

私房菜谱

SHANG CAIPU·ZHUCAI

幽密精致 异香

芥子 著

【源自家庭作坊的热烈和才情】

【主菜】



重庆大学出版社

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



私房菜谱

幽密 精致 异香

【源自家庭作坊的热烈和才情】

SIFANGCAIPU · ZHUCAI

芥子 著

主

菜

重庆大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

私房菜谱. 主菜 / 芥子著. —重庆: 重庆大学出版社,
2007.12

(私房菜丛书)

ISBN 978-7-5624-4321-6

I. 私… II. 芥… III. ①主菜—菜谱②食谱 IV.
TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第192271号

私房菜谱·主菜

芥子 著

策划:  鹿角文化工作室

摄影: 三生石 陈骏 金亮 陈浓 向希

责任编辑: 梁涛 装帧设计: 程晨

责任校对: 邹忌 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: 6 字数: 145千

2008年1月第1版 2008年1月第1次印刷

印数: 1—5 000

ISBN 978-7-5624-4321-6 定价: 26.00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

吃，对我来说，一直是头等大事。小时候，别的本事没有，这味觉和嗅觉倒是一等一的灵敏。到爷爷奶家，离小院十米之遥，便可说出今晚的主菜。晚餐前，站在自家的阳台，便可对着母亲一一背出楼下邻居家的菜谱。不过从别的角度说来，也算是与“吃”这一道特别有缘分。每次去到爷爷奶奶家，总会撞上平日间难得遇见的美味，那时奶奶便已感叹“这孩子，天生是有口福的人。”老人的话，总有几分道理。

“以吃会友”，在长大以后，便是不可或缺。也许因为在所有欲望里，食欲是最容易得到满足的一种，所以喜欢吃的人特别能够轻松地收获快乐吧。与那些同样爱吃的朋友们在一起，饕餮之间，很自然地放松和幸福着。吃的过程，有猎奇或执著，有选择或放弃，有惊喜有失望。因为吃，与生俱来，所以对吃的所谓热爱，只能算是回归和本能而已。只有本能，无法修饰隐藏，常常自然流露。能吃到一起的朋友，才可以走更远的路，对此，我深信不疑。

当然，对于吃的感受，是很私人的事儿。有时候是眼前的某道菜，有时候是品到舌尖的某种味道，有时候只是滞留在鼻翼内的气息，就会唤起某年某月的某些片断。有种冲动，把这些朋友们和我的感动一一记录下来。复制出那些美味的同时，心底有着奢侈的温暖愿望，让脑海中那些记忆碎片，经由味觉触及魂魄而聚合。于是，过往重袭。

芥子

2007年秋于重庆

第一篇 味觉复辟

- 昆明江山刹 / 2
- 杜甫竹叶蒸老鸭 / 5
- 油泼凤腰 / 8
- 青瓜烙 / 11
- 山椒怀胎丸子 / 14
- 云南野菜羹 / 17
- 甜辣果香虾球 / 20
- 干椒牛肝菌 / 23
- 冬瓜酥 / 26
- 酥椒可可香 / 29
- 佛膳长寿羹 / 32
- 茄子苦茭烧腊肉 / 35
- 酸辣羹 / 38
- 芝麻节节高 / 41

- 椒香凤脆骨 / 44
- 鲜菌炒河虾 / 47
- 私家鲜鱿卷 / 50

第二篇 情爱料理

- 牡蛎煎蛋 / 54
- 千张手卷 / 57
- 香菇扣豆腐干 / 60
- 鲍汁拔苦瓜 / 63
- 吉利果汁鱼排 / 66
- 翡翠素燕 / 69



杏鲍菇牛蛙 / 72
 脆笋烩风鹅 / 75
 鸡肫年糕 / 78
 韭香牛柳 / 81
 面疙瘩烧骨鳞 / 84
 双江桂鱼 / 87
 四季如意 / 90
 养生毛血旺 / 93
 特色马面鱼 / 96

