

文怡“心”厨房

温暖、贴心、直击心底柔软之处，
就是妈妈的味道。

妈妈的味道

文怡◎编著



 中国纺织出版社

文怡“心”厨房

妈妈的味道

编著◎文怡

摄影◎王森

流程总编◎李红莲

封面摄影◎柳熹

封面化妆◎邓芳

感谢本书的工作人员◎王丽华、周利娟、
张云鹭、刘倩、王祥



中国纺织出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

妈妈的味道 / 文怡编著. --北京: 中国纺织出版社, 2014.10

(文怡“心”厨房)

ISBN 978-7-5180-0790-5

I. ①妈… II. ①文… 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154817号

责任编辑: 卢志林 责任印制: 王艳丽
版式设计: 任珊珊 封面设计: 水长流文化

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

北京利丰雅高长城印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2014年10月第1版第1次印刷

开本: 787×1092 1/16 印张: 8

字数: 98千字 定价: 32.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

目 录

contents



part 1

- | | | | |
|----|----------|----|---------|
| 7 | 香辣樱桃肉 | 24 | 宫保鸡丁 |
| 8 | 菠萝咕咾肉 | 26 | 腊肉炒黄豆芽 |
| 10 | 焦熘小丸子 | 28 | 毛豆肉丁炒茄子 |
| 12 | 红烧鹌鹑蛋狮子头 | 30 | 腊肉炒蒜薹 |
| 14 | 酱牛肉 | 32 | 清炖羊排白萝卜 |
| 16 | 栗子扒全鸡 | 34 | 酱油鸡翅 |
| 18 | 排骨炖三样儿 | 36 | 瑰香叉烧肉 |
| 20 | 鱼香肉丝 | 38 | 五花肉烧豆角 |
| 22 | 榨菜香菇炒肉丝 | | |

part 2

- | | | | |
|----|-------|----|---------|
| 41 | 豆腐烧鱼块 | 48 | 酥煎带鱼蘸辣汁 |
| 42 | 海米鸡蛋羹 | 50 | 家常五香熏鱼 |
| 44 | 花椒盐焗虾 | 52 | 虾仁炒韭菜 |
| 46 | 黄鱼烧豆腐 | | |

part 3

- 55 洋葱炒肉丝
- 56 鸡蛋炒菠菜
- 58 干锅菜花
- 60 蒜香茄子花生米炒尖椒
- 62 外婆菜炒豆角
- 64 雪菜冬笋豆腐汤
- 66 芹菜炒鸡蛋
- 68 腌酸豇豆
- 70 桂花糖蒜
- 72 八宝素酱
- 74 韭菜红椒炒鸡蛋
- 76 卤蛋
- 78 清炒奶白菜
- 80 肉炒土豆片
- 82 素京酱肉丝
- 84 肉末辣炒玉米粒
- 86 酸甜白萝卜
- 88 鸡丝蘑菇炒塌菜
- 90 肉末粉丝炒小白菜
- 92 榨菜肉片炒蚕豆
- 94 独茄子

注意事项

*书里的计量单位换算如下

量取液体时，1茶匙=5毫升，1汤匙=15毫升；

量取固体时，1茶匙≈5克，1汤匙≈15克。

比如，料酒1茶匙为5毫升，盐1茶匙为5克。

*书里烹调用油是一般家庭常用的植物油、色拉油等，原料、调料中不再列出。



part 4

- 97 白粥
- 98 家香肉饼
- 100 腊肉香肠煲仔饭
- 102 茄子打卤面
- 104 酸汤儿热汤面
- 106 扁豆焖面
- 108 炒馒头
- 110 糊塌子
- 112 绿豆粥
- 113 羊肉氽面
- 114 榨菜香葱蛋饼
- 116 什锦炒疙瘩
- 118 牛肉青椒饺子
- 120 春饼炒合菜
- 122 番茄鸡蛋疙瘩汤
- 124 秋梨膏
- 126 鸡蛋蔬菜烩饼
- 128 糖茶

