

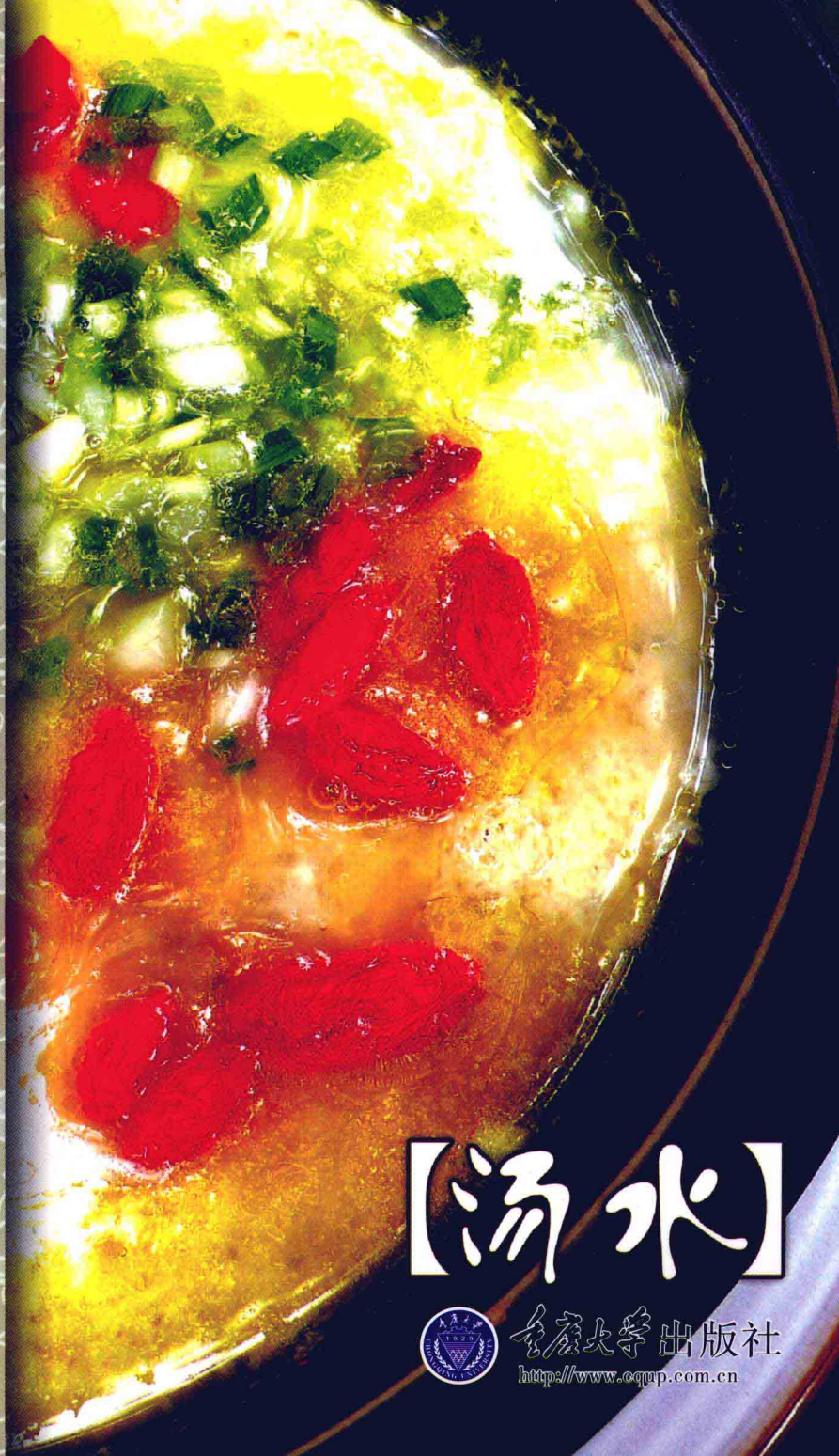
私房菜谱

SHANG CAIPU·TANGSHUI

幽密精致 异香

万晓 著

【源自家庭作坊的热烈和才情】



【汤水】



广东大学出版社

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

私房菜谱

江苏工业学院图书馆

藏书 幽密 精致 异香

【源自家庭作坊的热烈和才情】

SIFANGCAIPU · TANGSHUI

万晓 著



重庆大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

私房菜谱. 汤水 / 万晓著. — 重庆: 重庆大学出版社,
2007.12

(私房菜丛书)

