

新恋旧

怀旧美食新滋味



紫色透明 著

北京出版集团公司
北京出版社



新恋日



THE NEW LOVE
DATE

怀旧美食新滋味

喜新恋旧

紫色透明
著

北京出版集团公司
北 京 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

喜新恋旧：怀旧美食新滋味 / 紫色透明著. — 北京：北京出版社，2013.6

ISBN 978 - 7 - 200 - 09755 - 9

I. ①喜… II. ①紫… 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 051097 号

图书策划：紫色透明

策划编辑：阎珊珊

责任编辑：阎珊珊

责任印制：毛宇楠

装帧设计：紫色透明

喜新恋旧

怀旧美食新滋味

XIXIN LIANJIU

紫色透明 著

*

北京出版集团公司 出版
北京出版社

(北京北三环中路6号)

邮政编码：100120

网 址：www.bph.com.cn

北京出版集团公司总发行

新华书店经销

北京顺诚彩色印刷有限公司印刷

*

787 毫米×1092 毫米 16 开本 8.75 印张 50 千字

2013 年6月第1版 2013 年6月第1次印刷

ISBN 978 - 7 - 200 - 09755 - 9

定价：35.00 元

质量监督电话：010 - 58572393







喜新，不厌旧。

我喜欢各种创新的料理，喜欢尝试各种新的搭配。不拘泥于各种传统观念下的条条框框，打破那些传统根深蒂固的思想，搭配出适合自己，适合大众，适合当下的新口味。它有可能是菜品的表现形式；也有可能是各食材和调味间的混搭；更或者是各国饮食文化的结合。只要有想法，又有什么不可以呢？

在我眼里厨房就像一个童话世界的魔法屋，在魔法师转身把红的、绿的、紫的神秘药水倒入锅中，瞬间迸发出一团浓浓的烟雾，待烟雾弥散，餐桌上摆放着一份又一份的神奇料理。而我希望自己就是那个魔法师，可以左右厨房各种调味品和食材之间撞出恰如其分的火花。当然，在这个过程中，也不乏出品了一些黑暗料理，但这份期待惊喜和眼前一亮的心始终未变。

喜欢新鲜的事物，喜欢新鲜的尝试，喜欢各种以前未曾遇到、经历过的体验。但这一切新的喜欢，并不意味着，对旧物、旧事、旧味道的遗弃。恰恰是因为那些骨子里的老习惯，记忆中的老味道，才让我对美食保有着浓厚的兴趣。我忘不了儿时里，一个刚出炉的喧馒头

夹香肠给我带来的那种无限满足感，也忘不掉因为没钱买零食，亲自下厨炸了一盘孜然土豆片来解馋，那种美味带给我的满足感，是无法用语言来形容的，深深地烙印在记忆深处。也正是因为这样，我对美食的喜爱似乎是与生俱来，发生任何高兴和不高兴的事情，都可以通过美食来平复我的心情。就如同那句话——唯有美食不可辜负。

也正是因为这些细碎的想法和感受，让我决定写这样一本书，书名就把它定成《喜新恋旧》。这本书里的菜谱，以怀旧菜与创新菜配对的形式展现给大家。当读者被怀旧菜勾出浓浓怀旧情节的时候，下一道菜便是经过时间的长河，对当年的经典怀旧菜作了新加工，呈现出新吃法。如此对比的手法，希望可以更好地让读者产生共鸣，同时也给自己的“喜新不厌旧”情节，作一个纪念。

紫色透明



小时候一闻到红烧肉的香味
脑海里就浮现出红亮亮的肉皮
糯糯的肥肉、香香的瘦肉
一口咬下去
无限的满足感从舌尖到了心头



目录

001	板栗竹笋红烧肉	雪碧红烧肉	003
005	猪肉炖粉条	茄汁肉汤粉条锅	007
009	糖醋小排	果酱糖醋排骨	011
013	酱牛肉	红酒醉牛肉	015
017	牛肉炖土豆	茄红牛腩煲	019
021	麻辣牛肉干	咖喱牛肉干	023
025	红烧鸡翅	朗姆酒烤鸡翅	027
029	油焖虾	泰式甜辣虾	031
033	椒盐虾	鲜虾天妇罗	035
037	干炸素丸子	烤奶酪素丸	039
041	五香茶鸡蛋	销魂卤蛋	043
045	鸡蛋羹	蛤蜊蒸蛋	047
049	松仁玉米	玉米烙	051
053	香椿皮蛋豆腐	日式柴香小豆腐	055
057	油泼黄瓜腐竹	凉拌紫薯粉	059
061	烤红薯	烤薯角	063
065	酱油炒饭	XO酱汁锦炒饭	067





069	葱花饼·····	手抓饼	071
073	素炒饼·····	老干妈海鲜炒饼	075
077	素炒面·····	奶香炒面	079
081	扁豆焖面·····	蚝汁扁豆乌冬面	083
085	茴香馅冰花煎饺·····	咖喱奶香西葫芦煎饺	087
089	鲜肉馄饨·····	鲜菌鸡腿云吞汤煲	091
093	冬瓜丸子汤·····	味增裙带菜丸子汤	095
097	西红柿鸡蛋汤·····	罗宋汤	099
101	栗子酥·····	绣球酥	103
105	菊花酥·····	花开富贵酥	107
109	艾窝窝·····	糯米糍	111
113	自来红月饼·····	金枪鱼月饼	115
117	果酱夹心小饼干·····	黄金芝士小饼干	119
121	双色巧克力·····	榛仁松露巧克力	123
125	桂花酸梅汤·····	冰橘茶	127
129	芒果冰激凌·····	百利甜酒冰激凌	131



