

想念老家的味道

奶奶的菜



舌尖上最深刻的美好印象，
一直都是奶奶做的菜。
刻在内心深处的永远是老家的味道……

梁阳 著



译林出版社



奶奶的菜

想念老家的味道

梁阳著



图书在版编目(CIP)数据

奶奶的菜：想念老家的味道 / 梁阳著；— 南京：译林出版社，2014.7
(老家味道系列)

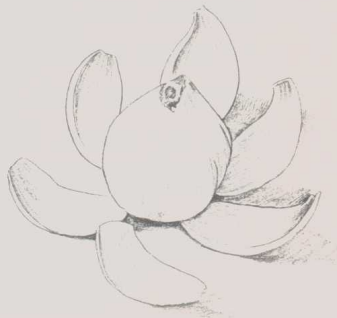
ISBN 978-7-5447-4821-6

I. ①奶… II. ①梁… III. ①家常菜肴—菜谱
IV. ①TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 126929 号

书 名 奶奶的菜：想念老家的味道
作 者 梁 阳
责任编辑 王振华
特约编辑 郭碧橙 王 晔
出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
译林出版社
出版社地址 南京市湖南路1号A楼，邮编：210009
电子信箱 yilin@yilin.com
出版社网址 <http://www.yilin.com>
印 刷 北京旭丰源印刷技术有限公司
开 本 710×1000毫米 1/16
印 张 13
字 数 197千字
版 次 2014年7月第1版 2014年7月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5447-4821-6
定 价 39.80元

译林版图书若有印装错误可向承印厂调换





家常菜

(记忆里那些熟悉的味道)

12	13	14	16	18	20	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44	46
发豆芽 / 豆芽尖	切西红柿不流汁	西红柿炒鸡蛋	西红柿拌白糖	鱼香茄子	炸茄盒	松仁玉米	鱼香煎荷包蛋	蒸鸡蛋羹	年糕红烧排骨	栗子烧鸡翅	京酱肉丝	冬瓜丸子汤	腊味娃娃菜	虎皮辣椒	煎焖子	炸酱面	西葫芦虾馅饺子	鸡汤鲜肉小馄饨

宴客菜

(把饭店带回家)

50	51	52	54	56	58	60	62	64	66	68	70	72	74	76	78	80	82
剁土豆	捶南瓜	秘制酱牛肉	木须肉	四喜丸子	圆葱爆炒腰花	鱼香肉丝	酸菜汆白肉	溜肥肠	宫保鸡丁	腰果虾仁	韩式凉拌菜	麻婆豆腐	干煸豆角	地三鲜	酸辣土豆丝	水晶皮冻	蓝莓山药糕





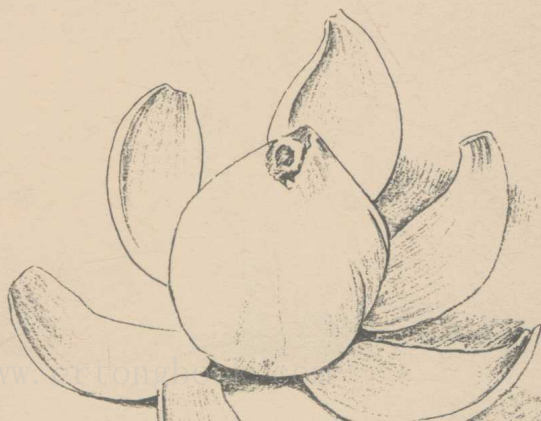
Contents

目录

私房菜

(奶奶私房菜)

86	87	88	90	92	94	96	98	100	102	104	106	108	110	112	114	116	118
拍黄瓜	炸菠菜	猪肉炖粉条	五花肉炖黄花鱼	肉末豆角	铁板孜然羊肉	米香熏鸡腿	小鸡炖蘑菇	老干妈酥辣鱼段	风干虾	豆渣炸素丸子	豆芽炒韭菜	尖椒干豆腐	熏豆皮拌黄瓜	蜜汁红薯	酱肉大包子	茄丁手擀面	辣椒蛋炒饭





