



YOYOの食色空间

<http://blog.sina.com.cn/yoyolove>

与热爱生活与美食的朋友们一同分享

YOYO 私房菜

YOYO 著

新浪美食草根名博博主

About 阿邦网美食频道煲汤专栏帮手

PCLADY太平洋女性网专栏作者

《MISS格调》美食专栏作者

吉林科学技术出版社

YOYO著

与热爱生活与美食的朋友们一同分享



YOYO

私房菜

吉林科学技术出版社

YOYO私房菜

图书在版编目(CIP)数据

YOYO私房菜/YOYO著. —长春: 吉林科学技术出版社,
2008.6

ISBN 978-7-5384-3705-8

I. Y… II. Y… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第080826号

作 者: YOYO

责任编辑: 隋云平

封面设计: 孙明晓

制 版: 长春市创意广告图文制作有限责任公司

出 版: 吉林科学技术出版社

社 址: 长春市人民大街 4646 号

邮 编: 130021

发行部电话/ 传真: 0431-85677817 85635177

85651759 85651628

编辑部电话: 0431-85619083

网 址: www.jlstp.com

实 名: 吉林科学技术出版社

印 刷: 长春新华印刷有限公司

如有印装质量问题, 可寄出版社调换

开本: 710×1000 16 开 10.5 印张 150 千字

2008 年 8 月第 1 版 2008 年 8 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-5384-3705-8

定价: 29.90 元



YOYO简介

个人网页: blog.sina.com.cn/yoyolove

电子邮件: jojo1820@msn.com

YOYO (原名孙悠悠), 女, 双鱼座。
贪吃好玩, 随性散漫, 偶尔勤奋, 喜欢做饭。擅长把简单的食材, 发挥成更加简单、但富足丰盛、香浓美味的食物。
跟很多女人一样, 经历着成长的烦恼跟快乐, 但无论遇到多大困难, 都一直鼓励自己: 要做个幸福的人。

除了沉湎烹调自己喜欢的食物, 就是喜欢收集玩具, 从SPAWN到TRANSFORMERS, 从芭比到SD, 各种公仔抑郁清澈的眼神、华丽夸张的佩饰, 都让YOYO深深着迷。所有玩具都有着迥异的性格和魔力, 所以更加充满魅惑、艳光夺人。

出版过个人博客美食集《美女爱厨房》, 受到各年龄层读者的喜爱。

希望跟大家一起分享用爱烹制的美食与感悟。

这本书的诞生, 我第一个要感谢的人, 就是MOCCA。

一直以来都不是深谋远虑的人, 很多选择决定都是在一瞬间。所以当MOCCA叮叮宕宕在MSN那边敲出几行字, 立即就被那份坦率跟热情感染了。收到邀稿的邮件, 发现这毛躁的家伙还细心的附带着酸梅汤的方子。啥也甭说了, 当即决定: 立马合作。

非常喜欢圣·埃克苏佩里的童话《小王子》, 小狐狸对王子说: “你在玫瑰身上所耗费的时间, 会让你的玫瑰变得意义非凡……” 时间这东西就是这样, 当你倾注在某件事太久咯, 就越发难以割舍, 越不割舍越容易沉溺, 死心塌地爱上美食, 也同样适用这道理。

烹饪的旅途, 充满了快乐跟愉悦, 它让人永远留有好奇跟纯真, 怀揣着一颗真挚热忱的心, 有些像不管不顾的阿拉蕾手擎便叉的执著劲头, 在通往美食的路上, 做个矢志快活、积极单纯的奔跑者。

而今年的春天, 在我生活的海滨小城, 湿润温暖的日子漫长得难以计数。从三月开始, 春天就慢吞吞地露了眉眼, 直到临近六月, 依然是缱绻着不肯离去。正因为这样, 我们品尝了真正意义上的冗长的春天, 也考验了我们对于春天的接纳跟审美耐受力。

也在这个春天, 我的祖国经历了苦难的磨砺跟锤炼。她像挺立在河边发羽飘摇的榕树, 地下是她盘根错节的根脉, 地上是她茂盛丰荣的枝叶。狂风吹过, 她簌簌摇曳, 而扎根泥土的深深根基, 让她随着闪电流光愈发坚强。暴雨袭来、山崩地裂, 她不息不眠。苦难不可怕, 我们围成一团, 伸开热情的双臂, 拥抱在她的根基之下, 人们把坚韧勇敢写在瞳仁里, 而祖国用她无比宽厚的胸膛, 把那份爱和生的力量, 渗透进每个人的心灵里。

