

翻开本书，即是翻开我们从不曾忘记的青春，
不是珍馐却是美味，不是饕餮
却是简简单单、从小吃到大的味道……
新浪独家超人气美食博主，博客访问量将近8,000,000人次

那些年 我们一起追的 美食



梁阳 著



中国纺织出版社

那些年 我们一起追的美食

梁阳 著



中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

那些年我们一起追的美食 / 梁阳著. —北京: 中国纺织出版社, 2015.6

(Yukifood食府)

ISBN 978-7-5180-1590-0

I. ①那… II. ①梁… III. ①食谱 IV.

①IS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第086924号

责任编辑: 安茂华 责任印制: 王艳丽
装帧设计: 任珊珊

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2015年6月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 13

字数: 161千字 定价: 39.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

第一篇

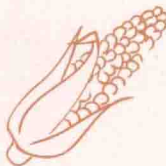
小时候，妈妈的味道

- 10 童年记忆里的甜蜜年味儿——糖三角
- 12 正是腊味飘香时——晒腊肉和烟熏腊肉
- 14 从豆腐到豆腐干的一步之遥——五香豆腐干
- 16 幼儿园美食印象——肉龙
- 18 流油的妈妈牌滋味——腌咸蛋
- 20 镶在晶莹里的好吃肉肉——水晶肘子
- 21 太阳晒北风吹——灌香肠
- 22 米饭米粥的香飘伴侣——肉松
- 24 牛肉多一点辣椒少一点——香辣牛肉酱
- 26 香到没有朋友——油梭子葱油饼
- 28 最暖心窝子的面食——油炒面
- 29 抹不去一缕温暖的儿时记忆——黑芝麻糊
- 30 晒出来的温暖情怀——五香萝卜干
- 32 一口鲜过时不候——春笋鸡丝焖饭
- 34 忆苦思甜饭——豆面小窝头
- 35 屋顶上的美味情缘——柿子饼
- 36 年味里的极品贵族——干炸丸子
- 38 吉祥如意年年高——彩虹年糕

第二篇

小卖部，开始打酱油的日子

- 42 全民都爱买来吃的罐头——午餐肉
- 44 霸气是一种姿态——牛肉干
- 46 吃起来最困难的美味——鱼罐头
- 48 蕴含怀旧时光的老味道——老式面包
- 50 酸的是回忆、甜的是滋味儿——果丹皮
- 52 名字远比味道奇特——栗羊羹
- 54 唤醒儿时的味蕾记忆——花生糖
- 55 最奢侈的童年小零嘴——猪肉脯
- 56 香气迎面而来——乡巴佬卤蛋
- 58 白泡沫箱子里的清凉一夏——老冰棍儿
- 59 发烧时的枕边正能量——糖水罐头
- 60 揣在兜里的似水流年——话梅糖
- 62 小卖部前喝完再走的——老式瓷罐酸奶
- 64 辣得刚刚好——蒜蓉辣酱
- 66 一颗一颗剥开的幸福——炒瓜子
- 68 巷子口的一抹浓香——脆皮花生
- 70 像孩子一样天真无邪——蛋黄饼



第三篇

寒窗苦读的光辉岁月

- 74 汤鲜味美好吃不在褶上——灌汤小笼包
- 76 老板，多加块儿薄脆——煎饼果子和薄脆
- 78 腊汁肉和白吉馍的香酥好搭档——
腊汁肉夹馍
- 80 排队苦苦等候的味道——油炸糕
- 82 传承之味儿不曾改变——油条
- 84 与麻辣有关的那些个念想——
麻辣烫和冷锅串串
- 86 午夜最勾魂的街头小吃——
羊肉串烧烤三项
- 87 当花生遇上毛豆——花毛一锅出
- 88 路边摊儿才有的江湖味——油炸臭豆腐
- 89 那些年我们一起追的街头小吃——烤红薯
- 90 源于秦始皇时期的风味小吃——凉皮
- 91 麻辣鲜香酸一个都不少——酸辣粉
- 93 金灿灿圆滚滚的小团子——麻团
- 94 层层酥香风靡街头——夹肉烧饼
- 96 从崩爆花到爆米花的变革——奶油爆米花
- 97 边走边吃的乐趣——麻辣花生
- 98 酥得掉渣满口留香——酥皮烙肉饼

