

贝太厨房



从小爱吃的菜Ⅳ

80道从小吃到大、怎么也吃不厌的菜

那些味道如烙印一般刻在心底

让平乏的日子变得有滋有味，让曾经时光依然鲜活生动！



中国史百科全书出版社

贝太厨房

从小爱吃的菜Ⅲ

80道从小吃到大、怎么也吃不厌的菜

中国大百科全书出版社

策 划：周 鼎 陈 雅
主 编：任芸丽
执 行 主 编：王继惠
内 容 编 辑：吴晓秋
造 型 师：李健伟
责 任 编 辑：蔡婵琳 代 敏
责 任 印 刷：乌 灵 周丽英 马婷婷
美 术 总 监：李明宇
市 场 总 监：陈新华
资 深 摄 影 师：马 俨
摄 影 师：喻 彬 秦 京 陈华琛
图 片 编 辑：王寅浩
资 深 设 计：万雅欣
实 习 设 计：韩 凝

图书在版编目(CIP)数据

从小爱吃的菜.2/《贝太厨房》工作室著. —北京:
中国大百科全书出版社, 2011.12
(贝太厨房)
ISBN 978-7-5000-8726-7
I. ①从… II. ①贝… III. ①家常菜肴—菜谱
IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第249533号

书 名：从小爱吃的菜Ⅱ
出版发行：中国大百科全书出版社
地 址：北京阜成门北大街17号
邮政编码：100037
电 话：88390695
<http://www.ecph.com.cn>
印 刷：北京鹏润伟业印刷有限公司
经 销：全国各地新华书店
开 本：880mm × 1230mm 1/32
印 张：5
版 次：2012年1月第1版 2012年1月第1次印刷
定 价：29.80元

版权所有 翻版必究

向读者承诺

※凡图书出版印装质量问题, 请与印务部联系调换。联系电话: 010-83531193

卷首语

那些念念不忘的味道

现在流行把老建筑重新包装，主推怀旧感，令那些蕴含了我们无数记忆的老房子们可以继续年轻一辈的时光中屹立不倒，让历史记忆在其间传承。其实，建筑如此，味道也是如此。

你还记得那些从小到大我们一直熟悉的味道吗？那些萦绕在我们舌尖的味道，或许平淡，或许粗糙，但正是这些从小吃到的味道才让人觉得温暖而踏实，即使远离家乡，即使身在异国，最想念的还是家里餐桌上的那碟炒青菜、那碗红烧肉。

记得小时候每天最盼望的事就是放学回家后的那顿晚餐。那时候家里不算太富裕，餐桌上的饭菜也很简单，但是爸爸妈妈会很用心地对待那并不丰富的食材。哪怕只是一块豆腐、几根黄瓜、一小块肉，也会想着法儿地烹制出好吃的菜来。想来那是我最早的美食启蒙教育。吃着爸爸妈妈亲手做的饭菜，听爸爸妈妈聊聊单位的事，我们叽里呱啦地讲讲学校的趣闻，那样的一顿晚饭很踏实很幸福很温暖。

长大后我们的视野开阔了，我们的味觉也开阔了。但小时候的味觉是那样的根深蒂固，以至于吃到再好吃的东西，也只是那一刻的惊喜，而让人念念不忘的还是那些用平常的食材煮出来的、不知吃了多少遍的菜肴，因为那些味道已经烙在心底了。

执行主编：王继惠
garfield@ringierasia.com

2012年1月

目录

清新素食

雪菜黄豆炒肉末	9
香芹海米熏干	10
蒜蓉蒸丝瓜	13
黑木耳炒大白菜	14
肉丝炒拉皮	16
油焖茭白	19
虎皮尖椒	20
葱油莴笋丝	21
地三鲜	22
蓑衣黄瓜	25
炆炒藕片	26
蒸茄泥	28
椒丝腐乳空心菜	29
芋头牛肉丝	31



无肉不欢

豉汁蒸排骨	34
菠萝咕嚕排骨	36
上海炸猪排	39
梅菜肉丸	40
冬菇马蹄蒸肉饼	43
芋头扣肉	45
锅包肉	46
干炸里脊	49
百叶结烧肉	50
麻油鸡	52
卤牛腱	53
台式三杯鸡	54
酱猪手	57
南煎猪肝	58
熘肝尖	61
大蒜烧肚条	62
辣子鸡	64
大盘鸡	67
栗子焖鸡	68
老鸭煲	71
啤酒鸭	73



