

回家吃饭， 入口的都是爱



爱，就是在一起
吃很多顿饭！

世间万物，唯有美食与爱不可辜负！

杨桃美食编辑部 主编





回家吃饭， 入口的都是爱

杨桃美食编辑部 主编



图书在版编目 (CIP) 数据

回家吃饭, 入口的都是爱 / 杨桃美食编辑部主编
— 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2016.8
(含章·I 厨房系列)
ISBN 978-7-5537-6202-9

I . ①回… II . ①杨… III . ①家常菜肴—菜谱 IV .
① TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 047425 号

回家吃饭, 入口的都是爱

主 编	杨桃美食编辑部
责 任 编 辑	张远文 葛 昀
责 任 监 制	曹叶平 方 晨

出 版 发 行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本	718mm × 1000mm 1/16
印 张	13.5
字 数	200 000
版 次	2016年8月第1版
印 次	2016年8月第1次印刷

标 准 书 号	ISBN 978-7-5537-6202-9
定 价	39.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

目录

妈妈说 吃蔬菜更健康

- | | | | |
|----|----------------|----|----------------|
| 10 | 蔬菜物语 | 35 | 好吃又好做：蒜香西蓝花 |
| 12 | 炒好蔬菜的秘密 | 37 | 白璧无瑕：腐乳圆白菜 |
| 15 | 别样家常小炒：豆酥圆白菜 | 38 | 没那么简单：香煎圆白菜苗 |
| 16 | 香飘川蜀：鱼香茄子 | 41 | 忽悠皇帝的菜：山药枸杞子菠菜 |
| 18 | 平淡中的幸福：清炒圆白菜 | 42 | 小菜一碟有回味：番茄炒菠菜 |
| 19 | 别样美味：干煸四季豆 | 43 | 不变的家常味道：辣炒四季豆 |
| 21 | 美味更营养：四季豆炒蛋 | 45 | 苦中有甜：菠萝炒苦瓜 |
| 22 | 有你就有好心情：香菇炒上海青 | 46 | 苦中有乐：豆豉炒苦瓜 |
| 25 | 童年的回忆：菠菜炒蛋皮 | 47 | 独特口味：苹果丝炒空心菜 |
| 26 | 蒜香的味道：蒜片炒菠菜 | 49 | 简约而不简单：皮蛋炒苦瓜 |
| 29 | 另类搭配也美味：菠菜炒金针菇 | 50 | 有辣才美味：豆豉茄子 |
| 30 | 好吃停不下来：咸蛋炒上海青 | 53 | 自由随心愿：白果烩白菜 |
| 33 | 醇厚的酱香味：酱爆茄子 | 54 | 情爱浓浓：玉米烩娃娃菜 |
| 34 | 简单而不失高雅：清炒菠菜 | | |





妈妈做荤菜 好吃不腻

- | | | | |
|----|-------------|-----|---------------|
| 58 | 百变美味：经典荤菜 | 83 | 留住丹心照汗青：三杯鸡 |
| 61 | 玉盘珍馐：宫保鸡丁 | 84 | 妈妈的拿手菜：酱爆肉片 |
| 62 | 美味无穷：回锅肉 | 87 | 经久不衰：梅干菜扣肉 |
| 65 | 必备拿手菜：糖醋排骨 | 88 | 试看香是何味：五香炸排骨 |
| 66 | 魅惑舌尖的食物：口水鸡 | 91 | 返璞归真：五柳鱼 |
| 69 | 因独特而被铭记：东坡肉 | 92 | 别样美味：黑椒烧排骨 |
| 70 | 唯味与色无可争：糖醋鱼 | 95 | 咆哮的肉丸：红烧狮子头 |
| 73 | 经典永流传：香酥鸭 | 96 | 清爽好滋味：番茄银耳煲排骨 |
| 74 | 美味吃不腻：辣子鸡丁 | 99 | 够劲爆才有味：葱爆牛肉 |
| 76 | 清清爽爽：菠菜炒猪肝 | 100 | 一抹清新：宫保虾仁 |
| 77 | 老北京的味道：京酱肉丝 | 103 | 夫妻的首选菜：夫妻肺片 |
| 79 | 我的最爱：椒麻牛肉 | 104 | 淡淡的茶香味：茶香烧排骨 |
| 80 | 蒸出来的佳肴：清蒸鱼 | 105 | 如此诱人：蜜汁烤小排 |



