

家味儿

外婆

的
拿手菜



王其胜 著

没有昂贵的烹饪工具，却做得出
遥远记忆中幸福的味道；
没有装修精致的厨房，却永远有一个等你
回家吃饭的人；
没有宽敞的空间，却安放
了一颗被食物抚慰的心。



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.



家味儿

外婆

的
拿手菜



◎王其胜 著



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

家味儿：外婆的拿手菜 / 王其胜著. —北京：北京
联合出版公司，2014.8

(乐悠生活)

ISBN 978-7-5502-3376-8

I. ①家… II. ①王… 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173570号

家味儿：外婆的拿手菜

选题策划：北京日知图书有限公司

责任编辑：徐秀琴 咎亚会

特约编辑：徐艳硕

美术编辑：吴金周

封面设计：阮剑锋

版式设计：孙阳阳

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

北京尚唐印刷包装有限公司 新华书店经销

710毫米×1000毫米 1/16 12印张

2014年9月第1版 2014年9月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-3376-8

定价：35.00元

版权所有，侵权必究

本书若有质量问题，请与本社图书销售中心联系调换。

电话：010-82082775



自序

每个人都有许多值得回味的美食往事，尤其是外婆为我们做的一些拿手菜点，并没有因时光的流逝而淡忘，相反，随着年龄的增长，情感的加深，记忆愈加深刻。

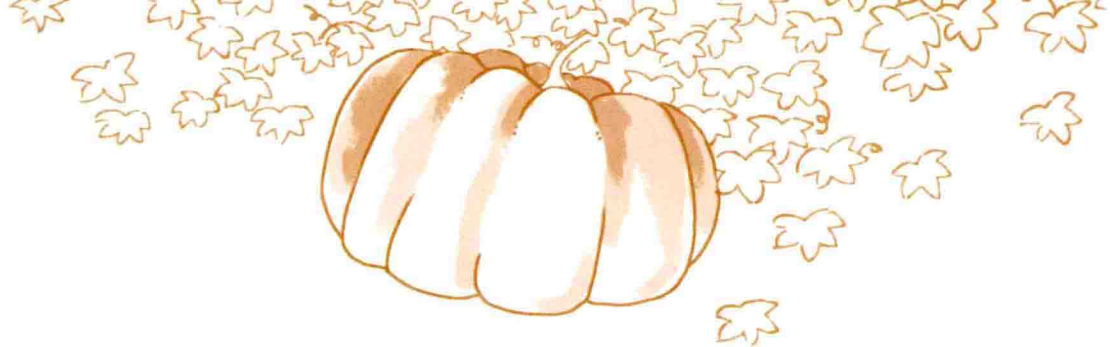
外婆下厨，好比积年高手老江湖出战。已经过了跟你斗剑论掌飞沙走石的境界，讲究的是拈花一笑举重若轻。外婆做饭的时候很少会用到现代的烹饪设备，在古老的厨房中，只见外婆将古老的烹饪器械用的风生水起，手到擒来地做出许多花样美食来。外婆做菜很少会有大荤大油，而是荤生素多，疏疏朗朗地端来，尝不出味精来，盐也淡茫得若有若无。但信手放花椒、被利用完的八角，星星点点，就又把味道衬起来了。

于是当外婆把做好的饭菜端上饭桌时，剩下的就只有：吃，吃，吃，吃。从第一口到最后一口，一句话也没有，只有筷子之间的碰撞声，咀嚼食物的咔嚓声，吞咽食物的咕咚声，最后一个饱含着满足感的饱嗝终结了这一切。

外婆做出来的菜没有官府菜的奢华，也没有市肆菜的精美，却凭借着简单的做法、巧妙的烹调和独特的风味笼络住了全家人的胃。它没有刻意地强调营养搭配，却包含着丰富的养生之道；它没有按照酒楼大师们的行规去切配烹调，却暗含了现代烹饪的基本方法；它没有精致华美的餐具陪着装饰，却以朴实无华的造型、地道天然的色泽愈显俏丽。就是这样的外婆菜，常常令漂泊在他乡的我们爱不释口，魂牵梦绕。

