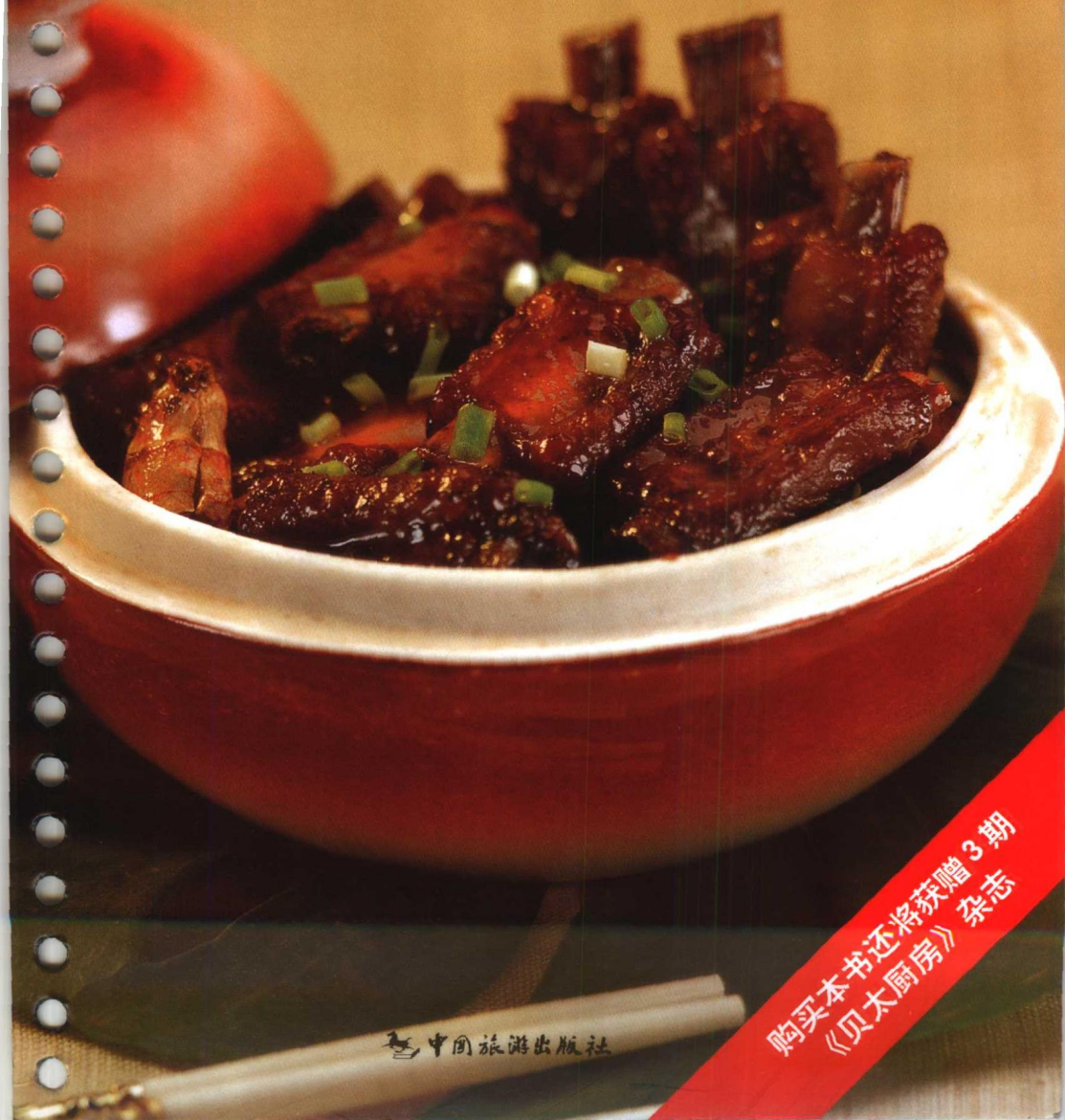


Betty's Kitchen
贝太厨房

从小爱吃的菜

60 道最贴心的家常菜



中国旅游出版社

购买本书还将获赠 3 期
《贝太厨房》杂志

贝太厨房

从小爱吃的菜

60 道最贴人心的家常菜

《贝太厨房》工作室 著

中国旅游出版社

策 划: Tim Murray 钟 宁
编 辑: 向 华 高欣茹
菜品创意造型: 向 华
摄 影: 董老虎
设 计: 赵 永
责 任 编 辑: 潘笑竹

图书在版编目 (CIP) 数据

从小爱吃的菜 / 《贝太厨房》工作室编. — 北京: 中

国旅游出版社, 2004.1

ISBN 7-5032-2241-7

I. 从… II. 贝… III. 菜谱—中国

IV. TS972.182

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 101834 号

书名: 从小爱吃的菜

作者: 《贝太厨房》工作室

出版发行: 中国旅游出版社

(北京建国门内大街甲 9 号 邮编: 100005)