鲜美鱼虾

炒田螺	76
红烧带鱼	77
蒜蓉粉丝蒸扇贝	78
墨鱼干炒肉丝	81
蚵仔煎	82
酱爆鱿鱼	84
焖酥鱼	86
油焖大虾	87
糖醋鱼	89



荤素相宜

萝卜丝炒牛肉	92
莲藕排骨汤	95
萝卜炖牛腩	96
榄菜肉末四季豆	98
云腿蚕豆	99
客家酿苦瓜	101
笋丁毛豆香干炒肉	102
炸藕夹	105
腌笃鲜	106
黄豆肉皮冻	108
酸菜白肉	111
腐竹炒肉片	112
萝卜干炒腊肉	113
酥肉青菜汤	114
凉拌鸡丝	117

鸡蛋豆腐

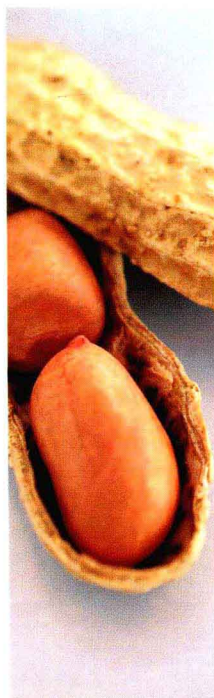
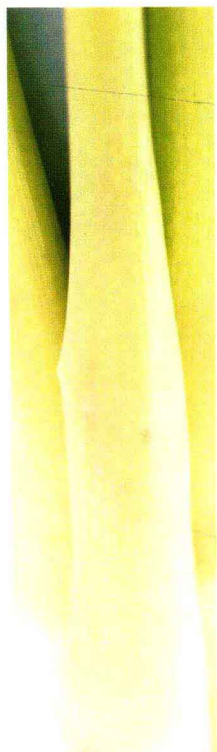
干炸响铃	120
茶叶蛋	122
小葱炒鸡蛋	123
银鱼炒蛋	125
大煮干丝	126
蛋饺	129
烤麸	131
家常烩豆腐	132
烧椒皮蛋	133
赛螃蟹	135
鸭血豆腐	136
菜脯蛋	138

馋嘴小食

落汤钱	143
宁波炒年糕	144
韭菜盒子	147
扬州炒饭	148
卤肉饭	151
糊塌子	152
鸭血粉丝汤	153
酸辣汤	154
鱼肉馄饨	157

其他

《贝太厨房》品牌 已出版图书	158
读者调查表	159



贝太厨房

从小爱吃的菜Ⅲ

80道从小吃到大、怎么也吃不厌的菜

中国大百科全书出版社

策 划：周 鼎 陈 雅
主 编：任芸丽
执 行 主 编：王继惠
内 容 编 辑：吴晓秋
造 型 师：李健伟
责 任 编 辑：蔡婵琳 代 敏
责 任 印 刷：乌 灵 周丽英 马婷婷
美 术 总 监：李明宇
市 场 总 监：陈新华
资 深 摄 影 师：马 俨
摄 影 师：喻 彬 秦 京 陈华琛
图 片 编 辑：王寅浩
资 深 设 计：万雅欣
实 习 设 计：韩 凝

图书在版编目(CIP)数据

从小爱吃的菜.2 / 《贝太厨房》工作室著. —北京:
中国大百科全书出版社, 2011.12
(贝太厨房)
ISBN 978-7-5000-8726-7
I. ①从… II. ①贝… III. ①家常菜肴—菜谱
IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第249533号

书 名：从小爱吃的菜Ⅱ

出版发行：中国大百科全书出版社

地 址：北京阜成门北大街17号

邮政编码：100037

电 话：88390695

<http://www.ecph.com.cn>

印 刷：北京鹏润伟业印刷有限公司

经 销：全国各地新华书店

开 本：880mm × 1230mm 1/32

印 张：5

版 次：2012年1月第1版 2012年1月第1次印刷

定 价：29.80元

版权所有 翻版必究

向读者承诺

※凡图书出版印装质量问题, 请与印务部联系调换。联系电话: 010-83531193

卷首语

那些念念不忘的味道

现在流行把老建筑重新包装，主推怀旧感，令那些蕴含了我们无数记忆的老房子们可以继续年轻一辈的时光中屹立不倒，让历史记忆在其间传承。其实，建筑如此，味道也是如此。

你还记得那些从小到大我们一直熟悉的味道吗？那些萦绕在我们舌尖的味道，或许平淡，或许粗糙，但正是这些从小吃到大的味道才让人觉得温暖而踏实，即使远离家乡，即使身在异国，最想念的还是家里餐桌上的那碟炒青菜、那碗红烧肉。