巧手老妈 面食吃不够

- 108 温暖的记忆
- 110 一生的记忆：番茄面
- 111 葱油与面的艺术：阳春面
- 113 美食的传承：四川担担面
- 114 蛋饼的创新：培根玉米蛋饼
- 117 煎出来的美味：香蒜牛肉煎饺
- 118 满满的幸福感：鲜虾水饺
- 121 晶莹剔透：芹菜羊肉蒸饺
- 122 快捷好吃的美味：热狗三明治
- 123 家常美味之选：丝瓜润饼
- 125 爱在心中口难开：炸酱面
- 126 平淡之中的温暖：京酱肉丝拌面
- 127 回味与回忆：排骨面
- 128 色香味俱全：牛肉炒面
- 131 醇香又爽脆：麻酱面
- 132 红烧的秘密：红烧牛肉面
- 135 过去的美味与记忆：榨菜肉丝干面
- 136 简单也是一种滋味：鸡蛋面
- 139 满口油香：麻油鸡面
- 140 异国的别样风情：意大利肉酱面
- 143 异域来客：泰式酸辣酱面

慢火细煮 母爱熬成粥

- 146 一碗粥 一生情
- 148 代参汤：小米粥
- 149 暗香浮动：银耳莲子粥
- 151 润肺细无声：川贝雪梨粥
- 152 幸福的想象：花生仁粥
- 153 极品咸粥：皮蛋瘦肉粥
- 154 简单平实：黑糖小米粥
- 155 甜蜜的思念：南瓜粥
- 157 喝出不一样的味道：山药粥
- 158 不可错过的养胃粥：麦芽粥
- 159 一份有诚意的粥：小米南瓜粥
- 161 养生好粥：桂圆紫米粥
- 162 营养加倍：提子红薯粥
- 165 爱在清晨：杏仁豆浆粥
- 166 满是桂花香：桂花红枣粥
- 169 智慧的凝聚：八宝粥
- 170 消暑佳品：荷叶粥
- 173 简单的美颜方：百合莲子红豆粥
- 174 简单好味道：麦片甜粥
- 177 味觉的盛宴：红豆薏苡仁粥
- 178 甜蜜蜜：蜜桃莲子粥





老妈叮咛 多喝汤身体好

- | | |
|-------------------|----------------------|
| 182 幸福是一碗汤 | 201 恰到好处的鲜：香菇竹荪鸡汤 |
| 185 汤中圣品：五行蔬菜汤 | 203 香飘十里：桂花银耳鸡汤 |
| 186 情感的寄托：山药汤 | 204 集尽美食之精华：人参鸡汤 |
| 189 养颜瘦身不可少：黄瓜瘦肉汤 | 206 上班族的福利：枸杞子瘦肉汤 |
| 190 满口玉米香：冬瓜玉米汤 | 207 喝出美丽容颜：红豆乌鸡汤 |
| 193 原汁原味：什锦蔬菜汤 | 209 夏日清爽选择：椰子排骨汤 |
| 194 当麻遇到辣：麻辣蔬菜汤 | 210 巧搭配更养生：苹果海带排骨汤 |
| 195 颜好味更好：菠菜蛋花汤 | 211 不只是简单：紫菜蛋花汤 |
| 197 “神”来之汤：四神鸡汤 | 213 干贝和腊肉的约会：干贝腊肉冬瓜汤 |
| 198 鲜香味美：养生鲜菇鸡汤 | 214 美味面前何须矜持：冬茸蔬食浓汤 |
| 200 让味蕾复苏：黑木耳鸡翅汤 | |

