



资深主妇的烹饪诀窍
快乐厨娘的幸福秘笈

Mrs. Kong's 孔明珠 著
 Kitchen

孔娘子 厨房



图书在版编目(CIP)数据

孔娘子厨房 / 孔明珠著

—上海: 上海人民出版社, 2006

ISBN 7-208-06383-4

I. 孔... II. 孔... III. 烹饪—方法 IV. TS972.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006) 第 073553 号

责任编辑 任余红

装帧设计 周艳梅

插图 王 洁

孔娘子厨房

孔明珠 著

世纪出版集团

上海人民出版社出版

(200001 上海福建中路 193 号 www.ewen.cc)

世纪出版集团发行中心发行 上海锦佳装璜印刷发展公司印刷

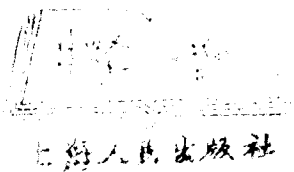
开本 720×1000 1/16 印张 9 插页 2 字数 135,000

2006 年 8 月第 1 版 2006 年 8 月第 1 次印刷

印数 1-10,100

ISBN 7-208-06383-4/I·306

定价 28.00 元



上海人民出版社



作者简介

孔明珠，女，上海人。大学中文专业毕业。90年代开始写作。现为《交际与口才》杂志社编辑部主任、副编审。上海市作家协会会员。

著有长篇小说《东洋金银梦》、《我们的耳朵宛如贝壳》、散文集《爱情备胎》、《初绿悄悄——青春期第一次》、《校园幽默辞典》、《少年不知愁滋味吗》、《樱花儿女》（合著）、《上海闺秀》等，并致力于中、短篇小说创作和散文、随笔、纪实文学写作。

2005年开始在《新闻晚报》等报刊开设“孔娘子厨房”专栏，讲述家庭和厨房的故事。所附菜谱融江、浙、沪派菜系为一体，引进日本料理健康概念，具实用性。

以“东方明珠”的网名活跃于99读书网“小众菜园”，连载网络日记“厨房乱弹”。

天涯社区专栏作家。

Mrs. Kong's
Kitchen



网络合作媒体



孔娘子 厨房



孔明珠 著

上海人民出版社





代孔明珠序 / 陈 村 / 8

春

鲜得如春天般妩媚……昂刺鱼和春笋 / 12

奇异的想法……草头菜饭 / 14

我的婆婆是宁波人……莴笋菜饭老鸭汤 / 16

让老公和孩子仰视你……司盖阿盖 / 18

招待老公的朋友……蛤蜊蛋羹菌菇汤 / 20

在女友的新家……咖喱派对 / 22

鸡为媒……白斩鸡糟鸡酒醉鸡 / 24

基本吃素……时蔬二件 / 26

拿什么端给你，我的老公？……烤鳗鱼配味噌汤 / 28

半生半熟……韩国拌菜 / 30

皮特的中国菜情结……鸡鸭血汤麻油鸭 / 32

妈妈的便当……可乐肉排麻酱莴笋 / 34

捕获芳心……芦笋培根卷 / 36

扛来毛竹打屁股……腌笃鲜大奖赛 / 38

在家里崇尚清淡……毛豆煮煮虾蒸蒸 / 40

吃不宜迟……蚕豆新新 / 42



夏

在晚餐中放点浪漫……爱情香菇盅 / 46

一朵洁荷……夏日凉拌 / 48

“赛罗丽”……旱芹、水芹和美芹 / 50

那几天你就当它宠物好了……酒酿田螺 / 52

谁敢说会煮白粥？……百变不离“粥” / 54

每晚一碗堆成尖……鲜腌萝卜和青菜 / 56

晚饭是老公一天的指望……萝卜丝鲫鱼汤 / 58

夏日的清新……野菜香 / 60

夏天也要趁热喝……鲈鱼丝瓜汤 / 62

农家大锅灶的味道……平菇蒸酸菜 / 64

为什么放那么多的糖？……上海熏鱼 / 66

全世界家长教孩子的第一个菜……玉子烧 / 68

鲜汤湿漉漉……扬州干丝 / 70

其实就是日式炖蛋……茶碗蒸 / 72

一口一个，三味俱全……肥牛金菇卷 / 74





秋

- 苹果泛滥的时候……苹果派 /78
- 高贵美丽的蔬菜……芥蓝菜、西兰花、芦笋 /80
- 爱吃甜的蘸白糖……中秋芋艿 /82
- 只吃了一口就笑弯了眼眉……茄酱盖饭 /84
- 讨女人欢心的菜肴……维也纳香肠和炸奶酪 /86
- 面粉中的秘密……天妇罗 /88
- 多吃了半碗……青鱼甩水 /90
- 渴望浓油赤酱……鳝筒红烧肉 /92
- 像色彩奇异的莲花宝座……南瓜糯米鸡 /94
- 口中的缠绵……三文鱼几吃 /96
- 美丽的节日……七彩色拉 /98
- 直接用手抓来吃……十三香大头虾 /100
- 吸盘像嘟起的小嘴……墨鱼、鱿鱼和章鱼 /102
- 外甥专攻鱼虾蟹……红烧鲷鱼 /104



