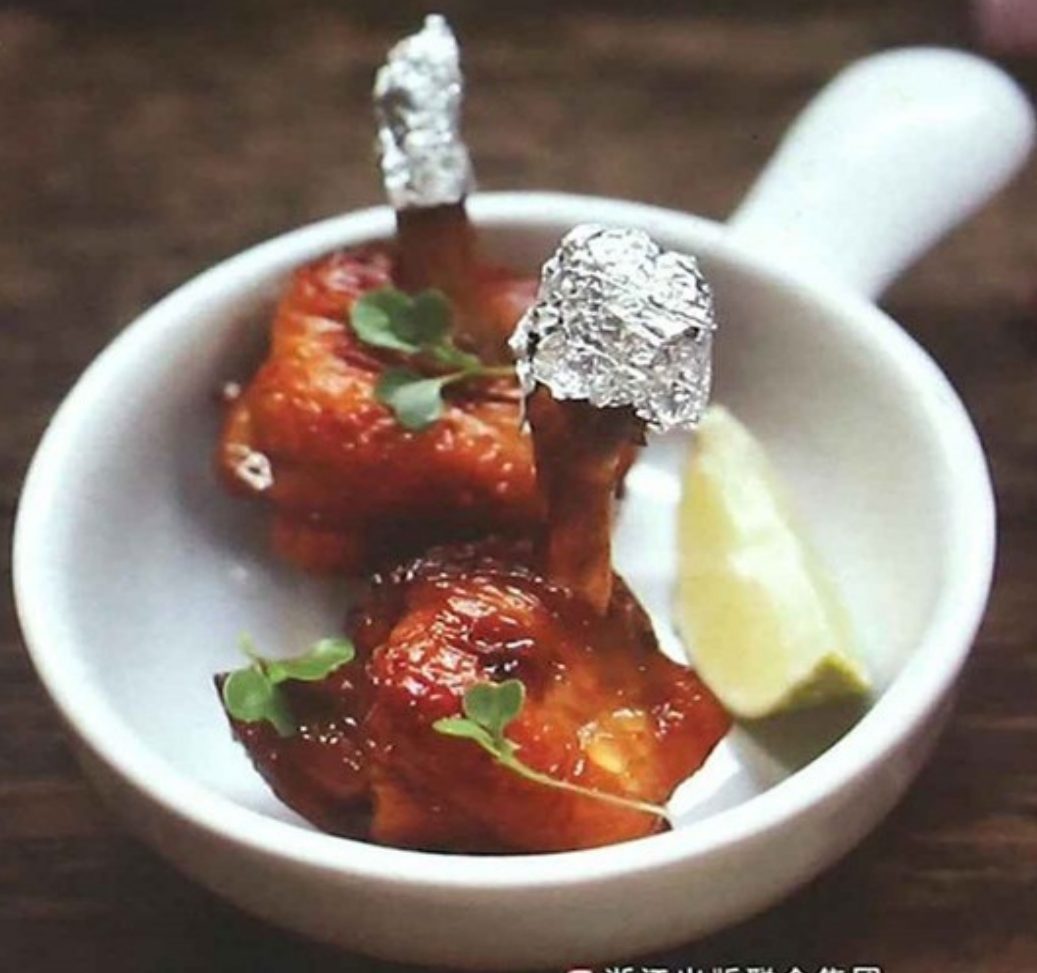


就是 爱吃肉

在家做饭
很简单



闻香而动
嗜肉族的最爱

木可 / 著

浙江出版联合集团
浙江科学技术出版社

在家做飯很簡單

就是愛吃肉

木可 著

浙版數媒

版權信息

就是愛吃肉(在家做飯很簡單)

木可 著

©浙江出版集團數字傳媒有限公司 2016

非經書面授權，不得在任何地區以任何方式反編譯、翻印、仿製或節錄本書文字或圖表。

DNA-BN：TCFP-N00007651-20160428

最後修訂：2016年5月10日

製作：張劉俊

出版：浙江出版集團數字傳媒有限公司

浙江 杭州 體育場路347號

互聯網出版許可證：新出網證（浙）字10號

電子郵箱：cb@bookdna.cn

網址：www.bookdna.cn

BookDNA是浙江出版聯合集團旗下電子書出版機構，為作者提供電子書出版服務。

如您發現本書內容錯訛，敬請指正，以便新版修訂。

©Zhejiang Publishing United Group Digital Media CO.,LTD,2016

No.347 Tiyuchang Road, Hangzhou 310006 P.R.C.

cb@bookdna.cn

www.bookdna.cn

紙質版編目數據

浙江科學技術出版社 2016.4

ISBN：9787534171048

目 錄

1. [前言](#)

2. [Part1 最溫暖的家常味](#)

1. [出鏡率最高的家常菜：香酥藕夾](#)
2. [傳統清新粵菜：臘味芥藍](#)
3. [傳統湘菜怎麼做：臘味合蒸](#)
4. [雞翅最惹味的吃法：剁椒蒸雞翅](#)
5. [零難度做萬人迷的味道：咖喱雞丁](#)
6. [連湯汁都不能剩的下飯菜：大盤雞](#)
7. [剩肉如何變成滋味拌菜：涼拌手撕肉](#)
8. [聞香而動的乾鍋菜：乾鍋雞翅](#)
9. [有滋有味的蒸菜：豆豉蒸五花肉](#)
10. [物美價廉的下飯菜：肉末蒸豆腐](#)
11. [營養大集合：牛排骨煲](#)
12. [宴客級家常涼拌菜：黑木耳拌腰絲](#)
13. [經典廣式味道：豆豉蒸排骨](#)
14. [給紅燒肉加點料：豆瓣醬燒肉](#)
15. [回鍋菜的絕妙滋味：回鍋肉](#)
16. [解決剩餘粽子的小妙招：粽香雞](#)
17. [排骨簡單出彩的吃法：腐乳排骨](#)

3. [Part2 最有滋味的濃油赤醬](#)

1. [米飯的最佳搭檔：香菇滷肉醬](#)
2. [跨越國界的迷人味道：照燒雞排](#)
3. [充滿秋天氣息的佳餚：栗子燴雞翅](#)
4. [垂涎三尺的硬菜：冰糖豬蹄](#)
5. [叉燒速成法：秘製叉燒](#)
6. [三步就成的過癮肉食：叉燒烤排](#)
7. [喜宴硬菜的家常做法：蹄膀燒竹筍](#)
8. [用香味勾引你：醋溜丸子](#)

9. [切出漂亮的腰花有講究：火爆腰花](#)
10. [預防秋燥的可口菜餚：蓮藕燒排骨](#)
11. [一炸二滷的絕妙味道：秘製雞爪](#)

4. [Part3 給餐桌加點小創意](#)

1. [簡單調料搭出好味雞翅：叉燒烤雞翅](#)
2. [吃到停不下來的小零嘴：孜然牙籤肉](#)
3. [簡單清新的西式沙拉：橙香雞肉沙拉](#)
4. [零難度宴客菜品：香菇盞](#)
5. [清新開胃的肉菜：菠蘿燒仔雞](#)
6. [土豆的洋氣吃法：培根風琴烤薯](#)
7. [南瓜的華麗變身：南瓜盅](#)
8. [鮮果演繹出的清新滋味：香芒牛肉粒](#)
9. [自制風靡一時的人氣點心：黃金豬排](#)
10. [雞翅也有文藝範：香酥棒棒翅](#)
11. [給丸子穿上華麗外衣：珍珠丸子](#)
12. [色香味俱全的小清新肉菜：櫻桃肉](#)
13. [噴香養生肉菜：小米蒸排骨](#)

5. [Part4 暖到心裡的那碗湯](#)

1. [濃湯裡翻滾出的江南味：醃篤鮮](#)
2. [在家也能輕鬆炮製韓國菜：大醬湯](#)
3. [火鍋演化來的家常湯羹：金針肥牛](#)
4. [雞爪最鮮美的做法：上湯雞爪](#)
5. [記憶裡最好吃的燉蛋：肉末燉蛋](#)
6. [臘味的獨特魅力：臘味蘿蔔煲](#)
7. [老少皆宜的西式湯羹：蘑菇雞蓉羹](#)
8. [茄湯紅亮的秘訣：番茄豬肝湯](#)
9. [好容顏喝出來：黃豆燉豬蹄](#)
10. [夏令清鮮滋補湯：綠筍老鴨湯](#)
11. [時間的饋贈：土豆牛骨湯](#)
12. [傳統湯羹加點料更養生：薏米排骨湯](#)
13. [用食材本身的清鮮來調味：冬蓉三鮮湯](#)

6. [Part5 時間和記憶調出最美的味道](#)

1. [花時間燉一碗濃白的湯：骨頭湯](#)
2. [記憶裡的老味道：醬牛肉](#)
3. [記憶裡最好吃的排骨做法：糖醋排骨](#)
4. [家常飯店菜：魚香肉絲](#)
5. [經典江南家常菜：麵筋塞肉](#)
6. [念念不忘的兒時菜餚：清燉肉丸](#)
7. [認真品味一碗好湯：茶樹菇燉雞](#)
8. [時代的印記：宮保雞丁](#)
9. [用情感烹飪菜餚：茄汁裡脊](#)
10. [在食物裡回憶青春：醬滷雞腿](#)
11. [追尋記憶裡的美味：鮮肉蛋餃](#)
12. [必吃必學的經典東北菜：鍋包肉](#)
13. [最難忘的濃油赤醬：紅燒大排](#)
14. [值得永遠記住的味道：鹽水雞腿](#)

前言

還依稀記得小時候，比灶臺高不了多少的我站在小板凳上，第一次毫無章法地做紅燒肉。也許從那時起我便與廚房結下了不解之緣，雖然直到兒子出生，我才開始在廚房淋漓盡致地揮灑我對於烹飪的熱情。

也許烹飪對於許多人來說，只是生活中的一件再普通不過的事，就好像吃飯、睡覺一樣，平常到不能再平常，卻又不得不做。但對於我來說，這是生活裡不可或缺的一部分，在廚房裡我找到了生活的樂趣和生命的信仰，我存在的價值就在鍋碗瓢盆、油鹽醬醋中一點一點體現出來。我也總是在一道道色香味俱全的菜餚上桌之後，感到無比心安和滿足。

從小我就是一個不善言辭的人，心裡的千句話語、萬種想法都找不到出口，而廚房是個有魔法的地方，它帶我走向更寬廣的世界，讓我可以用一道道菜餚與各種各樣的人進行著無比流暢的溝通與交流。廚房讓我的生活閃閃發亮，讓我變得光芒萬丈！

人生是需要信仰的，有了信仰才會活得清明。廚房和烹飪就是我的信仰，在那裡我得到了很多很多，工作的、生活的、情感的。人們常會給自己的人生作出許多假設，我也常常假設，但從不後悔。也許每天油鹽醬醋茶的生活並不是最好的，卻是我喜歡和想要的。所以我要感謝生命裡的每一個人，因為你們，我可以做想做的事，過想過的生活！

每每想到為了這幾本美食書的製作和拍攝在廚房裡揮汗如雨的日子，內心就無比充盈。第一次出版這樣的美食書，一切都不是最完美的，甚至略顯青澀，但每一道菜都是我用心譜寫的，從構思到製作再到拍攝。希望我的用心和對待生活的態度能夠通過一道一道的菜譜傳遞給翻開這本書的你！

木可

2015年12月



吃肉肉，
就是香！

Part1 最溫暖的家常味

相比於飯店那些琳琅滿目、花色各異的山珍海味，我更喜歡窩在自家的廚房，讓一道道充滿家的味道的普通菜在我的手中慢慢誕生，然後再與親愛的家人一起享受這些菜餚帶來的幸福而溫暖的時光。對我來說，世上最動人的味道並不是那些山珍海味，而是那些充滿濃濃愛意的讓人懷念許久的家常菜。

出鏡率最高的家常菜：香酥藕夾



藕夾是一道很常見的家常菜，很多家庭都會做，雖然方法和味道都不盡相同，但同樣美味，同樣受歡迎。藕具有很高的營養價值，現在被越來越多的人所接受，藕入菜也越來越多元化，但出鏡率最高的還是這道炸藕夾。清脆微甜的藕遇上鮮美的肉餡，一吃便難忘！

材料 藕1段，肉末200克，麵粉50克，蔥適量

調料 鹽1茶匙，糖半茶匙，料酒1湯匙，生抽半湯匙，椒鹽5克，水100克

1.在肉末中加蔥末以及除椒鹽、水以外的調料拌勻。



2.將藕去皮，先橫切一刀但不切斷，第二刀再切斷即成藕夾。



3.給藕夾分別填上肉末。



4.將麵粉和椒鹽加水調成糊狀，放入藕夾掛上糊。



5.將掛糊的藕夾放入油鍋炸到金黃即可。



廚藝筆記

1. 藕夾要切得厚薄均勻，第一刀要儘量切到底，但不能切斷。
2. 麵粉糊的水量可以自由調節，以藕夾能掛上糊為準。

3. 炸藕夾的油溫不能太高，太高的話藕夾可能表面糊但中間還沒熟；但也不能太低，以插入筷子冒大泡為準。

傳統清新粵菜：臘味芥藍



其實這是一道很傳統的粵菜。芥藍和臘腸都是廣東很有名的食材，單吃臘味會略顯油膩，配上脆嫩的芥藍，臘味的油膩得到了中和，油潤與脆嫩的口感碰撞出了美妙的味覺火花，紅和綠的搭配也會讓人食慾大開。

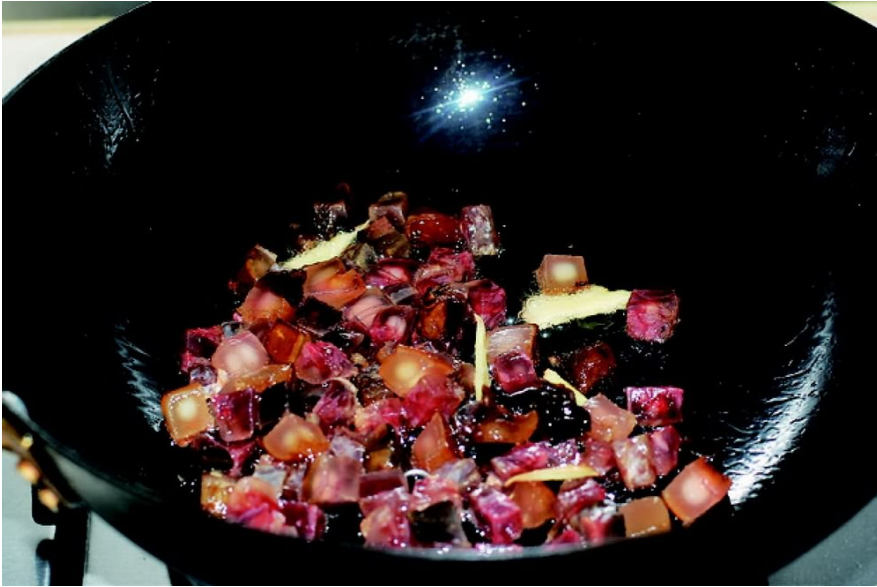
材料 芥藍200克，臘肉80克，臘腸80克，姜適量

調料 鹽半茶匙，糖半茶匙，料酒1湯匙

1.芥藍去皮切成小丁，臘肉用溫水浸泡半小時後洗淨、瀝乾、切丁，臘腸也洗淨、瀝乾、切丁。



2.油鍋爆香薑片，倒入臘味，加入料酒翻炒至變色後盛出備用。



3.鍋內繼續倒入芥藍丁翻炒至熟，並加鹽調味。



4.將臘味重新倒入鍋中， 加糖炒勻即可。



廚藝筆記

1. 臘肉比較硬，泡一下更好切，而且能泡去表面的灰塵雜質。
2. 臘味入鍋後不要炒太久，炒至變色出油就好了，炒太久口感會發硬。
3. 炒臘味的油可以繼續用來炒芥藍，不需要另外添加。
4. 臘味都有點鹹，鹽應該酌情添加。

