目录 CONTENT



司厨小常识 [1]

姜笋炒肉丝 [6]
姜笋荷兰豆 [7]
姜笋炒鸡丝 [8]
姜笋烩毛肚 [9]
姜笋炒腊肉 [10]
姜笋爆海蛏 [11]
蚝油炒生菜 [12]
生菜炸响铃 [14]
鱼香紫菜薹 [16]
蒜茸紫菜薹 [17]
川椒紫菜薹 [18]
蒜薹炒肉丝 [19]
蟹柳扒菜心 [20]
百合炒肉丝 [22]
百合烩魔芋 [23]
百合金元鲍 [24]
百合烩鲜贝 [25]
百合熘虾仁 [26]
百合炒西芹 [27]
鱼香西兰花 [28]
茄汁西兰花 [29]
兰花炒虾仁 [30]
鱼腥草烧肥肠 [32]
尖椒鱼腥草 [33]
肉炒鱼腥草 [34]
肚丝鱼腥草 [35]
凉瓜炒虾仁 [36]
凉瓜炒蟹柳 [37]
凉瓜炒熏干 [38]
凉瓜烩毛肚 [39]
苦瓜酿三文鱼 [40]
鱼香熘草莓 [42]
茄汁熘草莓 [43]
菊花烩鲜鱿 [44]
仙掌拌百叶 [46]
仙人掌魔芋 [47]
素烩仙人掌 [48]
仙掌烩里脊 [49]
仙掌熘虾仁 [50]
海米黄葫芦 [51]
草菇黄葫芦 [52]
腊味荷兰豆 [53]
腊肉荷兰豆 [54]
蒜茸荷兰豆 [55]
酸辣荷兰豆 [56]
蚝油荷兰豆 [57]
酸辣四角豆 [58]
蚝油四角豆 [59]
鸡翅四角豆 [60]
贡菜炒肉丝 [61]
贡菜烧毛肚 [62]
贡菜熘虾仁 [63]
蕨菜炒肉丝 [64]
香辣煸蕨菜 [65]
白汁烩金菇 [66]
双椒金针菇 [68]
酥炸金菇卷 [70]
翅尖乳黄瓜 [72]
虾仁烩黄瓜 [73]
蒜茸炒甜豆 [74]
双椒炝甜豆 [75]
甜豆炒腊肉 [76]
甜豆熘虾仁 [77]

需要全本请访问 www.ertongbook.com






香菜萝卜苗［78］
尖椒萝卜苗［79］
椿芽炒黄菜［80］
椿芽炝百叶［81］
椿芽炒肉丝［82］
酥炸香椿鱼［83］
椒芽炝百叶［84］
肉丝花椒芽［85］
柳树芽肉丝［86］
尖椒柳树芽［87］
茄汁馏年糕［88］
鱼香馏年糕［89］
松仁甜玉米［90］
松仁咸玉米［91］
奶汤玉米羹［92］
鸡茸玉米羹［94］
玉米蒸水蛋［95］
玉米烩虾仁［96］
豉椒烧玉笋［97］
草菇烧玉笋［98］
生菜炸全蝎［99］
香酥炸蚂蚱［100］
豆苗炝百叶［101］
鲜菊炒豆苗［102］
芫荽炒豆芽［103］
芫荽花椒芽［104］
芫荽爆百叶［105］
芫爆里脊丝［106］
尖椒爆芫荽［107］
杏仁豆腐羹［108］
芙蓉烩豆腐［110］
芙蓉烩双蔬［112］
红油酸辣粉［114］
红油汁水饺［115］
川味拌凉面［116］
四川担担面［117］
中虾乌冬面［118］
鲜鱿乌冬面［119］
果味烩锅巴［120］
脆皮炸金糕［121］
冰汁凉桃脯［122］
桃脯糯米饭［123］
红枣糯米饭［124］
红枣蒸板栗［125］
樱桃红苕圆［126］
蒸珍珠元子［128］
炸芝麻麻团［129］
麻酱汁汤圆［130］
龙井汁汤圆［131］
红油拌瓜皮［132］
茄汁西瓜皮［133］
米酒荷包蛋［134］
米酒蒸水蛋［135］
米酒银耳羹［136］
闽南香炒米［137］
梅菜扣肉煲［138］
梅菜红烧肉［139］
西湖牛肉羹［140］
榆钱鸡蛋饼［141］
家庭海鲜锅［142］
陈皮烧鞭笋［144］
豆皮炸三丝［146］
什锦蒸南瓜［148］
时蔬烩花仁［150］
香菇炒魔芋［152］
荤素一锅鲜［154］
肉炒鲜黄花［156］