王其胜





目录

最难忘的还是外婆的那口柴火灶/8

壹

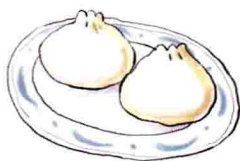
滋味自在肉中，让嘴巴吃到流泪 / 11

家常红烧肉-----	12	家常烧牛肉-----	28
回锅肉-----	14	土豆烧牛肉-----	30
农家小炒肉-----	15	番茄炖牛腩-----	31
梅菜扣肉-----	16	酱牛肉-----	32
鱼香肉丝-----	17	姜丝炒牛肉-----	33
京酱肉丝-----	18	麻辣牛肉丝-----	34
酱香腔骨-----	19	黑椒牛柳-----	34
香酥大排-----	20	葱爆牛肉-----	35
粉蒸排骨-----	21	枸杞牛肉-----	36
椒盐排骨-----	22	葱烧蹄筋-----	37
糖醋排骨-----	23	卤牛蹄筋-----	37
鱼香全肘-----	24	红焖羊肉-----	38
东坡肘子-----	25	葱爆羊肉-----	40
五香猪蹄-----	25	孜然羊肉-----	40
火爆腰花-----	26	牙签羊肉-----	41
辣香肥肠-----	27	小鸡炖蘑菇-----	42

宫保鸡丁 -----	44	鱼香凤爪 -----	50
土豆炖鸡 -----	45	红卤鸡爪 -----	51
栗子炒鸡块 -----	46	板栗烧鸭 -----	52
口水鸡 -----	47	鸭血豆腐 -----	54
蜜汁鸡翅 -----	48	辣爆鸭肠 -----	54
炒鸡杂 -----	49	卤鸭翅 -----	55

贰

吃鱼剥虾，幸福就这么简单 / 57



水煮鱼 -----	58	泡椒蒸黄鱼 -----	75
酸汤鱼 -----	62	油焖大虾 -----	76
酸菜鱼 -----	63	腰果虾仁 -----	78
番茄烧鱼 -----	64	芦笋炒虾仁 -----	79
酱焖鲤鱼 -----	65	水晶虾仁 -----	80
糯米蒸鲤鱼 -----	66	什锦炒虾仁 -----	81
鱼头泡饼 -----	67	咖喱蟹 -----	82
剁椒鱼头 -----	68	清蒸螃蟹 -----	86
豆腐鲫鱼 -----	70	酱爆蟹 -----	87
龙须鳜鱼 -----	71	西蓝花炒蛤蜊 -----	88
红烧带鱼 -----	72	风味炒蛤蜊 -----	89
家常小黄鱼 -----	74	酱爆鱿鱼 -----	90

叁

好菜知时节，最美素食应季吃 / 93

番茄炒鸡蛋 -----	94	黄瓜炒冬笋 -----	97
番茄炒玉米粒 -----	95	干煸茄子 -----	98
双耳炆黄瓜 -----	96	鱼香茄合 -----	99



酱爆茄子 -----100	香菇豆腐 -----119
尖椒豆腐皮 -----101	红烧平菇 -----120
尖椒炒玉米 -----102	鲜蘑炒豌豆 -----120
醋熘白菜 -----103	醋熘土豆丝 -----121
酸辣白菜 -----104	酸辣土豆片 -----122
素鸡烧白菜 -----105	乳香土豆粒 -----123
白菜木耳 -----106	清炒藕片 -----124
炆炒小白菜 -----107	麻辣藕丁 -----125
小白菜炖豆腐 -----108	糯米藕 -----126
醋熘圆白菜 -----109	鱼香藕丁 -----127
黑木耳炒黄花菜 --110	酸甜藕合 -----128
韭菜炒鸡蛋 -----110	熏干炒芹菜 -----129
菜花青豌豆 -----111	海米冬瓜 -----130
红烧菜花 -----112	香菇冬瓜 -----131
番茄炒菜花 -----113	咸鸭蛋焗南瓜 -----132
香菇油菜 -----114	百合南瓜盅 -----133
蒜蓉油麦菜 -----115	红烧香芋 -----134
鸡蛋炒菠菜 -----115	粉蒸芋 -----135
木耳炒西芹 -----116	彩椒炒山药 -----136
青椒木耳 -----117	木耳炒山药 -----137
香菇栗子 -----118	

