

鲍鱼家的厨房

家常

味道

JIA CHANG WEI DAO

鲍鱼
编著



 中国纺织出版社

鲍鱼家的厨房

家常

味道

JIA CHANG WEI DAO

编著 / 鲍鱼

摄影 / 鲍鱼、刘菲

摄影助理 / 马彦、刘婷婷

感谢本书的工作人员：程宏、司书甲、何雪倩、周正、徐贺、张东胜、苏俐元、韦燕、王蕊姣、温龙



中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

家常味道 / 鲍鱼编著. —北京: 中国纺织出版社,
2014.12

(鲍鱼家的厨房)

ISBN 978-7-5180-0931-2

I. ①家… II. ①鲍… III. ①家常菜肴—菜谱 IV.
①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第211946号

责任编辑: 卢志林 责任印制: 王艳丽
装帧设计: 水长流文化

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>

北京利丰雅高长城印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2014年12月第1版第1次印刷

开本: 787×1092 1/16 印张: 8

字数: 62千字 定价: 32.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

目录

CONTENTS

凉菜

- 香椿豆腐丝 7
八鲜烤麸 8
菠菜拌粉丝 10
花毛一体 12

- 口水鸡 14
炆拌土豆丝 16
蒜泥白肉 18
老北京豆酱 20

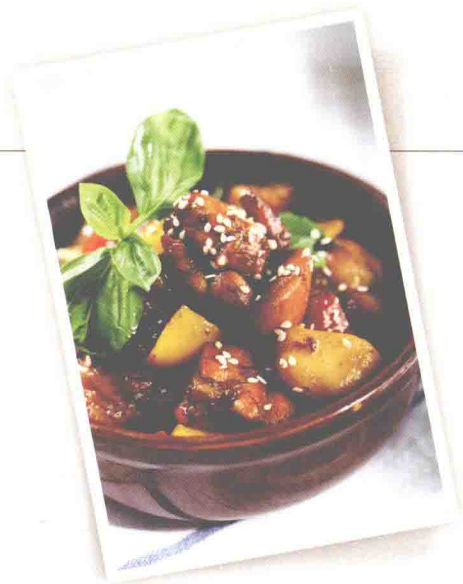
水产

- 西蓝花炒鲜贝 23
蒜蓉粉丝蒸扇贝 24
盐焗虾 26
油焖大虾 28
巴旦木炒虾仁 30
蒜蓉粉丝开背虾 32
香辣虾 34
炒烤鱿鱼 36
干烧黄鱼 38
剁椒蒸带鱼 40
辣烧带鱼 42

- 茄汁儿鲈鱼 44
五香鱼块 46
糖醋鱼块 48
水煮鱼 50
剁椒鱼头 52
香柠蒸鲈鱼 54

肉菜

- 冬笋肉丝 57
酱爆鸡丁 58
山城辣子鸡 60
小煎仔鸡 62
三杯鸡 64
大盘鸡 66
黄焖栗子鸡 68
鱼香鸡丝 70
香辣卤凤爪 72
菠萝咕噜肉 74
水煮肉片 76



番茄肉片 78
小炒肉 80
糖醋小排 82
粉蒸肉 84
干豆角土豆炖肉 86
梅菜扣肉 88

蒜香脆瓜肉片 90
辣白菜炒五花肉 92
火爆腰花 94
五香酱牛肉 96

蔬菜、 豆制品

手撕包菜 99
剁椒豆腐 100
双蛋浸时蔬 102
松仁玉米 104
酸辣炒藕丝 106
咸蛋黄焗南瓜 108
鱼香茄子 110
炸香椿鱼儿 112
干煸豆角 114

酱烧茄子 116
家常豆腐 118

汤

芥菜火腿羹 121
金针菇酸辣汤 122
萝卜枸杞鲫鱼汤 124



冬瓜丸子粉丝汤 126
味噌汤 128

注意事项

* 书里的计量单位换算如下

1大勺 = 15毫升

1勺 = 7.5毫升

1小勺 = 5毫升

1/2小勺 = 2.5毫升

1/4小勺 = 1毫升

* 书里烹调用油是一般家庭常用的植物油、色拉油等，原料、调料中不再列出。

鲍鱼家的厨房

家常味道

JIA CHANG WEI DAO

编著 / 鲍鱼

摄影 / 鲍鱼、刘菲

摄影助理 / 马彦、刘婷婷

感谢本书的工作人员：程宏、司书甲、何雪倩、周正、徐贺、张东胜、苏俐元、韦燕、王蕊姣、温龙



中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

家常味道 / 鲍鱼编著. —北京: 中国纺织出版社,
2014.12
(鲍鱼家的厨房)
ISBN 978-7-5180-0931-2

I. ①家… II. ①鲍… III. ①家常菜肴—菜谱 IV.
①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第211946号

责任编辑: 卢志林 责任印制: 王艳丽
装帧设计: 水长流文化

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>
北京利丰雅高长城印刷有限公司印刷 各地新华书店经销
2014年12月第1版第1次印刷
开本: 787×1092 1/16 印张: 8
字数: 62千字 定价: 32.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

