



一本关于厨房和美食的百宝书

舌尖上的幸福 妈妈美食秘籍

吕玫 著



世纪出版集团 上海人民出版社

舌尖上的幸福

妈妈美食秘籍

吕玫 / 著



世纪出版集团 上海人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

舌尖上的幸福：妈妈美食秘籍 / 吕玫著. —

上海：上海人民出版社，2014

ISBN 978-7-208-12268-0

I. ①舌… II. ①吕… III. ①菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第089494号

出品人 邵敏

责任编辑 邵敏 陈蔡

封面装帧 刘世斌



舌尖上的幸福：妈妈美食秘籍

吕玫著

出版 世纪出版集团上海人民出版社出版
(200001 上海福建中路193号 www.shsjwr.com)
出品 世纪出版股份有限公司上海世纪文睿文化传播公司
发行 世纪出版股份有限公司发行中心
印刷 上海中华商务联合印刷有限公司印刷
开本 720×1000 1/16
印张 8.75
字数 180,000
版次 2014年7月第1版
印次 2014年7月第1次印刷
ISBN 978-7-208-12268-0/T·9
定价 35.00元

目录

CONTENTS

陈定宗序

温暖的饭桌
是心灵的归宿

006

01

打造全能厨房

008

02

采购餐具
优雅和实用并存

019

03

调味品
不可或缺的魔法师

030

04

五色蔬果
采买看仔细

042

05

猪羊牛
力量早知道

052

06

蛋白质
先有鸡还是先有蛋

068

07

鱼虾蟹
水里游的少不了

076

08

南北货
山里的海里的

089

09

面条
长长短短的巧心思

098

10

稻与麦
米面的游戏规则

106

11

高汤
不用味精的秘密

111

12

十分钟
营养早餐不是事

118

13

100° 和200°
水与火的美味

123

感谢

131



爱一个人，就对他说，
你的一日三餐，从此由我做主。

舌尖上的幸福

妈妈美食秘籍

吕玫 / 著



世纪出版集团 上海人民出版社

目录

CONTENTS

陈定宗序

温暖的饭桌
是心灵的归宿

006

01

打造全能厨房

008

02

采购餐具
优雅和实用并存

019

03

调味品
不可或缺的魔法师

030

04

五色蔬果
采买看仔细

042

05

猪羊牛
力量早知道

052

06

蛋白质
先有鸡还是先有蛋

068

07

鱼虾蟹
水里游的少不了

076

08

南北货
山里的海里的

089

09

面条
长长短短的巧心思

098

10

稻与麦
米面的游戏规则

106

11

高汤
不用味精的秘密

111

12

十分钟
营养早餐不是事

118

13

100° 和200°
水与火的美味

123

感谢

131



温暖的饭桌是心灵的归宿

我有两个儿子，一个在美国，已经工作，一个计划前往德国留学，在旁人看来十分值得羡慕，在我太太看来，却是喜忧参半。

儿子去到那么远，每天不知道他们会吃什么，吃得够不够营养，是不是卫生，这些在孩子们看来微不足道的话题，在一个做母亲的看来，却是头等大事。

家里请着厨娘，一日三餐由专业人士打理的日子，在小说里看了不少，那种生活在我看来，很浪费，也很遥远。我看惯的一日三餐，是妈妈亲力亲为、很简单但很安心的家常小菜，偶尔也会去馆子，可充满一生的，是家常的味道。

偶然和吕玫谈起，她说能有这样温暖的一日三餐走过一生，是莫大的幸福。我是第一次听到这样的论调，但细想想，还真是这样，每天能开开心心吃到可口可心的三餐，一辈子还能不幸福吗？

认识吕玫十年了，初相识，她是风风火火的年轻女孩，有着文学的梦想，写的故事也是社会新鲜人类的视角，带来青春的气息；十年过去，她已经是一个成熟的小妈妈了，话题中多了很多家庭的内容，对人生的思考也开始沉郁和稳重。今年，在茶恋小说的系列之外，吕玫说要做一个“减法生活”的系列书，第一本甫一完成就很称我的心意——《舌尖上的幸福：妈妈美食秘籍》，听起来就让人感觉温暖，并且很想看一看。

我的两个儿子都到了恋爱成家的年纪，虽然他们离我和太太很远，可我们还是会希望他们相伴一生的女人能上得厅堂下得厨房。现在上得厅堂的女子很多，但下得厨房的就相对少一点了，工作忙学习忙，女孩子从小像男孩一样忙忙碌碌，到了社会上以后忙着工作升职，能进厨房的时间和机会更少，所以很多的小家庭厨房形同虚设，先进的厨房设施放在那里，除了煮开水泡方便面，几乎没有用武之地。平时谈起地沟油、色素、添加剂、激素肉个个畏

若洪水猛兽，但真正想到自己回家去做饭的却很少。

这本书，我打算多买几本，当我的儿子带女友来见我们的时候，我会把书交给他们两个，请他们务必好好看看。结婚是为了什么？一起吃饭睡觉生儿育女，那么，不管你是博士硕士还是科学家，先学着做饭吧。居里夫人去研究室寻找镭的时候，手上还带着炖牛肉的味道呢，你也别看轻了这洗菜煮饭的事。

这本书还有一个值得推荐之处在于，它的技术顾问是我们一茶一坐的行政总厨黄启云。启云外形很时尚，往往会让人产生“他到底会不会做菜”的疑问，其实在他时尚不羁的外表之下，有一颗爱吃会吃的心。为了寻访美食的本源，他行迹遍布全球，每到一国，就细细探访当地的名店名厨名菜，回到自己的厨房，他会用同样的食材来复制那些菜，然后再加以升华，正是在一百次一千次的试炼之后，他才获颁法国蓝带协会的美食勋章，成为顶级名厨。

