

文怡“心”厨房

我把 餐厅



搬回家

餐厅美食回家做
分步详解 零失败

文怡
编著

中国纺织出版社

文怡“心”厨房

我把餐厅 搬回家

文怡 编著



摄影：王淼

菜品造型：李东

流程总编：李红莲

封面摄影：柳熹

封面化妆：王艺璇

卡通手绘：隋杨

感谢本书以下工作人员：国明 马燕 周利娟 张云鹭 苏靖慧

王瑒 马佳 王祥 孙哲

 中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

我把餐厅搬回家 / 文怡编著. —北京: 中国纺织出版社, 2011.11
(文怡“心”厨房)

ISBN 978-7-5064-7916-5

I. ①我… II. ①文… III. ①菜谱—中国 IV. ①TS972.182

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第200014号

责任编辑: 卢志林 责任印制: 刘 强
装帧设计: 任珊珊

中国纺织出版社出版发行
地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027
邮购电话: 010—64168110 传真: 010—64168231
[http: // www.c-textilep.com](http://www.c-textilep.com)
E-mail: faxing@c-textilep.com
北京华联印刷有限公司印刷 各地新华书店经销
2011年11月第1版第1次印刷
开本: 787×1092 1/16 印张: 8
字数: 125千字 定价: 29.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

前言

小时候，但凡不在家吃饭，对我而言就跟过节似的。隆福寺的羊肉串儿、粉色的冰霜、东风市场的奶油炸糕、瓷瓶的酸奶、滋着酱汤儿的大肉包子、东大桥大棚里的饣饹面、爆肚加芝麻烧饼，甚至站在马路边儿吃块儿烤白薯都稀罕的不行，更别提赶上谁家结婚，能在那些提得上名号的餐厅里吃饭了。

那时的餐厅没现在这么“漫山遍野”，爹妈的闲钱也属于“稀有物资”，被父母带着去外面吃顿饭，对我们这些生于70年代的孩子来说，是一种奢侈的享受，吃一顿能回味半拉月呢。

打小儿我就馋，爹妈用他们不多的零用钱，尽量满足我的口腹之欲。那些我特爱吃的东西，如果买不起，爸爸就猫在厨房里自己琢磨着给我做。在那个低矮凌乱的小厨房里，有他和我两个人忙碌的身影，他围着灶台团团转，我则围着他团团转，不知道什么时候，就会有几点儿刚出锅的“试验品”落到我嘴里。久而久之，那些爸爸搬回家的“山寨美食”远远超过了外面餐厅的那些吃的对我的吸引。

小时候，我爸就是我的圣诞老人，他能变出各种各样我爱吃的东西。那些奇妙的味道，是我幸福的童年记忆当中很重要的一部分。多少次，我曾骄傲地叉着腰，挑着大拇指，对着一群小朋友吹牛说：“我爸什么都会做，你信么？”“吹牛，你爸会做肯德基么？”“嗯，嗯，当然会，我爸什么都会，他，他，他是厨房魔法师。”

多少年过去了，我长大了，工作了，挣钱了，换做我经常带着他们去餐厅吃饭了。这些年，总跟身边的朋友说，“趁着咱们的父母腿脚还利索，多带他们出去转转。趁着他们还有牙，多陪他们吃点儿好吃的。”

有时，在餐厅遇到父母爱吃的东西，我会刻意记住那个味道，回家后在厨房里秘密试验“山寨品”做给他们吃。不是为了怕花钱，实在是忘不了儿时低矮凌乱的小厨房里的一幕。那个画面对我而言，就是“温暖”、“家”和“生活”的代名词。

这些年，我越来越喜欢在家伺候家人和朋友吃饭，随手做几道简单的家常菜，或把那些他们喜欢的餐厅美食“搬”回家，从采买，到准备，到烹饪，到共享，再到洗碗的整个过程，真的是对吃饭这件事儿的升级版享受。

有一天，爹妈请朋友来家吃饭，吃过饭他们在客厅聊天儿，我在厨房洗碗，隐约听到我爹跟那个叔叔说：“嗯，我闺女什么都会做。”“哈，你闺女会做水煮鱼么？”“当然了，我闺女什么都会……”