司厨小常识 A

ChangShi

绿色厨房　家庭时尚

“绿色”为大自然所固有，返璞归真已成为新世纪人们崇尚的饮食新观念，绿色蔬菜、绿色肉食、绿色水产品、绿色粮食、绿色蛋奶，更为人们所青睐，这些绿色食品集美食美味营养健康于一体，正日益走上人们的餐桌。

然而，绿色的烹饪原料购回以后，家庭司厨者是否能够采取与其相适应的烹调方法来做菜呢？司厨实践告诉我们，这一点很难完全做到，起码是有相当一部分以老年人为“厨师”的家庭不能做到，因为他们还多以经验做菜，而且又是数十年养成的持家习惯。从这一角度来看，虽然我们购回的是“绿色食品”，但我们的厨师，我们的司厨观念却还没有转变过来，依然达不到“绿色”的效果。所以陈旧的司厨习惯，无疑应是要改变转化的。

合理烹调　吃出健康

随着饮食观念的改变，人们把“吃饭”已不再单单作为“充饥”之目的了，而是要兼吃营养，获得健康。但是，要想真正做到这一点，也不是那么容易的。这需要有一定的烹调常识为基础，也就是说，必要的烹调书籍还要看，必要的烹调技能还要掌握，但要提醒大家的是，切勿完全“照书做菜”，因为每个人的口味有差异，

而且我们的菜肴制作，从目前水平看，科技含量还不高，而且中餐菜肴目前还没有一个统一的标准。结合饮食习惯，因人而异的做菜原则，是我们家庭烹饪的永恒。

菜肴未做　调料备齐

家庭做菜和饭店做菜，从火候的角度来看是一样的，原料的受热时间无疑应是同等讲究的。但是，为什么从菜肴的口感上讲，有时会有较大的差异呢？实践告诉我们，主要原因之一就是调味品没有充分准备好。在饭店，调味品都是备好备足且又是放入碗中的，厨师取用十分方便。而家庭中调味品一般都是瓶装的，且又无序，如果事先不按菜备好，临时选取肯定要延误时间，如最简单的“醋烹豆芽菜”，豆芽下锅稍炒后，放完精盐和味精，已呈熟状，待从柜中把醋瓶取出，拧开盖，再放入锅中，火候肯定过了，因为此时火还在烧着，醋又不能“熄火”而放。要知道，原料的成熟在某些菜肴制作时，是以“秒”来计算的。

荤素搭配　美食良方

新的饮食观念告诉我们，合理配餐已成为家庭菜肴制作的一项主要内容。下面的一些原则，可供大家参考：荤中有素，素中有荤；荤素搭配，浓淡有致；素可解腻，荤保口福；调配均衡，美食美味；荤素同馔，养在其中；荤多素少，吃饱吃好；荤少素多，颐养快乐；不宜偏食，获益多多。

先洗后切　营养无伤

蔬菜原料制菜时，应是“先洗后切”，切勿先切后洗，这样维生素 A 等营养成分会从刀口处溢出，洗菜之水呈绿色就是这个道理。

蔬鲜煸炒　时间勿长

新鲜蔬菜制作时，受热时间不能过长，旺火热锅，温油快炒。特别是某些质嫩的时令鲜菜更宜这样，即熟为好，脆嫩为佳，反之维生素是极易受到损害的；且更要随炒随食，切忌反复加热，反之营养损失同样较大。

