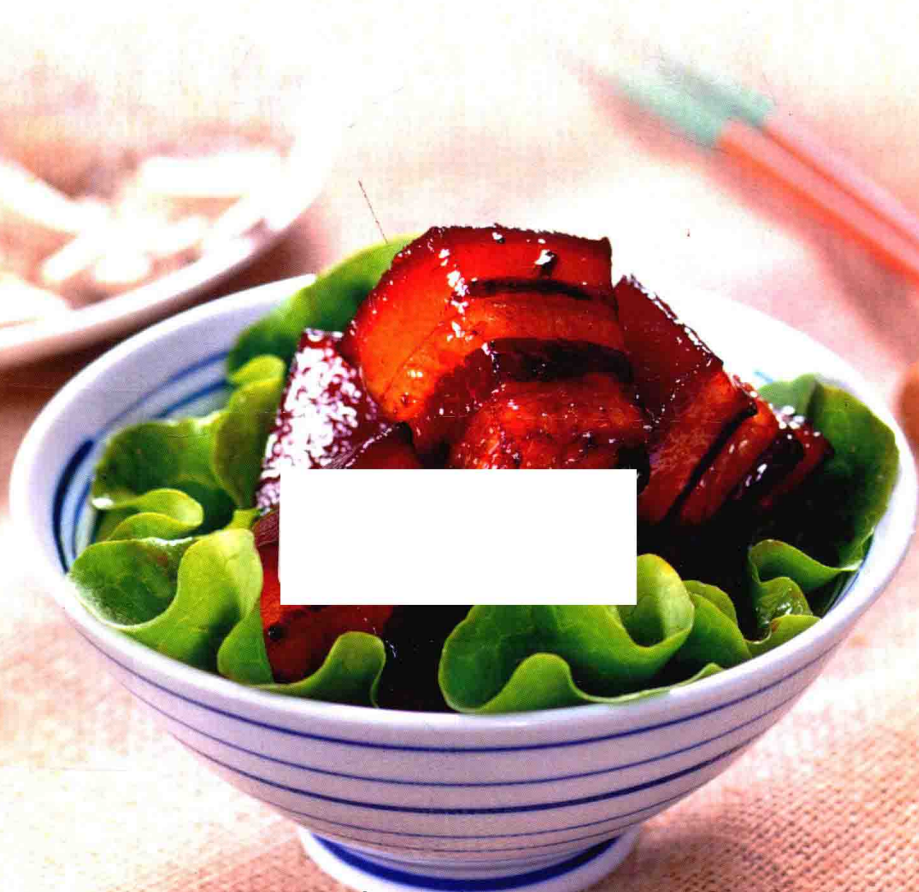


让每个家庭都有属于自己的美食家

家味道

——让你一秒变大厨的66道宴客私房菜

韩琦◎著

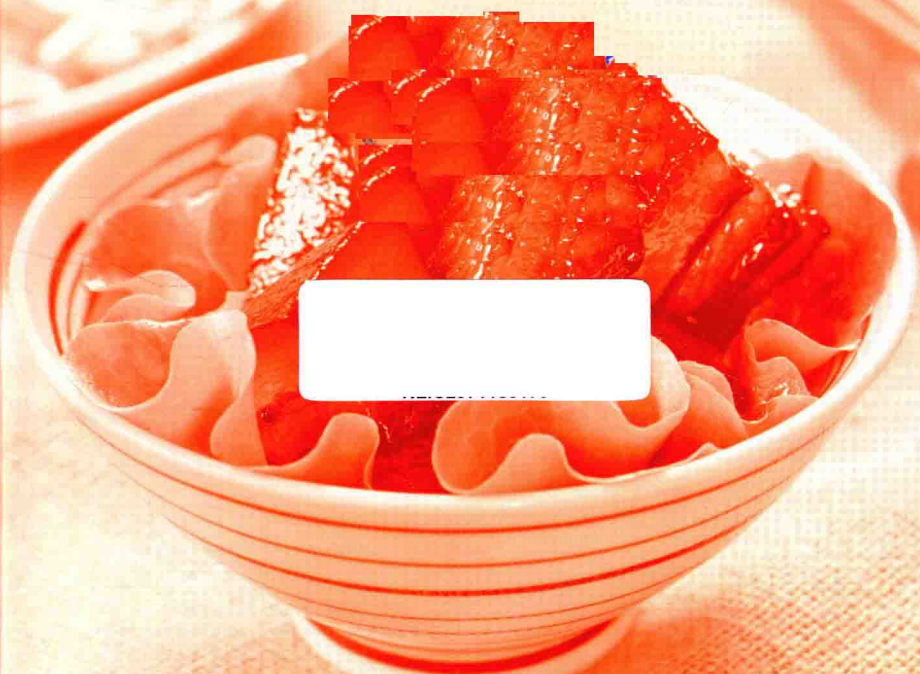


光明日报出版社

家味道

——让你一秒变大厨的66道宴客私房菜

韩琦◎著



光明日报出版社

图书在版编目(CIP)数据

家味道: 让你一秒变大厨的66道宴客私房菜 / 韩琦著. -- 北京: 光明日报出版社, 2015.10

ISBN 978-7-5112-9350-3

I. ①家… II. ①韩… III. ①菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第234533号

家味道: 让你一秒变大厨的66道宴客私房菜

著 者: 韩 琦 著

责任编辑: 庄 宁

责任校对: 张 翀

封面设计: 三鼎甲

责任印制: 曹 净

出版发行: 光明日报出版社

地 址: 北京市东城区珠市口东大街5号, 100062

电 话: 010-67022197 (咨询), 67078870 (发行),
67078235 (邮购)

传 真: 010-67078227, 67078255

网 址: <http://book.gmw.cn>

E-mail: gmcbs@gmw.cn zhuangning@gmw.cn

法律顾问: 北京德恒律师事务所龚柳方律师

印 刷: 北京紫瑞利印刷有限公司

