

文怡“心”厨房

尚锦文化

文怡编著

伴随一生的家常菜



中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

伴随一生的家常菜 / 文怡编著. —北京: 中国纺织出版社,

2010.7 (2010.10重印)

(文怡“心”厨房)

ISBN 978-7-5064-6514-4

I. ①伴… II. ①文… III. ①菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第098718号

责任编辑: 卢志林 责任印制: 刘 强

版式设计: 任珊珊 封面设计: 北京水长流文化发展有限公司

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

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

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京利丰雅高长城印刷有限公司 各地新华书店经销

2010年7月第1版 2010年10月第3次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 8

字数: 79千字 定价: 25.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

文怡“心”厨房

伴随一生的 家常菜

文怡◎编著



摄影：王 淼

菜品造型：张朝辉

流程总编：李红莲

卡通手绘：隋 杨

感谢参与本书制作的其他工作人员：

王 岩 王 雪 郦 旻 王丽华 马燕民

陈 晨 王 伟 田 玥 许 宁 申 思

冀 静 刘婷婷 韩 露

 中国纺织出版社



张朝辉



王森



李红莲



文怡

岁月留香

不知道是因为岁数越来越大，还是因为感情越来越脆弱，很多时候偶遇到一些熟悉的物件儿、熟悉的脸盘儿、熟悉的香味儿，就会有一种强烈的暖流从心底涌上来，蔓延到神经最最末端的位置，还久久无法散去。

我是一个怀旧的人，珍藏着生活中值得珍藏的点点滴滴，记忆也好，情感也罢，只要在我生命中划过的任何美好或伤痛，我都愿意小心翼翼的将它们收藏。每当我翻出那些儿时破旧的老物件儿、老照片儿时，之前的岁月就像过电影儿一般在我思绪中飘扬。

有的时候，我乐于像个暮年的老人，把那些故事一遍遍乐此不疲地讲给别人。有的时候，我又像个害羞的小姑娘，手捧着那些故事，安安静静的垂下头沉浸其中。

一张照片、一首老歌、一种味道，都能让我们穿越时空，回到那年、那时、那人的岁月。有人说，怀旧是一种衰老的象征，但我更愿意相信，怀旧是一种懂得珍惜生活，懂得品味岁月的能力。

这本书，对我而言，不同于我曾经出版过的任何一本书，它曾是我的理想，我为之准备了6年之久，虽然它全然没我期望的那么好，但它的“出生”，完成了我曾经的怀旧梦。

在我的梦里，有一些离我而去的家人，有一些失散多年的朋友，有一些再也无法重头来过的经历。有幼稚时的天真烂漫，有青涩时的年少轻狂，它们都藏在记忆的深处，那些个由于繁忙而快被我们遗忘的角落里。

我将积攒了多年的小东西，穿插于其间，不知道你看到它们的那一瞬间，会不会任思绪穿越时光隧道，看到你的童年，回到你的曾经呢？

我要感谢与我共同完成这本书的，我儿时的三位朋友。这么多年过去了，岁月改变了我们的容颜，却未能改变我们的情谊，能与你们一道完成这本书，已是奇迹，且弥足珍贵，那些开心、温暖、感动的瞬间，我会深深地珍藏在心底，就像珍藏我生命中所有值得珍藏的记忆一般。

有一种情意，总在不经意间给我们温暖，我，体会到了。现在，我只想把它继续传递下去……

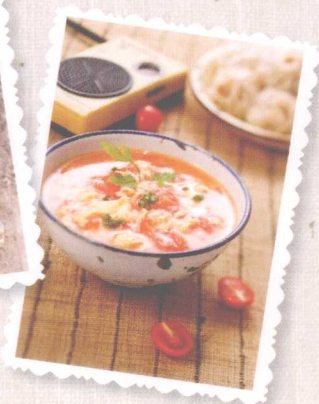
从左到右依次为文怡、张朝辉、王淼、李红莲





目录

CONTENTS



P8

心·情·料·理 童年的味道

- P9 番茄肉片
- P10 百叶结烧肉
- P12 家常红烧排骨
- P14 家常红烧肉
- P16 糖醋排骨
- P18 火爆腰花
- P20 京味酱猪蹄
- P22 熘肥肠
- P24 熘肝尖
- P28 梅菜扣肉
- P30 面筋塞肉
- P32 木须肉
- P33 肉粒炒豌豆
- P34 肉末炒四季豆
- P36 肉皮冻
- P40 香辣粉蒸肉
- P42 鱼香肉丝
- P44 猪肉炖粉条
- P46 芜爆散丹
- P48 黄焖牛肉
- P50 孜然羊肉
- P51 榨菜肉丝汤

