

味道：名厨世家的日常美食

李胤萱 · 著



作者序

这本书很好吃，还不难做

小时候，经常听家里人提起给国家领导人做后厨掌勺的爷爷。那时候因为原料有限，爷爷练就了一手把很简单的食材做得好吃的本事，有一次居然用树叶做了一道仿真红烧肉，那味道父亲至今都忘不了。如果要有“私家秘制”的评选，老爷子的拿手菜应该都能上榜吧。父亲继承了爷爷的手艺，能把最常见的家常菜做得总有那么点儿不一样。所谓“治大国，若烹小鲜”，这小鲜之味，才是最奇妙的滋味。

而我，幸运地继承了“烹小鲜”的基因，喜欢把家常的小菜儿琢磨出些锦上添花的好味儿。所以，这本书的写作初衷，是想把那些大部分人能学会又有点儿不同的小味道写进来。

比如书里有道“虾皮拌面”，只花3分钟就能做好拌面卤。最常见的调味料，却能吃出海鲜面的味道。就是这样一款家常小面，先生每次都可以吃光两大碗。

“熏鱼”似乎是只有在饭店才能吃到的大菜，但其实在家也可以任性地熏出你想熏出的味道。写这本书的时候，正值秋季，所以我在楼下花园揪了一把松针，熏了一份带着松针味儿的鱼。要是初夏的话，我大概会熏一盘茉莉花味儿的吧。

美食不仅仅可以用来果腹，更保留了一份家的温暖。用心烹煮美食，即便朴素，也可以美味。下厨人的一份小心思，在味蕾中都是大体验，让人温暖、念念不忘。



Part 1 早餐真的太重要了

土豆泥沙拉	003
自制杂粮煎饼	005
老北京芝麻酱糖饼	007
蔬菜鸡蛋饼	011
黄金蛋炒饭	013
口袋饼	015
蜜汁馒头片	017
白菜香饼	021
孜然炒馒头	023
炒 饼	025

Part 2 简食教室：懒人美味汤羹和面条

炒方便面	031
葱油拌面	033
韩式拉面	035
樱桃番茄意大利面	039

虾皮拌面	041
炸酱面	043
豆泡汤	045
杏仁露	049
ABC 营养汤	051
菠菜银鱼汤	053
冬瓜丸子汤	057

Part 3 小食下酒，能饮一杯无

香脆小银鱼	061
五香芥菜丝	063
卤 蛋	067
肉末榨菜	069
酒鬼花生	071
泰式炒肉碎	075
烤豆皮	077
韩式炒年糕	079

Part 4 美好如素，清欢有味

香辣鱼豆腐	085
尖椒土豆丝	087
姜汁豇豆	091
黄油杏鲍菇	093

虎皮尖椒	095
冬瓜汤饭	099
京味儿豆腐脑	101
蒜蓉粉丝蒸白菜	103
干煸豇豆	107
酱茄子	109
糖醋藕片	111

Part 5 幸福就是大口吃肉

酱爆鸡丁	117
红烧肉	119
烧带鱼	121
减脂鸡胸沙拉	125
咖喱鱼丸	127
熏 鱼	129
糖醋小排	133
酱牛肉	135
炸酱北豆腐	137
酸菜白肉	141
麻辣香锅	143
清炒虾仁	145
油焖大虾	149

Part 1

早餐真的太重要了

一日之计在于晨。
早晨醒来的瞬间，
沉睡一晚的食欲也同时被唤醒了。
这时来一顿足以饱腹的早餐，
很有必要！





土豆泥沙拉

洋芋粑粑。洋芋学名马铃薯，山西、内蒙古叫山药蛋，东北、河北叫土豆，上海叫洋山芋，云南叫洋芋。洋芋煮烂，捣碎，入花椒盐、葱花，于铁勺中按扁，放在油锅里炸片时，勺底洋芋激脆，粑粑即漂起，捞出，即可拈吃。这是小学生爱吃的零食，我这个大学生也爱吃。

——节选自汪曾祺《点心和小吃》

无论是洋芋粑粑，还是土豆泥，其精髓都在于酥软香糯的口感。土豆的高淀粉含量造就了其酥糯的口感和简单的味道，这些特点足以奠定土豆在一系列早餐食材中的地位。这道土豆泥沙拉融合了土豆香糯的口感和黄瓜的清新之味，两者相得益彰，给你一个元气满满的早晨。

