



和

房菜谱

SIFANG CAIPU·KAIWEICAI

幽密精致 异香

鞠庆著

源自家庭作坊的热烈和才情



【开胃菜】



重庆大学出版社

<http://www.cqup.com.cn>



开屏展

[开屏展]

2017.10.27-11.12



开胃菜

幽密 精致 异香

【源自家庭作坊的热烈和才情】

SIFANGCAIPU · KAIWEICAI

鞠庆 著



重庆大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

私房菜谱·开胃菜 / 鞠庆著. — 重庆: 重庆大学出版社,
2007.12

(私房菜丛书)

ISBN 978-7-5624-4341-4

I. 私… II. 鞠… III. ①开胃菜—菜谱②食谱 IV.
TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 197065 号

私房菜谱·开胃菜

鞠庆 著

策划: 鹿角文化工作室

摄影: 老莫 海天 雪莲 书贤

厨艺指导: 金 砚

责任编辑: 梁 涛 石 磊 装帧设计: 程 晨

责任校对: 贾 梅 责任印制: 张 策

*

重庆大学出版社出版发行

出版人: 张鸽盛

社址: 重庆市沙坪坝正街 174 号重庆大学 (A 区) 内

邮编: 400030

电话: (023) 65102378 65105781

传真: (023) 65103686 65105565

网址: <http://www.cqup.com.cn>

邮箱: fxk@cqup.com.cn (市场营销部)

全国新华书店经销

重庆升光电力印务有限公司印刷

*

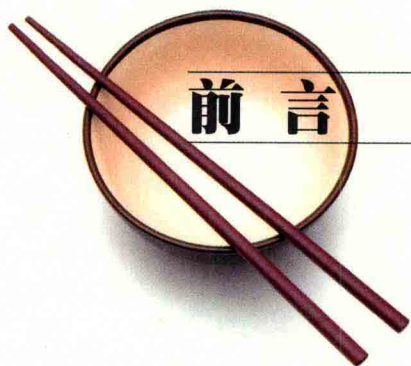
开本: 889 × 1194 1/24 印张: 5.5 字数: 133 千

2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷

印数: 1—5 000

ISBN 978-7-5624-4341-4 定价: 22.00 元

本书如有印刷、装订等质量问题, 本社负责调换
版权所有, 请勿擅自翻印和用本书
制作各类出版物及配套用书, 违者必究



QIAN YAN

散淡热烈的刺探

一直喜欢一种生活场面。

至爱亲朋陪伴在侧，雨后初晴或者久旱甘霖，三三两两把酒言欢。

话题无疆界，菜品无规矩。不用一起消费豪华大菜，开胃小食是至关重要的催化剂。

气韵流转小心呵护的五香鲜腌，清新亮丽风华绝代的椒麻腰柳，再搭配菊花黑耳与杯盏皮蛋。

这样4款各自风格的凉菜，辅佐任意的谈资和交流，缓和平日里紧绷的面容——我们又一次彼此照亮。

散淡而热烈，是我真正想要的。

平生的喜好，不外乎一口酒、一口饭、一口菜。多年海内外游历，视到处猎食为己任，遵循一个基本原则——留意不留情。

因为留意，得以保存各种美好的食物于记忆。书中40款开胃小食，是对茫茫脑海的精致打捞。

真章呈现，还是把自己吓了一跳。每款菜品的一招一式摆出来，感觉把自己流年里冰山一角掀开。

这一掀里，喜悦并惆怅，繁华兼落寞，滚滚红尘扑面而来。

不用担心前路迢迢，在忙碌和忙碌的间隙，不断地演绎文中开头浅尝低酌的场面——让一次又一次散淡热烈的刺探，化解一切郁闷和言不由衷。

鞠庆

2007年于美镇

清朗篇 荤菜无辣

- 无油双脆 / 2
- 五香鲜肫 / 5
- 吞拿手饼 / 8
- 当归牛肉 / 11
- 芒果鲜虾 / 14
- 三杯马面鱼 / 17
- 烟熏鸡翅 / 20
- 玫瑰香鸡 / 23
- 一锅糟 / 26
- 盐水鸭两吃 / 29
- 红酒鸡丝 / 32
- 韭黄肚丝 / 35

快意篇 荤菜含辣

- 慢醉花甲 / 40
- 泰式沙拉 / 43

- 炆拌螺蛳 / 46
- 跳水牛蛙 / 49
- 椒麻腰柳 / 52
- 肉末豇豆青春版 / 55
- 辣椒香肠 / 58
- 干椒鸡肝 / 61
- 老干妈烧蚝 / 64