P54

心·情·料·理 番茄鸡蛋汤

- P55 茶鸡蛋
- P56 小鸡炖蘑菇
- P58 宫保鸡丁
- P60 番茄炒鸡蛋
- P62 啤酒鸭
- P64 番茄鸡蛋汤
- P66 咸鸭蛋

P70

心·情·料·理 我的梦想

- P71 椒盐虾
- P72 蒜烧鳝鱼
- P74 糖醋鱼块
- P76 糟熘鱼片
- P77 海米冬瓜
- P78 海鲜酸辣汤
- P80 芜爆鱿鱼

P84

心·情·料·理
是谁，决定了你一生的美食偏好？

- P85 醋熘白菜
- P86 地三鲜
- P88 黄豆炒咸菜
- P90 家常豆腐
- P91 尖椒土豆丝
- P92 家常烧茄子
- P94 蚂蚁上树
- P95 烧二冬
- P98 丝瓜炒油条
- P100 四川泡菜
- P102 蒜蓉炒空心菜
- P103 蒜烧小萝卜
- P104 雪里蕻炒黄豆
- P106 炸素丸子
- P108 桂花糯米藕

P112

心·情·料·理
习惯性怀旧

- P113 干炒牛河
- P114 老北京炸酱面
- P116 肉龙
- P118 肉丝炒面
- P120 糖三角
- P122 酱油炒饭

注意事项

*书里的计量单位换算如下

量取液体时，1茶匙=5毫升，1汤匙=15毫升；

量取固体时，1茶匙≈5克，1汤匙≈15克。

比如，料酒1茶匙为5毫升，盐1茶匙为5克。

*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。







心情料理

童年的味道

昨儿一天，我在微博和开心网上又联系上了2个同学，小强和小静，他们“勾搭”得我一而再再而三的往死里可劲儿怀旧，一猛子都扎到20世纪70年代去了。

记得那时，我们几个同住在一个大大的四合院里，院东头儿大枣树后面的屋子里住着一个老奶奶。每到秋末冬初的时候，她就喜好在家里鼓捣各种各样的吃食儿。晒柿饼儿，则是每年历时最久的重头大戏。

有一天，我们仨正玩儿得百无聊赖，除了挠墙之外实在没什么可干的。突然，同时瞄到老奶奶窗根儿底下码放了整整齐齐的几个大柿子，黄澄澄、金灿灿，看起来很诱人的那种，这种撩拨人食欲的颜色，实在是太邪恶了。

我们仨一致公认，这柿子实在是忒诱人了，把它放在那儿，你不吃它，你都对不起它。我们似乎是在为自己的罪行做铺垫，不过这其实也没什么，孩子嘛，于什么都是可以理解的。

跪在靠窗的椅子上，我们仨从窗户下面探出3个大小不一的脑袋，就那样远远的瞄着这一堆可爱的柿子，同时展开了一系列的计划、部署和实施方案。经过多方协商和慎密的思考，我们终于在老奶奶睡午觉时，展开了行动。

首先，偷偷儿把柿子上面的盖儿给揭开一小口儿，然后，拿一吸管儿插进去，再把里面的果肉吸到嘴里，顺势咀嚼一下里面那像小舌头似的，咬起来咯吱咯吱的东西。最后，再用吸管把那些个柿子一个个给吹起来。末了儿，再把盖儿给扣上，柿子依然呈现个个儿饱满的良好状态……我个人认为，这次行动相当成功，且绝妙。

东窗事发，大概都是在一周以后了，比大家预想被“擒拿”的时间要晚得多。只不过，是在大家以为没事儿了，开始放松警惕的当儿，被老奶奶一阵“喊天骂地”，一个个绝之以法的，有欠光彩。

当我们被她一个个抓着脖领子揪到屋子里，战战兢兢地戳在墙根儿底下发抖时，老奶奶竟然噗嗤一下笑出了声儿。

那天下午，围坐在她破旧的八仙桌身旁，凝望着她和蔼的面孔，我们美美的搓了一顿猪肉炖粉条儿。肉，肥而不腻，入口即化。粉条，根根分明，滑溜劲道，吃在嘴里，香在心中。

这个味道在我童年的记忆中久久挥之不去。直到现在，当我看到一碗热气腾腾的饭菜摆在面前，似乎还能联想到当年的那个场景，总让我不自觉的感受一种貌似与美食无关的东西：包容，温暖和宠爱。





