

美食堂

一家一道 私房菜

每道菜都有故事

萨巴蒂娜◎主编





一家一道 私房菜

每道菜都有故事

萨巴蒂娜◎主编

图书在版编目(CIP)数据

一家一道私房菜 / 萨巴蒂娜主编. -- 北京 : 九州出版社,
2015. 1

ISBN 978-7-5108-3529-2

I. ①一… II. ①萨… III. ①菜谱
IV. ①TS972. 12

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第034486号

一家一道私房菜

作 者 萨巴蒂娜 著
出版发行 九州出版社
出 版 人 黄宪华
地 址 北京市西城区阜外大街甲35号(100037)
发行电话 (010) 68992190/3/5/6
网 址 www.jiuzhoupress.com
电子信箱 jiuzhou@jiuzhoupress.com
印 刷 小森印刷(北京)有限公司
开 本 720毫米×960毫米 16开
印 张 12.5
字 数 50千字
版 次 2015年3月第1版
印 次 2015年3月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5108-3529-2
定 价 38.00元

★ 版权所有 侵权必究 ★

私房菜，家味道

亲爱的，你有多久没下厨房了？无论是一顿简单的早餐，还是几道最为熟悉的家常菜。又有多久没收到家人的称赞？只为了从你亲手做的饭菜中体会出最质朴、最亲切的滋味。

或许你并不以为然，不就是吃饭嘛，在人气餐厅来一顿浪漫优雅的大餐才是正选。可亲爱的，这顿精美大餐在朋友圈赢得一片点赞之后，也许你还没来得及沾沾自喜，就已经跟别人的照片“撞车”了。一样高大上的环境，精致得无可挑剔；一样惹眼的招牌菜，连拍摄角度都差不多……大厨熟悉食材的性情，却无法洞悉每一位食客的喜好；你在那里享受着美好食物，却也不得不正襟危坐，时刻想着自己是否得体。这时你的脑子里有没有闪过两个字——“家宴”，菜式独一无二，环境熟悉而气氛轻松，透着昨日再现的怀旧味道。最重要的，有爱。

私房菜，听上去十分高大上，它必然藏身于最隐秘的街道，烹调手艺乃是祖上口口相传延续下来，凭借主人的好手艺，每天限量供应，据说清末年间就有了这样的菜式。不过那又怎样？其实每一家每一户都有自己的私房美馐，有时是需要花上几天甚至更长时间烹调的功夫菜，有时只是祖辈传下来妙趣横生的小小发明。它不是顶级名厨嘴里的秘籍，却是你童年记忆中的幸福温暖，是你无论身在何方都无法忘却的深刻美味——那是家的味道。

一场家宴，令亲朋好友赞口不绝，亦令生命中最重要的人惊喜连连。倘若你想露一手，却还没有掌握传说中的私房厨艺，不如在这本私房菜中寻觅一番，胸有成竹加上真情流露，哪个食客不心动？

美食堂编辑部

美食堂官方微博

<http://weibo.com/homegourmet>



每个人，每个家庭都有自己心目中的私房菜，这个味道独一无二，让人念念不忘。而真正弥足珍贵的，除了味道本身，还有伴随着那种味道的一种心情或一个故事。这些用食物承载记忆的故事串起来，就是最有味道的生活百态。

一家一道私房菜 | 目录

Contents



003

芝士咸蛋黄南瓜



005

咸蛋黄杏鲍菇



009

黄芥末色拉虾仁



011

熏鸭豆干

- 003 芝士咸蛋黄南瓜
- 005 咸蛋黄杏鲍菇
- 009 黄芥末色拉虾仁
- 011 熏鸭豆干
- 013 豆豉带鱼
- 015 松子鱼排
- 017 双菇滑牛肉
- 021 藟头回锅肉
- 023 腐竹鲜粉
- 025 香辣豆花
- 027 茄汁鲳鱼
- 029 意式番茄红烩浓汤
- 033 糖三角
- 037 可乐卤蛋
- 041 彩椒白汁烩肉蟹
- 043 豆瓣杂炒
- 045 翡翠虾仁腰果
- 047 栗香小排
- 049 柠檬虾
- 053 茄子蒸饭
- 055 茄子酿肉
- 059 薄荷玫瑰牛肉碎
- 063 烤鸡翅
- 065 香辣烤玉米
- 069 牛肉罐头苹果咖喱饭
- 071 咖喱丸子饭
- 075 炸酱面
- 079 孜然鱼片
- 083 荠菜牛肉大馄饨
- 087 三杯牛肉米纸卷
- 091 苏州响油鳝丝

