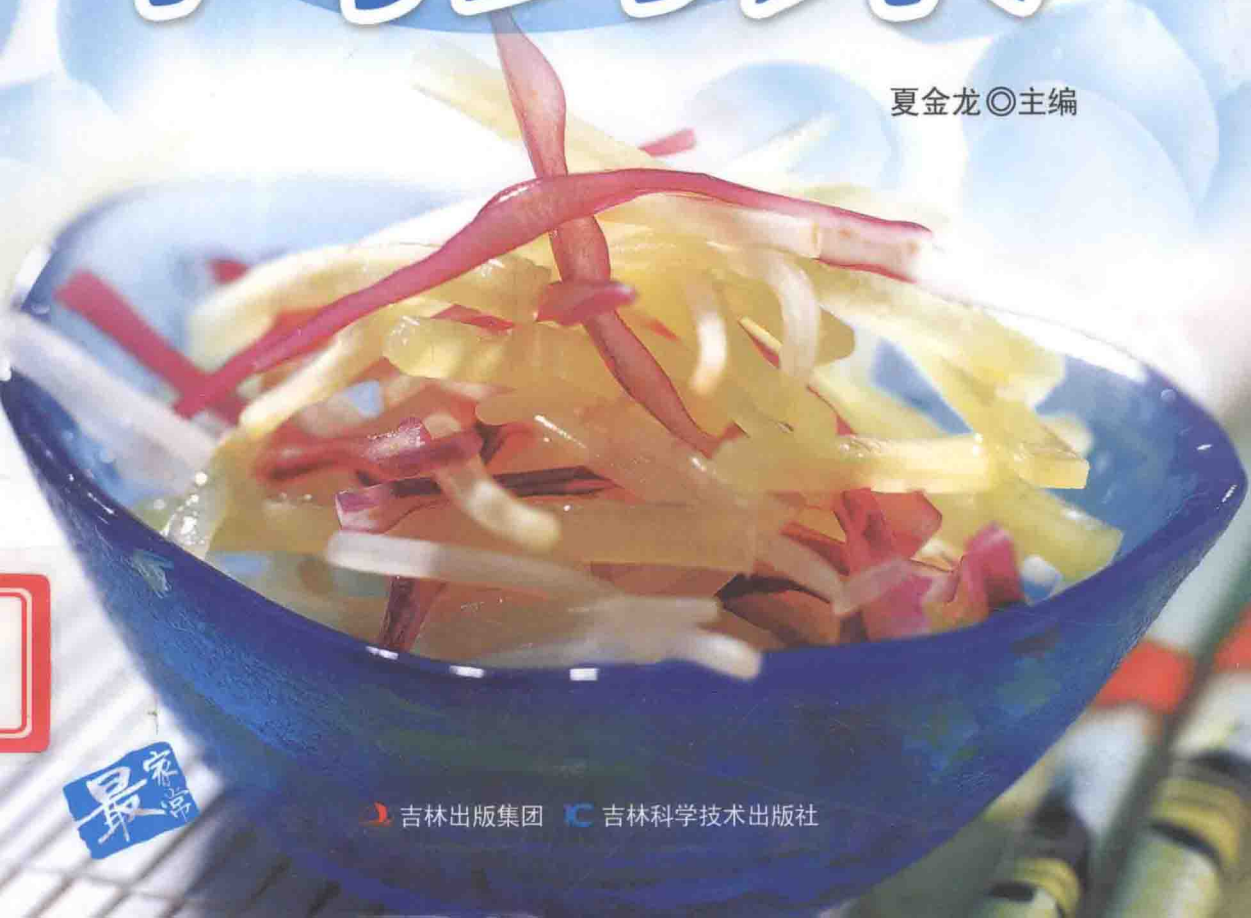


舌尖上的
味道



新手必会的 简易菜

夏金龙◎主编



家常
最

吉林出版集团 吉林科学技术出版社

舌尖上的味道

新手必会的
简易菜

夏金龙 © 主编



图书在版编目(CIP)数据

新手必会的简易菜 / 夏金龙主编. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2012.7
ISBN 978-7-5384-6015-5