傳統湘菜怎麼做：臘味合蒸



“臘味合蒸”是湖南傳統名菜，取各種臘味和調料，下鍋清蒸而成。各種臘味混在一起的味道非常香濃、下飯。這裡我還加了百葉和土豆，吸走一些臘味的油膩，營養也更均衡了。

材料 臘雞腿150克，臘腸80克，臘肉80克，百葉半張，土豆半個，蔥、姜適量

調料 鹽1茶匙，糖2茶匙，料酒2湯匙，生抽1湯匙

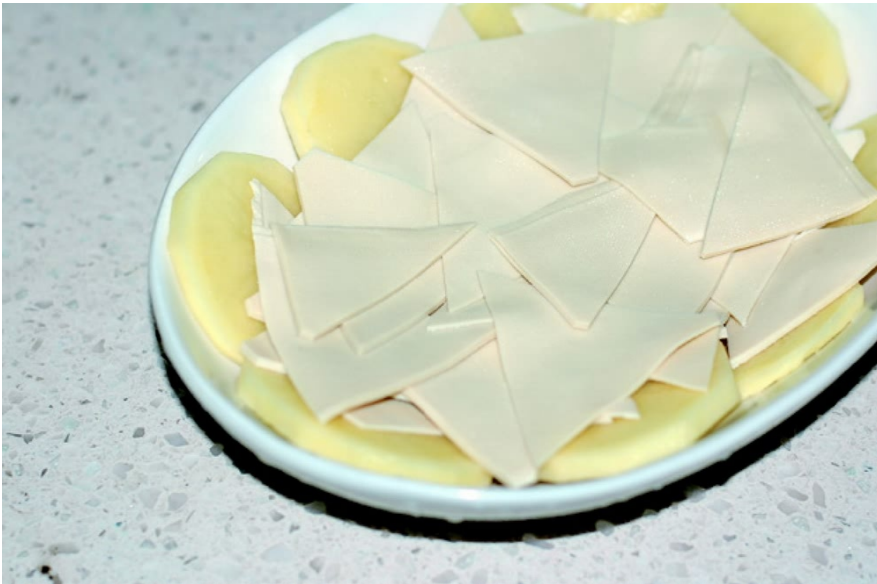
1.將臘味洗淨瀝乾後切成片。



2.油鍋爆香薑片後，倒入臘味，翻炒至變色，然後加所有調料炒勻。



3.將土豆切片，百葉切成三角形，分別鋪在碗內。



4.將臘味連湯汁一起倒在百葉上，入開水鍋蒸20分鐘左右後出鍋撒入蔥花即可。



廚藝筆記

1. 如果臘雞腿比較鹹，可以提前浸泡一下。
2. 臘味本身都有鹹味，鹽應該酌情添加。

雞翅最惹味的吃法：剁椒蒸雞翅



雞翅是最普通也是最受歡迎的食材，不管是紅燒還是醬烤總有人愛，相信喜歡這道剁椒雞翅的人也不在少數。雞翅剁成小塊炒香後再用剁椒蒸，每一塊雞翅都裹滿了剁椒的鹹鮮辣味。出鍋時再撒些蔥花，紅綠相間的色彩和瀰漫於空氣中的香味就已經把味蕾完全打開了，即使不那麼喜歡吃辣的人，也抵抗不了這道菜的誘惑。

材料 雞翅250克，剁椒30克，蔥、姜、蒜適量

調料 鹽半茶匙，糖半茶匙，料酒1湯匙

1.將雞翅洗淨瀝乾，剁成小塊。



2.將姜和蒜切片，蔥切成末。



3.油鍋爆香姜、蒜後，加入雞翅翻炒到表面金黃，然後加鹽、糖和料酒炒勻。



4.將炒好的雞翅轉入盤內，表面均勻地撒上剁椒。



5.上開水鍋蒸 15 分鐘左右，出鍋前撒上蔥花。



廚藝筆記

1. 將雞翅剁成小塊更容易入味。
2. 剁椒有鹹味，鹽應該酌情添加。

零難度做萬人迷的味道：咖喱雞丁



咖喱的確是萬人迷，至少我們家就沒有人不愛這個味道。每次做咖喱菜的時候，飯桌上的其他菜就備受冷落，一碗飯加點咖喱湯汁拌一拌，就完全滿足了一家人的胃！最主要的是咖喱菜很容易做，即使是廚房新手也能輕鬆勝任，不需要加很複雜的調味料，就能打造一碗色香味俱全的下飯菜。

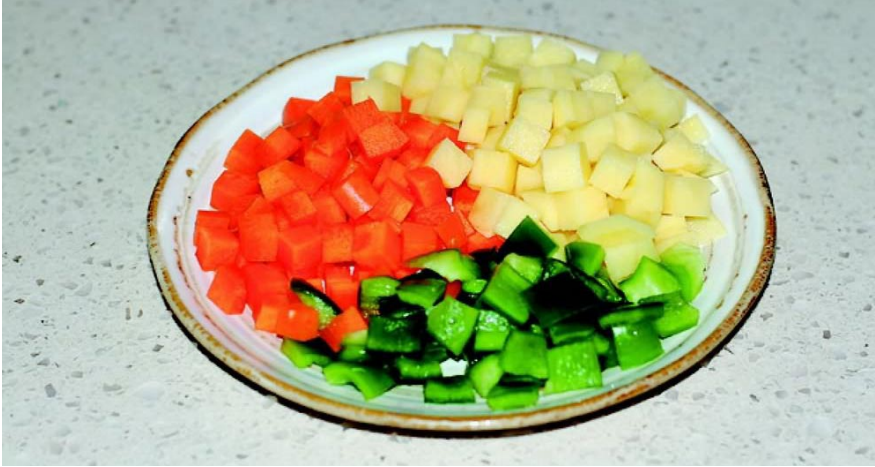
材料 雞脯肉450克，胡蘿蔔150克，土豆150克，青椒50克，姜適量

調料 塊狀咖喱100克，料酒2湯匙，鹽1茶匙，水2湯碗

1.將雞脯肉去除筋膜，洗淨瀝乾後切丁，加料酒和鹽抓勻醃製15分鐘。



2.將胡蘿蔔、土豆、青椒分別切丁，薑切片。



3.油鍋爆香薑片後，倒入雞丁翻炒至變色後盛出備用。



4.另起油鍋，倒入胡蘿蔔、土豆翻炒，加水煮至軟爛後加入咖喱塊用中小火煮化。



5.最後加入雞丁和青椒，煮至味道融合即可。



廚藝筆記

1. 醃製時要抓到液體被雞丁充分吸收且有點發黏的程度，這樣炒出來的雞丁才嫩。

2. 炒制時雞丁變色後要馬上盛出，如果炒的時間過長，雞丁口感就不嫩了。

3. 應待蔬菜煮至軟爛後再加咖喱，太早加容易糊底，咖喱煮的時候也要不停攪拌，防止糊鍋。

連湯汁都不能剩的下飯菜：大盤雞



大盤雞是我每次去新疆飯館必點的一道菜，不僅因為大盤雞是新疆最有名的一道菜，更因為大盤雞色香味俱全，讓人無法抗拒。正宗的大盤雞色彩鮮豔，鮮香麻辣。自己在家做的時候，雖然不像飯店那樣有那麼多品種的調味料，但經過細心烹飪，成品也毫不遜色。雞肉鮮香，土豆綿軟可口，尤其是湯汁，融合了各種食材的精華，用來拌飯再好不過！

材料 童子雞800克，土豆400克，青、紅椒各50克，洋蔥半個，蔥、姜、蒜適量

調料 鹽1.5茶匙，糖3茶匙，料酒3湯匙，生抽2湯匙，老抽2湯匙，醋半湯匙，香辣豆豉醬1湯匙，水2湯碗

1.油鍋爆香薑片和蒜後，倒入洗淨瀝乾的雞塊翻炒至變色。



2.加除鹽之外的所有調料煮開，轉小火燉20分鐘左右。



3.雞肉燉至軟爛後加入切塊的土豆，繼續燉至軟爛。



4.最後加入洋蔥、鹽以及青、紅椒大火收汁，出鍋前撒入蔥段。



廚藝筆記

1. 童子雞肉質鮮嫩，比較容易燒煮。
2. 雞肉要提前浸泡去盡血水，充分瀝乾再下油鍋，這樣可以防止爆鍋。
3. 嗜辣的人可以多加些豆豉醬，口味可以自由調整。

剩肉如何變成滋味拌菜：涼拌手撕肉



每次燉大骨頭的時候，骨頭上的肉總是會剩很多，棄之可惜，但吃起來又麻煩。於是小動了下腦筋，把剩肉變成了一道讓人食慾大開的滋味菜。骨頭燉爛之後，把多餘的肉拆下來加喜歡的調味料涼拌，這樣變身之後的肉，連我家不愛吃肉的先生也點頭稱讚。以後吃這樣的大骨頭，就不用再擔心浪費了，一菜兩吃也是極好的事。

材料 拆骨肉250克，香菜4根，蒜1瓣

調料 鹽半茶匙，糖1茶匙，生抽1湯匙，蔥油2湯匙，香辣豆豉醬1茶匙

1.將蒜切末，香菜切段備用。



2.將拆骨肉撕成小條。



3.將肉、 蒜和香菜加所有調料拌勻即可。



廚藝筆記

1. 肉撕碎前要充分瀝乾湯汁，水分太多會影響口感。
2. 味道可以根據自家口味進行調整。

3. 家裡有熟芝麻的話可以撒上一些，會更香。

聞香而動的乾鍋菜：乾鍋雞翅



不知道從什麼時候開始，乾鍋菜席捲了大街小巷的大小菜館。乾鍋菜源於四川，川菜特有的那種麻辣鮮香刺激著人們的嗅覺和味蕾。很多飯店的乾鍋菜已經根據當地的口味改良過了，這讓人們更加對其欲罷不能。我在家也經常會做乾鍋菜，但只是沿用了乾鍋的做法，味道則是適合自家的比較清淡的江南味。

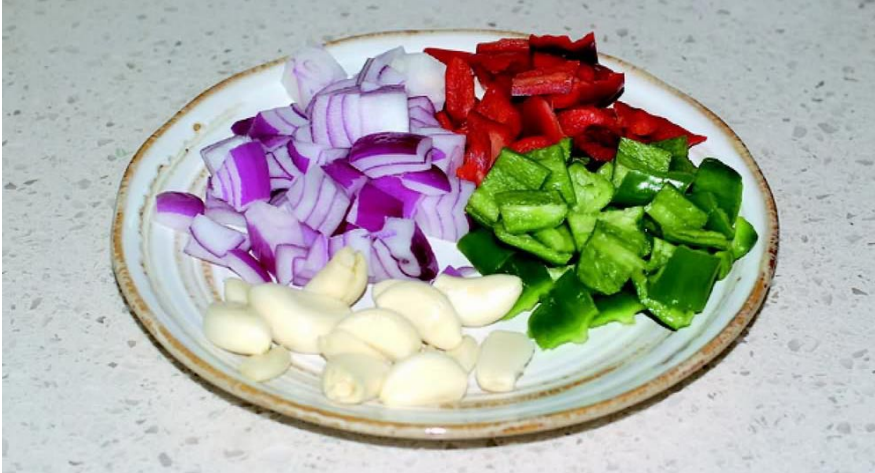
材料 雞翅450克，洋蔥半個，青、紅椒各50克，蔥、姜、蒜適量

調料 鹽1茶匙，糖1茶匙，料酒1湯匙，生抽1湯匙，老抽1湯匙，醋半湯匙，牛肉醬1湯匙

1.雞翅洗淨瀝乾後加鹽、料酒、生抽、老抽、醋和蔥、姜拌勻醃製過夜。



2.蒜去皮，洋蔥和青、紅椒切小丁備用。



3.將雞翅倒入不粘油鍋小火煎熟。



4.另起油鍋，倒入蒜爆香後加入牛肉醬炒香，再加入雞翅炒勻。



5.最後加入洋蔥、糖和青、紅椒翻炒均勻。



廚藝筆記

1. 雞翅入鍋煎之前，要用廚房紙充分吸乾水分，防止爆鍋。
2. 雞翅用小火煎，當筷子能輕易戳穿就表示熟了。

3. 牛肉醬可以換成其他你喜歡的醬。

有滋有味的蒸菜：豆豉蒸五花肉



我從小就喜歡吃肉，但一點也不喜歡肥肉，覺得肥肉太過油膩。但隨著年紀的增長，包容性越來越大，開始慢慢接受肥肉，甚至有一些喜歡。其實只要選對了烹飪方法，肥肉也可以變得有滋有味，滿口生香。這道豆豉蒸五花肉就是很好的例子，用蒸的方法讓五花肉鮮嫩而不油膩，醬香濃郁的豆豉也能很好地中和肥肉的油膩感。

材料 五花肉350克，豆豉30克，蔥、姜、蒜、紅椒適量

調料 鹽半茶匙，糖1茶匙，生抽1湯匙，料酒2湯匙

1.將五花肉切大塊，加薑片入冷水鍋煮開，再轉小火煮10分鐘以去盡血水。



2.將蒜和紅椒切末，將豆豉剁碎備用。



3.將汆好水的五花肉切成薄片，排在盤子裡。



4.油鍋爆香蒜末，倒入豆豉炒香後再加入調料炒勻。



5.將炒好的豆豉均勻地鋪在五花肉上，上開水鍋蒸 10 分鐘，出鍋前撒上蔥花。



廚藝筆記

1. 用筷子戳五花肉，如果沒有血水滲出就表示汆好了，如果還有血水就需要再煮一會兒。

2. 如果有時間的話，汆好水的五花肉可以冷凍一下再切，這樣更容易切得薄一些。

物美價廉的下飯菜：肉末蒸豆腐



常在電視看到廚藝比賽裡有“省錢大比拼”這個環節，很多不常下廚的人會納悶，幾十元錢怎麼能夠維持一家人一天的伙食。其實這對於煮婦來說並不難，煮婦們的菜單上有很多物美又價廉的菜，這個肉末蒸豆腐就是其中一道。幾塊錢的肉，加上一塊豆腐和一點點榨菜，就足以讓你抱著飯碗不肯撒手了。

材料 豆腐1塊（500克），五花肉150克，榨菜50克，蒜、蔥適量

調料 鹽1茶匙，糖1茶匙，料酒2湯匙，生抽1湯匙

1.豆腐切成小塊，入冷水鍋煮開後轉小火煮幾分鐘以去除豆腥味。



2.將五花肉洗淨後瀝乾剁成末，榨菜切末，蒜和蔥切末備用。



3.豆腐充分瀝乾水分，盛入盤內。



4.油鍋爆香蒜末後倒入肉末翻炒至變色，再加調料炒勻。



5.將炒好的肉末倒在豆腐上，再均勻地撒上榨菜末，上開水鍋蒸 10 分鐘左右，出鍋撒蔥花。



廚藝筆記

1. 可以用普通豆腐，也可以用內酯豆腐。內酯豆腐可以直接蒸，不用余水。

2. 榨菜可以讓味道更豐富，但榨菜本身有鹹味，鹽應該酌情添加。

營養大集合：牛排骨煲



牛肉富含蛋白質，對於生長發育中的小朋友來說，是比豬肉更好的營養食材，所以家裡可以常吃牛肉。牛腩、牛腱、牛排骨都是不錯的選擇。不管是紅燒牛腩還是紅燒牛排骨，我都喜歡加些顏色好看又營養的蔬菜，和牛肉一起燉得酥爛酥爛的，連湯汁都充滿了香氣。每次燉牛肉，兒子都能吃上一大碗飯，這是作為媽媽的我最大的欣慰。

