



贝太厨房

贝太厨房主编
十年凝练出
最纯粹的厨房心得
爱意入馔
家常滋味



吃情十物

用手边最朴素的 10 款食材，以简单到“傻瓜”的烹饪方法
讲述 60 种平添力量的温暖味道



任芸丽 著

中信出版社 CHINA CITIC PRESS

贝太厨房

作者：任芸丽

用手边最朴素的10款食材，
以简单到世人皆知的烹饪方法，
讲述60种平添力量的味道。

吃情十物



中信出版社 · CHINACITICPRESS · 北京 ·

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 叶本
责 任 印 刷：周丽英
美 术 总 监：李明宇
市 场 总 监：陈新华
摄 影 师：喻 彬 陈华琛 朱焱卿 马 俨
图 片 编 辑：王寅浩
实 习 设 计：韩 凝

图书在版编目(CIP)数据

吃情十物 / 任芸丽著. —北京: 中信出版社, 2012.10

ISBN 978-7-5086-3543-9

I. ①吃… II. ①任… III. ①菜谱—中国 IV. ①TS972.182

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第217951号

吃情十物

著 者：任芸丽

策划推广：中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行：中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座 邮编 100029)

(CITIC Publishing Group)

承 印 者：北京昊天国彩印刷有限公司

开 本：787mm×1092mm 1/16 印 张：12 字 数：79千字

版 次：2012年11月第1版 印 次：2013年2月第5次印刷

广告经营许可证：京朝工商广字第8087号

书 号：ISBN978-7-5086-3543-9/G·856

定 价：45.00元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书，如有缺页、倒页、脱页，由发行公司负责退换。

服务热线：010-84849555 服务传真：010-84849000

投稿邮箱：author@citicpub.com

目录

- 3 舒服就好 欧阳应霁
4 序 任芸丽

鸡蛋虫

- 14 蛋事
16 鸡蛋
19 溏心煮蛋
20 鸡蛋羹
23 炒蛋碎
24 茶叶蛋
27 腌咸蛋
28 鸡蛋饼

豆腐

- 32 豆腐走天涯
34 豆腐
36 香椿拌豆腐
39 麻婆豆腐
40 蒜香烧豆腐
43 锅塌豆腐
44 香辣豆腐锅
47 蟹粉豆腐

鸡肉

- 50 鸡不贼
52 鸡肉
55 三杯鸡
56 宫保鸡丁
59 西洋参红枣乌鸡汤
60 蜜汁烤翅
63 怪味鸡
64 糟卤凤爪毛豆

西红柿

- 68 天天西红柿
70 西红柿
72 糖拌西红柿
75 番茄炒蛋
76 番茄菜花
79 番茄疙瘩汤
80 番茄酱
83 番茄扁尖冬瓜汤

猪肉

- 86 猪样人生
88 猪肉
91 糖醋小排
92 东坡肉
95 马蹄蒸肉饼
96 叉烧肉
99 老妈蹄花汤
100 炸大排

土豆

- 104 土豆不土
- 106 土豆
- 108 微波原味薯片
- 111 洋芋丝饼
- 112 椒盐薯角
- 115 老奶洋芋
- 116 酸辣土豆丝
- 119 清蒸小土豆

牛肉

- 122 牛的身份
- 124 牛肉
- 127 酱牛肉
- 128 咖喱牛肉
- 131 啤酒牛腱
- 132 番茄牛腩
- 135 水煮牛肉
- 136 肥牛盖饭

鱼肉

- 140 与鱼同游
- 142 鱼肉
- 144 鲫鱼豆腐汤
- 147 烤鲶鱼
- 148 红烧带鱼
- 151 五香熏鱼
- 152 水煮鱼
- 155 剁椒鱼头

大米

- 158 大米那么大
- 160 大米
- 163 腊味煲仔饭
- 164 蛋炒饭
- 167 粢饭糕
- 168 蒸米浆
- 171 云腿豆焖饭
- 172 皮蛋瘦肉粥