单位换算

固体类 / 油脂类

1茶匙 ≈ 5克 1大匙 ≈ 15克 1小匙 ≈ 5克

液体类

1茶匙 ≈ 5毫升 1大匙 ≈ 15毫升 1小匙 ≈ 5毫升



回家吃饭， 入口的都是爱

杨桃美食编辑部 主编





幸福从这一刻开始

世界美食千千万万，每一个地方都有独具特色的美食，而中国更因美食众多而享有“烹饪王国”的称号。精致典雅的苏菜、浙菜宛如清秀美丽的江南女子，大气朴实的鲁菜、皖菜犹如古拙豁达的北方人，新颖清新的粤菜、闽菜如同姿态出尘的贵公子，而素有“百菜百味”之称的川菜和注重突出内涵的湘菜更像才华横溢的名士，无论哪种菜系都讲究色、香、味的完美搭配。如此花样百出的美食，究竟哪一种才可以留住你的心呢？

对于美食，我们留恋的不仅是食物的美好味道，更多的是蕴含其中的感动和温暖。美食不仅可以满足我们的口腹之欲，更重要的是能够让人得到心灵的慰藉。许多人也许都曾被问过这样的问题：什么样的美食让你印象深刻，久久难忘？相信很多人都会给出“妈妈菜”这样一个答案。哪怕只是简单的一碗粥都会让他感动得泪湿眼眶，有回归家的温暖感觉。美食就是有这样的治愈能力，让你觉得世界还可以这样的美好。

无论是绿色健康的蔬菜，还是醇香浓郁的荤菜，只要出自妈妈之手都美好得让人难以割舍，哪怕是最普通的一碗面、一碗粥、一碗汤，都成了令人欲罢不能的美味。在这些或浓、或清、或鲜、或香的食物中好似有一种独特的味道，比如妈妈的味道、爱的味道……还有一种更重要的味道，那就是幸福的味道。

美食的乐趣不止在于品尝，更在于自己动手烹饪。看着花样繁多的食材在自己手中经过时间的烹饪慢慢成为一道香飘四溢的菜肴，内心的感动是无法言喻的。美食需要你小心翼翼地呵护、照料，把爱注入其中，唯有如此方能做出传递幸福的美味。

美食就是要有食在嘴里、美在心里的魔力。家常的菜肴，妈妈的味道，幸福就从这一刻开始！

目录

妈妈说 吃蔬菜更健康

- | | | | |
|----|----------------|----|----------------|
| 10 | 蔬菜物语 | 35 | 好吃又好做：蒜香西兰花 |
| 12 | 炒好蔬菜的秘密 | 37 | 白璧无瑕：腐乳圆白菜 |
| 15 | 别样家常小炒：豆酥圆白菜 | 38 | 没那么简单：香煎圆白菜苗 |
| 16 | 香飘川蜀：鱼香茄子 | 41 | 忽悠皇帝的菜：山药枸杞子菠菜 |
| 18 | 平淡中的幸福：清炒圆白菜 | 42 | 小菜一碟有回味：番茄炒菠菜 |
| 19 | 别样美味：干煸四季豆 | 43 | 不变的家常味道：辣炒四季豆 |
| 21 | 美味更营养：四季豆炒蛋 | 45 | 苦中有甜：菠萝炒苦瓜 |
| 22 | 有你就有好心情：香菇炒上海青 | 46 | 苦中有乐：豆豉炒苦瓜 |
| 25 | 童年的回忆：菠菜炒蛋皮 | 47 | 独特口味：苹果丝炒空心菜 |
| 26 | 蒜香的味道：蒜片炒菠菜 | 49 | 简约而不简单：皮蛋炒苦瓜 |
| 29 | 另类搭配也美味：菠菜炒金针菇 | 50 | 有辣才美味：豆豉茄子 |
| 30 | 好吃停不下来：咸蛋炒上海青 | 53 | 自由随心愿：白果烩白菜 |
| 33 | 醇厚的酱香味：酱爆茄子 | 54 | 情爱浓浓：玉米烩娃娃菜 |
| 34 | 简单而不失高雅：清炒菠菜 | | |