板栗竹笋红烧肉

准备时间 10分钟 / 烹饪时间 120分钟 / 口味特色 咸香酥嫩 / 制作难度 普通级

原料

五花肉500g，栗子仁15颗，竹笋5根

调料

生抽30ml，老抽15ml，盐5g，料酒30ml，冰糖20g，葱少许，姜少许

料包：八角2个，香叶1片，花椒10粒，桂皮1块，葱、姜、蒜各2片

做法

1. 五花肉切成约3cm大的块。锅内加入冷水，放入葱、姜、15ml料酒和切好的五花肉。大火烧开后撇去浮沫，捞出五花肉沥干水分备用。
2. 煎锅点小火加少许油，待油温四成热放入五花肉，把肉四面煸出微微焦黄盛出。
3. 锅中留底油放入冰糖，小火加热待冰糖熔化后，改中火放入煎好的五花肉，烹入料酒，调入老抽和生抽翻炒均匀。
4. 取一炖锅，把肉移到炖锅中，放入足量的热水，水量没过肉为宜。把料包放入锅内。大火烧开后转小火，盖上盖子炖煮1小时。
5. 取一小锅，倒入适量的油，油温约七成热，放入栗子仁煎熟。
6. 把煎好的栗子放入炖锅内，加入竹笋同煮，放入盐调味。继续炖煮半小时后，大火收汁即可。



TIPS

1. 剥好的栗子仁可以待肉快熟的时候，直接放进锅里。怕碎的话，可以用油煎一下。
2. 煎五花肉的时候一定要小火慢煎，如果火力太大，肥肉部分会煎成油渣。
3. 往煎过的五花肉中添加水，一定要热水。如果放冷水，肉遇冷缩紧，会影响口感。

依然是红烧肉

添加了更加时尚的雪碧元素

红烧肉喜糖，雪碧里面的糖分可以帮助五花肉上色

让原本炒糖色的技术活变得更加简单易掌握



雪碧红烧肉

准备时间 10分钟 / 烹饪时间 120分钟 / 口味特色 香甜软糯 / 制作难度 普通级

原料

五花肉700g，熟鸡蛋6个，雪碧1听

调料

生抽40ml，老抽20ml，料酒40ml，冰糖5颗，干辣椒5个，八角1个，葱、姜少许

料包：花椒10g，小茴香5g，八角2个，肉蔻1个，桂皮1块，香叶3片，丁香3粒

做法

1. 锅中加入足量清水，放入20ml料酒，1个八角，葱2段和姜2片。再放入切好的五花肉，大火煮开撇去浮沫，捞出五花肉沥干备用。
2. 炖锅中倒入少许油，待油温四成热时，放入焯过水的五花肉用小火煸至焦黄。
3. 调入生抽、老抽和余下的料酒，炒匀炒香。
4. 倒入一听雪碧，不够的话可以补充雪碧或者热水，水量稍稍没过五花肉为宜。
5. 把料包所需的原料混合放入调料袋中入锅。
6. 再放入干辣椒、姜片 and 冰糖，大火煮开后转小火，盖上盖子，保持小开锅状煮1小时。1小时后，放入6个去壳的熟鸡蛋。盖上盖子继续炖煮半小时左右，待肉质软烂后，打开盖子，大火收汁即可。



TIPS

1. 雪碧中含有糖分，增加雪碧的用量可以减少糖的使用。
2. 雪碧也可以用可乐代替，效果一样。



酥嫩鲜香的五花肉
糯滑入味的粉条
立刻满足了我挑剔的味蕾

猪肉炖粉条

准备时间 10分钟 / 烹饪时间 60分钟 / 口味特色 香糯入味 / 制作难度 普通级

原料

五花肉400g，红薯粉条200g

调料

生抽30ml，老抽15ml，料酒30ml，花椒1g，八角2个，香叶2片，桂皮1块，丁香2粒，白糖5g，盐2g，葱4段，姜4片

做法

1. 锅中加入足量清水，放入1个八角、2片姜、2段葱、15ml料酒，放入切好的五花肉焯水后沥干备用。红薯粉条提前一天用温水泡软备用。
2. 锅中烧热油，放入葱、姜、桂皮、香叶、丁香、八角、花椒炒香。
3. 放入焯过水的五花肉翻炒。
4. 加入白糖、生抽、老抽和15ml的料酒翻炒均匀。再加入热水，水量以没过五花肉为宜，盖上锅盖小火炖煮50分钟。
5. 打开锅盖，加盐调味。再放入泡软的粉条，继续焖煮10分钟。如果汤少的话，可以补加一些热水，待粉条软烂后即可盛出享用。



TIPS

1. 炖粉条的时间根据粉条的质地而定，不耐煮的粉条可缩短炖煮的时间，耐煮的粉条则可适当延长时间。
2. 粉条很容易吸水，建议放进粉条后不要离开灶旁，实时观察，见汤少便补充一点热水，避免粉条粘底糊锅。

吃掉肉后留下的番茄肉汤，放在灶上加热
放入粉条、土豆，便是一道新菜了

