

NINGBO JIACHANGCAI

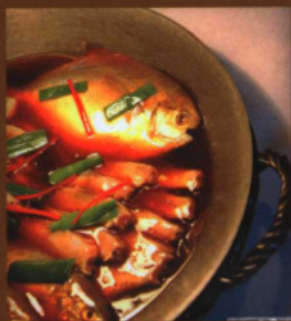
宁波家常菜

—— 徐秉潮 著 ——



宁波出版社

Ningbo Publishing House



责任编辑 王伯城 封面设计 吉祥文化

ISBN 978-7-80743-073-5



9 787807 430735 >

定价：18.00 元

宁波家常菜

徐秉潮 著



宁波出版社

Ningbo Publishing House

图书在版编目(CIP)数据

宁波家常菜/徐秉潮著.—宁波:宁波出版社,2007.3

ISBN 978-7-80743-073-5

I.宁... II.徐... III.菜谱—宁波市 IV.TS972.182.
553

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 036485 号

宁波家常菜

著 者 徐秉潮

出版发行 宁波出版社

(地址:宁波市苍水街 79 号 邮编 315000)

责任编辑 王伯城

封面设计 吉祥文化

印 刷 宁波市大港印务有限公司

开 本 880×1230 毫米 1/32

印 张 4.5

字 数 109 千

版 次 2007 年 4 月第 1 版 2007 年 4 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-80743-073-5

定 价 18.00 元

宁波家常菜

NINGBO JIACHANGCAI



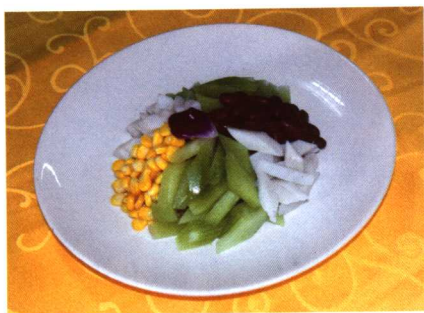
宁波家常菜

NINGBO JIACHANGCAI



宁波家常菜

NINGBO JIACHANGCAI



宁波家常菜

NINGBO JIACHANGCAI



前 言

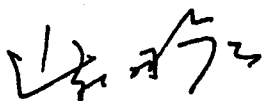
《宁波家常菜》作为一册推介宁波地方菜厨艺的实用菜谱,摒弃了专业化烹调的烦琐复杂,秉承了简便易学、适宜家庭的优点,充分体现了“家常”特征。

对于专业烹饪,我是一个门外汉。在我印象中,大凡菜谱一类的书籍,其作用仅仅是辅助读者制作一些精美可口的菜肴,给大家的餐桌增添一些亮色,绝大多数实用书籍的作用也就仅此而已。但《宁波家常菜》一书有其独特之处,这一“独特”是作者徐秉潮坎坷的人生、严酷的现实所赋予的,曾是一名乡村农家饭店厨师的徐秉潮,因10年前的一次意外事故,彻底改变了人生轨迹,自此,2平方的床榻成了他的终身依靠,十几平方的陋室成了他的全部空间。在熬过绝望、失落和压抑之后,徐秉潮终于战胜了自我,他没有再让自己的精神也随之“瘫痪”。自2003年开始,他以半躺的身姿,以勤勉的文笔,凭借10余年厨师生涯的积累,整整用了4年的时间,撰写了《宁波家常菜》一书。如果我们从这一角度来审阅这本书,它就不仅仅是一本普普通通的实用菜谱了,你就会领悟到它浸透着一名重度残障者对悠悠过去的回忆,对严酷现实的抗争和对美好未来的憧憬,它的价值也因此而升

华,成为能给人以启示和激励的精神“食谱”,它的内在价值,是同类书籍所不能替代的。

愿这本书,能丰盛人们的餐桌;愿这本书,能激励读者自强不息;也愿这本书,能鼓励徐秉潮创作出更多、更好的作品。

宁波市残联理事长



2007年3月

目 录

一、青菜类	1
1.青大头	1
2.白菜	2
3.生菜(本地油菜)	2
4.塌棵菜	3
5.胶菜(大白菜)	3
6.包心菜(卷心菜)	4
7.莼苕(软菜)	4
8.春剥老、天菜蔬	5
9.菠菜	5
10.芹菜	6
11.苋菜	7
12.蒿菜	7
13.香菜	8
14.花菜	8
15.雪里蕻咸齑(咸菜)	8
二、野菜类	11
1.荠菜	11
2.马兰	11
3.草子(紫云英)	12