材料 牛排骨1000克，番茄1個，土豆半個，茭白2根，胡蘿蔔半根，洋蔥半個，蒜1頭，姜適量

調料 鹽2茶匙，冰糖60克，料酒3湯匙，生抽2湯匙，老抽1湯匙，番茄醬1湯匙，香辣豆豉醬1湯匙，水3碗

1.牛排骨入冷水鍋煮10分鐘左右以去盡血水。



2.油鍋爆香薑片和蒜頭後，倒入洗淨瀝乾的牛排骨翻炒出香味。



3.將牛排骨轉入砂鍋，加鹽以外的所有調料和切碎的番茄煮開，轉小火燉1.5小時左右。



4.再加入切塊的胡蘿蔔、土豆、茭白煮至軟爛。



5.最後加洋蔥丁和鹽大火收汁。

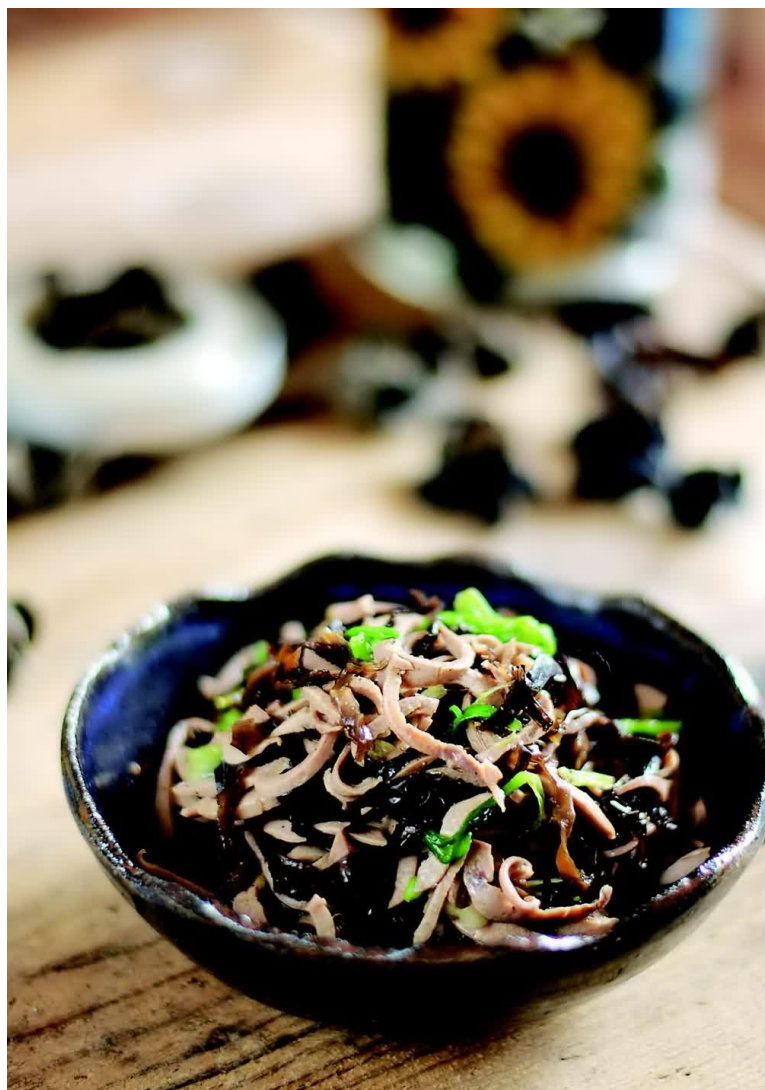


廚藝筆記

1. 牛排骨本身有油，起油鍋時油不要加得太多。

2. 蔬菜的種類可以根據個人喜好進行調整。

宴客級家常涼拌菜：黑木耳拌腰絲



腰有補腎利尿的作用，黑木耳富含鐵、鈣、維生素及多種人體必需的氨基酸，具有益氣補血、潤肺鎮靜的功效，常吃可降低心血管病的發病率，有養顏、抗衰老的作用。家裡做的菜沒有飯店那麼精緻，但更講究營養和健康，這道菜用來宴客也是不錯的，可以根據自家的口味略加調整。

材料 豬腰400克，黑木耳5克，青蒜、薑片適量

調料 鹽1茶匙，糖1茶匙，蔥油2湯匙，料酒1湯匙，生抽1湯匙，米醋1/3湯匙，黑胡椒粉適量

1.將處理乾淨的豬腰切成絲，用鹽抓洗幾遍後入開水鍋汆燙至完全變色，撈出瀝乾水分。



2.黑木耳用冷水泡發後切成絲，倒入開水鍋燙熟後撈出瀝乾。



3.將腰絲和黑木耳絲放涼，加入所有調料。



4.鍋內倒一點點油，燒熱後倒入拍散的青蒜和薑片爆香。



5.將油趁熱倒在腰絲上拌勻即可。



廚藝筆記

1. 豬腰上白色和深紅色的筋膜一定要去乾淨，這是腥臭的來源。
2. 用鹽抓洗豬腰可以去除黏液和腥臭味。

3. 在汆燙腰絲的水中加一些花椒或米醋同煮，能很好地去腥味。
4. 腰絲汆燙的時間要短，變色就可撈出，以保持鮮嫩的口感。

經典廣式味道：豆豉蒸排骨



豆豉是一種傳統發酵食品，有著濃郁的香氣，用它來佐菜常常事半功倍。這裡推薦的這道菜就是以豆豉為輔料蒸制而成的美味排骨。排骨先醃後蒸，清爽不油膩，而且裹滿了豆豉濃郁的醬香，極為下飯。這也是煮婦們必學的一道菜，黑色的豆豉、紅色的椒末以及綠色的蔥花，讓這道菜不僅味美，而且賣相極佳。

材料 排骨300克，豆豉30克，蔥、蒜、紅椒適量

調料 鹽半茶匙，糖1茶匙，料酒1湯匙，生抽1湯匙

1.排骨用冷水浸泡半小時左右以去血水。



2.蒜、蔥和紅椒切末備用。



3.油鍋爆香蒜末後倒入豆豉炒出香味。



4.將炒好的豆豉、所有調料和瀝乾水分的排骨拌勻，醃製半小時以上。



5.將醃好的排骨盛在碗裡，撒上紅椒末，上開水鍋蒸半小時左右，出鍋前撒蔥花點綴。



廚藝筆記

1. 排骨應選肋排，口感比較鮮嫩。
2. 排骨浸泡洗淨後一定要充分瀝乾水分，多餘的水分会稀釋調料的味道，蒸完也會有很多湯汁。

3. 蒸制時間可以根據排骨的量自行調整，蒸到排骨肉有些脫骨即可。
4. 蒸制的容器最好是比較淺的盤子，碗也要是比較淺的碗，這樣排骨才能受熱均勻。

給紅燒肉加點料：豆瓣醬燒肉



一百個人就有一百種紅燒肉的做法，過程並不重要，自己喜歡、家人愛吃就是最好的。豆瓣醬燒肉是迄今為止我最喜歡的一種紅燒肉做法，沒有繁複的步驟，也沒有華麗的外表，卻溫婉動人。這要歸功於這道菜的配角豆瓣醬，它賦予了紅燒肉前所未有的迷人香氣，顯得格外清新。

材料 五花肉**800克**，姜、蒜適量

調料 豆瓣醬**3湯匙**，料酒**3湯匙**，生抽**1湯匙**，老抽**1湯匙**，醋半湯匙，冰糖**50克**，水**1碗**

1.將五花肉汆水後用溫水洗淨瀝乾切塊。



2.油鍋爆香姜、蒜，加五花肉翻炒出香味。



3.將五花肉轉入砂鍋，加入所有調料煮開。



4.轉小火燉1小時左右。



5.最後大火收汁即可。



廚藝筆記

1. 汆完水的五花肉要用溫水洗淨，冷水會使肉因熱脹冷縮而變柴。

2. 豆瓣醬和醬油都有鹹度，不用另外加鹽。
3. 大火收汁時不一定要把汁收幹，但一定要用大火把湯汁煮得更濃。

回鍋菜的絕妙滋味：回鍋肉



回鍋肉是川菜的代表，卻以親民的口味和做法走進了千家萬戶，做法大同小異，口味卻可以千變萬化。五花肉煮後再回鍋炒，原本的油膩已經去掉了大半，再加上青蒜和郫縣豆瓣醬，那滋味任誰也抵擋不了。如果你像我一樣不嗜辣，可以把郫縣豆瓣醬改成普通的豆瓣醬，炒出來的回鍋肉同樣滿口生香，讓人無法抗拒！

材料 五花肉350克，青蒜5根

調料 豆瓣醬1湯匙，料酒1湯匙，生抽1湯匙，糖半茶匙

1.五花肉入冷水鍋煮開後再煮幾分鐘以去盡血水。



2.青蒜切段，放置一邊備用。



3.將五花肉切片，入油鍋煎至兩面微焦。



4.加入所有調料炒勻。



5. 出鍋前加青蒜炒勻即可。

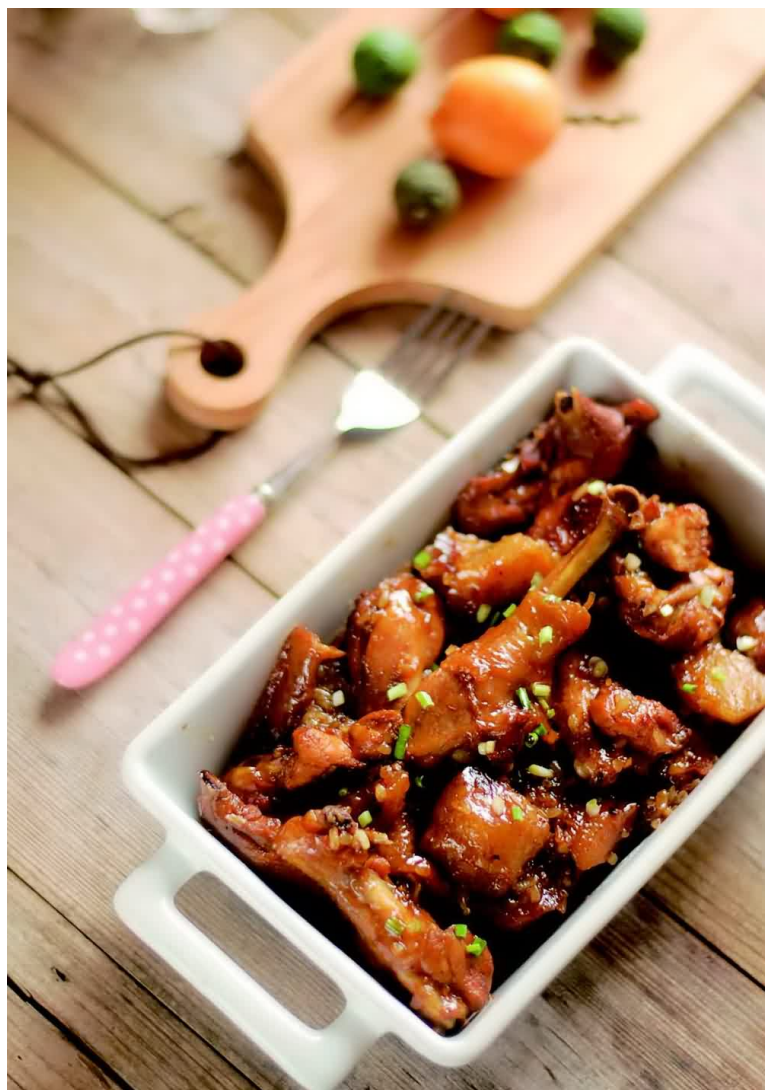


廚藝筆記

1. 五花肉應儘量切得薄一些。

2. 應小火慢慢煎到出油，這樣吃起來才不膩。
3. 豆瓣醬有鹹味，不要另外加鹽。

解決剩餘粽子的小妙招：粽香雞



每年端午過後，冰箱裡總會剩下一些粽子，棄之可惜，食之無味。這個時候作為煮婦的我就要想辦法消滅這些粽子了，可以把粽子切片裹蛋液作為早餐煎著吃，也可以將粽子入菜，粽香排骨可是飯店裡很有名的一道菜。這次把排骨換成了雞肉，油炸之後的粽子吸收了雞肉的湯汁和鮮香味，那個味道實在是太讚了，連一向不愛吃粽子的老公也讚不絕口！

材料 童子雞900克，粽子300克，蔥、姜、蒜適量

調料 鹽2茶匙，冰糖60克，料酒2湯匙，生抽1湯匙，老抽半湯匙，水適量

1.雞塊浸泡後洗淨，充分瀝乾，入油鍋翻炒後加冰糖炒上糖色。



2.加入鹽以外的所有調料，加入姜、蒜及適量水煮開後轉小火燉半小時左右。



3. 粽子切滾刀塊，入油鍋煎至呈金黃色且表面發硬。



4. 待雞肉軟爛後加入粽子和鹽，煮5分鐘左右。



5.最後大火收汁，並撒入蔥花。



廚藝筆記

1. 雞肉一定要充分瀝乾後再炒糖色，水分太多容易爆鍋。

2. 粽子一定要煎至表面發硬，而且入鍋後煮的時間也不要太長，否則容易煮散。

3. 冷藏過的粽子比較容易切塊。

排骨簡單出彩的吃法：腐乳排骨



紅燒菜是最讓廚房新手頭疼的菜，常常做到了色澤卻丟了味道，兼顧了味道卻沒了色澤。這道腐乳排骨用現成的腐乳調味、調色，更加適合廚房新手，而且成品的顏色和味道甚至比普通的紅燒肉更勝一籌。記得一定要用玫瑰腐乳，這樣排骨的色澤才會紅亮哦！

材料 排骨700克，玫瑰腐乳150克，姜、蒜適量

調料 料酒3湯匙，生抽1湯匙，冰糖60克

1.排骨汆水後用溫水洗淨，瀝乾備用。



2.將排骨加入油鍋翻炒，再加入冰糖炒上糖色。



3.將炒好的排骨轉入砂鍋，加玫瑰腐乳、姜、蒜和所有調料以及適量水煮開，轉小火燉1小時左右。



4.最後將燉爛的排骨收汁即可。



廚藝筆記

1. 用玫瑰腐乳做出來的排骨顏色比較好看，腐乳要連湯帶汁加入，不能光加腐乳。
2. 腐乳本身有鹹味，不需要另外加鹽。

Part2 最有滋味的濃油赤醬

身為江南人喜歡濃油赤醬的菜並不稀奇，但我對紅燒菜的熱衷從小就是出了名的。我小時候很調皮，常常會磕了碰了，這個時候奶奶就會禁止我吃紅燒的菜，說吃多了紅燒菜會讓疤痕留下顏色，到時候就不漂亮啦，可我在漂亮與吃之間還是選擇了吃。一碗白米飯沒有一塊濃油赤醬到閃閃發亮的紅燒肉配怎麼行呢？現在兒子和我一樣，雖然他對於吃頗為挑剔，但對於紅燒菜，尤其是紅燒的肉菜毫無抵抗力，紅燒菜的魅力也可見一斑。

米飯的最佳搭檔：香菇滷肉醬



提起滷肉醬，大概很多人都會流口水吧，因為滷肉醬不僅色香味俱全，而且十分百搭，拿來當菜或是拌飯拌麵都十分美味。滷肉醬裡最有名的當屬臺灣的滷肉醬，用紅蔥酥煮的滷肉醬特別香。我們這邊很少能買到紅蔥頭，用網購的紅蔥酥醬做出來的味道也一樣出眾。滷肉醬的香味也很重要，除了加紅蔥酥醬，我還加了幹香菇，當然沒有的話也是可以用鮮香菇代替，但幹香菇的香氣更濃郁！

材料 五花肉400克，幹香菇20克，洋蔥1個（較小），姜適量

調料 鹽2茶匙，冰糖30克，料酒2湯匙，生抽1湯匙，老抽1湯匙，紅蔥酥醬2湯匙，水4湯碗

香料包 八角2個，香葉3片，草果1個，幹辣椒2個，花椒和陳皮1小撮

1. 幹香菇用冷水泡發，洗淨擠幹水分後切小丁。



2. 五花肉洗淨切成較大的塊，入冷水鍋煮開後再煮一會兒以去盡血水。



3.將煮好的五花肉切小丁和薑片一起入鍋，小火慢慢炒出油後再倒入切丁的洋蔥炒出香味。



4.加入香菇以及除鹽以外的調料和香料包煮開，轉小火燉1小時以上。



5.最後加鹽，大火收一下汁，湯汁不要收幹。



廚藝筆記

1. 煸炒五花肉時，鍋內可以加一點點油，這樣五花肉的油更容易煸出，煸出的油可以盛出來炒菜用。

2. 水要多加一些，沒過肉最好，最後湯汁也不要收幹，多一點湯汁拌飯拌麵才好吃。

3. 至少要燉1個小時，也可以再燉久一點，要燉到肉入口即化、湯汁濃郁。

跨越國界的迷人味道：照燒雞排



這道菜一定要用雞腿做，煎好的雞腿肉鮮嫩多汁，裹上照燒醬汁後的那種濃油赤醬太讓人著迷了。照燒是從日本傳過來的一種做法，我們的家常做法並不正宗，但這並不影響它的美味。講究些的可以去超市買現成的照燒醬，但直接用醬油也能做得很好吃。

