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE



舌尖上的四季菜



秋的菜

夏志强/编著



经济管理出版社
ECONOMY & MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

舌尖上的四季菜——秋的菜 / 夏志强编著. —北京: 经济管理出版社, 2013. 5
ISBN 978-7-5096-2435-7

I. ①舌… II. ①夏… III. ①中式菜肴—菜谱 IV. ①TS972.182

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第080479号

组稿编辑: 张 马

责任编辑: 张 马

责任印制: 黄 铄

责任校对: 超 凡

出版发行: 经济管理出版社

(北京市海淀区北蜂窝8号中雅大厦A座11层 100038)

网 址: www.E-mp.com.cn

电 话: (010) 51915602

印 刷: 北京鲁汇荣彩印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 787mm×1092mm/16

印 张: 12

字 数: 120千字

版 次: 2013年7月第1版 2013年7月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5096-2435-7

定 价: 28.00元

· 版权所有 翻印必究 ·

凡购本社图书, 如有印装错误, 由本社读者服务部负责调换。

联系地址: 北京阜外月坛北小街2号

电话: (010) 68022974 邮编: 100836

目 录



第一节 秋季最合时宜的家常菜谱

蟹黄豆腐·····	1	芹菜炒鸡蛋·····	11
凉拌油条黄瓜·····	1	糖蒜烧带鱼·····	12
凤梨油条沙拉·····	2	小炒无水白菜·····	12
经典红烧肉·····	2	生炒腊味糯米饭·····	13
蚝油鱼干焖茄子·····	3	香煎粢饭糕·····	13
煎蒸带鱼·····	4	藕断丝连·····	14
水煮酸菜鱼·····	4	炒地瓜梗·····	14
莲蓬扣肉·····	5	清炖仔鸽汤·····	15
山药烧鸭·····	6	家常海参·····	15
水煮鸭血·····	6	清蒸鲈鱼·····	16
香菇烧鸡·····	7	洋葱牛肉片·····	16
醋熘白菜·····	8	麻辣豆腐·····	17
孜然烤香菇·····	8	油炸大虾·····	17
开胃肉丸饭·····	9	红烧明太鱼·····	18
黑豆焖高原鸡·····	9	清蒸桂花鱼·····	18
沙锅白肉·····	10	鸡块炖甲鱼·····	19
茄汁萝卜丸子·····	10	酱焖比管鱼·····	19

西红柿炒双花·····	20	金黄咖喱蟹·····	36
番茄菜花·····	20	荷塘小炒·····	37
扒牛肉·····	21	鲜蘑烧明珠·····	37
虫草花浸乳鸽·····	21	酱猪蹄·····	38
奶酪焗虾·····	22	无油版红烧肉·····	38
干锅香辣啤酒鸡·····	22	秋葵炒虾仁·····	39
佛跳墙土鸡煲·····	23	盐酥虾·····	39
青蒜炒笋丝·····	23	馋嘴虾·····	40
羊奶酪拌菊苣·····	24	三色素开花·····	40
白灼仔鸡腿·····	24	枸杞蒸猪肝·····	41
清炒黄秋葵·····	25	肉丁炒蟹味菇·····	41
洋葱炒肉丝·····	25	油豆腐小炒肉·····	42
肉皮炒芹菜·····	26	泡菜回锅肉·····	42
叉烧鸡腿·····	27	蒸茄盒·····	43
秋葵腰花·····	27	香辣什锦菜·····	44
糟鸡·····	28	鲜虾蘑菇烧豆腐·····	44
百花鸡·····	28	菠菜拖叶子·····	45
鲍汁珍珠藕圆·····	29	油爆虾·····	46
炸脂盖·····	29	田园杂蔬·····	46
香辣鸡爪·····	30	三色糖醋萝卜·····	47
剁椒鸡丁毛豆子·····	30	倒笃蒸蛭子·····	47
酸辣北极虾·····	31	骨香手撕鸡·····	48
酸汤金针菇肥牛·····	31	芙蓉蒸红鲟·····	48
榛蘑杂焖五花肉·····	32	三鲜蛤蜊韭菜盒子·····	49
香辣酱香骨·····	33	孜然培根土豆夹·····	49
白萝卜煨牛腩·····	33	栗子冬菇焖鸡·····	50
青菜豆腐汤·····	34	免烤南瓜布丁·····	50
金秋爽辣吮指烤虾·····	34	香辣花仁鸡丁·····	51
凉拌黑豆苗海带丝·····	35	香菇烧栗子·····	51
腐乳卤茭白·····	35	葱花海蛎炒鸡蛋·····	52
香葱爆小虾·····	36	虾酱蒸烧肉·····	52