装 订: 北京紫瑞利印刷有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 880mm × 1230mm 1/32

字 数: 100千字 印 张: 4.75

版 次: 2015年11月第1版 印 次: 2015年11月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5112-9350-3

定 价: 48.00元

慈母手中线，游子身上衣。临行密密缝，意恐迟迟归。谁言寸草心，
报得三春晖。——唐·孟郊

这里是我们成长的摇篮，我们在这里被哺育，在这里茁壮成长；这里是我们的明灯，为我们照亮前进的道路；这里是我们的避风港，给漂泊的我们一个平静的港湾。

这里就是家！家里有爸爸扬起的巴掌，家里有妈妈不断的唠叨，还有那一道道家里饭菜的滋味，这滋味走到哪里也忘不掉，这就是家的味道。

20年前，因为妈妈手臂的一次意外骨折，我尝试学着做饭；10年前，因为和爱人组建了自己的家庭，于是就喜欢在业余时间一起尝试各种美食；后来，因为有了女儿的诞生，我们几乎变成了无所不能的营养大师兼大厨。所有这些都是我爱上美食的原因，不是馋嘴，而是为了爱。晚上，华灯初上，一家人围坐在一起，一边品尝美味，一边讲着一天来各自的见闻，大家互相夹菜，对菜的味道品头论足，不时传来阵阵笑声……这就是家，这就是幸福，这就是家的味道，温暖如春，幸福如蜜。

这本小书汇集整理了66道容易上手但绝不失手的私房小菜，都是我经常做给家人、朋友品尝的各色美食，希望这本小小的食谱也能帮助你在你的家人、你的朋友面前露一手，让我们每个家庭都有属于自己的美食，都有属于自己的爱！

