

在这颗蓝色的小星球上，

因为有了你和停不下来的吃吃喝喝，
生活变得好有趣



来自地球的一个餐桌

潘潘猫的幸福家宴

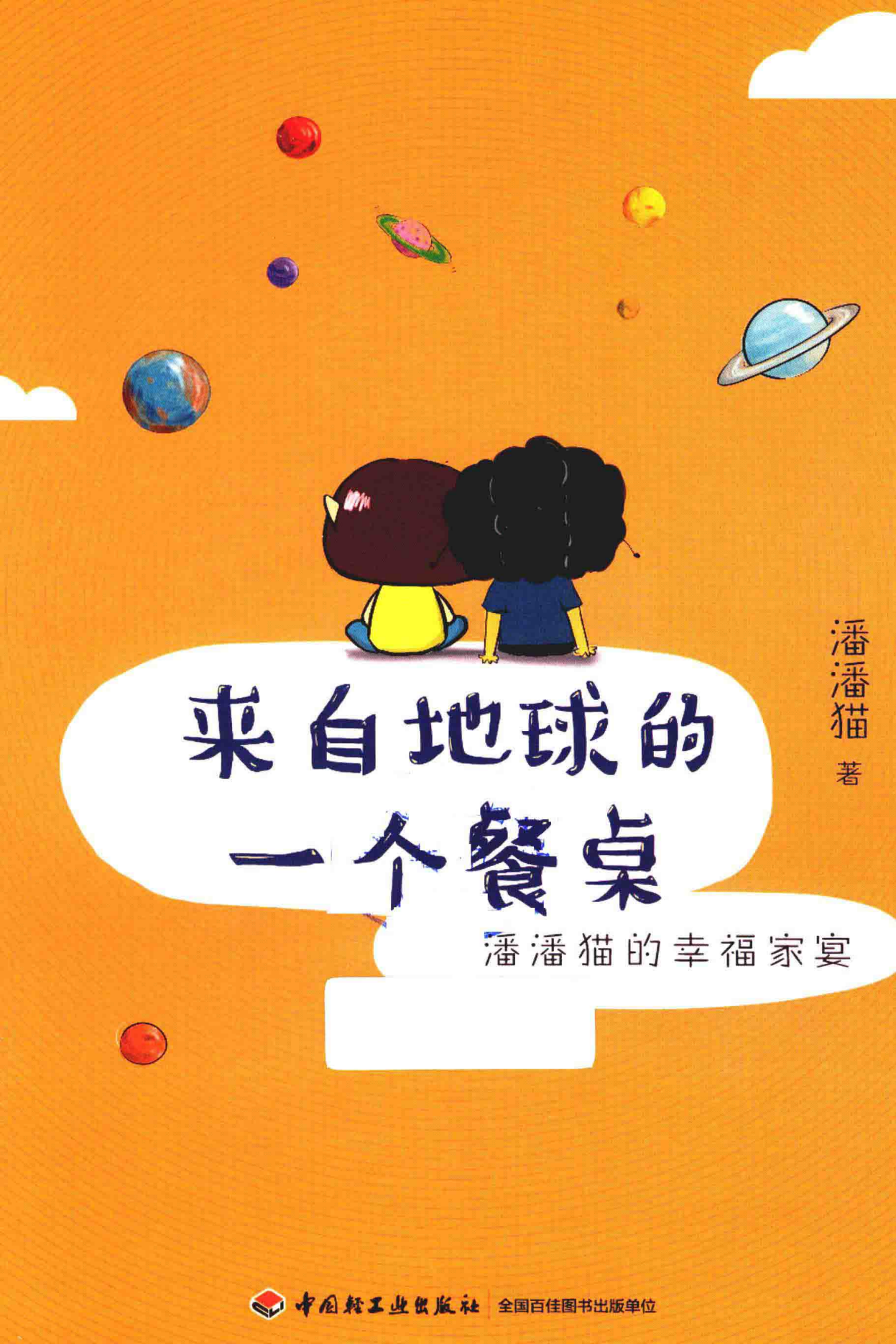
潘潘猫
著



中国轻工业出版社

全国百佳图书出版单位

潘潘猫
著



来自地球的一个餐桌

潘潘猫的幸福家宴



中国轻工业出版社

全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

来自地球的一个餐桌：潘潘猫的幸福家宴 / 潘潘猫

著. —北京：中国轻工业出版社，2016.1

ISBN 978-7-5184-0640-1

I. ①来… II. ①潘… III. ①家常菜肴—菜谱 IV.

①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第238209号

责任编辑：王巧丽 朱启铭

策划编辑：王巧丽

责任终审：劳国强

封面设计：奇文云海 
www.qwyh.com

版式设计：锋尚设计

责任校对：晋洁

责任监印：马金路

出版发行：中国轻工业出版社（北京东长安街6号，邮编：100740）

印刷：北京博海升彩色印刷有限公司

经销：各地新华书店

版次：2016年1月第1版第1次印刷

开本：720×1000 1/16 印张：15.25

字数：200千字

书号：ISBN 978-7-5184-0640-1 定价：38.00元

邮购电话：010-65241695 传真：65128352

发行电话：010-85119835 85119793 传真：85113293

网址：<http://www.chlip.com.cn>

Email：club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

140812S1X101ZBW

目录

地球上的狂欢——节庆

吉祥纳福

003 | 极简版豉油鸡

招财进宝

007 | 南乳蹄髈

群鸽报喜

010 | 酱爆黑胡椒鸭肉雀巢盖

竹报平安

014 | 培根罗勒炒冬笋

福孙满堂

017 | 金汤竹荪扒芦笋

硕果累累

021 | 泡面虾肉丸

年年有鱼

025 | 湘版臭鳊鱼

荷塘月色

029 | 鲜味莲蓬豆腐钵

步步高升

032 | 毛蟹炒年糕

增加节日气氛的

036 | 芝麻排叉

用豆腐来和面

039 | 豆腐黑芝麻汤圆

用剩果仁做五仁馅

043 | 翡翠五仁汤圆

月饼也能拌着吃

047 | 凉拌月饼

剩月饼巧变洋气早餐

050 | 月饼煎饼