容量对照表

1茶匙 (tsp) 固体调料 = 5克

1茶匙 (tsp) 液体调料 = 5毫升

1汤匙 (tbsp) 固体调料 = 15克

1汤匙 (tbsp) 液体调料 = 15毫升

1碗液体调料 = 250毫升

茶匙



汤匙



- 093 重庆辣子鸡
- 095 厦门芋头饭
- 097 陈皮老鸭煲
- 099 招财虾球
- 101 柳州螺蛳粉
- 103 麻辣香锅
- 107 山胡椒油爆牛肚
- 109 魔芋泡椒鸡
- 111 肉末酸豆角炒魔芋
- 113 巴公烧大葱
- 115 干锅海带
- 119 芒果芦笋素卷
- 121 奶香玉米小煎饼
- 125 功夫汤“肚包羊”
- 127 荸荠青柠辣鸡柳
- 129 香干拌菠菜
- 131 三麦小米肉末粥
- 135 秘制红烧蹄膀
- 137 香菇糯米饭
- 139 百合西芹煲
- 141 豆腐泡菜暖锅
- 143 青椒卤面



013 豆豉带鱼



015 松子鱼排



017 双菇滑牛肉



021 藟头回锅肉



023 腐竹鲜粉



025 香辣豆花



027 茄汁鲳鱼



029 意式番茄红烩浓汤



033

糖三角



037 可乐卤蛋



041

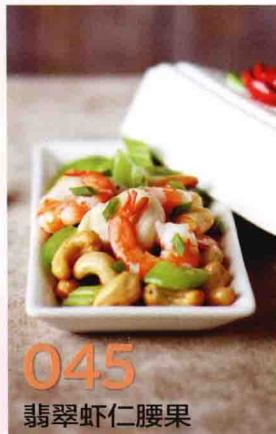
彩椒白汁烩肉蟹



043 豆瓣杂炒



047 栗香小排



045

翡翠虾仁腰果

- 147 土豪揪面片
- 149 鱼汤面
- 151 咖喱芝士浓汤面
- 155 凉拌三丝
- 157 香辣水煮虾丸
- 159 糖醋排骨
- 161 酸豆角肉末
- 163 尖椒肥肠
- 167 海带红烧肉
- 171 草菇炒肉丁
- 173 湘味回锅藕片
- 175 剁椒牛蛙
- 177 蒜烧黄鳝
- 179 肉末蒸豆腐
- 181 河南羊肉烩面
- 183 豆瓣鱼块
- 185 农家小炒肉
- 187 肉末茄子



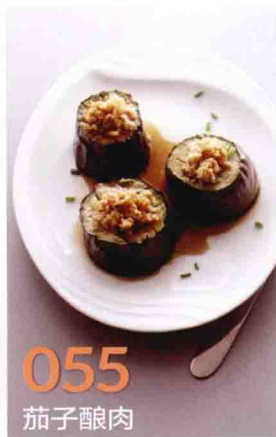
053

茄子蒸饭



049

柠檬虾



055

茄子酿肉



059

薄荷玫瑰牛肉碎



063

烤鸡翅



065

香辣烤玉米



069

牛肉罐头苹果咖喱饭



071

咖喱丸子饭



075

失去黄酱的炸酱面



079

孜然鱼片



083

荠菜牛肉大馄饨



087

三杯牛肉米纸卷



091

苏州响油鳝丝



093

重庆辣子鸡



095

厦门芋头饭



097

陈皮老鸭煲



099

招财虾球



101

柳州螺蛳粉



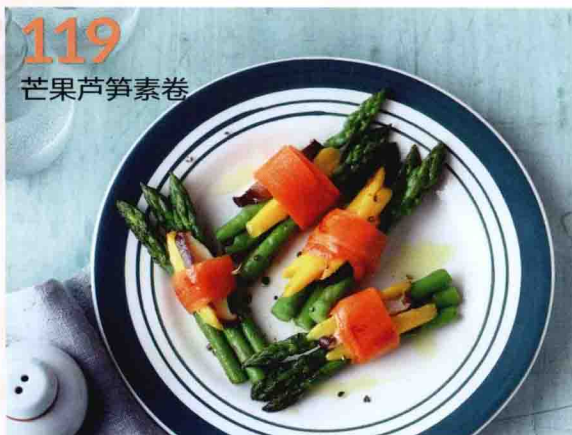
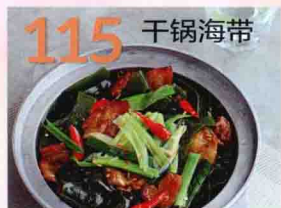
103

麻辣香锅



107

山胡椒油爆牛肚



147

土豪揪面片



151

咖喱芝士
浓汤面



155

凉拌三丝



159

糖醋排骨



161

酸豆角
肉末



163

尖椒肥肠



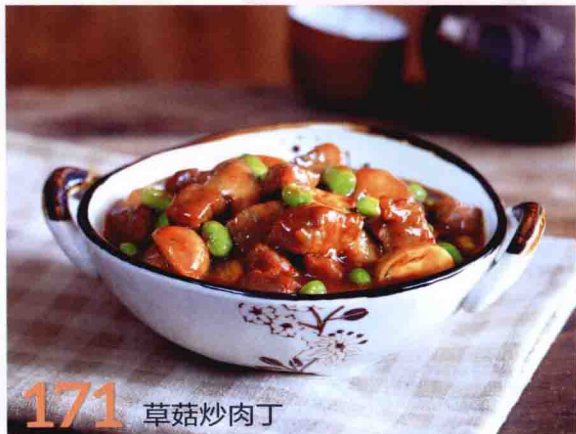
173

湘味回锅
藕片



171

草菇炒肉丁



175

剁椒牛蛙



177

蒜烧黄鳝



179

肉末
蒸豆腐



181

河南羊肉
烩面



183

豆瓣鱼块



187

肉末茄子



2012年，xx发明了咸蛋黄精，让我们的生活变得更美味



想象着若干年后，超市里的货架上堆满了“咸蛋黄精”，每个行色匆匆的顾客都要停下来行注目礼，到那时我就化身为咸蛋超人，被印在“咸蛋黄精”的包装上……

咸蛋超人的“咸蛋黄精”