第四篇

那些年，老男孩送给女生的洋气货

- 102 可爱卖萌的小果子——旺仔小馒头
- 104 甜蜜蜜的老味道——港式蛋挞
- 106 丝丝入情的味浓月饼——紫薯螺旋酥
- 108 奶香四溢的欧式点心——丹麦曲奇饼干
- 110 一起抢着吃的幸福——汉堡包
- 112 外形像鸡腿儿的面包——老热狗
- 114 当洋快餐席卷味蕾——美式热狗面包
- 116 蓝白格子纸包裹的香甜——花生牛轧糖
- 118 相濡以沫的暖心小饼——老婆饼
- 120 记忆里最早的装饰蛋糕——千叶纹蛋糕
- 122 贴上岁月标签的甜蜜小食——蜜三刀
- 124 酥松香脆的经典美味——手工蛋卷
- 126 当爱遇上浓情巧克力——蛋糕卷
- 128 水晶般透明的爱恋——果冻
- 129 封存住甜蜜的瞬间——草莓果酱
- 130 甜美连着你和我——奶油夹心面包
- 132 酥皮轻舞飞扬的美好——蛋黄酥
- 134 酥松即化的暖心小饼——核桃酥

第五篇

伴随我们一生的味道

- 138 包子包子，刚出炉的热乎包子——
猪肉大葱馅包子
- 140 风靡全国横跨八大菜系——糖醋排骨
- 142 甜蜜的年味大菜——拔丝芋头
- 144 米饭超级遭殃——牙签肉



- 146 百吃不厌小素菜——蚝油香菇油菜
148 一口汤鲜掉眉毛——砂锅酥肉
150 幸福像花儿一样绽放——酥炸藕盒
152 一首诗成就的千古味道——东坡肉
154 寓意金银满堂的好彩头——
小馒头蘸炼乳
156 最熟悉的陌生菜——木耳炒白菜
158 告别春困的滋润靓汤——上汤娃娃菜
160 熟食店里最惹味的那一口——叉烧肉
162 纯手工削出的利口好面——刀削面
164 一口吃出儿时的味道——五香熏鱼
166 一抿一斟下酒菜——麻辣牛肉丝
168 抵挡不住的酥香诱惑——面包虾托
170 奶白汤的视觉盛宴——玉米排骨汤

- 200 团团坐吃暖锅——红焖羊肉火锅
202 发财开运一整年——金黄柳叶包
204 虾，筵席上的标配——宫保虾球
206 暖彻心扉——鱼香茄子煲
208 无酒不成席，无鸡不成宴——白切鸡



第六篇

常回家看看

- 174 阖家团圆，万事如意——包汤圆
176 招财进宝——三鲜饺子
178 粽子香，香厨房——板栗鲜肉粽子
180 小饼如嚼月——苏式鲜肉月饼
182 春暖花开，万物复苏——五福炸春卷
184 家宴经典冷盘——凉拌蕨根粉
186 过年吃炸货——黑芝麻炸排叉
188 传说中的粗犷豪气——
大盘鸡和皮带面
190 喜庆吉祥——四喜蒸饺
192 立春时别忘了“咬春”——春饼
194 发大财，步步高升——玉米发糕
196 满桌尽是金黄色——黄金蝴蝶虾
198 沁人心脾真滋味儿——话梅小排

★ 容量对照表 ★

1 小匙固体调料 = 5 克

1 大匙固体调料 = 15 克

1 小匙液体调料 = 5 毫升

1 大匙液体调料 = 15 毫升



那些年 我们一起追的美食

梁阳 著



图书在版编目 (CIP) 数据

那些年我们一起追的美食 / 梁阳著. —北京: 中国纺织出版社, 2015.6

(Yukifood食府)

ISBN 978-7-5180-1590-0

I. ①那… II. ①梁… III. ①食谱 IV.

①IS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第086924号

责任编辑: 安茂华 责任印制: 王艳丽
装帧设计: 任珊珊

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2015年6月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 13

字数: 161千字 定价: 39.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

味蕾，在记忆深处绽放

那些年，那些味道，那些个点点滴滴的光辉岁月，并没有因为时光的变迁，而变得记忆模糊；也没有因为你我告别青春和年少，而显得陈旧和腐朽。它更像是贴了标签的一本书，不用刻意地去翻看标签在哪里，不用时常地拿出来重新读过，也能对里面的内容念念不忘。因为那些年里，有我们最好的时光，可以笑得天真、可以哭得痛快，简简单单，却又深深刻刻。美好的事物，总是像手中握住的沙，越想握紧，就越快地失去，留下日久弥新的想念。

