



私房 下饭菜

偷师厨艺、烹饪技巧，

80道饭馆名菜全解密

食尚小米 著



群言出版社
Qunyan Press

私房

偷师厨艺、烹饪技巧，

食尚小米 著

80道饭馆名菜全解密
下饭菜



群言出版社
Qunyan Press


图书在版编目 (CIP) 数据

私房下饭菜 / 食尚小米著. —北京 : 群言出版社, 2013.7
ISBN 978-7-80256-457-2

I. ①私… II. ①食… III. ①菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第138466号

责任编辑	朱前前
装帧设计	尚世视觉
出版发行	群言出版社(Qunyan Press)
地 址	北京市东城区东厂胡同北巷1号
邮政编码	100006
网 站	www.qypublish.com
电子信箱	qunyancbs@126.com
总 编 办	010-65265404 65138815
编 辑 部	010-65276609 65262436
发 行 部	010-65263345 65220236
经 销	全国新华书店
读者服务	010-65220236 65265404 65263345
法律顾问	北京市国联律师事务所
印 刷	小森印刷 (北京) 有限公司
版 次	2013年8月第1版 2013年8月第1次印刷
开 本	720×960 1/16
印 张	11.5
字 数	160千字
书 号	ISBN 978-7-80256-457-2
定 价	36.00元

 [版权所有，侵权必究]

目录

热菜

餐餐有鱼

- | | |
|----------|-------------|
| 002 酸菜鱼 | 015 酱熬鲫鱼 |
| 005 水煮鱼 | 017 豉椒鳊鱼 |
| 006 烧平鱼 | 018 红烧武昌鱼 |
| 009 干烧鲤鱼 | 021 红烧蒜仔鲩鱼 |
| 011 红烧带鱼 | 023 孔雀开屏剁椒鱼 |
| 012 清蒸鲈鱼 | |

实惠名品

- | | |
|----------|-----------|
| 024 三杯鸡 | 035 酱猪蹄子 |
| 026 烤羊腿 | 036 杭椒牛柳 |
| 029 烤鸡翅 | 038 糖醋排骨 |
| 031 辣烤鸡胗 | 041 荷香蒸排骨 |
| 032 焦溜丸子 | 042 红烧狮子头 |