如海洋一般宁静——日子

一、最爱家常菜

这一生最爱吃的菜

056 | 西红柿炒鸡蛋

加点醋就是糖醋味的

060 | 红烧荷包蛋

有小时候家的味道

063 | 元宝红烧肉

上幼儿园时最爱吃的

067 | 蛋肉糕

用冰糖烧肉颜色才亮

070 | 红烧排骨

烤烤再炖更好吃

073 | 酱猪蹄

在家做天津特色菜

078 | 黑蒜子牛肉粒

在家做全聚德名菜

082 | 菠萝咕嚕鸭

绝对地道的

086 | 泰式咖喱虾

来自冲绳的家常小炒

091 | 午餐肉豆腐炒苦瓜

怎样才能炒出嫩嫩的蛋

094 | 鲜虾滑蛋

拌什么，什么香

097 | 肉末酸豆角

萝卜浑身都是宝

100 | 五花肉烧小萝卜炆拌萝卜缨

加把孜然就是灵魂

104 | 烧烤味的干煸菜花

偶尔来点重口味

107 | 香辣酥北极虾

鲜鲜甜甜的

110 | 蚝干炖丝瓜

潘记下饭菜

113 | 海米番茄菜花

用豆渣做好吃又健康的

116 | 素肉松

换种方式烧竹笋

119 | 南乳春笋

超实惠的养生素小炒

122 | 木耳炒白菜

一种吃起来很有趣的菜

125 | 蒜香秋葵

二、清爽开胃凉菜

浙江名菜

130 | 花雕熏鱼

泡出来的美味

133 | 泡椒春笋

夏日里的小清新

135 | 冰镇蜂蜜圣女果

芦笋最简单最鲜美的吃法

137 | 芦笋刺身

不一般的沙拉汁

139 | 北极虾牛油果酸梅汁沙拉

带着妈妈的味道去郊游

141 | 什锦土豆沙拉

三、暖人心的汤

健脾食方

146 | 潘式四神汤

鲜掉眉毛的

149 | 腌笃鲜

特下饭的一锅

152 | 冬瓜氽丸子汤

一碗平凡却令人想念的汤

155 | 番茄莲藕排骨汤

能养胃护胃的汤

158 | 虫草花猴头菇咸肉汤

好喝又好看

161 | 奶油西蓝花培根浓汤

美颜嫩肤的

164 | 桃胶炖银耳

四、有主食才满足

凉皮

168 | 凉皮制作全攻略

三种口味的

173 | 营养紫菜包饭

剩熟食的新出路

177 | 冰花蛋皮锅贴

四步做出好看的蝴蝶花

181 | 芝麻酱红糖花卷

节后来碗健脾消食的

184 | 山楂粥

宅女的独门炒面

187 | 三丝培根炒面

分分钟做出诱人浓汤

190 | 时蔬豆浆乌冬面

偶尔爆发的小火山——调剂

做人如做双皮奶

195 | 双皮奶

轻松做出老北京传统小吃

198 | 豌豆黄

俺的小名百年流传

201 | 驴打滚

在家做机器猫最爱吃的

204 | 铜锣烧

用微波炉自制

206 | 花生牛轧糖

处理烂香蕉的洋办法

208 | 香蕉核桃马芬

蛋糕也玩cosplay

