

跟肥妈一起边学做菜边品人生

肥妈

食客私房菜

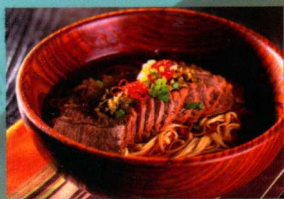
《食客准备》栏目组
肥妈（玛利亚）



简易烹饪，细致讲解
79道美味，79个故事
与零基础的你
细品人生百味

食客准备
幸福加倍

重庆出版集团 重庆出版社





肥妈食客私房菜

《食客准备》栏目组 肥妈（玛利亚）◎著

重庆出版集团  重庆出版社

图书在版编目(CIP)数据

肥妈食客私房菜/《食客准备》栏目组,肥妈(玛利亚)著.

—重庆:重庆出版社,2015.4

ISBN 978-7-229-09600-7

I.①肥… II.①食… ②肥… III.①家常菜肴—菜谱 IV.①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第051791号

肥妈食客私房菜

FEIMA SHIKE SIFANGCAI

《食客准备》栏目组 肥妈(玛利亚) 著

出 版 人: 罗小卫

策 划: 中资海派·重庆科韵文化传播有限公司

执行策划: 黄 河 桂 林

责任编辑: 肖化化

特约编辑: 杨华妮

责任校对: 何建云

版式设计: 王 芳 张 英

封面设计:  零创意文化
1876844894@qq.com



重庆出版集团 出版
重庆出版社

(重庆市南岸区南滨路162号1幢 邮政编码: 400061)

深圳市福圣印刷有限公司

重庆出版集团图书发行有限公司发行

邮购电话: 023-61520646

E-MAIL: fxchu@cqph.com



重庆出版社天猫旗舰店
cqpbs.tmall.com

全国新华书店经销

开 本: 787mm×1092mm 1/16 印 张: 19 字 数: 273千

2015年6月第1版 2015年6月第1次印刷

定价: 39.80元

如有印装质量问题,请致电: 023-61520678

版权所有,侵权必究



序言

我与肥妈的不解之缘

夏 枫

深圳广电集团娱乐中心主任
龙媒影视文化传播有限公司总经理
国家一级导演

2011年夏天，我们邀请肥妈来担任“中国音乐金钟奖流行音乐大赛”的评委，不仅是因为肥妈在音乐方面颇有成就，更看重的是肥妈的犀利、敢言和豪迈。

“金钟奖”赛事时间跨度近5个月，同期请到的评委还有付林、金兆均、陈小奇、宋晓明、张树荣、小柯、小虫、毕晓世、袁惟仁、李海鹰、捞仔、三宝、甲丁、王晓锋、周治平、科尔沁夫、陈彤、谷峰、韩宝等。因为赛事场地偏僻，每次录制，评委们和导演组吃的都是食堂准备的盒饭，而这样的伙食已然是所有人眼中的“黑暗料理”，所以大家每次都特别期待肥妈的到来。

我们期待肥妈的到来并不是她从中国香港、澳门带了好吃好喝，而是因为肥妈心疼大家，每次录制休息吃饭的空隙，她可以就地支上一个卡斯炉，一口小锅，再把食堂做盒饭的那些食材、调料拿来，瞬间给大伙儿做出几道美味可口的妈妈家常菜，最经典的当属红烧肉了。

2011年9月底，“金钟奖”结束了，一想到可能再难得有机会吃上肥妈做的红烧肉了，我有点舍不得。很早以前就有做一档美食烹饪节目的念头，但基于一直没有合适的主持人人选，也就搁置了。想想眼前就有这么一个人，能吃能说能做，何不趁机开一档节目呢？我把想法和肥妈一说，肥妈很仗义，《食客准备》也就这么一拍即合诞生了。

这本《肥妈食客私房菜》和别的美食类教学菜谱不一样，这里面除了79道菜，还有79个故事，菜和故事都是从1000多期节目里精选的，肥妈毫无保留地传授了她做菜的精髓，另外还分享了她60多年来的睿智生活处事之道。快手菜、家长里短，主妇们青睐她一定是有理由的。

肥妈走过很多地方，领略过全球各地不少美食，如果是她中意的味道，她都会带到《食客准备》的厨房做给大家吃，导演组和很多去过录制现场的观众比我有口福。我呢，偶尔想给女儿做一道拿手菜时，还得临时问导演组要肥妈的菜谱，今天，终于有现成的书本可以照搬了。谢谢肥妈！