2015年6月于上海

韩琦，现就职于国内某上市公司，担任人力资源总监一职，毕业于复旦大学工商管理硕士，爱好美食、摄影、旅游和游泳。

这本《家味道》的菜品和摄影都是利用业余时间琢磨、完成的，其中菜品的拍摄我是边摸索学习边拍摄，如果不是爱好所致以及家人的大力支持，我都不一定能够完成这本小书，在此出版之际，也要对给予支持我的家人和朋友表示衷心的感谢！

作者邮箱：hanqi@alu.fudan.edu.cn



一 特色小菜

- 003 新派拌三丝
- 005 巴黎香蕉塔
- 006 豆腐生煎
- 008 椰奶铁棍山药
- 011 草头拌裙边
- 012 粉蒸胡萝卜
- 015 咖啡板栗
- 016 薄荷韭菜梗
- 018 老上海熏鱼
- 020 虾皮烤馒头
- 022 冰激凌土豆泥
- 025 豆豉蒸凤爪
- 027 酸菜汤圆



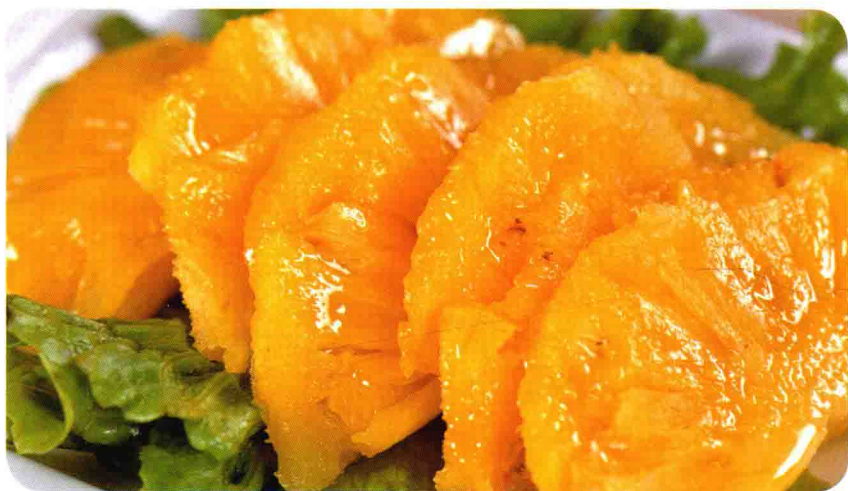
二 创意小炒

- 油泼鸭血 031
- 黑椒文蛤 032
- 培根炒荸荠 034
- 炆锅鱼片 037
- 日式茶皇虾 039
- 沙茶鸭肠 040
- 手撕有机菜 042
- 砂锅焗莲藕 044
- 五彩酸菜炒豆渣 047
- 杏鲍菇烧香干 049
- 芽豆煨肉 051
- 薏米山药牛肉粒 052

三 拿手大菜

057	“盘丝洞大侠”	椒香牛蛙	082
058	菠萝汁炒鸡	金银蒜烤虾	085
061	茶树菇爆螺片	可可排骨	087
062	东北锅包肉	芦笋山药烤三文鱼	089
064	东坡鸡	麻辣牛腩	090
067	粉蒸排骨	上品东坡肉	093
069	宫保法国鹅肝	啫啫鱼头	094
071	河虾煮鲳鱼	酸萝卜炒肥牛	096
072	黑蒜煎 5A 霜降雪龙	泰汁虾茄	099
074	鸿运当头	私房剁椒鱼头	100
076	花卷炒鸡	蒜蓉蒸排骨	103
078	酱焖鱼头牛腩	酸梅汁银鳕鱼	105
080	酱压猪手	小酥肉	107





四 滋补汤品

- | | |
|-----|---------|
| 111 | 甘蔗滋补羊肉 |
| 112 | 小米百合菜心 |
| 114 | 玉米浓汤象拔蚌 |
| 116 | 当归羊排 |