奶奶的菜

想念老家的味道

梁阳著

 译林出版社

推荐序

零缺点的 Yuki

我是一个对美食有着特殊感觉的人，阴差阳错，十年前从 IT 行业的开发部项目经理脱身，进入这个行业，不知不觉，竟然也做到了杂志主编。我喜欢现在这个职业，因为可以和我深爱的美食终日打交道。美食传媒这个行业是我永远不会厌倦的，直到我只剩下最后一颗牙齿。更何况我主编的美食杂志坚持只做家常菜，从不涉足餐饮行业等大菜，所以是一本有烟火气的杂志。我也一直在寻觅和我志趣相投的人。

所以，在一个机缘巧合的下午，误打误撞，我发现了 Yuki 的博客，并且给她留了言，忘记了是我先加她的微博，还是她加的我了，反正都是喜欢美食的，可以说是“香”味相投吧。我们很快就摸爬滚打在一起了，我是个网上比较凉薄的人，我很少发微博，更很少回别人，但是 Yuki 的我总是忍不住，她的文字和图片，于我有一种巨大的吸引。

记得第一次合作，是让 Yuki 写一篇日本的美食游记，只因为她当时在日本，比较得天独厚。没想到她除了提供图文，还细细手绘了彩色的旅游地图，传了过来。总之，这个女孩子做的远比你想要的要多，不但多，还好。现在很多的刚入职场的新人，能做完你要求的就不错了，基本不会多做。你要知道作为一本杂志的主编，已经多少年没有享受到这样超出的待遇了？得才若此，夫复何求？因此我跟她约定，以后有机会一定在杂志上一起合作美食专栏。



去年我们因为春节临时赶稿，不到 20 天就要做出一期杂志，为了保证杂志的品质，不赶工，我跟 Yuki 约稿，让她独自一个人帮我们做一期《烘焙时间》，图文均由她来提供。她爽快的答应了，图文提供了之后，就把编辑给惊艳了。须知道，我的编辑也个个都是人才，能把他们都惊艳到的人，那一定是格外出色的。

世界上怎么有这么贤惠、手巧、温柔又有灵性的人，我当时就说：如果我是男的，我一定娶你。想想也是，如果我有一个媳妇能每天执着于做花样美食给我，那么我岂不是一个世界上最幸福的男子。可惜 Yuki 结婚了，更可惜的是：我不是男的。下辈子吧，Yuki，如果你跟你的夫婿，没有缘定三生，那么下辈子，就和我在一起抢着吃咸蛋黄吧。

高欣茹

美食达人 萨巴蒂娜

2014 年 3 月于春风沉醉的上海



作者序

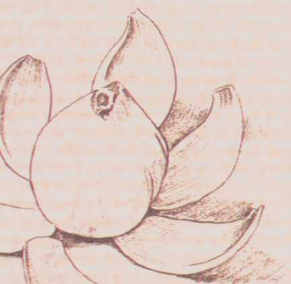
爱与传承， 时光沉淀的老味道

每年冬天，特别是临近年根儿底下，不知道是天冷了就爱忆苦思甜，还是漫天飘雪的日子里街头巷尾的小吃太过暖心，总是叫人不经意间回想起小时候吃过的那些东西。在这些记忆的画面中，有手摇拨浪鼓沿街叫卖的鲜切豆腐，有拿着自家罐头瓶子到酱菜园打来的陈年老醋，有密密麻麻插在泡沫上照个玻璃罩的糖葫芦，有在托儿所门口老师傅背着锅炉崩的爆花，有用废报纸折成的三角袋装着的炒瓜子，有外形像鸡腿里面深藏一根火腿肠的老热狗……

没有华丽的包装，没有精彩的广而告之，却由里到外地透着亲切，带着浓浓的回忆贴上了岁月的标签。这些美味在时光的荏苒中沉淀了怎样的味道呢？除了经典的味道，更多的是直抵内心的感动、温暖和关怀，美味早已不是味道本身，而是随着记忆漫天飞扬的对那些人的想念。

一起捧着烤红薯在街头巷尾追逐嬉戏的鼻涕妞妞，寒风中冻得瑟瑟发抖就为了让孩子们吃上热乎崩爆花的老师傅，面带微笑为我打醋的酱菜园的阿姨，手摇拨浪鼓推着豆腐车的叔叔，许许多多。感谢他们出现在我的记忆里，让美味与时光沉淀出温暖的模样。

