

温暖的晨粥夜饭

妈妈的味道

梅依旧 / 著

山东画报出版社

温暖的晨粥夜饭

妈妈 的 味道

梅依旧 / 著

山东画报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

温暖的晨粥夜饭：妈妈的味道 / 梅依旧著. — 济南：
山东画报出版社，2014.8

ISBN 978-7-5474-1226-8

I. ①温… II. ①梅… III. ①菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第033021号

责任编辑 怀志霄

装帧设计 宋晓明

主管部门 山东出版传媒股份有限公司

出版发行 山东画报出版社

社 址 济南市经九路胜利大街39号 邮编 250001

电 话 总编室 (0531) 82098470

市场部 (0531) 82098479 82098476 (传真)

网 址 <http://www.hbcbs.com.cn>

电子信箱 hcbcb@sdpress.com.cn

印 刷 山东临沂新华印刷物流集团

规 格 160毫米×230毫米

16.5印张 149幅图 240千字

版 次 2014年8月第1版

印 次 2014年8月第1次印刷

定 价 39.00元

如有印装质量问题，请与出版社资料室联系调换。

建议图书分类：美食

序：回头看见爱

在我们菲薄的流年里，父亲给予的多是王侯将相宁有种乎的鸿鹄之志，而母亲给予的多是温暖的晨粥夜饭。

母亲做的饭菜，不讲什么深微妙法，永远是稳妥、踏实，给人一种朴素的亲切感。只是那朴素扑面而来，变成了一种很好的心情，喜悦如莲。

哪怕只是一盘清炒土豆丝，哪怕只是一碗白米粥，虽然用的都是极简的食材、朴素的烹饪方法，甚至是在匆忙之间烧成，但往往这些寻常的饭菜，讲述着同一个故事，那就是爱。

想起母亲那些温暖的味道，它们曾经讲述生命中曾经有过的那些真情实感。不知不觉，随着季节流转，总要重温一道菜，恍然间才知道，原来我是多么想念妈妈的味道。

春日里，荠菜赛灵丹，母亲采了一篮子荠菜，洗净了，滤了水，拌上面粉和油盐，上锅清蒸，那股淡淡的清香与苦涩，好似把整个春天都端上了桌。很平常的菜，回味间，有一种山野的风日洒然。

夏日里，母亲做的一碗凉丝丝的冷面，捧在手里，心中的燥热已去了一半，真可谓一瓯寒浆爽似秋，或许这也是夏天最后的一种宁静了。

秋日里，母亲用秋梨做一盏秋梨酿双耳，她常说：几颗杏桃三把火，日食数梨不为多。在我的心里，那盏甜品已成了记忆和生活的一种期盼。

冬日里，永远不可少的是一碗热乎乎的番茄排骨汤，回过头来想想，才明白了母亲煲成的那一碗碗浓浓的汤，是多么温暖。有人惦记着给补一补润一润，更是一种莫大的幸福。

家常菜中的妈妈味道，远不止这些菜肴。这些简单的家常菜，

却是朴素年代的美味奢求，虽然是简单到街角菜市场随处可见的食材，简单到几乎每个妈妈都熟能生巧的菜式，可就是这些从小吃过来的家常菜，纯粹且静好，就这么不露声色地把我的一生编织起来。