印 刷: 北京国彩印刷有限公司

版 次: 2004 年 1 月第一版

2004 年 1 月第一次印刷

开 本: 880 毫米 × 1230 毫米 1/32

印 张: 5.125

印 数: 20070 册

定 价: 32.00 元

版权所有 翻印必究

编前话

作为社会中坚力量的三十而立、四十不惑的一代人，都有过一个物质匮乏的童年。从那个年代走来的人知道，一枚鸡蛋，一点点肉，已经足够让人欢喜雀跃了。

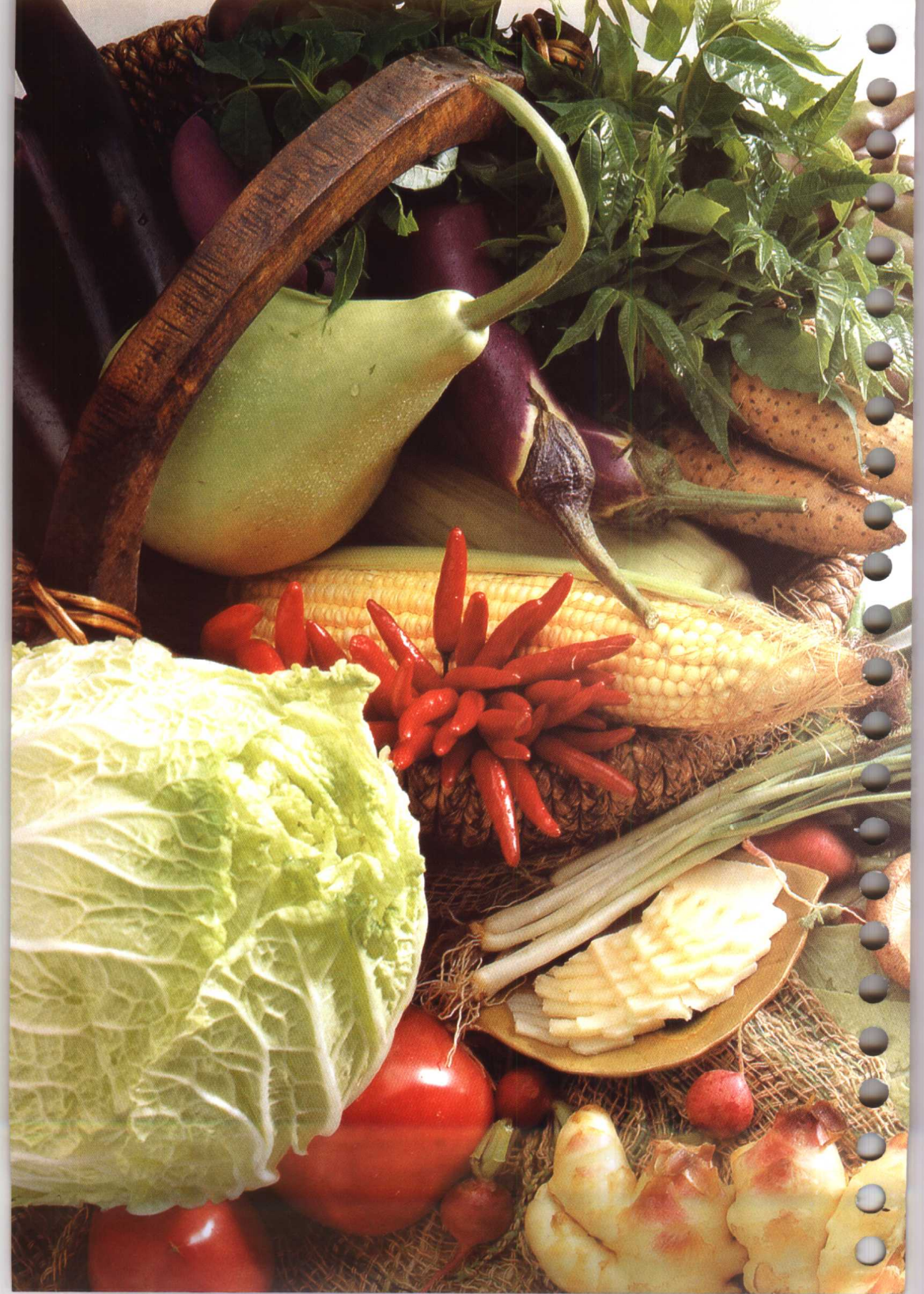
记得仅仅一个西红柿炒鸡蛋，可以吃够整整一个夏天：拌饭，下面，做汤，做浇头，能变换很多花样。这样还嫌不够，为了留住夏天的滋味，还要隆重做成西红柿酱，灌进打点滴的空玻璃瓶里，橡皮塞上插一根针管，上笼屉蒸好后马上拔出，西红柿酱就可以安全地密封在瓶子里了。等到冬天来临的时候，从床底下郑重取出，打开一瓶来吃，也是十分舍不得的样子。