给我印象最深的、最感谢的人是我的奶奶，从小我就喜欢跟在奶奶身后到外面的馆子里吃吃喝喝，回来的路上再听她把刚刚吃过的菜一一排行，哪个味道浓郁、哪个码盘讲究、哪个没端上桌却远远地飘来香味，都是奶奶最乐于分享的体会。第二天未亮，她总会在厨房里忙活，为的是凭着最新鲜的记忆把昨天吃到的美味山寨出来。



奶奶今年已经 94 岁高龄了，现在她每天最开心的事仍然是和亲朋分享她的美食，这里面有炖了几十年还是那个味道的猪肉粉条，有前些年从饭店里学来的四喜丸子，有加了神奇调味料的小鸡炖蘑菇，有放了粗粮长得还贼好看像朵花朵儿的馒头，还有飘着海水味的茄汁大虾。奶奶特别地乐观开朗，喜欢笑，笑的时候一双眼睛能乐成两个旋转 90 度的括号，遇到事时她常挂在嘴边的话：“那都不算事！”

奶奶也从来不吝啬做出美食带给她的骄傲和自信，好吃就是好吃，你们快来夸我吧，我才不会谦虚！也经常有朋友问她高寿的原因、饮食方面有什么诀窍么，这个真没有！奶奶没读过多少书，书本上倡导的健康养生在她这里鲜有琢磨，她更享受每一天欢乐开怀的生活态度！

不过在这本书里我还是收录了奶奶在饮食生活方面的点点滴滴，或许其中还真有什么高寿的秘诀呢，只是奶奶自己不知道，习惯了而已。

翻翻这本书，记忆里那些熟悉的味道是不是一下子映入眼帘了呢？那些菜，教你做菜的人，一起吃那盘菜的人，是不是像播放的电影一样，带来一段又一段温暖的画面呢？味道的传承之美，比味道本身更甜蜜和温馨。

Yukifood

梁阳 (Yukifood) 个人介绍

朝气蓬勃的 80 后，国际地域技术开发科学领域，海归博士。曾在国际贸易领域打拼，现为自由美食撰稿人，《美食堂》杂志合作作者。喜欢用相机诠释食物秀色可餐的状态，热衷于游走在拥有异域美食的世界各地，享受用美的心灵寻味食物的乐趣。

邮箱：yukifood@sina.com

微博：<http://www.weibo.com/xiaoyangfood>

博客：<http://blog.sina.com.cn/yukifood>





家常菜

(记忆里那些熟悉的味道)

12	13	14	16	18	20	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44	46
发豆芽(豆芽尖)	切西红柿不流汁	西红柿炒鸡蛋	西红柿拌白糖	鱼香茄子	炸茄盒	松仁玉米	鱼香煎荷包蛋	蒸鸡蛋羹	年糕红烧排骨	栗子烧鸡翅	京酱肉丝	冬瓜丸子汤	腊味娃娃菜	虎皮辣椒	煎焖子	炸酱面	西葫芦虾馅饺子	鸡汤鲜肉小馄饨

宴客菜

(把饭店带回家)

50	51	52	54	56	58	60	62	64	66	68	70	72	74	76	78	80	82
刺土豆	锤南瓜	秘制酱牛肉	木须肉	四喜丸子	圆葱爆炒腰花	鱼香肉丝	酸菜汆白肉	溜肥肠	宫保鸡丁	腰果虾仁	韩式凉拌菜	麻婆豆腐	干煸豆角	地三鲜	酸辣土豆丝	水晶皮冻	蓝莓山药糕





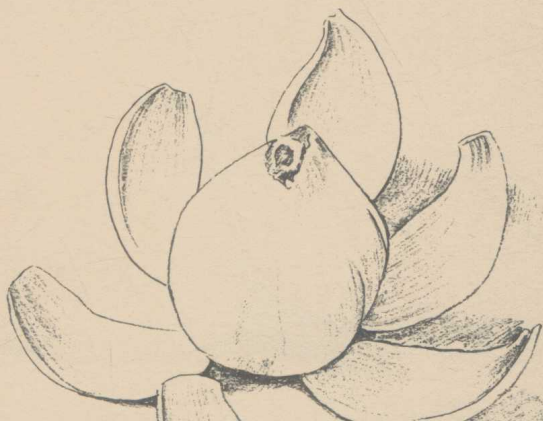
Contents

目录

私房菜

(奶奶私房菜)

