

筱慧妈妈 + 筱慧 著

妈妈晚餐秀

不辜负 每天的晚餐
一家人的亲密时光



升级版

妈妈晚餐秀

筱慧妈妈、筱慧 著



南方日报出版社
NANFANG DAILY PRESS

中国·广州

图书在版编目(CIP)数据

妈妈晚餐秀：升级版/筱慧妈妈，筱慧著. —广州：南方日报出版社，2018.2
ISBN 978-7-5491-1785-7

I. ①妈… II. ①筱… III. ①食谱—中国 IV. ①TS972.182

中国版本图书馆CIP数据核字（2018）第003310号

© 2018 Guangzhou Anno Domini Media Co., Ltd. 广州公元传播有限公司
All rights reserved 所有权利保留

妈妈晚餐秀：升级版

MAMA WANCAN XIU: SHENGJI BAN

作 者：筱慧妈妈 筱慧

责任编辑：阮清钰

特约编辑：雷晓琪

装帧设计：罗庆丽

技术编辑：郑占晓

出版发行：南方日报出版社（地址：广州市广州大道中289号）

经 销：全国新华书店

制 作：◆ 广州公元传播有限公司

印 刷：深圳市汇亿丰印刷科技有限公司

规 格：760mm×1020mm 1/16 15印张

版 次：2018年2月第1版第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5491-1785-7

定 价：46.80元

如发现印装质量问题，请致电020-38865309联系调换。

某天，在一个活动中遇到筱慧。她貌似发牢骚地撇嘴说：“哼，现在我们家，饭菜上桌了都不让动筷子，要等妈妈先拍照！”话虽如此，脸上却分明透着一丝得意。

那段时间，筱慧妈妈正在“家长100论坛”连载她的帖子：《筱慧妈妈晚餐秀》。每天更新，图文并茂。不仅有制作好的菜肴图片，制作过程中的每一个关键环节，都有图文详解，甚至连一些调料在哪家超市能买到，也有详细介绍。

论坛上的妈妈们把这个连载视为美食“神帖”，在膜拜赞叹之余，不少人从此有了美食指南，每天买菜前先上网看看，以便确定当日的晚餐。

筱慧妈妈没有专门学过厨艺，按专业水准来看，有些菜谱也许显得粗糙。而且她并未因为网络上有这么一个众人瞩目的“秀”，刻意改变自家的菜谱，去追求专业角度上的“完美”。作为一个全职太太，她秀出的每一道菜，都是首先做给自己的先生和女儿吃的。也恰恰因为如此，她的晚餐和普通人家离得更近，更容易借鉴，更适合大众的口味。和传统家庭主妇相比，尤为难得的是除了家常的中式菜肴，她的烘焙技术也相当了得。各式西餐、蛋糕、点心，常常被她端上餐桌，出现在她镜头之下。

筱慧妈妈生长于浙江，大学毕业后先后在杭州、上海工作，再后来成为相夫教女的全职太太，随夫先后迁徙到北京、武汉，现在又搬至上海。正是在武汉定居的这段时间，筱慧妈妈与武汉的“家长100论坛”结缘，她大展身手，让众多武汉妈妈折服。

在“家长100论坛”的许多会员眼中，筱慧妈妈属于“全能型主妇”，不仅菜做得好，她的旅游帖、摄影帖、理财帖，也有不少堪称经典。

当然，在这些爱好里面，最让她上心的还是烹饪。作为曾经的职场白领，如今的全职太太，她在一次记者采访中说：“以干事业的敬业精神来经营家，做家庭的CEO，也是件很享受的事情。”

孟郊诗云：“慈母手中线，游子身上衣。临行密密缝，意恐迟迟归。”筱慧妈妈“秀”出的一粥一饭、一菜一羹，何尝不是饱含着对家人的爱意？所以，筱慧的得意，那是必须的。当她长大之后，回忆起妈妈的晚餐，心中该会有怎样甜蜜的感觉？

