



温暖

传家菜

兰姨 著 李惟一 摄影

99

道美味暖心家常菜

为家的羁绊而烹饪

传承自阿公的盐帮菜

◆ 漓江出版社

图书在版编目(CIP)数据

温暖传家菜 / 兰姨著. —桂林: 漓江出版社, 2012.10

ISBN 978-7-5407-5929-2

I. ①温… II. ①兰… III. ①菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第222915号

温暖传家菜

作 者: 兰 姨

摄 影: 李惟一

策划统筹: 符红霞

责任编辑: 张 芳 王欣宇

责任监印: 唐慧群

出 版 人: 郑纳新

出版发行: 漓江出版社

社 址: 广西桂林市南环路22号

邮 编: 541002

发行电话: 0773-2583322 010-85891026

传 真: 0773-2582200 010-85802186

邮购热线: 0773-2583322

电子信箱: ljcbbs@163.com

<http://www.Lijiangbook.com>

印 制: 北京尚唐印刷包装有限公司

开 本: 965 × 1270 1/24

印 张: 11

字 数: 100千字

版 次: 2012年10月第1版

印 次: 2012年10月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5407-5929-2

定 价: 40.00元

漓江版图书: 版权所有·侵权必究

漓江版图书: 如有印装质量问题, 可随时与工厂调换



阅美文化

《幸福女人关键词》

□宁静 □**丰富** □独立 □光彩照人 □慢养育



阅美文化 丰富 图书推介



30分钟做 营养晚餐

胖星儿 / 著
2011年8月出版
定价：40.00元



情人的饱嗝

草莓图腾 / 著
2012年7月出版
定价：38.00元



即将消失的 百年美味

黄婉玲 / 著
2012年7月出版
定价：30.00元



一学就会！70道 最经典的法国甜点

[法] 弗朗西斯·梅斯，林凤美
2012年10月出版
定价：78.00元

阅读让生活更美好



温暖 传家菜

兰 姨 著
李惟一 摄影

◆ 漓江出版社

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com



序 爱上厨房 009

第一章 家传美食 012

阿公其人 [014]

- 拿手菜
- 01 老爸的头碗 \ 016
 - 02 秘制辣椒油 \ 021
 - 03 秘制香辣酱 \ 023
 - 04 四川泡菜 \ 026
 - 05 回锅肉 \ 029
 - 06 豌豆扎 \ 032
 - 07 粉蒸牛肉 \ 035
 - 08 葱烤鲫鱼 \ 037
 - 09 话梅陈皮牛肉干 \ 040
 - 10 水煮肉片 \ 042
 - 11 嫩姜牛肉丝 \ 044
 - 12 牛骨汤 \ 046
 - 13 鱼香肉丝 \ 050
 - 14 酸菜鱼 \ 052
 - 15 百搭蘸水 \ 055
 - 16 豆瓣鱼 \ 057
 - 17 麻婆豆腐 \ 059
 - 18 炝炒包菜 \ 060
 - 19 自制速冻馄饨 \ 062
 - 20 家乡的凉面 \ 065

兰姨说食材 瓜、果、蔬菜 \ 068

厨事必备 开放还是封闭，这是一个问题 \ 070

厨房技术帖 初加工：食材的整理与清洗 \ 072

记忆 阿公的小板凳 \ 075

第二章 阳春三月新鲜季 076

阳春三月野菜季 [078]

拿手菜

- 01 荠菜大馄饨 \ 079
- 02 荠菜豆腐羹 \ 082
- 03 马兰头拌香干 \ 083
- 04 马兰头豆腐卷 \ 085
- 05 芦蒿炒香干 \ 086
- 06 菊花脑鸡蛋汤 \ 087
- 07 枸杞头鸡蛋汤 \ 089
- 08 香椿头涨蛋 \ 090
- 09 香椿头花生米 \ 091
- 10 清拌苦菊 \ 092
- 11 蒜泥马齿苋 \ 094
- 12 酒香豌豆苗 \ 095
- 13 白芹炒千张 \ 097
- 14 荸荠炒肉 \ 099
- 15 蒜薹炒肉丝 \ 100
- 16 春笋烧肉 \ 101
- 17 菜薹氽汤肉片 \ 103
- 18 清炒油菜薹 \ 105
- 19 银鱼煎蛋 \ 106
- 20 豉汁蒸鲈鱼 \ 108
- 21 松鼠鲈鱼 \ 110
- 22 清蒸小仔鸡 \ 112
- 23 菠萝五花肉 \ 113
- 24 香辣螺蛳 \ 115

兰姨说食材 鸡、鸭、鱼、肉 \ 116

厨事必备 理想的橱柜 \ 120

厨房技术帖 刀工与刀法 \ 122

记忆 母亲与油菜薹 \ 124





第三章 清凉甜蜜之夏 126

清凉甜蜜之夏 [128]