锅热油温　味无异常

中餐制菜，最忌油热，原料猛然受热极易烫煳（也就是平常所说的有煳锅味），且无论荤素菜肴都是如此。应是“热锅温油”，才可做到“荤素”不煳锅，“素食”无异味。

绿色菜蔬　酱油慎放

按照中餐菜肴的制作习惯，鲜绿色泽的时令蔬鲜，多以“食本色、吃本味”为主，酱油绝对应慎放，反之菜肴会失去“爽目爽心，爽口宜人”的效果。

小火炖肉　大火熬汤

在一般人看来，旺火快煮，好像原料熟得更快，其实不然。旺火只能使汤汁大开，汤汁大开只能消耗更快，而原料受到汤汁的“撞击”是相同的；反之温火慢烧，菜肴反而熟得更快，因为这里有一个“朽”的因素。

原汁原味　原料原汤

烧菜制作最忌“旺火汤汁大开”。旺火大开必然要中途加汤，而这时原料还并未熟透，这样，菜肴原有形成的口味的完整性就会因此受到破坏，原料就会失去“原汤”，原汤就会失去“原汁”，原汁就会失去“原味”，菜肴的整体口味就会味薄而不醇。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

味精后放　反而味美

味精历来被视为中餐菜肴“增鲜”之佳品，但它的使用却大有讲究：切勿受热时间过长，特别是高温，反之不仅鲜味全无，而且还会生成有毒性的谷氨酸钠。所以，应是菜熟调入、拌匀出锅。

巧拌凉菜　味汁后放

正宗的凉菜调味，调味品是应先对汁而用的，不仅有助于相互溶解，而且易使菜肴着味均匀。但味汁也不宜过早调入原料中，随调随食才好，反之原料在“腌渍”的作用下极易出汤，时令蔬鲜更是如此。

活鱼软烧　鲜味更佳

鱼菜制作，未烧先炸，已成习惯，其实活鱼应是除外的。因为鲜活之鱼所含氨基酸在高油温的作用下极易受到破坏，这正是我们在食用炸过的活鱼菜肴时感觉不到“极鲜之味”的原因所在。活鱼直接烧制，不但营养丰富，且鲜味甚佳，口感更嫩。

增鲜解腻　黄酒烹放

家庭制菜，同样少不了“黄酒”(料酒)，但通常我们多是直接往汤汁里放。其实这是不科学的，因为构成黄酒香味的主要成分“乙醇”不经过挥发是不会形成“香气香味”的，也是很难起到“增鲜解腻”之功效的。正确的方法是：只要是条件允许，要“烹入”热锅中，随着酒气的挥发，才可达到“增鲜”之效果。

碘盐做菜　调法得当

与以往的食盐相比，碘盐调味是大有讲究的，切勿受热时间过长，调匀即要出锅，反之碘不起作用。对于

质地较为细嫩的蔬菜原料，晚放还可避其汤汁溢出，保其味道鲜美和形态美观。

荤食素菜　油勿多放

“清淡”已成为当今饮食之时尚。烹调制菜，切勿油腻，有些原料可以先用开水稍煮再炒制，这样可以减少油的用量，如油菜、鲜笋、菠菜、西芹等，都是如此。

粗纤佳蔬　每周必尝

“食勿过精，有益健康”。粗纤维的菜肴每周食用一至二次，对清除肠胃垃圾十分有益。含粗纤维较多的有：蕨菜、蒿子秆、韭菜、菌类、魔芋等。

巧食火锅　烫涮有别

涮火锅人人喜爱，特别是在北方的冬季，更是家家涮肉香。但需要提醒的是，各种火锅原料的火候是不一样的。质地较为鲜嫩的原料，只要是“烫熟”就可以了，反之口感老化，如羊肉、百叶、鱼片、鸡片、虾片、鸭肠和冬瓜、生菜、青蒜等；有些质地较老、韧性较强的原料，则需要“烫透”或是“煮熟”，反之口感不嫩，味则不厚，如蹄筋、牛鞭花、鳝鱼、鱼头、鱼丸、鸡丸、牛筋丸、墨鱼丸、切蟹、蟹柳和面筋、魔芋、粉条等。