记得小时候每天最盼望的事就是放学回家后的那顿晚餐。那时候家里不算太富裕，餐桌上的饭菜也很简单，但是爸爸妈妈会很用心地对待那并不丰富的食材。哪怕只是一块豆腐、几根黄瓜、一小块肉，也会想着法儿地烹制出好吃的菜来。想来那是我最早的美食启蒙教育。吃着爸爸妈妈亲手做的饭菜，听爸爸妈妈聊聊单位的事，我们叽里呱啦地讲讲学校的趣闻，那样的一顿晚饭很踏实很幸福很温暖。

长大后我们的视野开阔了，我们的味觉也开阔了。但小时候的味觉是那样的根深蒂固，以至于吃到再好吃的东西，也只是那一刻的惊喜，而让人念念不忘的还是那些用平常的食材煮出来的、不知吃了多少遍的菜肴，因为那些味道已经烙在心底了。

执行主编：王继惠

garfield@ringierasia.com

2012年1月

目录

清新素食

雪菜黄豆炒肉末	9
香芹海米熏干	10
蒜蓉蒸丝瓜	13
黑木耳炒大白菜	14
肉丝炒拉皮	16
油焖茭白	19
虎皮尖椒	20
葱油莴笋丝	21
地三鲜	22
蓑衣黄瓜	25
炆炒藕片	26
蒸茄泥	28
椒丝腐乳空心菜	29
芋头牛肉丝	31



无肉不欢

豉汁蒸排骨	34
菠萝咕嚕排骨	36
上海炸猪排	39
梅菜肉丸	40
冬菇马蹄蒸肉饼	43
芋头扣肉	45
锅包肉	46
干炸里脊	49
百叶结烧肉	50
麻油鸡	52
卤牛腱	53
台式三杯鸡	54
酱猪手	57
南煎猪肝	58
溜肝尖	61
大蒜烧肚条	62
辣子鸡	64
大盘鸡	67
栗子焖鸡	68
老鸭煲	71
啤酒鸭	73



鲜美鱼虾

炒田螺	76
红烧带鱼	77
蒜蓉粉丝蒸扇贝	78
墨鱼干炒肉丝	81
蚵仔煎	82
酱爆鱿鱼	84
焖酥鱼	86
油焖大虾	87
糖醋鱼	89



荤素相宜

萝卜丝炒牛肉	92
莲藕排骨汤	95
萝卜炖牛腩	96
榄菜肉末四季豆	98
云腿蚕豆	99
客家酿苦瓜	101
笋丁毛豆香干炒肉	102
炸藕夹	105
腌笃鲜	106
黄豆肉皮冻	108
酸菜白肉	111
腐竹炒肉片	112
萝卜干炒腊肉	113
酥肉青菜汤	114
凉拌鸡丝	117

鸡蛋豆腐

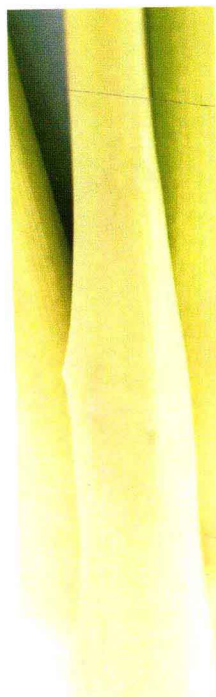
干炸响铃	120
茶叶蛋	122
小葱炒鸡蛋	123
银鱼炒蛋	125
大煮干丝	126
蛋饺	129
烤麸	131
家常烩豆腐	132
烧椒皮蛋	133
赛螃蟹	135
鸭血豆腐	136
菜脯蛋	138