材料 雞腿2只，蔥、姜、蒜適量

調料 鹽半茶匙，糖3茶匙，料酒2湯匙，生抽1湯匙，老抽半湯匙，醋半湯匙，燒烤醬1湯匙，水適量

1.將雞腿頂端用剪刀剪斷皮和筋，再把肉剪開，把雞肉從骨頭上剝離下來。



2.將處理好的雞肉洗淨，充分瀝乾，在肉上均勻地劃幾刀，方便入味。



3.油鍋燒熱後轉小火，放入雞肉慢慢煎至兩面金黃。



4.雞肉煎好後加入所有調料和蔥、姜、蒜，煮開後轉小火煮15分鐘左右。



5.將雞肉煮至入味後，把蔥、姜、蒜撈出，大火收汁即可。



廚藝筆記

1. 雞肉入鍋煎之前要用廚房紙充分擦乾，防止爆鍋。
2. 煮雞肉的時候要經常翻面，防止糊鍋。

3. 煮好後一定要把汁收幹，這樣味道才會好。
4. 加點燒烤醬味道會更好，沒有也可以省略。

充滿秋天氣息的佳餚：栗子燴雞翅



栗子入菜由來已久，包括栗子燴鱈筒、栗子紅燒肉等，我最喜歡的是這道栗子燴雞翅，因為雞翅比起五花肉更容易燒煮，想吃的時候不用等得太久，也沒有五花肉那麼油膩。每到秋天栗子飄香時，挑一些金黃飽滿的栗子和剝成小塊的雞翅一起煮得濃油赤醬，栗子粉糯香甜，雞翅鮮香美味，是一道充滿秋天氣息的佳餚。

材料 雞翅500克，栗子250克，蒜、蔥適量

調料 鹽2茶匙，糖3茶匙，料酒2湯匙，生抽1湯匙，老抽1湯匙

1.將雞翅剁成小塊，洗淨充分瀝乾。



2.油鍋爆香蒜後，倒入雞翅翻炒至變色。



3.加除鹽之外的調料煮開。



4.加入栗子一起煮30分鐘左右。



5.最後加鹽大火收汁即可。



廚藝筆記

1. 將雞翅剝成小塊更容易燒煮。
2. 栗子要煮到軟糯才好吃，所以要和雞翅一起煮久一點。

垂涎三尺的硬菜：冰糖豬蹄



雖說豬蹄具有美容養顏的功效，但其實更吸引我的還是豬蹄本身的味道，尤其是紅燒的冰糖豬蹄，用剛剛好的醬油和冰糖把豬蹄燉到油紅透亮，簡直滿屋生香。咬上一口，肉質醇香酥爛，嘴巴似乎都要被燉出來的膠質給粘在一起了。

材料 豬蹄800克，蔥、姜、蒜、花椒、八角、香葉適量

調料 鹽1茶匙，冰糖80克，料酒3湯匙，生抽1湯匙，老抽1湯匙，醋半湯匙，水2碗

1.將豬蹄入冷水鍋加花椒煮開，煮10分鐘左右以去盡血水。



2.將汆完水的豬蹄用流水沖洗乾淨並充分瀝乾。



3.將豬蹄和冰糖一起入油鍋，中小火慢慢炒上色。



4.將炒好的豬蹄轉入砂鍋，加姜、蒜、花椒、八角、香葉以及除鹽之外的所有調料煮開後轉小火燉1.5小時左右。



5.待豬蹄燉至酥爛之後，加鹽大火收汁，出鍋後撒上蔥花即可。



廚藝筆記

1. 豬蹄氽水時加些花椒能很好地去除腥臭味。

2. 汆好水的豬蹄一定要用流水沖洗乾淨。
3. 鹽要最後加，提前加的話豬蹄不容易煮爛。

叉燒速成法：秘製叉燒



常在家裡自己做叉燒吃，只是叉燒的醃製時間有些長，對於一個吃貨來說，等待是件非常痛苦的事，有時心血來潮想吃叉燒了，可還要等足24小時才能品嚐美味，著實有些煎熬。於是作為吃貨的我琢磨出了這個叉燒速成法，成品的味道和色澤一點也不輸傳統做法做出來的叉燒，只要一個多小時就能享用到這無敵美味了！

材料 梅花肉500克，蔥、姜、蒜適量

調料 叉燒醬3湯匙，果酒3湯匙，生抽1湯匙，老抽半湯匙，冰糖30克

1.將梅花肉洗淨入冷水鍋，加蔥、姜、蒜煮開後再煮幾分鐘以去血水。



2.油鍋爆香姜、蒜，加入叉燒醬燒到冒泡，再加入梅花肉均勻地炒上醬。



3.加沒過一半肉的水及其他調料，煮開後轉小火燉約半小時，中間要經常翻面。



4.煮好的肉用大火收幹汁。



5.將叉燒肉再放入預熱的烤箱，200°C烤20分鐘左右。



廚藝筆記

1. 梅花肉大型超市有售，實在沒有可以用裡脊肉，但梅花肉口感更好。

2. 果酒是自家泡的櫻桃酒，香氣更濃郁，沒有可以用米酒或料酒代替。
3. 煮肉的時候要經常翻面，因為加了醬很容易糊鍋。
4. 想要叉燒更加入味，可以事先用竹籤在肉上戳些小孔。
5. 沒有烤箱的話，大火收完汁後即可食用，烤一下只是讓顏色更漂亮。

三步就成的過癮肉食：叉燒烤排



這道菜吃一次饞一次，滋味實在太誘人了。但其實這個烤排做起來非常簡單，即使是廚房新手也能輕鬆打造，不管是做給家人吃還是宴客，都非常適合。肥瘦相間、肉質豐富的肋排很適合烤著吃，我是選整條肋排來烤的，你也可以把肋排剝成小塊再烤，但是抓著一整條排骨啃，真的很過癮！

材料 肋排500克，姜、蒜適量

調料 叉燒醬4湯匙，蜂蜜1湯匙，料酒1湯匙，生抽1湯匙，胡椒粉適量

1.姜和蒜拍碎，和所有調料一起調成醃料。



2.肋排洗淨後用廚房紙充分擦乾，排入保鮮盒，倒入醃料充分拌勻，入冰箱冷藏過夜。



3.將醃好的肋排放入鋪了錫紙的烤盤上，放入預熱的烤箱，200°C烤40分鐘左右，中間翻面一次。



廚藝筆記

1. 醃料的味道可以根據自家口味略加調整，叉燒醬本身有鹹味，不需要另外加鹽。

2. 肋排要充分吸乾水分再醃，水分多了會稀釋醃料的味道。
3. 烤制時間應根據實際情況調整，烤到肋排邊角微焦即可。

喜宴硬菜的家常做法：蹄膀燒竹筍



說起蹄膀，總會想起以前喜宴上必備的硬菜冰糖蹄膀，整隻蹄膀煮得濃油赤醬，酥爛脫骨，老遠就能聞到香味。那時跟著大人們去喝喜酒，最翹首以盼的就是這道菜的上桌。撥開酥爛的皮，濃郁的香氣撲面而來，夾上一塊肉，入口即化，回味無窮。現在常常懷念那個味道，只是家常烹飪整隻蹄膀比較費時費力，像這樣剁成小塊加些時令蔬菜一起燉，也別有一番滋味。

材料 蹄膀1000克，竹筍250克，薑片、蔥適量

調料 鹽1.5茶匙，冰糖50克，料酒3湯匙，生抽1湯匙，老抽1.5湯匙，醋半湯匙，水適量

1.蹄膀入冷水鍋煮開，再煮10分鐘左右以去盡血水。



2.蹄膀用溫水洗淨充分瀝乾，入油鍋炒至變色。



3.加除鹽之外的所有調料和薑片煮開，再轉小火燉1.5小時左右。



4.竹筍焯水後加入鍋內，加鹽調味後再煮15分鐘左右。



5.最後大火收汁，撒上蔥花後即可出鍋。



廚藝筆記

1. 用溫水洗蹄膀，是為了防止蹄膀熱脹冷縮影響口感。
2. 鮮筍有澀味，一定要焯水後再一起煮。

用香味勾引你：醋溜丸子



肉丸子常常出現在幼兒園的菜單上，因為它鮮嫩多汁、營養百搭，深受小朋友們喜愛，兒子也不例外。而在所有丸子中，兒子又最愛這道醋溜丸子，每次做他總能吃很多個。小巧的丸子炸至金黃再裹上糖醋汁後的确噴香下飯，連我也會垂涎三尺。

材料 豬肉500克，蒜、蔥適量

調料 料酒2湯匙，生抽1湯匙，老抽1湯匙，醋3湯匙，糖6茶匙，澱粉1茶匙

肉餡調料 鹽2茶匙，糖1茶匙，料酒2湯匙，生抽1湯匙，黑胡椒粉適量

1.將豬肉去皮剁成末，加肉餡調料和蒜末、蔥花攪拌上勁。



2.將拌好的肉餡做成大小均勻的丸子。



3.油鍋燒到八九成熱，放入丸子炸至金黃後撈出瀝乾油分。



4.另起油鍋，爆香蒜末後倒入湯汁調料燒至冒泡，再倒入丸子。



5.大火翻炒至丸子均勻地裹上湯汁即可。



廚藝筆記

1. 豬肉的肥瘦比例最好為3:7或2:8，這樣做出來的丸子口感不肥也不柴。

2. 肉餡不要剁得太細，太細失去口感，也不能太粗，太粗丸子不容易成形。

3. 肉餡一定要往一個方向攪拌到有黏性，這樣丸子炸的時候才不會散或裂開。丸子不要做得太大，以一口一個的大小為佳。

切出漂亮的腰花有講究：火爆腰花



有時在家做菜也難免要拗個造型，只是為了讓吃的人更加開心。兒子就很喜歡這道切成卷的腰花，如果哪次沒這樣切，他就會認為這是另外一道菜了。其實這種切法並不難，雖然我開始切得並不好，但只要掌握要領，多練習幾次就能手到擒來了。切的時候力度要均勻，既不能切斷，又要切得比較深，這樣才能切出漂亮的卷。

材料 豬腰2個（200克），青、紅椒各50克，蒜、蔥花適量，花椒1小撮

調料 鹽半茶匙，糖1茶匙，料酒1湯匙，生抽半湯匙，老抽半湯匙，蠔油半湯匙，醋半湯匙

1.青、紅椒切塊，蒜切片備用。



2.豬腰對半剖開，清理乾淨後打上花刀再切塊，切好的腰花用鹽抓洗一遍。



3.鍋內水燒開加1小撮花椒稍煮後，倒入腰花，待腰花變色、湯變白之後盛出。



4.油鍋爆香蒜片，倒入瀝乾水分的腰花炒出香味。



5.最後加入所有調料和青、紅椒炒勻，出鍋前撒入蔥花。

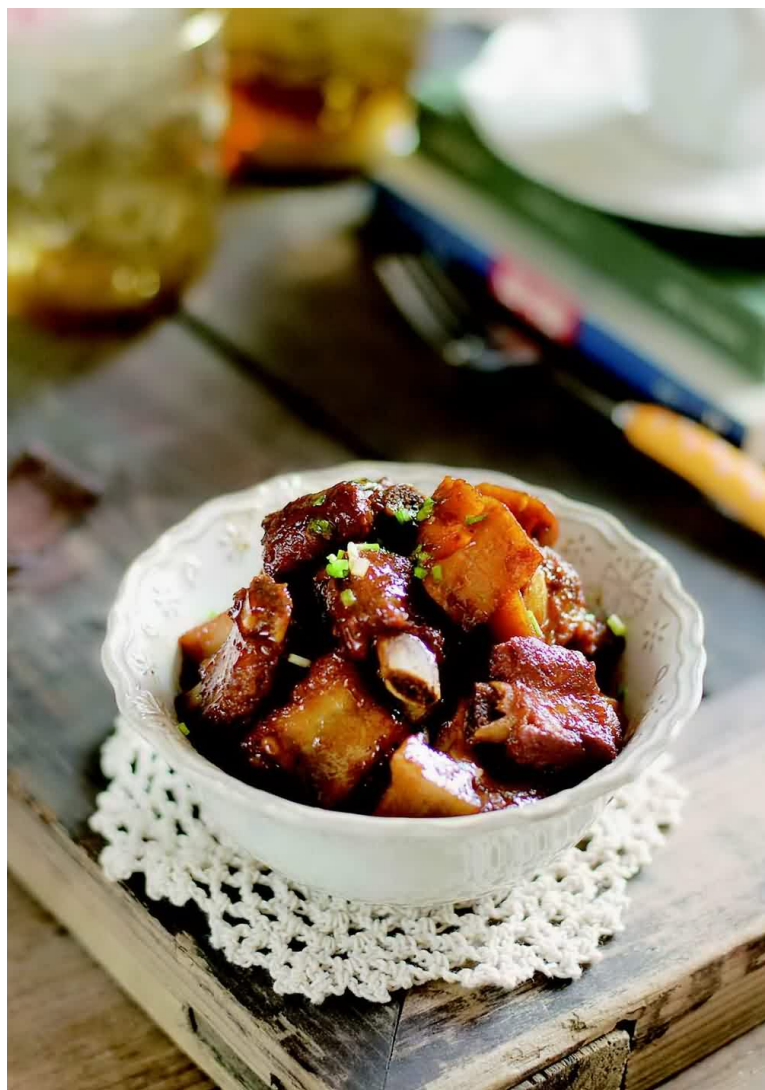


廚藝筆記

1. 豬腰上的白色部分和深紅色部分要除淨，用鹽抓洗也能很好地去腥。
2. 打花刀時先左斜切，再右斜切，力度要均勻。

3. 腰花汆水時加花椒或白醋都能很好地去腥去羶味，汆水時間不能長，腰花一變色就可盛出。
4. 最後翻炒時間也不要太長，否則無法保持腰花的鮮嫩口感。

預防秋燥的可口菜餚：蓮藕燒排骨



民間有“荷蓮一身寶，秋藕最補人”的說法。秋季新藕剛好上市，燉煮過的蓮藕由寒轉溫，有很好的清熱潤燥作用，的確很適合乾燥的秋天食用。蓮藕除了清炒、燉湯之外，這樣和肉類一起紅燒也很不錯。燉到軟糯的蓮藕吸收了肉的鮮香，在滿足口欲的同時，也能很好地預防秋燥。

材料 排骨500克，蓮藕500克，蔥、姜、蒜適量

調料 冰糖50克，料酒2湯匙，生抽1湯匙，老抽2湯匙（分2次加），鹽1茶匙，水適量

1.將排骨用冷水浸泡半小時以上去血水，再洗淨充分瀝乾。



2.油鍋燒熱後倒入排骨炒到變色，再加冰糖、料酒、生抽和1湯匙老抽炒勻。



3.將炒好的排骨轉入砂鍋，加姜、蒜和水煮開後轉小火燉半小時左右。



4.加入切塊的蓮藕繼續燉半小時左右至排骨和蓮藕酥爛。



5.最後加1湯匙老抽和鹽大火收汁，撒上蔥花即可出鍋。



廚藝筆記

1. 排骨是生炒的，因為生炒的排骨更鮮嫩。煮的時候如果還有泡沫，及時撇乾淨即可。
2. 蓮藕要充分吸收肉汁煮到軟糯才好吃，所以不要加得太晚。

一炸二滷的絕妙味道：秘製雞爪



我不愛吃雞皮，卻唯獨喜歡啃雞爪，大概是因為那種細啃慢嚼的樂趣深深吸引著我。這道雞爪說是秘製，其實是我在廚房毫無章法的探索，成品的味道還算讓人滿意。想要享受美食，偶爾也是要冒點風險的，滷過的雞爪入鍋炸時，噼裡啪啦的聲音頗有氣壯山河的氣勢，而急速升騰的香氣也讓味蕾蠢蠢欲動。