第三篇 食者情性

葱香豉油蛭子 / 100
 葡萄牛肉卷 / 103
 XO 酱蒜苗炒鱿鱼 / 106
 生煎雪萝卜 / 109
 茄汁鸡腿焖土豆 / 112
 满载而归 / 115
 菠菜鱼生饭 / 118
 韩式泡菜炒年糕 / 121
 佛膳小炒皇 / 124
 冬瓜虾仁卷 / 127
 美极鲜鱿鱼 / 130
 芦荟酱鸭唇 / 133
 芒果牛扒 / 136





第一篇

WEIJUEFUPI

味觉复辟

就像普鲁斯特说的那样
“即使往日的岁月了无痕迹，
唯有气息和味道却在，它们就
像那些灵魂，有待我们在残存
的废墟上去想念，去等候，去
盼望。以它们那不可触知的氤
氲，不折不扣地支撑起记忆的
巨厦”。那些记忆中的味道，
用心来一一被复制，被再现。
如果可以，为什么不重来一次？

和

房菜譜

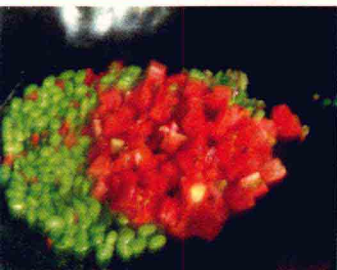
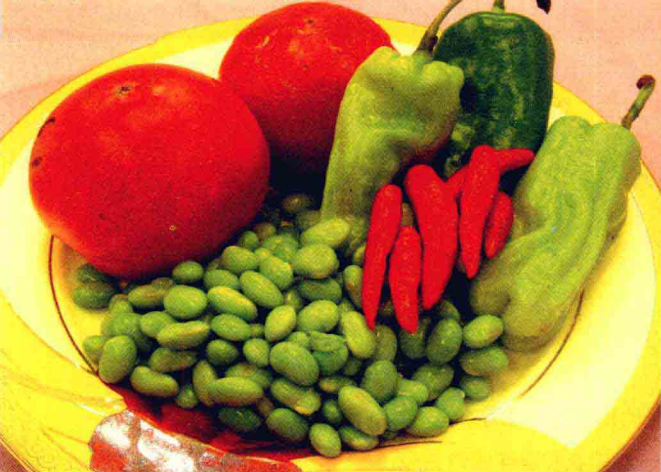
主菜

SIFANGCAIPU · ZHUCE

昆明江山剁

“江山剁”是我常去的这间餐厅时尚化了的名字。其实是一道来自民间的家常菜，名字也很朴素，“江山剁”又名“炒三剁”，顾名思义由三种剁碎的食材炒制而成。再加上家庭糟辣椒，川味与滇味相结合，精彩才刚刚开始。





【主料】:

青豆、番茄

【配料】:

青椒、红椒、肉末

【调料】:

盐、酱油、味精、家庭糟辣椒、油

【准备工作】:

制作糟辣椒: 用肉质厚实, 色红香辣味正的二金条辣椒。将辣椒去蒂洗净晾干水分后, 剁成碎块, 边剁边翻动, 使碎块大小均匀, 加上剁碎的姜末、蒜米, 再用精盐、白酒拌匀, 装坛密封 40 天后, 即成。

制作方法:

油烧热后下主、配料翻炒, 再放入盐、酱油、家庭糟辣椒大火急炒, 起锅前放入味精即成。

小贴士:

炒三剁, 是一道深受昆明人喜爱的家常小菜, 也是云南名菜。这里的江山剁就是来自这道传统小菜, 进行改良而成。

一再地回忆起云南的那些美味，早餐的碗豆粉，零嘴的饵块，中餐的米线，晚餐的山珍水鲜，宵夜里的鲜嫩蔬菜和没有一丝黑衣和腥味的烤鱼……

烹饪技巧倒在其次了，街边随意一间小店，做出来的都是佳肴。这些应该都是食材的关系，现熟现摘的蔬菜，森林里刚刚运出的山珍，洱海和雪山融水里不经污染的鱼。这一切，不由得让人感叹，造化之妙，有时候真是非庖艺可以再现。

炒三剁，是一道深受昆明人喜爱的家常小菜，也是云南名菜。“红三剁”是用了西红柿、青椒、肉末一并炒制。也有“黑三剁”，就是除了“红三剁”里的三样原材料外，加入了云南特产的玫瑰大头菜，同样剁碎后炒制，色彩中就增加了一些黑色点缀。