那个时候芝麻酱是要限量供应的，所以馒头蘸芝麻酱白糖是所有小孩子——童年时代的我们——梦寐以求的美味。那一圈小脑袋围在竹蒸笼前，一掀笼屉，热气腾腾地升起来，小脑袋们绝不会往回缩，反倒探着头，瞪大眼睛，盯着屉布上睡着的胖胖的白面馒头。这种新蒸的馒头趁热掰开，抹上厚厚的芝麻酱，撒上白砂糖，咬上一口，又甜又香。糖粒嚼起来嘎吱嘎吱的，麻酱顺着手指缝流到手腕上，赶紧用舌头舔掉，那种幸福感不是现在拥有无数零食的孩子能够体会的。

童年留下的记忆根深蒂固，长大以后走南闯北，浮云万里，虽然尝遍各地美食和海错山珍，却好像浑然不知滋味。放下筷子，小时候爱吃的菜悄然涌上心头，美好的味道隔了十几年的时空飘来，依然鲜活生动。那些用再普通不过的柴米油盐煮出来的菜，不知吃了千遍万遍，重复的滋味早就如烙印一样刻在了心里，并且凝固成一种固定的口胃，是再多再厚的时间灰尘也掩盖不掉的。







目录

清新素食

- 2 尖椒土豆丝
- 4 蒜茸黄瓜
- 6 红烧茄子
- 8 四川泡菜
- 10 桂花糯米藕
- 12 老油条丝瓜
- 14 豉椒苦瓜
- 16 粉丝炒银芽
- 18 酸辣白菜
- 20 雪菜炒冬笋
- 22 松仁玉米
- 24 雪菜豆板酥

馋嘴肉食

- 28 火爆腰花
- 30 干炸丸子
- 32 糖醋小排
- 34 红烧肉
- 36 回锅肉
- 38 粉蒸肉
- 40 东坡肉
- 42 梅菜扣肉
- 44 香辣蹄花
- 46 花生猪脚
- 48 葱爆羊肉

- 50 酱牛肉
- 52 白斩鸡
- 54 姜母鸭

美味鱼虾

- 58 五香熏鱼
- 60 炸小黄鱼
- 62 大蒜烧鲢鱼
- 64 清蒸鱼
- 66 酸菜鱼
- 68 剁椒鱼头
- 70 水煮鱼
- 72 清炒虾仁
- 74 椒盐虾
- 76 响爆鳝糊

鸡蛋豆腐和其他

- 80 锅塌豆腐盒
- 82 家常豆腐
- 84 麻婆豆腐
- 86 红烧面筋
- 88 素什锦
- 90 椒盐炸豆腐
- 92 尖椒鸡蛋
- 94 蒸蛋羹

96 番茄炒蛋

98 菠菜蛋汤

荤素妙配

102 鱼香肉丝

104 京酱肉丝

106 木樨肉

108 干煸四季豆

110 海米冬瓜

112 鱼香茄子煲

114 咸鸭蛋黄炒南瓜

116 蚂蚁上树

118 狮子头炒青菜

120 火腿炒蚕豆

122 黑三剁

124 香菇焖鸡块

126 鱼头豆腐汤

128 冬瓜丸子汤

中国菜知识介绍

132 米、面、豆

134 液体调料

136 固体调料

138 干货

中国菜技巧

142 米和面

144 基础刀功

146 鱼虾的处理

148 和水有关

清新素食

在肉、蛋、奶还需要凭票购买的年代，素食一直是我们餐桌上的主力军。它们陪伴我们度过了太多时间，一次又一次变着花样在饭桌上出现。巧手的母亲为了让这些素菜更加美味而煞费苦心。