突然间，我就看不见手里的洗碗布了……

按理说，就这本书，我应该在前言里说点儿什么，但现在啥也说不出，不说没法收尾啊？那就随便说一句吧：努力做你家的“厨房魔法师”吧，给你深爱的家人一个叉着腰跟别人“吹牛”的机会，哈哈。



李东

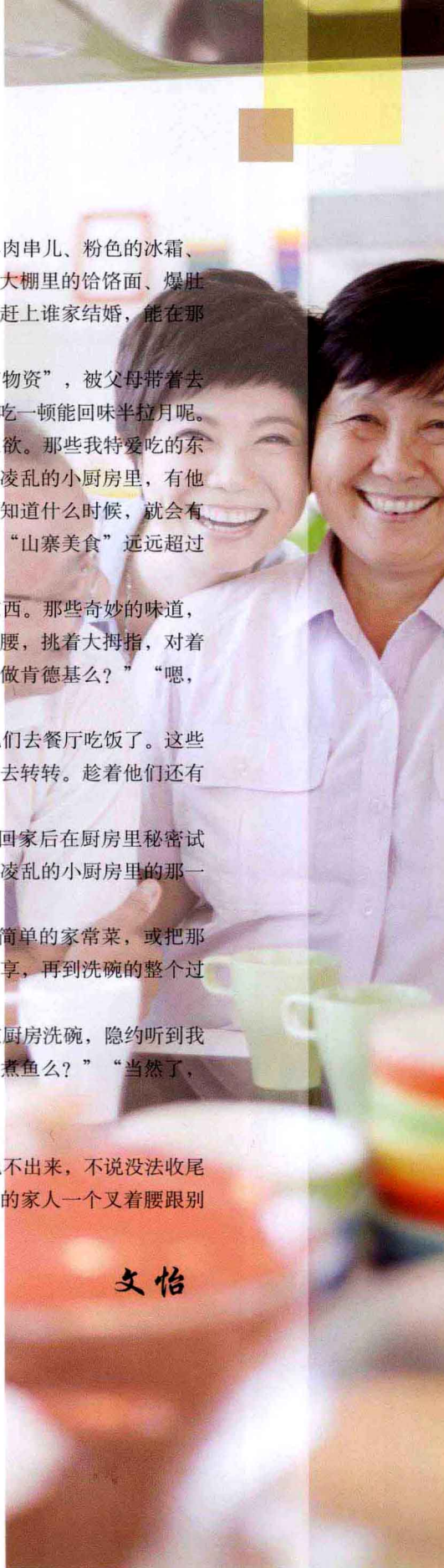


王森



李红莲

文怡



目录



壹

- 【7】 大拌菜
- 【8】 蓝莓山药
- 【10】 泡椒凤爪
- 【12】 口水鸡
- 【14】 凉拌爽口芹菜
- 【15】 话梅手剥笋
- 【16】 凉拌黑木耳
- 【18】 芥末堆儿

- 【34】 家常炖腔骨
- 【36】 农家小炒肉
- 【38】 毛血旺
- 【40】 水煮牛肉
- 【42】 香蒜牛肉粒
- 【44】 涮羊肉火锅调料
- 【46】 麻辣火锅
- 【48】 麻辣香锅
- 【50】 麻辣烫

贰

- 【21】 纸包鸡翅
- 【22】 奥尔良烤翅
- 【24】 辣子鸡
- 【26】 孜然辣烤鸡翅
- 【28】 香辣鸭脖

- 【52】 避风塘虾
- 【54】 豆豉烤鱼
- 【56】 剁椒鱼头
- 【58】 酸菜鱼
- 【60】 酸汤鱼
- 【62】 香辣水煮鱼
- 【64】 咸鱼烧茄子
- 【66】 香辣蟹
- 【68】 鱼头泡饼
- 【70】 泡椒牛蛙