妈妈的味道其实更像是一本爱的故事书，每一道菜的背后都有不同的爱。无论何时何地，想起、念起，依然在我的记忆里，挥之不去，依然绿肥红瘦地刻在脑海里。

梅依旧

2013年11月

目录

Part 1 / 妈妈味道：温馨家常菜

- | | | |
|----|----------------------------------|----|
| 01 | 什么是母亲的味道——蒜子鲛鱼煲 | 2 |
| 02 | 母亲除夕餐桌上的“老三篇”
——糖醋鲤鱼、如意菜、双椒猪手 | 6 |
| 03 | 煨香几多人家的寻常岁月——年糕排骨 | 14 |
| 04 | 儿女坐团圆，杯盘散狼藉——五仁月饼 | 18 |
| 05 | 举重若轻的裸烹——蘸水腰片 | 22 |
| 06 | 淡到极处滋味浓——桂花饭 | 26 |
| 07 | 可以醉，可以不醉——酱花生米 | 30 |
| 08 | 低眉间，一碗清淡温润汤——淡菜粉丝汤 | 34 |
| 09 | 可以靠近温暖的一缕炊烟——野菜生煎包 | 38 |
| 10 | 突出重围的卤蛋——印花卤蛋 | 42 |
| 11 | 江南传统的经典家常面——开洋葱油拌面 | 46 |
| 12 | 心事重重的馄饨——红油鸡肉馄饨 | 50 |
| 13 | 人情冷暖薄如纸的薄——九味白肉 | 54 |
| 14 | 出身极有根底的饼——玫瑰火饼 | 58 |
| 15 | 简约的丰盛——素宫保鸡丁 | 62 |
| 16 | 它美得—错再错——杨梅醪 | 66 |
| 17 | 炒香的春风——炒杂粮野菜 | 70 |
| 18 | 升华那碗醇香美味——酱黄瓜 | 74 |
| 19 | 母亲那碗清火去燥的面——金汤煨面 | 78 |
| 20 | 品粗食，尝旧时光——虾酱鸭丁窝窝 | 82 |

Part 2/ 妈妈味道：百味在心头

- | | |
|--------------------------|-----|
| 01 寻常人家深藏的快意——笋干红烧肉 | 88 |
| 02 “留心”的饺子——杏鲍菇水饺 | 92 |
| 03 丈母娘征服上门新姑爷的一道菜——花雕蒸醉蟹 | 96 |
| 04 借一碗汤饮，慢慢老去——益母草玫瑰饮 | 100 |
| 05 母亲最爱吃的菜是剩菜——卤味葱油鸡 | 104 |
| 06 时光，重叠在一碗汤上——瓦罐鸡汤 | 108 |
| 07 一缕不动声色的清香——竹叶荞麦粥 | 112 |
| 08 一身清白滋味足——秋葵拌豆腐 | 116 |
| 09 上言加餐饭，下言长相忆——酸豇豆蒸排骨 | 120 |
| 10 暖老温贫的瓜香——酿南瓜 | 124 |
| 11 过年时娘给闺女专门做的一种食物——枣花糕 | 128 |
| 12 被盛装忧伤的饺子——茶香饺子 | 132 |
| 13 有一种汤，可以给女儿当嫁妆——陈皮卤牛肉 | 136 |
| 14 吃得香就是活得正确——茶香炒饭 | 140 |
| 15 唯有美食与爱不负卿——东坡肉 | 144 |
| 16 漂泊在舌尖的美食——腊肠茄煲饭 | 148 |
| 17 谁的心底都有一碗面——豆角焖面 | 152 |
| 18 衔接起思念的断层——干锅千层豆腐 | 156 |
| 19 我一直管它叫慈母汤——菜根绿豆汤 | 160 |
| 20 一种难以言说的情愫——啤酒香菇酱拌面 | 164 |

Part 3/ 妈妈味道：回归童真味

- | | |
|--------------------|-----|
| 01 馒头的红尘麦香——老面馒头 | 170 |
| 02 有趣的一道菜——擂椒娃娃菜 | 174 |
| 03 小腹三层非一日之馋——樱桃肉 | 178 |
| 04 远离父母才知腊味香——腊味小炒 | 182 |
| 05 想世间的缱绻事——锦绣豆包 | 186 |

06	妈妈的手写食谱——陈皮虾	190
07	食物的愉悦和儿时的记忆有关——番茄鲜贝疙瘩汤	194
08	世间凡尘的小恩爱之团圆——珍珠丸子	198
09	有美食有故事，韵味十足——宫廷金银猪蹄	202
10	偷吃的快乐——梅干菜蒸鸭	206
11	银耳，为美人而生——桃胶银耳羹	210
12	此味可待成追忆——水晶鱼冻	214
13	草木灰里拨拉出来的甜点——甜心小红薯	218
14	吃不求饱的小食——红茶乌梅芸豆	222
15	极热闹场中，便是饥寒之本——冻豆腐炖鸭	226
16	一抹胭脂的薄媚——苋菜炒饭	230
17	那些粘在锅巴上的回忆——番茄锅巴虾仁	234
18	被暗香淹没的软糯——玫瑰糯米藕	238
19	古早味，新炊间黄粱——小米南瓜蒸饭	242
20	缀满花边的往事——梅菜拌饭酱	246