——Monica



材料

土豆500克，黄瓜1根，沙拉酱、葡萄干各适量，盐3克，白糖6克。



制作过程

1. 土豆洗净后去皮，切成小块，上锅隔水蒸15~20分钟。
2. 黄瓜洗净，用礞板擦成薄片，加入盐和白糖杀水备用。
3. 蒸软的土豆碾碎成泥，稍凉片刻；杀好水的黄瓜片清洗几遍，沥干水分后放入土豆泥中，搅拌均匀。
4. 根据个人喜好放入适量沙拉酱搅拌均匀，然后捏成若干个小圆团子，放上葡萄干进行装饰，摆入盘中。



自制杂粮煎饼

五代杨凝式是由唐代的颜柳欧褚到宋四家苏黄米蔡之间的一个过渡人物。我很喜欢他的字，尤其是《韭花帖》。不但字写得好，文章也极有风致。文不长，录如下：

昼寝乍兴，朝饥正甚，忽蒙简翰，猥赐盘飧。当一叶报秋之初，乃韭花逞味之始。助其肥羜（zhù，音柱）实谓珍羞。充腹之余，铭肌载切，谨修状陈谢，伏维鉴察，谨状。

使我兴奋的是：

一、韭花见于法帖，此为第一次，也许是唯一的一次。此帖即以“韭花”名，且文字完整，全篇可读，读之如今人语，至为亲切。我读书少，觉韭花见之于“文学作品”，这也是头一回。韭菜花这样的虽说极平常，但极有味的东西，是应该出现在文学作品里的。

二、杨凝式是梁、唐、晋、汉、周五朝元老，官至太子太保，是个“高干”，但是收到朋友赠送的一点韭菜花，却是那样的感激，正儿八经地写了一封信（杨凝式多作草书，黄山谷说：“谁知洛阳杨风子，下笔便到乌丝阑。”《韭花帖》却是行楷），这使我们想到这位太保在口味上和老百姓的离脱不大。波时亲友之间的馈赠，也不过是韭菜花这样的东西。今天，恐怕是不行的了。

三、这韭菜花不知道是怎样做成的，是清炒的，还是腌制的？但是看起来是配着羊肉一起吃的。“助其肥羜”，“羜”是出生五个月的小羊，杨凝式所吃的未必真是五个月的羊羔子，只是因为《诗·小雅·伐木》有“既有肥羜”的成句，就借

用了吧。但是以韭菜花与羊肉同食，却是可以肯定的。北京现在吃涮羊肉，缺不了韭菜花。杨疑式是陕西人，以韭菜花蘸羊肉吃，始于中国西北诸省。

——节选自汪曾祺《韭菜花》

韭菜花作为韭菜的花茎，在保留其“味重”特点的同时，还具有生津开胃、增强食欲、促进消化等功效。用韭菜花制作杂粮煎饼，保留了煎饼的葱香，又多了份味觉的刺激，而这份刺激并不让人觉得不适，反而会带来极佳的味觉体验。

——Monica



材料

普通面粉100克，玉米面50克，鸡蛋2个，韭菜花、香菜末、辣椒酱、腐乳汁、芝麻、食用油各适量。



制作过程

1. 普通面粉、玉米面混合，加入360毫升清水，搅匀成面糊。
2. 不粘平底锅涂一层薄薄的底油。
3. 冷锅冷油，加入一大勺调好的面糊，用铲子或勺子背面摊开铺匀。
4. 中小火，待面糊稍微变色，打入一个鸡蛋，同样用勺背铺开。
5. 趁鸡蛋液尚未凝固，撒上韭菜花和香菜末，待饼边缘稍稍翘起，借助铲子翻面。
6. 转小火，在面饼上刷上辣椒酱和腐乳汁，撒一些芝麻，将面饼卷起，从中间切断，一分为二即可。

老北京芝麻酱糖饼

说起烙饼，花样也不少，以用具说分支炉烙、铛烙两种。



支炉是北平一种特产，出在京西斋堂。北平人熬粥用砂锅，煎药用薄砂吊儿，烙饼用支炉，都是小贩在斋堂夏到北平来卖的。支炉像一只圆锅，圆径大约一尺三四，翻过来正好扣在煤球炉子上，上面全是窟窿眼儿，火苗子就刚刚蹿进