文怡“心”厨房

妈妈的味道

编著◎文怡

摄影◎王森

流程总编◎李红莲

封面摄影◎柳熹

封面化妆◎邓芳

感谢本书的工作人员◎王丽华、周利娟、
张云鹭、刘倩、王祥



中国纺织出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

妈妈的味道 / 文怡编著. --北京: 中国纺织出版社, 2014.10

(文怡“心”厨房)

ISBN 978-7-5180-0790-5

I. ①妈… II. ①文… 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154817号

责任编辑: 卢志林 责任印制: 王艳丽
版式设计: 任珊珊 封面设计: 水长流文化

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

北京利丰雅高长城印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2014年10月第1版第1次印刷

开本: 787×1092 1/16 印张: 8

字数: 98千字 定价: 32.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

这些年，我陆续出版过一些书，烘焙、西餐、煲汤、韩餐，甚至小说和给孩子画画玩儿的书都有，但更多的还是以家常菜居多的菜谱书。

我总和别人炫耀，我是一个特别幸福的人，因为我从事着一份非常享受的职业，正是因为这份幸福，我有机会吃到很多的美食美味：米其林厨师亲手烹制的法国大餐，顶级中餐厨师精雕细琢的创意菜，一口赏心悦目的日本料理，一只粗犷豪放的烤全羊，西安深街小巷里一个浓香四溢的肉夹馍，香港三代人传承下来的一碗鱼蛋粉……

每次接受采访，几乎所有的编辑、记者都会问我同一个问题：“文怡姐，你最爱吃的一道菜是什么？”

每每遇到这样的问题，我就头大，这比给男人出那道“我和你妈同时掉河里你先救谁”的题还难，毕竟这个范围小，2选1就ok了，虽然选哪个都心塞，都挨揍。我活了快40年了，吃过那么多东西，从成百上千道菜里选出一道，好难啊！似乎选出任何一道菜来，都是对那些满足过我味蕾和肚皮的菜们的大不敬。

我很认真地考虑过这个问题，我到底最喜欢的菜是什么？怎么来测试哪些菜是我最喜欢的呢？

后来，我发现我最喜欢的不是一道菜，而是一个类别的菜。哪怕欧美日韩东南亚，中国八大菜系齐上阵，统统都伺候不了我的“最爱”，因为我最爱的是世界上最奢侈的美食——妈妈的菜。

每当我身体不舒服，如病猫一样蜷缩在被窝儿里，鼻涕眼泪哈喇子三管齐下时，纵然拿全世界的美食跟我换，我都不会交出我妈做的，放了酸豇豆、西红柿，再卧个鸡蛋，最后撒上一点点白胡椒的那一碗热汤儿面。

当年离家万里漂泊在外时，有一年春节，我一个人去中国城买东西，途经一栋房子，突然从它开着的窗里飘出一阵炒土豆丝的香味儿，那个味道和我妈妈做的一模一样，刹那间身边的一切都停滞下来，我像雕像般一动不动地被钉在了原地，只有眼泪如断了线的珠子一样冲下来。十多年过去了，我还能清楚地记得那天、那时、那刻的感受。

以前，总是调侃妈妈不思进取，一辈子就会做那么几十道菜，且永远只做那几十道菜，不思考、不改变、不创新，味道永远恒定。但随着我年龄越来越大，对生活里的琐事和点滴越来越珍惜，我在想，这不是正是我一直苦苦寻找的“最爱”的味道么？

花了一年多的时间跟妈妈一起做这本书，用相机和文字精心记录下我最爱的这些味道，漫不经心的用心，用偶尔模糊的视线和眼角的那一滴泪，狠狠地捕捉下她为我煮饭的所有时光。

我爱你，那谁！

文怡

目 录

contents



part 1

- | | | | |
|----|----------|----|---------|
| 7 | 香辣樱桃肉 | 24 | 宫保鸡丁 |
| 8 | 菠萝咕咾肉 | 26 | 腊肉炒黄豆芽 |
| 10 | 焦熘小丸子 | 28 | 毛豆肉丁炒茄子 |
| 12 | 红烧鹌鹑蛋狮子头 | 30 | 腊肉炒蒜薹 |
| 14 | 酱牛肉 | 32 | 清炖羊排白萝卜 |
| 16 | 栗子扒全鸡 | 34 | 酱油鸡翅 |
| 18 | 排骨炖三样儿 | 36 | 瑰香叉烧肉 |
| 20 | 鱼香肉丝 | 38 | 五花肉烧豆角 |
| 22 | 榨菜香菇炒肉丝 | | |