目录

Part 1 滋味恒久远

1. 香葱爆肥牛3
2. 五彩缤纷肥牛煲7
3. 洋葱牛仔骨.....11
4. 俄罗斯牛柳.....15
5. 加勒比辣牛肉.....19
6. 芥末肥牛卷.....23
7. 西湖牛肉羹.....27
8. 印度烧鸡.....31
9. 鱼露冰糖炆猪蹄.....35
10. 南乳莲藕猪手39
11. 南乳鸡件42
12. 泰式免治鸡肉45
13. 鸡丝粉皮49
14. 墨西哥鸡肉卷52
15. 土豆烧鸡56
16. 豆豉鸡60
17. 特色麻油鸡63



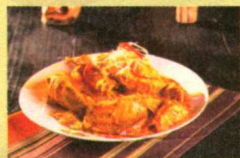


18. 花旗参乌鸡汤.....67
19. 香茅鸡.....70
20. 电饭锅手撕鸡.....73
21. 香橙鸭.....77
22. 柚子蜜西柠鸡.....81
23. 洋葱鸭.....85
24. 仙鹤神针.....89
25. 苍蝇头.....93
26. 咖喱猪柳煲.....97
27. 古法汉堡肉丸.....101
28. 西式丸子.....104
29. 白汁香菇球.....107
30. 金沙骨.....110
31. 糯米蒸排骨.....114
32. 京都排骨.....117
33. 烧肉焖茄子.....121
34. 杂锦五花腩.....125
35. 泰式猪颈肉.....129
36. 咸鱼蒸肉饼.....132
37. 燕麦羊排.....135



Part 2 民以“鲜”为先

- 38. 蚝仔饼·····141
- 39. 咖喱粉丝虾煲·····145
- 40. 蒜蓉蒸扇贝·····148
- 41. 咖喱螃蟹·····151
- 42. 虾胶酿香茅·····155
- 43. 椒盐鲜鱿·····159
- 44. 肉蟹蒸糯米饭·····162
- 45. 蒜香炸虾球·····165
- 46. 虾蓉豆腐包·····169
- 47. 鸳鸯蝴蝶虾·····172
- 48. 芝士虾·····176
- 49. 芥末酱虾球·····179
- 50. 豉油皇虾·····183
- 51. 白汁青口·····187
- 52. 腐皮鲜虾卷·····191
- 53. 椒盐九肚鱼·····195
- 54. 黄花鱼煮萝卜·····199
- 55. 榄菜龙利鱼煎豆腐·····203
- 56. 香煎草果三文鱼·····206
- 57. 三色椒鱼柳卷·····210
- 58. 盐焗乌头鱼·····213
- 59. 酸菜鱼头·····216
- 60. 豉椒蛭子·····219
- 61. 椰青海鲜煲·····223
- 62. 椰汁蟹·····227



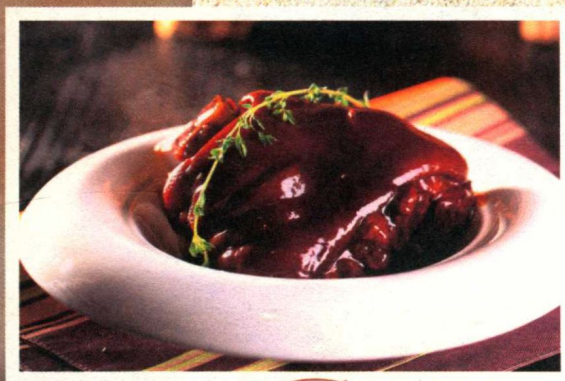
Part 3 唤醒味蕾记忆

- 63. 黄金饭团·····233
- 64. 生炒糯米饭·····236
- 65. 牛蒡水果玉米汤·····239
- 66. 糯米鸡翅·····243
- 67. “土匪”鸡翅·····247
- 68. 梅菜蒸菜心·····251
- 69. 虾米菜脯炒椰菜·····255
- 70. 芝士焗西蓝花·····259
- 71. 肥妈意粉·····262
- 72. 韩式炒粉丝·····265
- 73. 药膳牛肉面·····269
- 74. 雪菜炒年糕·····273
- 75. 韩式泡菜炒年糕·····277
- 76. 海鲜煎面·····281
- 77. 自制素比萨·····284
- 78. 英式炸鱼薯条·····288
- 79. 芒果班戟·····291