牛奶

- 176 牛奶进行时
- 178 牛奶
- 180 姜汁撞奶
- 183 双皮奶
- 184 老北京宫廷奶酪
- 187 自制酸奶
- 188 香蕉奶昔
- 191 牛奶松饼

贝太厨房

作者：任芸丽

用手边最朴素的10款食材，
以简单到世人皆知的烹饪方法，
讲述60种平添力量的味道。

吃情十物



中信出版社 · CHINACITICPRESS · 北京 ·

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 叶本
责 任 印 刷：周丽英
美 术 总 监：李明宇
市 场 总 监：陈新华
摄 影 师：喻 彬 陈华琛 朱焱卿 马 俨
图 片 编 辑：王寅浩
实 习 设 计：韩 凝

图书在版编目(CIP)数据

吃情十物 / 任芸丽著.—北京: 中信出版社, 2012.10

ISBN 978-7-5086-3543-9

I. ①吃… II. ①任… III. ①菜谱—中国 IV. ①TS972.182

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第217951号

吃情十物

著 者：任芸丽

策划推广：中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行：中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座 邮编 100029)

(CITIC Publishing Group)

承 印 者：北京昊天国彩印刷有限公司

开 本：787mm×1092mm 1/16 印 张：12 字 数：79千字

版 次：2012年11月第1版 印 次：2013年2月第5次印刷

广告经营许可证：京朝工商广字第8087号

书 号：ISBN978-7-5086-3543-9/G · 856

定 价：45.00元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书，如有缺页、倒页、脱页，由发行公司负责退换。

服务热线：010-84849555 服务传真：010-84849000

投稿邮箱：author@citicpub.com

序

终于——很多时候，当我们把这个略显无奈、如释重负的词摆在面前的时候，着力想表达的是一种情绪：一件事情的开始或结束。而与之相生相伴的，是一些谜底的最终揭晓，或者叫作“真相”的显现。现在，终于，有一个真相摆在了我的书桌上——我的第一本书《吃情十物》。

我不知道，一段情，可以禁受多长时间的考验；一首歌，可以吟唱多长时间还依然令人心酸；一句话，可以保存多长时间还会引起小鹿乱撞般的悸动。但我深信，一种味道，可以让人至死都记得故乡的那棵老槐树花开花散。荧幕中的秋菊，以一根筋地架势只为讨一个说法。如果说，这是一个美好的梦，甚至是崇高到信仰的祭坛，无非是为了寻求那最后的一个真。曾几何时，我们为了这份真四处碰壁，头破血流。如今，这份真，它很快，来得快去得快；很轻易，轻易得到也轻易放弃；很简单，简单到我们在获得的时候，需要一再质疑，是真的吗？如今，我轻轻地摩挲着这本书的样稿，依然不太敢相信自己的眼睛。在10年前进入“贝太厨房”团队最初的日子里，曾看到过一些至今仍如雷贯耳的名字，以一种娓娓道来的温暖，把食物在自己生活当中曾留下的痕迹和感怀落在纸面。某页的某个句子，或者是某个词汇的忽然跳出，重重地敲击了我的心。那时，心底就有一株稚嫩的爬山虎在悄然蜿蜒而生：要是有一天，我也能拥有一本自己的书，把自己在那段时期，对食物与人之间懵懵懂懂的感情的理解，以简单到无法拒绝的方式，和大家轻言细语，或者推杯换盏，让多到数不清的眼睛们看到这些从自己心底飞出去的文字和图片；倘若，读者心里能产生一些和我写下这些字的时候一样的悸动和涟漪，那该是多么美妙的事情啊！于是终于，终于，这株爬山虎顽强而缓慢地生长，在食物和感情之间的那些化学元素越来越清晰、越来越笃定的时候，它来了。