拿手菜

- 01 回香豆 \ 129
- 02 酸汤蚕豆瓣 \ 130
- 03 豆瓣玉米排骨汤 \ 132
- 04 翡翠香塔 \ 134
- 05 糖醋排骨 \ 136
- 06 酸辣黄瓜条 \ 137
- 07 蔬菜水果沙拉 \ 139
- 08 杂粮薄饼 \ 141
- 09 生炒辣仔排 \ 144
- 10 家常豆腐 \ 146
- 11 山药猪肝粥 \ 147
- 12 冬瓜瘦肉粥 \ 149
- 13 凉拌茄子 \ 151
- 14 凉拌苦瓜 \ 153
- 15 樱桃之夏 \ 154
- 16 珠玉满堂 \ 156
- 17 芒果西米捞 \ 158
- 18 草莓酸奶 \ 159
- 19 木瓜炖奶 \ 160
- 20 自制甜酒酿 \ 161
- 21 喷香的驴打滚 \ 163
- 22 鸳鸯奶茶 \ 165
- 23 红豆西米捞 \ 167

兰姨说食材 甜酸苦辣咸：味的故事 \ 168

厨事必备 精明主妇的锅碗瓢盆配置原则 \ 170

厨房技术帖 煎、炒、烹、炸 \ 172

油温的鉴别与健康用油 \ 174

记忆 甜蜜的宠溺 \ 175

第四章 秋之藕芋 176

秋之藕芋 [178]

拿手菜

- 01 蜜之偶遇 \ 179
- 02 荷塘绿影 \ 181
- 03 剁椒毛豆藕丁 \ 183
- 04 空心菜两吃 \ 184
- 05 嚼得菜根香 \ 187
- 06 自制纯藕粉 \ 190
- 07 藕渣狮子头 \ 193
- 08 豆腐藕圆 \ 195
- 09 杂粮藕饼 \ 197
- 10 荷塘秀色 \ 199
- 11 芋儿烧鸭 \ 201
- 12 官保鸭丁 \ 203
- 13 卤鸭翅 \ 206
- 14 烤鸭豆腐羹 \ 207
- 15 笋尖老鸭煲 \ 209
- 16 毛豆烧仔鸡 \ 211
- 17 板栗烧肉 \ 212

兰姨说食材 油盐酱醋：调味品的特性 \ 213

厨事必备 刀具和砧板 \ 216

厨房技术帖 冷水锅、热水锅 \ 218

火候：火力的识别与运用 \ 219

记忆 第一次独自承办的家宴 \ 220



第五章 冬之暖养 222

冬日暖养 [224]

- 拿手菜
- 01 黄豆烧猪脚 \ 226
 - 02 骨汤杂烩 \ 229
 - 03 扒蹄 \ 230
 - 04 腐乳肉 \ 232
 - 05 胡辣汤 \ 234
 - 06 番茄牛腩 \ 236
 - 07 超辣的小米剁椒 \ 238
 - 08 豉椒蒸鳊鱼 \ 240
 - 09 剁椒鱼头 \ 241
 - 10 豉椒蒸排骨&酱汁山芋 \ 243
 - 11 白菜三丝 \ 245
 - 12 爆炒腰花 \ 247
 - 13 胡萝卜煲仔饭 \ 249
 - 14 姬菇菜心 \ 251
 - 15 一鱼三吃 \ 252

兰姨说食材 正确使用葱姜蒜 \ 255

厨事必备 厨房的清洁 \ 256

厨房技术帖 上浆、挂糊与勾芡 \ 257
配菜的基本原则 \ 260

记忆 炒鸡杂 \ 262



序 爱上厨房

一直认为，喜欢吃的人是极好相处的人。对美食的来者不拒，使他随和而平易近人；对美味的追求，赋予了他勇于探索和创新的本能……呵呵，其实，没那么高深！老爸从来在吃上是相当舍得，即便是在物质相当匮乏的年代，他也能把极普通的食材做成人间美味。当然，这要归功于我那名厨阿公（即祖父）的家传。父亲常说阿公说一饱百不思，用现在的话说，就是人一旦口腹之欲得到了满足，那他的幸福指数就得到了大大的提高，比较容易快乐起来。好吃的人一般都比较乐观而知足常乐，可能就是这个道理。

小时候的幸福记忆就是父亲用自行车一前一后载着我们姐妹俩去买菜。回家后，在他的指挥下，全家人一齐聚在院子里择、洗、淘，父亲在自搭的厨房里忙碌着，我和妹妹时而会借口尝尝味道进去偷嘴，这也是父亲给予我们的特权与奖励。这样的长期熏陶，练就了我和妹妹敏锐的味觉与对食物的品位，同时也使我们深深地迷恋上了厨房，也很快掌握了一般的厨房技艺。一家人其乐融融地享受制作美食的过程应是人世间最温情的一件事！最好笑的是，当时家里养了许多鸡，也在不久之后就形成了这样的条件反射：只要老爸一喊“吃饭”，所有的鸡就争先恐后地奔到饭桌下抢占位子，比我们姐妹的反应可是快上十倍。我想，在这种氛围之下，想不爱上厨房都难！