肆

叁

- 【31】 老北京的爆肚
- 【32】 炖羊蝎子

柒



伍

- 【73】香辣土豆丝
- 【74】炆炒圆白菜
- 【76】蒜蓉豌豆尖
- 【78】西芹炒百合
- 【80】干锅茶树菇

陆

- 【83】香菇滑鸡煲仔饭
- 【84】过桥米线
- 【86】牛肉拉面
- 【88】肉丝炒乌冬面
- 【90】酸辣荞麦面
- 【92】海南鸡饭
- 【94】鸡肉饭
- 【96】石锅拌饭
- 【98】春饼
- 【100】鸡蛋灌饼
- 【102】鸡丝春卷
- 【104】老北京鸡肉卷
- 【106】香酥手抓饼
- 【108】墨西哥鸡肉卷

- 【111】炸薯条
- 【112】紫菜三文鱼寿司卷
- 【114】彩色汤圆
- 【116】蚝仔烙
- 【118】锅贴
- 【120】水煎包
- 【122】鲜肉烧卖
- 【124】大酱汤
- 【126】香浓玉米汁
- 【127】香甜水果捞
- 【128】杨枝甘露

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。



文怡“心”厨房

我把餐厅 搬回家

文怡 编著



摄影：王淼

菜品造型：李东

流程总编：李红莲

封面摄影：柳熹

封面化妆：王艺璇

卡通手绘：隋杨

感谢本书以下工作人员：国明 马燕 周利娟 张云鹭 苏靖慧

王瑒 马佳 王祥 孙哲

 中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

我把餐厅搬回家 / 文怡编著. —北京: 中国纺织出版社, 2011.11
(文怡“心”厨房)

ISBN 978-7-5064-7916-5

I. ①我… II. ①文… III. ①菜谱—中国 IV. ①TS972.182

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第200014号

责任编辑: 卢志林 责任印制: 刘 强
装帧设计: 任珊珊

中国纺织出版社出版发行
地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027
邮购电话: 010—64168110 传真: 010—64168231
[http: // www.c-textilep.com](http://www.c-textilep.com)
E-mail: faxing@c-textilep.com
北京华联印刷有限公司印刷 各地新华书店经销
2011年11月第1版第1次印刷
开本: 787×1092 1/16 印张: 8
字数: 125千字 定价: 29.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

前言

小时候，但凡不在家吃饭，对我而言就跟过节似的。隆福寺的羊肉串儿、粉色的冰霜、东风市场的奶油炸糕、瓷瓶的酸奶、滋着酱汤儿的大肉包子、东大桥大棚里的饣饹面、爆肚加芝麻烧饼，甚至站在马路边儿吃块儿烤白薯都稀罕的不行，更别提赶上谁家结婚，能在那些提得上名号的餐厅里吃饭了。

那时的餐厅没现在这么“漫山遍野”，爹妈的闲钱也属于“稀有物资”，被父母带着去外面吃顿饭，对我们这些生于70年代的孩子来说，是一种奢侈的享受，吃一顿能回味半拉月呢。

打小儿我就馋，爹妈用他们不多的零用钱，尽量满足我的口腹之欲。那些我特爱吃的东西，如果买不起，爸爸就猫在厨房里自己琢磨着给我做。在那个低矮凌乱的小厨房里，有他和我两个人忙碌的身影，他围着灶台团团转，我则围着他团团转，不知道什么时候，就会有几点儿刚出锅的“试验品”落到我嘴里。久而久之，那些爸爸搬回家的“山寨美食”远远超过了外面餐厅的那些吃的对我的吸引。

小时候，我爸就是我的圣诞老人，他能变出各种各样我爱吃的东西。那些奇妙的味道，是我幸福的童年记忆当中很重要的一部分。多少次，我曾骄傲地叉着腰，挑着大拇指，对着一群小朋友吹牛说：“我爸什么都会做，你信么？”“吹牛，你爸会做肯德基么？”“嗯，嗯，当然会，我爸什么都会，他，他，他是厨房魔法师。”

多少年过去了，我长大了，工作了，挣钱了，换做我经常带着他们去餐厅吃饭了。这些年，总跟身边的朋友说，“趁着咱们的父母腿脚还利索，多带他们出去转转。趁着他们还有牙，多陪他们吃点儿好吃的。”

