

好老婆

白艳 著

的周末私房菜

生活中来的美味，一学就会！



 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

好老婆的周末私房菜/白艳著.—北京:中国轻工业出版社,2007.1

ISBN 978-7-5019-5745-3

I. 好… II. 白… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第141066号

责任编辑:翟燕

策划编辑:翟燕 责任终审:劳国强 封面设计:时空意匠

版式设计:时空意匠 责任校对:燕杰 责任监印:胡兵 张可

出版发行:中国轻工业出版社(北京东长安街6号,邮编:100740)

印刷:北京国彩印刷有限公司

经销:各地新华书店

版次:2007年1月第1版第1次印刷

开本:720×1000 1/16 印张:7.5

字数:80千字

书号:ISBN 978-7-5019-5745-3/TS.3336 定价:25.00元

读者服务部邮购热线电话:010-65241695 85111729 传真:85111730

发行电话:010-85119845 65128898 传真:85113293

网址:<http://www.chlip.com.cn>

Email:club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

60506S1X101ZBW



好老婆的周末私房菜

白艳 著

 中国轻工业出版社

新书推荐



每本定价：25.00 元

目录

我在网上，等你的美食！ 6

| 拴住老公的胃 |

凉拌茄子	9
煮毛豆	10
香酥藕丸子	11
摊鸡蛋面饼	12
干煸苦瓜	14
干贝冬瓜	16
麻婆豆腐	17
肝腰合炒	18
爆炒肚条	20
红烧猪蹄	21
尖椒炒牛肉	22
葱爆羊肉	23
口水鸡	24
泉水鸡	26
辣子鸡	27
姜爆鸭子	28
干煎黄花鱼	30
泡椒泥鳅	32
麻辣虾	33
尖椒蒜香虾	34
葱姜炒花蟹	36
西芹炒鲜魷	38
粉丝蒸圆贝	39
香辣花甲	40
烤生蚝	41
罗宋汤	42
荤豆花	44
银丝鲫鱼汤	45

| 宝宝喜爱的菜 |

上汤豆腐	47
香菇油菜	48
菠萝炒白菜	50
萝卜蛋	51
快乐土豆饼	52
干煎老豆腐	54
豉豆炒肉松	56
豌豆焖肉末	57
芹菜炒碎米牛肉	58
京酱肉丝	60
糖醋排骨	62
红烧牛腩	63
可乐鸡翅	64
豉油鸡	66
炸沙尖鱼	67
黄金翡翠虾松	68
蟹味菇肉丸汤	70
酸萝卜水鸭汤	71
红豆双皮奶	72
芒果西米露	73

| 送给长辈的爱 |

红烧茄子	75
红烧冬瓜	76
烩蘑菇	78
如意金砖	79
粉蒸排骨	80



我在网上， 等你的美食！

一顿美味，一些佳肴，在经过味觉传输与大脑记忆后，会让人久久回味。我们每个人每天至少有三四次机会去品味和享受美食，一生有无数次机会，可当人们面对浓妆艳抹的菜肴时，常常会感到无奈，感到无所适从。为什么不想办法改变这些呢？学一手好手艺改善穷人与亲朋好友的饮食质量，不仅家人朋友受益，自己也可以受益一生。做到这件事并不难，买一本好书，然后到厨房去实践……



一本好书首先要有个好作者，我并不认为一个专业的厨师就能写出适合我们的好书。相比专业厨师而言，生活中的我们，更需要家庭厨房里的经验，需要一些让我们读起来轻松，一学就会，一看就懂的家庭实用菜谱。白艳就是这样一个人，我和白艳是在千龙网的通吃岛美食论坛上认识的，她网名叫做盈盈而笑，网友们亲切地称她为盈盈。那时候我做这个论坛的版主，她偶尔发个帖子，谈谈自己的感受，后来尝试着发了一个帖子，立刻引起版主锐利和凤铃及网友们关注，吸引了众多网友跟贴讨论与热情回复。从此，盈盈在论坛上发表作品一发不可收，而且帖子越来越好……

我很喜欢看她的帖子，不仅我喜欢，论坛的很多网友都喜欢。清晰明朗的步骤，流畅的语言，把关键与要点表述得简洁明快，一看就懂，她也因此很快拥有了众多“粉丝”。每当她发一个新帖子，一些网友就跟着去学做，做成了欢天喜地的来论坛道谢，我也跟她学会烧好多菜，基本都是一次成功，很成功！呵呵！学做的那些菜式不仅口感好，而且色香味俱全，常常让人有种成就感。