043 麻辣小龙虾

047 竹笋烧排骨

048 木耳溜肥肠

051 香酥烤羊腿

052 重庆辣子鸡

055 香辣啤酒鸭

056 铁板黑椒牛肉粒

058 黑椒芦笋牛扒

061 奥尔良烤鸡翅

下饭利器

063 红烧肉

065 木须肉

066 鱼香茄子

068 麻婆豆腐

071 酸辣土豆丝

072 西红柿炖牛腩

经典小炒

075 清炒红菜苔

077 金钩烧冬瓜

079 榄菜肉末四季豆

080 豆豉鲮鱼油麦菜

083 椒丝腐乳空心菜

鲜味十足

084 果仁玉米

087 鼎湖上素

089 蒜蓉粉丝蒸丝瓜

090 上汤娃娃菜

093 山药苦瓜

094 清炒四角豆

凉菜

素凉菜

099 皮蛋豆腐

100 蓑衣黄瓜

103 蓝莓山药

104 麻香穿心莲

107 豆干海带丝

108 蜜酱酿杨梅

111 蓑衣樱桃小萝卜

112 老醋花生拌苦菊

115 杏仁黑芝麻油麦菜

荤凉菜

116 酱牛肉

119 肉皮冻

120 虎皮凤爪

123 老醋蜆头

124 麻辣腰片

127 无油口水鸡

128 柠香白斩鸡

131 家常卤鸡脖子

132 片片如意羊肉羔

135 胡萝卜芝麻牛蒡

主食

139 葱油饼

140 三鲜饺子

143 雪菜鲜肉包

144 卤肉饭

147 新疆手抓饭

148 螃蟹辣白菜炒年糕

羹汤

153 酸辣汤

155 三红汤

156 冬阴功汤

159 西湖牛肉羹

161 棒骨萝卜汤

163 白蘑菇排骨汤

164 酸菜大骨头汤

167 木耳海参猪肚汤

169 丝瓜文蛤豆腐汤

171 石锅三文鱼豆腐汤

172 当归牛尾番茄汤

热菜



酸菜鱼

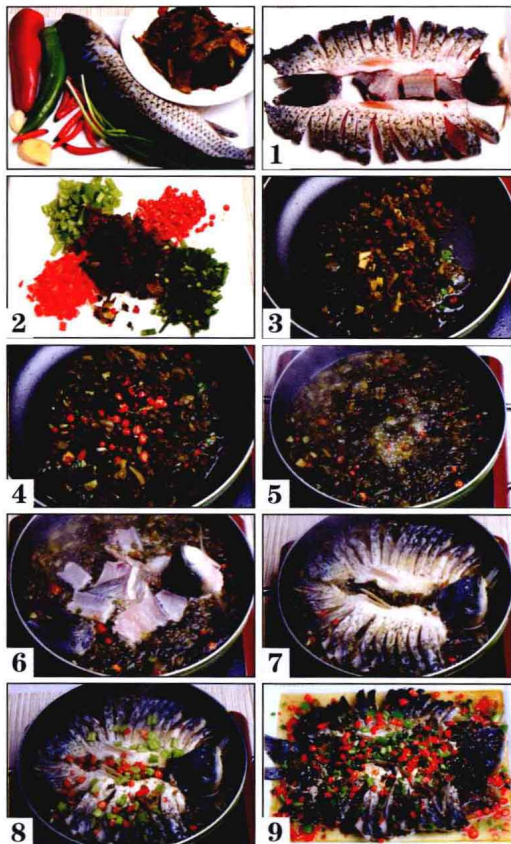


用料

草鱼、酸菜（专门做酸菜鱼的调料，不是平时炒的酸菜）、
红绿尖椒、小红椒、香葱、蒜、姜、盐、糖、绍酒、胡椒粉

做法

- 1 将鱼洗净，剪成段，用盐、胡椒粉、绍酒腌渍。
- 2 酸菜切成末，红绿尖椒切成小丁，小红椒切圈，香葱切末。
- 3 锅内做油，倒入葱花煸香，酸菜煸炒。
- 4 炒出香味放入小米椒，如果不是特别能吃辣的就少放或不放。
- 5 倒入清水，水可以多一些，也可以放入汤，大火煮开。
- 6 放入鱼头鱼骨等同煮，让汤变浓。
- 7 把鱼整齐地码放在酸菜锅内，加入绍酒。
- 8 改小火加少许白糖提味，汤汁浓稠后放入红绿尖椒丁，淋少许麻油即可出锅。
- 9 慢慢按原型装于盘中，撒上香葱和剩余的小米椒圈，最后撒熟芝麻淋少许热油。



小米贴士

- 1 酸菜鱼适宜用刺少柔嫩的淡水鱼做，如草鱼、花鲢、黑鱼、梭罗非鱼等，这样口感更好。
- 2 如果不会加工鱼，在买鱼的时候可让鱼贩直接加工成酸菜鱼片。
- 3 做这道菜的时候，爱喝汤的可以多加水，干净卫生，鲜味十足。

食材那些事

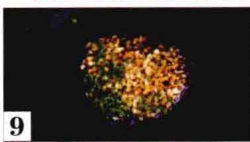
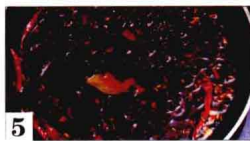
草鱼肉质细嫩，个体大，肌间刺少，做出的酸菜鱼汤鲜味美。草鱼还含有丰富的不饱和脂肪酸，对血液循环有利，是心血管病人的良好食材。另外，草鱼含有丰富的硒元素，经常食用有养颜抗衰老的功效，而且对肿瘤也有一定的防治作用。