part 2

- | | | | |
|----|-------|----|---------|
| 41 | 豆腐烧鱼块 | 48 | 酥煎带鱼蘸辣汁 |
| 42 | 海米鸡蛋羹 | 50 | 家常五香熏鱼 |
| 44 | 花椒盐焗虾 | 52 | 虾仁炒韭菜 |
| 46 | 黄鱼烧豆腐 | | |

part 3

- 55 洋葱炒肉丝
- 56 鸡蛋炒菠菜
- 58 干锅菜花
- 60 蒜香茄子花生米炒尖椒
- 62 外婆菜炒豆角
- 64 雪菜冬笋豆腐汤
- 66 芹菜炒鸡蛋
- 68 腌酸豇豆
- 70 桂花糖蒜
- 72 八宝素酱
- 74 韭菜红椒炒鸡蛋
- 76 卤蛋
- 78 清炒奶白菜
- 80 肉炒土豆片
- 82 素京酱肉丝
- 84 肉末辣炒玉米粒
- 86 酸甜白萝卜
- 88 鸡丝蘑菇炒塌菜
- 90 肉末粉丝炒小白菜
- 92 榨菜肉片炒蚕豆
- 94 独茄子

注意事项

*书里的计量单位换算如下

量取液体时, 1茶匙=5毫升, 1汤匙=15毫升;

量取固体时, 1茶匙≈5克, 1汤匙≈15克。

比如, 料酒1茶匙为5毫升, 盐1茶匙为5克。

*书里烹调用油是一般家庭常用的植物油、色拉油等, 原料、调料中不再列出。



part 4

- 97 白粥
- 98 家香肉饼
- 100 腊肉香肠煲仔饭
- 102 茄子打卤面
- 104 酸汤儿热汤面
- 106 扁豆焖面
- 108 炒馒头
- 110 糊塌子
- 112 绿豆粥
- 113 羊肉氽面
- 114 榨菜香葱蛋饼
- 116 什锦炒疙瘩
- 118 牛肉青椒饺子
- 120 春饼炒合菜
- 122 番茄鸡蛋疙瘩汤
- 124 秋梨膏
- 126 鸡蛋蔬菜烩饼
- 128 糖茶

part 1



原料

猪里脊300克
鸡蛋清1/2个
葱、姜各几片

调料

黄酒1汤匙，番茄酱60克，辣椒酱（或韩国辣酱）30克，生抽5汤匙，玉米淀粉2汤匙，老抽1/2茶匙，白糖2汤匙

做法

1. 猪里脊切成1厘米大小的丁，放入容器中，加入黄酒、2汤匙生抽、半个鸡蛋清抓拌均匀（图1），再加入1汤匙玉米淀粉抓匀，最后加入2汤匙植物油抓匀腌制10分钟（图2）。