86	87	88	90	92	94	96	98	100	102	104	106	108	110	112	114	116	118
拍黄瓜	炸菠菜	猪肉炖粉条	五花肉炖黄花鱼	肉末豆角	铁板孜然羊肉	米香熏鸡腿	小鸡炖蘑菇	老干妈酥辣鱼段	风干虾	豆渣炸素丸子	豆芽炒韭菜	尖椒干豆腐	熏豆皮拌黄瓜	蜜汁红薯	酱肉大包子	茄丁手擀面	辣椒蛋炒饭

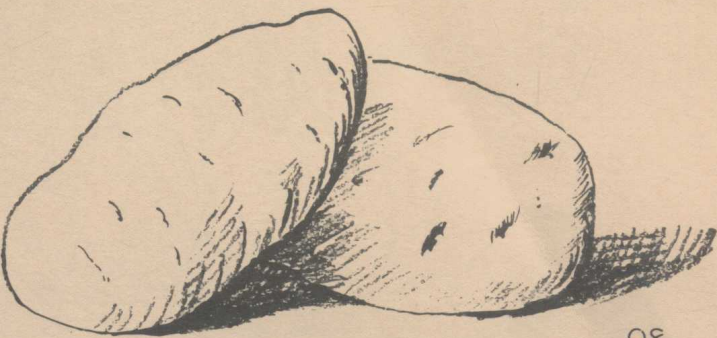


养生菜

(跟奶奶学养生)



- | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------|------|--------|-----|----------|--------|---------|------|------|--------|-----|-------|-------|---------|------|------|--------|------|
| 122 | 123 | 124 | 126 | 128 | 130 | 132 | 134 | 136 | 138 | 140 | 142 | 144 | 146 | 148 | 149 | 150 | 151 |
| 面粉洗碗 | 清洗蔬菜 | 木耳清炒莲藕 | 炒三丁 | 猪皮咸菜炒黄豆芽 | 白萝卜炖牛肉 | 炖肉贴棒子面饼 | 虎皮豆腐 | 鲜肉月饼 | 粗粮花朵馒头 | 奶黄包 | 紫菜蛋花汤 | 老锅崩栗子 | 五彩凉拌大拉皮 | 凉拌苦菊 | 老醋花生 | 西芹凉拌腐竹 | 果仁菠菜 |





地方特色菜

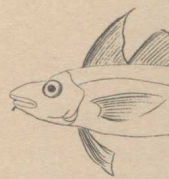
(海的味道)

154	156	158	160	162	164	166	168	170	172	174	176	178	180	182	183	184
酥焖带鱼	清蒸鳕鱼	三文鱼红薯焖饭	辣白菜牡蛎火锅	姜丝炒蟹	小螃蟹熬倭瓜	油焖虾	香酥虾	茄汁大虾	白灼虾	皮皮虾酱	扇贝西芹炒百合	虾仁鸡蛋炒青椒	虾仁冬瓜球	海米烧油菜	虾皮香菜拌香葱	冰虾萝卜丝汤

小酱料

(忘不掉的小酱料)

186	186	188	188	190	190	192	192	194	194	196	196	198	198	200	200	202	202
饺子蘸料	麻酱小料	香油蒜蓉料	熏料	三合油	干碟和油碟	辣椒油	花椒油	老虎酱	花生虾酱	蜜汁	炸酱	鱼香汁	宫保汁	糖醋汁	茄汁	腐乳汁	卤水汁