馋嘴小食

落汤钱	143
宁波炒年糕	144
韭菜盒子	147
扬州炒饭	148
卤肉饭	151
糊塌子	152
鸭血粉丝汤	153
酸辣汤	154
鱼肉馄饨	157

其他

《贝太厨房》品牌	
已出版图书	158
读者调查表	159





清新素食

在物质不太丰富的年代，鲜嫩水灵的蔬菜，
色泽亮丽的瓜果曾经是餐桌上的主力军，
经过家长巧妙地组合，变化出一道道令人惊异的美味。
如今大家都更注重健康了，那些伴着我们从小到大的素食
又开始频频出现在家里的餐桌上，
蒸茄泥、雪里蕻炒黄豆、虎皮尖椒……
还是那从小到大的味道吗？





雪菜黄豆炒肉末



准备:8 小时(包括泡发时间)



烹饪:10 分钟

这是一道最简单不过的家常炒菜，材料很平价，做法也很简单，但是却非常下饭。只要有下厨的爱心，不需要太多技巧也能让一家人吃得开开心心。

用料：

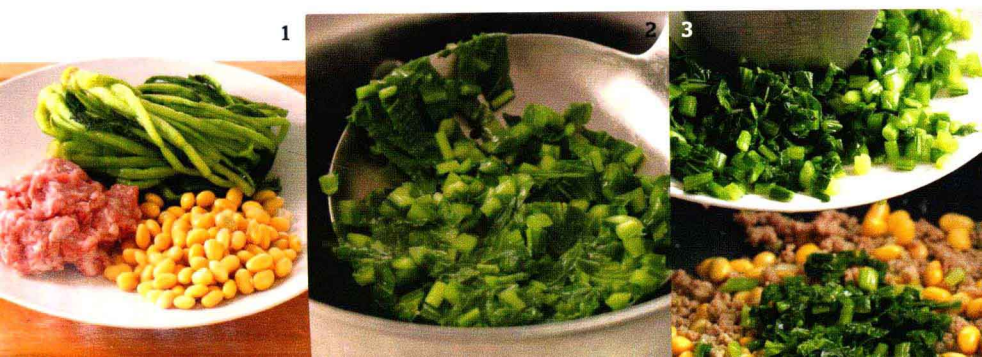
雪菜	200g
泡发黄豆	200g
猪肉馅	100g
葱花	5g
姜末	5g
生抽	5ml
料酒	10ml
油	30ml

做法：

1. 黄豆用冷水浸泡8小时后洗净备用。黄豆一定要完全泡发，否则不容易炒熟。雪菜洗净切成碎粒。
2. 大火烧开水，放入雪菜粒汆烫2分钟，以减淡其中多余的盐分，烫好的雪菜捞起来晾凉后挤干水分。(图2)
3. 大火烧热锅中的油至6成热，放入葱花和姜末煸炒出香味，然后放入猪肉馅煸炒至变成白色时，调入料酒和生抽，炒匀后下雪菜粒和黄豆，翻炒均匀即可。(图3)

家传小诀窍：

雪菜，又叫雪里蕻。初冬收获，将新鲜的雪菜腌制后色泽翠绿、味道咸鲜，无论做小菜生食还是与其他食材一起炒食都非常可口。因为腌制的雪菜较咸，烹制前可浸泡或汆烫以减淡咸味。



香芹海米熏干



准备:10 分钟



烹饪:5 分钟

海米含有很多钙质和矿物质；芹菜叶茎别具芳香，能增强食欲，还具有保健作用；熏干是豆腐制品，有丰富的蛋白质和钙质。芹菜海米熏干，是一道做法十分简单的凉菜，配粥、当开胃菜、就啤酒、或者白口吃都十分合适。

用料：

西芹	200g
熏干	100g
大海米	20g
盐	5g
香油	5ml
鸡精	3g

做法：

1. 大海米用温水泡发，然后剁碎成均匀的末。熏干洗净，切成 3cm 长的条。西芹洗净也切成 3cm 长的段。(图 2、3)
2. 大火烧开一锅水，将熏干和芹菜放入水中汆烫 1 分钟，捞起放凉备用。(图 4)
3. 将切好的熏干和西芹段及海米碎放入盘中，加入盐、鸡精、香油拌匀即可。(图 5)

家传小诀窍：

香油也可以换成橄榄油，还可以在其中加入柠檬汁来增加清爽的口感。如果喜欢，表面也可撒上现磨的胡椒粒。

