

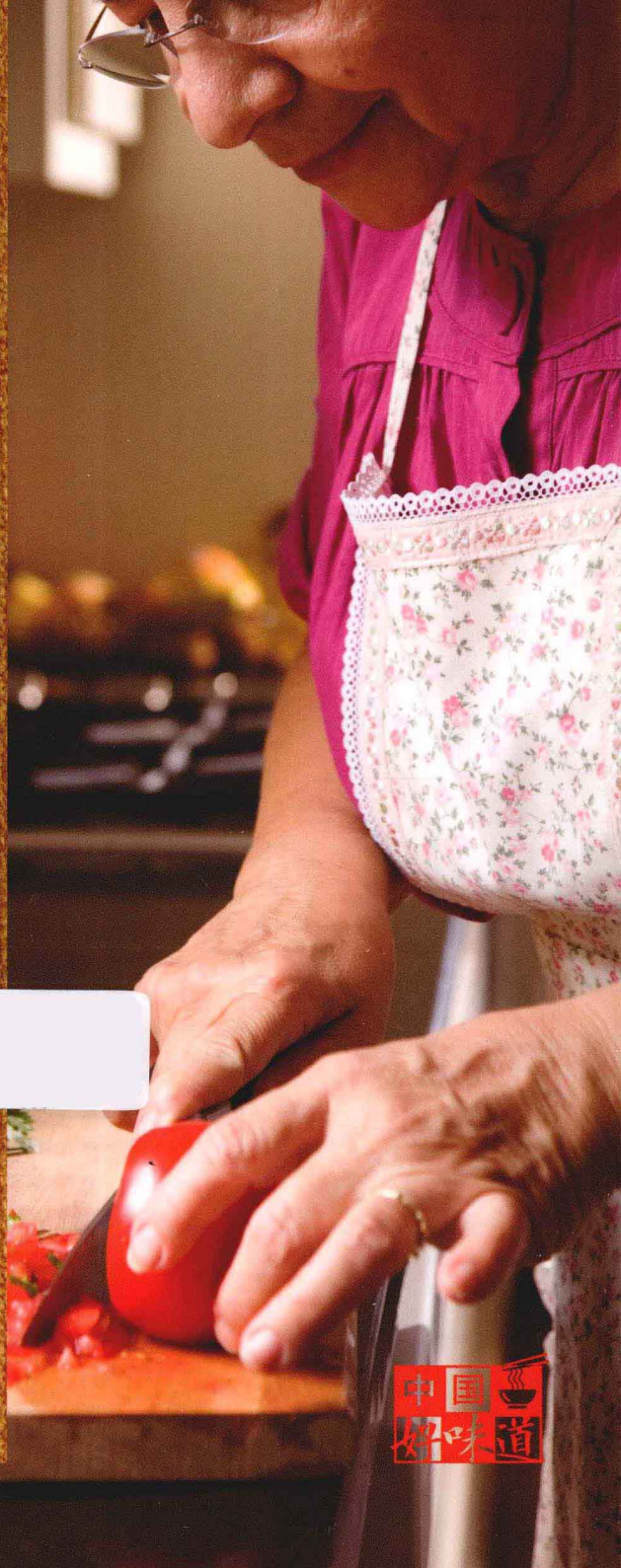
外婆 做菜 为啥好吃

家常菜秘诀一点通

外婆说，这样做才好吃！
家传食谱&灶台上的料理智慧

瑞雅
编著

没有官府菜的奢华、市肆菜的精美，有的是简便的制作方法、奇思妙想的烹调妙招、独特的风味，以及暖暖深情的家乡味道



中国
好味道

上海科学普及出版社



外婆 做菜 为啥好吃

家常菜秘诀一点通



瑞雅 编著

上海科学普及出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

外婆做菜为啥好吃：家常菜秘诀一点通 / 瑞雅编著.

-- 上海：上海科学普及出版社，2014.1

（中国好味道）

ISBN 978-7-5427-5985-6

I. ①外… II. ①瑞… III. ①家常菜肴—菜谱 IV.

①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字（2013）第289708号

责任编辑 张怡纳

外婆做菜为啥好吃：家常菜秘诀一点通

瑞 雅 编著

上海科学普及出版社出版发行

（上海中山北路832号 邮政编码 200070）

<http://www.pspsh.com>

各地新华书店经销 北京外文印务有限公司

开本 635 × 965 1/12 印张 20 字数 220千字

2014年1月第1版 2014年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5427-5985-6 定价：29.80元

本书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换 010-62967135

Chapter 1

蔬菜篇



目录

妙招 001

如何保持新鲜
蔬菜色泽漂亮?