姜笋炒肉丝

3人份
制作此菜需要 20 分钟

■■菜肴特点

此菜系以猪肉为其主要原料，佐以泡姜笋合炒而成。色泽清新，口感细嫩，姜笋质脆，醇香可口，食之不腻，为家庭佐酒用饭少有之美味。

■■用料

A 猪肉 200 克，姜笋 100 克，葱茎 25 克，玉米粉 1 茶匙。

B 黄酒 1/2 汤匙，白糖 1/2 茶匙，精盐 1/2 茶匙，鸡精 1 茶匙，胡椒粉 1/2 茶匙，水淀粉 1/2 汤匙。

■■制作

1 猪肉切丝，和少许黄酒、精盐和玉米粉同放碗中，浆匀；葱切丝，姜笋同样切丝。

2 把黄酒、白糖等调味品和水淀粉同放碗中，对汁调匀。

3 锅刷净，烧热，放入烹调油 250 克左右，肉丝下锅划散，放入姜笋，即刻捞出。

4 余油倒出，留少许，葱丝、肉丝等依次下锅，烹入对好的汁，炒熟即可。

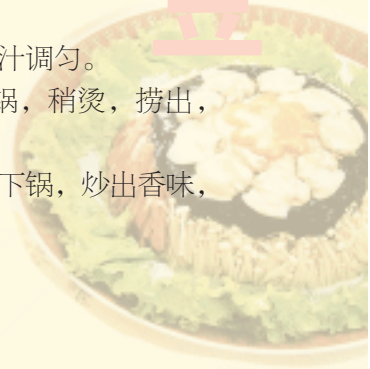
司厨心得

肉丝上浆，油划散，反之极易粘锅；姜笋为泡制的仔姜，软包装，市场有售，色金黄，质鲜脆，旺火快炒，反之口感软绵。

姜笋荷兰豆

3人份

制作此菜需要 15 分钟



■■菜肴特点

此菜系以鲜嫩荷兰豆为其主要原料，佐以姜笋合炒而成。色泽清新，黄绿分明，质地脆嫩，醇鲜味美，爽口不腻，为家庭难得佐酒下饭之佳肴。

■■用料

A 鲜嫩荷兰豆 400 克，姜笋 100 克。

B 白糖 1/2 茶匙，鸡精 1 茶匙，精盐 1/2 茶匙，胡椒粉 1/2 茶匙，水淀粉 1 茶匙（水淀粉不宜过浓，集中口味即可）。

■■制作

1 荷兰豆择洗干净，姜笋适当切薄片。

2 把白糖等调味品和水淀粉同放碗中，对汁调匀。

3 锅中放入适量清水，烧开，荷兰豆下锅，稍烫，捞出，控净水分。

4 锅刷净，烧热，放入烹调油适量，姜笋下锅，炒出香味，放入荷兰豆，烹入对好的汁，旺火炒熟即可。

司厨心得

荷兰豆较为鲜嫩，受热时间不能过长，过火口感不脆，欠火则又有生豆味，开水稍烫，色泽反而更鲜绿；姜笋为软包装，实为泡仔姜，直接可以制菜。

姜笋炒鸡丝

3人份

制作此菜需要 20 分钟

■■菜肴特点

此菜系以鲜嫩姜笋为其主要原料，精切细丝，佐以鸡丝合制而成。色泽清新，姜笋鲜脆，鸡肉细嫩，咸鲜可口，醇香不腻，为家庭下饭少有之佳肴。

■■用料

A 姜笋 150 克，鸡胸肉 200 克，葱 20 克，玉米粉 1 茶匙。

B 黄酒 1/2 汤匙，鸡精 1 茶匙，精盐 1/2 茶匙，胡椒粉 1/2 茶匙，水淀粉 1/2 汤匙。

■■制作

1 姜笋切丝，鸡胸肉切丝，和少许黄酒、精盐、玉米粉同放碗中，浆匀。