如今，好奇心重爱做饭天天为家人炮制一日三餐的作家妈妈和遍尝世界美食心里丘壑万千的世界级名厨，一起携手打造了一本深入浅出异彩纷呈的美食秘籍，期盼这本书会让你发现，做菜是一件优雅有趣的事情，激发你身体里的烹饪天分，翻开这本书，从此厨房就是你的地盘。

爱一个人，就对他说，你的一日三餐，从此由我做主，是不是很酷？

一茶一坐 陳定宗



01

打造全能厨房

01

打造全能厨房

结婚前第一次装修房子的时候，我开始接触到所谓的整体厨房，在设计师进门以前，我浮想联翩——功能的分配，区域的分割，橱柜里的瓶瓶罐罐井井有条，拉开抽屉，杂物们错落有致，空余的角落放一张小小的桌子，两人早餐倍觉温馨，总之在我的设想中，一切美好得像宜家宣传册上的照片。

但所谓的设计师只关心你会不会同时跟他们采购油烟机和燃气灶，然后忙着推荐比较贵的板材以便获得一张造价比较高昂的订单。

一番忙乱之后，设计师画出的图纸千篇一律，吊柜地柜水斗，水斗下面的门一开，一个垃圾桶，转角的地方放个篮子，灶台的边上有

个调味品柜，至于为什么要做这么多橱柜，这些橱柜今后将在我的烹饪生涯中担任什么样的角色，并没有那样的说明，在他设计的时候，也许也没有进行细细的考量。

所以，我们的厨房有漂亮的门板，进口的人造石台面，神气的不锈钢水斗和龙头，还有一只扁平挺括的西式油烟机，但打开柜门，杂乱无章的食材和保鲜袋混在一起，水斗边的那个洗洁精出口形同虚设，一切都不是想象当中的样子。

美则美矣，却越用越乱，让人提不起劲走进厨房。



图片提供：宜家中国 www.ikea.com

心目中那种种着香草充满田园气息的完美厨房，**是不是一个神话？**

厨房虽然不是画廊，但如果设计得法安排合理，它完全可以变成你心灵的后花园，给你轻松优雅的休憩之地。

首先你问自己三个问题：

1. 一周你会使用几次厨房？
2. 在厨房里你想烹饪什么样的菜肴？
3. 在你搬走之前，你会不会改变厨房设施？

好，如果你几乎不会、以后也不打算在厨房做饭，那么你可以合上这本书，把它送给

别人。或者面对这三个问题的时候脑海里出现了和你爱的人一起吃饭的美好画面，哪怕只是一瞬间，说明你的心底其实有过这样的梦想，那么认真思考我的问题，然后在看完这本书之后，我想你会愿意起码每周在家吃一次饭，并且计划一年 365 天都自己准备早餐。

好，我们就来动手打造合理好用事半功倍的完美厨房吧！

第一步：分区·合理

厨房是烹饪的场所，所以先思考一下你的料理过程，一定是采买准备食材、清洗食材、切配准备、烹饪、装盘上桌、清洗餐具收纳，那么就要根据这些流程来分配你的厨房区域。所有不需要进冰箱的食材储存在一起；水槽在明亮的地方。

水槽下面的柜子里放置洗菜盆和洗碗布等清洁用具，一些简单无害的清洁剂也可以放在这个柜子里，但如果家里有学步的孩子，放置了清洁剂的柜子需要加童锁，或者暂时将清洁剂放在水槽附近孩子够不到的地方。

水槽和灶台相邻，这一段区域要有足够多的空台面放置清洗好的食材，并且要留出切配的空间，实在不够的话，可以购置流动料理桌。

清洁好的餐具可以放在灶台和水槽之间的柜子里，这样烧好菜可以直接取用装盘，洗干净的碗碟也可以直接收纳，方便高效。还未装修的厨房能安装立式碗架将常用的碗进行收纳，取用起来会比较方便；已经装修好的厨房可以购置一些防震碗架，将碗按大小分类，既安全又方便。

第二步：选购·合理

厨房不会无限制地生长，一个井井有条的厨房只能容纳那些必须的东西，所以在购买所有厨房用具之前，最好先想好它会被放在哪

里，而这个地方不会用来做别的用途。乱七八糟堆叠在一起的物品用起来很不方便，所以才会发生买了很多东西，但用的时候总是找不到要用的东西，然后又重新去购买的尴尬情况。虽然大部分厨房用品和食材花费不多，但天长日久实在是一笔不小的浪费。

制作购物清单和购买前先在厨房里巡视一下，这两点十分重要，不要打无准备之战，平时逛超市的时候不要随意购买食材和餐厨用品，网店里购买的东西最好在支付前先搁置一下，过几个小时或睡一觉再来思考是不是一定要买，有些订单真的是热情一过就可以取消的。

这样不仅保证你的厨房整洁漂亮，还能让你的身材保持苗条。

厨房里堆满了各种零食和食材，你就会按耐不住大吃起来，再花时间和精力去减肥，整个恶性循环，对不对？

第三步：使用·合理

整理好自己的厨房之后，还应该定品定位。将食材放进收纳盒和收纳篮，将各种零散的小东西也随手收进盒子里，开封后的食材立刻放进透明收纳罐再放进抽屉存放，抽屉里用格格的方式来确定好之后，记得贴上醒目的标签。因为会使用厨房的不是你一个人，尤其在做了新妈妈以后，来家里帮忙的人多，贴好标签，所有家人都按照标签来定位，就会方便得多，也不会产生那种“我才收拾好你又弄乱了”的

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com