- 2 生拌茼蒿
- 2 辣香油麦菜
- 3 核桃蚝油生菜
- 3 滑子蘑烧小白菜
- 3 香菇扒油菜

妙招 002

如何减少蔬菜中
维生素的损失?

- 4 虾油冬瓜卷
- 4 咸香娃娃菜
- 5 清爽莴苣丝
- 5 凉拌黄瓜条
- 5 虾皮烧杭椒

妙招 003

如何防止烹调时
蔬菜出水过多?

- 6 虾仁黄瓜炒鸡丁
- 6 三丁炒茄子
- 7 甜蜜冬瓜条
- 7 清新黄瓜片
- 7 姜汁拌菠菜

妙招 004

如何消除白萝卜的
辛辣味?

- 8 小炒三丁
- 8 干煸萝卜丝
- 9 白萝卜炖蜂蜜
- 9 腐乳萝卜煲牛杂
- 9 酸甜水晶萝卜

妙招 005

菜花如何炒才不失
清爽脆嫩的口感?

- 10 菜花拌胡萝卜
- 10 西红柿烧菜花
- 11 咖喱菜花
- 11 奶油烧菜花
- 11 腊味菜花

妙招 006

如何轻松炒出清爽
美味的大白菜?

- 12 白菜烧丸子
- 12 南瓜木耳白菜卷
- 13 凉拌白菜心
- 13 酸辣大白菜
- 13 干煸大白菜



妙招
007

**如何烹调出甘甜
可口的圆白菜？**

- 14 木耳圆白菜
- 14 培根圆白菜
- 15 香辣圆白菜
- 15 手撕圆白菜
- 15 辣渍圆白菜

妙招
011

**芹菜怎样炒才能
快速熟软？**

- 22 芹菜炒熏干
- 22 芹菜牛肉末
- 23 西芹炒杏仁
- 23 香拌芹菜
- 23 芹菜炒虾米

妙招
015

**怎样炒出色泽漂亮、
口感清脆的土豆丝？**

- 30 泰式酸辣土豆丝
- 30 土豆炒肉丝
- 31 干煸土豆丝
- 31 爽口土豆丝
- 31 树椒炒土豆丝

妙招
008

**如何保持韭菜的
清爽韭香味？**

- 16 萝卜木耳炒韭菜
- 16 韭菜炒河虾
- 17 核桃仁炒韭段
- 17 韭菜炒羊肝
- 17 韭菜炒鸭肠

妙招
012

**丝瓜怎样炒才能
不变色？**

- 24 脆皮炸丝瓜
- 24 枸杞子炒丝瓜
- 25 肉末炒丝瓜
- 25 丝瓜烧豆腐
- 25 小米椒炒丝瓜

妙招
016

**炖土豆如何更快
入味且熟软可口？**

- 32 椒香土豆
- 32 酱爆土豆丁
- 33 香辣土豆块
- 33 酱焖小土豆
- 33 西红柿土豆汤

妙招
009

**如何让苦瓜
鲜脆可口？**

- 18 凉拌苦瓜
- 18 苦瓜煸排骨
- 19 酱烧苦瓜
- 19 青椒炒苦瓜
- 19 炆苦瓜片

妙招
013

**四季豆如何炒可使
口感清脆且快速断生？**

- 26 干煸四季豆
- 26 花生榄菜四季豆
- 27 银鱼肉碎四季豆
- 27 酱爆四季豆
- 27 胡椒四季豆

妙招
017

**茄子如何处理才
美味又不易发黑？**

- 34 茄子煸四季豆
- 34 肉末焖茄子
- 35 青椒拌茄子
- 35 铁板茄子
- 35 鱼香茄子

妙招
010

**芥蓝怎样炒才能
美味且脆嫩？**

- 20 蚝油芥蓝菜
- 20 炸酱炒芥蓝
- 21 枸杞子炒芥蓝
- 21 芥蓝炒白玉
- 21 白灼芥蓝

妙招
014

**如何让笋清甜鲜嫩、
没有涩味？**

- 28 沙拉笋
- 28 冬笋牛柳
- 29 红焖竹笋
- 29 豌豆炒笋丁
- 29 竹笋炒三丝

妙招
018

**如何避免芋头
烧煮过于糊烂？**

- 36 风味芋头排骨
- 36 红烧芋头
- 37 鸡肉芋头汤
- 37 西米香芋盅
- 37 粉蒸肉

妙招