在现在这个年代，多吃素食，多吃蔬菜，更多是为了追求健康理念。纤维素、维生素、这个素那个素、低糖低脂等等美妙的字眼无不和减肥、瘦身联系在一起。

虽然如此，我们的记忆还是会为童年记忆中的清新素食留一席之地。那早市上带着露珠的绿叶小菜、粘着泥土的鲜笋、绿油油的萝卜缨子，那红的椒、紫的茄、嫩白的豆芽……它们鲜嫩水灵，从童年的竹菜篮子里探头探脑，点缀着我们现在并不缺少什么的生活。

目录

- 2 尖椒土豆丝
- 4 蒜茸黄瓜
- 6 红烧茄子
- 8 四川泡菜
- 10 桂花糯米藕
- 12 老油条丝瓜
- 14 豉椒苦瓜
- 16 粉丝炒银芽
- 18 酸辣白菜
- 20 雪菜炒冬笋
- 22 松仁玉米
- 24 雪菜豆板酥

尖椒土豆丝

准备时间：10 分钟

烹饪时间：10 分钟

特色：

令人感觉口齿清香、爽滑、脆口，一次可以吃掉一大盘。

用料：

大土豆	1 个 (约 300g)
鲜尖椒	1 只
花椒	6 粒
盐	1 茶匙 (5g)
白砂糖	1 茶匙 (5g)
香醋	1 汤匙 (15ml)
鸡精	1/2 茶匙 (3g)
油	2 茶匙 (10ml)

做法：

1. 把土豆削皮，注意应只削掉薄薄的一层皮，因皮下面的汁液富含蛋白质，不要多削。切（或用擦丝器擦）成截面 3mm 见方的细条，注意不要连刀。泡在水中洗去淀粉，既能避免变黑，而且能使其在烧炒时保持白嫩、松脆。炒前捞出沥干水分。
2. 绿尖椒去籽蒂，切成细丝。切辣椒基本的刀法差不多是顺切与横切，顺切就是顺着辣椒的长度下刀，切辣椒片和辣椒丝；而一般横切辣椒仅限于干的红尖椒，将它切成小圈儿小圈的，炒菜好看。
3. 大火加热炒锅中的油，放花椒炸出微烟，将沥干的土豆丝入锅爆炒，先调入香醋，再调入盐和白砂糖。
4. 1 分钟后入尖椒丝，不断翻炒约 2 分钟，调入鸡精炒匀，即可盛出。

小贴士：

1. 煸炒过程中，可淋些水，以防土豆丝炒干、炒老。
2. 选购土豆时应挑选个型整齐、表面光滑、不伤不烂、无虫眼、无病斑，个体较大的为好。
3. 如果不放醋或少放醋，炒出的土豆丝就会口感绵软，也是不错的口味。



蒜茸黄瓜

准备时间：5分钟

烹饪时间：5分钟

特色：

此菜酸美可口，伴有麻辣香味，特别是卖相好看，吃肉的时候可以用此菜去腻。黄瓜味甘性凉，具有清热利水、解毒的功效，内含丙醇二酸能抑制糖类物质转化为脂肪，所以对肥胖者很有利。希望减肥的人，要多吃黄瓜哦。

用料：

黄瓜	2条
大蒜	3瓣
花椒	1/2茶匙(3g)
盐	1茶匙(5g)
鸡精	1/2茶匙(3g)
干红辣椒	3根
醋	1茶匙(5ml)
油	1汤匙(15ml)

小贴士：

1. 一定要现做现吃，否则时间长了黄瓜汤水流出，不好看，味道也逊色很多。
2. 大蒜是烹调中不可缺少的一种调味食品，蒜茸可以用传统的捣蒜方法加工，方法是將大蒜去皮后放入钵内，用捣杵或擀面杖将蒜充分捣碎后，加一点精盐，接着再捣，就能越捣越粘，越捣越香；也可以用压蒜器制作，它能够将大蒜快速压碎或碾磨成蒜泥、蒜汁。压蒜器主要由压柄、压杆、压座、压杯、底杯等部分组成，使用时只要将大蒜瓣放入压杯，压动压把，便可将蒜瓣压碎成蒜茸。
3. 此菜还可用醋和糖腌制，做成糖醋黄瓜。除此之外，黄瓜还可以和很多菜拌，比如和粉丝、豆腐皮等一起凉拌，黄瓜丝和炸过的土豆丝拌上肉丝和花生等，味道也很不错。
4. 大蒜含有丰富的蛋白质、脂肪、磷质、糖、胡萝卜素、维生素，还含有蒜素和蒜辣等名贵物质，具有很强的抗病毒作用。