211 | 蝙蝠侠&蜘蛛侠杯子蛋糕

加点咖啡便不同

215 | 摩卡咖啡豆饼干

零失败的芝士蛋糕

217 | 双层水果芝士蛋糕

穿越时空的布丁

221 | 南瓜豆浆布丁

真是用冬瓜做的，不骗你

225 | 红酒瓜球

在台湾流行百年的健康饮品

229 | 冬瓜茶

地球上的狂欢

——节庆



吉祥纳福

极简版
豉油鸡

当当当当，上菜喽。先来道大菜，粤菜名菜——豉油鸡。不过，今儿做的是“极简版”的，不算准备时间，仅制作时间半小时搞定，而且做法简单，用料也很简单呦。

这道菜是我在带班主持《食全食美》时学的，做这道菜的热心观众是位有两个儿子的母亲，她是北方人，她的先生是香港人。她做菜的时候会南北融合，也会做些先生爱吃的适合香港人口味的家禽，她家吃鸡的频率很高。她要做家务又要带两个孩子，所以会比较快手，做的菜易操作，比如这道豉油鸡。



“极简版豉油鸡”建议选用三黄鸡，柴鸡、走地鸡啊都不合适。三黄鸡容易成熟，鸡的个头也不要太大，一斤二两左右最好，不要超过一斤半，个头太小了没肉，太大了肉粗，不易进味。柴鸡和走地鸡太结实，需要长时间炖煮才能烂，时间不够肉会太柴，不适合做这道菜。



【极简版豉油鸡】

主料：一只中等大小的三黄鸡

辅料：姜3大片

调料：水1碗、蒸鱼豉油1碗、片糖半块

做法：



1. 将三黄鸡的头和爪子斩下，用清水浸泡1小时。长时间的浸泡是为了把鸡肉中的血水泡出，咱们做这道豉油鸡是不会焯水的。1小时后洗净备用。把泡过澡的整鸡控干水分，着急的话可以用厨房用纸蘸干它身上的水分。
2. 三黄鸡还是挺肥的，用刀将它身上的肥油尽量切下。这样做是为了少摄取些脂肪，现在咱们的生活条件都太好了，谁都想吃得满足但又不想摄取过多的脂肪。取下的脂肪另有它用。
3. 把切下来的脂肪放在锅中，用中火煎至出鸡油，随时用筷子按压油脂并翻面，用不了几分钟就会炼出不少鸡油。
4. 将多余的油渣取出，把整鸡放入锅中，用刚刚炼制的鸡油煎它，保持中火，正面、背面、左侧面、右侧面统统都要煎一下，让这只鸡的表皮尽量上色。
5. 锅中的鸡油好像比刚刚还多一些，这是因为鸡皮中也有油脂。把鸡取出，把锅中的鸡油倒掉。当然如果你想让这只豉油鸡吃起来更香，油脂可以保留。往锅中放入3片姜。
6. 倒入蒸鱼豉油。



7. 倒入和蒸鱼豉油同样多的水。
8. 放入片糖，片糖很硬，不用费力把它切得太碎，放入锅中，没一会儿就溶化了。
9. 盖上锅盖焖煮，保持中小火，每隔几分钟就把鸡翻转一次，让鸡身各个部位都着色入味。
10. 大约煮30分钟，鸡身全部变成深咖啡色。
11. 将鸡取出，锅中还剩余一些汤汁，用中大火熬至冒大泡，汤汁黏稠后收汁。
12. 鸡斩成块放入盘中即可享用。