019

南瓜怎样烹制才可
令瓜肉不散掉？

- 38 南瓜肉丁
- 38 葱油南瓜肉丸汤
- 39 南瓜盅
- 39 蜜枣南瓜煲鸡汤
- 39 泰汁双瓜

妙招
023

蒜薹怎么炒才能
营养又美味？

- 46 蒜薹炒豆腐干
- 46 蒜薹炒牛柳丝
- 47 香辣蒜薹丝
- 47 蒜薹蛤蜊肉
- 47 玉米笋炒蒜薹

妙招
027

莲子怎么煮才
容易熟软？

- 54 莲子煲瘦肉汤
- 54 莲子烩菠菜
- 55 鹌鹑莲子汤
- 55 莲子乌鸡鸽子汤
- 55 梅干莲子粥

妙招
020

胡萝卜怎么炒
才能营养又美味？

- 40 胡萝卜炒芥蓝
- 40 胡萝卜栗子焖羊排
- 41 胡萝卜冬笋炒肉
- 41 胡萝卜炒肉丁
- 41 香辣胡萝卜条

妙招
024

如何速炒
西兰花？

- 48 百合炒西兰花
- 48 西兰花沙拉
- 49 炆西兰花
- 49 清炒双花
- 49 红豆炒西兰花

妙招
028

怎样减轻洋葱的
辛辣味道？

- 56 奶油洋葱烤排骨
- 56 咖喱洋葱牛肉
- 57 洋葱炒南瓜
- 57 菠菜洋葱牛肋骨汤
- 57 炸洋葱圈

妙招
021

苋菜的怪味如何
避免？

- 42 苋菜梗蒸豆腐
- 42 鸡蛋粉丝苋菜汤
- 43 金银蛋炒苋菜
- 43 虾米炒苋菜
- 43 金蒜苋菜汤

妙招
025

西葫芦如何炒
才美味？

- 50 蒜香西葫芦
- 50 酱烧西葫芦
- 51 虾仁干炆西葫芦
- 51 双椒西葫芦炒肚条
- 51 香菇烧西葫芦

妙招
022

如何去除菠菜的
涩味？

- 44 锅塌菠菜
- 44 菠菜炒鸡蛋
- 45 麻酱菠菜卷
- 45 芝麻菠菜
- 45 辣拌菠菜

妙招
026

西红柿如何处理，
才能更加美味且营养？

- 52 蛋包西红柿饼
- 52 桃仁西红柿
- 53 西红柿黄瓜苹果丁
- 53 西红柿炖排骨
- 53 香酥西红柿饼

58 常见蔬菜之清洗、
专题一 保鲜及汆烫方法



Chapter 2 菌菇篇



妙招
029

如何才能洗净菇类
食物中的泥沙?

- 60 香菇盒子
- 60 猴菇芥蓝
- 61 香菇鲜虾炖黄瓜
- 61 高汤牛肝菌
- 61 三菇烩笋

妙招
032

黑木耳如何快速
清洗干净?

- 66 木须肉
- 66 木耳炒干张
- 67 菠萝炒木耳
- 67 凉拌木耳
- 67 双耳木瓜汤

妙招
030

金针菇如何处理
才爽口美味?

- 62 金针菇拌三丝
- 62 油菜凉拌金针菇
- 63 什锦金针菇
- 63 金针菇拌肥牛
- 63 凉拌金针菇

妙招
033

怎样使金针菇
快速熟软?

- 68 干炸金针菇
- 68 茭白炒金针菇
- 69 鸡汁金针菇炒双耳
- 69 金针菇炒丝瓜
- 69 金针菇炒肉丝

妙招
031

干香菇如何
泡发?

- 64 香菇栗子煲
- 65 炸香菇
- 65 酱烧香菇
- 65 菜花烧香菇



妙招
034

鲜蘑菇如何保证
其色泽?

- 70 皮蛋口蘑娃娃菜
- 70 椒香口蘑片
- 71 西红柿烧蘑菇
- 71 洋葱蘑菇炒鸭血
- 71 鲜菇鸡丝拌面
- 72 口蘑烧菜心
- 72 菠菜梗烧蘑菇
- 72 腐竹烧鲜蘑

Chapter 3 肉类篇

妙招
035

如何保证肉食的
鲜甜度和紧密度?

- 74 扒牛肉条
- 75 红烧牛腩
- 75 牛肉芥菜汤
- 75 冬瓜烧羊肉

妙招
036

如何使炒出的
肉食鲜嫩多汁?