灵动篇 素菜无辣

- 虾油干丝 / 68
- 果酱藕片 / 71



金针萝卜 / 74

荷叶杂菇 / 77

话梅黄豆 / 80

姜醋蒜苗 / 83

菊花黑耳 / 86

焖油麦菜 / 89

土豆布丁 / 92

蜜糖苦瓜 / 95

灿烂篇 素菜含辣

韩拌三丝 / 100

速炆瓜条 / 103

鲜姜通菜 / 106

杯盏皮蛋 / 109

空心银丝 / 112

生辣白菜 / 115

辣土豆丝 / 118

两生花 / 121





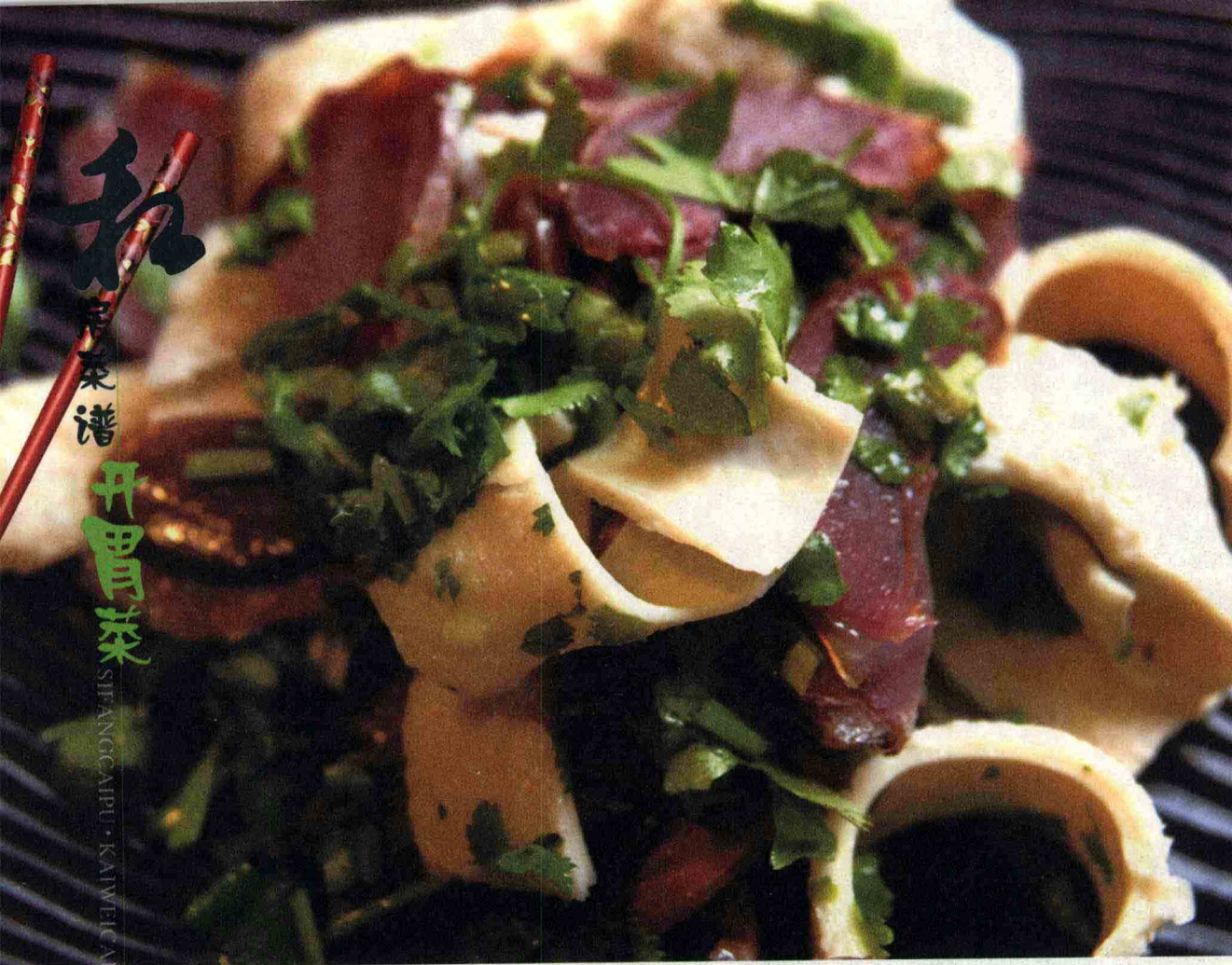
清朗篇

HUNCAIWULA

荤菜无辣

颠沛流离后的盐水鸭，
充满思念的牛肉，被绵薄之
熏穿透的鸡翅……

肉类并不总是混沌不清
的积食，可以赋予它安静、
低回、沉着的况味。



私

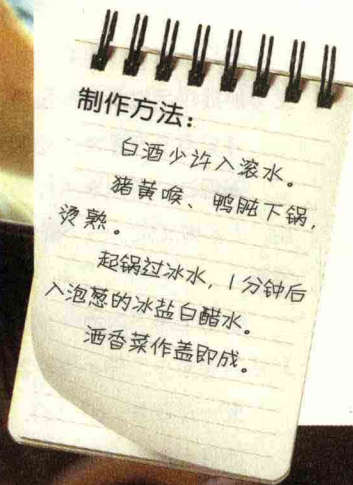
菜譜

开胃菜

SHANGCAIPU · KAIWEICAI

无油双脆

要把动物内脏巧夺天工成比清炒白菜还要清爽的菜，最后定了异味少脆性大的鸭肫和猪黄喉做主角。



【主料】:

猪黄喉、鸭肫

【配料】:

盐、白酒、白醋、香菜、大葱

【准备工作】:

猪黄喉、鸭肫洗净切片，能切花刀更好。

香菜切寸沥干水。

大葱手撕成条，泡冰盐水。



私房菜谱

开胃菜

SHANGCAIPU · KAIWEICAI

私房密语

关于夏天的记忆，大都是汗嗒嗒的腻在那里。

喜欢买栀子花和柠檬，目的是解脱夏天的汗腻。

整日地吃素心凉菜，也是为了同一目的。但是整日高温奔波，消耗极大，植物总是不能提供足够能量和蛋白。