黑椒洋葱牛肉丝·····	53
苕蓝肉丝·····	53
蚝油腐乳翅·····	54
琥珀鸡蛋·····	54
杂粮蔓越莓·····	55
西芹枸杞炒百合·····	55
小鱼锅贴·····	56
蟹肉炒鸡蛋·····	56
洋葱烧鸡块·····	57
烤鸡肉丸子·····	57
酱爆螃蟹·····	58
花雕蒸醉蟹·····	58
香辣蟹·····	59
蛎黄杂菇煮冻豆腐·····	59
糖浆地瓜·····	60
香酥素鸡夹·····	60
青椒鱿鱼花·····	61
姜葱炒梭子蟹·····	61
干煸杏鲍菇·····	62
家熬小黄鱼·····	62
麻辣肉丁·····	63
扒鸡腿·····	63
香酥鸡腿·····	64
菊花青鱼·····	64
蟹黄菜心·····	65
锅贴鱼片·····	65
奶油花菜·····	66
肉片扁豆·····	66
红烧划水·····	67
口袋豆腐·····	67
油浸桂鱼·····	68

虾籽茭白·····	68
苕粉鸡杂煲·····	69
扣肉冬瓜·····	69
姜沫藕片·····	70
香辣素火腿·····	70
香肚片·····	71
麻花猪肚·····	71
潮州冻肉·····	72
香芹泡菜牛肉丝·····	72
蜜豆欧芹煎牛扒·····	73
金菇肥牛卷·····	73
香莓牛柳·····	74
沙茶牛肉串·····	74
油爆排骨·····	75
南瓜派·····	75
菌菇肉酱·····	76
蚝油姜葱炒鸡腿·····	76
老姜鸡·····	77
卤香鸡·····	77
东坡肉·····	78
慈姑烧肉·····	78
白肉血肠·····	79
山东酥肉·····	79
白字焖肉·····	80
白汁烤银鳕鱼·····	80
芒果椰浆清蒸银鳕鱼·····	81
清蒸花菇·····	82
清蒸丸子·····	82
山东丸子·····	83
泡菜鱼·····	84
酱酥鲫鱼·····	84

芽菜煸鲫鱼	85	土豆扣肉	101
老厨白菜	85	土豆鸡蛋沙拉	101
佛手白菜	86	鲫鱼煨白菜	102
牛肉萝卜白菜汤	86	金钩白菜	102
滑蛋牛肉	87	葱段生煎鸡片	103
豆腐扒牛肉	87	抓炒鸡条	103
甜辣豆腐	88	锅塌鸡片	104
油浸豆腐	88	彩椒炒豆渣	104
馅酿卤藕	89	酱梅肉	105
干锅茄子豆角	89	白菜蒸火腿	106
鲢鱼烧茄子	90	黑木耳炒白菜	106
蒜苗五花肉	90	东坡墨鱼	107
南腐肉	91	什锦锅巴	107
大蒜烧豇豆	91	拌墨鱼丝	108
芋泥猪肉饼	92	腊味泡菜	108
虾仁玉子豆腐	92	蘑菇蒸鸡	109
锅塌豆腐	93	五柳青鱼	109
辣炒茄丝	93	干烹仔鸡	110
葱伴侣酱烧茄	94	干烧鲫鱼	110
红焖豆角	94	炸八块	111
绿茶烤肉	95	油淋仔鸡	111
红烧蟹肉丸子	95	文思豆腐	112
蟹肉色拉	96	青蒜炒猪肝	112
豆苗煮蟹肉	96	贵妃鸡翅	113
珍珠肉圆	97	梨花豆腐汤	113
宝塔肉	97	烧鸡甲鱼	114
酱爆富贵五宝	98	青椒鳝丝	114
大碗花菜	99	泰香鸭松米	115
千层肉	99	蚂蚁上树	115
煎五花肉洋白菜	100	菊叶蛋汤	116
沙锅坛肉	100	沙锅鱼翅	116