青春，不是无处安放，只是我们从来没有忘记过。那些年，小小的我们踩在凳子上，使劲扬着脖子看妈妈储存过冬的西红柿酱，麻利地把一堆堆的西红柿切成小块，灌在洗净的输液瓶子里，再用胶皮塞子密封好，看上去特别地神奇，不知道吃的时候会是怎样的味道。

又过了几年，我们能跑能跳了，一群鼻涕妞妞们开始疯了似的在巷子口追逐嬉戏，有时乐不思蜀地抢着吃刚出炉的烤红薯，有时又不约而同地把自己藏起来，等待崩爆花的一声巨响，浓浓的玉米焦香便如约而至。我们也曾偷穿妈妈的高跟鞋，美美地去小卖部里打酱油，但心里牵挂的却是柜台上玻璃后面的牛肉干、鱼罐头、栗羊羹、午餐肉……

长大后，我们开始了十几年的寒窗苦读。从家里带俩生鸡蛋，放到煎饼摊，买上一个热乎乎的煎饼果子，边走边吃。还有小笼包、肉夹馍、油炸糕、夹肉火烧，都是上学路上最安慰心灵的味道。高考的时候，每天10点多才下晚自习，路边的羊肉串、麻辣烫、油炸臭豆腐、酸辣粉总是那么地勾魂。

后来，抚慰心灵的鸡汤开始变得浪漫，老男孩们带上蛋挞、曲奇、汉堡包、花生牛轧糖、蛋糕等送给心仪的女孩，在今天看来俗不可耐的东西，在那些年里却是高大上的温暖牌礼物。

再后来，我们都过上了幸福的生活。望着眼前的宁静，也会情不自禁地回想起年轻时的轰轰烈烈。那些年，有我们一起追的跳房子、藏猫猫、猴皮筋，

有我们一起追的好好学习、天天向上，有我们一起追的女孩和懵懂的爱情，更有我们一起追的美食与味道。现如今，当我们有了自己的事业和家庭的时候，爸妈也老了，离开了自己的工作岗位而完全地回归家庭，所以别忘了常回家看看，亲手为爸妈做一顿好饭，就像他们始终为我们付出一样。

这本书记录了70后、80后熟知的那些个味道。可能我们互不相识，可能我们擦肩而过，但是，在那些过往的岁月里，一定有我们都吃过的味道；在现在这个靠记忆而回味的年龄里，一定有我们都问过的问题：你还记得小时候吃过的肉松么？你在托儿所吃过肉龙么？咱们以前吃的老冰棍有这么甜么？小卖部里买的午餐肉你自己能打开么？过去吃的糖醋排骨都不是红色的对么……

在这本书里，你都可以找到答案，还是当年的做法、还是当年的方子，熟悉的味道不曾改变，只是我们都老了，回忆就慢慢地变成了一件最浪漫的事。那些年，我们一起追的美食经过时间的沉淀而历久弥新，阅尽沧桑而更懂得珍惜，不因时间而淡忘、不因距离而遥远，这就是伴随我们一生的味道，不是珍馐却是美味，不是饕餮却是简简单单、从小吃到大的味道。



梁阳 (Yukifood)

第一篇

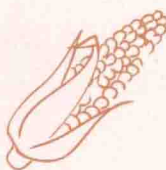
小时候，妈妈的味道

- 10 童年记忆里的甜蜜年味儿——糖三角
- 12 正是腊味飘香时——晒腊肉和烟熏腊肉
- 14 从豆腐到豆腐干的一步之遥——五香豆腐干
- 16 幼儿园美食印象——肉龙
- 18 流油的妈妈牌滋味——腌咸蛋
- 20 镶在晶莹里的好吃肉肉——水晶肘子
- 21 太阳晒北风吹——灌香肠
- 22 米饭米粥的香飘伴侣——肉松
- 24 牛肉多一点辣椒少一点——香辣牛肉酱
- 26 香到没有朋友——油梭子葱油饼
- 28 最暖心窝子的面食——油炒面
- 29 抹不去一缕温暖的儿时记忆——黑芝麻糊
- 30 晒出来的温暖情怀——五香萝卜干
- 32 一口鲜过时不候——春笋鸡丝焖饭
- 34 忆苦思甜饭——豆面小窝头
- 35 屋顶上的美味情缘——柿子饼
- 36 年味里的极品贵族——干炸丸子
- 38 吉祥如意年年高——彩虹年糕

