



网罗私家菜

时尚美食系列

COLLECTION OF SPECIAL MENU

晓鹿 统筹 陈华琛 摄影



13位做菜高手

倾情公开的私家好菜

中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

网罗私家菜/晓鹿统筹. —北京: 中国轻工业出版社, 2005.1

(现代人·时尚美食系列)

ISBN 7-5019-4559-4

I.网… II.晓… III.菜谱 IV.TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第091330号



责任编辑: 翟 燕

策划编辑: 翟 燕

责任终审: 劳国强

封面设计: 叶 蕾 王超男

版式设计: 叶 蕾

责任校对: 燕 杰

责任监印: 胡 兵

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: 北京国彩印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2005年1月第1版 2005年1月第1次印刷

开 本: 889 × 1194 1/24 印张: 3.5

字 数: 76千字

书 号: ISBN 7-5019-4559-4/TS · 2686

定 价: 18.00元

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 010-85111729 传真: 010-85111730

发行电话: 010-85119845 010-85119925

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读者服务部联系调换

40685S1X101ZBW

网罗私家菜

时尚美食系列

COLLECTION OF SPECIAL MENU

晓鹿 统筹 陈华琛 摄影



CONTENTS

编辑说明

1. 每道菜的分量一般以2~3人为标准（个别除外）；调料可依个人口味适当增减。
2. 书中各种菜式的组合搭配完全可以自由发挥，有什么惊喜赶快告诉我们。

E-mail:zhaiyan@chlip.com.cn



晓 鹿



- 翠玉败火小苦瓜(拌苦瓜)/4
珠光宝气丸(糯米猪肉丸)/6
蛋香迷魂卷(肉馅鸡蛋卷)/8
慢板温凉补(姜母鸭)/9

曹 芳



- 当柠檬遇见黄瓜/10
番茄喃咪/12
燕麦的南瓜粥/14
芒果酸奶冰小调/15

安 瑞



- 鲜虾扒芦笋/16
爆竹花生/18
红翠大拌菜/20

王 红



- 丁丁历险记(莲藕胡萝卜丁汤)/22
红海漾白玉(西红柿煮豆腐)/24
雪耳木瓜盅/26
王姑娘炸酱面/27

拉 拉



- 西红柿鸡蛋剔尖/28
翠衣麻辣凉面/30
醋卤饴饴/31
碧绿韭香小馅饼/32

丫 头



- 红色么鸡(爆炒海虾)/34
品味谷(酱爆排骨)/36
如影随形(皮蛋炒黄瓜)/38

杨光



情侣柠檬苹果盅 / 40

味美极茄饼 / 42

蒜蓉鸡翅 / 44

海鲜丸子汤 / 45

叶子



面拖蟹 / 46

心有千千结(腌笃鲜) / 48

南瓜海鲜窝 / 50

剩饭变美粥(香菇肉末菜粥) / 52

闷闷



麻辣口水鸡腿 / 54

麻婆豆腐 / 56

干煸牛肉丝 / 58

格子



鲜果凝露 / 60

绿叶渡江(豆苗清汤) / 62

烈焰比翼飞(湘味鸡翅) / 64

剁椒熏干香芹 / 65

林超



空手斩白鸡(白斩鸡) / 66

苦瓜炒牛肉 / 68

上汤娃娃菜 / 69

豉汁蒸白鳝 / 70

张音



瓜条蛋花汤 / 72

秘制滋补排藕汤 / 74

汆鲜鱼汤 / 76

刘帅



鲍汁香菇扣菜胆 / 78

鸡蓉玉米羹 / 80

冰糖苦瓜粥 / 82





翠玉败火小苦瓜

(拌苦瓜)