肆

小菜虽小，碗里有江山 / 139

椒油萝卜丝 -----140	醋糖藕片 -----144
萝卜泡菜 -----141	拌芹菜黄豆 -----145
山药枸杞 -----142	凉拌芹菜叶 -----146
凉拌山药丝 -----142	芹菜拌核桃仁 -----146
炆拌土豆丝 -----143	凉拌番茄 -----147

爽口苦瓜 -----148	油菜叶拌豆丝 -----159
腐竹黄瓜 -----149	黄瓜拌绿豆芽 -----160
酸辣瓜条 -----150	麻酱油麦菜 -----161
多味茄泥 -----151	香油拌菠菜 -----162
柿子椒拌虾仁 -----152	芝麻菠菜 -----163
姜汁四季豆丝 -----153	虾皮拌菠菜 -----163
泡脆豇豆 -----154	凉拌金针菇 -----164
芝麻酱拌豇豆 -----155	金针菇拌萝卜丝 --165
糖醋白菜丝 -----155	凉拌木耳丝 -----166
芝麻圆白菜 -----156	三丝拌木耳 -----167
水捞圆白菜 -----157	胡萝卜拌银耳 -----168
炆拌菜花 -----158	拌银耳 -----169

伍

一手“煲”办幸福汤 / 171

疙瘩汤 -----172	莲藕山药汤 -----176
番茄鸡蛋汤 -----174	青菜豆腐茄片汤 --177
竹荪黄瓜汤 -----175	四季豆西蓝花汤 --178
	莲藕排骨汤 -----179
	干贝海带排骨汤 --180
	木瓜猪骨花生汤 --181
	砂锅白菜肉丸汤 --182
	菠菜猪血汤 -----183
	西蓝花鸡汤 -----184
	栗子煲老鸭汤 -----185
	香菇鲫鱼汤 -----186
	鲢鱼头汤 -----187
	文蛤豆腐汤 -----188
	三丝虾仁汤 -----189





家味儿

外婆

的
拿手菜



◎王其胜 著



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

家味儿：外婆的拿手菜 / 王其胜著. —北京：北京
联合出版公司，2014.8

(乐悠生活)

ISBN 978-7-5502-3376-8

I. ①家… II. ①王… 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173570号

家味儿：外婆的拿手菜

选题策划：北京日知图书有限公司	责任编辑：徐秀琴 咎亚会
特约编辑：徐艳硕	美术编辑：吴金周
封面设计：阮剑锋	版式设计：孙阳阳

北京联合出版公司出版
(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)
北京尚唐印刷包装有限公司 新华书店经销
710毫米×1000毫米 1/16 12印张
2014年9月第1版 2014年9月第1次印刷
ISBN 978-7-5502-3376-8
定价：35.00元