用料

草鱼、鸡蛋、色拉油、高汤、盐、胡椒面、绍酒、姜、蒜瓣、小葱节、花椒、干辣椒、李锦记辣椒酱、淀粉、小茴香、八角、豆蔻、山奈、香叶、桂皮

做法

- 1 将草鱼去鳞、去鳃、去内脏后洗净，用刀取下两扇鱼肉，把鱼头、排钱骨制成块，将鱼肉斜刀片成薄片。窍门是第一刀不切断，第二刀切断，又叫蝴蝶片。
- 2 加入精盐、料酒、鸡蛋清、水淀粉清拌匀，使鱼片均匀地裹上一层蛋浆，再淋少许油防鱼肉干燥。
- 3 将葱、姜、蒜切细末备用。
- 4 制作老油：将锅做热放少许油，小火煸香小茴香、八角、豆蔻、山奈、香叶、桂皮、干辣椒等香料，然后放入辣椒酱。
- 5 用小火煸出红油和香味再关火。
- 6 用细眼筛子滤出香料和辣酱残渣（这些可以留着卤东西，不要扔掉）。
- 7 这就是大名鼎鼎的老油。
- 8 利用锅里的残留底油将黄豆芽煸炒出少许水分，至八成熟捞出放在大碗底部待用。
- 9 另取一锅，煸香葱、姜、蒜末。
- 10 将鱼头和鱼骨放入煸炒至金黄边。
- 11 倒入开水，鱼汤很快就变白了，撇去浮沫，待鱼汤奶白滚开时，加入胡椒粉、绍酒、盐调味，关小火放入腌渍好的鱼片。这时就可关火，看鱼片慢慢成熟变白。
- 12 鱼汤、鱼片等一起轻轻倒入提前铺好黄豆芽的大碗中。如果鱼汤较多，可单盛出来自己喝。
- 13 老油慢火将干辣椒、花椒炸出香味。
- 14 将老油、花椒、辣椒全部倒在水煮鱼上，最后撒香葱末或熟芝麻即可。



做完鱼后锅底会残留鱼腥味，这时候将锅洗净干烧热后，放上一点儿茶叶炒至冒烟，茶香可以祛除鱼腥味。

 小米贴士

水煮鱼



烧平鱼

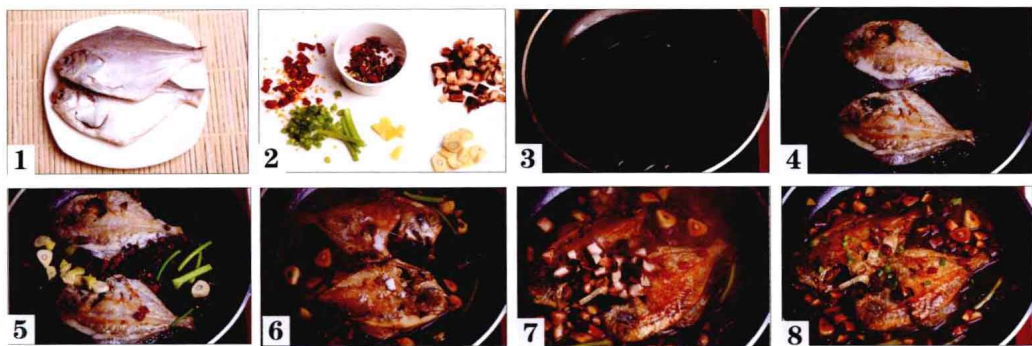


用料

平鱼、香菇、葱、姜、蒜、香菇、花椒、大料、红尖椒、小茴香、酱油、醋、绍酒、香油、盐、白糖、胡椒粉

做法

- 1 平鱼洗净去腮去鳍，用厨房纸吸干表面水分，鱼身上抹盐，以防粘锅和油溅。
- 2 鲜菇切成小丁，蒜、姜切片，香葱部分切末、部分切段，红尖椒剪成小段，八角掰成块。
- 3 平底锅先烧热，再放油。
- 4 油热后放入平鱼，不要急于翻动，转小火慢煎，至底面的鱼四周变黄再翻面。
- 5 鱼两面金黄后放入葱、姜、蒜、香菇、花椒、大料、红尖椒、小茴香等调料。
- 6 放醋，放入开水后转大火，锅开后加料酒、酱油、盐、糖、胡椒粉调味。
- 7 放入香菇粒继续炖，大火炖至汤汁浓稠即可。
- 8 放入葱末，淋少许香油出锅即可。