- 76 鲜香肉片
- 77 马蹄鸡丁
- 77 铁板牛柳
- 77 酸甜鸡丁



妙招
037

**如何让肉食呈现
较佳色泽?**

- 78 菠萝咕嚕肉
- 79 葱爆牛肉
- 79 黄焖鸡块
- 79 咖喱牛肉

妙招
038

**炒肉片时如何让
肉片滑嫩不粘锅?**

- 80 青椒木耳炒里脊
- 80 酱爆里脊
- 81 扁豆炒肥牛
- 81 红滑牛肉
- 81 里脊熘藕片

妙招
039

**如何让炒出的肉丝外
酥里嫩不黏连?**

- 82 青椒肉丝
- 82 洋葱炒肉丝
- 83 芦笋香菇炒肉丝
- 83 醋熘牛肉丝
- 83 豇豆炒鸡丝

妙招
040

**如何处理牛肉,
可去腥增香更
软嫩?**

- 84 西红柿牛腩汤
- 84 岷笋牛肉
- 85 茶香牛肉
- 85 粉蒸牛肉
- 85 沙茶牛肉煲

妙招
041

**如何缩短牛肉的
炖煮时间?**

- 86 水煮牛肉
- 87 牛肉焖黄豆
- 87 啤酒炖牛肉
- 87 西红柿肉片汤

妙招
042

**生炒牛肉丝
怎样才易熟
且滑嫩可口?**

- 88 鱼香牛肉丝
- 88 五彩炒牛肉
- 89 干煸牛肉丝
- 89 酸菜炒牛肉
- 89 香芹牛肉丝

妙招
043

**怎样才可煎出多
汁味美的牛排?**

- 90 咖喱牛小排
- 91 香煎牛排
- 91 黑椒煎牛排
- 91 鲜嫩牛小排

妙招
044

如何处理牛肚?

- 92 麻辣牛肚锅
- 93 小炒牛肚
- 93 红椒牛肚
- 93 川味牛肚丝



妙招
045

**如何去除羊肉的
膻味?**

- 94 孜然羊肉
- 94 子姜炒羊肉
- 95 葱爆羊肉
- 95 山药枸杞子羊肉汤
- 95 石斛羊肉汤

妙招
046

**蹄筋怎么做才
易咬且美味?**

- 96 葱烧蹄筋
- 97 干烧蹄筋
- 97 白烧蹄筋
- 97 酸菜蹄筋汤

妙招
047

**兔肉怎样做才
没有腥味且美
味可口?**

- 98 跳水兔
- 98 麻辣兔丁
- 99 辣椒炒兔肉
- 99 焖锅藤椒兔
- 99 雪魔芋焖兔

妙招
048

**如何去除鸡(鸭、
鹅)身上的细毛?**

- 100 口水鸡
- 100 木耳黄花鸡
- 101 椒麻鸡
- 101 五香烧鸡
- 101 白斩鸡

妙招
049

怎么去除鸡肉的腥味?

- 102 鲜橙煎鸡块
- 102 青豆鸡丁
- 103 干锅鸡
- 103 栗煨仔鸡
- 103 豌豆鸡丝

妙招
050

如何使炒出的鸡肉嫩而香滑?

- 104 多彩鸡丝
- 104 木耳鸡丝
- 105 栗子烧鸡腿
- 105 双椒鸡片
- 105 青苹果炒鸡丁

妙招
051

鸡翅怎么做才更加软嫩可口?

- 106 微波烧翅中
- 106 卤鸡翅
- 107 飘香鸡翅
- 107 可乐鸡翅
- 107 红酒烧鸡翅

妙招
052

鸡汤如何炖才会汤清又鲜美?

- 108 红豆煲乌鸡
- 108 猴头菇炖鸡汤
- 109 翅骨炖鸡汤
- 109 菠萝苦瓜鸡汤
- 109 西红柿土豆鸡汤

妙招
053

鸭肉如何去腥而口味鲜美?

- 110 红烧鸭肉
- 111 土豆烧土鸭
- 111 雪梨陈皮炖水鸭
- 111 香腊鸭腿

妙招
054

鹅肉怎么做才易熟?

- 112 酱味烧鹅
- 113 香拌鹅肉
- 113 人参炖老鹅
- 113 豆酱烧雁鹅

妙招
055

五花肉怎么炖煮才可软嫩不油腻?

- 114 熬锅肉
- 114 梅菜五花肉
- 115 桂花蒜泥白肉
- 115 酸菜白肉锅
- 115 五花肉烧冻豆腐

妙招
056

怎样炒出色泽鲜亮的红烧肉?

- 116 湖南红烧肉
- 116 椒香红烧肉
- 117 东坡肉
- 117 酸菜蒸肉
- 117 老干妈红烧肉



妙招
057

如何烧制出口感清爽滑腻的猪蹄?

- 118 红烧可乐猪蹄
- 118 香辣猪蹄
- 119 酱猪蹄
- 119 黄豆焖猪蹄
- 119 花生炖猪蹄

妙招
058

排骨如何做才好吃?

- 120 蒜香排骨
- 120 红烧排骨
- 121 糖醋小排
- 121 香酥排骨
- 121 豆豉蒸排骨

妙招
059

猪血怎么做才不破碎且美味?