ISBN 978-7-5624-4326-1

I. 私… II. 万… III. ①汤菜—菜谱②食谱 IV.
TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 192272 号

私房菜谱·汤水

万 晓 著

策划:  鹿角文化工作室

摄影: 可 可 赵卡芹 七 七 无 忌

厨艺指导: 金 砚

责任编辑: 梁 涛 石 磊 姚正坤 装帧设计: 程 晨

责任校对: 秦巴达 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 978-7-5624-4326-1 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

人生里不同的阶段，我断断续续热衷过好多事物，而最持之以恆，笑到最后的，却是最形而下的吃。是爱屋及乌，也是对这项形而下的爱好的补偿心理，我同时热爱涉及美食的许多文字。

《厨房机密》这一类的书，教我明白烹饪是一项事业，更是一种信念。梁实秋、汪曾祺、唐鲁孙们的书读来，让人觉得欣赏美食也是深入雅致。蔡澜笔端的吃食，令我们对食物心怀感激和敬意。一些纯粹的菜谱，使我在实作中对各种食物和调料之间的搭配有一些心得。

且吃，且读，且做。

难免蠢蠢欲动地急着同别人分享。我很贪心，吃的味道，做的心情，以及相关的记忆，都不想错过。

所以，每个汤，每种粥面汤锅，记述做法之外，还有一些心得，回忆，甚至听来的故事。这样的记录，兼顾美食的技术和感情两个层面，顺带着，还有自己味觉领域的世界观，这样更容易和世界上其他也热爱美食的胃和灵魂相通吧！窃以为。

我还想强调我对汤的观点：邂逅一餐好饭好菜，是件快乐的事情，如果最后还能遇到一锅好汤，快乐就升华为幸福了。

万 晓

2007 年秋于重庆

第一篇 白肉

鸭架芥蓝海带汤 / 2

枸杞干贝鸡蛋羹 / 5

绿玉海鲜羹 / 8

奶油海鲜浓汤 / 11

海带豆腐黄鱼汤 / 14

酸辣鲫鱼萝卜汤 / 17

苦瓜文蛤汤 / 20

玉米红枣鸡汤 / 23

第二篇 红肉

柠檬羊肉汤 / 28

火腿土豆牛肉浓汤 / 31

培根杂菜汤 / 34

南洋排骨蔬菜汤 / 37

酸菜羊肉汤 / 40

泡菜粉丝香菇肉片汤 / 43

白菜萝卜肉丸汤 / 46

蘑菇番茄大排汤 / 49

莲子荷叶肚片汤 / 52

卤牛肉萝卜清汤 / 55

第三篇 混合肉类

海味排骨奶汤 / 60

乱炖滋补汤 / 63

火腿竹笋仔鸡汤 / 66

鱼羊木瓜鲜汤 / 69

淡菜老鸭汤 / 72



第四篇 素汤

- 地中海蔬菜汤 / 76
- 豆芽蘑菇清汤 / 79
- 山椒番茄土豆开胃汤 / 82
- 豆腐胡萝卜芹菜汤 / 85
- 麦香木瓜鲜奶茶 / 88
- 百合莲心雪耳果羹 / 91
- 椰汁芒果紫米捞 / 94