4.椿芽	13
5.瓜子菜	13
6.蔓吉吉	14
7.枸杞头	14
8.蕨萁(蕨萁)	14
三、瓜果类	16
1.冬瓜	16
2.黄瓜(青瓜)	17
3.夜开花	17
4.丝瓜	18
5.南瓜	18
6.番茄(西红柿)	18
7.茄	19
8.灯椒	20
9.苦瓜	20
10.西瓜厚皮	21
四、块茎类	22
1.萝卜(菜)	22
2.胡萝卜	23
3.大头菜	24
4.榨菜	24
5.芥菜	25
6.茭白	25
7.莲藕	25
8.花生	26
9.香胡笋(莴笋)	26
10.芋艿	27

11. 洋芋茼(马铃薯)	28
12. 番薯	29
五、苔藓类	30
1. 苔条(苔菜)	30
2. 紫菜	31
3. 海带	31
4. 石花菜(洋菜)	31
六、干菇类(含食用菌)	33
1. 金针菜	33
2. 黑木耳	33
3. 香菇	33
4. 平菇、蘑菇	34
5. 金针菇	35
七、葱姜类	36
1. 葱	36
2. 韭菜	36
3. 大蒜(头、叶、薹)	37
4. 洋葱头	37
5. 蒜头	38
6. 生姜	38
八、豆类	39
1. 黄豆	39
2. 倭豆(蚕豆)	39
3. 绿豆	40
4. 藕豆	41
5. 梅豆	41
6. 朝鲜豆	41

7.带豆(长豇豆)	41
8.鲜倭豆	41
九、豆制品类	42
1.豆腐	42
2.百页(千层)	44
3.油豆腐	44
4.素鸡	45
5.香干	45
6.豆瓣酱	45
7.腐竹	46
十、笋类	47
1.毛笋	47
2.冬笋	48
3.行鞭笋	48
4.乌笋	49
5.雷笋	49
6.龙丝笋	49
7.蓝笔头	49
8.洛笋	49
十一、猪	51
1.猪头肉	51
2.大肠	52
3.猪肚	52
4.猪舌	53
5.蹄髈	53
6.猪蹄、蹄筋	54
7.猪皮	55

8.猪肝	55
9.猪心	56
10.小肚、小肠	57
11.大、小排骨	57
12.肉骨头	58
13.猪脑	58
14.猪耳、猪尾	59
15.网油、板油	59
16.腿肉	59
17.五花肉	60
18.猪血	60
19.腰子(猪肾)	61
20.猪肺	61
十二、牛	62
1.心、肝、肠、肚、百页、牛油	62
2.牛筋(茎)	62
3.肚排肉	62
4.腿肉	63
十三、羊	65
1.白切羊肉	65
2.红焖羊肉	65
3.羊杂汤	65
4.涮羊肉	65
5.蒜爆羊肉片	65
6.萝卜羊肺汤	65
7.羊肉粥	66
8.怪味羊肉	66

9.美味羊羔	67
十四、鸡	68
1.白斩鸡	68
2.叫化鸡	68
3.清蒸鸡	68
4.盐水鸡	68
5.栗子鸡	68
6.肠血汤	69
7.醉鸡肉	69
8.清汤全鸡	69
9.鸡骨浆	69
10.油炸鸡块	69
11.烩酸辣鸡血	69
12.黄芪炖鸡	70
13.苦瓜鸡片	70
14.人参炖鸡	70
15.山药、枸杞炖乌骨鸡	70
十五、鸭	71
1.鸭汁芋艿汤	71
2.清蒸板鸭	71
3.香酥鸭	71
4.清汤鸭掌	71
5.乳腐鸭块	71
6.葱爆鸭肠	71
7.酥炸鸭片	72
8.咖喱鸭掌	72
9.鸭架冬瓜汤	72

10.清炖全鸭	72
十六、鹅	73
1.炒时件	73
2.白切肫	74
3.盐水肫	74
4.菊花肫	74
5.白斩鹅	74
6.醋熘鹅块	75
7.白氽“爬沙”	75
十七、蛋	76
1.肉丝炒蛋	76
2.跑蛋	76
3.焗蛋	76
4.蛋炒饭	76
5.蛋饺	76
6.蛋糕	77
7.蛋汤	77
8.蛋松	77
9.荷包蛋	77
10.糖煮蛋	78
11.酒冲蛋	78
12.鸡蛋生吃	78
13.茶叶蛋	78
14.咸蛋、皮蛋	78
15.雪塔	78
16.白氽蛋	79
17.蛋包年糕、槐	79

目

录