I. ①新… II. ①夏… III. ①菜肴 IV.
①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第154696号

舌尖上的味道
新手必会的简易菜

主 编 夏金龙
出 版 人 张瑛琳
选题策划 车 强
责任编辑 赵 渤
封面设计 长春创意广告图文制作有限责任公司
制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司
开 本 720mm×1000mm 1/16
字 数 320千字
印 张 18
印 数 1—20 000册
版 次 2012年9月第1版
印 次 2012年9月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 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 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872

编辑部电话 0431-86037570

网 址 www.jlstp.net

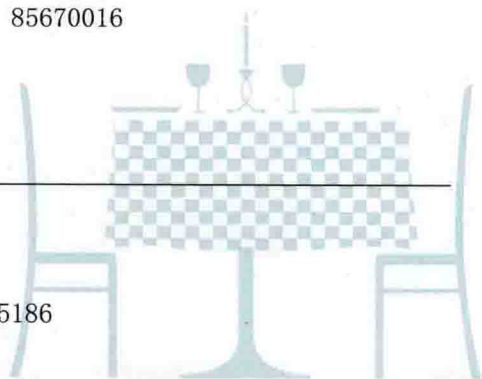
印 刷 沈阳天择彩色广告印刷有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-6015-5

定 价 29.90元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186



AUTHOR 作者简介



夏金龙 中国烹饪大师, 中国餐饮文化名师, 国家高级烹饪技师, 中国十大最有发展潜力的青年厨师, 全国餐饮业国家级评委, 法国国际美食会大中华区荣誉主席, 吉林省吉菜研究专业委员会会长, 2009年被中国国际交流促进会授予“中国烹坛领军人物奖”和“餐饮业卓越管理奖”称号。2010年8月22日由中国烹饪协会名厨专业委员会派遣并代表中国名厨参加世界各国现任“总统御厨第三十三届年会”。曾编著烹饪书籍《中国新吉菜》《CCTV天天饮食系列》《家常面点》《快手套餐系列》《中国味道系列》《蘑菇主厨系列》《好学易做1000样系列》《57道有滋有味汤系列》《炒饭盖饭》《健康饮品》《大厨拿手家常菜系列》等图书80余种。现任吉林省人力资源和社会保障厅培训鉴定基地副总经理兼餐饮总监。

主	编	夏金龙						
编	委	高树亮	刘启镇	刘伟	韩光绪	曲晓明	曹清春	郭建武
		贾艳华	李野	李国安	刘刚	刘云峰	张艳峰	于艳庆
		姜喜丰	班兆金	李成国	孙学富	金凤菊	刘占龙	李娜
		张明亮	蒋志进	张杰	刘凤义	刘志刚	郎树义	

◆ 感谢长春市金管家餐饮管理有限公司对本书菜品制作给予的大力支持



Foreword

前言

孩子放假回家，爱人特意从市场上买了些菜，有蔬菜、鸡和鱼，做了一顿丰盛的饭菜。但孩子一边喝着可乐，一边把沙拉酱、番茄酱等加入菜中。面对孩子的举动，我一脸茫然，他们已经对从小爱吃的家乡菜没有了感觉，在他们成长的记忆里，有的只是千篇一律的速食。

我不禁感慨，不知道孩子是幸运的还是不幸的。对于恋旧的我们，舌尖上的味道是儿时幸福的回忆，是对大自然无比的热爱，也是对现代速食时代的无奈。作为现在的都市人，我也经常去吃快餐，但如果某天，在某个地方，吃到真正原汁原味的家常菜，我的舌尖会告诉我，这就是原来的味道。

为了将中国的烹饪艺术传承下来，也为了让现代人真正从饮食中获得健康，我们精心编写了这套《舌尖上的味道》系列丛书，希望它能成为您日常生活的好帮手，为自己和家人带来幸福和健康。

《舌尖上的味道》系列丛书共5本，《从小爱吃的家常菜》会为您介绍耳熟能详的经典老菜；《最具特色的大众菜》介绍中国八大菜系中具有地方特色的菜肴；《新手必会的简易菜》按照家庭中常用的技法加以分类，介绍适宜新手操作的菜肴；《全家人的营养餐》按照不同人群的特点加以分类，介绍适合的菜肴；《巧媳妇的私房菜》按照家庭宴客菜的形式，介绍各式冷菜、小炒、大菜、汤羹、点心、饮品等。