第五篇 粥、面、粉

- 鲍鱼面 / 98
- 辣子热干面 / 101
- 咸鸭蛋生菜香菇粥 / 104
- 鸡汤芽菜辣粉 / 107
- 合璧炒粉 / 110

第六篇 汤锅

- 干锅三黄鸡 / 114
- 三椒鱼汤 / 117
- 回锅肉炖白菜 / 120
- 肥牛酱油汤锅 / 123

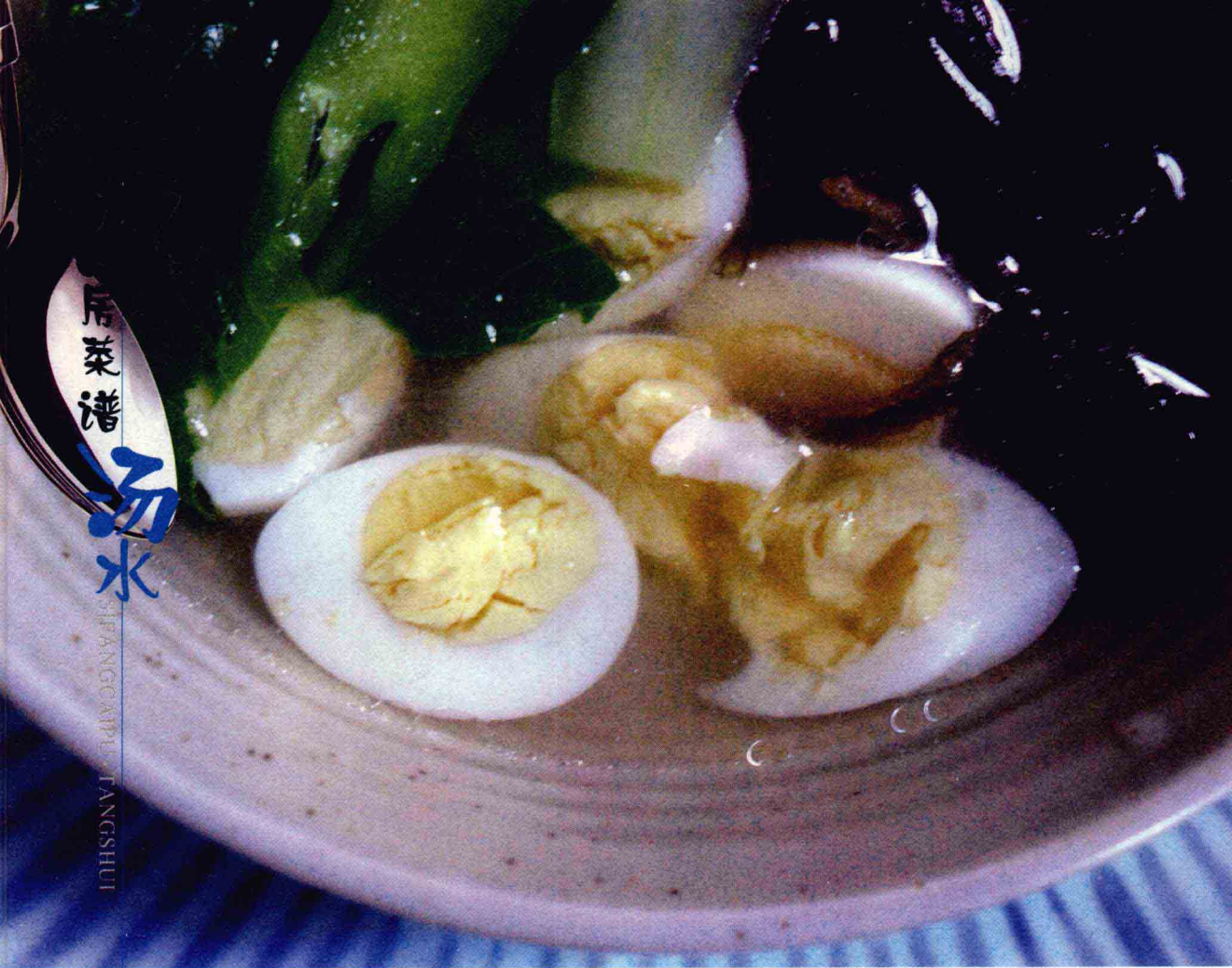




第一篇

BAIROU

白肉



鸭架芥蓝海带汤

这样一道汤，让吃剩的烤鸭骨头有了着落。汤里含铁、含碘，有叶绿素、蛋白质；海带、青菜、鹌鹑蛋，海里的、地里的、天上的，都齐了。



【主料】:

烤鸭鸭架

【配料】:

芥蓝、海带丝、鹌鹑蛋

【调料】:

生姜丝、盐、胡椒粉、香油

【准备工作】:

用温水泡海带丝 20 分钟。芥蓝撕去老菜叶，洗净切片。鹌鹑蛋清水煮好，剥皮，对剖。



制作方法:

冷水加鸭架、生姜丝、香油下锅熬开。20 分钟后，加海带丝、鹌鹑蛋、芥蓝。断生后关火，加盐、胡椒粉。捞出炖烂的鸭架，装盘。



私房密语

这是外婆在世的时候爱做的一道菜。

外婆那个年代的人，吃过很多苦，大半辈子捉襟见肘，一生节俭。但是，不是所有那个年代的人都可以像外婆这样，在节俭中过出精致，用现在的话说，把日子过出了很高的性价比。

外婆的皮肤很好，快70岁的时候，脸上仍然有润泽的光。她一直用便宜的“雅霜”，只是，她自己另外在药店买了甘油，调一点点在“雅霜”里面。我小时候穿的袜子，大脚趾的地方总是最先被戳个洞，外婆在那里绣一朵花，好看，别致，重要的是，那个地方因为那朵花，变得比其他部位更耐磨，再也不会坏了。我们家的粗粮，像玉米，外婆用水泡了，和一点糯米打成粉，做成窝头，比邻居家的都好吃。