家常菜

记忆里那些熟悉的味道



家像是一个码头，而我像是一条船，

无论在外面漂泊多久，驶向何方，

返程的方向都是那个出发的地方。

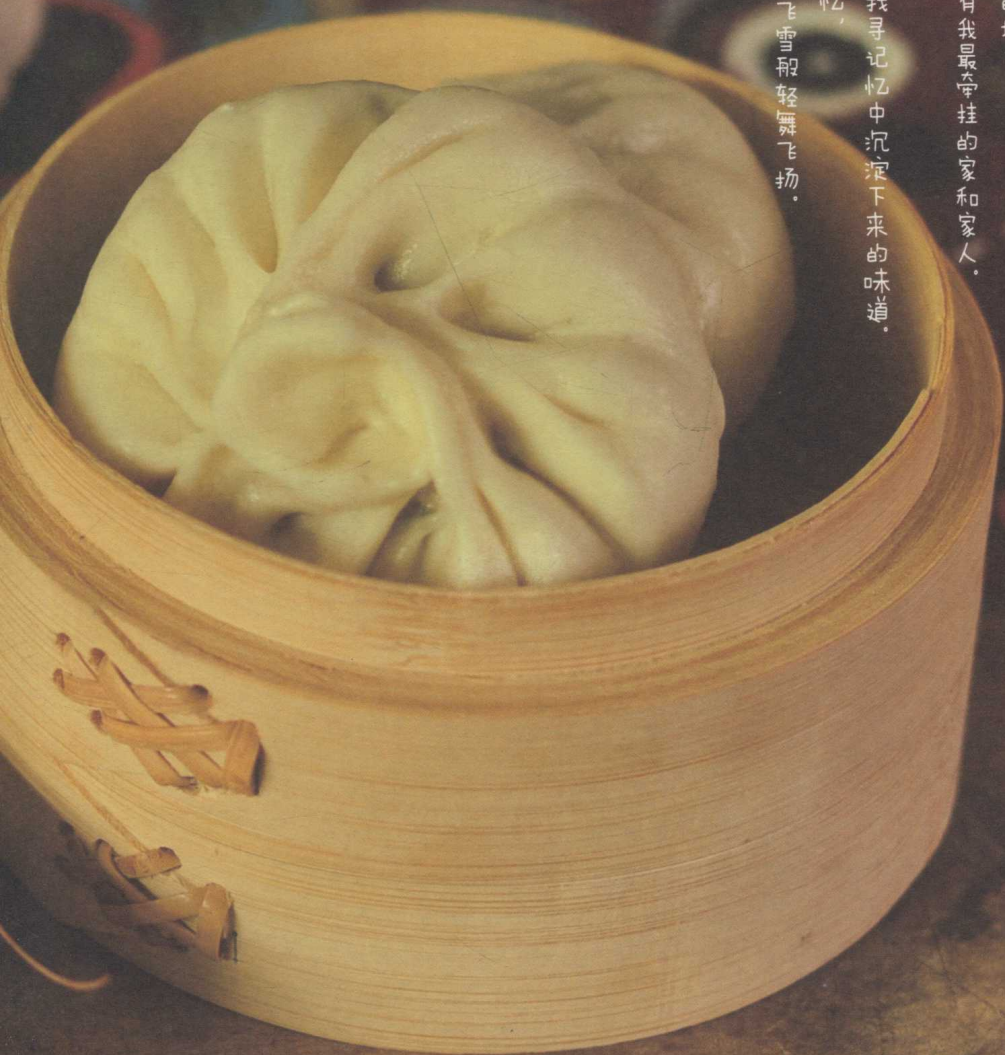
那里有我避风的港湾，也有我最牵挂的家和家人。

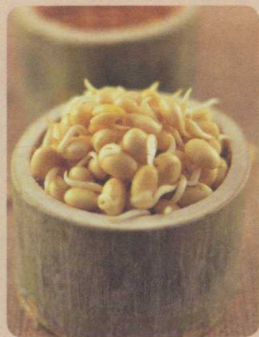
把爱带回家，

在最朴实无华的家常菜里找寻记忆中沉淀下来的味道。

奶奶做的菜每一道都有回忆，

尝上一口，记忆便如漫天飞雪般轻盈飞扬。





发豆芽 / 豆芽尖

平常事之不平常窍门

黄豆在温水中浸泡一晚，泡好后的黄豆体积膨胀1倍、微微鼓起。用清水淘洗两遍，择出碎豆子和发黑的烂豆子，倒掉多余的水分。洗净一块屉布，盖在黄豆上。每天掀开屉布给黄豆换水，屉布也清洗一遍，倒掉多余的水分后，再盖上屉布。2~3天后，黄豆尖就可以吃了；第4天时，豆芽已经慢慢地长大了。

听奶奶说

如果发豆芽的时间短，芽只长出0.5cm来，此时是黄豆尖，可以用来炒菜；再等待1~2天，就长成我们熟知的黄豆芽了。