每本书在菜品的选取上都遵循了原料取材容易、操作简便易行、营养搭配合理的原则。每道菜肴不仅配以精美的成品图片，对于一些重点菜例，还配以多幅彩图加以分步详解，使您能真正抓住重点，快速掌握，烹调出色香味形俱佳且营养健康的家常美食。

中国人对舌尖上的享受是很有研究的，从各种食材的选择，到五味的调和，每一样都有自己的理解。看着饭桌上爽滑的鸡肉，脆嫩的青菜，鲜红的辣椒，一种温暖，一种内心的满足感油然而生。多年以后，这些复杂而微妙的味道总是会出现在我们味蕾的记忆中，而美食里蕴含的浓浓亲情，也就是家的味道吧！

2012年7月



舌尖上的味道 ➡

新手必会的简易菜



Part 1 鲜嫩爽口

腌拌菜

双椒拌螺丁	14
花生米拌黄瓜	15
三色椒油萝卜丝	15
黄瓜炆螺片	15
橙汁山药	16
生拌萝卜	16
风味舌掌	16
海米拌双椒	17
姜汁四季豆	17
三丝黄瓜卷	18
美极小萝卜	18
多味黄瓜	18
西芹拌香干	19
拌墨斗鱼	20
椒条荷兰豆	20
拌猪心片	21
糟香玉兰	21
两味醉虾	21
红油猪肚片	22
海米炆苦瓜	23



麻香牛肉干	23
木耳拌鸡块	23
爽口萝卜卷	24
生拌牛肉	24
黄瓜拌肘花	24
珊瑚白菜	25
海带粉丝	25
盐水芥蓝	26
三彩拌肚丝	26
黑白拌时蔬	26
麻辣拌肘花	27
蒜泥花生仁	28
凉拌素什锦	28
茭白拌海蜇	29
蕨菜嫩腰丝	29
泡酸辣萝卜皮	29
葱油拌双耳	30
绿豆芽拌粉丝	31
红油牛耳	31
蒜泥苋菜	31
八宝菠菜	32
鳝丝嫩芹	32
葱香笋叶	32
剁椒拌三丝	33
橙汁南瓜	33
冰镇芦笋	34
辣油瓜皮	34
四川泡大蒜	34
香葱拌鸡胗	35
美极尖椒圈	36
青红椒泡凤爪	36
糖醋黄瓜	37
拌兔丝	37

豆酱拌茄子	37
炆拌牛百叶	38
腌泡凤爪	39
香油蜇头	39
翠笋拌玉蘑	39
酱油泡萝卜皮	40
潮式拌海蜇	40
里脊丝拌四季豆	40
虾蛄拌菜心	41
腰花拌芦笋	41
苦瓜拌蜇头	42
怪味鸡块	42
姜汁海蜇卷	42
肉丝拉皮	43
芥菜拌香干	44
红椒拌河虾	44
青椒拌皮蛋	45
红酒螺片	45
泡拌蒜薹	45
芹菜拌腐竹	46
玛瑙拌豆腐	46
腊八蒜泡脆耳	46



酱萝卜条	55
五香酱肉	55
五香牛肉	55
松花熏鸡腿	56
酱卤猪蹄	57
八宝酱菜	57
美极椒盐鸭舌	57
香卤豆干茄脯	58
香熏鸭肠	58
巴蜀酱鸭	58
椒麻卤鹅	59
五香酱鸡脖	59
酱猪耳	60
五香酱羊蹄	60
风味熏河鳗	60
酒醉河蟹	61
香糟猪肘	62
茶熏鲤鱼	62
兰花豆腐干	63
酱焖泥鳅	63
辣汁卤排骨	63
五香凤爪	64
老卤鸭脯	65
五香熏驴肉	65
酱鸡	65
酱汁鱿鱼	66
生熏大黄鱼	66
手抓酱骨头	66
麻辣牛筋	67
蛋黄鸡腿卷	67
卤豆腐	68
红曲酱鸭	68



Part 2 浓香味美

熏酱菜

香熏猪手	48
五香毛豆	49
五香茶花生	49
酱香猪心	49
茶熏牛腱子	50
香卤凤爪	50
茶熏八爪鱼	50
酱香大肠	51
豉油皇鸡翅	51
美味酱排骨	52
五味黄瓜	52
卤味鲜鱿	52
香熏鹌鹑蛋	53
五香熏豆腐卷	54
卤猪蹄	54