食材那些事

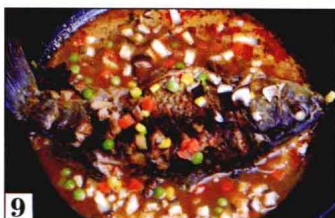
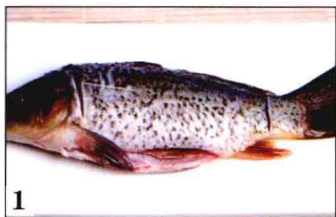
平鱼，学名鲷，是一种身体扁平的海鱼，因其刺少肉鲜嫩，深受人们喜爱，主妇们也很乐意收拾。平鱼具有海洋鱼的营养特点：富含高蛋白、不饱和脂肪酸和多种微量元素，有降低胆固醇的功效，对高血脂、高胆固醇的人来说是一种不错的鱼类食品；含有的微量元素硒和镁，对冠状动脉硬化等心血管疾病有预防作用，并能延缓机体衰老，预防癌症的发生。

用料

鲤鱼、五花肉、红椒、鲜香菇、冬笋、玉米、胡萝卜蔬菜粒、醋、酱油、大蒜、姜、葱、青蒜、花椒、八角、盐、胡椒粉、料酒、白糖、豆瓣酱

做法

- 1 鲤鱼初加工后洗净，在鱼背、颈部和尾部各切一刀，略微拍一拍，从颈部取出腥线。
- 2 将鲤鱼两面各划数刀，以盐、胡椒粉、料酒腌渍入味。
- 3 红椒、五花肉、香菇、冬笋切丁，香葱、蒜切末，姜切片，郫县豆瓣酱剁碎。
- 4 锅烧热放油，待油温五成热后将鲤鱼沥净水分放入，不要着急翻面，煎至两面金黄后捞出控油。
- 5 做锅烧热后放少许油，煸香葱、姜、蒜，再放入花椒、大料、肉丁煸炒。
- 6 出香味后，倒入郫县辣椒酱煸炒出红油和香味。
- 7 倒入冬笋丁略微翻炒，放入煎好的鲤鱼。
- 8 加入料酒、醋、酱油，倒入开水炖，锅开后转小火加入白糖、盐调味，不断用勺子往鱼身上淋汁。
- 9 改小火炖10分钟，翻面再烧10分钟，撒入蔬菜粒改大火收汁。
- 10 为保持鱼身完整鲜嫩，可先捞出鱼放入盘中。锅里的汁可大火收干，也可用水淀粉勾芡收汁，浇在炖好的鱼上，撒青蒜末即可。



干烧鲤鱼



用料

带鱼、葱、姜、蒜、八角、花椒、小茴香、盐、胡椒粉、绍酒、白糖、酱油、醋、红辣椒丝

做法

- 1 带鱼洗净后用花椒、盐、绍酒腌渍半天，控干水分后用钢丝球去掉白色的膜，这是去腥的关键。
- 2 烧锅热油，六成热后放入带鱼，先别着急翻面，炸至两面金黄后捞出待用。
- 3 锅内重新做油煸香葱、姜、蒜，投入花椒、大料、小茴香。
- 4 出香味后将控干油的炸好带鱼段倒入锅中，加入醋，加绍酒、酱油和隐约没过带鱼的水。
- 5 加盐、胡椒粉、白糖调味，大火烧开后转小火。
- 6 炖10分钟后，大火收汁装盘，放一点干红椒丝即可。

小米贴士

- 1 炸带鱼一定要锅烧热再放油，油烧至六成热后再下带鱼。
- 2 不要放淀粉，否则烧的时候容易脱下来一层面衣。
- 3 油温要高，这样炸出的带鱼才会外焦里嫩，出锅时也一样，高温不易存油。
- 4 最好选择国产带鱼，肉质细腻好吃。
- 5 烧带鱼的时候放入绍酒和醋，这样去腥效果最好。
- 6 为节约时间，可提前将醋、酱油、盐、白糖等调味料放入同一碗中，到时一起倒入锅中。