外婆过日子就是这样，用的心比别人多一点点，我们的生活就比别人滋润很多。

外婆托舅舅的福，60岁的时候，去了一趟北京，还吃了著名的全聚德烤鸭。她学到一招就是，吃烤鸭剩的骨头可以“废物”利用，熬一锅汤。试验了很多次，最后锁定了这个配方。理由是这几样熬出汤来，好吃，好看，花钱不多，营养不差，含铁，含碘，有叶绿素，有蛋白质，有海里的，有地里的，有天上的。

小表妹那几年迷《还珠格格》，第二部叫“天上人间”，她说这个汤就叫“天上人间汤”。

我说：“还没概括完整，海带可不是天上的，也不是人间的，是地道的海鲜哪！”

小表妹眼睛眨几下：“那就叫‘天上人间海鲜汤’！”

外婆一辈子没有用过小资们挂在嘴上的“生活品质”、“环保”一类的时尚词语，可是，她比所有的人更懂得它们的所指，并且身体力行。





枸杞干贝鸡蛋羹

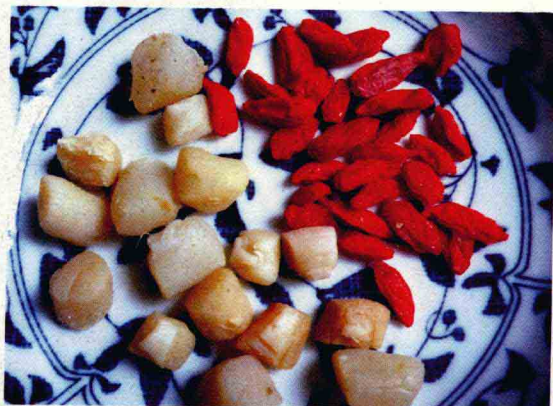
蒸水蛋，平常的菜，细想却会发现它其实很了不起。它是菜，是汤，是主食，也是零食。但是，蒸水蛋和蒸水蛋之间的差别，不啻于煎蛋和煮蛋的区别，好的蒸水蛋，是充满细节的。

和

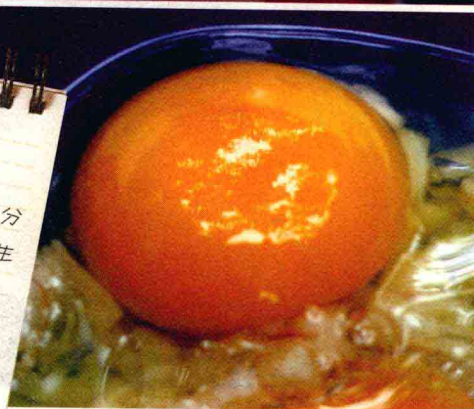
房菜谱

汤水

SIFANGCAIPU · TANGSHUI



制作方法：
放蒸锅里蒸15分钟，取出淋上香油、生抽，撒上葱花。



【主料】：

干贝、鸡蛋

【配料】：

枸杞

【调料】：

米汤、盐、香油、猪油、生抽、小葱

【准备工作】：

鸡蛋用打蛋器搅匀。小葱切粒。干贝以温水浸泡，再放入锅内蒸约20分钟后，切成细条状。将鸡蛋、烧开的米汤、盐、枸杞、干贝丝、一小块猪化油和浸泡干贝的水一起倒进容器搅匀。

从小喜欢吃蒸水蛋。我觉得它是菜，是汤，是主食，也是零食，如果不把它打碎蒸熟，它还有可能长成一只鸡，下更多的蛋。

越想越肃然起敬，小小一个蛋，对这个大世界如许担待。

小时候吃的鸡蛋，是奶奶蒸的，跟捉襟见肘的经济有关，跟奶奶节俭的性格有关，很简陋，水调蛋，蒸好，放酱油，奶奶觉得我很听话的时候，或者心情好，或者别的原因，会加一勺猪油。

一下子就发现，加了猪油的蒸蛋和没有加的是不一样的，吃起来味道、口感完全变了，连闻起来都不同。我从此变得更听奶奶的话，就是想吃蛋的时候有那一勺猪油。

刚刚参加工作的时候，热爱蒸蛋的天性让我很快找到民族路一家叫蓝精灵的餐厅，以蒸蛋出名。蒸蛋和蒸蛋之间口感的区别和豆花略相似，好的蒸蛋吃起来细腻、绵密，可是绝不拖泥带水，你用勺子舀出来的断面都漂亮一些。蓝精灵的蒸蛋，就是这样，比我们能吃到的别的蒸蛋都要好那么一点点。