晓鹿

职业：自由撰稿人 / 籍贯：内蒙古呼伦贝尔

关于做菜，我从不膜拜学院派，自觉属于无师自通的类型，随时随地品味，随时随刻操练，制胜秘诀为选料上乘，虚心请教。唉，做菜好像做人，我做得简直是越来越好了……

材料：

苦瓜 1 根。

调料：

蒜末、姜末、干红辣椒、花椒、盐、白糖各适量。

做法：

1. 苦瓜洗净，切开，去掉中间的瓢，切成薄片；干红辣椒洗净，切成段，控干水分待用。
2. 将切好的苦瓜片浸在凉水中，最好放在冰箱冷藏室里冰镇一下，等到苦瓜片变成透明状时取出，控干水分用盐腌 5 分钟，再控干水分，拌入白糖，把蒜末、姜末以及干红辣椒段均匀撒在苦瓜片上。
3. 锅置火上，放入适量油，烧至五成热，把花椒放入，慢火炸出香味后，直接倒入苦瓜盘中，听到噼里啪啦的响声就算大功告成了。

友情小提示



◎ 苦瓜一定要切得越薄越好，这样冰镇很短的时间就可以变成透明状，否则要等很久才会变透明。

◎ 苦瓜冰透明后，放入盐腌制非常容易出水，所以要再次控干水分，要不然就变成盐水泡苦瓜了，花椒油浇上去，被一层水浮着，味道要差很多。

◎ 如果你不喜欢吃花椒，那就记得倒花椒油的时候，先用漏勺把花椒过滤出来，这样就只闻其香不见其影了。



翠玉败火小苦瓜

Follow us

珠光宝气丸

(糯米猪肉丸)



1



2



3

材料:

猪肉馅 200 克, 糯米 80 克。

调料:

李锦记叉烧酱 5 克, 蒜末、姜末、盐、香油、胡椒粉、老抽各适量。

做法:

1. 猪肉馅放入适量清水, 按照传说中搅拌肉馅的方法, 朝一个方向猛烈旋转, 到肉馅不像肉馅, 用筷子一挑, 呈丝状物时即可, 再放入李锦记叉烧酱、盐、胡椒粉、老抽、蒜末、姜末以及香油搅拌均匀。
2. 糯米用凉水浸泡至少 4 个小时以上, 反正我最长泡了一晚上。把拌好的肉馅用手团成均匀的丸子 (图 1), 放在控干水分的糯米中滚啊滚, 直到看不见肉馅了即可 (图 2)。
3. 蒸锅置火上, 把滚好的肉丸子放在锅中大火蒸至熟即可。如果你精益求精讲究菜品的卖相, 就记得把平常吃的蛋挞锡纸杯都留好, 每个丸子放一个杯子里 (图 3), 蒸熟后小杯子里油滋滋的, 感觉好极了。

友情小提示

- ◎ 猪肉馅要肥一点儿才香, 才会有油从中溢出, 纯瘦的肉馅会很柴。但加水的时候要掌握用量, 小心太稀的肉馅团不成团。
- ◎ 糯米要泡得久一点儿, 直接上锅蒸的糯米会很硬, 需要蒸很长时间, 会影响到肉馅的口味。
- ◎ 最后装盘的时候, 如果在盘底再铺一张大荷叶, 或者大片生菜叶子就更好了, 翠绿中糯米晶莹润泽, 简直是美得不能再美了。

Follow us

珠光宝气



蛋香迷魂卷

(肉馅鸡蛋卷)

材料:

鲜猪肉馅 200 克, 鸡蛋 3 个。

调料:

蒜末、姜末、白糖、盐各适量。

做法:

1. 将半个鸡蛋放入鲜猪肉馅中, 朝一个方向使劲搅拌, 至肉馅比较黏的程度, 把蒜末、姜末、盐、白糖一起拌入肉馅里; 余下的鸡蛋打散, 搅拌均匀。
2. 不粘锅置火上, 烧热后慢慢将蛋液倒入锅中, 把整个锅底都浇到, 煎成一张厚薄均匀的蛋饼, 盛出, 把肉馅平铺在煎好的蛋饼上, 卷成两指宽的蛋卷, 接口处用蛋液粘住即可。
3. 蒸锅置火上, 把做法 2 中的蛋卷放在蒸锅里, 大火蒸约 10 分钟, 取出晾凉后, 切成小段, 装盘, 美味即刻呈现!