材料 雞爪350克，蔥、姜、蒜適量

調料 料酒3湯匙，生抽2湯匙，老抽1湯匙，醋半湯匙，冰糖40克，鹽2茶匙，豆瓣醬1湯匙，香葉3片，八角2個，桂皮1段，幹辣椒3個，花椒1小撮，水適量

1.將雞爪洗淨切段，入冷水鍋煮開後稍煮去腥味。



2.用流水把雞爪沖洗乾淨，再放入煮開的滷水里加蔥、姜、蒜煮5分鐘，關火浸泡半小時以上至雞爪入味。



3.將雞爪用廚房紙充分吸乾水分。



4.將鍋內油燒至八成熱，倒入雞爪炸至表面金黃。



5.再將瀝乾油分的雞爪重新放入滷水中浸泡一會兒即可。



廚藝筆記

1. 滷水的配料可根據自家的口味略加調整，煮完的滷水瀝去雜質後放入冰箱冷凍保存，可重複使用。

2. 雞爪油炸之前，一定要用廚房紙充分擦乾，入鍋後也要馬上蓋上蓋子等爆完鍋再開蓋。
3. 有時間的話，最後浸泡雞爪的時間要適當長一些。

Part3 給餐桌加點小創意

其實生活中平凡的小創意會讓生活變得更加豐滿美好。很多事情在不同人的眼裡有不同的解讀，就像做飯這件事，在許多人眼裡枯燥無味的廚房生活卻給我帶來了無窮樂趣。我愛上下廚，並不僅僅因為能夠每天做出可口的飯菜，更因為各種食材會在我們的奇思妙想下煥發出新的生命，即使再普通的食材，也能夠變成讓人垂涎欲滴的美味。這種成就感帶來的喜悅，並不亞於畫家畫出一幅滿意的畫，建築師造出一幢雄偉的大樓。

簡單調料搭出好味雞翅：叉燒烤雞翅



雞翅在我家一直是很受歡迎的食材，而用雞翅做的烤翅更是讓人百吃不厭。每次去西餐廳吃飯，烤翅總是必點的，就連不愛吃雞肉的老公也對烤翅情有獨鍾。自己家裡做烤翅，最關鍵的一步就是醃製，我試過很多種醃料，也試過用簡單的調料自己調配，但最適合我家口味、最受歡迎的還是這款叉燒醬烤翅。用叉燒醬作為主料，再根據自家的口味稍作調整，既簡單又美味。

材料 雞翅8個，蔥、姜適量

調料 叉燒醬3湯匙，料酒1湯匙，老抽半湯匙，蜂蜜1湯匙，黑胡椒粉適量

1.將雞翅洗淨，充分擦乾，兩面劃花刀。



2.加入蔥、姜及所有調料拌勻。



3.將雞翅連湯汁一起倒入保鮮盒內，蓋好蓋子，放冰箱冷藏過夜。



4.將醃好的雞翅放入預熱的烤箱，200°C烤45分鐘左右，中間要翻面。



廚藝筆記

1. 雞翅要充分擦乾，水分多了會稀釋醃料的味道。
2. 醃製的時間越長雞翅越入味，最好要24小時以上。

吃到停不下來的小零嘴：孜然牙籤肉



小朋友對於外面的烤肉串總是毫無抵抗力，他們並不會在意衛生和健康的問題，想吃就吃。想讓小朋友吃到衛生而健康的肉串，唯一的辦法就是自己回家做。這道菜原本是為兒子量身定做的，雖然不是傳統意義上的烤肉串，但好吃程度絕不亞於外面的烤肉串，所以連我也吃到停不下來，兒子更是讚不絕口。用牙籤串成的小肉串，也更加適合小朋友食用哦！

材料 裡脊肉250克，蔥、姜、蒜適量

調料 鹽半茶匙，糖半茶匙，料酒1湯匙，生抽半湯匙，老抽半湯匙，檸檬汁半湯匙，孜然粉適量

1.裡脊肉切小丁，加除孜然粉以外的調料和蔥、姜、蒜抓勻，醃製半小時以上。



2.將醃製好的肉丁用牙籤串好。



3.將油鍋燒至八成熱，倒入肉串炸至變色後盛出。然後將油鍋重新燒熱後再炸一遍。



4.將瀝乾油分的肉串重新倒入鍋中，加孜然粉炒勻即可。



廚藝筆記

1. 肉串要炸兩遍才有外脆裡嫩的口感，第二遍的油溫可以適當高一些。
2. 孜然粉也可以換成其他種類的調味粉，比如辣椒粉等。
3. 檸檬汁的作用是去腥，也能使肉的口感更嫩，沒有的話，可以用一點點醋代替。
4. 用牙籤串好肉丁後，可以將牙籤尖部剪掉，以防戳傷小朋友。

簡單清新的西式沙拉：橙香雞肉沙拉



吃慣了中餐，偶爾也想換個口味，這道清新而有營養的簡單西式沙拉最合適了。煎得噴香的雞肉，配上紅橙黃綠的蔬果，只需一點點的油鹽和沙拉醬，清新的滋味如同春天裡微醺的風，很是怡人。

材料 雞脯肉150克，橙子150克，聖女果80克，西芹80克

調料 鹽半茶匙，料酒半湯匙，沙拉醬1湯匙，橄欖油1湯匙，黑胡椒粉適量

1.將橙子和聖女果切小丁備用。



2.西芹去老莖、切丁，入開水鍋焯熟。



3.將雞脯肉洗淨瀝乾，切成較大的條狀，用鹽、料酒抓勻醃製一會兒，再入鍋煎至兩面金黃，中間熟透。



4.將煎好的雞脯肉切小丁。



5.將所有材料加沙拉醬、橄欖油和黑胡椒粉拌勻即可。



廚藝筆記

1. 雞脯肉如果整塊煎會太厚，不易入味，也不易煎熟，切成大條煎好再切丁，可以鎖住內部水分，保持鮮嫩。
2. 這道菜也特別適合想要減肥的人，營養豐富卻沒有太多的油脂。如果想做成真正的減肥餐，還可以省去沙拉醬。

零難度宴客菜品：香菇盞



每次做這道菜時都不得不佩服發明這道菜的人的奇思妙想，明明香菇和肉末都是再普通不過的食材，但兩樣東西結合在一起，又煥發了新的光芒，甚至讓它成為一道讓人驚豔的宴客菜。所以說廚房是個很神奇的地方，那些可以運用在生活中或工作中的小發明和小創意，同樣也會在廚房裡熠熠生輝，這也是我愛上廚房的一個緣由。

材料 豬肉200克，香菇8個，胡蘿蔔30克，蔥適量

調料 鹽1茶匙，糖1茶匙，料酒1湯匙，生抽1湯匙，蠔油半湯匙

1.香菇去蒂，洗淨後瀝乾備用，取下的香菇蒂也洗淨備用。



2.將胡蘿蔔、香菇蒂剉成碎末。



3.將豬肉剁成末，加入胡蘿蔔、香菇蒂以及所有調料充分拌勻。



4.將拌好的肉末均勻地鋪在香菇上，上開水鍋蒸5分鐘左右。



5.蒸好的香菇盞用蔥末點綴即可。



廚藝筆記

1. 香菇應選大小均勻的，太大的不容易入味，太小的盛不下肉末。
2. 香菇蒂不要丟棄，剁碎加到肉末裡會更鮮。

3. 可以把蒸出來的湯汁勾個薄芡澆到香菇盞上，色澤會更漂亮。

清新開胃的肉菜：菠蘿燒仔雞



一直很喜歡用水果入菜，除了讓菜的顏色更加豐富之外，水果的酸甜味也能很好地中和肉的油膩，讓肉菜變得清新。其實水果入菜由來已久，有名的菠蘿咕咾肉就是最好的例子。這次同樣選了菠蘿配鮮嫩的仔雞，沒有加過多的醬色，很好地保留了食材原有的色彩，讓成品看上去格外有食慾，味道也很清新。

材料 仔雞1只 (850克) ，新鮮菠蘿300克，青、紅椒各50克，蔥、姜、蒜適量

調料 料酒3湯匙，生抽2湯匙，鹽2茶匙，糖2茶匙，水半碗

1.菠蘿和青、紅椒分別切丁，薑切片，蒜去皮拍散，蒜切末備用。



2.油鍋爆香姜、蒜，倒入洗淨並充分瀝乾的仔雞塊，翻炒出香味。



3.加入鹽之外的所有調料煮開，轉小火燉20分鐘左右。



4.雞肉軟爛後加入菠蘿和鹽，再煮5分鐘左右至味道融合。



5.加入青、紅椒後大火收汁，撒入蔥花即可出鍋。



廚藝筆記

1. 做這道菜用仔雞比較好，比較容易煮爛，肉質也更鮮嫩，和菠蘿更搭。
2. 仔雞買回來後應用清水浸泡一下以去腥、去血水。

3. 菠蘿入鍋不要太早，因為菠蘿煮久了會發酸，影響口感。

土豆的洋氣吃法：培根風琴烤薯

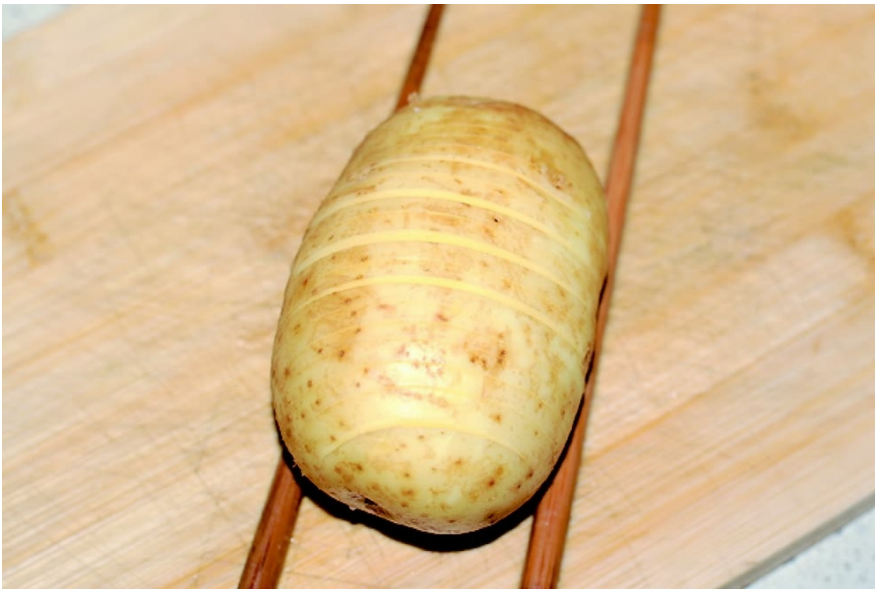


第一次見到這道菜時就被它的樣子迷住了，決心一定要做一回。其實這道菜做法很簡單，唯一考驗的是刀工，要切得薄而均勻才會有風琴的效果。土豆經過兩次烘烤後，清香而軟糯，培根的味道也隨著烘烤慢慢滲透到了土豆裡面，香氣四溢，格外誘人。

材料 土豆450克，培根200克

調料 鹽1茶匙，椒鹽半茶匙

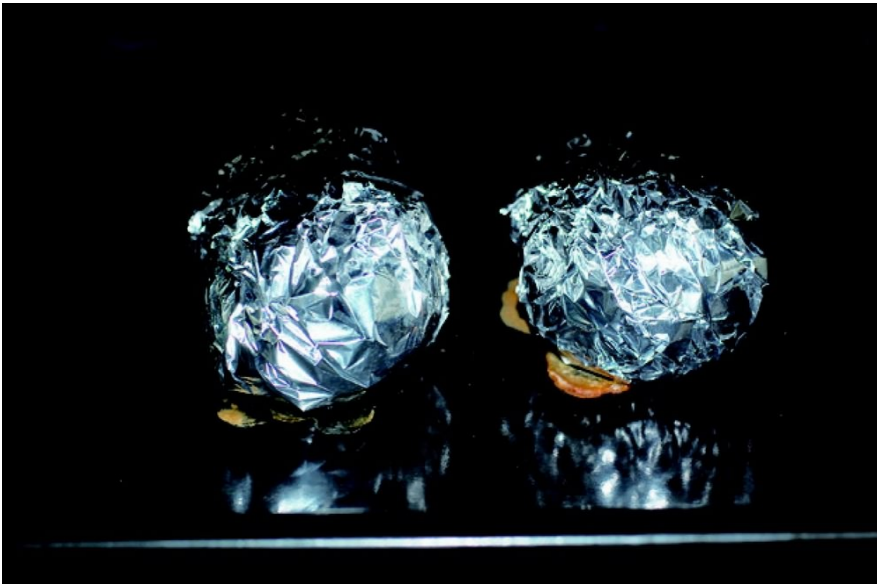
1.土豆清洗乾淨，用廚房紙擦乾，切成底部不斷的薄片。



2.在切好的土豆上均勻地撒上鹽、椒鹽拌成的混合調料，切開的縫隙裡也要撒上。



3.用錫紙包好土豆，放入預熱好的烤箱中層，200°C烤45分鐘。



4.取出錫紙包，稍放涼後打開錫紙，在縫隙處夾上切片的培根，並撒上剩餘調料，表面刷上色拉油。



5.再次放入烤箱，200°C烤20分鐘。



廚藝筆記

1. 不要選太大的土豆，否則不容易烤熟。
2. 土豆可以去皮，也可以不去，看個人喜好。
3. 土豆切片時下面墊兩根筷子，這樣不容易切斷。
4. 第二次烤的時候不用再把錫紙包上了。

南瓜的華麗變身：南瓜盅



每次在超市看到這樣小巧可愛的南瓜就想收回家，但又因為不知道用它來做什麼而作罷。某天想到了這道南瓜盅，於是衝進超市把它帶回了家，在廚房一陣搗鼓之後，終於把這道熱氣騰騰的菜端上了桌。和兒子一人半個，讚歎美味的同時，把營養和吃飯問題也一併解決了。

材料 小南瓜1個，雞腿1個，胡蘿蔔40克，青豆20克，蒜、蔥適量

調料 鹽1茶匙，糖半茶匙，料酒半湯匙，蠔油半湯匙，食用油1湯匙，黑胡椒粉適量

1.雞腿去皮、去骨後洗淨瀝乾切小丁，胡蘿蔔切小丁，蒜切片，與青豆放一起。



2.加入除油之外的所有調料抓勻，醃製10分鐘左右。



3.南瓜對半切開，去瓢。



4.將醃好的雞丁加色拉油抓勻，填進南瓜內。



5.上熱水鍋蒸15分鐘左右，出鍋前撒上蔥花。



廚藝筆記

1. 雞腿肉也可用雞脯肉代替，但雞腿肉更嫩。
2. 雞肉醃好後再加油抓勻，有鎖住水分的作用。
3. 蒸的過程中會有湯汁溢出，所以要放在盤子裡蒸，湯汁可以拌飯。

鮮果演繹出的清新滋味：香芒牛肉粒



我喜歡水果微酸亦甜、簡單自然清新的味道，尤其是和肉類搭配的時候，總能給我帶來驚喜。新鮮水果不僅含有很多對人體有益的營養成分，而且口味香甜、顏色清新，總是讓人食慾大開。入菜的水果在選擇上也有一定的講究，像梨、蘋果、菠蘿、芒果這些甜中帶酸的水果就比較適合入菜。另外為了保持營養與口感，水果最好在出鍋前加入。

材料 牛肉300克，芒果150克，蒜、姜適量

調料 鹽1茶匙，糖半茶匙，生抽1湯匙，料酒1湯匙，黑胡椒粉適量

1.將牛肉切成小方丁，用清水泡去血水。



2.將牛肉洗淨並充分瀝乾，加入所有調料抓勻，醃製15分鐘以上。



3.將芒果切小丁，蒜去皮，薑切片備用。



4.油鍋爆香蒜和姜，倒入牛肉翻炒至變色。



5.最後倒入芒果丁炒勻即可。



廚藝筆記

1. 牛肉要選適合炒制的牛裡脊。
2. 牛肉入鍋前用一點色拉油抓勻，不僅不粘鍋而且能鎖住水分，保持鮮嫩。

3. 儘量縮短牛肉在鍋內翻炒的時間，保證熟即可，這樣牛肉才嫩。
4. 芒果稍加翻炒就可出鍋，炒久了果肉會發酸，而且形狀也不好看。

自制風靡一時的人氣點心：黃金豬排



這曾是某快餐店裡風靡一時的一款菜品，但味道卻不敢恭維，所以還是自己在家做吧，雖然步驟煩瑣了一點，但更健康，當然味道也更好。如果家裡有小朋友，這也是騙小朋友的利器哦，當你端著這麼一盤香噴噴的佳餚出現在小朋友面前的時候，小朋友一定會驚叫，並用崇拜的眼光看著你說：“媽媽，你好厲害！”這也是我們下廚的樂趣和成就感所在。