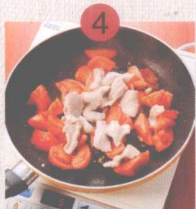
1
将番茄洗净后去皮切成大块。小葱洗净后切成碎末，大蒜去皮切成碎末。猪里脊切成0.3厘米厚的大片，放入碗中，加入料酒、干淀粉、蛋清，搅匀后腌制10分钟。



2
锅中倒入油，大火加热，待油七成热时，倒入里脊肉片，煸炒至肉变色后捞出。



3
锅中再倒入一点油，大火加热至七成热时，倒入小葱碎，再倒入大蒜煸炒几下，炒出香味。



4
倒入番茄，随后放入炒好的肉片，持续用大火加热4分钟，调入盐和白糖，待番茄炒出汤汁后，用水淀粉勾芡即可出锅。



番茄肉片

原料：
中型番茄 2个
猪里脊 100克
蛋清 半个
小葱 2根
大蒜 4瓣

调料：
料酒 1茶匙
干淀粉 1茶匙
盐 1/2茶匙
白糖 1/2茶匙
水淀粉 3汤匙



超级啰嗦

- ◆ 番茄去皮的方法很多，可以在沸水中烫一会儿；可以用勺子背轻轻刮番茄表面；也可以把番茄放在火上烤一下。
- ◆ 如果不是为了影响口感的话，建议还是将番茄皮一起吃掉，因为番茄皮中含有一种类似β-胡萝卜素的营养成分。
- ◆ 根据家人的喜好可以将猪里脊肉换成牛肉、鸡肉等。



百叶结烧肉



原料:

五花肉.....1000克
百叶结.....20个
葱.....1根
姜.....1块
桂皮.....1小段
草果.....2个
八角.....4个

调料:

料酒.....1汤匙
生抽.....2汤匙
老抽.....1汤匙
白糖.....2汤匙
盐.....1/2茶匙



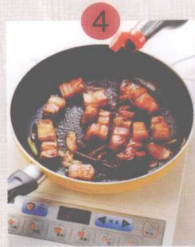
将五花肉洗净,放入锅中,倒入清水。



大火加热后,转成中小火煮约20分钟,使五花肉断生,用筷子能将肉戳穿即可。捞出后,改刀切成2厘米大小的块。把百叶结用40℃左右的温水浸泡15分钟左右,待其变软即可,沥干备用。



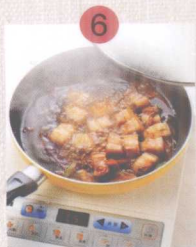
锅中倒入油,大火加热至油七成熟时,放入切好的姜片和葱段,再放入桂皮、草果和八角,炒香后放入肉块煸炒2分钟。



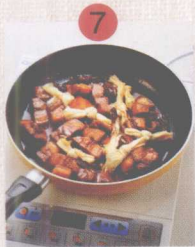
倒入生抽、老抽炒至肉上色后,烹入料酒。



倒入开水没过肉的表面。



大火烧开后盖上盖子,改成小火焖30分钟。



放入白糖、盐和百叶结,改成大火,待汤汁变浓稠即可。



超级啰嗦

- ◆做这道菜,最好选用五花肉,肥瘦兼有,做出来的肉口感软嫩。
- ◆在做法⑤中记得一定要倒入开水,而别是冷水哦。否则,肉遇冷后蛋白质会凝固,煮好的肉口感不如放开水的好。
- ◆提前将五花肉煮制的过程,可以去除肉腥味,还可以去除五花肉的一部分油脂。当然,不煮直接炒也可以,那么就要在做法⑤中,加水煮开后,将浮沫清除干净。
- ◆百叶结是豆制品的一种,在超市卖干货的货架上有售,一般挨着卖香菇、腐竹等。百叶结浸泡后很易熟,因此不要过早放入,否则会烂在锅里。



家常红烧排骨

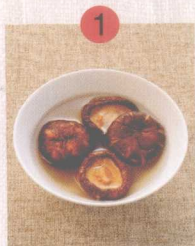


原料:

排骨.....1000克
干香菇.....4朵
八角(大料).....2个
桂皮.....1段
香叶.....1片
小葱.....4根
姜.....1块

调料:

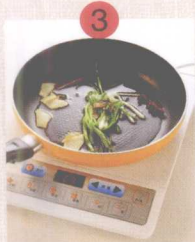
料酒.....1汤匙
生抽.....2汤匙
老抽.....2汤匙
白糖.....1茶匙
盐.....1/2茶匙