卤味猴头菇	68
盐卤虾爬子	69
酱卤羊蹄	70
卤水手抓虾	70
熏烤兔	71
酱汁鲍鱼片	71
白云猪手	71
酱汁海螺	72
秘制酱鸡	73
生卤海螺	73
香卤猪耳	73
五香牛腱子	74
酱香鸡肉卷	74
咖喱酱鸡块	74
家常酱汁肘子	75
脆梅熏河鳗	75
糟卤鸡片	76
卤煮肠头	76
烟熏板鸭	76
酱鸡腿	77
糟香茭白	78
苏式熏鱼	78
酸辣萝卜卷	79
蛋黄猪肚	79
卷筒脆舌	79
酱牛筋	80
潮卤浸花腩	80
熏兔	80



溜肝尖	86
杭椒炒虾皮	86
滑溜肉片	86
南瓜炒百合	87
腊肉炒苦瓜	88
溜虾段	88
青椒炒蛋	89
辣子羊里脊	89
传统溜肉段	89
粉丝炒梭蟹	90
农家豆腐	91
抓炒冬瓜	91
麻辣羊肝	91
黄瓜炒虾仁	92
虾酱茼蒿炒豆腐	92
杭椒牛柳	92
西芹百合炒螺片	93
木樨豆腐	93
滑炒里脊	94
青笋炒牛肉	94
什锦炒里脊	94
芦笋百合北极贝	95
山药炒蚬仁	96
蒜薹炒腊肉	96
三色龙虾	97
西芹鳝片	97
腰果鸡丁	97
辣炒蛤蜊	98
麻香土豆条	99
五彩炒四季豆	99
溜炒腰花	99
鸡肝炒什锦	100



Part 3 鲜香爽滑

❤ 溜炒菜 ❤

清炒虾仁	82
炒白菜三丝	83
干煸白菜叶	83
清炒荷兰豆	83
豇豆炒牛肉	84
芹香爆虾干	84
牛肉炒茼菜	84
荠菜里脊丝	85
茼爆里脊丝	85

蟹黄炒茭白	100
熘肥肠	100
家味宫保鸡球	101
炒虾片	101
葱椒鲜鱼条	102
木耳爆敲虾	102
炒辣子鸡块	102
糖醋排骨	103
双白炒虾仁	104
鱼香腰花	104
开洋丝瓜	105
丰收鱼米	105
香辣乡村小炒鸡	105
清炒牛肚片	106
芦笋虾球	107
椒爆蛭头	107
宫保鱼丁	107
芥蓝爆双脆	108
蜇皮炒掐菜	108
咸蛋黄炒大虾	108
香辣肉丝	109
茼蒿梗爆墨鱼	109
腰果虾仁	110
熘核桃肉	110
椒盐三文鱼	110
捶熘凤尾虾	111
油爆螺片	112
川香回锅肉	112
蛤仁菠菜炒鸡蛋	113
冬笋双鱿	113
韭菜炒虾仁	113
五彩鲜贝	114

香辣河蟹芸豆	114
韭黄炒猪肚	114



Part 4 酥脆适口

煎炸菜

油炸响铃	116
脯酥油菜心	117
海鲜番茄烙	117
锅煎虾饼	117
脆皮肠头	118
鲜奶炸柿排	118
飘香猪脆骨	118
腐衣虾卷	119
炸萝卜丸子	119
干烹仔鸡	120
酥香菠菜	120
红酒煎鹅肝	120
鲜蔬天妇罗	121
煎土豆饼	122
煎烹连壳蟹	122
萝卜肉	123
蒜香鹅翅	123
干煎黄花鱼	123
软炸里脊条	124
炸洋葱	125
面包桃鸽蛋	125
落叶琵琶虾	125
炸海蟹	126
芝麻里脊	126
糖醋黄河鲤鱼	126
当红炸仔鸡	127
吉列蒲棒鸡	127
香酥萝卜丸子	128
桃仁肥鸭	128
炸凤尾大虾	128
菊花鲈鱼	129
脆炸里脊卷	130
干炸带鱼	130
脆皮蕨菜卷	131
红松羊肉	131