也在这个春天, 我们流了太多的眼泪, 不是为自己,

是为那些不朽的亲情，以及不朽的爱情。
也在这个春天，我们受到太多的震撼，不是为自己，是为那些逝者的伟大，以及无声的大爱。我们每个人，都经历了劫难，感同身受，心系彼此。跨越万水千山，祝福和凝视落在亲人的心房，仿佛阳光灿烂的温暖，洒落在瓦砾的尘埃之上。我们彼此热切守望，怀揣热情、祈福跟祝愿。

劫难暂时过去，生活还要继续。如果吃不喝可以救赎已逝的生命，那就让我们活活饿死吧。可真那样，那些逝去的灵魂，一定鄙夷我们如此愚蠢无足轻重的行径。只有好好的活着，以坚强坚韧的品性跟毅力重建家园，才是对逝者跟生者的最好慰藉。

好在我们生活在希望里，看到孩子们颦眉蹙额的愁苦的小脸儿，暂放出难得释怀的笑容时，让人们好歹看到了寂静暗夜中的一丝光亮。孩子们没有沉湎唏嘘，比起大人，他们的心灵更加自由自在，更加无畏。

狭小的宅院倒塌了，新的城垣将在废墟上拔起。不听任痛苦在煎熬中磨碎脆弱的心，尽己所能，加砖添瓦，振奋精神，重建家园。让希望从心上迸发而出，活着就要无所畏惧，以我们乐观健康的生活，祭奠伟大的重生。