“晚餐秀”即将编辑出版，值得每个爱家的主妇收藏。我也借写这个前言的机会，在武汉祝福筱慧妈妈阖家幸福。

“家长100论坛”管理员

山顶洞人



本书献给我的家人



Using your
unique attitude



目录

Menu 1

黑椒牛柳 02
烟熏三文鱼 04
XO 酱炒芦笋 04
腌笃鲜 04

Menu 2

潮州冻膏蟹 07
鱼子土豆泥 09
虾肉酿豇豆 10
冬阴功汤 11

Menu 3

烤小羊腿 13
地三鲜 14
葱油拌茼蒿笋丝 15
上汤芦笋 15

Menu 4

糖醋排骨 17
虾皮萝卜丝 18
清炒小油菜 18
菌菇豆腐番茄蛋汤 19

Menu 5

酱烤肋排 21
冰镇苦瓜 23
雪菜豇豆 23
南瓜绿豆甜汤 23

Menu 6

粽香糯米排骨 26
青椒茭白丝 27
菌菇鸡毛菜 28
南瓜藜麦羹 30

Menu 7

台式卤肉 32
凉拌苜蓿芽 34
青椒炒豇豆 35
桂花芋头甜汤 36

Menu 8

粉蒸排骨 38
剁椒豇豆 39
椒盐藕夹 40
酸萝卜老鸭汤 41

Menu 9

宫保鸡丁 43
榄菜四季豆 45
XO 酱炒四丁 47
雪菜黄鱼面 48

Menu 10

葱姜焗虾 51
空炸臭豆腐 52
上汤木耳菜 53
桂花红豆薏米汤（焖烧锅版）54

Menu 11

香炸猪排 56
盐水白米虾 58
白灼广东菜心 59
银耳紫薯羹 60

Menu 12

蜜汁烤鸡翅 62
裹衣黄瓜 63
腊肠荷兰豆 64
萝卜丝鲫鱼汤 64

Menu 13

三杯鸡 66
剁椒蒸臭豆腐 67
酒香金花菜 68
薏米冬瓜骨头汤 68



Menu 14

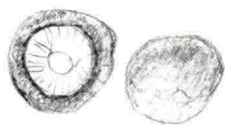
肉桂烤南瓜 71
香菇烩油面筋 71
三杯杏鲍菇 72
娘惹咖喱鸡 74

Menu 15

- 糟香鸭胗干 76
- 呛生菜 77
- 腊肉炒蒜薹 78
- 凉拌豆腐 79

Menu 16

- 香烤鸡腿排 81
- 蚝油玻璃球生菜 82
- 姜汁芥蓝 83
- 丝瓜虾皮汤 84



Menu 17

- 白斩鸡 87
- 草菇蚝油烩臭干 88
- 清炒韭菜 89
- 文蛤炖蛋 89

Menu 18

- 啤酒鸭 92
- 草莓酱山药塔 93
- 木耳西芹 94
- 油面筋炒小白菜 95

Menu 19

- 沙嗲鸡肉串 97
- 毛豆烩丝瓜 98
- 葱油南湖菱 98
- 蛤蜊冬瓜汤 99



Menu 20

- 糖醋带鱼 101
- 培根紫甘蓝 103
- 丝瓜番茄蛋汤 103
- 干煸四季豆 104

Menu 21

- 糟香烤鸡翅 106
- 蚝油草菇鸡毛菜 107
- 什锦米线 109
- 绿豆百合汤（焖烧锅版）110

Menu 22

- 黑椒汁鸡腿排 112
- 韭菜炒春笋 113
- 罗非鱼蒸蛋 114
- 素烧鹅 115

Menu 23

- 清蒸鲈鱼 118
- 什锦蚝油炒素 119
- 热拌菠菜 119
- 菌菇粉丝牛肉丸子汤 120

Menu 24

- 彩椒三文鱼粒 123
- 剁椒西葫芦 123
- 茄条茶树菇 124
- 芥菜肉丸子汤 125

Menu 25

- 香煎银鳕鱼 127
- 冰镇芥蓝 128
- 拌紫背天葵 128
- 菌菇海参汤 129

Menu 26

- 锡纸焗鱼柳 131
- 鸡汁白菜 132
- 多宝酱丁 133
- 丝瓜烩油条 134

Menu 27

- 雪菜蒸黄鱼 136
- 糟香毛豆荚 137
- 虾仁烩丝瓜 137
- 浓汤瘪子团 138

Menu 28

- 干煎鲳鳊鱼 141
- 酸辣藕丁 142
- 油焖茄子 143
- 丝瓜蛤蜊汤 144

Menu 29

- 芥汁鲈鱼片 146
- 咸蛋黄焗南瓜 148
- 菊花菜蛋汤 149
- 南风肉蚕豆焖饭 150

Menu 30

- 美极大虾 152
- 茭白炒鸡蛋 153
- 青笋烩山药 153

Menu 31

无水焗鲷鱼 155
腐乳空心菜 156
雪菜炒苦瓜 157
茄汁杂蔬牛尾汤 159