第二篇

小卖部，开始打酱油的日子

- 42 全民都爱买来吃的罐头——午餐肉
- 44 霸气是一种姿态——牛肉干
- 46 吃起来最困难的美味——鱼罐头
- 48 蕴含怀旧时光的老味道——老式面包
- 50 酸的是回忆、甜的是滋味儿——果丹皮
- 52 名字远比味道奇特——栗羊羹
- 54 唤醒儿时的味蕾记忆——花生糖
- 55 最奢侈的童年小零嘴——猪肉脯
- 56 香气迎面而来——乡巴佬卤蛋
- 58 白泡沫箱子里的清凉一夏——老冰棍儿
- 59 发烧时的枕边正能量——糖水罐头
- 60 揣在兜里的似水流年——话梅糖
- 62 小卖部前喝完再走的——老式瓷罐酸奶
- 64 辣得刚刚好——蒜蓉辣酱
- 66 一颗一颗剥开的幸福——炒瓜子
- 68 巷子口的一抹浓香——脆皮花生
- 70 像孩子一样天真无邪——蛋黄饼



第三篇

寒窗苦读的光辉岁月

- 74 汤鲜味美好吃不在褶上——灌汤小笼包
- 76 老板，多加块儿薄脆——煎饼果子和薄脆
- 78 腊汁肉和白吉馍的香酥好搭档——
腊汁肉夹馍
- 80 排队苦苦等候的味道——油炸糕
- 82 传承之味儿不曾改变——油条
- 84 与麻辣有关的那些个念想——
麻辣烫和冷锅串串
- 86 午夜最勾魂的街头小吃——
羊肉串烧烤三项
- 87 当花生遇上毛豆——花毛一锅出
- 88 路边摊儿才有的江湖味——油炸臭豆腐
- 89 那些年我们一起追的街头小吃——烤红薯
- 90 源于秦始皇时期的风味小吃——凉皮
- 91 麻辣鲜香酸一个都不少——酸辣粉
- 93 金灿灿圆滚滚的小团子——麻团
- 94 层层酥香风靡街头——夹肉烧饼
- 96 从崩爆花到爆米花的变革——奶油爆米花
- 97 边走边吃的乐趣——麻辣花生
- 98 酥得掉渣满口留香——酥皮烙肉饼

第四篇

那些年，老男孩送给女生的洋气货

- 102 可爱卖萌的小果子——旺仔小馒头
- 104 甜蜜蜜的老味道——港式蛋挞
- 106 丝丝入情的味浓月饼——紫薯螺旋酥
- 108 奶香四溢的欧式点心——丹麦曲奇饼干
- 110 一起抢着吃的幸福——汉堡包
- 112 外形像鸡腿儿的面包——老热狗
- 114 当洋快餐席卷味蕾——美式热狗面包
- 116 蓝白格子纸包裹的香甜——花生牛轧糖
- 118 相濡以沫的暖心小饼——老婆饼
- 120 记忆里最早的装饰蛋糕——千叶纹蛋糕
- 122 贴上岁月标签的甜蜜小食——蜜三刀
- 124 酥松香脆的经典美味——手工蛋卷
- 126 当爱遇上浓情巧克力——蛋糕卷
- 128 水晶般透明的爱恋——果冻
- 129 封存住甜蜜的瞬间——草莓果酱
- 130 甜美连着你和我——奶油夹心面包
- 132 酥皮轻舞飞扬的美好——蛋黄酥
- 134 酥松即化的暖心小饼——核桃酥

第五篇

伴随我们一生的味道

- 138 包子包子，刚出炉的热乎包子——
猪肉大葱馅包子
- 140 风靡全国横跨八大菜系——糖醋排骨
- 142 甜蜜的年味大菜——拔丝芋头
- 144 米饭超级遭殃——牙签肉