2. 锅烧热，倒入油大火加热，待油7成热时，倒入肉丁煸炒成金黄色（图3），然后将肉拨到一侧，用锅中的油炒香葱、姜（图4），将锅中的油滗出不要。

3. 倒入番茄酱和辣椒酱炒匀（图5），加入3汤匙生抽、老抽、50毫升清水和2汤匙白糖，大火煮开。

4. 剩余的1汤匙玉米淀粉与15毫升清水一起调成水淀粉，一点点淋入锅中勾芡即可（图6）。

香辣樱桃肉



超级啰嗦

✓ 原本“樱桃肉”这道菜没有辣味，只是酸甜口儿的，现在越来越多的人无辣不欢，所以配上一些辣酱增添复合的口感，会更下饭哦。

✓ 请记得用番茄酱，而不是番茄沙司，番茄酱的味道比番茄沙司更重，比较提味儿。

✓ 肉尽量切成大小一致的丁儿，在腌制时蛋清千万别放太多，300克肉放半个蛋清足够了，否则蛋清多了，炒出来的肉会黏糊糊的，不好看。

✓ 好多人一听到樱桃肉，就以为是樱桃和肉炒在一起，其实是肉丁的大小和颜色有些像樱桃罢了。不过我倒真想有机会试试用樱桃和肉炒在一起，说不定真的很好吃呢。

菠萝咕咾肉

原料

猪里脊200克
新鲜菠萝1/2个
红椒1/2个
鸡蛋清1/2个
小葱1根
姜1小块

调料

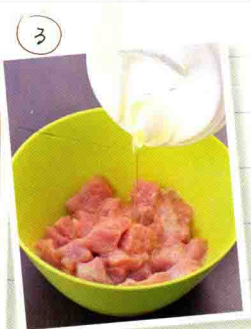
盐1茶匙
料酒2茶匙
玉米淀粉50克
番茄酱3汤匙
白糖3汤匙
白醋2汤匙
生抽1茶匙



超级啰嗦

- ✓ 平时做咕咾肉，我们通常选用肥瘦均匀的猪肉，但对于怕吃肥肉的人来说，味道这么好的菜却只能望而却步，太遗憾了。所以呢，我们可以尝试着用猪里脊肉来试试看。
- ✓ 里脊肉是纯瘦肉，在做之前，记得用肉锤或刀敲打肉，使肉松散一点，这样做出来，口感会比较好。
- ✓ 用新鲜的菠萝，颜色会更漂亮，口感也好，但用之前，一定要切块后用淡盐水浸泡，去除涩口的感觉，然后冲净沥干就可以用了。
- ✓ 对于新主妇来说，炒菜时为了避免手忙脚乱，先把番茄酱等调成碗汁，直接倒入锅中，会比一样一样地放方便，也不容易有遗漏。

做法



1. 将里脊肉切成2厘米厚的片，用刀敲打，使肉松弛（图1），然后切成约3厘米见方的块（图2），加入盐3克、料酒、鸡蛋清、玉米淀粉5克、植物油5毫升拌匀，腌制10分钟备用（图3）。

2. 菠萝去皮，切成3厘米大的块，放入淡盐水中浸泡20分钟（图4）。红椒切成片，小葱切段，姜去皮切成碎末。

3. 玉米淀粉放入大碗中，放入肉块滚几下，蘸满淀粉后，用手用力捏一捏，使淀粉能更好地沾在肉块上（图5）。

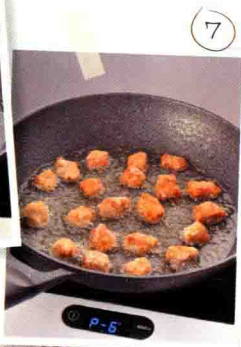
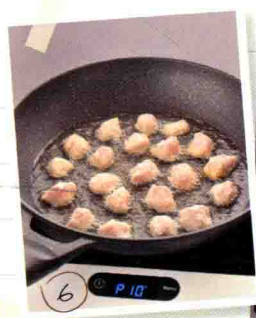


4. 锅烧热，倒入油，大火加热至油5成热，一块块地放入肉（图6），煎至金黄色捞出。

5. 继续将油加热至7成热，放入肉块再煎一次，直到变得金黄酥脆（图7），捞出控油备用。

6. 将番茄酱、白糖、白醋、生抽、清水50毫升、盐2克放入碗中搅匀，再调入3克玉米淀粉搅匀，做成碗汁（图8）。

7. 锅中留少许底油，将小葱段和姜末煸香（图9），倒入碗汁煮开，搅动几下，待稍微变黏稠（图10），放入肉块、菠萝块、红椒翻匀（图11、图12），使汤汁均匀的包裹住肉块和菠萝块即可盛出。