冬

菜名漂亮，做起来不复杂滴……美芹风鳗 / 108

一边说话一边炖汤……凤爪玉米排骨汤 / 110

那盈盈绕屋的酱香……牛腱牛筋一锅煮 / 112

蘸上黄色的芥末酱……日式煮物 / 114

中央台的冠军菜……菜包豆腐 / 116

晶莹的裙边和胖胖的爪子皮……宫爆甲鱼 / 118

这种鱼长得很卡通……花鲢鱼头汤 / 120

绍兴阿姨的菜式……梅菜大虾 / 122

与冬天的诗连在一起……三鲜暖锅 / 124

只能放一点点盐……啤酒鸭 / 126

过年……双果虾仁醋萝卜 / 128

奢华的低调……面拖蟹 / 130

像贵族一样……牛尾罗宋汤 / 132

温柔地抵住……太湖二白 / 134

妞妞的指定用鸡……汽锅鸡 / 136

用尖齿飞快地将它们剔下来……甜酸冻猪脚 / 138



Content

目录



后记：我为厨狂 / 孔明珠 / 140

附录：掌心里的菜谱 / 142

朝九晚五累得不行の 家常菜单

周末休息自然睡醒の 兴味菜单

身体欠佳肠胃不适の 清淡菜单

三五知己欢乐小聚の 献丑菜单

长辈上门诚惶诚恐の 孝敬菜单

小小朋友赖皮在家の 讨好菜单

不速之客突然袭击の 应对菜单

合家欢节假日团聚の 火热菜单

恋爱周年生日纪念の 肉麻菜单





代孔明珠序

陈 村

孔明珠，自号孔娘子，笑脸盈盈，落落大方。一个女人，如何在过了花样年华之后，在敬业、相夫、教女之余把自己做精彩，只要看看她就有了模板。

孔明珠的本业是编发有关交际与口才的文章，但一见她，即能感觉她并不用技巧来交际，也不用口才慑服人。她很本色，爱说爱笑，写过不错的小说散文，但最新的动静却是写厨艺。她在报纸上开出专栏，还顺手贴在一个叫做“小众菜园”的论坛上，贴上自己的博客。孔娘子厨房就这样开张了。有段时间，每周端出一个新菜，观者如堵。或品评，或讨教，或流口水，反响热烈。论坛上什么人都有，什么意见都可能遭到反驳，但从没人来驳她的菜。一个人再牛，不能跟自己的舌头、跟自己的胃过不去吧。孔明珠就这样被大家爱上了。

吃，难免让人动心。我买过一些食经，有的很专业，天下好菜无所不知，有的很文化，有关好菜的典故无所不谈。后一种书我有唐鲁孙的那一套，好看是好看，但没办法吃到，因为连写书的人也说再吃它不到了。

吃不到的东西看多了伤心。孔娘子厨房的菜都是能炒来吃的。她不写听说的东西，不教你怎么把萝卜刻一只凤凰，只写自己烧过煮过的家常菜。她用的原料都是平常的东西，她的厨房就是家用厨房，无须特别的火力与锅勺。我有幸吃过她烧的菜，评价是中看中吃，还想再吃。

我给孔明珠顺手拍过几张菜谱用的照片，水平太差，激发起她自己摄影的决心。眼

看她贴出的图颜色渐渐活起来，心想，连菜都能烧得如此出色的女人，干什么不成？

一个父母的掌上明珠，一再摇身，直到变作孔娘子出镜，其中有多少故事！这些故事，也被她烧进菜了吧。试看她写蚕豆，标题选的是“新新”一词。蚕豆要的就是一个新字。她先抒一点点情，“新蚕豆上市的时候柳絮飞扬，还没吃豆，皮肤上就有了痒痒的感觉”，随后让你跟她去菜场，引一点哀农、惜物之思后，教你怎么认豆。这中间稍稍提到过去在农村的经历，提到外婆教她怎么炒蚕豆，网友搬搬怎么个炒法。文章写得不刻意，始终走在蚕豆中，不借题发挥。文章最后，写到父亲生前非常爱用油炸的新豆瓣下酒，心里虽重，下笔还是轻轻的。读她的说菜，读到的不仅是菜。

喜欢上海的人知道，淮海路上的小姑娘是上海女人的品牌，他们未必知道，上海女人真正的好是在自己家中，在日常的温厚中。

自从女儿出国，人口少了，夫妻对吃，孔明珠烧菜的积极性差了些。不晓得是否有人说过，烧好菜的最大动力是有好人来吃。食色性也，这句话跟“女为悦己者容”差不多意思吧。女儿在异国的梦，应会梦见亲爱的妈妈烧的一桌好菜。