材料 豬裡脊250克，雞蛋、麵粉、麵包糠適量

調料 鹽1茶匙，料酒1湯匙，黑胡椒粉適量，檸檬汁半湯匙

1.將豬裡脊洗淨瀝乾後切成稍薄的片，加所有調料抓勻，醃製15分鐘以上。



2.將豬裡脊分別均勻地粘上面粉、雞蛋液和麵包糠。



3.油鍋大火燒至八成熱後轉小火，加入豬排炸至金黃色。



4.炸好的豬排用廚房紙吸去多餘的油分。



廚藝筆記

1. 裡脊肉比較嫩，適合用來做豬排。
2. 肉片要厚薄適中，太薄沒口感，太厚炸不熟。
3. 油溫不要太高，用小火炸，保證豬排炸透且顏色不會太深。

雞翅也有文藝範：香酥棒棒翅



和很多小朋友一樣，雞翅是兒子最愛的食物，紅燒的、香煎的、醬烤的，無一不愛，不過兒子最愛的還是這道香酥棒棒翅，因為可愛的造型，也因為百吃不厭的味道。這道菜和黃金豬排做法相似，但多了一道烤的工序。所謂慢工出細活，雖然從準備到製作，再到出爐需要一段不短的時間，但成品的味道會讓小朋友驚歎，這就值得了。

材料 翅根600克，麵粉、雞蛋、麵包糠、蔥、姜、蒜適量

調料 鹽2茶匙，糖半茶匙，料酒2湯匙，黑胡椒粉和孜然粉適量

1.將翅根上端的皮和筋用剪刀剪斷，露出骨頭。



2.洗淨充分瀝乾，加所有調料和蔥、姜、蒜抓勻，醃製過夜。



3. 醃好的翅根依次均勻地粘上面粉、蛋液、麵包糠。



4. 油鍋燒到八成熱，下入翅根炸至金黃。



5.炸好的翅根排入盤內，頂端用錫紙包好，入預熱好的烤箱200°C烤30分鐘。



廚藝筆記

1. 醃製的時間不能太短，以免不入味。
2. 油炸是為了上色，但炸不熟，所以還要烤。

給丸子穿上華麗外衣：珍珠丸子



這是很喜歡的一道料理，普通的肉丸子稍微改變一下，就成了一道讓人驚豔的宴客菜，讓我想起那句廣告詞：“小身材大味道！”中式料理總是千變萬化的，珍珠丸子也一樣，肉餡可以是豬肉、牛肉、雞肉、蝦肉，或幾種肉的組合，外面的米也可以是白米、黑米或紫米，每一種不同的搭配都會做出來不同口感的珍珠丸子，每一次嘗試也都會是一次驚喜。

材料 豬肉500克，雞蛋1個，白糯米或黑米適量，香蔥適量

調料 鹽2茶匙，糖1茶匙，料酒1湯匙，生抽1湯匙

1.將糯米浸泡過夜。



2.將豬肉洗淨瀝乾剁成末，加雞蛋、蔥花和所有調料攪拌上勁後捏成一個個肉丸子。



3.浸泡好的糯米充分瀝乾，將捏好的肉丸子在米里滾幾下，均勻粘上米粒。



4.將滾上米粒的丸子排在盤子裡。



5.將鍋內水燒開後，上鍋蒸15分鐘左右，如果是黑米丸子要蒸25分鐘左右。



廚藝筆記

1. 糯米浸泡後要充分瀝乾再用，水分太多會影響丸子的成形。
2. 丸子滾上米粒後要輕輕按壓一下，使米粒粘得更牢。

3. 黑米丸子不容易熟，所以要適當延長蒸制的時間。

色香味俱全的小清新肉菜：櫻桃肉



每當夏天來臨，人們的胃口就會隨著溫度的升高而降低，這個時候就要靠煮婦們來拯救全家人的胃口了。茄汁是開胃的不二選擇，於是做了這道色香味俱全的櫻桃肉。做好的肉丁鮮紅如櫻桃，因此而得名。這道菜和茄汁裡脊有異曲同工之妙，只是做法比茄汁裡脊更加簡單，少了油炸這一步，更加適合炎熱的夏天。

材料 裡脊肉300克，番茄醬5湯匙，姜、蒜適量

調料 鹽1茶匙，糖2茶匙，料酒1湯匙，黑胡椒粉適量

1.裡脊肉洗淨，充分瀝乾切小丁，加鹽、料酒、黑胡椒粉抓勻，醃製15分鐘以上。



2.將蒜切末，姜切絲備用。



3.先將薑絲倒入油鍋爆香，再倒入肉丁翻炒至變色後盛出備用。



4.另起油鍋，倒入蒜末爆香，再加入番茄醬和糖炒至冒泡。



5.將之前炒好的肉丁重新入鍋翻炒均勻即可出鍋。



廚藝筆記

肉丁第一次入鍋炒變色即可盛出，第二次入鍋時間也應儘量短些，這樣能保證口感鮮嫩。

噴香養生肉菜：小米蒸排骨



身為吃貨的我卻長了一個金貴的胃，稍有不慎就會給我顏色看，所以養胃也成了我的必備課題。小米有健胃消食的作用，所以家裡常熬小米粥喝，喝久了就想著用小米入菜，於是就有了這道小米蒸排骨。小米蒸排骨跟粉蒸排骨相比滋味更清淡些，但是顏色卻很好看，看著就很有食慾，最關鍵的是，滿足了味蕾的同時，也完成了養胃這個課題。

材料 排骨500克，小米80克，蔥、姜、蒜適量

調料 鹽2茶匙，糖1茶匙，料酒1湯匙，生抽1湯匙，老抽半湯匙，檸檬汁1湯匙

1.將排骨浸泡去盡血水後洗淨瀝乾，加所有調料和姜、蒜拌勻，醃製半天。



2.將小米淘洗乾淨浸泡半天以上。



3.將浸泡好的小米充分瀝乾，拌入排骨。



4.將拌好的排骨轉入鋪了錫紙的蒸籠裡。



5.上開水鍋蒸45分鐘左右，出鍋前撒上蔥花。



廚藝筆記

1. 排骨醃製前要充分瀝乾，水分太多影響味道。
2. 小米也要充分瀝乾再和排骨拌勻。

Part4 暖到心裡的那碗湯

以前在單位上班，是上半天休息半天的那種。那時還沒結婚，還不太愛做飯，所以每天的三餐都是各種將就，從小很瘦的我也在這樣不規律的飲食下破天荒地胖了起來。後來結婚了，每次上早班不管下班多晚，婆婆都會準備好飯菜等我。尤其是冬天的時候，上了半天班拖著疲憊的身體，到家就能喝上一碗熱氣騰騰的湯，真的覺得非常幸福。那個時候什麼樣的湯都會覺得十分美味，因為從嘴巴一直暖到了心裡。現在自己愛上做飯這件事了，最喜歡做的就是花上半天時間，用各種食材為家人煲上一碗熱湯，然後看著他們滿足地喝下，會覺得幸福就是這麼簡單。

濃湯裡翻滾出的江南味：醃篤鮮



以前只在飯店裡吃過這道菜，並不瞭解其中的含義，後來才知道“醃”就是指鹹肉或火腿，“篤”是上海話中“燉”的意思，而“鮮”是指新鮮的肉和筍。這是一道有名的江南菜，江南特有的醃鹹肉和新鮮的排骨或五花肉碰撞出了最美妙的味道，再加上剛剛冒尖的春筍，那天然的鮮味是任何調料都無法比擬的。家常做的時候，加些百葉結或菌菇也不錯。

材料 鹹肉200克，鮮排骨600克，竹筍200克，蔥、姜適量

調料 鹽2茶匙，水7湯碗

1.鹹肉切小塊和排骨一起入冷水鍋煮開，再煮幾分鐘以去盡血水。



2.將鹹肉和排骨用溫水洗淨後重新入鍋，加熱水和薑片煮開後轉小火燉半小時左右。



3.將竹筍切成滾刀塊後焯水。



4.待排骨基本軟爛後加入竹筍和鹽再煮15分鐘左右，出鍋前撒入蔥花。



廚藝筆記

1. 鮮竹筍有澀味，一定要焯水後再入鍋煮。
2. 鹹肉本身有鹹味，鹽應該酌情添加。

在家也能輕鬆炮製韓國菜：大醬湯



每次看韓劇，都會被裡面的一碗色彩斑斕、熱氣騰騰的湯勾出無數口水，這碗湯便是韓式料理裡面最有名的大醬湯。大醬湯以韓式大醬為湯底，佐以各色蔬菜以及肉類或海鮮燉制而成，各種食材相輔相成，滋味無窮。我的這款五花肉版的大醬湯加入了淘米水，使得湯底更醇厚香濃。

材料 五花肉150克，豆腐250克，土豆150克，西葫蘆150克，胡蘿蔔100克，洋蔥半個，淘米水5碗

調料 大醬4湯匙

1.將豆腐、土豆、西葫蘆、胡蘿蔔和洋蔥分別切丁。



2.將五花肉汆水後切成薄片，入鍋煎出油後加洋蔥略炒。



3.將淘米水煮開。



4.加入大醬煮化後，加豆腐和蔬葉丁煮至入味和軟爛。



5.最後加五花肉稍煮後出鍋。



廚藝筆記

1. 大醬有鹹味，不用另外加鹽。
2. 淘米水煮開後會有泡沫，要及時撇清。
3. 傳統大醬湯會加辣醬，可以根據自家口味決定加與不加。

火鍋演化來的家常湯羹：金針肥牛



這道菜應該是從火鍋演化而來的吧，肥牛和金針菇都是吃火鍋時必點的人氣菜品，巧手的煮婦們把它變成了一道營養開胃的家常湯羹。和火鍋一樣，這道菜用不同的湯底就會煮出完全不同的味道來，飯店裡常見的是用四川的泡椒水和辣椒醬製作的酸湯金針肥牛，酸中帶辣很開胃。但你也可以像這樣用番茄作為湯底，口味比起酸湯來略顯清淡，但同樣開胃下飯，更加家常。

材料 番茄500克，金針菇150克，肥牛400克，蔥、蒜適量

調料 鹽2茶匙，糖1茶匙，水4碗

1.番茄去皮切小丁。



2.油鍋爆香蒜末後，倒入番茄翻炒成糊狀。



3.加水煮開後轉中小火煮15分鐘左右。



4.金針菇切去老根，洗淨後加入鍋內稍煮。



5.最後加入肥牛煮至完全變色，撇去浮沫，加鹽和糖調味，出鍋前撒入蔥花。



廚藝筆記

1. 番茄應選熟一些的，這樣更容易炒成糊狀。

2. 金針菇和肥牛的入鍋時間都要儘量短，煮的時間太長口感會變老。
3. 肥牛煮過後會有一些泡沫，要及時撇乾淨。

雞爪最鮮美的做法：上湯雞爪



和朋友們聚餐時，這道“上湯雞爪”每次必點，因為每個小朋友都愛吃。燉到酥爛脫骨的雞爪的確很好吃，也特別適合小孩子啃食。比起其他做法的雞爪，上湯雞爪的確更鮮美、更健康，只是身價不菲，在飯店都是按只算的。其實上湯雞爪的做法很簡單，我們在家就能輕鬆炮製。

材料 雞爪8個，蔥、姜、蒜適量

調料 鹽2茶匙，料酒2湯匙，水4~5碗

1.將雞爪清洗乾淨，入冷水鍋煮開，再稍煮一會兒以去盡血水和腥味。



2.將雞爪用流水沖洗乾淨，重新入鍋，加蔥、姜、蒜、料酒和水煮開後轉小火燉半小時左右。



3. 燉到湯色發白、雞爪軟爛即可。出鍋前10分鐘加入鹽。



廚藝筆記

1. 雞爪一定要汆水後再煮，這樣能去除腥味和血水。

2. 蔥、姜、蒜要加多一些，這樣才能很好地去腥。

記憶裡最好吃的燉蛋：肉末燉蛋

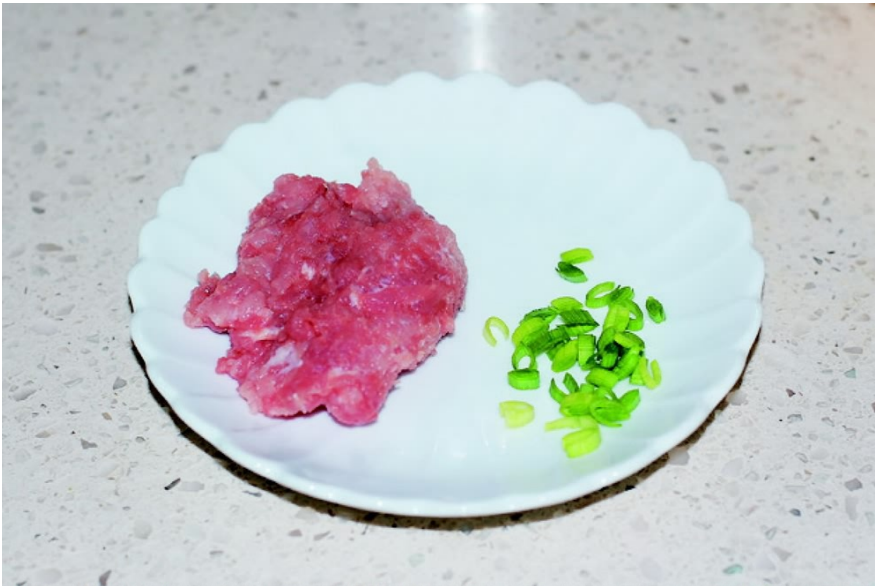


燉蛋是再平常不過的食物，卻承載著很多人的記憶。小時候的我很挑食，唯有這碗燉蛋百吃不厭，於是奶奶就變著花樣燉給我吃，有時澆上一勺醬油，有時用魚湯燉，而吃得最多的是這種我最愛的肉末燉蛋。那時的肉末燉蛋，做法沒有這樣講究，樣子也沒有這樣好看，卻是我吃過的最美味的燉蛋。

材料 雞蛋3個（約120克），裡脊肉50克，青蒜適量

調料 鹽1茶匙，水240克，糖、料酒、生抽適量

1.裡脊肉剁成末，青蒜切末備用。



2.將雞蛋打散，加鹽和水混合均勻，並用細篩網過濾一下。



3.將蛋液倒入蒸碗內，蓋上保鮮膜。



4.上開水鍋蒸10分鐘左右。



5.肉末加一點鹽、糖、料酒和生抽抓勻，入油鍋炒至變色後鋪在蒸蛋上即可。



廚藝筆記

1. 過濾和蓋保鮮膜都是蒸蛋光滑細膩的要點，保鮮膜要拉緊，防止碰到蛋液。

2. 這個水量蒸出來的蛋很嫩，喜歡Q彈口感的，可以減少水量。

臘味的獨特魅力：臘味蘿蔔煲



這道湯羹完全是用家裡現成的食材信手拈來的，味道卻出乎意料的好。通常臘味都比較鹹，食用之前需要浸泡，那乾脆就直接拿來燉湯吧，讓清甜的白蘿蔔吸收臘味多餘的鹽分和油脂。而燉煮之後臘味析出的蛋白質讓湯色變得濃白香醇，特別鮮美，是新鮮肉類怎麼也燉不出來的味道。臘味的選擇也稍有講究，像臘雞腿這樣久煮也酥而不爛的臘味比較適合燉湯。

材料 臘雞腿150克，白蘿蔔400克，蔥、姜適量

調料 鹽1.5茶匙，料酒1湯匙，水6湯碗

1.蘿蔔去皮切方丁，臘雞腿洗淨切塊。



2.油鍋爆香薑片後，倒入臘雞腿翻炒至變色，調入料酒炒勻。



3.將炒好的臘雞腿轉入砂鍋，加水煮開轉小火燉15分鐘左右至湯色發白。



4.倒入蘿蔔和鹽繼續燉15分鐘左右，出鍋前撒入蔥花。



廚藝筆記

臘雞腿有鹹味，鹽應該酌情添加。

老少皆宜的西式湯羹：蘑菇雞蓉羹



每次去西餐廳吃飯，兒子總是對一碗贈送的蘑菇羹情有獨鍾，於是自己回家給他做了。把湯底的蘑菇換成了雞蓉，蘑菇作為輔料加入同樣鮮美，這樣的搭配對於小朋友來說也更加營養健康。這道湯羹用的是西式的做法，用黃油炒香麵粉後再融合各種食材的鮮味煮成一碗濃湯，其香味和鮮味常常讓我也垂涎欲滴。