焦熘小丸子



原料

猪肉馅300克
北豆腐300克
姜1小块（约1/2个鸡蛋大）
鸡蛋1个
面粉1茶匙
土豆淀粉或玉米淀粉1茶匙



调料

丸子调料：

料酒1汤匙
生抽2汤匙
老抽2汤匙
盐1/2茶匙
香油1汤匙

糖醋汁调料：

米醋4汤匙
生抽2汤匙
老抽1/2茶匙
清水6汤匙
盐1/4茶匙（1克）
白糖2汤匙
水淀粉45毫升（土豆淀粉或玉米淀粉1汤匙 + 清水2汤匙）



做法

1. 北豆腐放入纱布中，用力挤出豆腐中的水分（图1），与猪肉馅混合在一起，加去皮切碎的姜末，磕入鸡蛋（图2），用手抓拌均匀（图3）。
2. 加入料酒、生抽、老抽、盐、淀粉、面粉，抓匀（图4），淋入香油搅匀（图5）。
3. 小奶锅中倒入油，加热至油面轻微冒白烟，调成中小火。左手涂些油，将肉馅放入左手，用力握紧，从虎口处挤压出丸子（图6），一个一个放入锅中，炸至表面变硬，颜色为浅棕时捞出沥干油（图7）。
4. 锅中倒入米醋、生抽、老抽、盐、白糖、清水搅匀，煮至白糖溶化（图8），淋入搅好的水淀粉勾芡（图9、图10），倒入丸子，均匀裹上糖醋汁即可（图11）。

✓ 用猪肉馅、牛肉馅、羊肉馅、鸡肉馅都可以，看您自己的喜好。肉馅和豆腐的比例也可以略作调整，喜欢吃肉的，就多放点肉，少放点豆腐。

✓ 北豆腐，是北方的叫法，有的市场也叫老豆腐，比嫩豆腐硬一些，水分也相对少一些。与肉馅搅拌前，一定再用纱布挤出豆腐中的水分。挤水时，建议一次别挤太多豆腐，分几次挤，否则豆腐的体积太大，中间的部分挤不透。

✓ 放面粉和淀粉的原因，是为了让丸子的黏性更好，同时也能吸收一部分豆腐和调料中的水分。

✓ 用小奶锅炸东西，可以省点儿油。因为底部面积小，倒入少量油，就能产生高度，这道菜谱的分量，大概能做40个丸子，分几次炸就好了。

✓ 炸过的油，过滤之后，还可以再继续用一次。

✓ 挤丸子前，在左手涂一些油，会比较防粘。

✓ 如果挤丸子的速度太慢，可以先提前将所有丸子都做好，然后再热油，免得手忙脚乱。

✓ 由于放丸子的时间不同，成熟时间也不同，所以在炸丸子的过程中，可以随时捞起来看看，有炸好的就先捞出来。

红烧鹌鹑蛋狮子头

原料

鹌鹑蛋10颗
猪肉馅300克
玉米淀粉50克
鸡蛋1个
小油菜10多棵
葱末、姜末各30克

调料

肉馅调料:

黄酒1汤匙
生抽3汤匙
老抽1茶匙

汤汁调料:

生抽2汤匙
老抽1汤匙
白糖1汤匙
清水100毫升
水淀粉3汤匙
葱、姜、蒜各几片

超级啰嗦

- ✓ 肉馅选择猪肉或牛羊肉都可以，完全根据您自己的喜好。鹌鹑蛋、鸽子蛋，或者小点儿的鸡蛋，都可以用来做这个狮子头，无非就是头大、头小的差别喽。
- ✓ 在手心涂抹些植物油再搓丸子，会不沾手，也更容易成形。丸子搓好后，薄薄地拍上一层干淀粉，丸子会更加成形。
- ✓ 用小奶锅炸东西，比较省油，因为面积小，倒入少量油，高度够了，就有炸的环境。只不过，狮子头可能需要两个两个地炸哦。
- ✓ 焯烫小油菜时，水中加一点油和盐，味道和色泽会更好，记得焯烫完马上放入凉水中浸泡至冷却，颜色才会碧绿。