多说两句：

关于片糖：片糖在南方很常见，北方用的不多，广州很多甜品都会用到片糖，我在广州菜市场 and 超市里经常能见到它。片糖是用甘蔗提取的，我个人感觉它介于红糖与白糖之间，不是很甜。做豉油鸡用到它一是为了调味，二是为了上色。片糖一般在大型超市可以买到，实在不行可以求助万能的淘宝。



招财进宝

南乳
蹄髈

蹄髈是江南地区肘子的叫法，我觉得标题叫“南乳蹄髈”更文雅一点，“南乳肘子”听着有点太豪气了。不过后面的心得和做法中，我还是会把蹄髈写成肘子，不然我这个北京妞自己看着都很不习惯。肘子分为前肘、后肘，前肘肉多，后肘骨大，卖价稍有差别，以前肘为好。

猪手和肘子在年菜里占据了很重要的位置，猪手和肘子在粤菜和闽菜中有发财就手、招财进宝的寓意，所以过年过节吃再合适不过了。



南乳汁就是红色酱豆腐里的红色汤汁，以前我总是买成罐的酱豆腐，炖肉什么的就喜欢用里面的汁，在我家汁比豆腐乳更受欢迎。后来发现超市里专门有卖瓶装的南乳汁，用来做菜很方便。南乳汁的配料里有黄酒、红曲米、盐和糖，很适合炖肉和烧菜，既提色又提味。

【南乳蹄髈】

主料：蹄髈（肘子）2个

辅料：葱1根、姜5片、草果1个、花椒20粒、肉桂1块、香叶2片、大料1朵、豆蔻2个、肉蔻2个、丁香2个

调料：南乳汁7~8大勺、黄酒4大勺、老抽2大勺、冰糖适量、盐少许

备注：1大勺固体约15克，液体约15毫升；小勺固体约5克，液体约5毫升。全书通用



做法：



1. 我买的是去骨的肘子，为了保持肘子的形状，煮水前要用棉线将它捆好，不用捆得太紧，不然里面不容易进味。捆好的肘子放入凉水中煮开焯烫一下，水开5分钟转小火，撇掉血沫子后，将肘子捞出。
2. 葱切段。准备好炖肉用的辅料，把除去葱段剩下的辅料都放到料盒里。我觉得炖肉、煮汤用料盒放辅料挺好的，煮出来的东西干净，这种不锈钢的小料盒在超市、农贸市场也就卖几块钱。
3. 在锅中放入料盒、肘子、葱段，倒入足量的开水，再倒入黄酒和老抽开始炖肘子。此时放入做这道菜的关键调料——南乳汁。南乳汁因为加了红曲米，所以颜色非常鲜艳。
4. 接下来就开始炖肘子了，盖上锅盖，中小火焖煮至少1个半小时。时间差不多时，用筷子扎一下肘子，可以轻松穿过最厚的地方就炖得差不多了。先尝尝味道，觉得淡可以加入适量的盐，然后依据个人口味放入适量冰糖后转中火再煮20分钟就可以关火了。此时不要打开锅盖，盖着盖子再闷一段时间，让肘子在汤里泡得越久越入味。
5. 摆盘的时候，为了图个好彩头，我把胡萝卜弄成了铜钱的形状。削胡萝卜皮的时候尽量把胡萝卜削圆。切片后用小刀在中间切个正方形。
6. 油菜一剖两半，在放了油和盐的水里氽烫一下后捞出。胡萝卜摆盘前也要焯一下水。将炖好的肘子放入盘子中间，边上码上油菜，淋上一些汤汁，最后把胡萝卜铜钱摆上就可以享用了。

群鹊报喜

酱爆黑胡
椒鸭肉
雀巢盖



寓意吉祥、好吃又有型的群鹊报喜,把细细的土豆丝拌上淀粉,用漏勺和汤勺辅助炸了些雀巢,在这脆脆的雀巢上放上用甜面酱、黑胡椒爆炒的鸭肉丁,再加些红红绿绿的配菜,取名“群鹊报喜”。

我想要是把鸭肉换成鸡肉,是不是就能叫“鸾凤归巢”了,呵呵。



做这道菜想要造型漂亮,用土豆丝做雀巢盖是关键。四个关键点要注意: 1. 土豆丝要切得细; 2. 充分浸泡; 3. 均匀撒粉; 4. 入勺成型。