蛋酥花生仁	131
拔丝苹果	132
炸板肉	133
炸鹌鹑	133
脆香鸭舌	133
黑椒煎牛排	134
毛豆煎黄鱼	134
香煎牛仔骨	134
鸡蓉菜卷	135
香菠煎鸡脯	135
牙签羊肉	136
煎酿丝瓜	136
蛎黄煎蛋角	136
蛋煎蛎黄	137
炸鲜贝串	138
鲜虾煎蛋角	138
蛋煎蛰子	139
干炸虾枣	139
香辣小排骨	139
煎串肉	140
煎烹鸡腿条	141
香煎羊扒	141
炸素鸡排	141
腐衣银菜卷	142
椒盐鸡翅	142
香煎豆腐	142
酥炸蚕蛹鸡	143
干炸鸡块	143
软炸鸡	144
美味肉串	144
香酥肉排	144
酥炸虾段	145



火腿猪排	146
酥炸蛋卷	146
脆皮粉炸肉	147
香炸豆沙藕饼	147
香酥鸡	147
炸豆腐丸子	148
脆皮牛肉	148
拔丝薯球	148



Part 5 原汁原味

蒸煮菜

发财猪手	150
如意白菜卷	151
蒸四季豆丸子	151
萝卜煮河虾	151
冬瓜八宝汤	152
冬瓜煮笋丝	152
浓汤裙菜煮鲈鱼	152
茄子煮花甲	153
银鱼蒸丝瓜	153
彩椒山药	154
胡萝卜煮蘑菇	154
荷叶粉蒸鸡	154
什锦酿南瓜	155
金银蒜蒸南瓜	156
烧蒸扣肉	156
鸡汁土豆泥	157
百花酿北菇	157
水煮牛蛙	157
家常扒五花	158
咸烧白	159
笼仔粉砵	159
牛肉萝卜汤	159
山东海参	160
山东蒸丸	160
蒜蓉开片虾	160
豉汁蒸盘龙鳝	161
绣球肉丸	161
酸辣鳝鱼汤	162
梅子蒸排骨	162

大虾煮时蔬	162
千层羊肉	163
清蒸牛尾	164
清蒸武昌鱼	164
清蒸鸡	165
酒酿清蒸鸭子	165
豆豉千层肉	165
清蒸人参鸡	166
杏仁蒸蛋	167
梅干菜蒸豆腐	167
鲜虾莼菜汤	167
酸菜敲虾汤	168
老姜煮鲈鱼	168
豆泡煮白菜	168
原壳鲍鱼	169
荷香蒸海参	169
芥菜咸蛋汤	170
百花蒸酿芦笋	170
水煮草鱼	170
锦绣蒸蛋	171
兰花海参	172
煮酸菜五花肉	172
虾丸煮草菇	173
芙蓉菊蟹	173
剁椒鱼头	173
鲜虾墨鱼蒸豆腐	174
鱼头丝瓜汤	175
豆腐蒸小排	175
清蒸羊肉	175
上汤浸菠菜	176
野菌煮鱼肚	176
冬菜蒸鳕鱼	176
金蒜肉碎蒸茄子	177
爽珠蒸鳗鱼	177
豉椒蒸草鱼	178
清蒸大蟹	178
血旺肥肠煲	178
柴把鸭	179
虾蓉酿冬菇	180
苦瓜酿肉	180
外婆烧肉	181



马莲肉	181
海参排骨煲	181
榄菜虾干蒸芥蓝	182
三色蒸蛋羹	182
腊味合蒸	182



Part 6 软糯浓鲜

♥ 焖炖菜 ♥

火腿炖肘子	184
古香茄子	185
西红柿炖牛腩	185
清汤竹荪炖鸽蛋	185
西洋菜煲鸡腰	186
木耳萝卜炖肉	186
银耳炖雪蛤	186
板鸭草鱼煲	187
小虾炖南瓜	187
无花果炖银耳	188
酸菜一品锅	188
清炖狮子头	188
红焖牛蹄筋	189
白蘑炖野鸡	190
大虾炖白菜	190
芸豆焖肉片	191
雪耳映红莲	191
豆皮炖鸡块	191
红焖羊肉	192
油焖笋菇	193
三椒小土豆	193
板栗炖仔鸡	193
虫草炖乳鸽	194