盈盈是重庆人，但她做的菜风味遍及全国，有酸有甜，有鲜有咸。盈盈的菜，经过她筛选，成为家常菜中的精品。喜欢她的菜最充足的理由：味美色佳，朴实而贴近生活！不像大酒店的菜刻意追求造型，显得做作。如果酒店菜式给人更多视觉享受的话，盈盈的菜则给人更多实实在在的质感。说到这里，我不得不用“天赋”两个词来概括盈盈美食的特点，很多菜只要她吃过，就做得很像模像样，只要看一遍没有任何图片的介绍，就可以一次把菜烧得品相、色泽、口感绝佳，这不能不说是她的天赋使然！最难得的是她写的菜谱简单又能照顾到重点，她会告诉你关键所在，这也是很多网友按她的做法可以一次做成功的原因。

盈盈不仅菜烧得好，而且谈吐机智幽默，网友们常常被她妙语连珠的回帖逗得捧腹，给大家带来更多乐趣。众望所归，盈盈后来做了通吃岛版主，版块的人气也很快上升。盈盈为人热情，有问必答，深得网友喜爱，即使不会做的菜，凭她丰富的烧菜经验，也能给出很好的建议。事实上，她的原创风格也成了通吃岛原创帖子的重要参考，在她的带动下，通吃岛成了千龙最多的原创版块。很多知名大网站同类版块，纷纷转载她的作品，很多都被推为首页重点推荐。不论在百度，还是在google，都很容易搜索到她的帖子。

听过盈盈的歌，见过她的人，吃过她的美食，歌唱得很不错，人长得漂亮，菜更是美味，一个名符其实的美食美女版主。

借此机会，也向千龙网表示感谢，让我们能在网络上相识！

通吃岛版主：热狗321

2006.12.28

部分调料分量提示



5克白砂糖



5克盐



5克淀粉



10克葱



10克姜



15克大蒜



5克花椒



5克干辣椒



15克醋

注：图中小碟直径约8.7厘米，硬币为5分面值，便于读者参照器皿大小。

拴住 老公的胃



凉拌茄子

夏天最常吃也最爱吃的凉拌菜之一就是凉拌茄子。记得小时候我总被蚊子叮，大人就跟我讲多吃茄子皮就不怕蚊子叮了，我咬着牙把茄子皮都扒下来吃了，结果蚊子不买账呀，晕。



材料：长茄子两根（约500克）。

调料：蒜末、姜末各20克，葱花、辣椒油各10克，花椒粉2克，酱油、醋、白糖各适量，香油、盐各少许。

做法：

1. 茄子洗净切成段（图1）。
2. 把切成段的茄子去皮后上锅隔水蒸熟，放凉后撕成小条备用。再把蒜末、姜末、葱花、辣椒油、花椒粉、香油、盐、酱油、醋、白糖调成适合自己口味的汁。
3. 把调好的汁浇在茄条上即可。



跟帖

热狗 21：茄子一定要蒸熟？用水煮怎么解？

葡萄而笑：茄子要蒸熟，蒸熟后更好吃。凉拌茄子要蒸熟，蒸熟后更好吃。

凌汤圆：夏天吃凉拌茄子做下饭又开胃，是凉菜中的一款凉菜，怎么吃都幸福。

煮毛豆

记得小时候表姐领着我们一群孩子到家属区附近的地里偷摘毛豆角，然后再用盐水一煮，一群孩子就坐在门外的凉板上，边吃边玩。从此，留下了后遗症，每当见着毛豆角就爱买来煮上一锅，既能给老公下酒，自己还能美美地边看电视边剥着吃……



材料：毛豆角1000克。

调料：姜片15克，桂皮、八角、小茴香各10克，花椒粒、香叶、干辣椒段各5克。

做法：

1. 毛豆角洗净。
2. 汤锅里加清水放入毛豆角、花椒粒、桂皮、八角、香叶、干辣椒段、小茴香、姜片一起煮，煮的时间根据自己喜好豆子的软、硬程度来定，我和老公都爱吃软烂的豆子，煮的时间就稍长些（可用红椒丝点缀）。