三鲜沙锅鱼翅·····	117	罗汉菜心·····	132
芥菜咸蛋汤·····	117	玉树罗汉·····	133
牛肉鸡蛋汤·····	118	海米玉片烧油菜·····	133
香菇凤爪汤·····	118	生菜大虾·····	134
绿叶口蘑·····	119	煎大马哈鱼·····	134
瓜姜鱼丝·····	119	豉椒鲜墨鱼·····	135
炒鳊糊·····	120	鱼香鲜贝·····	135
大葱烧海参·····	120	姜葱爆田鸡·····	136
腊肉烧豌豆·····	121	蒜蓉蒸酿丝瓜·····	136
一口香豆腐·····	121	松炸菜花·····	137
罗江豆鸡·····	122	焖南瓜·····	137
酿豆腐·····	122	小瓜炒肉片·····	138
九转豆腐·····	123	海米葱烧菜花·····	138
面包虾仁·····	123	香炒冬瓜丁·····	139
辣子花螺片·····	124	木樨苗菜·····	139
双椒田螺·····	124	百合栗子猪手汤·····	140
花椒肉·····	125	蝴蝶海参·····	140
蜜汁黑椒牛蒡·····	125	咕噜鸡球·····	141
煎酿青椒·····	126	豆瓣福寿鱼·····	141
香煎尖椒·····	126	炖竹笙·····	142
虾皮拌尖椒·····	127	蚝油鲍鱼·····	142
松花蛋拌豆腐·····	127	冬菇扒茼蒿·····	143
油酥豆·····	128	黑椒芦笋牛排·····	143
炒焖黄豆·····	128	韭菜炒豆腐·····	144
酥炸豆腐排·····	129	香浓酱排骨·····	144
素炸羊尾·····	129	洋葱炒蟹·····	145
香煎黄鱼·····	130	金丝菠菜·····	145
炒豆腐脑·····	130	萝卜松·····	146
两炸豆腐·····	131	焖三文鱼头·····	146
八珍豆腐·····	131	醋烹武昌鱼·····	147
黄花菜炒金针菇·····	132	蛋白酿肉丸·····	147

鹿茸炖乌骨鸡·····	148
萝卜醋鱼·····	148
新三鲜·····	149

糖熘土豆丸子·····	149
炸香椿鱼儿·····	150

第二节 秋季常用营养汤

鸡肝韭黄汤·····	156
菠粉肉片汤·····	156
荠菜豆腐汤·····	156
酸辣汤·····	156
莼菜虾仁汤·····	157
银耳莲子汤·····	157
白菇汤·····	157
绿豆海带汤·····	158
鸡脚肉汤·····	158
菜骨汤·····	158

豆芽海带汤·····	158
猪芋汤·····	159
榨菜肉丝汤·····	159
薏米鸡肉汤·····	159
地胆肉汤·····	159
兔肉苦瓜汤·····	160
菠菜豆腐汤·····	160
莲鱼汤·····	160
乌鱼汤·····	160
菠菜土豆汤·····	161

第三节 食物的五色及四性五味

第四节 秋季的进补佳品菜

银耳百合粥·····	168
白果百合炒·····	168
枣米粥·····	169
百合红米粥·····	169
红枣养颜汤·····	169
红薯百合粥·····	170

薯炒黄瓜·····	170
枸杞银耳汤·····	171
枸杞爆河虾·····	171
生地连翘水·····	177
麦冬冰糖水·····	177
玄参甘草汁·····	177

生地黄芩汁·····	177	雪梨南杏瘦肉汤·····	180
芝麻粥·····	177	菜干鸭肾蜜枣汤·····	180
百合梨汤·····	178	松子粥·····	180
蜂蜜萝卜汁·····	178	太子参百合瘦肉汤·····	180
竹叶石膏粥·····	178	南杏猪肺汤·····	180
芡实莲藕羹·····	178	沙参玉竹老鸭汤·····	181
双银汤·····	178	莲子百合煲瘦肉·····	181
杏仁炖雪梨·····	179	冰糖银耳羹·····	181
雪梨白藕汁·····	179	柿饼润肤方·····	182
白蜜萝卜汁·····	179	参姜蜂蜜茶·····	182
贝母冰糖汁·····	179	番茄饮·····	182
银耳炖冰糖·····	179	香菇炒樱桃·····	182
鸭梨粥·····	179		