在这个春天，祖国，我们跟你一起坚强，大地的泪水，使你的微笑盛放永不凋谢的繁花。

YOYO
2008年6月

Contents

目 录



幸福的童年
美味香波螺 / 10

教你两招
巧选皮皮虾&巧吃皮皮虾 / 11

如歌行板《七里香》
秋刀鱼饭 / 12

流浪歌手的完美生活
银带鱼丸汤 / 14

如同中了五百万
芙蓉虾球 / 16

率真可爱的空谷幽兰
烧双鳍鲨 / 18

生活中的小窍门
虾蛋羹 / 20

15分钟搞定的美味
清蒸多宝鱼 / 22

谁吃了神的贝
烤朱雀贝 / 24

秘密就是下猛料
茄汁青鱼 / 26

怒放的生命轮回
嘎蚬虾 / 28

永远年轻不是梦
剁椒烤鲢鲫鱼 / 30

外表多刺内心柔软
海胆蒸蛋 / 32

最不能等待的，是亲情
清蒸鲈鱼 / 34

喧宾夺主
萝卜焖带鱼 / 36

披头散发惹的祸
蒸飞蟹 / 38

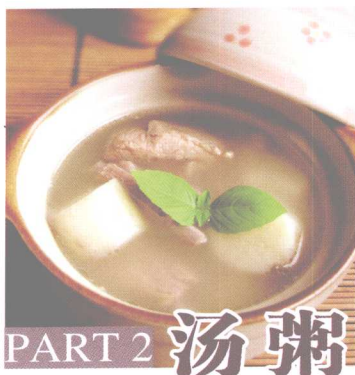
海边人为什么不爱吃河蟹
河蟹 / 39

长假饱饮食醉的前奏
百食不厌的熏鱼团饭早餐 / 40

女人吃醋好处多
自制美味老醋蜆皮 / 42

愈吃鱼愈兴奋，地道的渔家美食
小锅饼子 / 44

燃烧吧，蚬子！
辣炒蚬子 / 46



PART 2 汤粥

夕阳无限好
山西的美味面鱼 / 48

营养鲜美
老板鱼豆腐汤 / 49

鲜美多汁
鲛鱼丸汤 / 50

暖肝活血
黑米芸豆粥 / 51

养胃补气
鹅胸肉粥 / 52

补气的助眠汤
淮山排骨汤 / 53

让皮肤细嫩饱满
黄花鸡脯肉粥 / 54

粥有千百变
爱上牡蛎粥 / 55

益气理血
杏鲍菇鸡翅汤 / 56

多汁爽口
牛肉丸汤 / 57

自制香滑可口
奶油玉米浓汤 / 58

懒蛋更要吃早饭
奶油鲍丝浓汤 / 59

倾听与倾诉
牛蒡排骨煲 / 60

传说中的忘忧汤
白酒蛤蜊奶油浓汤 / 62

大鱼大肉之后
自制润肺益气的调理汤 / 64



PART 3 私房菜

动作帅帅地吃得快快地
蔬菜沙拉 / 66

终结还是开始
煎蛋吐司 / 67

主题就是别刻意
炒腰片 / 68

东北最具代表性的特色菜
地三鲜 / 69

美女爱南瓜
鸭蛋黄焗南瓜 / 70

节日餐桌的清爽凉菜
金猪泰式辣酱豆腐 / 71

哄骗小孩子吃蔬菜
飞饼沙拉 / 72

已婚男人的最高评价
“打仗精”的早餐 / 73

多一些自由的空间
豉香笋丝 / 74

一半的幸福人生
DIY大盘烤鸡翅 / 75

向蛋塔学习之
锅煽豆腐 / 76

来一碗朴素的菜
三黄鸡炖时蔬 / 77

自制吹弹可破
豆腐花 / 78

将清爽进行到底
DIY乳酪蔬果沙拉 / 80

传统与革命
宫保鸡丁 / 81

家是糖果屋
开洋冬瓜 / 82

发现微妙乐趣
培根芸豆丝 / 83

无固守的王道
香辣肉丝 / 84

唇齿溢香
DIY五彩虎皮茄子卷 / 85

简单之极，美味之极
无敌好味高升排骨 / 86



貌似简单其实难
时蔬炒饭 / 88

不动声色
双蛋三文治早餐 / 89

家常才是好滋味
菠菜火腿煎饼 / 90

仙女的魔法棒
鸡腿饭狂想曲 / 91

面面相趣
番茄酱蝴蝶面 / 92

快速能量补充餐
蔬菜培根饭 / 93

爱吃可以连锅端
DIY菠萝咕嚕饭 / 94

厨房是个魔法屋
薯泥鸡腿蔬菜饭 / 96

欢庆回归第一餐
DIY大排饭 / 98

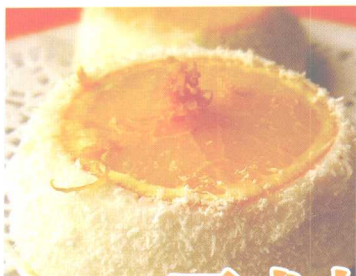
肚皮有多大心就有多大
DIY巨无霸餐包 / 99

奢华低调
咖喱饭 / 100

雨天吃面
意酱通心粉 / 101

足不出户尽享地道新疆美食
DIY羊肉黄面 / 102

拌到茶藨
咸美香极的葱酥糯米鸡饭 / 104



PART 5 西式点心

把最好的给最爱的
香喷喷的乡村面包 / 106

减肥者也可以大胆尝试
黑芝麻欧包 / 107

销匿的问候
香橙奶油慕斯 / 108

谁的面包有我牛
红心山芋牛角包 / 109

非典型松软
美味草莓果酱小面包 / 110

感受夏季达沃斯
丹麦豆沙小面包 / 111

超级柔软香甜
黑芝麻枣泥小面包 / 112

自然最美好
自然开裂的黑巧克力欧包 / 113