版权所有，侵权必究

本书若有质量问题，请与本社图书销售中心联系调换。

电话：010-82082775



自序

每个人都有许多值得回味的美食往事，尤其是外婆为我们做的一些拿手菜点，并没有因时光的流逝而淡忘，相反，随着年龄的增长，情感的加深，记忆愈加深刻。

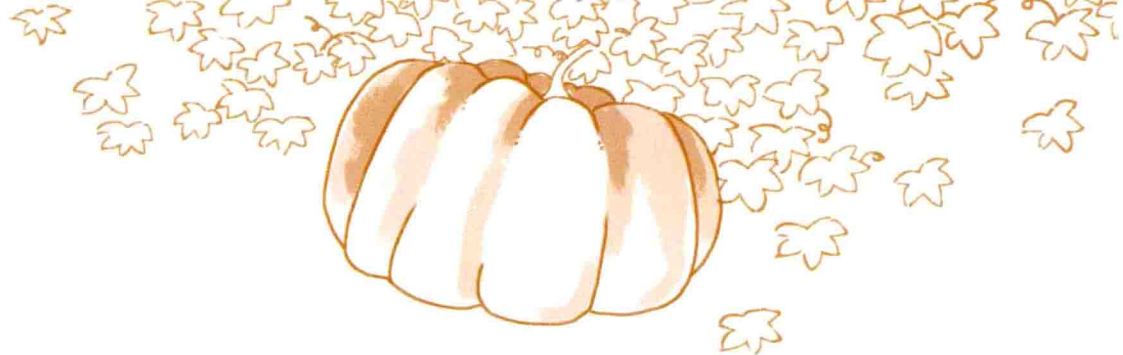
外婆下厨，好比积年高手老江湖出战。已经过了跟你斗剑论掌飞沙走石的境界，讲究的是拈花一笑举重若轻。外婆做饭的时候很少会用到现代的烹饪设备，在古老的厨房中，只见外婆将古老的烹饪器械用的风生水起，手到擒来地做出许多花样美食来。外婆做菜很少会有大荤大油，而是荤少素多，疏疏朗朗地端来，尝不出味精来，盐也淡茫得若有若无。但信手放花椒、被利用完的八角，星星点点，就又把味道衬起来了。

于是当外婆把做好的饭菜端上饭桌时，剩下的就只有：吃，吃，吃，吃。从第一口到最后一口，一句话也没有，只有筷子之间的碰撞声，咀嚼食物的咔嚓声，吞咽食物的咕咚声，最后一个饱含着满足感的饱嗝终结了这一切。

外婆做出来的菜没有官府菜的奢华，也没有市肆菜的精美，却凭借着简单的做法、巧妙的烹调和独特的风味笼络住了全家人的胃。它没有刻意地强调营养搭配，却包含着丰富的养生之道；它没有按照酒楼大师们的行规去切配烹调，却暗含了现代烹饪的基本方法；它没有精致华美的餐具陪着装饰，却以朴实无华的造型、地道天然的色泽愈显俏丽。就是这样的外婆菜，常常令漂泊在他乡的我们爱不释口，魂牵梦绕。

王其胜





目录

最难忘的还是外婆的那口柴火灶/8

壹

滋味自在肉中，让嘴巴吃到流泪 / 11

家常红烧肉-----	12	家常烧牛肉-----	28
回锅肉-----	14	土豆烧牛肉-----	30
农家小炒肉-----	15	番茄炖牛腩-----	31
梅菜扣肉-----	16	酱牛肉-----	32
鱼香肉丝-----	17	姜丝炒牛肉-----	33
京酱肉丝-----	18	麻辣牛肉丝-----	34
酱香腔骨-----	19	黑椒牛柳-----	34
香酥大排-----	20	葱爆牛肉-----	35
粉蒸排骨-----	21	枸杞牛肉-----	36
椒盐排骨-----	22	葱烧蹄筋-----	37
糖醋排骨-----	23	卤牛蹄筋-----	37
鱼香全肘-----	24	红焖羊肉-----	38
东坡肘子-----	25	葱爆羊肉-----	40
五香猪蹄-----	25	孜然羊肉-----	40
火爆腰花-----	26	牙签羊肉-----	41
辣香肥肠-----	27	小鸡炖蘑菇-----	42