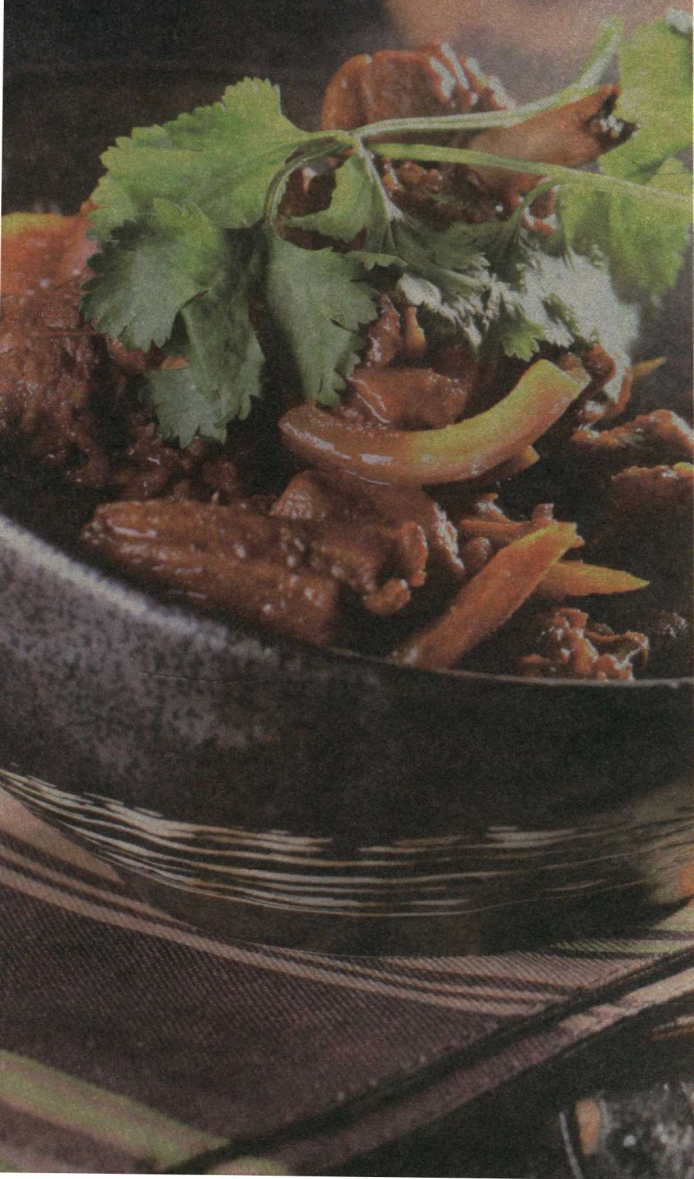
注：

书里烹调用油是一般家庭常用的食用油、色拉油，如无特殊说明，在配料中将不再一一列出。



Part 1

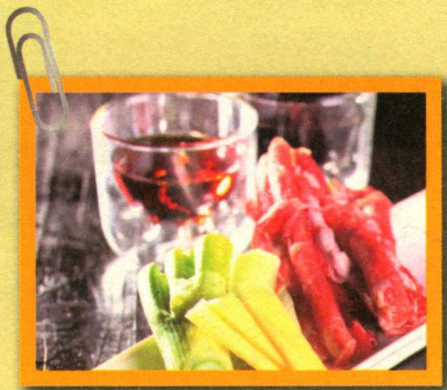
滋味恒久远





1

香葱爆肥牛



主料

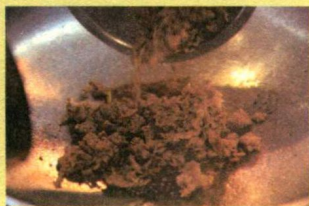
肥牛卷 500 克、大葱 1 根

配料

蚝油 1 汤匙、酱油 1 汤匙、麻油 1 汤匙、生粉 2 汤匙、姜片 4 片

步骤

1. 将买来的肥牛卷叠在一起切成三段，将大葱切成葱段；
2. 将酱油、蚝油、麻油淋在肥牛上腌制一会儿，如果想让牛肉更加嫩滑，可加入一点生粉；
3. 锅中放油，爆香姜片、葱段，再倒入肥牛一起翻炒；
4. 炒牛肉时要用大火翻炒，牛肉炒入味后立即关火，用锅里的余温去热熟牛肉，待牛肉熟后，便可盛盘。