第一节 秋季最合时宜的家常菜谱



小技巧

1. 煮螃蟹时要冷水下锅，否则蟹脚易脱落。
2. 豆腐焯水时要养在热水中，不易起孔。

3. 炒锅上火烧热，放入油烧至六成熟时，将葱姜投入油中略煸，倒入蟹黄蟹肉，加入绍酒炒拌变香，再倒入鸡汤，放入焯水后的豆腐烧沸，用水淀粉勾芡，淋上少量油，出锅装汤碗，撒上胡椒粉即成。

蟹黄豆腐

【材料】

活螃蟹2只(400克)，嫩豆腐2块(500克)，绍酒10克，精盐3克，味精1克，鸡汤300克，葱5克，生姜3克，水淀粉15克，胡椒粉0.5克，精制菜油50克。

【做法】

1. 将活螃蟹用刷子洗净放入锅内，加冷水煮沸至成熟，捞出凉透，剔出蟹肉蟹黄，放入盛器中。
2. 豆腐用刀切成1.5厘米的小方丁，用水煮沸离火，养在热水中，葱姜洗净分别斩成细沫。

凉拌油条黄瓜

【材料】

油条1根，黄瓜1根，香菜1小把，辣椒油，醋，生抽，盐，香油，鸡精。

【做法】

1. 黄瓜洗净，用刀拍扁，切成块。
2. 香菜掐去黄叶，去根，洗净，切段。
3. 油条放入微波炉，高火3分钟，令油条变得酥脆，切成块。
4. 把黄瓜块、油条块和香菜段都放入大碗中，加入生抽、醋、辣椒油、盐、鸡精和香油，拌匀即可。





温馨提示

1. 鸡肉可以换成猪肉、虾肉等，虾肉的口感最好，但切记无论是鸡肉、猪肉、虾肉，都要搅打到粘性增加呈胶状最佳。
2. 菠萝吃多了会上火，用盐水浸泡一会儿可以减少菠萝的热毒，并且可以使菠萝更加香甜。
3. 炸油条段的时候用100度左右的油温慢慢浸熟即可，可以复炸一次，这样油条可以更酥脆。
4. 炸好的油条段要用吸油纸吸干多余油量，减少热量吸入更健康。
5. 直接用沙拉酱做沙拉会很腻，可以适当加些酸奶、炼乳、柠檬汁，按自己的口味进行比例增减，也可以加些牛奶使之更爽滑。
6. 上桌的时候再淋上沙拉酱，装饰糖画龙点睛，如果没有装饰糖也可以撒些花生碎，口感更有层次。

凤梨油条沙拉

【材料】

净鸡肉100克，地菠萝（凤梨）1个，油条1根，马蹄（荸荠）5个，五彩装饰糖少许。

调料A：盐2克，生抽3克，海鲜酱3克，料酒5克，姜葱沫少许，淀粉适量。

调料B：沙拉酱30克，酸奶20克，炼乳10克。

【做法】

1. 准备好食材。鸡肉剁碎，加入调料A搅拌均匀，用筷子顺同一个方向搅打，打到粘性增加。
2. 马蹄去皮洗净，切成细丁，混入鸡肉中，拌匀备用。
3. 菠萝去皮，去硬痂，切成小块，用纯净水浸泡，加入少许盐一同浸泡，可以中和菠萝的热毒。
4. 取一个小碗，把沙拉酱、酸奶、炼乳倒入碗内，搅拌成流水状，放置冰箱储存。
5. 油条分开成两根，再分别切成2厘米长的段。
6. 把鸡肉马蹄酿入油条中，抹平，用干淀粉封口，再放入100度油温中炸透。炸透的油条用吸油纸吸干多余油分。
7. 把菠萝从水中捞出沥干，放入盘中，加入炸好的油条段，淋上调好的沙拉酱，拌匀。
8. 在表面撒上五彩装饰糖即可。