番茄双参炖牛尾	194
白果腐竹炖乌鸡	194
香菇时蔬炖豆腐	195
仙人掌焖蹄筋	195
参归莲子炖鸡	196
人参木瓜炖猪排	196
竹荪炖乳鸽	196
杞子炖牛鞭	197
八爪鱼焖排骨	198
红焖海参	198
胡萝卜炖牛腩	199
羊尾骨炖酸菜	199
赤豆炖鲤鱼	199
啤酒炖牛肉	200
牛腩炖山药	201
清真满锅香	201
豉香焖肋排	201
桃仁炖猪腰	202
人参炖鹌鹑	202
冬瓜炖鸡丸	202
百花酒焖肉	203
大枣焖肘子	203
干豆角炖排骨	204
什锦冻豆腐	204
五花肉卤素人参	204
大鹅焖土豆	205
客家红焖肉	206
冬瓜炖排骨	206
雪耳炖鸭	207
清酒炖鲍鱼	207
五福焖鲈鱼	207
花蟹炖豆腐	208
海带炖鹌鹑	209
茶树菇焖排骨	209
银鱼焖蛋	209
鸡油广肚	210
鱼头炖豆腐	210
甲鱼焖羊肉	210
粟米炖排骨	211
雪莲炖乌鸡	211
香辣焖带鱼	212



茄子炖鲍鱼	212
家常焖带鱼	212
鲤鱼炖冬瓜	213
木瓜炖鳊鱼	214
牛蹄筋炖萝卜	214
锅焖酥手	215
双花焖鸡肉	215
红焖仔兔	215
酱焖茄子	216
野山菌炖豆腐	216
泡萝卜炖猪蹄	216



Part 7 鲜香软滑

♥ 烧烩菜 ♥

红烧猪肝	218
地三鲜	219
奶汤烩芦笋	219
板栗红烧肉	219
腊肉烧大蒜	220
烧竹笋	220
麻酱烧鱼肚	220
雪豆烧猪蹄	221
鱼香茄条	221
茄汁大虾	222
奶汤干贝烧菜花	222
香菇烧螺肉	222
肉片烧口蘑	223
虾仁烩冬蓉	224
叉烧排骨	224
蛋黄松茸	225
金钩四季豆	225



荠菜鸭血羹	256	罗汉果煲猪蹄	270
梅干菜番茄猪肉汤	256	茄葱牛肉汤	270
黄金白玉汤	257	山药排骨汤	270
开洋葱卜丝汤	258	白蘑田园汤	271
蛤蜊瘦肉海带汤	258	萝卜球牛尾汤	271
五味降压汤	259	鹌鹑煲海带	272
番茄豆腐鸡蛋汤	259	萝卜牛肉汤	272
土豆萝卜汤	259	番茄排骨汤	272
松子鸭羹	260	龙井捶虾汤	273
益血花菇汤	261	艾叶羊肉汤	274
黑木耳肉羹汤	261	白肉血肠	274
酸菜五花肉汤	261	咖喱牛肉汤	275
双冬豆皮汤	262	首乌鸭肝汤	275
清炖排骨汤	262	南瓜牛肉汤	275
黄瓜木耳汤	262	香芋牛肉羹	276
蔬菜牛肉汤	263	羊肉滋补汤	277
芋头排骨汤	263	酸辣肚丝汤	277
泰山豆腐花	264	沙茶羊肉煲	277
山药益气汤	264	凤爪胡萝卜汤	278
黄鱼雪菜汤	264	天麻黄芪鲈鱼汤	278
丝瓜鲜虾汤	265	草菇海鲜汤	278
鸡汁娃娃菜	266	双椒豆腐煲	279
丝瓜牛筋煲	266	椰子银耳鸡汤	279
四君子汤	267	冬菜煲银鳕鱼	280
山药猪蹄汤	267	枸杞红枣鸡汤	280
牛肉杂菜汤	267	冬瓜草鱼汤	280
八爪鱼煲	268	西红柿鸡蓉汤	281
百合瘦肉汤	269	三色豆腐羹	282
猪皮蹄筋大枣汤	269	腐竹羊肉煲	282
银耳大枣莲子羹	269	鲤鱼红枣汤	283
		鲜鱼莼菜汤	283
		腐竹鱼头煲	283
		灌蟹鱼圆	284
		清汆赤鳞鱼	285
		酸菜鱼头汤	285
		飞蟹粉丝煲	285
		奶汤鲤鱼	286
		金针香菜鱼片汤	286
		河蟹煲冬瓜	286
		海鲜什锦煲	287
		银鱼苋菜羹	287