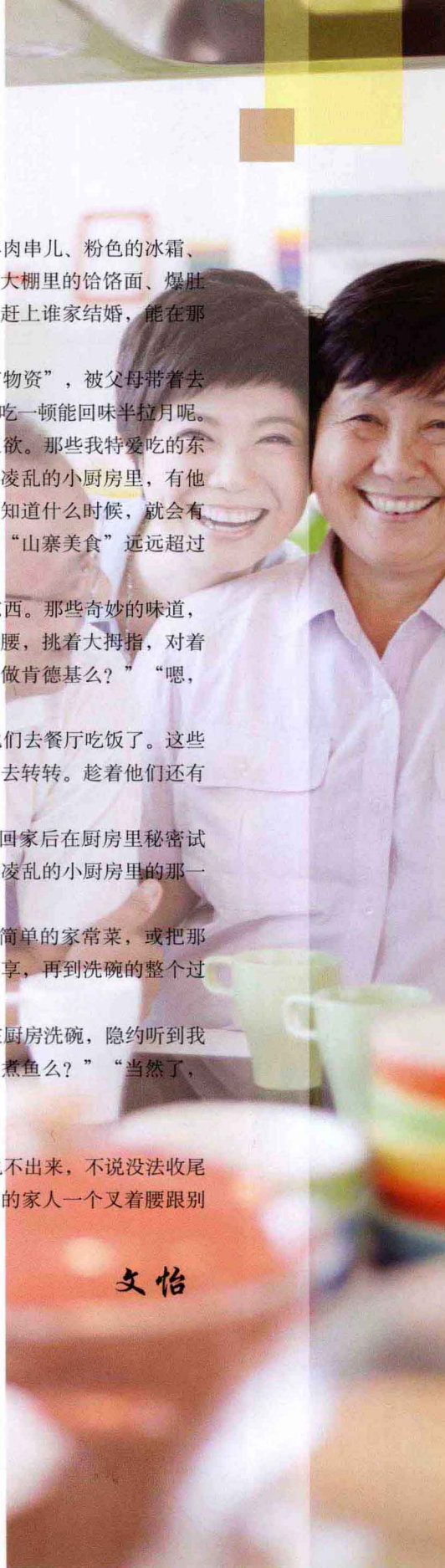
有时，在餐厅遇到父母爱吃的东西，我会刻意记住那个味道，回家后在厨房里秘密试验“山寨品”做给他们吃。不是为了怕花钱，实在是忘不了儿时低矮凌乱的小厨房里的那一幕。那个画面对我而言，就是“温暖”、“家”和“生活”的代名词。

这些年，我越来越喜欢在家伺候家人和朋友吃饭，随手做几道简单的家常菜，或把那些他们喜欢的餐厅美食“搬”回家，从采买，到准备，到烹饪，到共享，再到洗碗的整个过程，真的是对吃饭这件事儿的升级版享受。

有一天，爹妈请朋友来家吃饭，吃过饭他们在客厅聊天儿，我在厨房洗碗，隐约听到我爹跟那个叔叔说：“嗯，我闺女什么都会做。”“哈，你闺女会做水煮鱼么？”“当然了，我闺女什么都会……”

突然间，我就看不见手里的洗碗布了……

按理说，就这本书，我应该在前言里说点儿什么，但现在啥也说不出，不说没法收尾啊？那就随便说一句吧：努力做你家的“厨房魔法师”吧，给你深爱的家人一个叉着腰跟别人“吹牛”的机会，哈哈。



文怡



李东



王森



李红莲

目录



壹

- 【7】大拌菜
- 【8】蓝莓山药
- 【10】泡椒凤爪
- 【12】口水鸡
- 【14】凉拌爽口芹菜
- 【15】话梅手剥笋
- 【16】凉拌黑木耳
- 【18】芥末堆儿

- 【34】家常炖腔骨
- 【36】农家小炒肉
- 【38】毛血旺
- 【40】水煮牛肉
- 【42】香蒜牛肉粒
- 【44】涮羊肉火锅调料
- 【46】麻辣火锅
- 【48】麻辣香锅
- 【50】麻辣烫