做法：

1. “顶花带刺”的黄瓜洗净、削皮，用刀背拍碎，拿着刀“啪、啪、啪”地把黄瓜拍扁了，再切上几刀，切成一寸见方。
2. 蒜捣碎，放入适量的盐、鸡精，搅拌均匀，拌在黄瓜里。
3. 适量食用油倒入铁锅加热至六成热，放入花椒煸一下捞出，再放入尖辣椒煸至香味飘出，把油和干辣椒一起浇在盛有黄瓜的盘中，拌入适量醋即成。



红烧茄子

准备时间：5 分钟

烹饪时间：35 分钟

特色：

色红、味鲜、醇香，真正是每个人从小就爱吃的。此菜下饭、就馒头，都是最佳伴侣。夏天的时候来杯啤酒佐菜，爽口爽心。

用料：

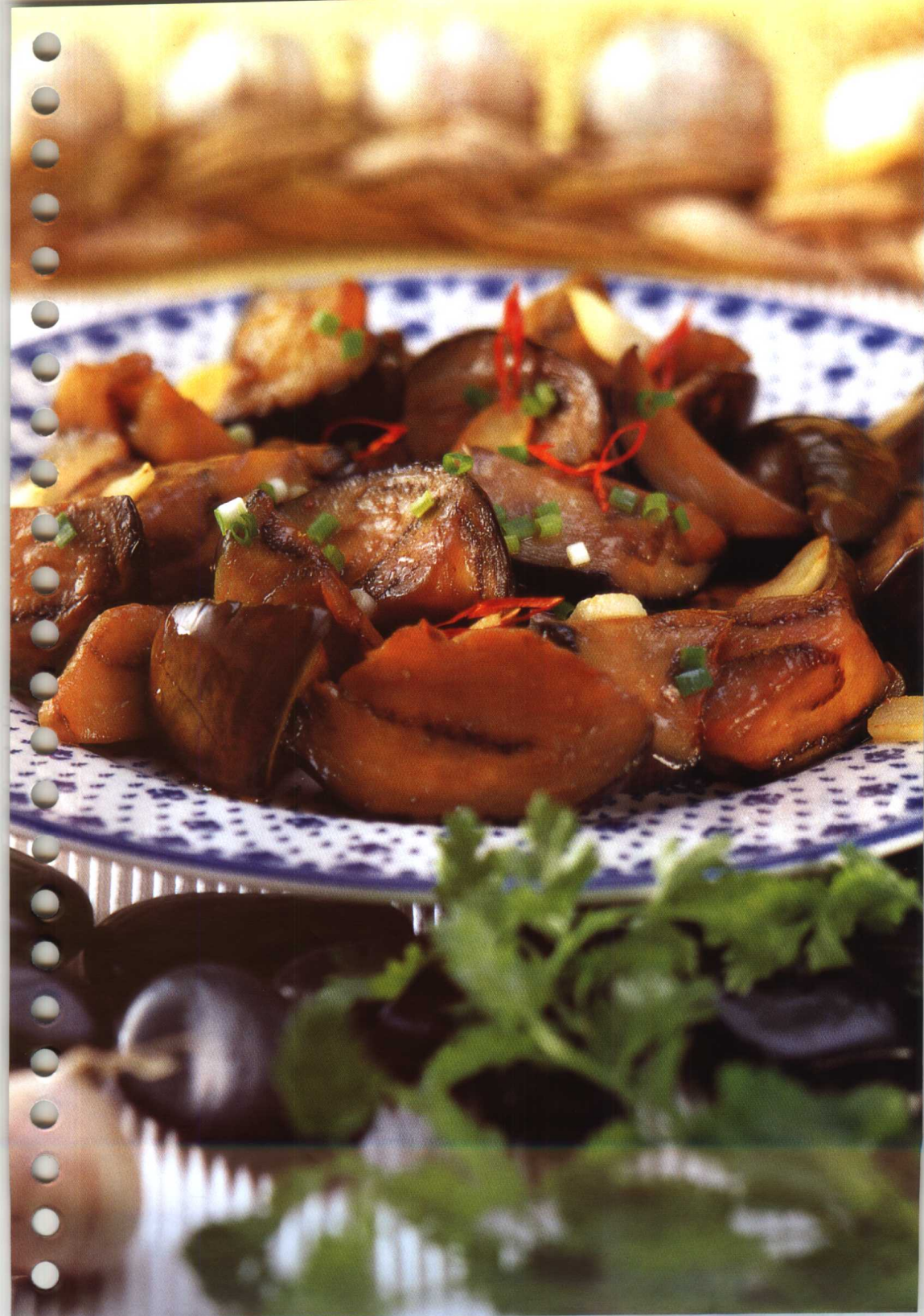
茄子	2 个 (约 500g)
湿淀粉	2 汤匙 (30g)
清汤	1/2 碗 (125ml)
葱末	1 茶匙 (5g)
大蒜片	1 茶匙 (5g)
大料	2 粒
酱油	2 茶匙 (10ml)
料酒	2 茶匙 (10ml)
盐	1 茶匙 (5g)
鸡精	1 茶匙 (5g)
白砂糖	1 茶匙 (5g)
香菜	适量
油	3 汤匙 (45ml)