前言



终于到了提笔写前言的时候，心情不免有了一丝激动。似乎如同怀胎十月即将分娩般地兴奋，呃，等等，好像不止十月？这本书从酝酿直到印刷出版，整体跨度大约历时四年，那如此说来，孕育时长已经超越了三年零六个月的哪吒？如果和业界某位头大并高产及自称美女的美食作家相比，我这，必须算是难产了。不过老话儿来讲，人都说是十年磨一剑，估计换作是把菜刀的话，磨它四年的时间也还算是差不多了。

说起家常菜，这个范围似乎就显得相当的广泛了，没有人能够准确地给出它的定位。家常也许是妈妈烙的麻酱饼，也许是爸爸做的红烧肉，也许是饭馆儿里最受食客欢迎的鱼香肉丝和宫保鸡丁，也许是眼巴巴的看着食堂大师傅大勺一挥给你打的满满一饭盒儿的烧茄子，也许是你午夜饥肠辘辘时下肚儿的一碗馄饨，也许是你生病时爱人给你端来的一碗热汤儿面等，总之它肯定不是一件能彰显你身份地位的华丽外衣，却是最最能暖你心窝的粗布棉袄。即使走遍大江南北，吃遍珍馐美味，有时最让人不能忘却、使你魂牵梦绕的，还是那简单的家常味道。

本书是我开博多年来所做中餐的一缩影和概括，也算是对广大喜爱我的人民群众——筒子们的一次汇报演出。全书收录了我的中餐品种62个，其中包括凉菜、热菜、汤等多个品种，选择的都是一些家常菜的菜品，在原料选择和制作步骤上也尽力做了一些修正和精简，希望大家能够根据书上的这些菜品再加上您超常的智慧，做出属于你自己的家常味道。

最后谨以此书献给所有爱美食，爱生活的人民群众筒子和我的女儿贝果儿，还有那些在我身旁的良师益友们，感谢你们一如既往的支持和陪伴，在未来的日子里，就让我们一起一路走下去，一同等待下一本新书和下一个四年……

鲍鱼

2014年8月

目录

CONTENTS

凉菜

- 香椿豆腐丝 7
- 八鲜烤麸 8
- 菠菜拌粉丝 10
- 花毛一体 12

- 口水鸡 14
- 炆拌土豆丝 16
- 蒜泥白肉 18
- 老北京豆酱 20



水产

- 西蓝花炒鲜贝 23
- 蒜蓉粉丝蒸扇贝 24
- 盐焗虾 26
- 油焖大虾 28
- 巴旦木炒虾仁 30
- 蒜蓉粉丝开背虾 32
- 香辣虾 34
- 炒烤鱿鱼 36
- 干烧黄鱼 38
- 剁椒蒸带鱼 40
- 辣烧带鱼 42

- 茄汁儿鲈鱼 44
- 五香鱼块 46
- 糖醋鱼块 48
- 水煮鱼 50
- 剁椒鱼头 52
- 香柠蒸鲈鱼 54

肉菜

- 冬笋肉丝 57
- 酱爆鸡丁 58
- 山城辣子鸡 60
- 小煎仔鸡 62
- 三杯鸡 64
- 大盘鸡 66
- 黄焖栗子鸡 68
- 鱼香鸡丝 70
- 香辣卤凤爪 72
- 菠萝咕噜肉 74
- 水煮肉片 76

番茄肉片 78
小炒肉 80
糖醋小排 82
粉蒸肉 84
干豆角土豆炖肉 86
梅菜扣肉 88

蒜香脆瓜肉片 90
辣白菜炒五花肉 92
火爆腰花 94
五香酱牛肉 96

蔬菜、 豆制品

手撕包菜 99
剁椒豆腐 100
双蛋浸时蔬 102
松仁玉米 104
酸辣炒藕丝 106
咸蛋黄焗南瓜 108
鱼香茄子 110
炸香椿鱼儿 112
干煸豆角 114

酱烧茄子 116
家常豆腐 118

汤

荠菜火腿羹 121
金针菇酸辣汤 122
萝卜枸杞鲫鱼汤 124



冬瓜丸子粉丝汤 126
味噌汤 128

注意事项

* 书里的计量单位换算如下

1大勺 = 15毫升

1勺 = 7.5毫升

1小勺 = 5毫升

1/2小勺 = 2.5毫升

1/4小勺 = 1毫升

* 书里烹调用油是一般家庭常用的植物油、色拉油等，原料、调料中不再列出。

凉菜

COLD DISH





香椿豆腐丝



原料

五香豆腐丝250克
香椿50克

调料

葱1段
蒜1瓣
白糖15克
生抽5毫升
香醋或白醋15毫升
盐1克



制作过程

- 1 · 当季选购的香椿芽洗净后入锅焯烫约15秒，待香椿变绿后捞出沥干水分。
- 2 · 装入密封袋中，入冰箱冷冻即可长期保存。
- 3 · 将冷冻的香椿解冻后切成碎末。
- 4 · 加入盐腌制约10分钟备用。
- 5 · 葱切丝，蒜切碎末，备用。
- 6 · 将豆腐丝、香椿末、葱丝、蒜末放入碗中，加入其他调料拌匀即成。