经典红烧肉

【材料】

带皮五花肉，葱，姜，食盐，食用油，甜面酱，白糖，料酒，老抽，鲜花椒，大茴，草果，豆蔻，桂皮，香叶，丁香，白芷，香沙。



蚝油鱼干焖茄子

【材料】

银鱼干 10 克，长茄子 2 根，蚝油 20 克，蒜蓉 10 克，姜沫 10 克，葱沫 10 克，盐 2 克，油 10 克，生抽 5 克，桂花汁 10 克。

【做法】

1. 炒锅烧热，倒油，把银鱼倒入锅内，小火煎香备用。
2. 茄子对半切开，用刀左右 45 度切成一个桃心形，在茄子表面抹上盐。
3. 沙锅，底部擦上一层薄油，把切好的茄子码放入锅内。盖上锅盖，开小火慢慢焖烧 3 分钟。
4. 茄子在锅中焖热的时间，就着刚才炒锅

温馨提示

1. 茄子切桃心形纯属造型，当然也比较容易熟，也可以将茄子切成蓑衣茄，更容易入味，并且也好看。
2. 银鱼干也可以换成小虾米，或者换成鲜虾仁，假如换成咸鱼，就是很下饭的咸鱼茄子煲了。
3. 蚝油主要是为海味调味而成，咸鲜，所以需要少许清水调和味道。
4. 喜欢吃辣的，也可以切些辣椒圈一起焖烧。

中的底油，下蒜蓉、姜沫炒出香气，把切出来的小茄丁也一起扔进锅里炒香，蚝油、生抽、桂花口急汁与清水混合，倒入锅内炒成一碗蒜香味酱汁。

5. 打开锅，茄子已经变软了，倒入炒好的酱汁，上面铺上煎好的银鱼干，再加盖焖烧 2 分钟，出锅前撒上葱花即可。

【做法】

1. 精品五花肉适量。葱姜备用。鲜花椒适量。准备做卤汤的各种香料。
2. 五花肉洗净放在锅里，加入葱姜和料酒，放在火上，煮 15 ~ 20 分钟，中途会有浮沫飘出，可以打开锅盖去掉。
3. 煮好的肉捞出晾凉备用。
4. 将晾凉的五花肉切成大块备用。
5. 炒锅放入食用油，加入白糖炒糖汁。糖炒化后就可以了，注意不要炒的太老，影响口感。
6. 下入切好的五花肉块翻炒，让五花肉均匀粘上糖汁上色。
7. 等上糖色后，可以加少许老抽翻炒，使颜色更红艳。
8. 加入葱姜翻炒，根据需要加入食盐，最后放入一些甜面酱。
9. 香料放入清水里洗去灰尘。
10. 锅内加入清水，放入喜好的香料。
11. 将炒锅内的食材移到电压力煲中，没有压力煲的，可以直接在火上煮，煮到肉烂为止。



温馨提示

1. 不是绝对无油，因为带鱼如果不用油炸会腥，可是油炸又腻，所以带鱼油炸后，可通过大火蒸制去油解腻。
2. 为了防止油炸带鱼吸油，带鱼要提前裹一层鸡蛋液，以减少带鱼本身吸油。



温馨提示

做好酸菜鱼，首选四川老酸菜。用做酸菜鱼的酸菜，学名笋壳青菜，属十字花科两年生叶用芥菜，四川产的芥菜，叶梗肥厚，菜帮子特别厚实，腌制出的味道与别地酸菜的味道是不太相同的，前期会比较苦涩，烹饪之前“炒制”的环节不可少，炒一炒可以将其特有的香味激发出来，口感尤为爽脆。

煎蒸带鱼

【材料】

带鱼中段 650 克，香菜 10 克，葱、姜、干辣椒各 5 克，蛋黄 1 个，面粉 80 克，盐 5 克，鸡精 2 克，蒸鱼豉油 10 克，胡椒粉 2 克，料酒 5 克。

【做法】

1. 带鱼两面每隔 1 厘米打上花刀，加入盐、料酒、胡椒粉腌制 20 分钟。
2. 1 个鸡蛋黄、80 克面粉搅匀，裹匀带鱼，煎制金黄后，码盘备用。
3. 带鱼码盘，撒上葱丝、姜丝、辣椒丝，浇上蒸鱼豉油，蒸锅上汽后，大火蒸制 3 分钟即可。