Menu 32

糟溜青鱼片 161
杭白菜油面筋 162
豉油蒸秋葵 163
竹蛰豆腐汤 164

Menu 33

椒盐虾 166
鱼香茄子 167
清炒蚕豆 167
杂菜牛腱汤 168

Menu 34

黄油煎大虾 170
白灼莴麦菜 171
干煸杏鲍菇 171
豌豆苗鱼片汤 172

Menu 35

甜虾毛豆银鳕鱼 175
凉拌海蜇头 176
薄百叶拌鸡毛菜 176
蛤蜊芥菜汤 177

Menu 36

甜豆炒虾仁 179
扁尖炒豇豆 180
黄瓜拌金针菇 181
海带排骨汤 182

Menu 37

油爆河虾 184
糯米塞藕 185
毛豆捏捏菜 186
冬瓜扁尖排骨汤 187

Menu 38

红酒牛排饭 189

Menu 39

肉酱意粉 193
奶酪焗意面 194

Menu 40

牛肉粒炒饭 196

Menu 41

油焖青椒 198
韭菜木耳炒鸡蛋 199
咸肉冬瓜夹 199
山药红枣甜汤 200

Menu 42

菌菇炒鸡柳 202
花椒油鸡毛菜 203
孜然土豆片 203
皮蛋拌黄瓜 204

Menu 43

油焖茭白 207
凉拌茄子 207
蒜味苋菜 207
菌菇母鸡汤 207

Menu 44

金银蒜蒸鲍鱼 209
五香素鸡 210
凉拌樱桃萝卜 211
莲藕黑鱼汤 212

Menu 45

南风肉蒸娃娃菜 215
香菜黑木耳 215
上汤马兰头 215
菌菇豆腐鱼头汤 216



Menu 46

油面筋塞肉 219
酸辣西葫芦 219
香菇炒青菜 220
笋尖咸肉冬瓜汤 220

Menu 47

五花肉金针菇卷 222
文武笋 223
香椿头炒蛋 223
肉丝豆腐荠菜汤 224

Menu 48

笋干菜烧肉 226
肉百叶蒸娃娃菜 227
蒜蓉菠菜 229
水果米酒蛋羹 230



Menu 1

黑椒牛柳

烟熏三文鱼 / XO 酱炒芦笋 / 腌笃鲜

周末经常有朋友来家里聚会，如果来的客人不多，老公总是招呼朋友在家吃，我自然就是那个主厨了。

做主厨，先要问清楚客人是哪里人，因人而异做一些迎合客人口味的菜，比如给广东来的朋友煲一锅靓汤；如果来的是北方朋友，那么糖醋排骨之类的最好别考虑。我还有个诀窍，把主菜做得有腔有调那是必须的，得做一两个有特色的菜，不仅让大家看见了有食欲，还会给客人留下深刻印象。其他的家常菜，换个精美的餐盘放它们就OK啦，这是我总结出来的餐桌上的2：8效应。如此这般，即便某个配菜没做好，也通常会被忽略掉。

这个周末有两位苏州朋友来做客，我准备了这样的菜单：

凉菜：烟熏三文鱼、香干马兰头、香菜拌茄子。

热菜：蜜汁烤叉烧、黑椒牛柳、XO 酱炒芦笋、花椒油鸡毛菜。

汤：腌笃鲜。

黑 椒 牛 柳

主菜



黑椒牛柳

牛里脊肉 约500克
青椒 1个
洋葱 1个

红酒
蚝油
黑胡椒碎
食用油
盐
水淀粉

Tips

首先，选材很重要，一定要买里脊肉，千万别指望用牛的其他部位能做成功这个菜。

其次是火候，炒牛柳的油温要略微高些（不能像炒猪肉丝那样热锅冷油），肉下锅后迅速翻炒至牛柳变暗色就可以起锅了。如果盛出来的牛柳还在往外渗血水，说明油温低了。如果牛肉没有腌透，酱汁没有被裹在牛柳中，炒出来的牛肉就会老，这是我做了N盘之后的经验啊。



- 1 将牛里脊洗干净，沥干水分，顺着肉的纹理切成1厘米厚的片或条。在切好的牛肉中调入1汤匙蚝油，2汤匙的红酒（喜欢红酒的可以多放一些，这样牛柳会更鲜嫩），1汤匙水淀粉，搅拌均匀，放冰箱冷藏1—2小时。



- 2 中火烧油，七成热时将牛里脊放入迅速翻炒断生，然后盛出沥干油，待用。



- 3 锅中留底油，调入黑胡椒碎、蚝油，炒香后放入洋葱、青椒翻炒。



- 4 最后放入牛里脊，撒适量盐，快速翻炒后出锅。

烟熏三文鱼

烟熏三文鱼 1袋

火龙果 1个

- 1 将冷冻的烟熏三文鱼自然解冻；利用等待解冻的时间，将火龙果对半切开，用水果挖球器将火龙果肉挖出，码放在餐盘中。
- 2 用筷子将解冻后的三文鱼一片片地卷成三文鱼卷，码放在火龙果旁。
- 3 家里如有鲜花，可取一朵放在盘中装饰。