材料 雞脯肉150克，蘑菇50克，青豆30克，黃油20克，麵粉3茶匙，
蒜適量

調料 鹽1.5茶匙，水2湯碗

1.將雞脯肉洗淨瀝乾和蒜一起剁成蓉，加少許水調成糊狀。



2.蘑菇切小丁和青豆一起焯水備用。



3.黃油融化後加麵粉炒成細膩的麵糊，再加水煮開。



4.倒入雞蓉煮開後加鹽調味。



5.最後加入蘑菇和青豆稍煮後關火。



廚藝筆記

1. 雞脯肉剁好後要用水調開再煮，直接入鍋煮容易結成塊。
2. 用黃油炒會很香，沒有的話也可用食用油代替。

茄湯紅亮的秘訣：番茄豬肝湯



我家常喝用番茄煮的湯羹，番茄雞蛋湯、番茄魚片湯，還有這道番茄豬肝湯。番茄酸甜的味道很開胃，搭配各種不同的食材，能有不一樣的口感和營養，所以在飯桌上總是很受歡迎。外賣的番茄湯羹總是油紅透亮，但大多是加了番茄醬才有的效果。其實只要掌握一些小竅門，光用番茄就能煮出紅亮開胃的湯羹：番茄應選鮮紅熟透的，切成小丁後花一些時間耐心炒成糊狀再煮湯，湯的色澤就會特別漂亮。

材料 番茄2個（400克），豬肝半個（150克），蒜、蔥適量

調料 鹽2.5茶匙，糖2茶匙，料酒半湯匙，水2湯碗

1. 番茄去皮切成小丁。



2. 將豬肝切薄片，用清水反覆浸泡至發白，再用鹽抓洗2遍後瀝乾，加半茶匙鹽和料酒抓勻，醃製10分鐘左右。



3.油鍋爆香蒜片後，倒入番茄翻炒成泥。



4.加水煮開轉大火煮10分鐘左右至湯汁濃稠，再加剩餘鹽和糖調味。



5.最後倒入豬肝煮開後再煮半分鐘左右關火，撒入蔥花。



廚藝筆記

1. 豬肝一定要儘量清洗乾淨，可以用清水反覆浸泡，也可以用細水流不斷沖洗，用鹽抓洗也能很好地起到清潔作用。

2. 番茄要選熟一些的，容易炒成泥。加水後要用大火煮一會兒，這樣湯汁才濃厚，顏色也特別好看。

好容顏喝出來：黃豆燉豬蹄



黃豆豬蹄湯是眾所周知的美容靚湯，做法很簡單，關鍵是豬蹄去腥這一步。豬蹄入鍋煲湯之前要先氽水——豬蹄入冷水鍋慢慢煮開，可以把大部分的血水和腥臭味都煮出來；煮的時候加一些花椒或白醋也能很好地去腥臭味；煮完後一定要用流水沖洗乾淨，這樣處理後的豬蹄就基本沒有腥臭味了。不需要加太多的香辛料，只需一點蔥姜就能很

好地提味，慢火燉制幾個小時後，一碗湯白、豆爛、蹄酥的美容湯就燉好了。

材料 豬蹄1000克，黃豆100克，蔥、姜、花椒適量

調料 鹽5茶匙，水8湯碗

1.將豬蹄洗淨倒入冷水鍋，加花椒煮開後再煮幾分鐘，去腥、去血水。



2.將汆完水的豬蹄用流水沖洗乾淨，重新入鍋加水，加入薑片和蔥結煮。



3.煮開後加淘洗乾淨的黃豆轉小火燉2小時左右。



4.煮至豬蹄軟爛，湯色發白，出鍋前15分鐘調入鹽。



廚藝筆記

1. 汆水時加些花椒能很好地去掉豬蹄的腥臭味。
2. 汆完水用流水把豬蹄上的血沫充分洗淨，同時也把腥臭味沖洗掉。
3. 黃豆不容易煮爛，所以要和豬蹄同時入鍋煮。
4. 出鍋前再加鹽，提前加鹽肉不容易煮爛，湯也不容易煮白。

夏令清鮮滋補湯：綠筍老鴨湯



這是一道在飯店很受歡迎的招牌湯煲，但其實做法很家常。清鮮的綠筍和鮮香的鴨肉相得益彰，只需要花上一點點的心思和時間，就能成就一道讓人回味無窮的美味湯煲。啤酒的加入是讓湯鮮肉嫩的小竅門，而細火慢燉才能使鴨肉酥爛、湯色濃郁、香氣撲鼻。記住，用耐心才能燉得一碗人人稱讚的好湯。

材料 老鴨1只（約700克），綠筍250克，蔥、姜適量

調料 鹽5茶匙，啤酒1瓶，水4湯碗

1.將剝成塊的老鴨入冷水鍋煮開後再稍煮一會兒，以去除血水和腥味。



2.將汆好水的老鴨用流水沖洗乾淨後重新入鍋，倒入啤酒煮開後再稍煮片刻。



3. 加水和薑片再次煮開後轉小火燉3小時左右。



4. 將綠筍去老根撕成小條，洗淨後倒入鍋內，繼續煮半小時左右。



5.出鍋前15分鐘加鹽調味，出鍋時撒入蔥花。



廚藝筆記

1. 汆水能去除老鴨的腥味，而且能使湯色變乾淨。

2. 啤酒能使肉質更鮮嫩，鴨肉也更容易軟爛。
3. 先加入啤酒開蓋煮一會兒，讓啤酒的酒氣能帶走鴨肉的腥味。
4. 老鴨不容易燉爛，燉的時間需要長一些。

時間的饋贈：土豆牛骨湯



為了買到新鮮的牛肉，婆婆常常早起排幾個小時的隊，而我們對這樣得來不易的食材也總是格外地珍惜。新鮮的牛排骨無需太多的烹調手法，只是需要花上半天的時間，加一點土豆，一碗鮮香無比的湯羹就會出現在餐桌上了，這是時間給予我們最好的饋贈。

材料 牛排骨1000克，土豆400克，姜、青蒜適量

調料 鹽和水適量

1.將牛排骨入冷水鍋煮開後煮10分鐘左右，去盡血水。再取出用溫水洗淨。



2.將牛排骨重新入鍋，加水 and 薑片再次煮開後轉小火燉1.5小時左右。



3.將土豆切滾刀塊倒入鍋內，並加鹽調味。



4.土豆煮至軟爛後撒入青蒜末。



廚藝筆記

1. 牛排骨比較厚實，汆水時要多煮一會兒，保證血水去盡。
2. 可以加一點點檸檬汁，不僅能去腥而且可以使牛排骨更快軟爛。

傳統湯羹加點料更養生：薏米排骨湯



隨著年紀的增長，我對健康越來越重視，對於飲食也更加講究起來。這道薏米排骨湯，就是我為自己做的一道食療湯羹。薏米含有多種維生素和礦物質，有促進新陳代謝和減少胃腸負擔的作用，所以腸胃不好的人，可以經常食用薏米。而適當地食用酒釀，也可活血養胃，所以我還在排骨湯里加了一點酒釀，不僅可以代替料酒去腥提味，還能使湯更醇香溫潤。

材料 排骨500克，薏米60克，酒釀2湯匙，姜適量

調料 鹽3茶匙，水6湯碗

1.將排骨入冷水鍋煮開後稍煮幾分鐘，以去盡血水。



2.將排骨用溫水沖洗乾淨，重新入鍋加水和薑片煮開。



3.加入淘洗乾淨的薏米和酒釀煮開，轉小火燉1小時左右。



4.煮至排骨和薏米軟爛，出鍋前15分鐘調入鹽。



廚藝筆記

1. 汆完水的排骨要用溫水沖洗，冷水會使肉質因熱脹冷縮而變柴。
2. 薏米比較難煮爛，所以要和排骨一起煮久一些，或者可以提前浸泡。
3. 酒釀可以提鮮，使湯變得更溫潤，但不能加太多。

用食材本身的清鮮來調味：冬蓉三鮮湯



這是兒子最愛的一道湯羹，通常以他喜歡的肉丸、魚丸或者鵪鶉蛋為主料，再佐以木耳等蔬菜，這次還加了打成蓉的冬瓜，他也很喜歡。冬瓜潤肺生津、化痰止渴、利尿消腫、清熱祛暑，特別適合炎熱的夏天食用。冬瓜打成蓉作為湯底特別爽滑，如果家裡的小朋友不愛吃冬瓜，可以試試用這樣的方法做成湯羹。

材料 肉末200克，冬瓜300克，黑木耳5克，鵪鶉蛋10個，蔥、姜適量

調料 鹽2茶匙，料酒1湯匙，水3湯碗

1. 冬瓜切小塊後加1片姜和水煮開，再轉小火煮至冬瓜軟爛。



2. 肉末加半茶匙鹽和料酒攪拌上勁後做成大小均勻的丸子，黑木耳用冷水泡發，鵪鶉蛋煮熟後去殼。



3.煮好的冬瓜連湯一起入料理機打成糊後重新倒入鍋內，再加木耳煮開。



4.加剩餘鹽調味後倒入丸子和鵪鶉蛋。



5.最後煮至丸子浮起後關火，撒入蔥花。



廚藝筆記

1. 冬瓜上的經絡要去除乾淨，否則會影響口感。

2. 水的多少影響冬瓜蓉的濃稠度，可以自由調節，這個量的冬瓜蓉比較稀，但很清爽。

3. 打冬瓜蓉的時候加一片姜會使湯很鮮，同時也能去腥。但不能多，多了姜的味道會搶走湯原本的味道。

Part5 時間和記憶調出最美的味道

我是在單親家庭長大的，很多關於小時候的記憶裡都有爸爸，直到現在我還清楚記得第一次吃KFC是爸爸帶的。還有第一次出門旅遊，其實只是爸爸出差順便帶著我，但對於我來說是很難忘的事。也是那次爸爸帶我在一個小飯館裡吃了辣辣的魚香肉絲，從此對我來說魚香肉絲就有了很特別的味道。在過去的三十多年裡，還有很多這樣充滿了回憶和故事的菜餚，也許它們很普通，很不起眼，卻因為時間和記憶的磨礪，在我的心裡成了最美的味道。

花時間燉一碗濃白的湯：骨頭湯



小時候家裡燉骨頭湯是件大事，買來幾根筒骨和扇骨，總是連夜就燉上，燉到隔天肉已經酥爛無比。吃的時候，直接用手抓著骨頭啃，細細地把骨頭上的每一絲肉都啃得乾乾淨淨，再喝上一碗香濃髮白的湯，就會有前所未有的滿足感。那時只懂得享受美味，並沒有真正去學習烹飪。後來一直納悶骨頭湯的湯色是怎麼變白的，自己做過才知道，沒有任何秘訣，需要的只是一點時間和耐心。

材料 筒骨1000克，蔥、姜適量

調料 鹽、水適量

1.將筒骨洗淨後入冷水鍋加薑片煮開，然後再煮10分鐘左右，去盡血水。



2.將筒骨用流水沖洗乾淨，重新倒入冷水鍋加薑片煮開。



3.轉小火燉3小時以上至肉酥爛、湯色發白，出鍋前15分鐘加鹽調味，最後加入蔥結。



廚藝筆記

煮的時間一定要足夠，這樣湯色才會發白。

記憶裡的老味道：醬牛肉



老家的醬牛肉十分有名，從小吃到大的那個味道深深地刻在了我的腦海裡。離家之後就很少能吃到了，每到過年爸爸送醬牛肉來時，我就如獲珍寶，這不僅僅是一盤讓人食指大動的食物，而且也承載了很多兒時的記憶，已經愈加回味悠長。現在我也常在家做醬牛肉，雖然不是我熟悉的兒時味道，但是兒子喜歡的味道，相信多年以後，兒子也會和我一樣，在食物裡尋找記憶。

材料 牛腱800克，香葉、八角、桂皮、幹辣椒、花椒適量（包入香料包），姜、蒜適量

調料 料酒3湯匙，生抽2湯匙，老抽1湯匙，醋半湯匙，冰糖40克，鹽5茶匙，水5湯碗

1.香料用紗布包好，蒜去皮，薑切片。



2.將牛腱切成幾小塊，入冷水鍋煮開後再煮一會兒以去盡血水。



3.將用溫水洗淨的牛腱重新入鍋，加所有調料和香料包、姜和蒜煮開，再轉小火燉2小時。



4.自然放涼後冷藏過夜，第二天繼續煮半小時。待牛腱在湯裡自然放涼後就可取出食用了。



廚藝筆記

1. 汆水時用筷子戳牛腱，如果沒有血水滲出即表示已汆好。
2. 兩煮兩燜，牛腱才會入味而軟爛。
3. 可以根據口味添加豆瓣醬或辣醬等調料。
4. 這樣做出來的牛腱味道偏淡，煮好的牛腱可以當零食吃，也可配上蘸料當冷盤。
5. 牛腱冷藏幾個小時再切片會更容易切。

記憶裡最好吃的排骨做法：糖醋排骨



我吃過各種各樣的糖醋排骨，但最惦記的還是小時候吃過的那種味道。那個時候的糖醋排骨通常是作為冷盤上桌的，沒有任何花裡胡哨的點綴，就是很純粹的一盤排骨，只是每塊排骨都包裹了厚厚濃濃的糖醋汁，入口的時候那種又酸又甜的味道頓時化作滿滿的幸福。沒有過油的排骨清爽到讓人欲罷不能，所以每次桌上最先空盤的總是糖醋排骨，尤其是孩子多的那一桌，恨不得把盤子裡的湯汁都舔乾淨！

材料 排骨600克，姜適量

調料 料酒1湯匙，生抽1湯匙，老抽1湯匙，香醋4湯匙，鹽1茶匙，糖3湯匙，澱粉1湯匙

1.排骨入冷水鍋煮開後稍煮幾分鐘，去盡血水。



2.將汆好的排骨用溫水沖洗乾淨，重新入鍋，加入沒過排骨的水及薑片，煮開後轉小火煮半小時左右後撈出備用。



3.將除澱粉以外的所有調料調成糖醋汁。



4.將糖醋汁倒入鍋內燒至冒泡，再倒入排骨炒勻，加入一碗煮排骨的湯煮開，蓋上蓋子轉小火煮15分鐘左右。



5.用澱粉加適量排骨湯調成糊狀，倒入鍋內大火炒勻即可。



廚藝筆記

1. 汆完水的排骨要用溫水洗淨，冷水會使肉質變柴。
2. 最後煮的時候要加些排骨湯，這樣勾芡後才会有厚厚的湯汁包裹排骨。

家常飯店菜：魚香肉絲



印象中第一次吃魚香肉絲，是小時候爸爸帶我在一個小飯店吃的，那種從未品嚐過的鮮香，曾讓我回味許久。那時魚香肉絲在那種家常的小飯店裡還算是很吃香的一道菜，身處江南的我，在家是很難吃到這樣的川菜的，所以還一度對魚香肉絲念念不忘。現在魚香肉絲在一些大飯店裡，已難尋蹤跡了，大概因為它樸實平常，不能登大雅之堂

吧。但我依舊對它情有獨鍾，有些樸實的東西，卻是最能溫暖人心的。

材料 裡脊肉250克，胡蘿蔔80克，茭白80克，黑木耳10克，蔥、蒜適量

味汁調料 鹽半茶匙，糖2茶匙，料酒3湯匙，生抽1湯匙，老抽1湯匙，醋半湯匙，香辣豆豉醬1湯匙

醃肉料 鹽1茶匙，料酒1湯匙，黑胡椒粉適量

1.將裡脊肉洗淨瀝乾切成絲，加味汁調料抓至發黏後醃製15分鐘左右。



2.黑木耳用冷水泡發後切成絲，胡蘿蔔和茭白切絲備用。



3.油鍋爆香蒜末後，倒入肉絲翻炒至變色後盛出備用。



4.另起油鍋，倒入蔬菜絲翻炒出香味。



5.肉絲重新入鍋，加味汁大火炒勻，出鍋前撒蔥花即可。



廚藝筆記

1. 肉絲抓至發黏說明充分吸收了水分，炒制後會很嫩滑，入鍋前可以再倒些食用油抓勻，不僅防粘而且能更好地鎖住水分。

2. 蔬菜的品種和味道可以根據自家的口味調整。

經典江南家常菜：麵筋塞肉



我是吃這道菜長大的，這是江南人家最普遍的家常菜。但越是這樣家常簡單的東西，越讓人時常懷念，懷念那味道，也懷念曾經吃著它的歲月。和普通的肉圓比，麵筋塞肉只是多了件“衣裳”，但口感完全不一樣，外面是味濃汁厚的油麵筋，裡面是鮮嫩多汁的肉圓，這樣豐富的味道，總是讓人無比留戀。