妈妈做荤菜 好吃不腻

- | | | | |
|----|-------------|-----|---------------|
| 58 | 百变美味，经典荤菜 | 83 | 留取丹心照汗青：三杯鸡 |
| 61 | 玉盘珍馐：宫保鸡丁 | 84 | 妈妈的拿手菜：酱爆肉片 |
| 62 | 美味无穷：回锅肉 | 87 | 经久不衰：梅干菜扣肉 |
| 65 | 必备拿手菜：糖醋排骨 | 88 | 试看香是何味：五香炸排骨 |
| 66 | 魅惑舌尖的食物：口水鸡 | 91 | 返璞归真：五柳鱼 |
| 69 | 因独特而被铭记：东坡肉 | 92 | 别样美味：黑椒烧排骨 |
| 70 | 唯味与色无可争：糖醋鱼 | 95 | 咆哮的肉丸：红烧狮子头 |
| 73 | 经典永流传：香酥鸭 | 96 | 清爽好滋味：番茄银耳煲排骨 |
| 74 | 美味吃不腻：辣子鸡丁 | 99 | 够劲爆才有味：葱爆牛肉 |
| 76 | 清清爽爽：菠菜炒猪肝 | 100 | 一抹清新：宫保虾仁 |
| 77 | 老北京的味道：京酱肉丝 | 103 | 夫妻的首选菜：夫妻肺片 |
| 79 | 我的最爱：椒麻牛肉 | 104 | 淡淡的茶香味：茶香烧排骨 |
| 80 | 蒸出来的佳肴：清蒸鱼 | 105 | 如此诱人：蜜汁烤小排 |



慢火细煮 母爱熬成粥

巧手老妈 面食吃不够

- 108 温暖的记忆
- 110 一生的记忆：番茄面
- 111 葱油与面的艺术：阳春面
- 113 美食的传承：四川担担面
- 114 蛋饼的创新：培根玉米蛋饼
- 117 煎出来的美味：香蒜牛肉煎饺
- 118 满满的幸福感：鲜虾水饺
- 121 晶莹剔透：芹菜羊肉蒸饺
- 122 快捷好吃的美味：热狗三明治
- 123 家常美味之选：丝瓜润饼
- 125 爱在心中口难开：炸酱面
- 126 平淡之中的温暖：京酱肉丝拌面
- 127 回味与回忆：排骨面
- 128 色香味俱全：牛肉炒面
- 131 醇香又爽脆：麻酱面
- 132 红烧的秘密：红烧牛肉面
- 135 过去的美味与记忆：榨菜肉丝干面
- 136 简单也是一种滋味：鸡蛋面
- 139 满口油香：麻油鸡面
- 140 异国的别样风情：意大利肉酱面
- 143 异域来客：泰式酸辣酱面

- 146 一碗粥 一生情
- 148 代参汤：小米粥
- 149 暗香浮动：银耳莲子粥
- 151 润肺细无声：川贝雪梨粥
- 152 幸福的想象：花生仁粥
- 153 极品咸粥：皮蛋瘦肉粥
- 154 简单平实：黑糖小米粥
- 155 甜蜜的思念：南瓜粥
- 157 喝出不一样的味道：山药粥
- 158 不可错过的养胃粥：麦芽粥
- 159 一份有诚意的粥：小米南瓜粥
- 161 养生好粥：桂圆紫米粥
- 162 营养加倍：提子红薯粥
- 165 爱在清晨：杏仁豆浆粥
- 166 满是桂花香：桂花红枣粥
- 169 智慧的凝聚：八宝粥
- 170 消暑佳品：荷叶粥
- 173 简单的美颜方：百合莲子红豆粥
- 174 简单好味道：麦片甜粥
- 177 味觉的盛宴：红豆薏苡仁粥
- 178 甜蜜蜜：蜜桃莲子粥