碎·嘴·唠·叨

- ★ 冷冻保存的香椿除了凉拌外，摊鸡蛋、炸香椿鱼或做馅均可。
- ★ 如果香椿冷冻保存的时间较长，取出后需要焯烫处理后再食用。
- ★ 拌豆腐丝时如果想要颜色漂亮，可以选用白米醋，如无要求，醋类随意。
- ★ 五香豆腐丝本身已有咸味，所以在制作中注意盐量的控制。



八鲜烤麸



原料 干烤麸200克（泡软后约400克），花生仁60克，木耳（水发）80克，冬笋或玉兰片80克，水发香菇50克，水发黄花菜80克，马蹄5个，枸杞子10克

调料 葱末5克，姜末5克，八角2枚，香油10毫升

碗汁调料 黄酒20毫升，老抽20毫升，生抽20毫升，白砂糖30克，盐4克，蚝油1大勺，清水80毫升，香油1/4小勺



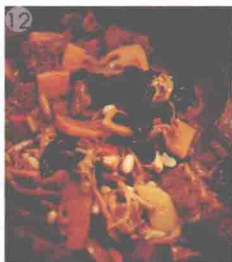
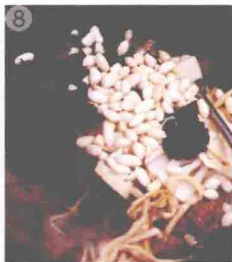
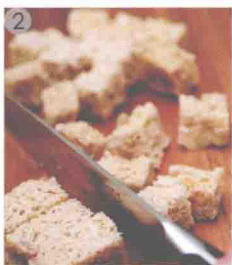
碎·嘴·唠·叨

- ★原料的前期处理很重要，这是此菜成败的关键之一。冬笋提前焯烫可去除涩味。花生仁提前煮不煮均可，但一定要去皮。木耳、香菇、黄花菜泡透，洗净去除杂质。
- ★烤麸提前用料汁浸泡可以更加入味。
- ★枸杞子一定要最后放，久煮易烂。
- ★大火收汁时要不停翻炒，避免糊锅。
- ★白糖量的增减可根据个人口味来自行调整。
- ★此菜凉吃热吃均可，冷藏后食用，风味更佳。



制作过程

- 1 · 花生仁用温水浸泡1小时后去皮。马蹄洗净后入水煮10分钟，捞出去皮切片。木耳、黄花菜去蒂洗净。冬笋洗净，焯水后切片。水发香菇泡软后切块。枸杞子洗净后凉水浸泡备用。
- 2 · 干烤麸用清水（或温水）浸泡至软，捞出挤干水分，切成小块。
- 3 · 将碗汁调料混合搅拌至白糖溶化。
- 4 · 将烤麸块置于碗汁中，使其吸收碗汁。
- 5 · 将吸足碗汁的烤麸块放在漏勺内沥汤，流出的多余汤汁置于碗中备用。
- 6 · 锅内热油，下入葱姜末、香菇爆香。
- 7 · 沿锅边儿烹入1勺黄酒（未计入材料内）爆香。
- 8 · 下入除枸杞子外的其他原料翻炒。
- 9 · 将剩余碗汁兑水后倒入锅中，水量以没过锅内材料为宜。
- 10 · 开锅后盖盖，转小火焖制约30分钟。
- 11 · 开盖，下入枸杞子，大火翻炒收汁。
- 12 · 收至汤汁变少且浓稠后关火，淋入香油即可。







菠菜拌粉丝



原料 菠菜250克，粉丝1把

调料 米醋30毫升，生抽15毫升，白糖10克，盐2克，蒜末1大勺，香油1小勺，芥末油1/4小勺



制作过程



1 菠菜带根洗净后控干水分备用。



2 粉丝洗净后用凉水浸泡15分钟。



3 锅内坐水，水开后下入泡好的粉丝焯烫2~3分钟。



4 将焯烫好的粉丝捞出过凉水后沥干备用。



5 另坐水，水中加入1小勺盐（未计入材料内），水开后下入菠菜焯烫15~20秒。



6 捞出后用凉水过凉，沥干水分。



7 将全部调料混合搅拌均匀（使白糖溶化）后制成料汁。



8 将菠菜切段，装盘，加入粉丝后淋上料汁即可。



碎·嘴·唠·叨

- ★ 菠菜在食用时最好保留根部，营养较丰富，但前提是必须洗干净。
- ★ 清洗菠菜时可以在水中加入1勺玉米淀粉，这样可以更好地去除泥沙。
- ★ 粉丝在食用前最好冲洗一下再泡软煮制，即使是免泡的粉丝也最好冲洗一下。
- ★ 焯烫菠菜时在水中加入1小勺盐，可以更好地稳定叶绿素，使颜色更加漂亮。
- ★ 如果觉得最后的摆盘比较麻烦，全部混合拌至均匀即可。