友情小提示

◎ 这是简写版的黄金卷, 如果时间充裕, 可以备足猛料, 比如大虾仁、玉米粒、蟹肉等等都是可以一起拌馅的, 还可加一些青豆, 主要是为了配色, 从口味上讲, 最好的还是大虾仁, 切得不要太碎, 一口咬下去, 超实惠超惊喜的一大口虾肉, 配合肉香、蛋香, 甭管食客是什么人, 都会失了魂一样, 立马爱上我!

◎ 煎蛋饼时, 记得不粘锅里千万不要放油, 放了油煎出的蛋饼会起泡, 而且比较脆, 不适合卷肉馅; 蛋饼的厚薄根据你想放的肉馅的多少而定, 如果担心蛋饼不结实, 可以在蛋液中加盐, 所谓“盐是骨”嘛。

慢板温凉补

(姜母鸭)

材料：

鸭子半只，生姜 50 克。

调料：

小葱 4 根，生抽、老抽各 3 克，甜米酒 50 克，冰糖、香油各适量。

友情小提示

◎ 福建的姜母鸭很出名，夏天吃鸭子是不错的，鸭肉性凉，姜属于温补，吃起来既滋补又不上火，每次给朋友做，我都会说，“嘿，天热体虚，给你来一段慢板温凉补如何……”。于是，慢板温凉补，就是我们之间关于姜母鸭的暗号，平常的生活，也因此有趣起来。

◎ 甜米酒超市里都有卖，成瓶的那种，实在没有，就用料酒代替吧，或者白酒也行。

◎ 如果喜欢辣口的，可以在最后收汁时加干辣椒或者花椒之类的，比较刺激食欲。



做法：

1. 鸭子洗净，切成块，沥干水分；生姜洗净后切片待用。
2. 锅置火上，放入适量油，烧至四成热，把鸭子块放入锅中翻炒到变色，盛出。
3. 沙锅置火上，放少许油，姜片平铺出两层，点小火，烧到沙锅中有姜的香味时，把鸭子块放入沙锅中，加甜米酒、生抽、老抽、冰糖和打结的小葱，再加入没过鸭身的清水，大火烧开后改小火，焖到鸭肉酥软，大火略微收汁就可以了！



当柠檬遇见黄瓜



曹芳 职业：词曲创作者、歌手 / 籍贯：云南西双版纳

我是女生，我是最具个性魅力的新生代唱作女生，我是吃死不胖的天生美食家！我的处女作专辑《黑色香水》，其中有一首就是在厨房里获得的灵感，胃和心灵就这么完美融合，生活美好得一塌糊涂。



材料：

黄瓜1根，柠檬2个，香菜叶适量，西红柿半个。

调料：

蒜末、姜末各5克，盐、辣椒油、生抽、冰末各适量。

做法：

1. 柠檬洗净，切片，取两三片将汁液挤在小碗中，柠檬皮切成碎末待用，将剩下的柠檬片铺在盘中；西红柿洗净，切成薄片码在柠檬片上。
2. 黄瓜洗净，切段，用适量盐腌制约5分钟后，用清水简单冲洗，控干水分后整齐码在西红柿上面，记得留出一圈红边哦，这样才能造成垂涎欲滴的视觉冲击。
3. 将柠檬皮碎末与蒜末、姜末和盐、生抽、辣椒油、柠檬汁一起放入碗中，搅拌均匀后浇在黄瓜上面，最后撒上香菜叶和冰末（为了好看还可撒些小辣椒圈），冰凉沁入心底，淡香隐约，是不是回想起第一次和他相遇的时刻？