在瑞泰丰云南菜馆里吃到的这道云南名菜，是经过改良的。加入了青豆，增加嚼劲和清香气，加入了糟辣椒，将滇菜与川味相结合。红红绿绿的色彩，食物本真的香气，加上四周缓缓的丝竹声，如同重返云南。

突然想起关于云南菜的一桩趣事。食材的好是无可非议，只是每日的菜都咸得让人口渴。从少放盐，到后来的不放盐，这是唯一让我们的云南之行耿耿于怀的地方。



有天看小餐馆里老板家的小孩子天真可爱，问及“你们这里的菜为什么这么咸呀？”小孩子煞有介事地回答，“盐是我们的能量”。这话说得小大人般有条有理，我们彻底无语。

后来才知道，其实油厚味重，是云南菜除开用材新鲜外的另一大特色。



杜甫竹叶蒸老鸭

这“杜甫竹叶蒸老鸭”的典故，也就是一段野史，不过管他呢，姓正或姓野，只要好吃就行。不过这样的段子，大约也只有风雅至极的人才想象得出。其实真正做成厨品，上桌的时候也是绝配，被誉为君子的竹叶清心解腻，是神来之笔。

【主料】:

老鸭子、鲜竹叶

【配料】:

金华火腿、香菇、冬笋

【调料】:

盐、姜、葱、胡椒粉、料酒

【准备工作】:

老鸭子去毛、去内脏、洗净，入开水中氽透去腥。

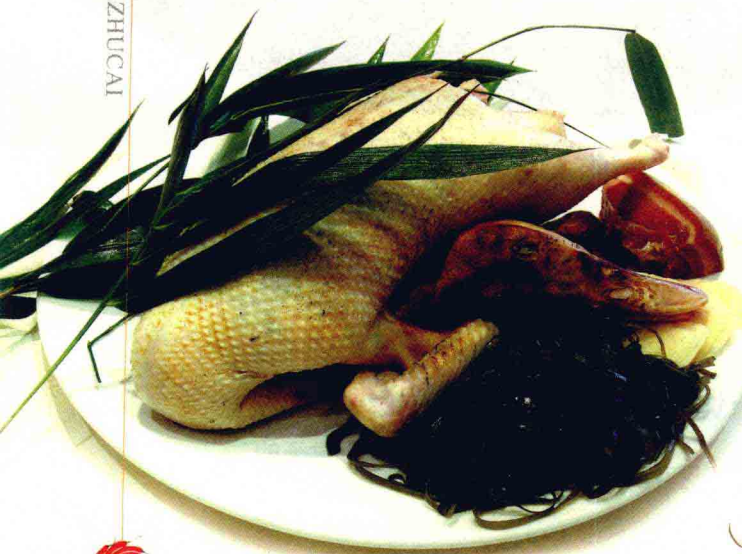
金华火腿、香菇、冬笋切片。

鲜竹叶洗净。



小贴士:

竹叶和老鸭，不仅仅是诗意，清心解腻，神来之笔。



制作方法:

取干净纱布一张，呈四方形，将鸭子用盐、胡椒粉、料酒抹匀，再按对角摆放，将火腿片、冬笋片、香菇交叉摆放在鸭脯上，用纱布呈对角将鸭捆好。

把纱布捆好的鸭子入盆，加入姜葱、花椒，上笼蒸约1小时取出。

竹叶放入盛器中，解开纱布，鸭脯朝上，放入铺好竹叶的盛器里，将原汁倒入，放盐、胡椒粉，蒸笼蒸约半小时至鸭肉烂，即成。

一道菜就是一个故事。唇齿间，如果可以传承几百年古老的文化，眼前的这只老鸭也算是死得其所了。

老院老店的厨师长吴影川是成都人，按他的说法，这道菜是从杜甫家的餐桌上流传出来的，大概是野史吧，不过这样的野史让诗人更亲近，况且还有美味作陪。

杜甫常在草堂里邀了友人，喝酒吟诗。夏季的老鸭是餐桌上的常客。某日，书童在厨房里于平日一样炮制老鸭，眼看蒸笼里的鸭肉已经快要烂熟。在一声长似一声的蝉鸣里，睡意顿生，不小心便摇着竹扇打了个小盹儿。直到杜甫在凉亭里呼其快将吃食上桌，才顿醒。低头一看，不好，不知几时有几只竹叶已悄然飞身其中。来不及仔细处理，急急将其拣出，便上桌了。酒友入口，惊叹“今天这鸭与往日不同，有很奇特的清香。”杜甫唤来书童，细细询问才知道是竹叶的奇效。无意中，不小心失手，让