- 122 辣香猪血豆腐
- 122 猪血豆腐汤
- 123 清炒猪血
- 123 猪血黄花菜
- 123 蒜香猪血

妙招
060

如何处理猪肚?

- 124 腐竹白果煲猪肚
- 124 农家肚片
- 125 香菜肚丝
- 125 五香猪肚
- 125 咖喱炒猪肚

妙招
061

如何保证猪
大肠的干净?

- 126 锅仔肥肠
- 126 辣香肥肠
- 127 粉蒸肥肠
- 127 蒜薹烧大肠
- 127 泡椒姜丝炒大肠

妙招
062

猪肝怎么炒才
鲜嫩好吃?

- 128 滑炒猪肝
- 128 麻香猪肝
- 129 胡萝卜爆猪肝
- 129 茼蒿拌猪肝
- 129 黄豆烩猪肝

妙招
063

腰花如何做才
美味且不腥?

- 130 百合腰花汤
- 130 韭菜炒猪腰
- 131 爆炒腰花
- 131 蒜薹炒猪腰
- 131 爽口腰片

妙招
064

火腿怎么做
才好吃?

- 132 柠檬火腿煲猪手
- 132 火腿茼蒿炒青鱼
- 133 火腿炒菠菜
- 133 蚕豆炒火腿
- 133 牛奶火腿西兰花

妙招
065

腊肉怎么做
才好吃?

- 134 腊肉豆泡暖汤
- 134 茼蒿炒腊肉
- 135 蒜苗炒腊肉
- 135 芦蒿炒腊肉
- 135 茶树菇炒腊肉

专题二
136 猪、牛分档取材
及对应烹调方法

Chapter 4 豆蛋篇



妙招
066

粉条如何处理才
不粘在一起?

- 138 红椒雪菜炒粉皮
- 138 四季豆炒粉丝
- 139 肉末烧粉条
- 139 土豆丝炒粉条
- 139 胡萝卜烩粉丝

妙招
067

如何快炒豆腐
而使其不碎?

- 140 什锦豆腐
- 140 家常豆腐
- 141 煎炒豆腐
- 141 豆腐烧牛肉
- 141 肉末鲜豆腐

妙招
068

怎样烹饪豆腐
才好吃?

- 142 八珍豆腐煲
- 143 红烧豆腐
- 143 麻婆豆腐
- 143 蛋香豆腐

妙招
069

豆腐干怎样做才
易入味且无豆
腥味?