TIPS

烹饪
小贴士

这道菜不用放盐，因为牛肉在腌制的过程中就已经有了咸味。



肥妈私房话

要不到老公的QQ密码，该怎么办？

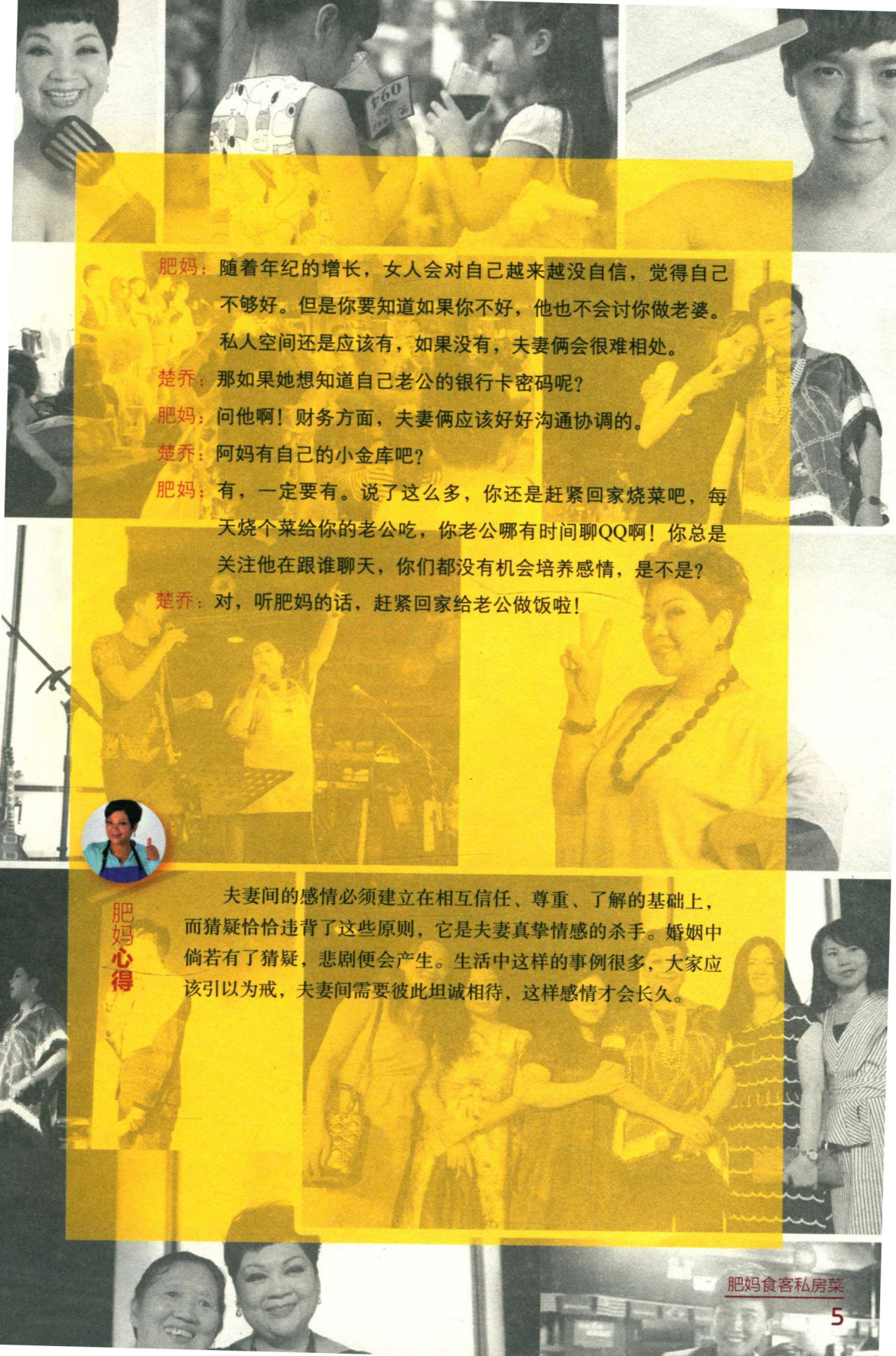
楚乔：有位观众给我们发来消息：“我们夫妇结婚20多年了，家庭还算幸福。最近我老公学会了上网聊天，但是他从来不告诉我QQ密码，为此我们经常吵架。他总是敷衍我说，我只是在网上与别人聊天，你不要这样疑神疑鬼。我不知道是不是应该让他有这样的秘密？阿妈，我该怎么办？”