做法：

1. 将茄子切成滚刀块，用少许盐拌匀，腌渍 15 分钟，然后挤掉渗出的黑水。
2. 大火烧热炒锅，倒入油烧至温热，放入茄子块翻炒，使各面受热均匀，呈金黄色时盛出。
3. 炒锅留少许底油，将葱、蒜、大料煎出香味，放入茄子炒，炒茄子时不要加水，反复炒至茄子原料软熟。
4. 再加料酒、酱油、清汤、糖、鸡精下锅烧开，用淀粉勾成浓溜芡，最后撒一把香菜，盛出即可。

小贴士：

1. 茄子里含有大量的花青素，这种物质遇酸、碱或在空气中和铁等金属相遇，都会变黑。以下方法可防止烧茄子变黑：削去茄皮，减少变色的条件；茄子在下锅时再切，或切后浸泡在冷水里；锅和铲必须刷洗干净，不用纯铁制品；烧好的茄子用非金属容器盛装。
2. 茄子依据形状可分为圆茄、长茄和卵茄：圆茄果实圆形、扁圆形或长圆形，皮黑色、紫色、绿色或白色。圆茄的肉质比较紧密，单果较重；长茄果实细长，皮较薄，有紫色、青绿色、白色等，单果较轻，肉质较嫩；卵茄果实为卵形或长卵形，果较小，质较硬。选购茄子主要看是否鲜嫩，以不伤不烂、个大均匀为好。
3. 此菜用圆茄、长茄均可，圆茄需要削皮，长茄可以带皮烹制。



四川泡菜

准备时间：30 分钟

腌制时间：8 小时

特色：

不用传统的泡菜坛子也可享受同样的泡菜美味。

用料：

野山椒	1 瓶
白萝卜	1/2 根
胡萝卜	1/2 根
盐	1 汤匙 (15g)
白砂糖	2 茶匙 (10g)
白酒 (或料酒)	1 汤匙 (15ml)
大料 (八角)	3 粒
老姜	1 块
花椒	10 粒
凉白开水	2 碗 (500ml)

做法：

1. 白萝卜和胡萝卜洗净沥干水分，切成约 4—5cm 长，截面 0.5cm 见方的条状。老姜去皮切片。
2. 把凉白开水装入密封瓶中 (约大半瓶)，再将野山椒瓶中的汁水调入一半。
3. 再将盐、白砂糖、白酒 (或料酒)、大料、姜、花椒放入，如喜辣可加入一些野山椒。
4. 在密封罐中，用筷子先将调味汁搅拌均匀，再把萝卜条放进去，旋紧瓶盖密封好，放置冰箱内，8 小时后即可食用。

小贴士：

1. 可用各类玻璃瓶，如水果罐头或装咖啡的瓶等，尽量稍大点。
2. 野山椒可在超市或农贸市场的调味品区买到。凉白开水可用饮用纯净水代替。
3. 建议第一次一定用白萝卜，它易使泡菜的汁水变酸，使之更具泡菜风味，以后就可用圆白菜或其它自己喜欢的蔬菜泡入。
4. 如果你的朋友家有人泡过泡菜，可以要一些旧的泡菜水来加进去，用量只需一小碗，可以让你做的四川泡菜味道更加浓郁。