后来和老板熟了，问诀窍，他说了两个字：米汤。

哦。蒸蛋好吃，要加猪油，还要加米汤。

又后来，吃过加各种浇头的蒸蛋，还有把肉末、鸡脑、基围虾调在蛋羹里的做法。



最后，在广州天河西路附近一家住家菜，邂逅了这种加枸杞和干贝、赏心悦目、清新淡雅的蒸水蛋。

从此，我自己做的蒸蛋就有了如下要素：猪油、米汤、干贝。

伴着我的成长，一碗鸡蛋羹是这样与时俱进的。



绿玉海鲜羹

这是比较豪华的原料阵容了。海鲜做汤，似乎没有什么风险，总归不会难吃。然而风险恰恰在此，那么好的原料，你也敢做砸，以后怎么混？



【主料】:

大虾、鲜鱿、干贝、青口

【配料】:

莴笋头

【调料】:

盐、料酒、胡椒粉、生粉、面粉、香油、高汤、生姜、葱

【准备工作】:

大虾去头、洗净,鲜鱿洗净后切块,青口洗净,干贝用水泡好后撕成丝。生姜切小粒,葱切成葱花。生粉和面粉调水成羹状。将鱿鱼片、青口、干贝焯水,沥干。莴笋切丁。

制作方法:

高汤烧开,放入鱿鱼、青口、干贝丝、大虾和莴笋丁,放盐、料酒、姜丝。加入粉羹,调匀,加盐、香油、葱花、胡椒粉,起锅装盘即可。

小贴士:

和带皮大虾相比,很多人更喜欢虾仁。其实,大虾熬后口感更鲜嫩、滋润,这是实践反复验证了的。

私房密语

早几年，Newage 乐潮流行，现在也还方兴未艾。介绍相关唱片的文案，很喜欢用“跨界”这个词。有些人以华丽的花腔唱民谣以及布兰妮的口水歌，或者摇滚嗓子吼西北的花儿，又或者把摇滚歌唱成爵士风，都很好听啊！后来又认识一个“跨界”高手，浙江大学数学系博导蔡天新，是个诗人，还是个行迹遍布世界近 100 个国家的旅行家。还在天涯又看过一个网友的贴图，说巷子门口有一家馄饨店，一家理发店，老板是同一个人。

跨界好厉害啊，我们一辈子一件事情都做不好，人家却做成功好几件事情。

仰慕 ing。

所以，当有人跟我说，我也认识的一位广东理发师傅阿翔，他最近开了一间私房菜作坊，我毫不犹豫地就去捧场了。

多年来，阿翔转战广东、湖南、四川开理发店，同时对美食热爱又有悟性。有天邀约几个铁杆顾客去家里吃饭，几个顾客胡乱鼓励他说：“哎，真的做得不错耶！不如你开家私房菜馆，现成的顾客，都是你的资源，反正自己也要吃饭的嘛，每天多做一点就是了。”

阿翔觉得有道理，收拾一下客厅，整理了一批得心应手的菜式，就做起来了。大家还真是捧场，剪头发的顾客带来一些食客，食客又变成剪头发的顾客。阿翔感激大家捧场，一位老顾客说得实在：“阿翔，其实是你自己捧自己的场，真的。这么多年，一直那么努力。”

菜馆就在他理发店的楼上，两室一厅，厨房占一块，卧房占一块，只剩下客厅可以摆两桌，只接受预定。客人不需要点菜，只需要说口味，预计消费额度和人数，到时候去吃就好了。

菜的味道依稀体现出阿翔这些年的奋斗行踪，川、湘、粤的糅合，川菜的综合味，

粤菜的温厚淡定以及湘菜直抵人心的辣，最后这道绿玉海鲜羹入口，更是奇迹，把你席间吃下的所有东西呵护在胃里，妥帖得叫人无语。

吃完后回家，我思考人生：一个人同时做两件以上的事情真伟大，我有没有跨界的潜能啊？





奶油海鲜浓汤

碧绿的莼萝碎，飘在白色汤面上，真的很美。还有绿的青口、红的虾，彼此映衬；奶油的甜腻和葡萄酒的清冽，在鼻子下交战，多像我们矛盾的灵魂。