水煮酸菜鱼

【材料】

草鱼 1 条，酸菜 1 袋（酸菜鱼专用），生姜，蒜瓣，大葱，香葱，香菜，花椒粒，干红椒段，鸡蛋 1 只，醪糟汁，料酒，胡椒粉，糖，盐。

【做法】

1. 草鱼斩杀清洗干净，将整鱼分解：将草鱼厚身部分的鱼肉，斜刀片成大片（不要太薄，0.5 厘米左右厚度为好）。
2. 剔出鱼头、鱼尾及鱼排等作为制汤材料。生姜洗净切片，大葱斜切成段，蒜瓣去皮，香菜及小葱洗净切段备用。
3. 将鱼肉片及鱼头、鱼尾等制汤材料，加入部分姜片、料酒、鸡蛋、胡椒粉稍微抓腌均匀，淋 1 小勺油稍加搅匀静置约 10 分钟备用。
4. 炒锅烧热注油，将花椒、干红椒段中小火炸香捞出，控油备用。



【材料】

五花肉 500 克，梅干菜 100 克，莲子 50 克，姜，葱，蒜，老抽 1 匙，生抽 1 匙，料酒 1 匙，白糖，冰糖 3 个，八角 1 个，香叶 1 片。

温馨提示

1. 做扣肉的五花肉不宜太肥，也不宜太瘦，肥瘦相间，而且膘厚要恰到好处。
2. 炸的时候一定要擦干水分，否则油会溅得很厉害，小心会烫伤，可以盖上锅盖避免溅油。
3. 如果肉片过厚卷不住莲子，可以插一根牙签帮忙固定，吃时取出。或者直接将肉片铺在碗中做成梅干菜扣肉。

莲蓬扣肉

【做法】

1. 梅干菜和莲子用水泡发备用，五花肉放入水中加八角、香叶、姜煮约 15 分钟，约七分熟。
2. 将五花肉捞出后浸入凉水中，擦干水分刷上一层蜂蜜。
3. 锅里油烧至八成热，将肉皮向下放入油锅中炸至肉皮起泡。
4. 将肉切成 5 毫米左右的肉片。
5. 将切好的肉片拌上老抽、生抽、料酒，腌 2 分钟。
6. 将莲子用肉片裹起来。
7. 肉皮面朝下摆放在碗中。
8. 锅内热油放姜、蒜、干红辣椒爆香，将沥干水分的梅干菜放入炒香，加入少量白糖、生抽调味。
9. 再将炒香的梅干菜，铺在肉卷表面，压紧实。
10. 将碗放入蒸锅中，中火蒸 60 分钟左右即可。

5. 下姜片、蒜粒煸香，将酸菜倒入锅中一同煸炒至香味溢出，加入适量清水，加入醪糟汁煮开锅。
6. 将鱼头、鱼尾等制汤材料倒入锅中熬煮出香味，试下味，酌情添加糖、盐（酸菜有盐味酌情加盐），将腌制鱼片倒入锅中，旺火汆烫至变色断生，起锅，连汤带鱼片倒入保温沙锅内。
7. 将炸香的花椒粒、干红椒段铺在鱼片上，撒上切段的葱花、香菜，烧滚 1 大勺油浇淋其上，香喷喷的酸菜鱼便可上桌了。