宫保鸡丁-----	44	鱼香凤爪-----	50
土豆炖鸡-----	45	红卤鸡爪-----	51
栗子炒鸡块-----	46	板栗烧鸭-----	52
口水鸡-----	47	鸭血豆腐-----	54
蜜汁鸡翅-----	48	辣爆鸭肠-----	54
炒鸡杂-----	49	卤鸭翅-----	55

贰

吃鱼剥虾，幸福就这么简单 / 57



水煮鱼-----	58	泡椒蒸黄鱼-----	75
酸汤鱼-----	62	油焖大虾-----	76
酸菜鱼-----	63	腰果虾仁-----	78
番茄烧鱼-----	64	芦笋炒虾仁-----	79
酱焖鲤鱼-----	65	水晶虾仁-----	80
糯米蒸鲤鱼-----	66	什锦炒虾仁-----	81
鱼头泡饼-----	67	咖喱蟹-----	82
剁椒鱼头-----	68	清蒸螃蟹-----	86
豆腐鲫鱼-----	70	酱爆蟹-----	87
龙须鳜鱼-----	71	西蓝花炒蛤蜊-----	88
红烧带鱼-----	72	风味炒蛤蜊-----	89
家常小黄鱼-----	74	酱爆鱿鱼-----	90

叁

好菜知时节，最美素食应季吃 / 93

番茄炒鸡蛋-----	94	黄瓜炒冬笋-----	97
番茄炒玉米粒-----	95	干煸茄子-----	98
双耳炆黄瓜-----	96	鱼香茄合-----	99



酱爆茄子 -----100	香菇豆腐 -----119
尖椒豆腐皮 -----101	红烧平菇 -----120
尖椒炒玉米 -----102	鲜蘑炒豌豆 -----120
醋熘白菜 -----103	醋熘土豆丝 -----121
酸辣白菜 -----104	酸辣土豆片 -----122
素鸡烧白菜 -----105	乳香土豆粒 -----123
白菜木耳 -----106	清炒藕片 -----124
炆炒小白菜 -----107	麻辣藕丁 -----125
小白菜炖豆腐 -----108	糯米藕 -----126
醋熘圆白菜 -----109	鱼香藕丁 -----127
黑木耳炒黄花菜 --110	酸甜藕合 -----128
韭菜炒鸡蛋 -----110	熏干炒芹菜 -----129
菜花青豌豆 -----111	海米冬瓜 -----130
红烧菜花 -----112	香菇冬瓜 -----131
番茄炒菜花 -----113	咸鸭蛋焗南瓜 ----132
香菇油菜 -----114	百合南瓜盅 -----133
蒜蓉油麦菜 -----115	红烧香芋 -----134
鸡蛋炒菠菜 -----115	粉蒸芋 -----135
木耳炒西芹 -----116	彩椒炒山药 -----136
青椒木耳 -----117	木耳炒山药 -----137
香菇栗子 -----118	

肆

小菜虽小，碗里有江山 / 139

椒油萝卜丝 -----140	醋糖藕片 -----144
萝卜泡菜 -----141	拌芹菜黄豆 -----145
山药枸杞 -----142	凉拌芹菜叶 -----146
凉拌山药丝 -----142	芹菜拌核桃仁 ----146
炆拌土豆丝 -----143	凉拌番茄 -----147

爽口苦瓜 -----148	油菜叶拌豆丝 -----159
腐竹黄瓜 -----149	黄瓜拌绿豆芽 -----160
酸辣瓜条 -----150	麻酱油麦菜 -----161
多味茄泥 -----151	香油拌菠菜 -----162
柿子椒拌虾仁 -----152	芝麻菠菜 -----163
姜汁四季豆丝 -----153	虾皮拌菠菜 -----163
泡脆豇豆 -----154	凉拌金针菇 -----164
芝麻酱拌豇豆 -----155	金针菇拌萝卜丝 --165
糖醋白菜丝 -----155	凉拌木耳丝 -----166
芝麻圆白菜 -----156	三丝拌木耳 -----167
水捞圆白菜 -----157	胡萝卜拌银耳 -----168
炆拌菜花 -----158	拌银耳 -----169