他是“咸蛋黄精”的创始人，并用“2012年，xxx发明了咸蛋黄精，让我们的生活变得更美味”这样的广告语来为自己歌功颂德，虽然此物还未投产，一切都还在YY阶段，但如此美味，还是先尝为快！

“咸蛋黄精”的诞生

有段时间做菜，特别喜欢拿咸蛋黄来说事儿，咸蛋黄上汤、咸蛋黄南瓜、咸蛋黄茄子，甚至用咸蛋黄炒土豆条。这个天生的鲜物让我当时还产生了要用它提炼“咸蛋黄精”拿来卖的想法，意淫着若干年后，超市里的电视上不断重复地播放着“2012年，xxx发明了咸蛋黄精，让我们的生活变得更美味”的广告语，每个行色匆匆的购物者都要停下来行注目礼，那时候我就化身为咸蛋超人，被印在“咸蛋黄精”的包装上……后来因为每天要给猫喂食换水逐渐忘记了这个计划，但这道芝士焗咸蛋黄一直没有忘记。

电话再响久一点！

咸蛋黄和南瓜的搭配并不稀罕，但在咸蛋黄南瓜上面铺上一层车打芝士放到微波炉里焗，却只是一时的冲动，当时因为把南瓜焗水的时候正巧出去接一个电话，回来发现南瓜煮得太久，已经完全不成形，烂兮兮的，和咸蛋黄融为一体，于是不知道从哪里来的灵感，干脆把这团南瓜泥盛了出来，铺上芝士放到微波炉里高火转几分钟，没想到那种焗芝士的焦香和这个咸蛋黄南瓜一起吃会这么好吃！

再后来又逐步改进了做法，等朋友来家，如果有女生，我就会做这道菜，虽然洋不洋土不土，但贵在大家没吃过，得到的关注却是最多的，评价更是不错。但再再后来的今天，“咸蛋超人”的“咸蛋黄精计划”也就止步于此了。



陈斌 上海

80后好煮夫，秉承上得了厅堂，下得了厨房的原则，照顾好两个人的胃！当然还要带着老婆游山玩水，吃遍四方。

“中式的咸蛋黄搭配西式的车打芝士，好在有南瓜这一横贯中西的食材从中撮合，让整道菜恰到好处。”



芝士咸蛋黄南瓜

用料

南瓜	400克
咸蛋黄	2个
车打芝士	2片
盐	1茶匙
油	2茶匙

做法

1. 南瓜去皮后切块，放入沸水中煮1分钟左右，至刚刚熟时盛出，沥干水备用。
2. 锅中放油烧热，放入咸蛋黄碾碎炒化，再放入南瓜和盐炒匀，让每一块南瓜都粘上咸蛋黄。
3. 将炒好的南瓜盛入可以微波炉加热的碗具中，再铺上两片车打芝士，芝士要将南瓜覆盖哦！
4. 将碗具放入微波炉用中高火转3分钟，待芝士融化了即可。



咸蛋黄特别适合和那些口感有些粉的蔬菜搭配，比如芋头、南瓜、小土豆，在咸蛋黄的包裹下，它们能爆发出更强劲的鲜美和粉粉的口感来。美味超乎你的想象。

私房笔记

咸蛋黄杏鲍菇

用料

杏鲍菇	200克
咸蛋黄	2个
面粉	100克
红薯淀粉	25克
椒盐	1茶匙
葱花	少许
红尖椒	少许
油	适量

做法

1. 面粉、红薯淀粉混合，加入约1碗水和1茶匙油搅成均匀无颗粒的面糊。想快速搅拌细滑面糊，手动打蛋器是不错的助手。咸蛋黄用汤匙压成泥状。红尖椒切碎。
2. 杏鲍菇洗净，沥干，切滚刀块，表面撒上少许红薯淀粉，再均匀裹一层拌好的面糊。锅内放适量油烧热，放入杏鲍菇炸约3分钟至金黄色，捞出沥油。
3. 炒锅内倒入2汤匙油烧热，放入咸蛋黄泥用小火炒至起白色泡沫。再倒入炸好的杏鲍菇翻炒，使其表面均匀裹上咸蛋黄泥，最后撒上椒盐、葱花和红尖椒碎即可。

私房笔记

蛋黄最好是用生的咸鸭蛋，取蛋黄（以红色蛋黄为佳）上锅蒸熟。蒸咸蛋黄时加少许料酒，既去腥又能提升香味。杏鲍菇切好后也可以先用沸水氽烫一下再炸。