贰

- 【21】纸包鸡翅
- 【22】奥尔良烤翅
- 【24】辣子鸡
- 【26】孜然辣烤鸡翅
- 【28】香辣鸭脖

- 【52】避风塘虾
- 【54】豆豉烤鱼
- 【56】剁椒鱼头
- 【58】酸菜鱼
- 【60】酸汤鱼
- 【62】香辣水煮鱼
- 【64】咸鱼烧茄子
- 【66】香辣蟹
- 【68】鱼头泡饼
- 【70】泡椒牛蛙

肆

叁

- 【31】老北京的爆肚
- 【32】炖羊蝎子

柒



伍

- 【73】香辣土豆丝
- 【74】炆炒圆白菜
- 【76】蒜蓉豌豆尖
- 【78】西芹炒百合
- 【80】干锅茶树菇

陆

- 【83】香菇滑鸡煲仔饭
- 【84】过桥米线
- 【86】牛肉拉面
- 【88】肉丝炒乌冬面
- 【90】酸辣荞麦面
- 【92】海南鸡饭
- 【94】鸡肉饭
- 【96】石锅拌饭
- 【98】春饼
- 【100】鸡蛋灌饼
- 【102】鸡丝春卷
- 【104】老北京鸡肉卷
- 【106】香酥手抓饼
- 【108】墨西哥鸡肉卷

- 【111】炸薯条
- 【112】紫菜三文鱼寿司卷
- 【114】彩色汤圆
- 【116】蚝仔烙
- 【118】锅贴
- 【120】水煎包
- 【122】鲜肉烧卖
- 【124】大酱汤
- 【126】香浓玉米汁
- 【127】香甜水果捞
- 【128】杨枝甘露

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。

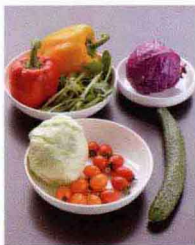
*书里烹调用油是一般家庭常用的植物油、色拉油等，原料、调料中不再列出。



壹



大拌菜



原料

黄瓜 1/2根
黄椒 1/2个
红椒 1/2个
圆生菜 1/2个
紫甘蓝 1/2个
圣女果 10个
鸡毛菜 20克

调料

香醋 20毫升
生抽 1茶匙
糖 1/2汤匙
香油 1/2茶匙
盐 1/3茶匙

做法

- 1、将所有蔬菜清洗干净，黄椒、红椒去蒂去籽，去里面的白色筋膜，平放在案板上，切成5毫米厚的圈（图1）。圆生菜、紫甘蓝撕成一口大小的片（图2）。圣女果去蒂，对半切开。黄瓜切成4厘米长的滚刀块儿，鸡毛菜去老根备用。
- 2、将准备好的所有蔬菜放入一个大的容器中，倒入香醋、生抽、糖、盐、香油拌匀即可（图3）。

- ： **超级啰嗦**
- **由于是直接食用的凉拌菜，所以蔬菜一定要清洗干净，或者提前放入盐水中浸泡10多分钟，再冲洗干净。
 - **生菜、甘蓝这类可以用手撕的蔬菜尽量手撕，这样做的口感要比用刀切的好。
 - **鸡毛菜如果不容易买到，可以换成其他自己喜欢的绿叶菜。
 - **建议使用香醋，其他醋的味道都是单纯酸，而香醋的味道比较适合做凉拌菜。
 - **如果觉得拌菜的味道过于寡淡，可以放入蒜泥。如果希望味道更香浓，还可以烧些热油浇在菜上。