- 144 豆干肉酱
- 144 红油香干
- 145 辣炒空心菜豆腐干
- 145 吉祥三宝
- 145 卤豆腐干

妙招
070

**如何快速
炒熟豆泡？**

- 146 豆泡三色蔬
- 146 烧豆泡
- 147 豆泡炒小白菜
- 147 豆泡炒油菜
- 147 芹菜炒豆泡

妙招
071

**炒腐竹时怎样使
其快速熟软而又
滑嫩？**

- 148 平菇炒腐竹
- 148 腐竹茶树菇炖鸡
- 149 木耳烧腐竹
- 149 腐竹拌牛蹄筋
- 149 酱烧腐竹

妙招
072

如何避免豆芽变黑？

- 150 荷叶莲藕炒豆芽
- 150 豆芽炖排骨
- 151 火腿炒豆芽
- 151 豆芽炒腐皮
- 151 豆芽焖豆泡

妙招
073

**如何让炒出的
豆芽清脆爽口？**

- 152 黄豆芽炒牛肉丝
- 152 银芽彩椒
- 153 香肠炒豆芽
- 153 肉炒绿豆芽
- 153 榨菜炒豆芽

妙招
074

**蛋要如何蒸
才会滑嫩不老？**

- 154 芙蓉蒸蛋
- 154 鲫鱼蒸蛋
- 155 肉蓉蒸蛋
- 155 三色蛋
- 155 蛤蜊蒸蛋

妙招
075

**如何煮蛋，
蛋壳不易裂？**

- 156 回锅蛋
- 156 镶蛋
- 157 酥蛋包肉
- 157 猪肉烧鸡蛋
- 157 虎皮鹌鹑蛋

妙招
076

**鸡蛋怎样炒
才好吃？**

- 158 四季豆炒蛋
- 158 鸡蛋炒蒜薹
- 159 玉米炒鸡蛋

159 剁椒苦瓜炒鸡蛋

159 腊八豆煎鸡蛋

妙招
077

**咸蛋怎么炒
才香？**

- 160 金沙玉米
- 160 蛋蓉冬瓜条
- 161 咸蛋炒苦瓜
- 161 咸蛋蒸肉
- 161 豆腐烧蛋黄

妙招
078

**皮蛋怎么做
才香？**

- 162 飘香皮蛋
- 162 黄瓜炒皮蛋
- 163 皮蛋肉丝炒鸡毛菜
- 163 苦瓜香菜皮蛋汤
- 163 爽口松花蛋

164 豆蛋类食品的选
专题三 购及保存方法

Chapter 5 水产篇



妙招
079

鱼如何烹制才易入味而鲜香？

- 166 糖醋鱼块
- 167 风味豆瓣鱼

- 167 豆腐丝炖刀鱼
- 167 红烧鱼

妙招
080

**如何将鱼煎至
两面金黄且不散?**

- 168 腐皮煎鳊鱼
- 168 葱煎鲫鱼
- 169 香煎带鱼
- 169 煎杏仁银鳕鱼
- 169 香煎多春鱼

妙招
081

**蒸鱼时, 如何使鱼
熟得快且无腥味?**

- 170 广式清蒸鱼
- 170 美味蒸草鱼
- 171 咸柠檬蒸鱼腩
- 171 豆豉蒸鱼
- 171 清蒸黄鱼

妙招
082

**鱼汤如何不腥
而鲜美可口?**

- 172 木瓜鲜鱼汤
- 173 苦瓜鲈鱼汤
- 173 萝卜丝鲫鱼汤
- 173 鲜虾丝瓜鲫鱼汤

妙招
083

**如何使贝类
快速吐沙?**

- 174 干贝萝卜蛤蜊汤
- 174 韭黄蛭子
- 175 酱炒海瓜子
- 175 油爆蛭子
- 175 紫茄海鲜

妙招
084

**干贝如何泡发
才能保持鲜味?**

- 176 芥蓝干贝
- 176 干贝萝卜
- 177 红烧干贝
- 177 干贝莴苣丝
- 177 蒜蓉蒸干贝

妙招
085

海参如何泡发?

- 178 家常海参
- 179 烩海参
- 179 鸭肉海参煲
- 179 海鲜疙瘩汤

妙招
086

**甲鱼怎么做才
鲜美且不腥?**

- 180 老干妈烧甲鱼
- 180 五花肉炖甲鱼
- 181 甲鱼钵
- 181 莲子甲鱼煲
- 181 煨甲鱼

妙招
087

**墨鱼怎样
清洗干净?**

- 182 泡椒墨鱼仔
- 182 菠萝炒墨鱼
- 183 泰式拌墨鱼
- 183 南乳烧墨鱼仔
- 183 三菇炒墨鱼仔

妙招
088

牡蛎如何去腥?