XO酱炒芦笋

芦笋 250克

食用油

XO酱 1汤匙

- 1 芦笋洗净去除根部的老皮，切段。
- 2 将芦笋放入沸水中焯烫约1分钟，断生即捞出。
- 3 热锅中放一点点油，下芦笋迅速翻炒，调入XO酱，炒匀就可以出锅了。
- 4 最后在成品菜上再放一点XO酱做装饰就可以上桌啦。

Tips

为了更好地保留芦笋的营养，建议不飞水，直接炒，时间会略长一点儿——也就2分钟吧，这样做出来的菜卖相稍差一点儿，但不影响口感。

腌笃鲜

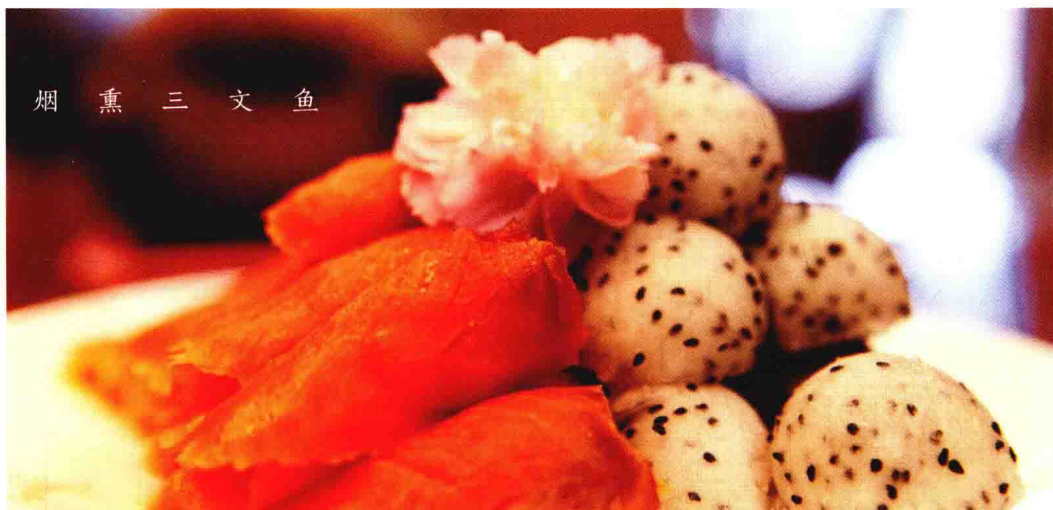
春笋 5—6支

腌肉（火腿，南风肉或咸肉）100克

排骨 500克

- 1 将斩好的排骨冷水入锅，开大火煮沸，逼出排骨中的血水后，捞出冲洗干净，备用。
- 2 南风肉切块备用。
- 3 春笋去外壳，斩去较老的根部，切成滚刀块。
- 4 将排骨、南风肉、春笋一起放进锅中，用大火煮约20分钟，然后小火慢炖，约1小时即可（不用放盐，南风肉和咸肉都够咸）。

烟熏三文鱼



XO酱炒芦笋



腌笃鲜





Menu 2

潮州冻膏蟹

鱼子土豆泥 / 虾肉酿豇豆 / 冬阴功汤

老公今天体检回来，说是超重了，以前吃得太多，要求减肥。我还以为他会辟谷啥的，谁晓得他只“辟红肉”，要求我以后多给他做鱼虾之类的荤菜，说红肉里脂肪多，鱼虾蛋白质多，吃点没事。听起来还蛮有道理，但是这下可苦了我了，本来设计每天的菜单就很费脑筋，进了超市就犯晕，现在又少了几个选择，这下又该多死伤多少脑细胞啊！估计最后被减肥的应该是我……



潮州冻膏蟹

主菜



潮州冻膏蟹

花蟹 2只

葱
姜
花雕酒
白砂糖

- 1 将花蟹外壳刷洗干净，装入餐盘；葱切段、姜切成片码放在花蟹上，然后调入1汤匙白砂糖，2汤匙花雕酒，码味15分钟。
- 2 上蒸笼，从开始出水汽后算起，蒸20分钟熄火。
- 3 将葱姜拣出，花蟹放入可密封的容器中，盖上盖子，等稍凉后放入冰箱冷冻室，急冻约4小时。
- 4 4小时后将花蟹取出（这时盒子中的汤汁刚刚开始结成冻），将花蟹的肚脐、呼吸器等杂物去掉。
- 5 然后将蟹斩成若干块，码放在餐盘中，可以再调点醋汁蘸着吃，或者就这样直接吃，也很甜美。