友情小提示



◎ 这道菜绝对凝聚了傣家菜的精华，口味酸酸辣辣，色泽鲜艳亮丽，是我离开家乡西双版纳后的独创，每次做都成为现场MM的最爱，帅哥们不妨一试啊！

◎ 冰末是为了入口的冰凉，如果没有碎冰块，或者不喜欢吃冰，那就用保鲜膜将盘子封住，放在冰箱里冷藏15分钟，心底凉丝丝还带着一丝喜悦的感觉一样会有！



当柠檬遇见黄瓜

Follow us



番茄喃咪

材料：

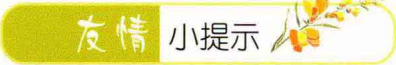
西红柿1个，青尖椒1个。

调料：

蒜末、姜末各2克，盐、白糖各适量。

做法：

1. 西红柿洗净，擦干水分，用牙签刺若干小眼儿，放入微波炉，用微波加热功能烤约6分钟，直到烤软，中间要把西红柿翻一次，否则受热不匀。
2. 锅置火上，油烧至五成热，将洗净后切条的尖椒用中火煸至熟，盛出后切碎待用。
3. 将冷却的西红柿剥皮，去掉头部的梗，捣烂，加入青椒末、蒜末、姜末（喜欢香菜味的还可加些香菜末）以及适量的盐、白糖，搅拌均匀后，一道傣家菜的秘传就呈现在你眼前了。



友情小提示

◎ 番茄喃咪是傣家菜里最常见的酱汁，正宗做法应该用西双版纳土产的热带西红柿及小辣椒，慢慢用木炭烧烤，可惜我身在遥远的北京，只能就地取材并因地制宜，木炭改微波了，不过味道和营养价值是一点都不差的！

◎ 番茄喃咪可以佐以各种你喜欢的生鲜蔬菜，胡萝卜、生菜、黄瓜、鲜笋、嫩西芹、苦瓜等，用开水焯一下蘸着吃……总之，关于吃，请充分发挥你的想像力吧！





番茄 喃 咪
fellow us



燕麦的南瓜粥

材料:

免淘大米 30 克, 小南瓜 1 个, 燕麦片 30 克。

调料:

葱花、盐各适量。

做法:

1. 南瓜洗净, 削皮, 切成小块待用。
2. 锅置火上, 将大米放入锅中, 倒入高出大米 3 厘米的清水, 大火煮开后放入南瓜块, 文火煮 10 分钟, 再放入燕麦片, 继续用文火煮 8 分钟左右即可。
3. 熄火后, 放入盐、葱花或者任何你喜欢的调料, 喜欢甜食的朋友当然也可以加点冰糖, 味道一样好!

友情小提示



◎ 燕麦是有营养的好东西, “维生素 1234567” 都多得很, MM 们要多吃, 可惜单吃口感不太好, 加点米, 加点南瓜, 嘿嘿, 味道瞬间好极了, 营养却有增无减, 真是太棒了!

◎ 也许灵感都是夜深人静的时候才悄然而至, 可惜皱纹也是, 所以, 每次我熬夜作曲的时候, 都做好一大碗犒劳自己, 夏天放些冰块、冰糖, 冬天就在微波炉里弄得暖暖的, 自己疼爱自己, 也是一种时尚哦!

◎ 燕麦记得一次不要放太多, 否则会造成胃痉挛或者胀气, 如果吃不饱, 就多放些免淘米好了!



芒果酸奶冰小调

材料：

新鲜的芒果、桃各1个，原味酸奶适量。

调料：

椰粉3克，蜂蜜3克，碎冰末适量。

友情小提示

◎ 这是我超级推荐的一个甜品，做法超级简单，美味美颜超级棒，有时间你一定要试一下，好处就不用多说了，还可以根据你自己的口味，根据季节，添加不同水果，草莓、菠萝、香蕉、樱桃……不怕胖的JJMM们甚至可以在最后加一朵鲜奶油花，口水流淌中……

◎ 椰粉是此小调的点睛之笔，一般超市都有卖，不过强烈建议大家，去西双版纳旅游时可以多带些泰国产的椰粉，便宜又正宗，做其他菜时，比如咖喱味的放一点儿，又或是做咖啡时放一点儿，味道立刻特别起来！



做法：

1. 芒果与桃分别洗净，削皮后，将果肉切成小块放入搅拌机中待用。
2. 把椰粉、蜂蜜与酸奶放在搅拌机中，与芒果肉、桃肉一起搅拌1分钟取出。
3. 将碎冰末放在杯中，搅拌好的材料放入杯中，再撒上少许椰粉，冰香的芒果酸奶冰小调便演奏成功！