超级啰嗦

***山药肉上有一层白色透明的黏液，如果沾到皮肤上会非常痒。因此，在削山药和洗山药时，一定记得带上厨房用胶皮手套。山药蒸熟之后，就不用担心啦。

***山药的品种各地会有不同，在购买时，记得问下超市的工作人员或者菜市场的商贩，哪种是口感绵软的山药。有一种山药的口感是脆脆的，不太适合做这道菜。

***蓝莓果酱加水稀释，并加入冰糖熬制之后，味道会更好。不太建议直接用蓝莓果酱淋在上面，颜色太暗，而且过于黏稠，会形成黑黑的一堆，不太好看。

***如果希望口味丰富些，建议大家，除了山药之外，还可以增加些芋头，将山药和芋头同蒸，蒸好后一起压成泥，用来做这道菜味道更好。

蓝莓山药

做法

- 1、将山药冲去外层的土，带上厨房用胶皮手套，用刮刀刮去山药的外皮（图1），洗净。
- 2、蒸锅中倒入水，大火煮开后，放入切成段的山药（图2），大火蒸20分钟，直到山药变软。
- 3、小锅中倒入清水，加入蓝莓果酱和冰糖（图3），大火煮开后转成小火继续熬制（图4），直到蓝莓糖水变得黏稠，倒出冷却（图5）。
- 4、山药蒸好后，用筷子戳一下，如果中间没有硬心，能轻松穿透即可拿出，稍微冷却一下。
- 5、趁着山药温热的时候，将其放在案板上，先用刀按压碎（图6），再放入碗中用勺子压成更细腻的泥状，不要有结块。
- 6、在山药泥中加入盐和淡奶油充分搅匀（图7）。将裱花袋装上裱花嘴，倒入山药泥（图8），然后挤入杯中。
- 7、最后淋上蓝莓酱即可。

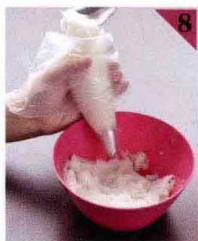
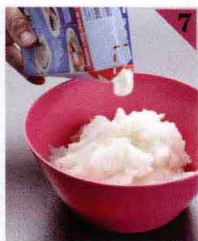
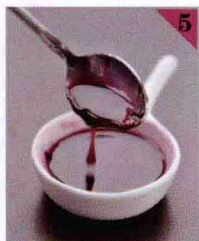


原料

山药1根
蓝莓果酱100克
清水100毫升

调料

冰糖50克
淡奶油100毫升
盐1/4茶匙



**买回来的鸡爪最好能把整个趾甲都剪掉，而不是只剪尖尖的趾甲盖儿。

**选择鸡爪时，瘦的香，胖的嫩，根据自己的口味挑选吧。另外，剁鸡爪时，下刀力度要大，否则一次斩不断，碎骨会存留在鸡爪上。吃的时候有小碎骨，比较麻烦。

**放野山椒时，要连汤汁一起倒入，因为汤汁里也有浓郁的酸辣味，不要浪费。

**煮鸡爪的时间不要太久，时间久了，表皮容易破裂，外形就不漂亮了。另外，鸡爪煮好后，要马上放入冰水中。热胀冷缩后的鸡爪，嚼起来有劲道。

**一定要选用白醋，其他的醋都是有颜色的，并且，味道也不如白醋酸。



泡椒凤爪

做法

- 1、鸡爪洗净后，用剪刀剪去趾甲，并剁成两截（图1、图2）。
- 2、芹菜洗净后，切成3厘米长的段。洋葱、胡萝卜去皮，洗净后切成约4厘米长的滚刀块备用。
- 3、烧一锅水，水开后倒入鸡爪，再次开锅后，撇去浮沫，用笊篱捞出鸡爪，备用（图3）。
- 4、重新烧一锅开水，放入焯过水的鸡爪、大葱、姜、香叶（图4、图5），中小火煮20分钟。煮好后，倒入冰水中冰凉（图6）。
- 5、另取一锅，倒入凉水，放入芹菜段、洋葱、胡萝卜块、野山椒及汤汁、白醋、盐、糖煮开（图7），继续中火煮3分钟成料汁，晾凉备用。
- 6、将做法4中的鸡爪捞出（大葱、姜、香叶扔掉），放入冷却后的料汁中（图8），浸泡一夜，第二天就可以吃啦。



原料

鸡爪500克
野山椒130克（绿色的）
芹菜2根
洋葱半个
胡萝卜1根

调料

大葱2段
姜3片
香叶1片
白醋1汤匙
盐2茶匙
糖3茶匙