2 葱切丝，再把黄酒、鸡精等调味品同放碗中，对汁调匀。

3 锅烧热，放入烹调油 200 克，鸡丝下锅，划散，放入姜笋、葱丝，即刻捞出。

4 余油倒出留少许，鸡丝等即刻下锅，烹入对好的汁，炒熟即可。

司厨心得

姜笋也就是我们在市场上所见到的软包装较鲜黄的嫩姜，直接可以制菜；鸡丝不宜直接炒制，上浆为宜，热锅温油划散；汤汁宜宽些，旺火快炒，一气呵成，反之口感不嫩。

姜笋烩毛肚

3人份

制作此菜需要 20 分钟

姜笋烩毛肚

■■菜肴特点

此菜系以水发毛肚为其主要原料，佐以时鲜佳蔬姜笋合制而成。色泽红亮，汁浓味厚，口感细嫩，入口软嫩，咸鲜可口，姜香浓郁，食之不腻，为家庭用饭难得之佳肴。

■■用料

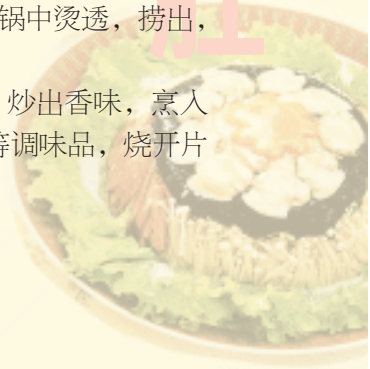
A 水发毛肚 600 克，姜笋 100 克。

B 黄酒 1 汤匙，酱油 1/2 茶匙，鸡精 1 茶匙，精盐 1/2 茶匙，白胡椒粉 2/3 茶匙，水淀粉 1 茶匙。

■■制作

1 毛肚用清水漂洗干净，切丝，放入开水锅中烫透，捞出，放入凉水中漂净，控干水分；姜笋切丝。

2 锅烧热，放入烹调油适量，姜笋下锅，炒出香味，烹入黄酒、酱油，添入开水 1 杯，放入毛肚、精盐等调味品，烧开片刻，勾入水淀粉，烧熟即可。



司厨心得

水发毛肚市场有售，色白质嫩，但腥味较浓，应用开水烫透，反之菜中有异味；姜笋为半成品，市场有售，为泡腌的仔姜，勿洗，反之香味不浓。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

姜笋炒腊肉

姜笋炒腊肉

3人份

制作此菜需要 20 分钟

■■菜肴特点

此菜系以蒸熟的正宗腊肉为其主要原料，精切片，佐以时令佳蔬姜笋合制而成。色泽红亮，口感质嫩，入口醇香，咸鲜回甜，姜香浓郁，数味合一，同入一菜，为家庭少有“腊味菜肴”之上乘。

■■用料

A 腊肉 300 克，姜笋 100 克，鲜绿青蒜 75 克。

B 黄酒 1 茶匙，白糖 1/3 茶匙，鸡精 1 茶匙，精盐 1/3 茶匙，胡椒粉 1/2 茶匙，香油 1 茶匙。

■■制作

1 腊肉刮洗干净，蒸熟，稍凉，切片；姜笋切片，青蒜剥净表皮切段。

2 锅烧热，放入烹调油适量，腊肉下锅，稍炒，烹入黄酒，放入姜笋、青蒜、白糖等调味品，旺火炒熟，淋入香油即可。

司厨心得

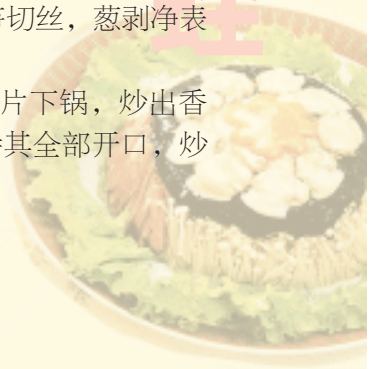
姜笋勿洗，直接可入馔；腊肉制菜以前，应先蒸熟，反之香醇之味不醇；旺火旺炒，时间勿长，反之肉之口感老化。