Part 1

妈妈味道：温馨家常菜

母亲做的温馨家常饭菜，不讲什么深微妙法，却是朴素年代的美味奢求，有的是一种暖香。这些简单的家常菜，哪怕只是一碟素炒土豆丝，哪怕只是一碗白米粥，虽然用的都是极简单的食材，简单到几乎每个妈妈都熟能生巧的菜式，可就是这些从小吃过来的家常菜，纯粹且静好，是一种无保留的恣意，却自然不竭不尽，就这么不露声色地把我的一生编织起来。



01

什么是母亲的味道

——蒜子鲮鱼煲

什么是母亲的味道？

曾经在《古今食事》一书中，看到一则“老母厨艺救儿一命”的故事。

书中写道：东汉时有个官吏叫陆续，因受牵连被捕入狱，关押在洛阳狱中。他的母亲远道由江南赶来，做了一顿饭让狱卒送给他吃。

陆续一见饭菜就哭泣起来，他知道母亲来到了洛阳，却不得相见，所以心里十分难过。狱卒问他是怎么知道他母亲到了京城，他的回答是：“我的母亲作羹切肉未尝不方正，切葱寸寸无不相同，看到了这肉这葱，感到太熟识了，一定是母亲的手艺，所以得知她老人家肯定已到了京城。”

皇帝知道了这事，也感动起来，动了恻隐之心，竟赦免了陆续的死罪，放他与老母南下回乡去了。

这才是母亲的味道。

记忆中，厨房总是与母亲有关。厨房是一个家的中心，是一个承载着健康、浪漫、美食、幸福的圣地。有了它，才能感受到有家的烟火气，这里一定会充满故事，很多的故事，或甜蜜，或浪漫，或温馨……

厨房在家中所占的空间虽然很小，却是爱的载体，家庭幸福生活的五味是从厨房中诞生的，一个没有厨房的家不能称其为真正意义的家。



菜谱

材料：鲑鱼1条，大蒜1头，干腐竹50克，
蒜薹30克。

调料：盐2克，姜丝3克，剁椒10克，料
酒10克，生抽15克，糖8克。

放学了，进家门第一声喊的一定是：“妈，放学了，吃什么饭啊？”

母亲说，你爱吃的鱼。

我把头伸进厨房，看到母亲做的是蒜子鲮鱼煲。蒜子鲮鱼煲，是一种煲仔菜，“煲仔”，既可以是一种器皿，又可以是一种烹饪方法。

小小一个“瓦煲仔”，有着海纳百川的气质，鸡鸭鱼肉、时令果蔬，只要你想得到，无一不可成为其煲中之物。煲仔菜是用慢火细细地焖，将瓦煲中食物的滋味逼出来，煲内的食材充分浓缩了原料的味道，口感和风味更加香醇持久，浓郁鲜香。

在这一刻里，我觉得暖暖的。每个人回忆一下以往的时光，想必这也是许多人的经历吧。

人们常说，在家里吃妈妈做的家常菜最美味不过了。一碗清粥，几根母亲腌的咸菜，



1



2



3



4



5



6



7

那种咸菜，不放香油和醋，不管味道如何，那是一种家的味道，怀了不可言说的温爱。

对于旧日美食之亲意，有说不出的眷恋之情，特别是离乡的人，尤其怀念家乡的家常菜味道。如今，离开家乡有一段时间了，我发觉记忆深处依然飘散着家乡菜的香味，也许是凡人的常情吧。

情是一切食物最鲜美的调味素，不关乎金钱，只关乎心情。

做法

1. 腐竹用温水泡软。
2. 鲑鱼宰洗干净，斩块，放入料酒、盐腌15分钟。
3. 蒜薹洗净切段，腐竹切段。
4. 锅中放油，下蒜子炸至金黄，盛出。
5. 将鱼放入锅中煎至金黄，盛出。
6. 锅中放油，油热下姜丝、剁椒炒香，再放入蒜薹翻炒。
7. 再放入腐竹翻炒。
8. 调入生抽、糖炒均，离火。
9. 砂锅放到火上，放入炸过的蒜子。
10. 倒入炒好的腐竹、蒜薹，再放入鲑鱼。
11. 加入适量清水，加盖，小火焖10分钟左右即可。



厨房小语：剁椒有咸味，盐要酌量加。



02

母亲除夕餐桌上的“老三篇”