肥妈：她也太过分了，每个人都应有私人空间。QQ能够做什么？男人啊，都喜欢吹嘘啦，在网上说我有多强壮啊等等。有时候，你私底下查老公的刷卡记录，钱包里面有多少钱啊，换位思考一下，这些小动作是不是很讨厌呢。

楚乔：你是觉得应该给他一点空间？

肥妈：对，夫妻俩都应该要有自己的空间。

楚乔：可是他如果问心无愧，为什么不告诉她QQ密码呢？是不是这个女人占有欲太强？



肥妈：随着年龄的增长，女人会对自己越来越没自信，觉得自己不够好。但是你要知道如果你不好，他也不会讨你做老婆。私人空间还是应该有，如果没有，夫妻俩会很难相处。

楚乔：那如果她想知道自己老公的银行卡密码呢？

肥妈：问他啊！财务方面，夫妻俩应该好好沟通协调的。

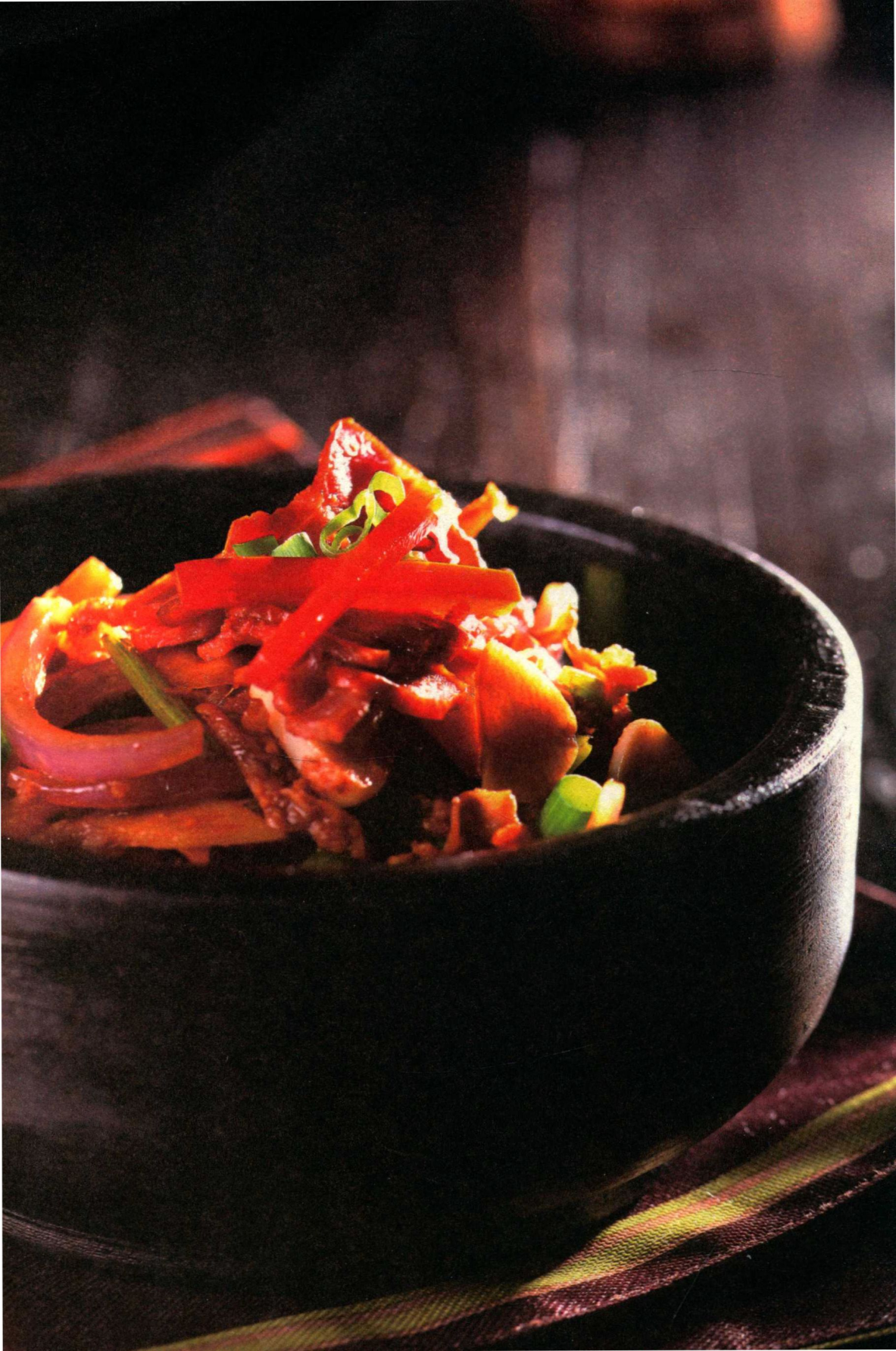
楚乔：阿妈有自己的小金库吧？

肥妈：有，一定要有。说了这么多，你还是赶紧回家烧菜吧，每天烧个菜给你的老公吃，你老公哪有时间聊QQ啊！你总是关注他在跟谁聊天，你们都没有机会培养感情，是不是？

楚乔：对，听肥妈的话，赶紧回家给老公做饭啦！

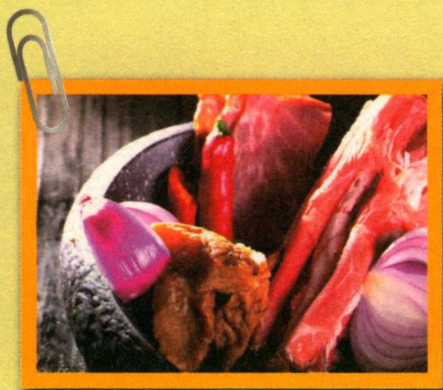
肥妈心得

夫妻间的感情必须建立在相互信任、尊重、了解的基础上，而猜疑恰恰违背了这些原则，它是夫妻真挚情感的杀手。婚姻中倘若有了猜疑，悲剧便会产生。生活中这样的事例很多，大家应该引以为戒，夫妻间需要彼此坦诚相待，这样感情才会长久。



2

五彩缤纷肥牛煲



主料

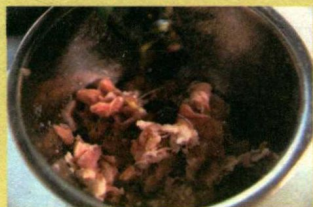
肥牛卷 500 克

配料