姜笋爆海蛏

3人份

制作此菜需要 20 分钟

姜笋爆海蛏



■■菜肴特点

此菜系以鲜活海蛏为其主要原料，泡透，吐净泥沙，佐以姜笋合炒而成。色泽清新，蛏肉脆嫩，入口醇香，咸鲜味美，姜香浓郁，两味合食，为家庭佐酒菜肴难得之佳肴。

■■用料

A 吐过泥沙的鲜活海蛏 1000 克，姜笋 100 克，葱 40 克。

B 黄酒 1/2 汤匙，鸡精 1 茶匙，胡椒粉 1/2 茶匙，精盐 1 茶匙。

■■制作

1 海蛏用清水漂洗干净，沥干水分；姜笋切丝，葱剥净表皮切片。

2 锅烧热，放入烹调油适量，姜笋、葱片下锅，炒出香味，放入海蛏、黄酒等调味品，旺火煸炒，待其全部开口，炒熟即可。

司厨心得

姜笋市场有售，为泡腌的仔姜，直接可以制菜；海蛏市场有售，为小海鲜之佳品，但要吐净泥沙，反之菜熟后不便食用，更应以鲜活为佳；旺火快炒，切勿呈汤汤水水样。

蚝油炒生菜

HAOYOU CHAO SHENGCAI

菜肴特点

此菜系以较为鲜嫩的生菜为其主要原料，佐以蚝油味汁合制而成。色泽红亮，口感脆中有嫩，咸鲜醇浓，蚝香可口，食之不腻，为家庭素菜少有之美味。



蚝油炒生菜

3人份
制作此菜需要 15 分钟

用料

A 鲜嫩生菜 750 克，大蒜瓣 6 只，上乘蚝油 2 汤匙。

B 黄酒 1 汤匙，白糖 1/2 茶匙，鸡精 1 茶匙，精盐 1/2 茶匙，胡椒粉 1/2 茶匙，水淀粉 1 茶匙。

制作

1 生菜择洗干净，适当掰块；大蒜剥净表皮，切末。

2 锅中放入适量清水，烧大开，生菜下锅，稍烫捞出，挤干水分，放盘中。

3 锅烧热，放入烹调油适量，蒜末下锅，炒出香味，烹入黄酒、蚝油等调味品，添入开水 2 汤匙，炒出香味，放入水淀粉，收稠，浇入盘中即可。



司厨心得

蚝油市场有售，用量要够，温火温油炒出香味；生菜开水烫熟也可，则口感更为清淡，但时间不宜过长，反之口感极易软绵。



生菜炸响铃

SHENGCAI ZHA XIANGLING

菜肴特点

此菜系以包好的“响铃”为其主要原料，佐以鲜嫩生菜合制而成。色泽金黄，表皮酥脆，咸鲜适口，食之化渣，与生菜同食，更有爽口不腻之感，为家庭佐餐小菜味美之佳肴。

生菜炸响铃

3人份

制作此菜需要 20 分钟

用料

A 抄手皮 30 张，鲜嫩生菜 300 克，猪肉末 100 克，葱姜共 40 克。

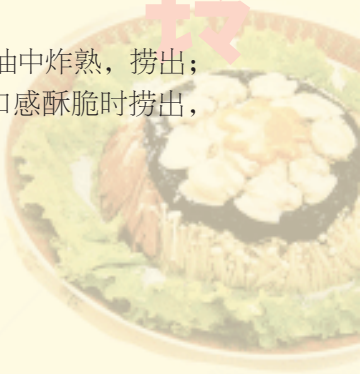
B 黄酒 1 汤匙，鸡精 1 汤匙，精盐 1/2 茶匙，胡椒粉 1/2 茶匙。

制作

1 生菜择洗干净，控干水分，放入盘中。

2 葱姜切末，和肉末、黄酒、鸡精等调味品依次放入碗中，拌匀。

3 用抄手皮和肉馅依次包好抄手，放入温油中炸熟，捞出；油二次烧热，抄手再次下锅，炸至色泽金黄、口感酥脆时捞出，放在生菜上即可。



司厨心得

“响铃”实际上是针对菜肴的形状而言，和四川抄手很相似，可荤可素，温火炸熟，热油炸酥，切勿口感软绵，反之菜肴无风味。

需要全本请访问 www.ertongbook.com