——糖醋鲤鱼、如意菜、双椒猪手

曾经的岁月，年夜饭是一件盛大的事件。

古人谓年节是常人“大快朵颐，醉饱之期，宴阵足疲，何堪再承受他劳”？而年夜饭的大鱼大肉、大吃大喝，是可以被原谅的，它承载的是喜庆祥和的团圆气氛，与悠哉享乐的感觉。

中国人的春节到底是个大节日，合家举宴，可是除夕这天的重头戏。家家都在做着各种各样的好吃的，油炸的香气、煮化的糖的气味，都飘散在空气里。

在外国人的眼里，真真是一百个不理解，或许觉得：“不就是吃顿饭嘛，何必如此大动干戈？”

其实他们不明白，在中国人的心中，并非只是一顿饭那么简单。年夜饭又叫“团圆饭”，为了这顿饭，每一个人，无论在人生的旅途中染了多少悲欢离合的故事，都会被一条团圆的丝线牵扯，回家过年。

在年夜饭的餐桌上，按全家人之数摆上碗筷，不能回来过年的，也放上一副，这也许是一种精神团圆吧。

我家的年夜饭都是由母亲来做。她会在之前准备好一切需要的食材。母亲总说，准备年菜，可千万不能等到年根底下，一近腊月门，就得开始。

母亲的除夕年夜饭，总是离不了她的“老三篇”，无论是凭票供应的年代，还是生活富裕之年，餐桌上永远不能缺的是：一条鱼、一只猪蹄、一盘如意菜。这“老三篇”是必须的，缺一不可，而且讲究质量，讲究烹饪方法，几十年来年年如此。



菜谱

材料：鲤鱼1条，面粉200克，番茄酱1勺。

调料：葱、姜各适量，胡椒粉4克，盐4克，

料酒10克，生抽10克，淀粉15克，糖100克，醋50克。

糖醋鲤鱼

一年的最后一餐必须有鱼；鱼，一定得是鲤鱼。

鲤鱼好，取年年有余之吉利。宋代的陆佃在《埤雅·释鱼》中记载：“俗说鱼跃龙门，过而为龙，唯鲤或然。”

糖醋鱼是母亲的招牌菜。端上桌来，只见一条鲤鱼端然地立在盘中央，身披一层浓厚的金黄料汁，有展翅欲飞的气势。作为一条鱼，优雅体面地完整出场，无疑是对它的最高奖赏，也不枉它入世一场。

那味道，更是成为一种难以抗拒的依恋，带给人一种初恋般的美好。



做法

1. 糖、醋、清水按 2 : 1 : 2 的比例调成汁。
2. 面粉、淀粉加水调成糊。
3. 将鱼去鳞、鳃，净膛洗净，在鱼鳃下 1 厘米处切一刀。
4. 在鱼尾部再切一刀。
5. 鳃下的切口处，有一个白点，就是鱼的腥线的头，捏住腥线的头。
6. 轻拍鱼身，很容易就把腥线抽出来了。
7. 在鱼的两面隔 2.5 厘米打成牡丹花刀，切法是先立切 1 厘米深。
8. 再平切 2 厘米。
9. 切好的鱼放入生抽、盐、料酒、胡椒粉腌 30 分钟入味。
10. 淀粉、面粉调成的糊，均匀抹在腌好的鱼上。
11. 油烧至七成热，提起鱼尾，先将鱼头放入稍炸，再用勺舀油淋在鱼身上。
12. 待面糊凝固时再把鱼慢慢放入油锅内。
13. 鱼下锅炸熟，取出。
14. 待油热至八成时，将鱼再次放入油锅内。
15. 用勺舀油淋在鱼身上，炸至酥脆，出锅装盘。
16. 炒锅内留少许油，放入葱花、姜末、蒜末爆香。
17. 再倒入调好的汁和番茄酱。
18. 加少许湿淀粉将汁收浓。
19. 起锅浇在鱼身上即可。



厨房小语：

1. 糖醋鱼的关键还是那一碗糖醋汁。按 2 份糖、1 份醋、2 份清水的比例调配，就可达到最佳甜酸度。当然了，这个配比不是 1 加 1 等于 2 那么简单的公式，而是要根据自家人的口味调配，找到最适合你的比例。

2. 炸鱼时需掌握油的温度，凉则不上色，过热则外焦内不熟，一定要复炸一次，鱼才可酥脆。