培根 1 条、洋葱半个、三色椒各半个、蚝油 2 茶匙、辣椒 2 个、姜丝少许、红葱头 4 粒、蒜 3 瓣、芹菜 4 棵、麻油少许

步骤

1. 将少量食用油、少许蚝油与肥牛卷搅拌均匀，备用；
2. 培根切片，三色辣椒切成丝，洋葱切块，芹菜切断；
3. 爆香姜丝、红葱头、蒜头后，加入切好的培根，煎出香味；
4. 放入洋葱翻炒均匀，稍稍煎香一下，加入三色辣椒翻炒均匀，再加一点水焖一下；
5. 倒入肥牛、芹菜，加入少许蚝油和麻油调味，稍稍搅拌一下，盖上砂锅盖关火，将肥牛焖熟即可。



TIPS

烹饪
小贴士

这个肥牛卷除了涮火锅，炒着吃也很美味。不过这里有个小诀窍要提醒大家，肥牛卷入锅前，要加少许食用油和蚝油搅拌均匀，这样炒出来的肥牛才会一片一片的，不会粘在一起。



肥妈私房话

媳妇不爱打扫，婆婆又不愿意请钟点工

楚乔：阿妈，你觉得做菜很简单，那你觉得做家务简单吗？

肥妈：现在的年轻人根本不爱做家务。

楚乔：阿妈，是这样的，有个婆婆来投诉，他儿子娶了一个幼儿园老师，她为人心地善良，就是不做家务。她就旁敲侧击跟媳妇说，你没事就扫扫地，把家整理一下吧。现在我在还好，将来不在了，怎么办？媳妇觉得婆婆是在责怪她，第二天就请了一个钟点工。她自己没时间，也不会打扫，怕把家里反倒弄乱了。现在婆婆看到她请钟点工，心想这难道不用花钱吗？所以，婆婆想知道对于这样的媳妇，她到底应该怎么办？

肥妈：媳妇要跟婆婆说对不起。第一，我从小在家被宠坏了，我不知道怎么做家务。第二，我平时工作比较忙，晚上下班有很多工作要完成。不是我不想学，假如我拿这个时间去做家务，那我的工作就得往后延了。这家务就麻烦你做，或你需不需要我请个钟点工来帮你，钱我来付？