- 146 百吃不厌小素菜——蚝油香菇油菜
148 一口汤鲜掉眉毛——砂锅酥肉
150 幸福像花儿一样绽放——酥炸藕盒
152 一首诗成就的千古味道——东坡肉
154 寓意金银满堂的好彩头——
小馒头蘸炼乳
156 最熟悉的陌生菜——木耳炒白菜
158 告别春困的滋润靓汤——上汤娃娃菜
160 熟食店里最惹味的那一口——叉烧肉
162 纯手工削出的利口好面——刀削面
164 一口吃出儿时的味道——五香熏鱼
166 一抿一斟下酒菜——麻辣牛肉丝
168 抵挡不住的酥香诱惑——面包虾托
170 奶白汤的视觉盛宴——玉米排骨汤

- 200 团团坐吃暖锅——红焖羊肉火锅
202 发财开运一整年——金黄柳叶包
204 虾，筵席上的标配——宫保虾球
206 暖彻心扉——鱼香茄子煲
208 无酒不成席，无鸡不成宴——白切鸡



第六篇

常回家看看



- 174 阖家团圆，万事如意——包汤圆
176 招财进宝——三鲜饺子
178 粽子香，香厨房——板栗鲜肉粽子
180 小饼如嚼月——苏式鲜肉月饼
182 春暖花开，万物复苏——五福炸春卷
184 家宴经典冷盘——凉拌蕨根粉
186 过年吃炸货——黑芝麻炸排叉
188 传说中的粗犷豪气——
大盘鸡和皮带面
190 喜庆吉祥——四喜蒸饺
192 立春时别忘了“咬春”——春饼
194 发大财，步步高升——玉米发糕
196 满桌尽是金黄色——黄金蝴蝶虾
198 沁人心脾真滋味儿——话梅小排

★ 容量对照表 ★

1 小匙固体调料 = 5 克

1 大匙固体调料 = 15 克

1 小匙液体调料 = 5 毫升

1 大匙液体调料 = 15 毫升







第一篇

小时候，妈妈的味道

在经济相对匮乏、物质不算丰富的 1980 年代，生活简单而朴素。印象最深的就是看妈妈做西红柿酱，用洗净的输液瓶封存起来，吃上一整年。就在这梦开始的年代，妈妈的味道带给了我美食最初的印象，托儿所的阿姨们做的肉龙也实在难忘！还有咬上一口糖汁儿烫嘴的糖三角、满嘴流油的蒸腊肉、喝二米粥撒上的肉松、越嚼越停不了口的五香萝卜干……每一样都熟悉，每一样都是那个年代沉淀的独有味道。



关键词 妈妈菜，幼儿园美食



那些囍耐

- ❖ 天冷的时候如何快速发面：用微波炉的解冻功能使面团先低温受热，这样冬天只需要30~40分钟、夏天需要20~25分钟，即可快速地完成发酵。
- ❖ 未用完的干酵母如何保存呢？用夹子夹紧，存放在冰箱冷冻室内保存。



童年记忆里的甜蜜年味儿——

糖三角

小时候，尤其是快过年了，常看到妈妈做面食，特别是糖三角。那时的我对一切都是懵懂的，见到一个小面团在蒸锅里鼓足了气慢慢长大的样子就觉得好玩儿极了。最期待掀开锅盖后瞬间涌出的面香，湿润的水蒸气下夹杂着浓郁的红糖味，微微的苦、默默的甜。

★ 材料 ★

A: 面团
35℃左右的温水 180毫升
干酵母 1小匙
高筋面粉 300克
高筋面粉（薄面用）适量

★ 调味料 ★

B: 馅料
白糖 1小匙
红糖 80克
盐 0.5小匙
面粉 50克



★ 制作方法 ★

- ① 温水中加入干酵母搅拌，倒入白糖和盐搅匀，继续加入高筋面粉，搅拌成雪花状的结块。
- ② 盖上保鲜膜，用微波炉的解冻功能加热30秒。取出面团放在铺了一层薄面的案板上，盖保鲜膜，饧发25~40分钟。待面团增大到原来体积的2倍时即完成饧发。
- ③ 用手指轻压以排出气体，重新将面团揉至光滑，等分成15个小剂子。
- ④ 将材料B倒在容器里拌匀，红糖馅就做好了。
- ⑤ 将剂子擀成3~4毫米厚的面皮，添上馅料并捏紧收口处，制成三角形的面坯。盖保鲜膜，静置20分钟。
- ⑥ 凉水上锅，把面坯码放在蒸屉上，开大火蒸10分钟后关火。再等2分钟掀开盖子，热气腾腾的糖三角就蒸好了。