在烘焙中放松
燕麦欧包 / 114

午后的幸福时光
DIY绿茶香橙塔 / 115

打包带走的巧克力蛋糕
立冬的第一个蛋糕 / 116

动手不动嘴
香酥草莓派 / 117

无需三思的美味
DIY健康甜杏塔 / 118

绊倒玛利奥
超弹蘑菇包 / 119

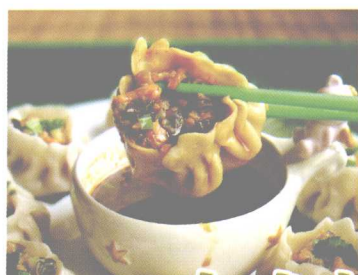
美味有时很变态
DIY草莓慕司蛋糕 / 120

你是喜欢、喜欢、还是喜欢？
草莓蛋糕 / 121

快乐在舌尖舞动
简单的草莓乳酪 / 122

留住夏天的颜色
美味李子酱DIY / 123

过盛的果子变成酱
DIY杏酱 / 124



PART 6 中式点心

巧用电饭煲
超大水煎包 / 126

哆啦A梦的最爱
铜锣烧 / 127

感冒季节的一碗清热祛火面
自制清爽拌面 / 128

时间，意义非凡
美味烧麦 / 129

懂生活，爱生活
虾肉三鲜馄饨 / 130

大胆尝试才是真滋味
碱蓬菜水饺 / 131

我把周日献给它
肉粽飘香 / 132

香滑软糯
绿豆蛋黄粽 / 134

无法抵挡哆啦A梦旋风
超级开头笑 / 135

甘酥化口的美味
DIY萨琪玛 / 136

让我们一起期待
鲛鱼煎饺 / 138

一年更比一年高
DIY蜜豆年糕 / 140

外遇的好日子
绿番茄汁 / 152

甘甜清冽
自制杨梅酒 / 154

生如夏花，朴素沉默
无花果冰牛奶 / 156

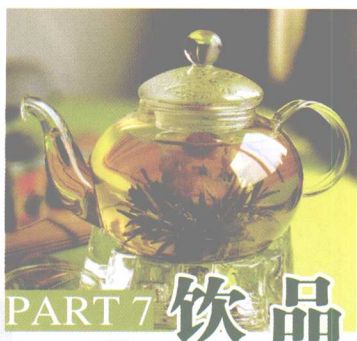
犒劳自己的
银耳糖梨水 / 158

来说出你的户头
杨梅优格乳 / 160

树虽难栽但俺不爱
樱桃PIPI / 161

晚来春欲暖，能饮一杯无？
清酒 / 162

酸酸甜甜就是你
果粒酸奶DIY / 164



堆砌清凉
酸奶水果塔 / 142

缤纷的季节
鲜果优格乳 / 144

将啰嗦进行到底
草莓茶 / 146

春季必备养颜茶
自制蜂蜜大枣茶 / 148

赏东方美人，享悠闲时光
花茶东方美人 / 150



海鲜 Seafood

鱼·虾·蟹·贝·还有——

鱼

- 秋刀鱼饭/12
- 银带鱼丸汤/14
- 烧双鳍鲨/18
- 清蒸多宝鱼/22
- 茄汁青鱼/26
- 剁椒烤鲢鲫鱼/30
- 清蒸鲈鱼/34
- 萝卜焖带鱼/36

熏鱼团饭早餐/40

虾

- 皮皮虾/11
- 芙蓉虾球/16
- 虾蛋羹/20
- 嘎吱虾/28

蟹

- 蒸飞蟹/38
- 河蟹/39

贝

- 烤朱雀贝/24
- 辣炒蛎子/46

还有

- 美味香波螺/10
- 海胆蒸蛋/32
- 老醋蜆皮/42
- 小锅饼子/44



幸福的童年

美味香波螺

我念小学时，校门口总有大婶拎一小筐，
一角钱一小杯，卖着好的香波螺。
那个鲜美的味道，好像就跟童年所有幸福的回忆一样，
深深地植根进我的记忆里。

小小的香波螺，是众多小海螺中最鲜香的。
海边退潮时，就密集度很高地盘集在岩石下。
香波螺以秋末和早春时最鲜美。
秋末天高气爽，水温渐凉，香波螺吃起来格外的鲜；
早春时，香波螺在油中长了一冬，个头都不小，
螺肉也很肥美。 Yo



1. 新鲜香波螺用水冲洗干净。



2. 加入少量的水，只要没过它就可以，加一小撮盐，煮到开，立即关火。



3. 用牙签顺着香波螺壳的方向一转，肥美的螺肉就出来了。



4. 穿成一串，简直诱惑死了。

教你两招

巧选皮皮虾&巧吃皮皮虾

皮皮虾学名叫“虾蛄”，一般都叫它琵琶虾或皮皮虾，

东北叫“爬虾”、山东和大连都叫“虾爬子”。

广东一代叫的濞尿虾，因为那里温度跟洋流的关系，

长得十分夸张，个头大的拎起来晃晃悠悠，

比一只男人的手掌还大。

记得周星驰的《食神》里，濞尿牛肉丸就是非常好吃的样子。

五六月份，正是皮皮虾最肥硕鲜美的季节，

特别有黄儿的最好吃，不仅具有虾的鲜美，而且还有香甜的口感，

直接清蒸就很不错。

吃皮皮虾要比其他虾麻烦一些，

因为这个有点凶巴巴的家伙有硬硬的外壳和尾部长着锋利的刺，

吃的时候如果不小心，很容易受伤。YD

[选的窍门]:

1. 皮皮虾大钳子下面单侧只有3只长脚(4只的那种是绝对没黄的);

2. 虾壳非常紧致饱满。

[吃的窍门]:

用大剪刀剪去虾的两侧，翻开后就可以让虾腹与虾壳轻松分离，只留有中间完整的虾肉咯，又快又简单。



1

1. 挑选时看这里：大钳子下面单侧只有3只长脚，当然别用手去挨个翻哈，当心让它偷袭咯，大致看一下虾堆里是不是都是这类型的就可以咯。



2

2. 上蒸屉大火蒸15分钟，虾身变红变硬就可以了。



3

3. 大剪刀剪去虾的两侧，翻开后就可以轻松食用了。





1

1. 洗干净秋刀鱼，用姜葱蒜、糖、精盐腌30分钟。



2

2. 热锅温油，放入秋刀鱼。



3

3. 中小火煎3分钟，翻个身。



4

4. 鱼身每面各翻2次，就OK了。



5

5. 撒点芝麻在烤好的秋刀鱼上，搭配上米饭就可以吃咯，味道鲜极了。



如歌行板《七里香》

秋刀鱼饭

再另类的歌手都会沦为老歌手，再新的歌儿都会尘封成老歌。

那个夏天特别喜欢一首《七里香》，

淡淡地哼唱着少年的爱与忧愁，呵呵，

直到LG抗议说简直快成噪音咯。

虽然周杰伦哼唱哈西的声音不是很清楚，

但还是难掩歌词的美丽跟动人：

“秋刀鱼的滋味，猫跟你都想要，初恋的香味就这样被我们寻回；

那温暖的阳光，像刚摘的新鲜草莓，

你说你舍不得吃掉这一种感觉……”

新鲜的秋刀鱼形如上好的弯刀，

弧度美妙、鱼嘴锋利、鳞片泛着青色，

带有月光一样妩媚的明亮光泽。

秋刀鱼含有丰富的营养，

对人体极为有益，

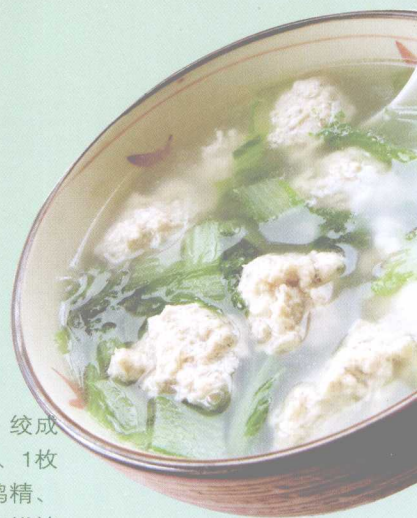
是治疗高血压的美食。

有一种说法叫做：

“秋刀鱼一上市，按摩师就失业了。”

可怜的按摩师！ 





1-1



1-2

1. 鱼洗干净去掉头尾，绞成馅，加姜、葱、肉馅粉、1枚鸡蛋、2大勺橄榄油、鸡精、糖、精盐、1小勺葡萄酒搅拌一下。



2

2. 烧热一锅水加1片姜，用小勺舀起鱼肉馅入锅，就形成一粒粒的鱼丸。



3

3. 水开后，鱼丸都浮起来，再煮5分钟。



4

4. 加一些烫好的小白菜（这个是跟婆婆学的），味道会更鲜美。

流浪歌手的完美生活

银带鱼丸汤

在城市繁华区的地下通道里，常有流浪歌手在歌唱，
那忽而悠扬、忽而感伤、忽而嘶哑、忽而高亢的歌声，
被通向地面的台阶和喧嚣的滚滚车流抛在了身后。

有时会停下脚步仔细地听一小会儿，

然后很小心地琢磨：

是不是走上前，在那斑驳的小钵里投上个三圆十角。

可每次俺一决定为耳朵付费了，肯定会碰上走音儿。

歌手们年轻的面孔大都披长长凌乱的头发覆盖着，
看不清他们的面孔，看不到他们的表情。

有时他们唱小刚的《黄昏》，有时他们唱许巍《曾经的你》；

有时他们唱过去的歌，有时他们唱现在的歌，

这阵子他们唱郑钧的《私奔》。

至少在我眼中，他们个个都貌似不是很快乐，

可又一想：“子非鱼，焉知鱼之乐？”

对一个人而言的颠沛，也许正是另一个人的完美生活呢！

呵，一个流浪歌手的完美生活！

经过龙王塘时发现一个当地老大妈兜售新鲜的小带鱼。

大带鱼很常见，却从没见过这么小的银白的带鱼，

她建议俺采成丸子喝汤，就听她的咯。





1. 准备材料：
新鲜的对虾。



2. 虾去壳，从背上切
开去泥线，切姜丝、
辣椒、葱段备用。



胡乱摆个POSE趁热吃吧！



3. 热锅热油爆香姜
丝、辣椒、葱段。



4. 加虾仁，滴几
滴红酒。



5. 虾变色，团成团后，
加精盐、糖调味出锅。