- 184 柠檬姜蒜爆牡蛎
- 184 牡蛎南瓜烙
- 185 辣炒牡蛎
- 185 韭菜鸡蛋炒蛎子
- 185 牡蛎豆腐汤

妙招
089

**泥鳅如何做才
可去除土腥味?**

- 186 香辣泥鳅
- 186 水煮泥鳅
- 187 黄芪泥鳅汤
- 187 虾仁泥鳅
- 187 花生米红小豆炖泥鳅

妙招
090

**螃蟹怎么做才
美味又健康?**

- 188 姜葱炒蟹
- 188 麻辣小螃蟹
- 189 香炒胡椒蟹
- 189 口味香烧蟹
- 189 醉蟹

妙招
091

**鱼怎么预处理才
可去除土腥味?**

- 190 西红柿烧鲤鱼
- 190 水煮鱼
- 191 肉末烧鲤鱼
- 191 清蒸鲢鱼
- 191 党参鲫鱼汤

妙招
092

**黄鱼怎么处理
才美观又美味?**

- 192 酱烧黄鱼
- 192 酒酿干烧松鼠鱼
- 193 老咸菜烧黄鱼
- 193 蒜香黄鱼
- 193 糖醋脆皮鱼

妙招
093

**如何让海带易熟
且可口?**

- 194 黄豆烧海带结
- 194 海带烧花肉
- 195 海带炒鸡丝
- 195 美味海带丝
- 195 肉末海带烧白菜

妙招
094

**海蜇怎样清除泥沙
且香脆可口?**

- 196 拌海蜇皮
- 196 鸡丝炒蜇皮
- 197 银芽炒蜇皮
- 197 多彩蜇丝
- 197 小炒海蜇

妙招
095

**怎样快速炒出
美味鱿鱼?**

- 198 清炒鲜鱿
- 198 爽口鲜鱿
- 199 龙井炙鱿鱼
- 199 宫保鱿鱼卷
- 199 酱汁鱿鱼

妙招
096

**如何让鱿鱼吃
起来更脆爽?**

- 200 苦瓜炒鱿鱼
- 200 鱿鱼炒肉末
- 201 西蓝花炒鱿鱼
- 201 炒三鲜
- 201 三杯鲜鱿鱼

妙招
097

**如何快速炒出
香醇的海螺?**

- 202 酸辣海螺
- 202 温拌海螺
- 203 白灼螺肉
- 203 双耳爆海螺
- 203 蛋焗海螺

妙招
098

**如何让蛤蜊
鲜嫩可口?**

- 204 蒜香蛤蜊
- 204 生炒蛤蜊
- 205 辣炒蛤蜊
- 205 豆腐木耳烧蛤蜊
- 205 炒蛤蜊泡面

妙招
099

**如何避免虾肉
变硬?**

- 206 鸳鸯活虾
- 206 美极茶香虾
- 207 香酥虾
- 207 蒜蓉蒸虾
- 207 郫县豆酱炒虾

妙招
100

**快炒虾仁如何炒得
粒大又可口?**

- 208 鸡腿蘑炒虾仁
- 208 腰果炒虾仁
- 209 芦笋虾仁
- 209 虾仁炒冬瓜
- 209 雀巢白果虾仁

妙招
101

**如何让虾米吃
起来有嚼劲?**

- 210 虾米扒油菜
- 210 开洋白菜卷
- 211 虾米烧冬瓜
- 211 虾米炒洋葱
- 211 虾米烧南瓜

妙招
102

**炒鳝鱼如何使
其快速软熟?**

- 212 干煸鳝段
- 212 茄丝炒鳝鱼
- 213 鳝鱼粉丝
- 213 黄豆炖鳝鱼
- 213 清蒸鳝鱼段

214
附录

调料调出好味道

220
索引

菜谱索引

Chapter 1

蔬菜篇



如何保持新鲜 蔬菜色泽漂亮？

★ ★ ★
妙招
001

蔬菜富含叶绿素等天然色素，营养丰富。为了保持其漂亮色泽，有以下几个要点需要牢记：

◎火候要注意。一般是大火快炒，或者先用热水氽烫后再炒，如此可以保持其色泽。

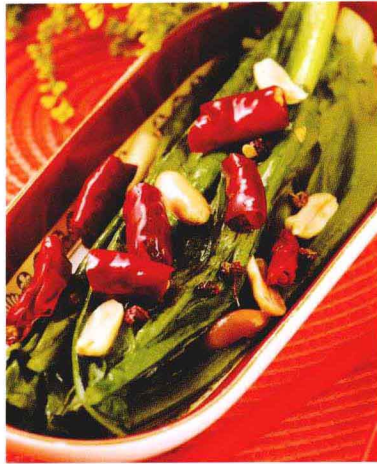
◎在菜熟以后，淋入少许明油，也可让菜色翠嫩有光泽，尤其适用于绿叶蔬菜。

◎凉拌或入汤做配料时，可用加盐的热水略微氽烫，捞出，也可以保持其漂亮色泽。



生拌茼蒿

- **材料** 胡萝卜、青尖椒末各30克，紫甘蓝20克，茼蒿200克。
- **调料** 冷鲜汤1杯，酱油1大匙，盐1小匙，鸡精、香油、白醋各适量。
- **做法** ① 茼蒿洗净，沥干水分；胡萝卜洗净，去皮，切成细丝；紫甘蓝洗净，切成细丝，备用。
- ② 将茼蒿、胡萝卜丝分别入热水锅中氽烫片刻，捞出，沥干，然后和紫甘蓝丝一起放入玻璃盘中，搅拌均匀，备用。
- ③ 将盐、青尖椒末、酱油、白醋、鸡精、冷鲜汤和香油拌匀成味汁，然后淋在菜上拌匀即可。

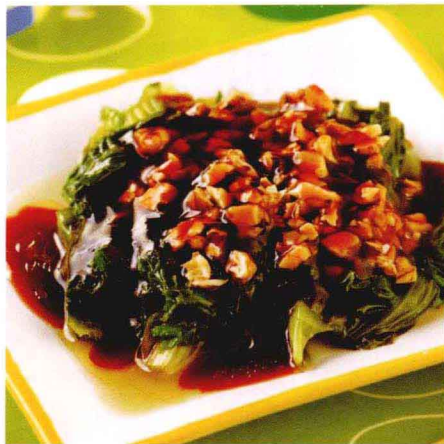


辣香油麦菜

- **材料** 油麦菜200克，花生米10克。
- **调料** 花椒、香醋、盐、白糖、味精各适量，干辣椒4个。
- **做法** ① 油麦菜洗净，入热水锅中略氽烫，捞出后切段，装盘。
- ② 花生米入油锅中小火炸熟，晾凉；干辣椒洗净，切段，备用。
- ③ 油锅继续烧热，放入干辣椒段炸香，再放入花椒炸香后断火，捞出花椒，将油略晾凉，直接倒入油麦菜盘中，再加盐、白糖、香醋、味精和花生米搅拌均匀即可。