这是一本简单的书，记录了我在“贝太厨房”10年来，对食物乃

至我自认为找到的本真，或者叫真相的认识和理解。若说是一种态度的昭示，也不为过。一度，我曾经企图让这本书表现得石破天惊，但兜兜转转，我发现，往往是那些土到家的寻常食材能带给人们更多的感动。它们奔赴到各个大同小异的房屋里，在每个极度相似的窗口，在每个装修风格迥异但都透着温馨光晕的餐厅，在或古朴或奢华的杯盘里，讲述着完全不同但都表达同一个主题的动人故事——爱。我发现，正是因为它的简单，简单到街角菜市场随处可见的食材，简单到几乎每个家庭都熟能生巧的菜款，给我们这些行走在世间的凡人、给我们的爱提供了一个舒适的落脚点。

感谢我的同事和朋友，感谢所有为让这本书走到读者的书桌而做出巨大努力的人们。感谢你们，感谢在我不算很长的岁月阅历中，曾给予我爱和痛的人们。于是，有了这本书的存在，让我有机会通过以我们手边最朴素的食材和简单到世人皆知的烹饪方法来讲述生命中曾经有过的那些真情实感。这其中有欢笑璀璨；有泪花晶莹；有现在看来不值一提的自命不凡和所谓的艰苦卓绝；有在慨叹无助的时候，想起来就平添力量的那些味道。不错，这些食材和烹饪方法真的可用土来形容，土到连个像样点的名字都没有，望文生义：醋熘土豆丝、香椿豆腐、番茄牛腩……一望可知全貌，在大江南北任何一家小餐厅油腻的菜单上都依稀可辨着这些名字。可就是这些小吃式的食材和菜式，却能够把我们生命中曾经发生过的点滴慢慢串起，让我们在任何时候，念起、想起某个人或某些事，心头怦然，眼角泛起盈盈泪光，唇间漾起浅浅微笑。这些朴实、普通但又深刻到我们骨髓里的食材和菜式，无论何时何地，都会因这份质朴而依然熠熠生辉。我想，这应该就是烹饪的真相。