舌尖上的味道

新手必会的
简易菜

夏金龙 © 主编



AUTHOR 作者简介



夏金龙 中国烹饪大师，中国餐饮文化名师，国家高级烹饪技师，中国十大最有发展潜力的青年厨师，全国餐饮业国家级评委，法国国际美食会大中华区荣誉主席，吉林省吉菜研究专业委员会会长，2009年被中国国际交流促进会授予“中国烹坛领军人物奖”和“餐饮业卓越管理奖”称号。2010年8月22日由中国烹饪协会名厨专业委员会派遣并代表中国名厨参加世界各国现任“总统御厨第三十三届年会”。曾编著烹饪书籍《中国新吉菜》《CCTV天天饮食系列》《家常面点》《快手套餐系列》《中国味道系列》《蘑菇主厨系列》《好学易做1000样系列》《57道有滋有味汤系列》《炒饭盖饭》《健康饮品》《大厨拿手家常菜系列》等图书80余种。现任吉林省人力资源和社会保障厅培训鉴定基地副总经理兼餐饮总监。

主	编	夏金龙						
编	委	高树亮	刘启镇	刘伟	韩光绪	曲晓明	曹清春	郭建武
		贾艳华	李野	李国安	刘刚	刘云峰	张艳峰	于艳庆
		姜喜丰	班兆金	李成国	孙学富	金凤菊	刘占龙	李娜
		张明亮	蒋志进	张杰	刘凤义	刘志刚	郎树义	

◆ 感谢长春市金管家餐饮管理有限公司对本书菜品制作给予的大力支持



Foreword

前言

孩子放假回家，爱人特意从市场上买了些菜，有蔬菜、鸡和鱼，做了一顿丰盛的饭菜。但孩子一边喝着可乐，一边把沙拉酱、番茄酱等加入菜中。面对孩子的举动，我一脸茫然，他们已经对从小爱吃的家乡菜没有了感觉，在他们成长的记忆里，有的只是千篇一律的速食。

我不禁感慨，不知道孩子是幸运的还是不幸的。对于恋旧的我们，舌尖上的味道是儿时幸福的回忆，是对大自然无比的热爱，也是对现代速食时代的无奈。作为现在的都市人，我也经常去吃快餐，但如果某天，在某个地方，吃到真正原汁原味的家常菜，我的舌尖会告诉我，这就是原来的味道。

为了将中国的烹饪艺术传承下来，也为了让现代人真正从饮食中获得健康，我们精心编写了这套《舌尖上的味道》系列丛书，希望它能成为您日常生活的好帮手，为自己和家人带来幸福和健康。

《舌尖上的味道》系列丛书共5本，《从小爱吃的家常菜》会为您介绍耳熟能详的经典老菜；《最具特色的大众菜》介绍中国八大菜系中具有地方特色的菜肴；《新手必会的简易菜》按照家庭中常用的技法加以分类，介绍适宜新手操作的菜肴；《全家人的营养餐》按照不同人群的特点加以分类，介绍适合的菜肴；《巧媳妇的私房菜》按照家庭宴客菜的形式，介绍各式冷菜、小炒、大菜、汤羹、点心、饮品等。

每本书在菜品的选取上都遵循了原料取材容易、操作简便易行、营养搭配合理的原则。每道菜肴不仅配以精美的成品图片，对于一些重点菜例，还配以多幅彩图加以分步详解，使您能真正抓住重点，快速掌握，烹调出色香味形俱佳且营养健康的家常美食。

中国人对舌尖上的享受是很有研究的，从各种食材的选择，到五味的调和，每一样都有自己的理解。看着饭桌上爽滑的鸡肉，脆嫩的青菜，鲜红的辣椒，一种温暖，一种内心的满足感油然而生。多年以后，这些复杂而微妙的味道总是会出现在我们味蕾的记忆中，而美食里蕴含的浓浓亲情，也就是家的味道吧！

2012年7月