五 主食和小点

- | | |
|---------|-----|
| 虾仔乌冬面 | 121 |
| 焖锅饭 | 123 |
| 四季豆焖面 | 125 |
| 羊肉干果手抓饭 | 126 |
| 香煎吐司 | 128 |
| 广式虾饺 | 131 |
| 外婆粽子 | 132 |
| 虾扯蛋 | 135 |
| 紫薯山药卷 | 137 |
| 烤凤梨 | 138 |
| 黄桃酸奶冻 | 141 |



小菜
特色





新派拌三丝

【原料】

- 莴笋80克、土豆80克、粉丝80克。

【配料】

- 黄豆酱10克、甜面酱10克、沙茶酱10克、干辣椒4克、白芝麻、香菜、红椒丝各3克、味精1克。

【制作步骤】

- 1 将莴笋、土豆去皮切丝。将土豆丝焯水至熟，取出后和莴笋丝放入冰水中浸泡。
- 2 干辣椒切丝，起锅烧油炸香辣椒丝待用。另烧热油10克，下入黄豆酱10克、甜面酱10克、沙茶酱10克炒香。加入炸好的辣椒丝、白芝麻、味精少许混合成酱汁。
- 3 将三丝整理放入盘中，点缀香菜和红椒丝，和酱汁一起上桌即成。

Tips

这个三丝可以搭配任意的三丝，比如胡萝卜丝、黄瓜丝、洋葱丝等等。酱料也可以根据自己的口味调整，是个不错的下酒小菜。



家味道

让你一秒变大厨的 66 道宴客私房菜



巴黎香蕉塔

【原料】

- 香蕉、鱼子酱、沙拉酱、青芥酱、橙汁(或柠檬汁)、面包糠、色拉油。

【制作步骤】

- 先将沙拉酱、少许青芥酱、少许橙汁依次倒入碗中，顺时针搅拌均匀，待用。
- 将面包糠放入低温热油中轻炸至脆。
- 香蕉去皮，均匀切成2厘米左右的段，放入碗中裹匀拌好的沙拉酱，再蘸上炸脆的面包糠，装盘，点缀少许鱼子即成。

Tips

如果觉得炸面包糠比较麻烦，也可以用微波炉烤香花生粒，打成花生碎，裹完沙拉酱后蘸上花生碎也很好吃，作为开餐前的小食或者餐后甜点都是再好不过了。





豆腐生煎

【原料】

- 老豆腐600克、猪肉馅100克，莲藕100克。

【配料】

- 葱末、姜末、盐、鸡粉、白糖、胡椒、香葱末、花雕酒、芝麻、生抽。



【制作步骤】

- ❶ 莲藕100克切碎成藕末，放入肉馅中，再加入葱末、姜末、少许盐和花雕酒调味，搅拌均匀，待用。
- ❷ 将豆腐切成长方形的块，将豆腐中间挖凹，中间填入肉馅料。
- ❸ 不粘锅加热后放入油，将豆腐有馅料的一面朝下放入煎锅，撒少许盐、胡椒、白糖、鸡粉，加矿泉水约60克，盖上锅盖小火煎至4分钟后出锅，豆腐翻面盛出，撒上香葱末、芝麻即成。

Tips

豆腐生煎比起一般的生煎来说，肉馅少了很多，也健康了很多。需要注意加入的矿泉水需要完全蒸发完豆腐才会煎的金黄而且软嫩。



椰奶铁棍山药

【原 料】

- 山药400克。

【配 料】

- 椰浆500克、牛奶250克、糖50克、蜂蜜50克、跳跳糖一包（约15克）。

【制作步骤】

- ❶ 将铁棍山药去皮，蒸15分钟后，取出放凉。
- ❷ 取一个大碗，加入椰浆500克、牛奶250克、糖50克、蜂蜜50克，搅拌均匀，将放凉的铁棍山药浸泡5小时。
- ❸ 将浸泡好的山药捞出装盘，撒上跳跳糖，点缀薄荷叶即成。

Tips

椰汁、牛奶、山药都是美味、健康的食材，把这三种食材混合，再加入小时候吃的跳跳糖，每一口都是惊喜的味道。