任芸丽
2012年9月

肥牛盖饭

水煮牛肉

酱牛肉

番茄牛腩

咖喱牛肉

啤酒牛腩

五香熏鱼

红烧带鱼

剁椒鱼头

水煮鱼

鲫鱼豆腐汤

云腿豆瓣饭

蛋炒饭

皮蛋瘦肉粥

腊味煲仔饭

蒸米浆

自制酸奶

姜汁撞奶

双皮奶

老北京宫廷奶酪

牛奶松饼

牛肉

P120 - 137

鱼肉

P138 - 155

大米

P156 - 173

牛奶

P174 - 191

番茄酱

番茄扁尖冬瓜汤

糖拌西红柿

番茄炒蛋

番茄菜花

番茄疙瘩汤

东坡肉

马蹄蒸肉饼

老妈蹄花汤

炸大排

叉烧肉

椒盐薯角

洋芋丝饼

微波原味薯片

清蒸小土豆

酸辣土豆丝

西红柿

P66 - 83

猪肉

P84 - 101

土豆

P102 - 119

腌咸蛋

茶叶蛋

鸡蛋羹

炒蛋碎

滑心煮蛋

锅塌豆腐

麻辣豆腐

蒜香烧豆腐

蟹粉豆腐

西洋参红枣乌鸡汤

蜜汁烤翅

三杯鸡

糟卤凤爪毛豆

宫保鸡丁

鸡蛋

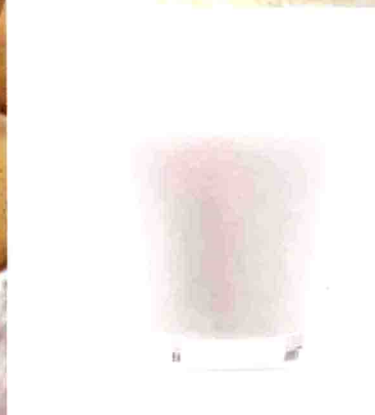
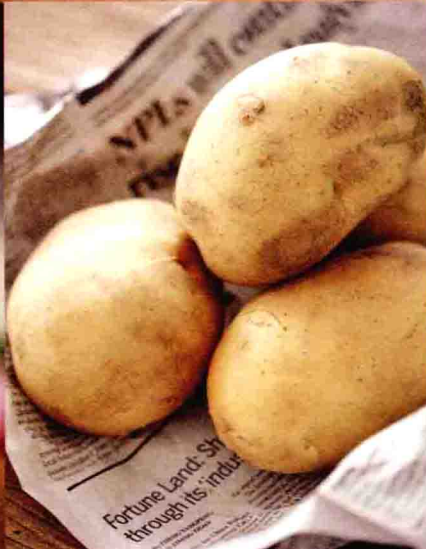
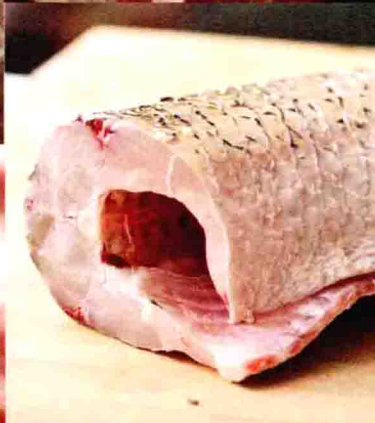
P12 - 29

豆腐

P30 - 47

鸡肉

P48 - 65



目录

- 3 舒服就好 欧阳应霁
4 序 任芸丽

鸡蛋虫

- 14 蛋事
16 鸡蛋
19 溏心煮蛋
20 鸡蛋羹
23 炒蛋碎
24 茶叶蛋
27 腌咸蛋
28 鸡蛋饼

豆腐

- 32 豆腐走天涯
34 豆腐
36 香椿拌豆腐
39 麻婆豆腐
40 蒜香烧豆腐
43 锅塌豆腐
44 香辣豆腐锅
47 蟹粉豆腐

鸡肉

- 50 鸡不贼
52 鸡肉
55 三杯鸡
56 宫保鸡丁
59 西洋参红枣乌鸡汤
60 蜜汁烤翅
63 怪味鸡
64 糟卤凤爪毛豆

西红柿

- 68 天天西红柿
70 西红柿
72 糖拌西红柿
75 番茄炒蛋
76 番茄菜花
79 番茄疙瘩汤
80 番茄酱
83 番茄扁尖冬瓜汤

猪肉

- 86 猪样人生
88 猪肉
91 糖醋小排
92 东坡肉
95 马蹄蒸肉饼
96 叉烧肉
99 老妈蹄花汤
100 炸大排

土豆

- 104 土豆不土
- 106 土豆
- 108 微波原味薯片
- 111 洋芋丝饼
- 112 椒盐薯角
- 115 老奶洋芋
- 116 酸辣土豆丝
- 119 清蒸小土豆

牛肉

- 122 牛的身份
- 124 牛肉
- 127 酱牛肉
- 128 咖喱牛肉
- 131 啤酒牛腱
- 132 番茄牛腩
- 135 水煮牛肉
- 136 肥牛盖饭

鱼肉

- 140 与鱼同游
- 142 鱼肉
- 144 鲫鱼豆腐汤
- 147 烤鲶鱼
- 148 红烧带鱼
- 151 五香熏鱼
- 152 水煮鱼
- 155 剁椒鱼头

大米

- 158 大米那么大
- 160 大米
- 163 腊味煲仔饭
- 164 蛋炒饭
- 167 粢饭糕
- 168 蒸米浆
- 171 云腿豆焖饭
- 172 皮蛋瘦肉粥

牛奶

- 176 牛奶进行时
- 178 牛奶
- 180 姜汁撞奶
- 183 双皮奶
- 184 老北京宫廷奶酪
- 187 自制酸奶
- 188 香蕉奶昔
- 191 牛奶松饼





鸡蛋

炒蛋碎

茶叶蛋

腌咸蛋

鸡蛋羹

鸡蛋饼

溏心煮蛋