材料 肉末400克，油麵筋11個，蔥適量

湯汁調料 料酒2湯匙，生抽1湯匙，老抽半湯匙，水半碗

肉餡調料 鹽1.5茶匙，糖1茶匙，料酒2湯匙，生抽1湯匙，香油1湯匙，蒜末和蔥末適量

1.將肉末加調料往一個方向攪拌上勁。



2.將油麵筋掀開一小塊，儘可能地填入肉末，再把掀開的部分蓋上。



3.把做好的肉團入開水鍋蒸，蒸到油麵筋變軟。



4.肉團入炒鍋，加所有湯汁調料煮開後轉小火加蓋煮10分鐘左右，中間要翻面。



5.最後大火收汁，撒入蔥花。



廚藝筆記

1. 肉末最好手工剁，不要剁得太細，太細口感會變柴。

2. 油麵筋要儘可能多地填上肉末，一個大約填**50克**肉末，這樣做出來的肉團才飽滿好看。

3. 一定要蒸過再煮，直接煮油麵筋不容易煮勻，要麼發硬，要麼太軟。

念念不忘的兒時菜餚：清燉肉丸



小時候吃的菜餚已經隨著時間的推移消失在了記憶的長河裡，唯有這個我最愛的清燉肉丸一直讓我念念不忘，因為它陪我度過了長長的寡味的少年時代。那時的我因為家事的變遷過得並不開心，從小照顧我的奶奶也不在身邊了，唯一的慰藉是在食物裡找到的。

材料 豬肉400克，雞蛋1個，蔥適量

調料 鹽1.5茶匙，糖半茶匙，料酒1湯匙，生抽1湯匙

1.將豬肉剁碎，加雞蛋、蔥花和所有調料。



2.將所有材料往一個方向攪拌上勁。



3.將做好的丸子放在切片的胡蘿蔔上，上開水鍋蒸10分鐘左右。



廚藝筆記

1. 肉末一定要攪拌上勁，這樣才能鎖住水分，使口感更鮮嫩，蒸好的肉丸也不會散。
2. 蒸的時間不要太長，怕不熟的話可以在蒸完後不開蓋繼續悶5分鐘。
3. 肉丸裡可以加一些你喜歡的蔬菜，比如馬蹄之類的。

認真品味一碗好湯：茶樹菇燉雞



小時候生活沒有現在好，即便家裡養了雞，也總是捨不得吃，要留著下蛋。到過年過節或一家團圓的時候，才會捉一隻來燉湯喝。經過半天的宰殺烹煮，一鍋黃澄油亮的雞湯才能上桌。那個時候的雞湯，對於任何一個人來說都極具誘惑力，不僅因為難得吃到，更因為自家養的土雞燉的湯著實好喝。現在想要喝到這樣鮮香的雞湯，實在不易，所以每每喝到，就會倍加珍惜！

材料 土雞1只（約800克），茶樹菇200克，蔥、姜適量

調料 鹽5茶匙，水8湯碗

1.斬塊的土雞用清水浸泡半小時以上，去腥味和血水。



2.雞塊洗淨後入砂鍋加水、薑片和蔥結煮開轉小火燉。



3.將茶樹菇焯水備用。



4.雞肉燉約2個小時後加入茶樹菇繼續燉半小時。



5. 出鍋前15分鐘調入鹽。



廚藝筆記

1. 為了保持雞肉的鮮味，煮雞湯的雞塊不能汆水，所以要提前用冷水浸泡一下，以去掉腥味和血水。

2. 煮的時候如果有浮沫要及時撇乾淨，保持雞湯的湯色清爽。
3. 煮雞湯選較大的土雞味道會更好。土雞會有很多雞油，煮之前可以清除一些大塊的雞油，煮的過程中也可以撇掉表面的浮油。

時代的印記：宮保雞丁



“宮保雞丁”源於清朝，多年來一直以它的鮮香嫩滑聞名大江南北。“宮保雞丁”也是最受外國人歡迎的一道菜，在國外幾乎成了中國菜的代名詞。這道菜是什麼時候出現在我的記憶裡的已無從追究，但其鮮香濃郁的味道一直留在我的記憶裡，成為一種時代的印記！

材料 雞脯肉280克，花生100克，蔥、蒜、花椒、辣椒適量

料汁 料酒1湯匙，生抽1湯匙，老抽半湯匙，醋1/3湯匙，鹽半茶匙，糖1茶匙

醃料 鹽半茶匙，料酒1湯匙，黑胡椒粉適量

1.將雞脯肉去筋膜切小丁，加醃料抓勻，醃製15分鐘左右。



2.油鍋燒至三成熱，倒入花生慢慢炸至金黃，撈出瀝乾油分備用。



3.鍋內多加些油燒熱，倒入雞丁滑炒至變色盛出備用。



4.另起油鍋加入花椒和辣椒炒香後撈出花椒和辣椒，倒入蒜末爆香，再倒入雞丁和料汁炒勻。



5.最後加入花生和蔥花炒勻出鍋。



廚藝筆記

1. 炸花生的油溫不能太高，否則容易糊鍋。花生顏色變深後應馬上出鍋，出鍋後顏色還會變得更深。

2. 炒雞丁時鍋內應多加些油滑炒，這樣雞丁特別嫩。
3. 想要色澤更好看，料汁裡可以加一點點澱粉。
4. 花生出鍋時再加，保持香脆的口感。

用情感烹飪菜餚：茄汁裡脊



和很多江南人一樣，我喜歡吃各種酸甜口味的菜，糖醋排骨、糖醋魚以及各種茄汁菜。記得第一次去老公家，婆婆就用一碗我喜歡的茄汁裡脊招待我，從此我就更加喜歡那個味道了。有些菜餚在賦予了情感之後，就顯得更加珍貴，在我們的一生當中，會有很多這樣的菜餚。在菜餚裡尋找情感，用情感烹飪菜餚，是件很幸福的事。

材料 裡脊肉300克，蔥、蒜適量

調料 鹽1茶匙，糖2茶匙，料酒1湯匙，番茄醬5湯匙，黑胡椒粉、澱粉適量

1.將裡脊肉洗淨瀝乾，切成小指粗細的條狀，加料酒、鹽和黑胡椒粉抓至發黏，醃製10分鐘左右。



2.將醃好的裡脊肉撒上澱粉抓勻，再抖去多餘的澱粉，放入燒熱的油鍋炸至變色後撈出。



3.將鍋內油重新燒至八九成熱，放入裡脊肉炸至金黃後撈出控幹油。



4.另起油鍋倒入蒜末爆香，再加入番茄醬、糖炒勻。



5.大火燒到冒泡時，倒入裡脊肉翻炒均勻即可。出鍋後加少許蔥花點綴。



廚藝筆記

1. 裡脊肉炸兩次才會外脆裡嫩。

2. 這道菜要趁熱吃，冷了就會失去其特有的口感。

在食物裡回憶青春：醬滷雞腿



這是上學時一道格外受歡迎的食堂菜，在寒酸的學生時代並不是每天都能大魚大肉的，如果哪天跟同學說今天吃的是雞腿，就會收到羨慕的眼光。這麼多年過去了，其實我已經不記得學校食堂雞腿的味道了，只是憑著感覺做了這道醬滷雞腿，一邊吃一邊回憶美好的校園時光。

材料 雞腿5個（約750克），蔥、姜、蒜適量

調料 鹽1茶匙，冰糖50克，料酒2湯匙，生抽1湯匙，老抽半湯匙，醋半湯匙，水1碗

香料包 八角1個，香葉2片，花椒1小撮，幹辣椒2個，草果1個，陳皮1小撮

1.將雞腿用清水浸泡半小時以上去腥，洗淨充分瀝乾。



2.油鍋燒熱後爆香姜、蒜，倒入雞腿炒到變色，加入冰糖小火慢慢炒上色。



3.加除鹽之外的所有調料和香料包，煮開後轉小火燉45分鐘左右加鹽調味。



4.燉好後的雞腿關火後加蓋悶滷半小時左右。



5.最後大火收汁即可。出鍋後加少許蔥花點綴。



廚藝筆記

雞腿整個煮不容易入味，所以燉過之後再悶滷半小時，可以更入味。

追尋記憶裡的美味：鮮肉蛋餃



少不更事的時候，常常會把垂涎美食的表情寫在臉上。我就這樣常常垂涎鄰居家的蛋餃，也因為這樣常常得到鄰居的饋贈。但這樣的饋贈是極不過癮的，也使得原本在我眼裡就美味無比的食物變得愈加好吃起來，以致很多年後還一直在追尋那個味道。隱約記得鄰居家的蛋餃是粗獷型的，一整個蛋直接打到鍋裡再包上自己調的肉餡，最後用紅

湯煮得噴香入味。我這裡進行了改良，變得更加小巧，但我想滋味是差不多的。

材料 豬肉400克，馬蹄150克，雞蛋、香蔥適量

調料 鹽2茶匙，糖1茶匙，料酒2湯匙，生抽2湯匙，香油1湯匙

1.用絞肉機把豬肉絞成肉末，也可以手工剁。雞蛋一定要充分打勻，最好過篩一下。



2.將馬蹄去皮剁成末。



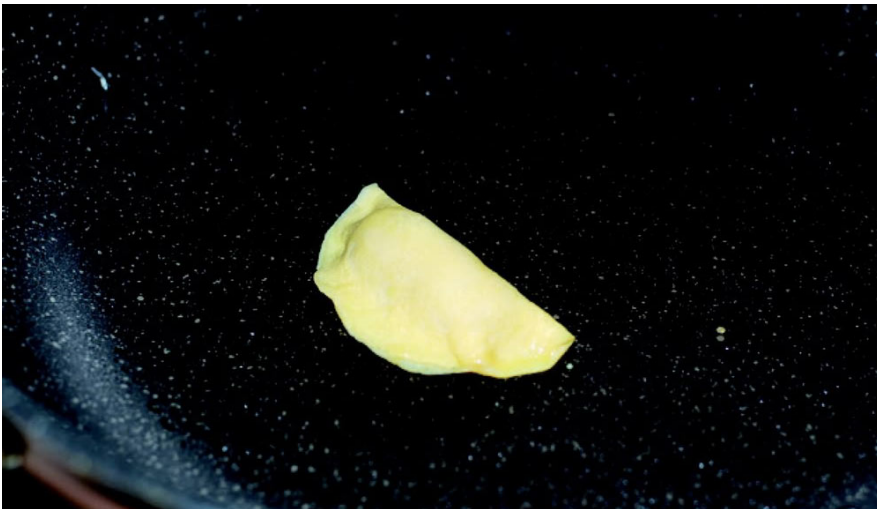
3.將肉末、香蔥和馬蹄加所有調料拌勻。



4.用廚房紙給不粘鍋抹上一層油，開小火後倒入一勺蛋液，用勺子底迅速地抹成圓形，把長條形的肉餡放在蛋皮前端。



5.趁蛋皮沒有完全凝固前從後端折過來並按緊，待其完全粘合即可取出。



廚藝筆記

1. 雞蛋一定要充分打勻，這樣攤出的蛋皮才好看，不會一塊白一塊黃。

2. 我用的是圓形不鏽鋼湯勺，一勺大概**8**克蛋液，做出來的蛋餃大小正好，圓形的底也正適合抹蛋皮。
3. 攤蛋皮時火一定要最小，這樣才能攤出柔軟金黃的蛋皮。
4. 做好的蛋餃是生的，可以入冰箱冷凍保存，想吃的時候可以拿來煮湯、煮麵等。

必吃必學的經典東北菜：鍋包肉



初嘗鍋包肉，是在一家不起眼的東北菜館，從此就愛上了這個味道。後來朋友們都知道我愛吃鍋包肉，每次去東北餐館總會點上兩份，讓我吃得過癮。現在已經很久沒吃鍋包肉了，嘗試著自己做了幾回，和飯店大廚的相比還差了些，但是已經能滿足我想念的心情了。

材料 裡脊肉250克，胡蘿蔔30克，姜10克，香菜適量

調料 鹽1茶匙，料酒1湯匙，米醋3湯匙，糖6茶匙，土豆澱粉100克

1.澱粉加水泡半小時以上。



2.裡脊肉剔除筋膜後切成薄片，再加鹽和料酒抓勻醃製15分鐘左右。



3.將泡好的澱粉輕輕地倒去表面的水，然後倒入肉片抓勻。



4.油鍋燒至八九成熱，分次放入肉片炸至金黃，撈出瀝乾油分。



5.鍋內留底油，倒入胡蘿蔔絲和薑絲炒香，再倒入肉片以及事先調好的糖醋汁炒勻，出鍋撒香菜段。



廚藝筆記

1. 用土豆澱粉做更容易成功，澱粉用水泡過再用也會更好。

2. 肉片厚薄要切均勻，太厚炸不透，太薄沒口感。

最難忘的濃油赤醬：紅燒大排



紅燒大排是很多學校食堂的招牌菜，也是很多人記憶當中最美味的食物之一。記得那時班裡的男生們總是踏著下課的鈴聲，飛快地衝向食堂，讓師傅打上一塊燒得濃油赤醬的大排，開始狼吞虎嚥。女生們相對矜持些，但美味當前，也會毫無顧忌地展示出吃貨的本性。經過那麼多年的時間沉澱，紅燒大排的味道在我記憶裡更加閃閃發亮，也許我回憶的不僅是食物的味道，更是青春的味道！

材料 大排650克，蔥、姜、蒜適量

調料 生抽2湯匙，料酒3湯匙，老抽1湯匙，醋半湯匙，糖3茶匙，水適量

醃料 鹽2茶匙，料酒1湯匙

1.大排浸泡後洗淨充分瀝乾，加醃料抓勻，醃製15分鐘以上。



2.不粘鍋加油燒熱後下入大排，煎至兩面金黃。



3.加所有調料和姜、蒜煮開，再轉小火燉半小時左右。



4.最後大火收汁，出鍋前撒入蔥花。



廚藝筆記

1. 大排烹飪之前要用刀背把兩面都拍散，這一步一般菜場都會代勞。
2. 大排醃好入鍋煎之前用一點色拉油抓勻，這樣可以防粘，也可以鎖住水分以保持鮮嫩口感。
3. 加水的時候要加熱水，冷水會使肉質變柴。

值得永遠記住的味道：鹽水雞腿



記得以前有家很有名的滷味店，開遍了我所在城市的大小每個角落，各種滋味的香濃滷味也陪伴了我們很多年。但經過時間的不斷洗禮，它悄無聲息地退出了人們的視線，那些味道卻久久地留在了我的記憶裡。這道鹽水雞腿就是我當時最愛的一道滷味，雖然現在也能在滷味店買到，卻始終不再是那個味道。試著自己做了，簡單好吃，只是仍然和記憶裡的那個味道無法重疊，但畢竟找到了一種記憶的延續。

材料 雞腿6個（約800克），蔥、姜適量

調料（約10克），香料包1個（含八角、桂皮、香葉、小茴香、草果、幹辣椒等）

1.雞腿用冷水浸泡半小時以上，以去腥、去血水。



2.花椒加3茶匙鹽，用中火炒至微黃，放涼備用。



3.雞腿洗淨後充分瀝乾，用花椒鹽均勻塗抹後充分按摩，放入冰箱冷藏過夜。



4.取出醃好的雞腿，把表面的花椒沖洗乾淨，放入冷水鍋，加蔥、姜、香料包煮開，撇去浮沫。



5.加料酒和2茶匙鹽煮開後關火悶15分鐘，再次煮開後再關火悶15分鐘就可以了。



廚藝筆記

- 1.雞腿要充分瀝乾後再醃製，太多水分會稀釋醃製的味道。另外，雞腿一定要冷藏過夜才會入味。
- 2.兩煮兩悶可以保證雞腿熟透，但不會酥爛無咬勁。

The End



浙江出版聯合集團旗下電子書出版機構

<http://www.bookdna.cn>

新浪微博：[@BookDNA本唐在線出版](#)

微信公眾號：本唐在線出版



如您發現本書內容錯誤，敬請發送郵件至 cb@bookdna.cn 指正。

成為作者，只需一步

To be an author, just one click.

BookDNA.cn