许多小女孩说不会做饭，我问家里谁做，说妈妈做。我问为什么妈妈会做？大多回答因为是妈妈，所以会做！呵呵，因为是妈妈！当然喽，只有妈妈才会用爱去炮制美味。妈妈的味道才是世界上最美的味道。其实，当一个女孩变成了妈妈，她好像自然而然地也就掌握了几种拿手菜，不管专业不专业，肯定是孩子的最爱！可见，厨艺并不是什么高深的技术活，只要有爱，只要有心，每个人都能成为技艺高超的厨师。其实，厨房的技术活就那么几项，通过简单的学习就OK了。重要的是通过对家人的爱可以使自己的创造力和想象力得到充分的发挥。

上大学时选修了《民俗学》，和导师聊起阿公的厨艺。导师说，这是非常珍贵的财富，很值

得研究。当时觉得导师的话有点言过其实，但在大快朵颐阿公做的美食的时候，也曾豪情万丈地放言：阿公，我以后一定要帮你整理一部菜谱，把你的美食统统记录下来。记得当时的阿公咧着缺牙的嘴，笑得满脸菊花开。

说过的话转眼就忘了。毕业后很快结婚生子，远离家乡忙着自己的工作和家庭，日子一天天飞快而又平淡地过着，从小耳濡目染的厨房技艺在不经意间竟成为自己最出类拔萃的特长：在厨房里的从容与云淡风轻，在工作中也表现得自信淡定，宠辱不惊。这时才慢慢体会到大学导师所说的珍贵财富的价值所在！于是在心中充满了对父辈们的感激，希望在将来适当的时候，能有机会向他们充分地表达心中的谢意。尽管他们的付出是出于人类爱的本能，而不是为了要得到这种谢意！

然而，时间是不容人等待的！在自己总是纠缠于种种烦恼与不顺的时候，父亲来信告知阿公因脑溢血突然离世，后事已于一月前处理完毕！心中虽然悲伤，但很快因自己工作与生活的繁忙而淡忘……直到前年，正当孩子渐渐长大成人、以为可以松一口气的时候，先生在单位例行体检中，突然被查出罹患了癌症。这时我才意识到，对亲情的关爱是绝对不能等待的，必须立即行动于当下！

于是，我果断地结束了手头的工作，回到家中专心照顾病中的亲人，希望能陪伴他安然度过生命的危难时刻。

自然而然地，无微不至地照顾病人的饮食起居，成了我生活的全部内容，什么食物适合病人的营养需求；什么样的美味能保证病人良好的食欲；怎样烹饪容易让病人消化吸收……家传的技艺成了艰难岁月里的护身符，日子在一次次惊心动魄中安然度过，奇迹般地，先生的病情与精神状态有了令人欣慰的改善。

为了排解回归家庭的失落与无奈，也为了改善心情，上网与同学、朋友聊天交流，渐渐成了茶余饭后的主要内容：先生的身体状况自然是朋友们关注的重点，每天制作的美食也是讨论最多的话题。大学同宿舍的闺蜜们开始回忆起当年一起下厨的美好时光，回味起当年在我家吃到的美味，开始要求看图片，要求传授做法……一起撺掇我开美食博客，要求做出版的红霞帮我出书；而仗义的红霞也一口应允。于是我陡然想起了当年给阿公夸下的海口，不禁怦然心动：或许是该写一本书了，为了那份亲情与美好！

于是，照顾病人的日子不再是哀怨而悲伤的，因为每天要设计新的菜式而变得充实而富有挑战。连病人也跟着忙了起来：一起去买菜，回家后任劳任怨地帮忙择菜、洗菜、洗碗、洗盘，布置拍摄用的工作台面，帮忙布光……儿子每天回家前的短信都是问：今天有什么新菜？兴致所至也勇于承担拍摄任务，帮助拍下了不少漂亮的照片！家中最常见的场景就是：看着我在厨房与拍摄台面间像个陀螺一样地转来转去，那两个男人满怀期待地等着品尝鉴定，呵呵，久违的欢乐好像又回到了我们中间。是的，珍贵的不是美食，而是家人在一起的快乐时光——幸福就在当下！

终于，书成了，儿子也大学毕业上班了，最重要的是先生的病情也得到了较好的控制，没有再继续恶化。感谢上天给予的眷顾与厚爱，感谢父辈赋予了我乐观积极的人生态度，这是我最为宝贵的人生财富，让我在每一个艰难时刻都能咬牙走出阴霾；当然，更要感谢在我最困难的时候，给予了我真诚的关心与帮助的同学、朋友，在精神上给予我最大的支持；还有我的家人，是他们的爱给予了我战胜一切的信心与力量！