老妈叮咛 多喝汤身体好

- 182 幸福是一碗汤
- 185 汤中圣品：五行蔬菜汤
- 186 情感的寄托：山药汤
- 189 养颜瘦身不可少：黄瓜瘦肉汤
- 190 满口玉米香：冬瓜玉米汤
- 193 原汁原味：什锦蔬菜汤
- 194 当麻遇到辣：麻辣蔬菜汤
- 195 颜好味更好：菠菜蛋花汤
- 197 “神”来之汤：四神鸡汤
- 198 鲜香味美：养生鲜菇鸡汤
- 200 让味蕾复苏：黑木耳鸡翅汤
- 201 恰到好处的鲜：香菇竹荪鸡汤
- 203 香飘十里：桂花银耳鸡汤
- 204 集尽美食之精华：人参鸡汤
- 206 上班族的福利：枸杞子瘦肉汤
- 207 喝出美丽容颜：红豆乌鸡汤
- 209 夏日清爽选择：椰子排骨汤
- 210 巧搭配更养生：苹果海带排骨汤
- 211 不只是简单：紫菜蛋花汤
- 213 干贝和腊肉的约会：干贝腊肉冬瓜汤
- 214 美味面前何须矜持：冬茸蔬食浓汤

单位换算

固体类 / 油脂类

1茶匙 ≈ 5克 1大匙 ≈ 15克 1小匙 ≈ 5克

液体类

1茶匙 ≈ 5毫升 1大匙 ≈ 15毫升 1小匙 ≈ 5毫升





妈妈说 吃蔬菜更健康

老人常说：“三天不吃青，两眼冒金星。”小时候妈妈也会经常告诫我们要多吃蔬菜，蔬菜中含有的多种矿物质和维生素以及膳食纤维都是人体生长发育所必需的营养物质。常食蔬菜不仅可以提高身体免疫力，预防各种疾病，而且还可以美容健身，具有很好的保健功效，是女性朋友减肥瘦身的伙伴。



蔬菜物语

随着人们对于生活品质的追求不断上升，菜园已经走进了都市人的生活中，不再是乡村田间独有的风景了。许多都市家庭中原来一片花团锦簇的阳台如今成了绿油油的菜园，红的番茄、绿的青菜、黄的甜椒……闲时浇水、松土，看着在自己精心照料下逐渐成熟的果实，颇有一种成就感。

在家庭餐桌上常常可见蔬菜的身影，妈妈也经常告诉我们多吃蔬菜才能长得更健康。小时候对于蔬菜的记忆只有味道太淡，不觉得有多好吃，后来随着年龄的不断增长对于蔬菜才有了新的认识。蔬菜对于懒得运动又渴望拥有好身材的人来说，绝对是首选。

蔬菜向来以清新爽脆的口感和丰富的营养被人们所喜欢，其所含的蛋白质、膳食纤维以及天然的维生素，能够有效促进人体胃肠运动和身体排毒，不仅让人吃得营养，更让人吃得放心。经过厨师的巧手烹饪，口感略显寡淡的蔬菜也变得丰富多彩、生动起来。如一直以低热量、高含水量在蔬菜中占据重要位置的圆白菜，与水果一起做成沙拉有很好的减肥功效，且以此为主要食材还可以做成清炒圆白菜、豆酥炒圆白菜、宫保圆白菜……这些美食不仅简单美味，有的还颇具历史文化内涵，宫保圆白菜就是其中之一。宫保原为官员的名称，清朝的丁宝桢曾任这一官职，百姓为了纪念他做出的贡献，便把他喜欢吃的辣椒炒虾肉的做法取名为“宫保”，一直流传至今。

多吃蔬菜，不只在现代被人们重视，早在古时就有崇尚素食的养生观点。孔子曾说：“饭疏食，饮水，曲肱而枕之，乐亦在其中矣。”在孔子看来，即使吃素也有无限的乐趣，并多次赞美“一箪食一瓢饮”的颜回。清代李渔也有“蔬食为上”的养生观点。

每一种蔬菜还都有其独特的味道和特性，出自不同的人手中就有不同的味道，比如妈妈的味道。我曾看到过妈妈炒青菜的过程，是那么的精心细致。作为一个美食爱好者，不仅仅是吃，还要努力发掘这些美食中的价值，亲自动手学习，试着了解每一种蔬菜的特性，在此基础上做出更加美味可口的菜肴。