温馨提示

这道菜既是秋季养生菜，又是香喷喷味道十足的下饭菜。秋季经常吃有润燥、补气、养肺、强身的功效。

山药烧鸭

【材料】

山药1根，鸭腿两个，啤酒1听，雪梨1个，大枣，枸杞，葱几根打成结，干辣椒两个，八角两枚，姜1小块，酱油1大勺。

【做法】

1. 把鸭腿斩成块备用。
2. 鸭腿凉水下锅焯水。
3. 水开之后用大火煮几分钟，煮出血沫，然后把鸭肉捞出。
4. 捞出之后在水龙头底下冲洗干净，经冷水激过，鸭肉也会更紧实。
5. 炒锅放油，下干辣椒、葱、姜、八角爆香，放这些一是提香，二是为了中和一下鸭肉的寒凉。
6. 配料爆香之后烹入酱油，酱油这时候放入，高温可以充分地激发酱油的酱香味。
7. 放入鸭肉翻炒上色。
8. 鸭肉上色之后加入啤酒，有了啤酒的加入，鸭肉不但味道更香更嫩，而且营养更丰富，倒入啤酒之后盖上盖子转小火炖20分钟。
9. 鸭肉煮的过程，我们开始准备配菜，首先要山药去皮，切滚刀块后泡到水里，这样一是防止山药氧化变黑，二是可以让山药口感更好。
10. 鸭肉烧到六分熟了，下山药、大枣、枸杞子，翻炒一下盖盖继续煮。
11. 接下来准备的是雪梨，雪梨去皮，切滚刀块。这种梨水分足，甜分大，而且脆脆的，加在菜里不但增甜口感，而且润肺补液的效果特别好。
12. 鸭肉出锅前加入雪梨。
13. 加入适量盐调味，翻炒均匀后出锅。



水煮鸭血

【材料】

鸭血1盒，芹菜半颗，葱，蒜，火锅底料，花椒，干辣椒，盐，鸡精。

【做法】

1. 芹菜和鸭血备好，芹菜洗净斜切成段，鸭血也切成合适的大小。
2. 葱蒜切碎，油锅先用葱白炒香，然后放入芹菜炒至半熟，加一点点盐调味。



香菇烧鸡

【材料】

土鸡半只，干香菇，墨鱼1只，香葱，老姜，蒜，冰糖，老抽，料酒，盐。

【做法】

1. 干香菇、墨鱼温水泡发。用手将香菇里的水分挤出，再连同泡香菇的水，用网筛过滤掉残渣之后，放火上烧干。
2. 土鸡洗净切块。墨鱼泡好后，撕去表面黑膜，去掉内脏，切片备用。
3. 锅烧热后，倒入油烧到七成热，下鸡块煸炒，一直炒到血水挥发完，鸡肉表面呈焦糖色后捞出备用。
4. 再倒适量油入炒锅，烧热。
5. 加入冰糖，调小火，不断搅拌。
6. 待糖液由翻大泡变成翻小泡，直至小泡也慢慢消失，糖液变成深红色时，即成糖色。

温馨提示

1. 泡香菇的水含有部分香菇的营养，并且也有香菇的鲜味在里面，过滤掉残渣后，与鸡肉一同烧制，会更鲜美，所以不建议倒掉香菇水。
2. 用手挤掉香菇里的水分，是为了让香菇在烧制的时候，能够充分吸收汤汁的精华。
3. 炒糖色时，火要调小，避免烧糊。
4. 加水烧的时候，最好一次性加足量，避免中途添水，如果水分烧干了，需要添水，也最好是添开水。如果加冷水，鸡肉会收紧，就不容易烧软了。
7. 将煸炒后的鸡块放入，快速翻炒，让糖色均匀地裹在鸡块上。
8. 放老抽、料酒、葱结、姜片、蒜块翻炒1分钟。
9. 放入香菇与墨鱼，再倒入烧开的香菇水，以没过鸡肉为宜，如果香菇水不够，则需要加入开水。
10. 大火烧开后，撇掉浮沫后，盖上盖，小火焖烧至鸡肉软烂后，调入盐炒匀，最后大火稍稍收下汁即可。

温馨提示

1. 如果担心有异味，可以在鸭血入锅之前先用沸水焯烫一下，就可以确保鸭血无异味了。
2. 鸭血其实挺容易入味的，只要用小火保持它在汤中咕嘟5~10分钟，就可以达到鲜美入味的效果。
3. 用热的花椒辣油泼到葱蒜上，味道确实会特别香。可以将泼油量减少到最小，这样既可以保证口味，又不会太影响健康。

3. 炒好的芹菜清脆碧绿，放在容器的底部备用。然后再次热油锅，炒香火锅底料和葱蒜，待火锅底料炒化了之后加入一大碗水烧干。
4. 烧开的水中调入一点点盐和鸡精调味，然后放入鸭血大火煮开，小火慢慢咕嘟一下，这样鸭血就特别入味了。咕嘟的时间也不必太久，5~10分钟足够了。把鸭血还有汤汁全部都倒入铺了芹菜的容器中。
5. 在鸭血表面放上葱和蒜沫，热一点花椒辣油，趁热往葱蒜上一泼，滋滋啦啦的响声还没消退，扑鼻的香味就出来了，赶快端上桌享用吧。