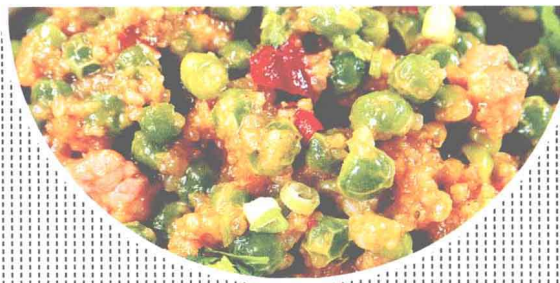
我的家人和朋友，我爱你们！

朋友，珍惜你和家人的每一个当下吧，爱家人就从爱上厨房开始吧！

兰 姨

第一章

家传美食



阿公其人

据阿公说，我们的祖籍是广东，因当年张献忠屠川，清政府推行湖广填川的移民政策，先祖就迁徙到了这里（后来听很多四川人都是这样对别人介绍自己的家庭史的）。此说真伪已无从考证，但一直称祖父为阿公，祖母为阿婆，叔叔叫阿爸，婶婶叫阿嬷（mǐ），让当时新过门的婶婶适应了很长时间才习惯！这是题外话了。

阿公大名陈北星，因排行老二，又称“陈二公”，可能生于1914年。阿公年轻时在自贡的富和楼学艺，后成为一带（地带的“带”，而非一代的“代”）名厨。据说新中国成立之初，阿公曾通过中央某机构考察，确定为进京的厨师人选，有中南海和北京饭店两个地方备选，呵呵，如果当时成行，倒真有可能成为一代名厨呢！但那时太阿婆还在，阿公信奉“父母在，不远游，游必有方”的古训，终选择婉拒，留在了老家。之后又有权衡之事，叫去四川峨眉山报国寺，在中央接待处事厨。那年代的人行事保守，即便在省内也疑虑再三，最后终不得成行，便在贡井盐厂当了一名普通厨师，甘心为盐担子们（家乡对制盐工人的称谓）经营一日三餐。看来，我等胸无大志，甘于平淡，知足常乐的秉性倒也深得阿公的真传！

出于职业需求，阿公从年轻学艺时起，直至去世，都保持着每周刮头的良好习惯，那个光头，一年四季锃明瓦亮，纤尘不染，因此阿公做的菜里绝不会有头发等不良物质出现，使“陈光头”的名号十分响亮！自贡属丘陵地带，一条街不过数十米却高高低低、绵延起伏不平。记得那年阿公带我和妹妹上街，他老人家背着手自顾自大步流星，一会儿就把东张西望的我们甩出了老远，等我们醒悟，哪里还找得到人！慌张之余，远远看见前面的坡坡上，有个光头在熙攘的人流中熠熠生辉，姐妹俩宛若在茫茫大海中找到了指路的明灯，长出了一口气。我后来常常揣测，阿公最后死于脑溢血，固然是因一生嗜酒罹患高血压，但终年不戴帽子，让光头时刻暴露在风吹日晒中，从而引发脑血管意外恐怕也是重要的原因。

阿公当时掌管着盐厂食堂偌大的家业，在那个物质匮乏的年代，也是需要相当的智慧和能力的。阿公以一个老工人朴素的职业道德认知，恪尽职责，不敢有丝毫懈怠！钱少，又要工人吃得好，那可真是精打细算，殚精竭虑。退休后常听他给我忆苦思甜：葱须不要丢，洗干净拌拌很下饭；莴笋皮剥去硬壳也能吃；茄子把、茄子皮都是宝贝……这些今天才被所谓的健康理念推崇的营养食品，阿公在他的那个年代就已经让人享用了！当然有来自经济上的考虑，但珍惜上天赐予我们的每一粒食物，却是阿公一生恪守的古训。这些边角料经阿公之手，都变成了一等一



的美味，正是他一贯倡导的理念的深刻实践：能料理高档的食材，只是厨师的最基本要求，能把最普通的家常菜做好，化腐朽为神奇，才真正在考量厨师的功力。阿公当年给资本家制办宴席，料理山珍海味、鲍鱼、熊掌游刃有余，现在为盐担子们服务，照样尽心尽力，精益求精！这种用心烹制食物的精神，为阿公赢得了无数的荣誉与赞许，连年当选先进工作者不说，好像北京的记者也来采访过，还照了一张很是神采奕奕的照片，阿公得意地悄悄送给了我，一直被我带在身边加以珍藏。

珍惜上天赐予我们的食物，享受平淡真实的生活，认真工作，挚爱家人……阿公用他的平凡给儿孙们留下了宝贵的精神财富！