2006.4.17

春。



鲜得如春天般妩媚……昂刺鱼和春笋 /12

奇异的想法……草头菜饭 /14

我的婆婆是宁波人……莴笋菜饭老鸭汤 /16

让老公和孩子仰视你……司盖阿盖 /18

招待老公的朋友……蛤蜊蛋羹菌菇汤 /20

在女友的新家……咖喱派对 /22

鸡为媒……白斩鸡糟鸡酒醉鸡 /24

基本吃素……时蔬二件 /26

拿什么端给你, 我的老公? ……烤鳗鱼配味噌汤 /28

半生半熟……韩国拌菜 /30

皮特的中国菜情结……鸡鸭血汤麻油鸭 /32

妈妈的便当……可乐肉排麻酱莴笋 /34

捕获芳心……芦笋培根卷 /36

扛来毛竹打屁股……腌笃鲜大奖赛 /38

在家里崇尚清淡……毛豆煮煮虾蒸蒸 /40

吃不宜迟……蚕豆新新 /42





鲜得如春天般妩媚

昂刺鱼和春笋

相关链接：

◆油焖笋

春笋剥去壳，横切成条，再切成寸半长。笋入锅加水至笋身的一半，大火烧开，略煮后加红酱油、少许盐，最主要的此时浇烹调油上去，然后盖上盖改小火焖半个多小时，加多一些白糖，再焖一会就好了。



寒冬终于“翻牌”，春天来了，蛰伏了一冬的小草探出头来，叫唤道：吃点喝点，俺要长大。来到菜场，品种也有变化，春笋来势汹汹，马兰头、青菜桔碧绿生青，鱼盆里多了塘

鲤鱼和昂刺鱼。

昂刺鱼是长在河里的，捕捞后游在盆里的时候像观赏鱼似的好看，半尺余长的鱼身上有黄黑色的花纹，滑腻腻的身型华美，嘴边两根长长的胡须，最特别的是它头部两颊的刺，极其坚硬，钢筋弹弓的样子。昂刺鱼一副凶相，命也不好，索性长得再极端一点，也许能在鱼缸里过上好日子。

昂刺鱼烧豆腐是江南菜，配上春笋，图个时鲜。

买好昂刺鱼请摊主加工，因为如果杀鱼不熟练，会被刺伤。锅烧热放少许油，爆香生姜和葱白后，将洗净后的昂刺鱼放入稍微煎一下。然后加水少许，放入切片的竹笋，略滚后见到汤色泛白，再加料酒。烧鱼一般是油煎好后马上喷料酒的，可是做鱼汤就不能早放，因为料酒一放，鱼汤不容易煮出乳白色。豆腐视各人喜欢，老豆腐嫩豆腐都可以，划开成块，轻轻放在鱼

上面，不要翻炒，让豆腐吸收汤汁，盖上锅盖略煮5分钟，加盐、味精调味，撒上葱花后起锅。



这个菜汤水不宜太宽，味道浓郁为佳。竹笋和昂刺鱼一起煮出的汤不仅洁白如牛奶般漂亮，而且鲜得如春天般妩媚。尤其值得赞美的是，昂刺鱼的鱼肉非常细腻，凝如脂玉，抿入口即化。它除了头部和鳃边骨架十分坚硬以外，浑身骨头很少，病人和小孩食用极方便，拎起鱼脑袋用筷子一掬，掉下的鱼肉中一点刺也没有。而那些豆腐借了鱼的光，吸汁饱满，味道甘美，吃在嘴里分不清是鱼肉还是豆腐。

昂刺鱼烧豆腐这个菜谱白天贴上网后，一网友马上行动买来鱼让娘子照单制作，到了晚上我浏览网页，已经看到了网友的感谢信。小夫妻因昂刺鱼烧豆腐感情剧增，娘子嗔爱说是家里从来没有一碗鱼汤像今天那样，是喝到底朝天的呀。我看了真个受用。

既然春笋大呼隆上市，价钱很工薪，何不再做个油焖笋。油焖笋也是一道家常菜，但是各家做法有些不同。上次在饭店里居然吃到勾芡的红烧油焖笋，油腻压倒了笋的清香，我不太喜欢这样的做法。

笋一定要挑新鲜的，胖胖短短的，根部白生生的，身上沾满了黄土的最佳。剥去壳，横切成条，再切成寸半长。我用不锈钢锅或是砂锅做这道菜。笋入锅加水至笋身的一半，大火烧开，略煮后加红酱油、少许盐，最主要的此时浇烹调油上去，然后盖上盖改小火焖半个多小时，加多一些白糖，再焖一会就好了。

很多人家油焖笋都是起油锅炒，然后加酱油、糖烧。而先用水煮，笋的鲜味溶解在汤中，再加油和酱油焖，就比油煸炒的要鲜嫩许多，吃起来咔嚓咔嚓和牙齿快活合作，不觉油腻，颇具农家大灶煮菜的原始风味。这样的油焖笋吃在嘴里，才能真正体会到春的清朗和爽洁呀。