排骨剁成6厘米长的块。把干香菇放入40℃的温水中浸泡1小时,泡软后用清水洗净。



锅中倒入清水,大火加热煮开后放入排骨,焯烫3分钟后将排骨捞出沥干水分,焯烫的水倒掉不用。



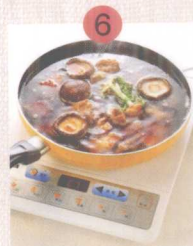
锅中倒入油,大火加热,待油四成热时,放入八角、桂皮、香叶、小葱和姜片,煸炒出香味。



放入排骨,翻炒2分钟。



烹入料酒、生抽、老抽,将颜色炒匀。



倒入开水,加入白糖和香菇。



盖上盖子,调成小火炖40分钟。



打开盖子,调入盐搅匀,改成大火收汤,待汤汁变黏稠即可出锅。



超级啰嗦

◆我总和身边的女友说,如果你的先生是个北方男人,如果你这辈子只想学一道菜,那就做这道家常红烧排骨吧。仔细想想,不爱吃这口儿的北方人,我至今还没见过呢。做排骨时,根据你的口味,往锅里再分别放些白菜、土豆、南瓜、玉米、胡萝卜、豆角,等等,就能变换出无数道菜。

◆在做法③中,将小葱打成结放入锅中,在炖煮过程中,葱不会烂在锅里。排骨做好后,也很容易将葱摘出去。

◆做法⑥中,将排骨炒上色后,要倒入开水,这样肉炖出来才会比较香,最好不用冷水。

◆八角、桂皮和香叶,是做这道菜最基本的香料,你可以根据自己的口味添加其他香料,比如小茴香、肉蔻、干辣椒等,但不要从这三味香料里减掉任何一个哦。

◆记得在炖排骨或者炖肉时,一定用小火。越用大火炖,肉越不容易软烂。只有最后收汤的步骤,才需要用大火,这是一个最基本的炖肉经验。

◆现在,做上色的菜一般都用老抽,很少有人再炒糖色,太麻烦了。厨房的橱柜里,常备一瓶品质好的老抽酱油,就够了。李锦记、海天都是不错的。欣和的生抽品质很好,但北京市场,没有见过他们有老抽酱油。



家常红烧肉

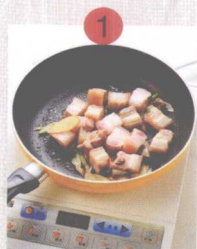


原料:

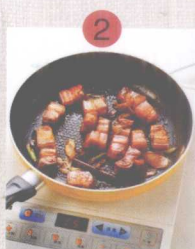
五花肉.....500克
桂皮.....2根
八角(大料).....6个
草果.....2个
干红辣椒.....10根
姜.....1块
大葱.....半根

调料:

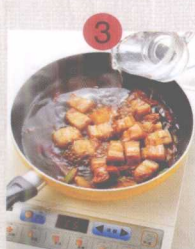
料酒.....2汤匙
生抽.....2汤匙
老抽.....2汤匙
盐.....1/2茶匙
白糖.....1汤匙



将五花肉切成2厘米大小的块儿。姜去皮切片，大葱切成大片。锅中倒入油，趁油凉时放入桂皮、八角和草果，用小火炒出香味后，改成大火，放入姜片和葱片煸香，再倒入五花肉翻炒至变色后，继续煸炒2分钟直到出油。



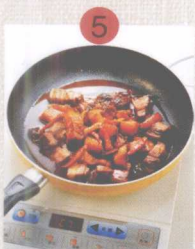
倒入料酒、生抽、老抽、盐和白糖，把所有调料搅拌均匀后，继续翻炒5分钟，以便上色和入味。



然后倒入开水(一定是开水)，水量要没过肉面，煮开后撇去浮沫。



放入干辣椒，盖上盖子，转小火炖40分钟，期间要留意锅中的水量(不够时添加少许开水)。



40分钟后打开盖子，调成大火收汤，这样才会有一层黏稠浓郁的汤汁包裹在每块红烧肉上。



超级啰嗦

◆红烧肉的做法有很多，全国每个地区都有自己的不同做法，就如同中国的饺子，每家和每家的做法也不同。我的这个做法，也仅仅是为大家提供一个参考。

◆很多人认为，炒糖色是做红烧肉最重要的步骤，但对现在的年轻人而言，很难掌握，也很麻烦，并且很不健康。我一般做红烧的菜，都喜欢用李锦记的老抽酱油，口味好，而且烧出来的菜颜色也鲜亮。

◆要想把红烧肉做得好吃，最后大火收汤的那个步骤很重要，要不，汤汁不黏稠裹不住肉，吃起来就没有特浓郁的味道。