洞眼儿，所以烙出来的饼有一个一个小焦点。这种饼香脆松焦，因为用油极少，爽而不腻。

北方人虽然爱吃支炉烙饼，可是南方朋友多半嫌它干硬滞喉。此外家常饼、薄饼、葱油饼、一窝丝发面饼，在台湾，现在只要是北方饭馆，大概都会做，而且做得都不错。

另外还有两种饼叫葱花饼、芝麻酱糖饼，在大陆差不多的人家都会做，可是总也比不上蒸锅铺烙得好吃。蒸锅铺又叫切面铺，除了卖各种粗细宽窄面条之外，同时卖花卷、大小馒头。这种铺子早年以卖蒸食为主，北平住家办丧事放焰口，和尚用的护食也由蒸锅铺承应，所以又叫蒸锅铺，后来加上卖切面，才叫切面铺。他们烙的葱花饼跟现在饭馆烙的葱油饼的不同之处，是松而不焦，润而不腻，有菜吃也好，没菜吃也妙。另一种芝麻酱糖饼松美柔酥，蜜渍香甜，我想凡是现在台湾北平老乡回想蒸锅铺葱花饼、芝麻酱糖饼是什么滋味，大概都不禁有点莼菜鲈鱼之思吧！

——节选自唐鲁孙《北平人的三大主食》

烙饼的种类花样繁多，味道口感也不尽相同。有人独爱香脆酥松的煎饼，也有人偏爱香滑润口的葱油饼。而这款老北京芝麻酱糖饼既有煎饼的酥松柔美，又有葱油饼的香甜润口。对我而言，老北京芝麻酱糖饼不仅仅是一份简单的美食，更多是童年的美好记忆和日思夜想的熟悉味道。

——Monica





材料

面粉550克，红糖50克，芝麻酱50克，食用油适量，芝麻油15毫升。



制作过程

1. 取500克面粉，分多次加入35℃的温水，边加水边搅拌，制成面团。
2. 和好的面团放入盆中，表面抹上一层食用油，免得变干起鳞，放置一旁醒发20分钟，至面团表面光滑。
3. 剩余的面粉与红糖、芝麻酱、芝麻油混合，加入食用油拌匀，制成馅料；取出面团，分割成若干个小面团，将小面团擀开，放入馅料，抹匀。
4. 从面团的边缘一点点卷起封口，卷好后用擀面杖擀成圆饼状，放入饼铛中。在锅的底部刷油，上层暂不刷油，双面翻转，烙熟即可。



厨房笔记

馅料用油拌开，而不用水，或者直接放入饼中，一是为了避免红糖结块，化不开，影响口感，二是为了饼能够很好地起酥起层。



蔬菜鸡蛋饼

如果做家常饼，手续最简单。家常饼是薄薄的，里面的层次也不需太多，表面上更不需刷油，烙出来白磁糊裂的，只要相当软和就成。

在北平懒婆娘自己不动手，可以到胡同口外蒸锅铺油盐店之类的地方去定制，论斤卖。一斤面大概可以烙不大不小的四张。北方人贫苦，如果有两张家常饼，配上一盘摊鸡蛋（鸡蛋要摊成直径和饼一样大的两片），把蛋放在饼上，卷起来，竖立之，双手扶着，张开大嘴，左一口、右一口，中间再一口，那简直是无与伦比的一顿丰盛大餐。

——节选自梁实秋《烙饼》

如果家里有个不爱吃菜的娃，这个鸡蛋饼便是一个不错的选择。可以把蔬菜剁碎加入其中，让挑食的宝宝无法挑剔。

——Monica



材料

鸡蛋3个，面粉70克，蔬菜碎300克，盐1克，白胡椒粉少许，食用油适量。



制作过程

1. 鸡蛋打散，加入盐和少许白胡椒粉拌匀。
2. 面粉加入打散的鸡蛋中，搅拌至无颗粒后，将备好的蔬菜碎加入其中拌匀，制成面糊。
3. 平底锅内放入底油抹匀，将面糊舀入平底锅中，小火加热至四周凝固，这个时候蛋面底部基本定形。
4. 蛋饼翻面后，小火继续加热1分钟即可。