（图1）

跟帖

大大猫：偶（我）回家沿袭上海人的习惯，煮毛豆前都要将毛豆的两端剪掉，这样更容易入味。记得小时候还因为剪毛豆破册把钝剪刀磨得手上起泡呢。

锐利风铃：我也喜欢吃软软的毛豆，经常煮得好软才吃。

热狗王1：哈哈，做了，没蒜苗的好吃，太小了。发现刚煮出来的没有放一晚上的香。

枫叶：铃声响啦！上课咯！网友们请注意，在毛豆旺季，多买些毛豆，煮熟剥出豆豆来，放入冷冻室。淡季时想吃就拿出来解馋，还可同菜叶炒。



香酥藕丸子

第一次吃藕丸子是在湖北，外面香脆里面清香软糯，一吃就爱上了，并对藕丸子的做法很感兴趣，才知道湖北做藕丸子还有专用的搥钵，是一种土陶制的像盆状的器皿，里面一圈圈的突起就是为了把藕磨成泥。回深圳后没有搥钵，只好用搅拌机把藕打成泥，做出来也不错，老公也爱上它了。哈，好吃的人总想尽办法做出美食来。



材料：藕400克。

调料：淀粉15克，盐少许。

做法：

1. 藕洗净去皮，切小块，用搅拌机打成泥，加入盐、淀粉拌匀备用（图1）。

2. 锅里放油烧热，把藕泥用手挤成丸子，一个个放入油锅中炸至表面变金黄色捞起（图2）。美味它就是这么简单，若喜欢就行动吧。

跟帖

豆豆笑幽：我以为做藕丸子是很麻烦的，原来这么简单啊！还可以煮汤喝。

水秋寒：莲藕还可以这么吃的啊！

融融而笑：哈哈，真是一试难忘的美味啊，可以试试一起做给家里人尝尝吧！

摊鸡蛋面饼

我是南方人，很少做面食，这摊鸡蛋面饼就是我惟一会做的面食了，也许因为是惟一会做的，会常想着做做，就越做越好了，夏天没啥胃口时，摊盘鸡蛋面饼，再煮锅绿豆粥，来两个凉拌菜，简单的生活也充满快乐。

材料：面粉200克，鸡蛋2个。

调料：葱花20克，盐适量，鸡精少许。

做法：

1. 在面粉内打入2个鸡蛋，加清水、盐、鸡精调成稠糊状，再加入葱花拌匀（图1）。

2. 炒锅（最好用平底锅）放少许油烧热，舀入适量面糊，晃动锅让面糊均匀地摊成一个饼（图2）。

3. 一面煎至金黄色后再翻面煎，两面煎成金黄色就铲起，再加少许油照此方法摊剩下的面饼，直至全部摊好（图3）。



跟帖

热狗王1：这顿早餐真不错！葱花也可以改成西葫芦丝，多放，做出来就是西葫芦饼。

水秋寒：让我想起奶奶做的那种，将面粉用水调成糊在热锅上摊一下，吃的时候就把菜往里放，然后卷起来就可以吃了。

凉拌白菜：鸡蛋饼，蘸点辣酱，放点黄瓜丝和粉丝拌的凉拌，加上切成丝的猪耳朵，卷起来吃，吃了一张还想吃，吃完了再舀上一碗热腾腾的绿豆粥，美！

休闲客：生活的乐趣就在于可以不断尝试新的、感悟新的，举一反三的乐趣也不错！

快乐鱼儿：可以准备些卷饼的菜，青豆虾仁、辣味鸡块、墨鱼、韭菜……



干煸苦瓜

一次回重庆，哥哥给我炒了干煸苦瓜，最先没觉得有啥，等炒上来一尝，太好吃了，不怎么爱吃苦瓜的我，一人把一盘子全吃光了，当然也没忘问哥哥这个菜的做法，回来做给老公吃。



材料：苦瓜400克。

调料：葱段20克，姜片、蒜片各15克，花椒粒、干辣椒段各5克，盐、鸡精各少许（图1）。

做法：

1. 苦瓜去瓤洗净，切成1厘米宽，3厘米长的条。
2. 炒锅放油烧至五成热，下辣椒段、花椒粒、姜片、蒜片慢慢爆出香味来（图2）。
3. 再放入苦瓜翻炒至熟，放入葱段，再加盐、鸡精调味即可（图3）。

跟帖

水秋寒：不用开水烫一下去苦味吗？有本书说苦瓜生吃营养最好呢。

葡萄微笑：生吃呀，干煸就是生吃的做法嘛，去苦味干嘛。

Q. 游客：苦瓜好啊！去火，能避免长小豆豆。我喜欢炒苦瓜时放辣椒、白糖、醋，一道菜把酸甜苦辣咸全包括了。还喜欢吃凉拌苦瓜，生苦瓜切后用凉水泡（去苦味的），然后不用焯，放盘加调料拌匀即可，脆啊！