飞身入锅的竹叶带来诗意和好味道，这是书童始料不及的。

今天，品味竹叶间老鸭，看一池碧水，更多的是怀念起诗圣当年饮酒作对的豪情和杜甫草堂几百年来和风和蝉鸣，时间在此刻停滞。



厨师长：吴影川

曾任成都马家花园厨师长、深圳西南饭店厨师长兼技术总管

现任重庆老院老店厨师长

和

房菜譜

主菜

SIFANGCAIPU·ZHUCAI

油泼凤腰

猪腰，虽是俗物，要料理得当，却实在很难。用适当的调料来压制腥味，用不长不短的火候来控制口感。越是朴素无奇的食材，越是考验制作者的厨艺，而那N年前曾经流行一时的“雨石腰花”，只是漫不经心的厨子玩的花招，徒有其表而已。





【主料】:

猪腰

【配料】:

青笋头、鸡蛋

【调料】:

姜、葱、干辣椒、蒜、盐、味精、鸡精、花椒、红油、豆瓣、油

【准备工作】:

猪腰对剖，去骚，十字花刀切成凤尾状。

青笋头切丝，过水断生。

猪腰放盐和蛋清里腌味，再抹豆粉。

制作麻辣汤料：在油锅内将豆瓣、花椒、姜、蒜、红油、干辣椒炒香，加水。

制作方法:

将猪腰下油锅，滑起。

笋丝和腰花放入盛器中，灌入麻辣汤料即可。

小贴士:

猪腰要麻辣的调和才能更好地去腥。脆嫩的腰花加上清脆的青笋丝，荤素搭配，口感更胜。





私房密语

重庆十景里，朋友认为最有意境的便是“巴山夜雨”，暗藏了某种雨打芭蕉的别样情怀。于是朋友每回来渝，我总是会带他来这间“老院老店”。店里的格局便是庄园庭院，有流水锦鲤，有黄葛芭蕉。头顶银色雨粒垂下，席间客还未走，庄园阁楼上的灯已经点亮。朋友以为雨未滴在身，芭蕉尚未哭泣，但思绪已经荡开了。

要了那道“油泼凤腰”。猪腰是川菜里常用到的食材，不精贵，但要做好并不容易。要用调料压制腥味，用火候来控制口感。最传统的菜式，腰花是用火爆的方式，泡椒是必不可少的调料，吃多了难免会觉油腻。往后兴起“雨石腰花”，观赏和美味融为一体。卵石和油在微波炉里加到高温。腰花与青红椒一起放盐和辣椒，花椒腌制，在食客眼前倒到盛油的透明钵里。一时间，伴随着滋啦啦的声音，油中花朵齐放，腰花和青红椒在钵里舞蹈，香气四溢。而火候就得食客自行掌控了，早一分晚一分挟到

碗里，口感都是截然不同。而这款“油泼凤腰”的火候由于厨师控制到位，以青笋丝打底，荤素搭配，绝好地解决了油腻问题。

对于这菜，远道而来的朋友也有话说。凤腰的火候，像是重庆美女的身姿，多一分则胖减一分则瘦；而这麻辣鲜香的红油汤汁，也是风风火火、敢爱敢恨重庆女人的写照。知道朋友会这样认为，这座城市的女人被书写得太多。其实世上的女人都一样，能够当公主，谁还愿意风风火火；能够被深深的呵护，有大爱就好，何苦要来大恨。只是这个中火候，有几人能够真正掌控得当。





青瓜烙

喜欢菜市里新鲜得滴出水来的黄瓜，嚼在嘴里，发出清脆的声音。做成青瓜烙，应该算是黄瓜的另外一种状态，丝丝缠绕，香酥之余有微弱的清香，像那些爱得放弃了自我的日子。