伍

一手“煲”办幸福汤 / 171

疙瘩汤 -----172	莲藕山药汤 -----176
番茄鸡蛋汤 -----174	青菜豆腐茄片汤 --177
竹荪黄瓜汤 -----175	四季豆西蓝花汤 --178
	莲藕排骨汤 -----179
	干贝海带排骨汤 --180
	木瓜猪骨花生汤 --181
	砂锅白菜肉丸汤 --182
	菠菜猪血汤 -----183
	西蓝花鸡汤 -----184
	栗子煲老鸭汤 -----185
	香菇鲫鱼汤 -----186
	鲢鱼头汤 -----187
	文蛤豆腐汤 -----188
	三丝虾仁汤 -----189





最难忘的还是外婆的那口柴火灶

小时候常常唱着童谣“摇啊摇，摇到外婆桥”，对于我来说还有下半句“想啊想，想吃外婆菜”。外婆总是会做一些外面买不到，又叫不出名的私房菜，然后笑盈盈地看着小孩子们稀里哗啦地吃得一口不剩。

从小学到大学，每年的寒暑假都在乡下外婆的小院中度过。那时候，每家人都依靠用砖和泥土砌成的柴火灶，温暖地团聚在一起。每到煮饭时间，是村子里最热闹的时候，劈柴之声、炒菜之声，大呼小喊吃饭之声此起彼伏。

在灶前帮着外婆添柴烧火是我最爱干的事，当然其最终的目的是可以趁机偷上一嘴，特别是遇上炖排骨或者红烧肉的时候，从一下锅我就开始吞咽口水……其实外婆心里也知道我是一个爱吃的娃，也就常常默许我的这一行为。

外婆的灶台上常备灶上三件：油罐、盐罐和米汤罐；灶门前常备灶下三件：火钳、柴刀和吹火筒。而且常常用麦子的秸秆或者老玉米的外皮引火烧柴煮饭，若是遇上潮湿的木柴不肯燃烧，就会用吹火筒吹火，有时吹的两颊红肿疼痛，且被浓烟熏得泪流满面，但一想到马上就会有好吃的，就是吹肿脸也在所不辞。

每年冬季到来的时候，外婆喜欢用大白萝卜炖羊肉。用一口大锅，在灶孔里加入能燃上一两个小时的大柴块，我坐在灶前一边装模作样地加柴烧火，一边心不在焉地翻看连环画小人书，吐出来的火苗把脸烤得通红，其实所有的心思全都放在发出咕嘟咕嘟声音的大锅里，大锅散发出来的香味可比小人书的诱惑大多了。

在农村，灶既是文明的象征，也是一个家族、家庭无形的凝聚力量，因此垒砖砌灶是一件大事，而且很有讲究。首先是忌灶门对路，否则会多生疾病；灶门不能对房门，那样会走失财气；灶门也不能向东或向北，因为北方属水，灶口向北，成水浇火之势；东方属木，灶口向东，成火烧木之局。所以灶门只宜向西或者向南。中国古代还有祭灶神的习俗，以此保佑家族、家庭的团结，即使分了家，也不能分灶，一旦分灶就意味着整个家族步入了分裂的边缘。所以中国有句俗语“分家不分灶，分灶即拆家”。

在外婆的眼里柴火灶就是家的象征，虽然如今外婆已经离世，现代化的烹饪设备已经取代了古老的柴火灶，但是外婆的那口柴火灶却被完整地保存下来了，因为那里面有着外婆对我们的爱。

突然想起了美食家二毛曾经写过的一首诗，我觉得用在外婆的身上再合适不过了。

你想吃什么
阳光拌豆苗
月亮煮清粥
米线过小桥
再加两只红辣椒
只要你喜欢
我会为你把春风用来清炒
雨丝用来下面
落叶用来红烧
只要你需要
我会紧握这把菜刀
为你下厨到老