寻思有没有荤食，吃起来却是清凉的。

邂逅过一道叫跳水虾的泰式菜。鲜活生虾剥壳留尾，浸在鲜而回甜的带酒酱汁里，小米椒又做了一个疑似主角的配角。鲜辣包裹生鲜之嫩，独缺油，照样提了精气神。

这道菜对于内地食客来说，因为原料的难求而无法成为常菜，且心里总是担忧着虾活的有多少，够不够新鲜，做起来也是手忙脚乱。

要一道荤食，清凉的，从容的。

而且大胆暗示了自己，不要任何的油，做素身的荤食来吃。

于是有了这双脆。食材的选择走了一些弯路，猪黄喉、猪腰、猪肚、鸡肫、鸭肫、牛肚都曾经列入备选。

要把动物内脏巧夺天工成比清炒白菜还要清爽的菜，最后定了异味少脆性大的这两道主角。

在成菜一刻有一份喜悦，而这份喜的直接结果是，整个夏天我都不需要栀子花了。植物给人清凉天经地义，而肉类给人清凉，这之中好像自己突破了什么。



我会在夏天渴求温暖，冬天的雨夜里站在户外冲刷自己——身和心需要的一种冰凉爽洁。

不要那么拘于形式或总是听命于那些亘古不变的道理。有些时空下，大胆地破一破，要自己想要的——得到的结果，常常就是我们说的生命中的惊喜。



五香鲜肫

气韵流转，点到即止。

蒸屉的底水洒了香料，小心熏蒸呵护鲜肫，唯恐过度烹饪带来伤害。

私房菜谱

开胃菜

SIFANGCAIPU · KAIWEICAI

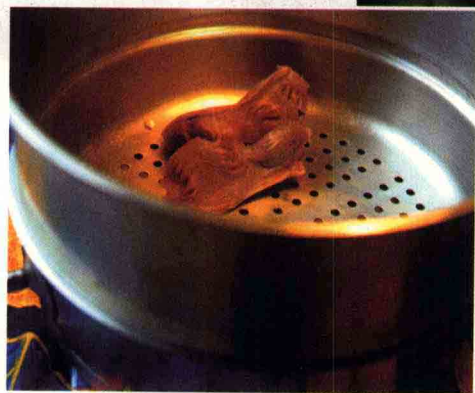
制作方法:

鸭肫过滚盐水煮2~3分钟。

捞起置蒸屉。

蒸屉下底锅水少许，浸泡香料和酱油。

中火蒸鸭肫10分钟，至五香味入鸭肫内。



【主料】:

鸭肫

【配料】:

三奈、八角、茴香、香叶、花椒、酱油

北京的才气女子绿妖，皮肤很白很细腻。

多年前在广州参加一个活动，同住一个房间。总共两个晚上，我们各自晚归，她一直跟她的好朋友芭蕉在一起。

两个女子都是我喜欢的，文字各有精彩。

某年的杂志，看到绿妖写小津：气韵流传，哀而不伤。

那么多年喜欢的小津安二郎，这8个字一下释放出来。

侯孝贤拍纪念小津百年的《咖啡时光》，一青窈和浅野忠信，淡淡慢慢的长镜头，轰隆隆的火车，他们在一起或者错过。最后那个长镜头，阡陌交错，出来了一辆、二辆、三辆、四辆，各个方向的涵洞，才有了全篇都不曾有的壮怀——我想我一生都没有办法再从这份情感里拔出来。

我要新鲜干净又平淡的感情。新鲜的空气，干净的房间，平淡地走来走去。

五香鲜脆就是在这样的前提下被破解出来。形态独立小巧，却是需要小心呵护的食材，过度烹饪会带来伤害。

好多事情好多话，都只能说到很表面，余下大家都来得及回旋的空间——在自己的小我里思考透彻。

一青窈不长不短的头发和那顶标志性的帽子，想起小津《秋刀鱼之味》里面的父亲，和那一排排啤酒瓶。

气韵流转，点到即止。

蒸屉的底水从来是没有任何修饰的白水，我洒了香料，让水熏蒸。

很淡的味道，却很满足。



两相比较，更喜欢侯导。小津是一种电影的教科书，已经划了句号。

侯孝贤还在不停地拿东西出来，永无止境。

读他的电影，是一件私密的事情。

一个人，在家里，读到情绪起起伏伏——酒菜在侧，拉回现实，跟家具们道了晚安。

有时候人要跟别人配合，才能实现自己的梦想。



私

厨菜谱

开胃菜

SHANGHAI · KAWAICAI

吞拿手饼

吞拿鱼罐头在这里是“生命的盐”的意思。盐提白味，生活自然灿烂。



【主料】:

吞拿鱼罐头、面包片、生菜

【配料】:

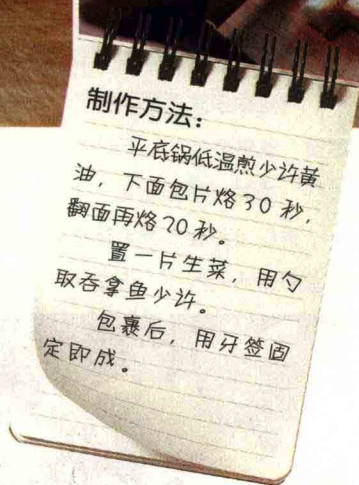
黄油

【准备工作】:

罐头开启置常温，扯碎。

面包片切掉四边，用保鲜膜包裹，加力压成饼状。

生菜尽量保持整张模样。



制作方法:

平底锅低温煎少许黄油，下面包片烙30秒，翻面再烙20秒。

置一片生菜，用勺取吞拿鱼少许。

包裹后，用牙签固定即成。

小贴士:

面包片不甚新鲜时，制作起来仍然无碍。

私房菜谱

开胃菜

SIFANGCAIPU · KAIWEICAI

私房密语

一生中总有一个时段，很想封闭自己。

形式上，把身体禁锢在家里，不跟外间接触碰撞。

刮风下雨，一律不管。

一部电话，一台电脑，外间的一切成流量进入，这流量完全单方面可控。

封闭自己是为了给自己做减法。往日的生活，无法再入眼和延续，就此打包，成了明日的垃圾。

食物也减得简单，过油，过甜，强烈刺激味蕾的，统统删除。

冰箱空空如也，完全成了与世隔绝的帮凶。

封闭同时延续，延续精神的载体和走来走去的底气。

吞拿手饼，是一道信手拈来的菜。

不要松软的面包片，施以外力，以为是一种摧毁，却成就一实体，符合减法生活，节省空间。

最重要的是面饼少煎黄油，焦香温暖俱全。

于是很多东西都不同了。无关的东西游离出来，那条做披肩无神髓、做桌布过分厚重、做窗帘尺寸又不对的香云纱，用它来裹了那些垃圾，一起离开自己——这样的过程，感觉前路被照亮。

曾经以为会自虐地经历只有面包加水的苍白自闭生活。吞拿鱼罐头，在这里，不是鱼和罐头的意思，而是“生活的盐”的意思。



盐提百味，自闭也灿烂。

再出来，开放自己，物欲低了不少。

生活不需要香云纱，每面对一次标价物欲，心里都想会不会成为明天的垃圾。

这样的多多拿捏，最后的结果是丰富了银行账户里的数字。