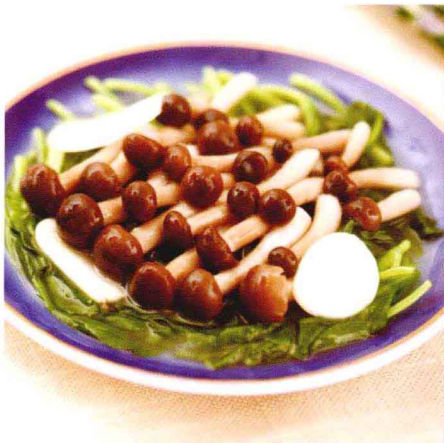
核桃蚝油生菜

- 材料** 生菜200克，核桃仁100克。
- 调料** 蚝油适量。
- 做法** ① 生菜洗净，沥干水分，备用。
② 油锅烧热，放入核桃仁，小火炒至熟透，盛出，晾凉，压碎，备用。
③ 另起油锅烧热，放入生菜，大火快炒1分钟，淋入蚝油炒至入味，起锅装盘。
④ 最后将压碎的核桃碎撒在生菜盘中即可。



滑子蘑烧小白菜

- 材料** 小白菜350克，滑子蘑200克，蒜片适量。
- 调料** 鸡精、盐、料酒、香油、水淀粉各适量。
- 做法** ① 小白菜、滑子蘑均择洗干净，沥干，备用。
② 将小白菜和滑子蘑分别放入加盐、料酒和植物油的热水中略氽烫，捞出，分别装盘，备用。
③ 油锅烧热，爆香蒜片，再放入滑子蘑略炒，加鸡精调味，然后用水淀粉勾薄芡，出锅前淋上香油，最后摆在小白菜上即可。



香菇扒油菜

- 材料** 油菜300克，新鲜香菇4朵。
- 调料** 盐、味精各1小匙，蚝油2大匙，高汤、水淀粉各适量。
- 做法** ① 油菜择去老叶，洗净，放入加盐的热水中氽烫，捞出，冲凉，再入热油锅中加盐快速炒熟，装盘。
② 新鲜香菇洗净，去蒂，入热油锅中加盐、味精、蚝油烧至入味。
③ 再放入高汤，稍收干时用水淀粉勾芡，盛入盘中。



如何减少蔬菜中维生素的损失？

★★★
妙招
002

蔬菜最大的优点就是富含人体所需的各种维生素，这些维生素作用很大，却怕水、怕光、怕氧气、怕高温。为了减少维生素的损失，可选择下述几个小妙招：

◎加热时间不宜过长，应大火快炒，尤其是叶类蔬菜，不能炒得太烂。

◎烹制蔬菜时，尽量少放水，以免维生素溶于菜汤；可以多凉拌做法。

◎烹制蔬菜时，最好不要放碱，以免破坏蔬菜中的维生素，可以放一些醋来降低维生素的流失。



虾油冬瓜卷

- **材料** 冬瓜100克，龙口粉丝1小把，胡萝卜75克。
- **调料** 虾油露、葱油、姜蒜汁、虾酱各适量。
- **做法** ① 冬瓜洗净，去皮，切成长薄片；胡萝卜洗净，去皮，切细丝；二者均放入加盐的热水锅中氽烫片刻后捞出，晾凉，备用；粉丝用温水泡软，切段，备用。
- ② 将所有调料和适量清水调成味汁，然后将冬瓜片、胡萝卜丝、粉丝段分别放入味汁中，腌渍片刻后取出。
- ③ 将腌渍好的胡萝卜丝、粉丝再与剩余的调味汁搅拌均匀，再用冬瓜片卷起即可。



咸香娃娃菜

- **材料** 娃娃菜300克。
- **调料** 鸡汤2小碗，水淀粉1大匙，盐、味精、胡椒粉各适量。
- **做法** ① 娃娃菜洗净，梗部用刀划开，剖成两半，然后放入加盐的热水锅中稍氽烫，捞出，入凉水中漂凉，捞出沥干，备用。
- ② 另起一锅置火上，加入鸡汤、盐、味精、胡椒粉和娃娃菜，大火烧开后入味，然后将娃娃菜盛出，放入盘内摆好，备用。
- ③ 锅内原汁继续加热片刻后用水淀粉勾芡，最后将汤汁淋在娃娃菜上即可。